

ボディトク

No. 72
2011
春号





婦人科検診の紹介

当協会では、会社勤めや個人の方を対象に、
下記の日程で婦人科検診を実施しております。
是非ご利用いただきますようお願いします。

●子宮がん検診

	子宮がん検診無料クーポン等の受診券をお持ちの方	人間ドックや生活習慣病健診と一緒にご受診される方
検診日	第1・3の月曜、金曜	月曜～土曜
受付時間	14:00～15:00	7:40～9:00
担当医師	本森良治 医師 前田 徹 医師	今橋経任 医師 梅原 淳 医師 三木 鈴 医師



●乳がん検診

	乳がん検診無料クーポン等の受診券をお持ちの方	人間ドックや生活習慣病健診と一緒にご受診される方
検診日	第1・3の月曜、金曜	月曜～土曜
受付時間	13:30～15:00	7:40～9:00
担当医師	高橋聖一 医師 厨子徳子 医師	高橋聖一 医師 厨子徳子 医師 山崎信保 医師 泉 喜策 医師

お気軽に
お申し込み
ください。



お問い合わせ先

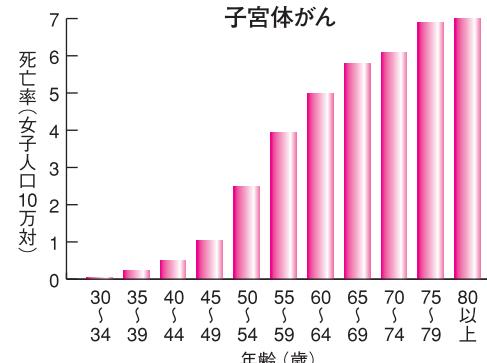
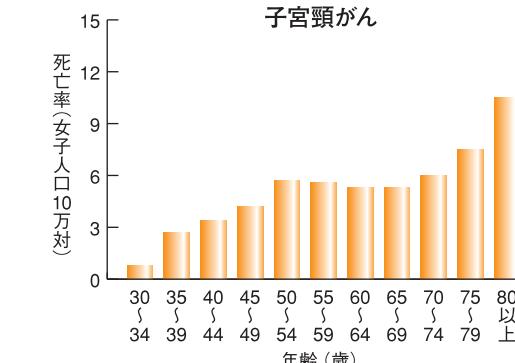
財団法人 高知県総合保健協会
計画調整課 矢野、松前
電話: 088-832-9691
FAX: 088-831-4921



子宮がん

子宮がんは、子宮頸部にできる子宮頸がんと子宮体部にできる子宮体がんに分類されます。子宮頸がんは、性生活や出産と関連があり、ヒトパピローマウイルスの感染が発がんに関与しているのではないかと考えられており、近年、罹患数・死亡者数ともに減少傾向にあります。子宮体がんは、閉経後の女性に多く、罹患数・死亡者数とともに子宮頸がんより低いとはいえ、近年、増加傾向にあります。下図の「年齢階級別死亡率」では、子宮頸がんは、働き盛りの年代にも多く、子宮体がんは更年期でもある50代から急激に増加し、加齢とともに増加します。

■年齢階級別死亡率(子宮がん)



