

山梨県

健康管理事業団

だより

平成22年 秋

今月号の主な内容

- ・ がん征圧月間・ピンクリボン運動
- ・ 結核週間 結核について
- ・ インフルエンザの予防
- ・ オススメの検査項目
- ・ 職員紹介
- ・ 事業団からのお知らせ



発行：財団法人山梨県健康管理事業団
〒400-0034 甲府市宝1丁目4-16
TEL：055-225-2800 FAX：055-225-2809
ホームページ <http://www.y-kenkou.or.jp>

9月はがん征圧月間 10月はピンクリボン運動展開中

9月の「がん征圧月間」に合わせ、9月1日（水）朝7時20分からJR甲府駅南口周辺および北口コンコースにおいて【がん征圧街頭キャンペーン】を行ないました。県をはじめ、山梨県がん検診受診率向上プロジェクト推進企業（山梨中央銀行、山梨信用金庫、東京海上日動火災保険）から約50名が参加しました。花の種・チラシ・リーフレットを配布し、がん検診受診を呼びかけました。



9月4日（土）にも、イトーヨーカドー甲府昭和店において【がん征圧街頭キャンペーン】を行ないました。県や山梨ホスピス協会の方々にご協力をいただき、花の種・チラシを買い物で訪れた人に配布しました。当日は乳がん検診（マンモグラフィ・乳腺超音波）も実施し、日本対がん協会からの無料クーポンの効果もあり、29名の方が受診されました。



事業団でもピンクリボンをつけました

夜になるとライトアップされます

9/24~9/30は結核予防週間でした

9月24日(金)に結核予防週間にあわせて街頭キャンペーンを行いました。朝7時20分からJR甲府駅南口構内において、県と山梨県愛育連合会の協力のもと、花の種と絆創膏を配布し、結核予防週間の告知と結核予防を呼びかけました。



結核について正しい知識をもとう！

1. 結核ってなあに？

かつて結核は、「国民病」と呼ばれているほど恐ろしい病気でしたが、医療や生活水準の向上により、今では薬を飲めば完全に治る病気になりました。しかし結核が完全に終息したわけではありません。結核から身を守るためには、正しい知識と関心を持つことが大切です。

2. 結核はどうしたらうつるの？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こることです。肺の病巣に結核菌を持っている人が咳やくしゃみをする事により、シブキとともに結核菌が排出され空气中に漂い、その空気を身近な人が吸うことで感染します。食器など物を介して結核がうつることはありません。感染した人のうち、発病するのは約10%~20%です。必ずしも全員が発病するとは限りません。

3. 症状は？

結核の初期症状は、2週間続く咳・痰・寝汗・発熱・体のだるさ・体重減少が見られます。これらの症状は、風邪の症状に似ているので2週間以上咳が続く場合は放置せず病院を受診しましょう。

4. 検査方法は？

×線検査：胸部×線撮影、胸部CT検査
細菌学的検査：喀痰塗抹、培養検査などがあります。

5. 予防するには？

2週間以上咳が続く場合には、早めに医療機関を受診しましょう。早期発見で重症化を予防し、また、周囲への感染拡大を防ぎましょう。

- 日頃から気をつけること
- ・睡眠時間を十分にとる
- ・適度に運動する
- ・好き嫌いをせずバランスの取れた食事をする



結核菌

6. 結核は治るの？

万一、結核が発病しても6ヶ月~9ヶ月毎日きちんと薬を飲み続ければ結核は治ります。しかし、症状がなくなったからといって、途中で服薬をやめてしまってもはいけません。返って、結核菌が抵抗力をつけて、多剤耐性菌になってしまうことがあります。医師からよいと言われるまで薬は確実に飲みましょう。

〈公益財団法人結核予防会 「結核の常識2010」〉

現在事業団の胸部×線撮影には、デジタル撮影が可能な検診車が1台あります。この検診車は車イスやストレッチャーを使用しての撮影も可能ですので、施設などで活用しています。

デジタル撮影の利点は、画像濃度調整ができ再現性に優れ、画像拡大等ができることです。

感染症(インフルエンザ・ノロウイルス)の予防をしよう

インフルエンザ

<症状>

- ・突然の高熱(38度以上)
- ・のどの痛み
- ・鼻汁、鼻づまり
- ・全身倦怠感
- ・咳
- ・だるさ
- ・頭痛
- など

早めに医療機関を受診し治療を受けましょう。

<予防>

☞マスクの着用

外出時にはマスクを着用し、流行時には人混みを避けるようにしましょう。

☞咳エチケット

・咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。

・鼻水や痰がついたティッシュを捨てるために、ふた付のゴミ箱を用意しましょう。

・咳をしている人にマスク着用をうながす。

☞常日頃から十分な睡眠とバランスよく栄養をとり、体調を良好に保つよう心がけましょう。

☞室内の湿度を適度(50~60%)に保ちましょう。

☞室内を清潔に保ち、定期的に部屋の空気を入れ換えましょう。

☞手洗い、うがいを励行しましょう。

ノロウイルス

<症状>

- ・吐き気
- ・下痢
- ・軽い発熱
- ・嘔吐
- ・腹痛
- など

症状は1~2日続きます。しかし、1週間程度は便などからウイルスと一緒に排泄されるので注意が必要です。

<予防>

☞吐物や便の処理に注意しましょう

吐物や便にはビニール手袋を用い処理しましょう。汚物は使い捨ての布などできれいにふき取り、ビニール袋などに密封して捨ててください。汚れたところは、塩素系消毒剤を新聞紙やペーパータオルなどにしみ込ませ、20~30分ほどおいておくようにしてください。

