

山梨県

# 健康管理事業団

だより

平成23年 冬

## 今月号の主な内容

- ・ シンポジウム
- ・ 県民の日 イベント
- ・ オススメの検査項目
- ・ 平成21年度 保健指導まとめ
- ・ 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>

## シンポジウム開催

### 「がん患者とともに生きる社会」 ～家族、地域、関係者は何ができるか～

平成22年11月26日(金)に山梨県立男女参画推進センター（ぴゅあ総合）において、シンポジウムを開催し、約130名のご参加をいただきました。

今回は「がん患者とともに生きる社会」～家族、地域、関係者は何ができるか～をテーマとし、がん患者が住み慣れた地域で安心して生きることができるよう、またがん当事者の体験談やがん医療の状況を理解し、患者支援や共に生きる姿勢のあり方を考える機会となりました。

また、「がん予防」の重要性を認識するとともに、「がん」になっても人間として尊厳をもち、生きていくことができる社会についてご意見をいただきました。



#### パネリスト

笑進笑明 頑（癌・がん）ばる会  
さくらの会  
山梨県立中央病院緩和ケア科  
コーディネーター  
中北保健所長

小野香代子 氏  
副代表 内藤美子 氏  
医長 許山美和 氏

古屋好美 氏

4名をお迎えし、それぞれの立場から現状や提言など活発な意見交換が行なわれました。参加者からは、「家族に高額な医療費を負担させるのは申し訳ない」「一時は自殺も考えたが、他の患者に支えられて笑顔が取り戻せた」といった声も聞かれました。古屋所長からは「がんとの上手な付き合い方を社会全体で考えるべき」との意見が出ました。

また、今回パネリストのひとりでした元南アルプス市議の小笠原孝さんは、シンポジウムの5日後にお亡くなりになりました。シンポジウムでは「患者が前向きに生きられるように、医療費の補助など支援制度の充実を行政に求める」お話をしてくださる予定でした。

小笠原さんは「患者同士が話すだけで心が軽くなる。がんを隠したり、恐れられたくない」との気持ちを込め、「笑進笑明頑（がん・癌）ばる会」を設立しました。生前「『がん難民』をなくすために、僕はまだまだ生きなきゃいけない」と精力的に活動をされていました。

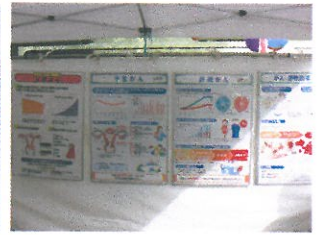
ご冥福をお祈りいたします。



## 県民の日記念行事に参加

平成22年11月13日(土)、14日(日)の両日小瀬スポーツ公園で開催された「県民の日記念行事」に参加しました。

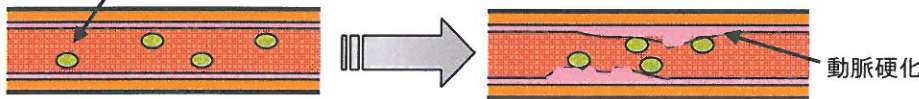
・医師による「がん相談・健康相談」  
 ・乳がん検診(マンモグラフィ・乳腺超音波検査)  
 ・血圧測定、活力測定、乳がん視触診モデルや「がん」に関するパネル展示  
 などを行い、多くの来場者で賑わいました。2日間で49名が乳がん検診を受診し、15名が医師による健康相談を利用しました。乳がん検診では、20・30代が多く受診しました。花の種、チラシ、がん予防関連冊子3,000部を来場者に配布し、がん検診受診率向上の普及啓発活動を行ないました。



