

県民の日記念行事に出展しました

平成 29 年 11 月 18 日(土)、19 日(日)の両日小瀬スポーツ公園で開催された「第 32 回県民の日記念行事」に出展いたしました。
乳がん視触診の体験、血圧、活力年齢を無料で測定し、多くの来場者で賑わいました。また 18 日は医師による「がん相談・健康相談」、19 日にはがん経験者であるピアサポーターによる「がん相談」も実施いたしました。
また乳がん視触診やがん検診のリーフレット、結核の啓発冊子等を配布し、がん検診受診率向上の普及啓発活動を行いました。



事業団主催の講演会を開催いたします。

講演テーマ 「笑って健康的な毎日を！」(仮題)

日時：平成 30 年 3 月 2 日(金) 14:00～16:00(受付 13:30～)

講師：健康科学大学 健康科学部 福祉心理学科 准教授

たきぐち あや
瀧口 綾 先生

会場：山梨県立図書館 2 階 多目的ホール
(甲府市北口 2-8-1)



◎参加には事前予約をお勧めします。ホームページに参加申し込みの詳細を掲載予定です。

事業団ホームページ
<http://www.y-kenkou.or.jp/>



発行者：(公財)山梨県健康事業団 〒400-0034 甲府市宝 1 丁目 4-16 055-225-2800(代)

冬号 すこやか 2018 (平成30年) だより

公益財団法人
山梨県健康事業団
Yamanashi Health Management Association
〒400-0034
甲府市宝 1 丁目 4-16
055-225-2800(代)
<http://www.y-kenkou.or.jp/>

少子高齢社会における検診機関の役割とは？

(公財)山梨県健康事業団
理事・診療所長 長田 忠孝



職域でも、市町村でも健診の時には医師の診察がつきもので、プライバシーを守る小さな医師の診察室のブースが設けられている。私はこの中で、通常の診察に加え、数年前から、その年に 60 歳と 70 歳になる受診者に、「今後何年生きると思いますか」と質問することになっている。「80 歳から 85 歳まで、生きられたらいい」と、ほとんどの人は答える。

これに対して、「60 歳の方は 40 年、70 歳の方は 30 年、プラスマイナス 5 年、つまり 100 歳前後まで生きる」と告げることになっている。

この答えに、「そんなに生きられるのですか」と、喜ぶ人はわずかで、ほとんどは「それは困る」「どうにかならないか」と言う。

80 歳代半ばくらいなら、平均寿命を考えても、ピンピンコロリとはいかなくても、まだ体力はあるだろうし、つれあいも子供もまだ若いし何とかかなりそうだと。それ以上の持て余すような長命は困るという。

全国で、100 歳以上の高齢者が徐々に 10 万人に届き、さらに増加しようとしている。壮老年期の健康維持と健康寿命の伸長が我々の検診の目的だったことは確かであるが、100 歳までもの“天寿”を全うする前にコロリと死んでしまいたいと言うのである。少なくともその間何をして生きていったらいいのかと言う。

身勝手と言えば、その通りだが、ただひたすら長命・長寿を願っている時代は過ぎて、いかに最後の 10 年、20 年を生きて最期を迎えるかの時代となってきたのだ。加えて、その前の長すぎる、定年後・引退後・老後をいかに過ごすかも不安となってきたのだ。

よろしき最期とそれまでの道筋がいかに大変なことかは言うまでもない。この狭い困難な道を何とか安心して生きていくことはできないのだろうか。それが困難だから、その前にコロリと逝きたいのだ。そんな時に命を延ばす事ばかりの健康管理ではないことは確かではないだろうか。

よき死を迎えるための健康管理が必要だとは思いませんか？

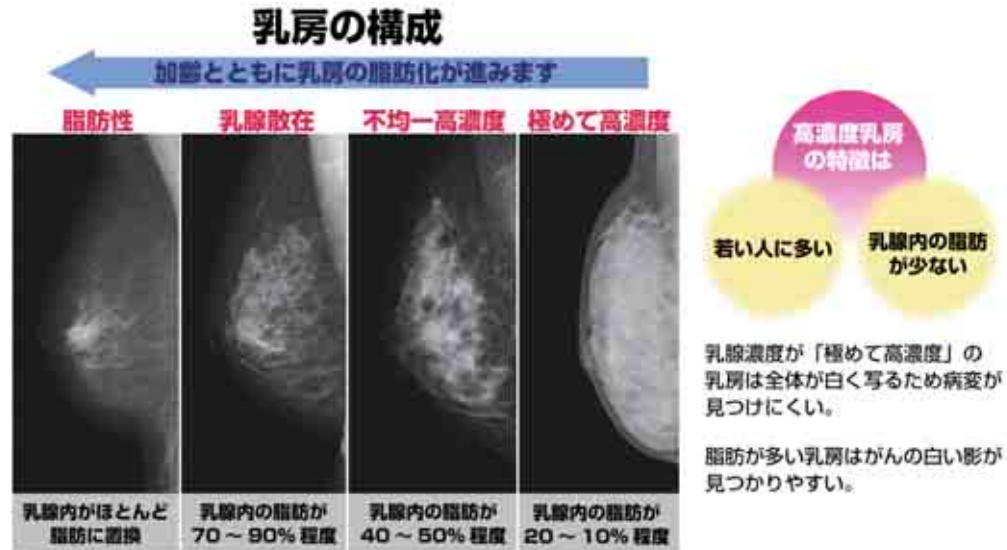
少子・高齢・多死(最後に付けるなんてズルイ)社会はすでに始まっている。この社会のニーズに沿った検診活動が山梨県健康事業団にも求められる時はすぐに来るのです。