●資料 厚生労働省「人口動態統計」平成19年 ●

ボディトーク CONTENTS No.72

ズームアップ気になる数値解説／子宮がん

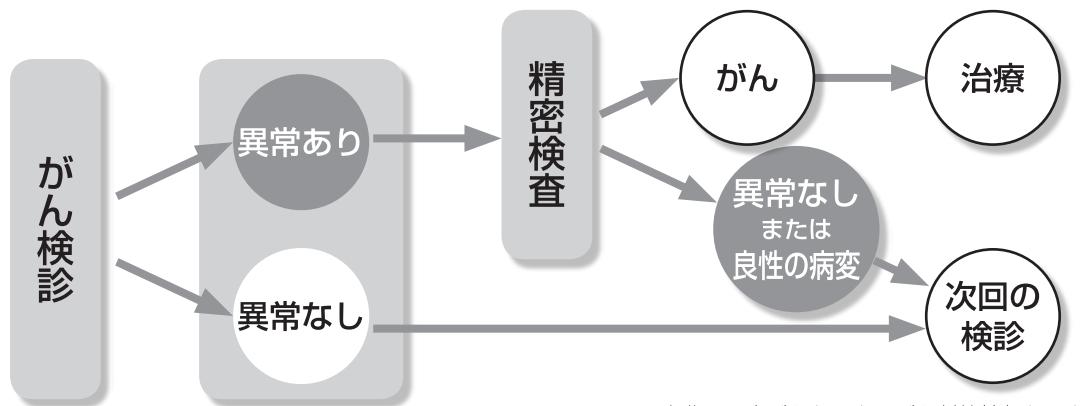
- 婦人科検診の紹介
- がん検診のすすめ
- 職場リポート第63回／株式会社ダイセイ
- Doctor Essay／職場のメンタルヘルス
- あなたは美味しいお酒を飲んでいますか？
- Welcome! ようこそ保健協会へ



1年前にがん検診を受けた人は、受けなかった人に比べ、胃がんは約50%、大腸がんは約70%、死亡率が低く抑えられていた。

(厚生労働省研究班による多目的コホート研究 (JPHC 研究) からの成績報告より)

がん検診の流れ



子宮頸がん検診

- 細胞診
子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で診断します。

- 精密検査
 - 骨盤CT
 - 骨盤MRI
 - 生検

気になるがんの危険信号

次の症状が長く続く人は、ぜひがん検診を受けてください。



- | | |
|------|---|
| 胃がん | <input type="checkbox"/> 胃が痛い
<input type="checkbox"/> 胸焼けがする
<input type="checkbox"/> 黒い便が出る |
| 大腸がん | <input type="checkbox"/> 便に血が混じっている
<input type="checkbox"/> 便が細くなった |
| 肺がん | <input type="checkbox"/> 咳がなかなか治らない
<input type="checkbox"/> 痰に血が混じっている |
| 乳がん | <input type="checkbox"/> 乳房の中にしこりがある
<input type="checkbox"/> 腋の下にしこりがある |
| 子宮がん | <input type="checkbox"/> 月経とは無関係に出血する
<input type="checkbox"/> 排尿時に痛みがある |

乳がん検診

- 視触診
医師が乳房にしこりがないか診察します。視触診で発見できるがんは、ある程度の大きさに限られるため、視触診単独では検診としての効果が低く、マンモグラフィなどと併用します。

- マンモグラフィ
乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影します。触診では見つからないような小さながんを見つけられます。

- 乳房超音波検査
超音波で乳房の病変を検査します。触診では発見できない小さなしこりを発見できるだけでなく、しこりが良性か悪性かを診断できます。乳腺の発達した人や若い人に適しています。

- 精密検査
 - マンモグラフィ
 - 乳房MRI検査
 - 穿刺吸引細胞診
- 乳房超音波検査
 - 乳房CT検査
 - 針生検

がん検診のすすめ

早期発見の力ぎを握るがん検診

自覚症状がなくても、がんが体内に潜伏していることはよくあります。がん検診の目的は、がんを早期に発見し、早期の治療でがんによる死亡を減少させることです。

主ながん検診の検査方法

大腸がん検診

●便潜血検査

がんやポリープなど大腸に疾患があると、大腸内に出血がみられます。便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べる検査です。

●全大腸内視鏡検査

直腸から盲腸まで大腸全体を内視鏡で観察します。また、疑わしい細胞を採取し、検査できます。精密検査にも用いられます。

精密検査

- 大腸内視鏡検査

- 腹部・骨盤CT
- 生検

胃がん検診

●胃エックス線検査

バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を観察します。

●胃内視鏡検査

内視鏡を口、または鼻から挿入し、胃の中を直接観察する検査です。精密検査として用いられるときは、病巣と疑われる箇所をさらに詳しく観察し、必要に応じて胃の粘膜に色素をつけたり、細胞を採取します。

●ペプシノゲン検査

血液中のペプシノゲンをみて胃粘膜の老化度（萎縮度）を調べる血液検査です。精密検査で胃がんがないと診断されても、この検査で「陽性」の人は胃がんになりやすい状態です。定期的に検診を受けるようにしましょう。

