発行／財団法人 高知県総合保健協会

ボディトーク

LOVE こころとからだ

No. 73
2011

LOVE こころとからだ

喫煙者に多く死亡率の高い

肺がん

気管、気管支、肺胞に発生する肺がんは性質、治療法、予後などから大きく分けて、小細胞がんと非小細胞がんの2種類に分類できます。

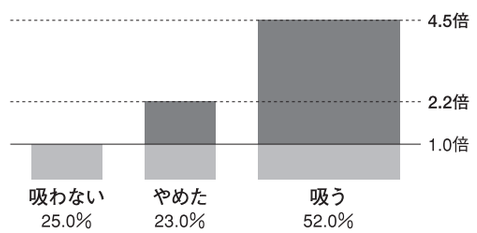
症状の現れやすさは、発生場所によって異なります。風邪と似た症状が多く、放置された結果、かなり大きくなってから見つかることも多々あります。

肺がん発症の最大リスクは、たばこ。男性喫煙者が肺がんになる確率は、男性非喫煙者の4・5倍にもなります。肺がんの治療には、早期発見がとても大事です。40歳以上の方は年に1回健診を受けるようにしましょう。

こんな症状は危険サイン

- □治りにくい咳　□血痰　□胸痛
- □息切れ　□発熱　□声のかれ
- □呼吸時のゼーゼー音など

■男性の喫煙と肺がんの関係



出典：財団法人がん研究振興財団「がんの統計（2005年）」

■禁煙の効果

1分	たばこのダメージから回復しようとする機能が動き始める。
20分	血圧は正常近くまで下降、脈拍も正常付近に戻る。
8時間	血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血液中の酵素分圧が正常化、運動能力が改善する。
24時間	心臓発作の確率が下がる。
48時間	匂いと味の感覚が復活し始める。
48～72時間	ニコチンが体から完全に抜ける。
72時間	気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる。肺活量も復活し始める。
2～3週間	体の循環機能が改善、歩行が楽になり、肺活量は30%回復。
1～9ケ月	せきや静脈うっ血、全身倦怠感が改善される。
5年	肺がんになる確率が半分に減る。
10年	前がん状態の細胞が修復される。口腔や咽頭、食道、膀胱、腎臓、すい臓など、がんになる確率が減る。

禁煙すると5年で肺がんのリスクが半分に！

出典：American Lung Assosiationのパンフレット

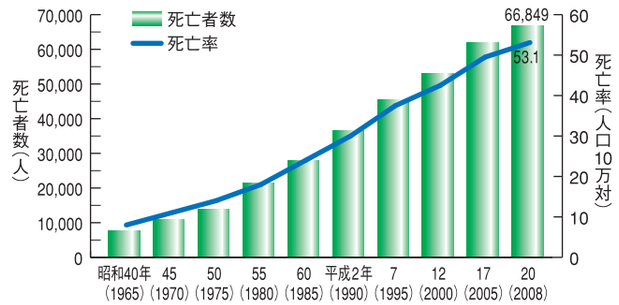
ZOOM UP　ズームアップ●気になる数値解説

肺がん

わが国では、平成10年、肺がんの死亡率が初めて胃がんを抜いて、第1位になりました。罹患数については、依然第3位ですが、近い将来、胃がんを抜いて第1位になることが予想されています。肺がんの最も重要な危険因子は喫煙です。喫煙量が多いほど、また喫煙開始年齢が若いほど、肺がんの発生の危険は増大するといわれています。肺がんの防御因子として、ビタミンAなどの関連を示唆する疫学研究もあります。

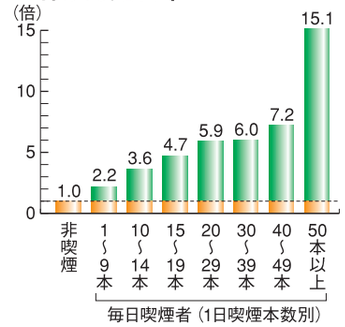
また、肺がんは高齢に従い死亡率の増加傾向が認められます。特に70歳以上の高齢者層において、その傾向が顕著であることと、人口の高齢化が進んでいることにより、死亡者数、死亡率はこの40年間で急激に増加しています。

