

健康チャンネル 京都

健康教育情報誌



京都迎賓館

第261号

がん征圧への思いを新たに＊2016年度がん征圧全国大会・京都
検査の知恵袋＊検診における乳房超音波検査
プチトレのススメ＊よこ寝 de トレーニング
胸部検診車のデジタル化が進んでいます

がん征圧への思いを新たに

2016年度がん征圧全国大会・京都

2016年度がん征圧全国大会を9月9日、日本対がん協会と京都予防医学センターの主催でロームシアター京都にて開催いたしました。全国のグループ支部関係者をはじめ、京都府・京都市の行政・医療機関関係者、患者団体関係者、京都市地域女性連合会や京都府連合婦人会、大学生や府民・市民ら約1000人ががん征圧への思いを新たにしました。



大丈夫だよ、がんばろう

記念講演は、「がんに関する普及啓発懇談会」メンバーでタレントの山田邦子さんでした。テレビ番組がきっかけで乳がんが見つかり、2度の手術を経験されています。まさかの日は突然やって来て医療の世界に混乱したこと、手術をして元気になっても後遺症や再発の心配などがあって“おわり”じゃないことなど、自らの体験を紹介いただきました。2人に1人ががんに罹る時代で、がんを患った後でも長く頑張っている人がたくさんいるので、怖がらずにがん検診に行つて早期発見をして欲しいとのメッセージがありました。また、病気の予防には免疫力を高めストレスをなくし、大声を出すのがよいこと、今日という日が思い出に残るようにと、来場者全員での合唱を指揮してくださいました。

縦横無尽にステージを歩き回り、気遣いが行き届いた話術で、笑いの絶えない時間となりました。

がん征圧に力を終結

日本対がん協会の垣添忠生会長は、開会のあいさつで、高齢者のがんの増加と、現役世代のがん治療後の就労支援など、がんをめぐる状況が大きく変わりつつあることを紹介し、力を集結してがん征圧に取り組むことを呼びかけました。

表彰では、2016年度日本対がん協会賞（5氏1団体）と、第16回朝日がん大賞、がん征圧スローガン

入選者、全国のグループ支部職員の永年勤続者、がん征圧ポスターデザインコンテスト最優秀賞（裏表紙）の皆さまに表彰状が贈られました。

がん征圧に向けて全国で活動している多くの人が一堂に会し、素晴らしい活動に触れることで、思いを新たにに取り組んでいくことを誓う機会となりました。来年度は石川県金沢市で開催されます。



がん征圧全国大会 前日行事

9月8日には、京都ホテルオークラにて、実務者研修会、対がん協会の事務局長会議・支部長会議、がん征圧全国大会記念シンポジウム、歓迎レセプションが開催されました。

がん検診のこれからは

シンポジウムでは、国のがん対策や、地域でのがん検診の状況、がん検診の利益・不利益などを、パネリストそれぞれの立場から、現状を踏まえつつ将来のがん検診についてご講演いただきました。

開催地の京都を代表して、京丹後市健康推進課課長補佐の吉田千春保健師からは、「地域の取り組み～現場からの報告～」と題して、京都府



や全国平均よりも高いがん検診受診率、精検受診率を維持するための取り組みや工夫、今後の課題等をご紹介いただきました。津金昌一郎・国立がん研究センター社会と健康研究センター長からは、「早期発見すべきがんとは？」という投げかけがされ、高齢になるほどがんのリスクは上がり、がん検診としての効率は上がるが余命延伸効果は下がること、がん検診の最大の不利益である過剰診断を防ぐために、推奨されない検診を提供しない・受診しないことも大切であるというお話があり、大変印象的でした。

よりよい検診をめざして

実務者研修会は「子宮頸がん検診の液状化細胞診」をテーマに、HPV検査併用によって検診がどう変わるか、液状化細胞診を導入するメリットは何かと、検診機関としての学びを深めました。事務局長会議では垣添会長より、日本対がん協会は我が国最大のがん検診機関でありながら、これまでその結果を十分解析・検証してこなかったという反省とともに、人口減と高齢化におけるがん検診がどうあるべきかを考える必要があると、提言がされました。