●ヘリコバクターピロリ抗体検査

ヘリコバクターピロリ菌の陽性者は、陰性者に比べて胃がんのリスクが約5倍高まることが厚生労働省研究班の調べで、わかっています。この検査では、血液検査により、ヘリコバクターピロリ菌の感染を調べます。

肺がん検診

●胸部エックス線検査及び喀痰細胞診

肺全体をエックス線で撮影する胸部エックス線検査と痰にがん細胞が混ざっていないか調べる喀痰細胞診の組合せによる検査※です。
※医師が必要とした者に実施

●胸部CT検査

肺の断層撮影を行います。胸部エックス線検査よりも精度が高く、ミリ単位の病巣を検出できます。

精密検査

- 胸部CT検査
- 気管支内視鏡検査
- 細胞診
- 生検



6年前のISO14000取得時から、CSRの活動を広げていくことが会社全体の統一した意識になりました。2月の南国土佐観光開き清掃、夏の8・8クリーンウォーク、そして毎月初めには会社周辺の清掃を行うなど、毎回40~50人

CSRのさうなる展開

私たち「ダイセイ」の目指すものは、人と人との間に交わされる笑顔の明日づくり。そして、よりクリーンな環境づくり、さらに迅速なネットワークでいろいろな企業のお役に立ちたいと考えています。



▲おたすけダイセイ(廃棄物の処理等)
▲おまかせダイセイ(清掃サービス等)
▲おとどけダイセイ(配達サービス等)
▲おくるまダイセイ(時間貸駐車場)

ダイセイは、高知大丸の物流管理配送とビルメンテナンスを主業務として行つてきましたが、近年、コインパーキングの「時間貸駐車場」業務（市内63カ所）や一般廃棄物の収集運搬業務も増え、経営の柱が4つになっています。

土佐のうどん『お食事だいせい』への展開

当社は、21世紀職業財団からの薦めもあり、『次世代育成支援対策推進法』に基づき、職場風土改革推進にモデル事業者段階から取り組んでいます。たとえ

規模で、環境整備のボランティアを行っています。

また、トラック協会が主催しています嶺北地域の「森を守る活動」にも、社員それが楽しみながら毎年参加しています。

これまでのサービス業、特に裏方の仕事を積み重ねていく中で、何か新しい事業の展開が可能ではないかということが考えられ始めました。その中の第一弾が、新しくなったJR高知駅の北側に昨年12月25日オープンした、うどんを中心とした土佐のお食事処『お食事だいせい』です。特に、「土佐」にこだわり、

小麦以外の食材はできるだけ高知県内産を使用、またうどんの出汁も鰹の風味を意識して味付けしています。さらに、店舗やその内装は高知県産の杉を使用、小物類も多くが高知県内のものを使用しています。おかげ様でオープン以降、ゆつたりと落ち着いた雰囲気があるとお客様から好評をいただいています。

事業の柱が 2本から4本へ

ダイセイは、高知大丸の物流管理配送とビルメンテナンスを主業務として行つてきましたが、近年、コインパーキングの「時間貸駐車場」業務（市内63カ所）や一般廃棄物の収集運搬業務も増え、経営の柱が4つになっています。

私たち「ダイセイ」の目指すものは、人と人との間に交わされる笑顔の明日づくり。そして、よりクリーンな環境づくり、さらに迅速なネットワークでいろいろな企業のお役に立ちたいと考えています。ダイセイは、みんなの笑顔に出会うために、コミュニケーションを大切にいたします。