皆さん、よき死を迎えるための健診活動とは何かを考え実行する、第一歩の年と 2018 年をしようではありませんか。

高濃度乳房について

住民検診などで、国が40歳以上の女性に推奨しているマンモグラフィですが、日本人女性に「高濃度乳房」の割合が高いため、今いろいろな所で議論されています。

現時点では「高濃度乳房」と伝えられた場合、その後の体制が整っていないため、学会（日本乳癌検診学会、日本乳癌学会、日本乳がん検診精度管理中央機構）では受診者に一律に乳房濃度を通知するのは時期尚早であるとしています。ただし、当事業団では希望者に対しては、乳房の構成を通知しております。



女性の乳房は乳腺と脂肪からなっています。

乳腺と脂肪の割合は一人一人違いますが、日本人は欧米人に比べ乳腺の割合が高い人が多いと言われています。

マンモグラフィでは乳腺は白く、脂肪は黒く写ります。がんは白く写るので高濃度の白っぽい乳房ほど、がんが見えづらくなります

乳がん検診には超音波検査もありますが、超音波では乳腺は白く、がんのしこりは黒く写ります。

女性がかかるがんの中で最も多い乳がんの早期発見のカギを握るのが検診です。

乳腺の状態を知ることで、検診の受け方が変わってくるかもしれません。乳房の構成は受診者個人の情報です。「高濃度乳房」であることの意味や自覚症状が生じた場合の対応などを含め、情報提供に関する体制整備が今後の課題となってきます。

乳がん検査法の特徴を知ろう

マンモグラフィ (乳房エックス線撮影検査)



- 小さな石灰化や早期がんを発見できる
- 乳房の圧迫で痛みを伴う
- 高濃度乳房だとがんを見つけにくい

超音波（エコー）検査



- 小さな石灰化は見つけれない
- 痛みを感じない
- 4～5ミリのしこりも発見できる

平成30年度より第3期特定健診・特定保健指導が開始となります

糖尿病や心疾患・脳血管疾患発症の前段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善のため、平成20年度からスタートした特定健診と、その結果に基づき必要な対象者に実施される特定保健指導。どちらも制度開始から10年目を迎えました。



平成30年度から新たに第3期が開始となりますが、今回の主な改正点は次の通りです。当事業団でもスムーズに改正に対応できるよう、各実施主体のご意向をお聞きしながら、職員一同で準備を進めているところです。

特定健診項目の見直し

基本的な健診項目

- 血中脂質検査
中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合は、「LDLコレステロール」に代わり「non-HDLコレステロール」を用いて評価した場合でも、血中脂質検査を実施したとみなす。
- 血糖検査
空腹時以外でヘモグロビンA1cを測定しない場合は、食直後（食後3.5時間未満）を除き、随時血糖により血糖検査を行うことを可とする。



詳細な健診項目

- 血清クレアチニン値
新規の項目として追加し、eGFR(推算糸球体ろ過値)で腎機能を評価(当該年度の特定健診結果等において、血圧または血糖値が保健指導判定値以上の者のうち、医師が必要と認めるものを対象とする)。
- 心電図検査
対象者の選定基準の変更(当該年の特定健診結果等において、血圧が受診勧奨判定値以上の者または問診等で不整脈が疑われる者のうち、医師が必要と認めるものを対象とする)。
- 眼底検査
対象者の選定基準の変更(当該年の健診結果等において、血圧または血糖検査が受診勧奨判定値以上の者のうち、医師が必要と認めるものを対象とする)。

標準的な質問票

- 「一年以内の3kg以上の体重の増減」が削除。
- 「食事をかんで食べる時の状態」が追加。

※ 血圧：保健指導判定値 130 / 85 mmHg
受診勧奨値 140 / 90 mmHg
血糖：保健指導判定値 空腹時・随時血糖 100 mg/dl・HbA1c 5.6 %
受診勧奨値 空腹時・随時血糖 126 mg/dl・HbA1c 6.5 %

特定保健指導実施方法の見直し

- 実績評価の時期を従来の6か月経過後から、3か月経過後でも実施可能に。
- 初回面接と実績評価の同一機関の要件の廃止。
- 2年連続して積極的支援に参加し、前年度より一定の数値以上の減少がみられた対象者には、動機づけ支援相当の支援でも特定保健指導実施と位置づける。