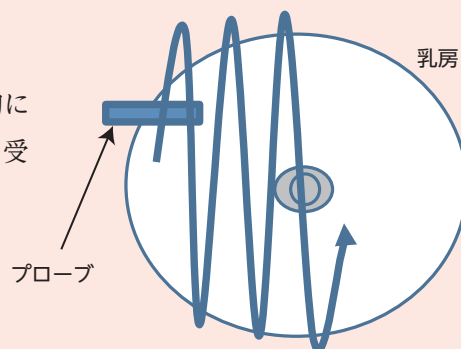


検診における乳房超音波検査

乳がんは12人に1人と言われるほど、女性が罹るがんの中で最も多く、早期発見が重要となっています。乳がん検診にはマンモグラフィと超音波がありますが、今回は乳房超音波についてお話しします。

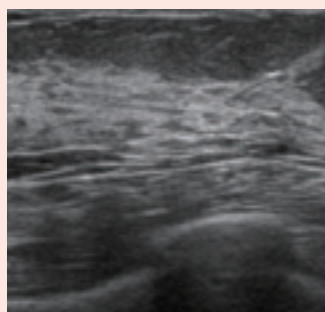
① どうやって検査するの？

ベッドに仰向けになり手を上げた状態になっていただきます。胸にゼリーを塗り、プローブ（超音波を出しはね返って来る超音波を受信する装置）で乳房をくまなく見ます。（約5分）

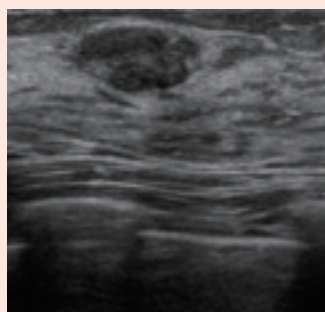


② 何を見ているの？

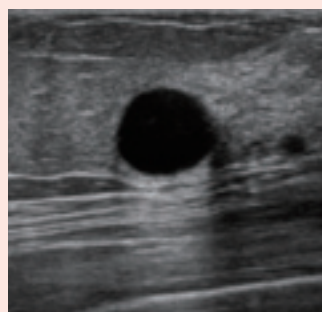
乳腺や乳管の状態や腫瘍がないかを見ます。腫瘍などは数ミリの小さいものから見つけ出すことができます。



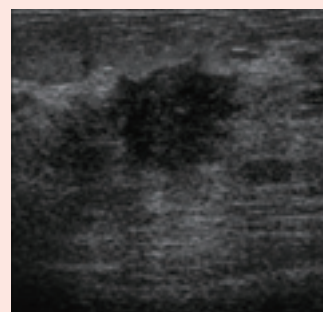
正常



乳腺線維腺腫（良性）



乳腺のう胞（良性）



乳がん（悪性）

③ 超音波とマンモ、どちらが良いの？

超音波は乳腺密度の高い方（40歳未満等）にお勧めします。妊娠中、乳房形成術後やペースメーカを入れている方、乳房の圧迫に耐えられない方も超音波対象となります。40歳以上の乳がん検診にはマンモグラフィが死亡率減少効果があると厚生労働省から示されていますが、超音波とマンモグラフィの両方受けることで、がん発見率が上がることがわかっています。

④ 精密検査は何をするの？

マンモグラフィや超音波で医師が確認し、必要に応じて細胞診、CTやMRIなどを行います。検査技師と医師が画像をチェックして結果をお出ししています。要精密検査となった場合は、必ず受診をしてください。

臨床検査科 小林 さえ子



よこ寝 de トレーニング (中殿筋編)

寝る前のちょっとした時間や、テレビを見ている時間も「筋トレタイム」です。日常生活では鍛えることが難しい中殿筋(お尻の外側にある筋肉)に効きます！歩行時のバランスをとるのに使われる筋肉で、衰えると転倒しやすくなります。特に女性には、脚を細く見せるという嬉しい効果もありますよ。