☞こまめに消毒

トイレの便座やドアノブは、こまめに塩素系消毒剤で消毒しましょう。

☞食品などの加熱殺菌

ウイルスに汚染されていても「中心温度85℃以上で1分間以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。

2枚貝に注意を。決して生で食べない。中心部までしっかり加熱しましょう。

☞調理器具の消毒

洗剤で十分に洗った後、次亜塩素酸ナトリウムや85℃以上の熱湯で1分以上消毒を。

感染予防の基本は手洗いです

石けんや流水による手洗いで、手指に付着したウイルスを洗い流すことができます。帰宅時、トイレの後、食品を取り扱うとき、食事の前、咳やくしゃみで口を押さえた後などにこまめに手を洗う習慣をつけましょう。

手洗いの方法

手のひら→手の甲→指先・爪→指の間→親指→手首→流す



検査課から

オススメの検査項目

健診でおこなわれています採血は、9ccの血液を取らせていただいています。

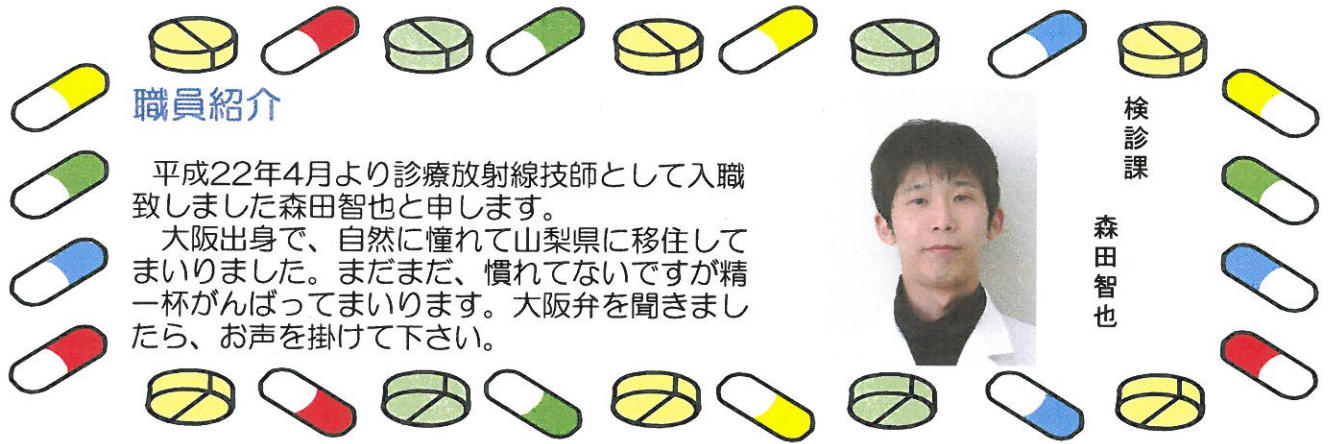
この血液を検査する自動分析装置は検体量微量化がすすみ、現状、わずかな量で検査可能となり、検体量は残る傾向にあります。この血液を利用して、検査項目の検討をお願い致します。

血液データとして活用し、保健指導に役立てていただければと思っています。2回にわたって、オススメの血液検査項目を御紹介させていただきます。

今回は「白血球数 ・ 血小板数」

”白血球数 ・ 血小板数が基準範囲内であり、その働きに異常がないことの確認を!”

血液一般の項目として、特定健診では、詳細の項目として貧血がありますが、この貧血と同様に、血液疾患・感染症・炎症・止血機能等の早期発見に、又、他の項目と組み合わせデータを把握することが出来ます。



職員紹介

平成22年4月より診療放射線技師として入職致しました森田智也と申します。

大阪出身で、自然に憧れて山梨県に移住してまいりました。まだまだ、慣れてないですが精一杯がんばってまいります。大阪弁を聞きましてら、お声を掛けて下さい。



検診課

森田智也

事業団からイベント・健診のお知らせ

◎がん相談事業が始まりました

☞ 保健師のがん無料電話相談

相談日 毎週火曜日 午後1:00~5:00 1人20分
専用ダイヤル 055-227-8740

☝ 医師によるがん無料面接相談 (月1回 予約制)

面接相談日 10月30日(土) 11月25日(木) 12月21日(火)
いずれも午後から 1人30分



◎シンポジウムの開催

テーマ：「がん患者と共に生きる社会」～家族、地域、関係者は何ができるか～

日時 11月26日(金) 13:30開始

場所 山梨県立男女参画推進センター(ぴゅあ総合) 大研修室

◎甲府市の個別方式による特定健診・がん検診を受付中

健診日 10月26日(火)
11月12日(金) 11月29日(月)
12月2日(木) 12月11日(土) 12月15日(水)

特定健診のお問い合わせ、お申込みは
055-225-2802

◎レディース健診(乳がん・子宮がん・骨粗鬆症)

11月~3月の期間限定で実施します

健診日 11月10日(水) 11月24日(水) 11月27日(土)
12月15日(水) 12月21日(火)

レディース健診のお問い合わせ、お申込みは
055-225-2800

※詳しくは、山梨県健康管理事業団ホームページをご覧下さるか、お電話でお問い合わせください。健診の日程などについては、決まり次第ホームページなどでお知らせいたします。

胃・胸部併用デジタル検診車の購入

平成23年2月にデジタル検診車(2台目)導入予定です。この検診車は、1台で胸部と胃の検診が可能です。県下初導入です。