株式会社 ダイセイ

みんなの笑顔に出会うために 人と街を支えていきます。

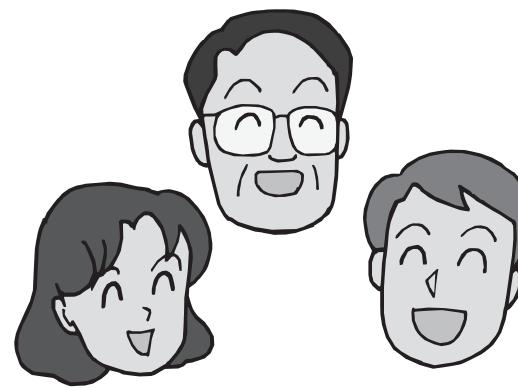
職場リポート
第63回



【会社概要】
社名／株式会社 ダイセイ
設立／平成13年12月(創業昭和35年)
代表者／代表取締役 藪内卓矢
所在地／高知市南川添9番5号
事業内容／ビルメンテナンスおよびハウスクリーニング、配達、商品管理梱包業務、時間貸し駐車場、一般廃棄物収集運搬業務、業務用清掃用品販売



▲土佐のうどん『お食事だいせい』



以下の4つのメンタルヘルスケアが、継続的かつ効果的に行わることが必要だとしています。

- ①セルフケア（自分自身で行う対策）
- ②ラインによるケア（上司や管理者が行う対策）
- ③事業場内産業保健スタッフによるケア（産業医など、社内の保健関係スタッフによる対策）
- ④事業場外資源によるケア（病院など、社外の専門家に依頼して行う対策）

つまり、異変に気づくためには、日ごろから部下の普段の様子を把握しておくことが重要です。普段と異なる様子があれば、より上の上司や、外部機関など、周囲にも相談する必要があります。

つまり、異変に気づくためには、日ごろから部下の普段の様子を把握しておくことがあります。もともと休みがちだったり、遅刻が多かったりする場合は、病気ではなく、また別の問題があるかもしれません。

そこででは、②のラインケアについて、考えてみたいと思います。

職場で様子がおかしい部下がいたときには、その部下に最も近い直属の上司が、まず異変に気づくことが第一歩です。ここで言う「異変」とは、「いつもと違う」ということです。

職場で気づく「異変」の具体例としては、「それまで真面目な勤務状況だった社員が、急に休みがちになる。時間に正確だった社員の遅刻が増える。」などがあります。もともと休みがちだったり、遅刻が多かったりする場合は、病気ではなく、また別の問題があるかもしれません。

そのため、異変に気づいたときに、上記の4つのなかでも、職場のメンタルヘルスケアにおいて最も重要なのが、②のラインケアです。

高知県のように中小企業がほとんどを占めるところでは、それぞれの企業に産業医などが不在なため、③はあまり現実的ではありません。

そのため、誤解されやすいのですが、メンタル不全の社員に対する対応として、社内あるいは社外の医療機関につなげるこ

とが、管理職（会社）として一番大切なこと、と考えてはいらっしゃいませんか？

メンタル不全の社員が発生したときに、管理職（会社）の対応として最も大切なことは、社員が勤労に耐えられるかどうかの判断を下し、それまで通りの勤労が難しいと判断した場合は、休養や短時間勤務などの措置を速やかにとることです。

医療機関を受診させることは、本人の病状の回復という観点からはもちろん大切なことですが、管理職（会社）の安全配慮義務を果たすという観点からは、右記のような対応が合わせて必要です。

これは、過重労働における過去の裁判の判例などを省みても明らかです。

管理職の方は、業務遂行の傍ら、部下の心身のマネジメントをしなければならず、部下の方以上にストレスフルな状況も多いと思います。

管理職の方自身もストレッスケアなどを積極的に行い（上述①のセルフケアですね）、体の病気と同じように、心の病気の「予防」に気をつけるように心がけましょう。

Doctor Essay

「職場のメンタルヘルス」

（財）高知県総合保健協会 医師 中村百代

日本の自殺者総数は、1998年から12年連続で3万人を越えています。自殺をする人には、どのような年齢の方が多いのでしょうか？

若者の自殺のニュースも記憶に新しいところですが、自殺者の中で多い年齢層は40～60歳代の男性です。自殺者全体のほぼ半数を占めており、いわゆる働き盛りの年齢層が、最も自殺のリスクが高いと言えます。