## 検査課から オススメの検査項目

### ★1.血液検査項目「アディポネクチン」

★ アディポネクチンは、脂肪細胞から分泌され、血管内を移動します。



※働きとしては・・・  
 \*動脈硬化チェック  
 \*血管の修復  
 \*血管壁の弾力性を保つなど

★ アディポネクチンはいち早く動脈硬化を見つけて直す『パトロール役』

※ アディポネクチンを増やすには・・・

内臓脂肪 増える↑



アディポネクチン 減る↓

- 日常の運動によるダイエット
- 食生活で大豆を多くとる(植物性蛋白質)
- 規則正しい生活をする など

内臓脂肪を反映する項目は、①腹囲 ②アディポネクチン ③CT(CTはコスト・手間などかかる)があります。

★ 健診での腹囲測定とともに、血液の検体を利用して、アディポネクチンの測定もできます。

写真提供:大塚製薬(株)より



左の写真は、CT結果 ”皮下脂肪型肥満” (男性)です。

(腹囲・104cm /内臓脂肪・82cm<sup>2</sup> /アディポネクチン・11.6μg/mL)

アディポネクチンも高いレベルでした。(★アディポネクチン参考基準値 5~10μg/mL)

### ★2.血液検査項目「ペプシノゲン」と「ヘリコバクター・ピロリ抗体」

～胃の健康度チェック “A・B・C 検診”～

血液検査項目2種類の組合せより、3段階A・B・Cにわけて胃の健康度チェックを判定して、胃の疾患を、より早い段階で発見することができるひとつの方法です。

※ 3段階・A・B・Cとは A: 健康な胃粘膜  
 B: 消化性の潰瘍に注意  
 C: 胃疾患の高危険群

		HP抗体	
		(-)	(+)
P G 検 査	(-)	A	B
	(1+)	C	
	(3+)		

※ペプシノゲン検査: 胃粘膜より分泌されるペプシノゲンは(PG) 胃の萎縮度(老化)状態を調べる

※ヘリコバクター・ピロリ抗体検査: 胃・十二指腸潰瘍や(HP) 胃がんの原因のひとつである胃に生息するピロリ菌の抗体を調べる

# 平成21年度 保健指導まとめ

21年度に市町村より委託を受け、男性43名、女性30名、合計73名の特定保健指導を実施しました。

	積極的支援		動機づけ支援		計			平成20年度		
	男	女	男	女	男	女	合計	男	女	合計
対象数	24	9	19	21	43	30	73	42	19	61
途中終了数	4	2	4	0	8	2	10	2	0	2
メタボ脱出数	5	1	1	6	6	7	13	6	4	10
内服開始数	0	0	1	2	1	2	3	1	1	2

## <改善状況>

### 体重

	平均 (kg)	減少		変化なし		増加	
		人	%	人	%	人	%
全体 (63人)	-2.1	52	82.5	0	0	11	17.5
積極的支援 (27人)	-2.3	21	77.8	0	0	6	22.2
動機づけ支援 (36人)	-1.9	31	86.1	0	0	5	13.9

最大減少 12.0kg (積極的支援)      最大増加 3.3kg (積極的支援)