①床に横向きに寝て上体は起こす。

※身体が「くの字」にならないように真っ直ぐ伸ばす。

②息をはきながら上側の脚を真上に挙げる。

※つま先は常に正面を向いている状態にする。

※脚はフォームが崩れないような高さで止める。

回数：左右10回×2～3セット

健康運動指導士 門間 萌子



健康運動教室クリエ

健康運動教室クリエでは、運動を通して「からだ」「楽しさ」「つながり」を創造(クリエイション)することを目指しています。体力

に自信のない方から、健康を維持したい方まで、年齢に関係なく選べる4つの講座があります。見学は自由です。見て触れて実感してみてください。

胸部検診車のデジタル化が進んでいます

9月に新しい胸部検診車が導入されました。当センター 7台目のデジタル装置搭載車で、低被曝かつ高画質の撮影が可能で、検査精度が向上しています。検診車内のより良い受診環境を保ちつつもコンパクトな設計を目指し、狭小な検診会場でも対応できるようになっています。

皆様にご自身の健康状態を把握して頂くお手伝いが出来ればと考えております。ご受診をお待ちしています。



集団検診課 中村 洋介



編集後記

奥山ケーブル

今号の記事にもありますが、9月7・8日にロームシアター京都にて「がん征圧全国大会」が開催されました。1年以上前から準備を進めてこられた準備委員会の皆さま、おつかれさまでした。また、当日、前日と部署を超えて多数の職員が運営に携わり、普段の業務とは違った部分での連携が強められたのではないかと思います。この連携が、さらにセンターを発展させていく原動力になると感じております。

(軽尾)



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

結核予防会京都府支部

日本対がん協会京都府支部



JMAQA-1009



CM014

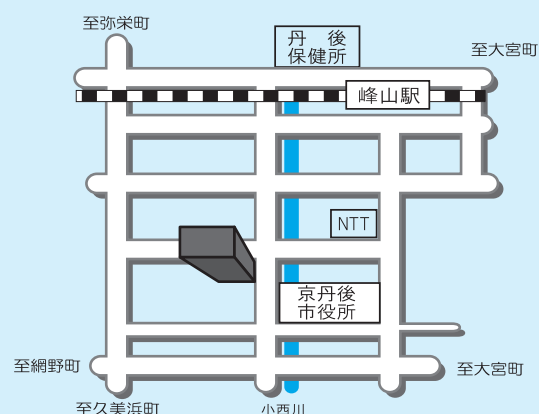
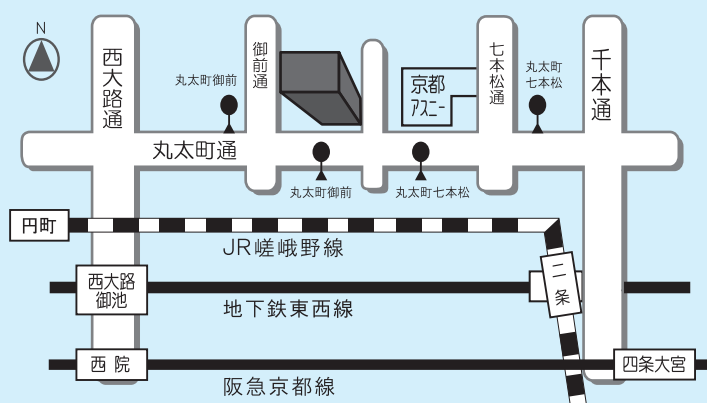


IS 511746 / ISO 27001:2005



日本予防医学協会
「人権尊重・環境配慮」認定

予防医学事業中央会京都支部



〒604-8491

京都市中京区西ノ京左馬寮町 28 番地

TEL : 075-811-9131 (代表)

FAX : 075-811-9138

<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp>

genki@kyotoyobouigaku.or.jp

【丹後支所】

〒627-0012

京都府京丹後市峰山町杉谷 784

TEL : 0772-62-0693

FAX : 0772-62-5979