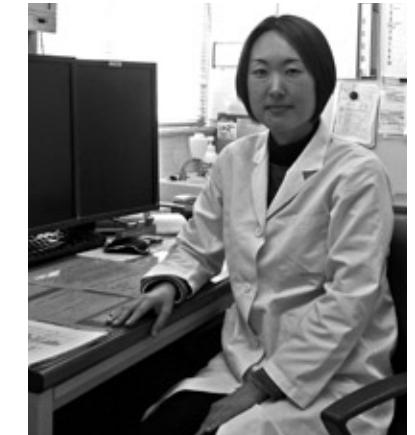
この事態を受け、来年度からは、企業の定期健診でも「うつ病兆候のチェック項目」の導入が決定しています。

職場で自殺者が出ると、当然ですが周

囲の人の心理的動搖も大きく、会社も事後対応に迫われます。納期のある業務の遂行にも支障が出ますし、会社の経済的な損失と、社会的なイメージダウンは否めません。

では、自殺を防ぐために、それぞれの企業でできることには、どんなことがありますのでしょうか。

ヒントは、厚生労働省が平成18年に出した「労働者の心の健康の保持増進のための指針」にあります。このなかで、職場のメンタルヘルスケアに関して、「この健康づくり計画」を提案しています。



あなたは美味しくお酒を飲んでいますか？



(財)高知県総合保健協会 管理栄養士 久武 啓子



年末年始に美味しい祝い酒を飲まれましたか？

今回は「お酒」についてお話をしたいと思います。

「お酒」は決して悪い食品ではなく、過度の飲酒が問題になります。

世界保健機関では、飲酒は60以上の病気を引き起こしていると報告されています。昨年12月には厚生労働省から「毎日ビール大瓶を一本以上飲む飲酒量の多い女性は、乳がんになる可能性が高い」と発表がありました。当然、男性も飲酒量が多いとがんの発症率が高くなることは以前から知られていることです。

過剰の飲酒は肝臓の機能を低下させるだけでなく、がんなどの現代病の引き金になるのです。

では、適度のお酒の量とはどの程度でしょうか。

厚生労働省が推奨している一日の適正飲酒量は、男性が1日アルコール20g・女性は14gが目安です。

「アルコール20gって…」「…？」の方、種類別にどれだけの量かをお示します。
「えっ…これだけ!!」と思われた方も多いと思いますが、「健康を害せずに飲む」とのどおりお酒の量はこんなもんですね。

でも皮肉なことに高知はビールの消費量全国NO.1なのです。(2008年調べ)その量は成人一人あたり年間81.44gです(ちなみに全国平均は59.09g)。これはお酒の飲めない方でも成人の人数に換算されていますので、実際飲んでいる人たちだけで計算すると莫大な量になると思いません。

そして、日本酒は全国13位で8.43gです(うちの全国平均は6.88g)。やはり、全国平均からしても高知はお酒の好きな県民性であることは間違いないと思います。



「アルコール20gって…」「…？」のじ自分が飲んでいる量とくらべていかがですか？

「えっ…これだけ!!」と思われた方も多いと思いますが、「健康を害せずに飲む」とのどおりお酒の量はこんなもんですね。

日本酒……1合
ワイン……1杯
水割りダブル1杯
ワイングラス2杯
中びん一本
焼酎はロックでもお湯割りでも水割りでも同じ)

(女性は右記の2/3の量と考えてください)

では、次のページで実際にお酒の量と健康被害のリスクについて、お話しします。

最初にお話しましたが、世界保健機関が、飲酒により60以上の病気を引き起こすと報告されていますが、実際に1日のお酒の量と病気との関係について示すグラフを紹介しましょう。

以上のグラフの「リスク」とは即ち発病率や死亡率につながります。

つまり、1日のお酒を適量にすることにより、健康な身体を維持していくということなのです。

アルコールは胃から約20%、小腸から約80%吸収されます。

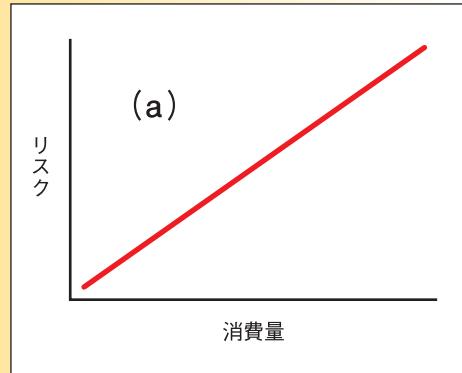
お酒を飲むときに必ず、魚や肉、大豆製品などのたんぱく質の食品を食べることで、胃や腸からのアルコールの吸収を遅らせることができます。