減少の割合は動機づけ支援が多く、増加の割合は積極的支援が多かったです。

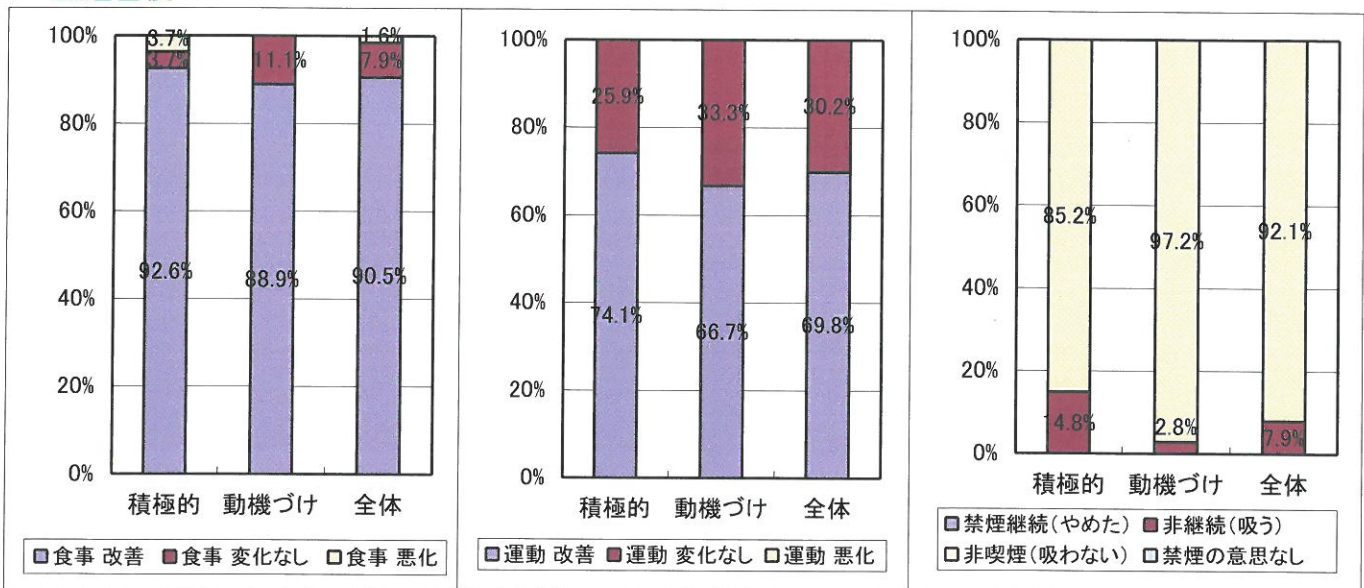
### 腹囲

	平均 (cm)	減少		変化なし		増加	
		人	%	人	%	人	%
全体 (63人)	-3.2	53	84.1	4	6.4	6	9.5
積極的支援 (27人)	-3.5	25	92.6	1	3.7	1	3.7
動機づけ支援 (36人)	-2.9	28	77.8	3	8.3	5	13.9

最大減少 12.4cm (積極的支援)      最大増加 3.5cm (動機づけ支援)

体重と反対に、減少の割合は積極的支援が多く、増加の割合は動機づけ支援が多かったです。

### 生活習慣



保健指導終了時、腹囲・BMIがメタボ基準を下回り、メタボを脱出したのは男性6名、女性7名の合計13名で、脱出率20.6%でした。平成20年度16.9%でしたので、3.7%改善率が上がりました。

生活習慣の改善状況については、食事の改善状況は90.5%と高かったです。運動の改善状況は69.8%でした。平成20年度の食事：89.8%・運動：57.6%と比べると、改善率は上がりました。



## 職員紹介

平成22年4月より情報管理室に入職いたしました河西一樹と申します。まだまだ未熟者ではありますが、地域の皆様へのサービス向上に努め、健康を守ろうという自覚を常に持ちながら日々精進していきますので、よろしくお願い申し上げます。



情報管理室  
河西一樹

## 事業団からイベント・健診のお知らせ

### ◎がん相談事業

- ☎ 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 **2月22日(火) 3月17日(木)**  
いずれも午後から 1人30分



### ◎山梨県臨時職員・非常勤嘱託職員等の健康診断

健診日 **2月10日(木) 2月17日(木) 3月10日(木)**  
 時間 13:30~15:00  
 健診料金 2,500円(診断書料含む)  
 健診項目 胸部X線デジタル撮影・医師診察  
 ※診断書につきましては、後日発行(1週間程度かかります)となりますのでご了承ください。

### ◎レディース健診(乳がん・子宮がん・骨粗鬆症)

健診日 **2月18日(金) 2月27日(日)**  
**3月4日(金) 3月9日(水)**

受付時間 13:30~14:30 (2/27のみ11:00~14:30)  
 健診料金 乳がん検診 マンモグラフィ 2,200円  
 乳腺超音波 2,000円  
 子宮頸がん 3,000円  
 骨粗鬆症 超音波法 1,000円  
 ナデシコ(マンモ・乳腺超音波セット) 4,000円  
 カトリア(子宮頸がん・マンモ・乳腺超音波セット) 6,100円

健診のお問い合わせ、お申し込みは **055-225-2800**  
 月~金(祝日除く) 9:00~17:30

※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。