それが、アルコールの分解を一手に引き受けている肝臓の負担を和らげるといわれています。

ただし、肝臓は脂肪の分解もしていますので、脂っこい食事はよけいに肝臓に負担をかけますのでご注意ください。肝臓が元気ないとお酒も美味しい飲めません。

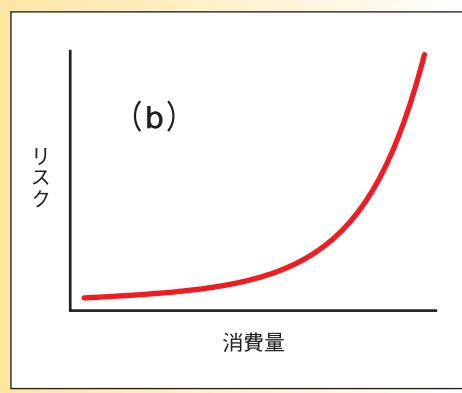
肝臓は「沈黙の臓器」といわれており、悪くなってしまってもなかなか自覚症状があらわれませんので、週に何回かは休肝日をとついくことも肝臓への負担の軽減になります。

お酒はあくまでも嗜好品です。「美味しい、長く、楽しく」飲むために、量と頻度に気をつけましょう。改めて、「年末年始に美味しいお酒を飲みましたか？」



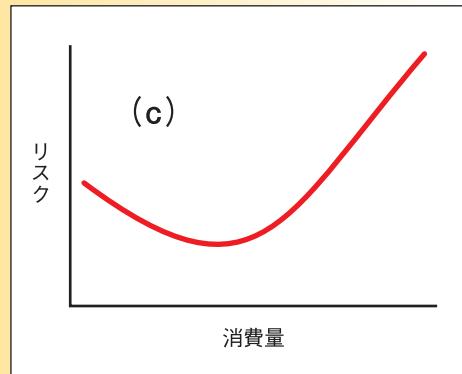
例：高血圧、高脂血症、脳出血、乳がん

(a) は、高血圧・脂質異常症（高脂血症）・脳出血・乳がんと飲酒量です。このグラフからみると飲酒の量（消費量）が多ければ多いほど疾患を引き起こすリスクが高くなっています。



例：肝硬変

(b) は、肝硬変のリスクです。こちらは、飲酒量は少量では大きく変化がありませんが、飲酒量が一定量より多くなると急激に疾患を引き起こすリスクが高くなる特徴があります。



例：虚血性心疾患、脳梗塞、2型糖尿病

(c) は、心疾患・脳梗塞・糖尿病のリスクですが、お酒を飲まないよりは少量飲んだほうが、疾患に対するリスクは少ないという特異的なグラフです。「酒は百薬の長」とはのことなのですが、ここでも多量の飲酒はリスクの上昇を示しています。

Welcome ! ようこそ保健協会へ。

県民の皆さまと、健康づくりを共に。



より高度に、より受診者の近くに。
地域の人々の健康維持のため、健診業務に取り組みます。

長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人ひとりの健康ライフを応援します。



《交通のご案内》

- 電車：桟橋5丁目終点東へ350m
- バス：岸壁通西へ100m 駐車場有り

トータル・ヘルス・サポートシステム 高知県総合保健協会

財団法人 結核予防会高知県支部

財団法人 予防医学事業中央会高知県支部

財団法人 日本対がん協会高知県支部

財団法人 日本寄生虫予防会高知県支部

●中央健診センター

〒780-8513 高知市桟橋通6丁目7番43号
TEL (088)831-4800(代) FAX(088)831-4921

●幡多健診センター

〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号
TEL (0880)66-2800 FAX(0880)66-2801
ホームページアドレス <http://www.hokyo.or.jp>