■死亡者数・死亡率の年次推移



●資料　厚生労働省「人口動態統計」●

■非喫煙者と比べた喫煙者の肺がん死亡率



●資料　平山 雄，計画調査（1966～1982）（1987）改訂版 タバコと健康 富永祐民著より●

ボディトーク CONTENTS No.73

ズームアップ気になる数値解説／肺がん――❷
●喫煙者に多く死亡率の高い肺がん――❸
●職場リポート第64回／株式会社オルタステクノロジー高知――❹
●保健協会だより／全国巡回がんセミナーを開催――❻
●Doctor Essay／高知県の子宮がん検診に携わってきて思うこと――❽
●まだまだ怖い食中毒――❿
●Welcome！ようこそ保健協会へ――⓬

職場リポート
第64回

株式会社 オルタステクノロジー高知

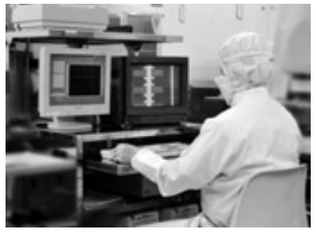
わたしたちは、独創的な技術をもとに、人々に喜びと感動を提供し、ふれあい豊かな社会の発展に貢献します。

情報社会のあらゆる分野で活躍する液晶ディスプレイ。その進化は驚異的で、常に新製品の開発と生産が求められています。当社は、そのニーズを的確に受け止めるだけでなく、独創的な発想と技術で、新製品の創造と、多種多様なニーズに対応できる生産体制を整えています。"常にオリジナリティーを"が合言葉。それは企業内のあらゆる場所に、熱いスピリットとして反映され、発展の礎となるに違いありません。高知の豊かな自然と温かな人に支えられ、ワールドワイドな活躍と貢献を目指しています。

▲製品類

【会社概要】
社　　名／㈱オルタステクノロジー高知
所 在 地／高知県南国市久礼田2420
創　　業／2010年
事業内容／TFT液晶パネルの製造
従業員数／362名【2011年7月現在】
http://www.ortustech-kochi.co.jp/

▼会社外観



▲工場内

健康の維持管理

定期の健康診断は、従業員が360名を超えていますので、7月のある1週間を通じて行っています。生産ラインが年中フル稼働ですので、交替勤務者も、日時をあらかじめ決めておき、抜かりのないように実施しています。また、薬品等の取扱い担当者又は交替勤務者については、特殊健診を年に2回（1月と7月）実施しています。

看護師は常駐し、日常の衛生面も含め管理をしています。また、高知県総合保健協会の医師に産業医になっていただき、「健康管理は、自己管理の徹底」を従業員に指導してもらっています。

冬場のインフルエンザなどには、うがい&手洗いができるように薬剤・紙コップ・手指消毒液等を設置して、徹底的に対応しています。

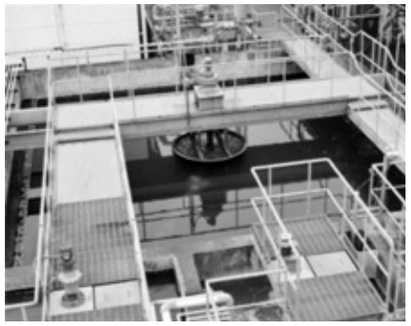
環境への取り組み

当社は、未来を見据えた地球環境の保全に配慮した企業活動を通じて、持続可能な社会の実現に努めています。

【環境マネジメントシステム14001を取得】

その代表的な取り組みとして、TFT液晶ディスプレイの製造工程で使用するクリーニングガス「NF3」を全廃しました。替わりに地球温暖化の抑制に効果が極めて高い「COF2」を、量産工場として世界で初めて採用しました。この変更により、地球温暖化指数は、約2500分の1に削減されました。

また、工程途中で発生する有価物質や産業廃棄物は、建設材料や防腐剤などに再生され、無駄なく利用されています。排水も、上水道レベルの水質にして、地元の河川に返還しています。



▲浄水施設

地域との交流

当社は、地元との交流、社会貢献を大切な課題としております。毎年、2月に行われる国分川の清掃行事には、約30名の従業員が参加しています。

工場見学も、積極的に受け入れており、学校関係者や生徒などから好評を得ています。また、見学だけでなく、高校生や高専生などのインターンシップ（体験実習）も受け入れており、積極的な地域貢献を目指しています。

未来を切り開く技術

当社は、従来の液晶ディスプレイでは困難であった、屋外と屋内の両方で見やすさを兼ね備えた『ブランビュー』液晶を誕生させました。この製品は、あらゆる外的な照度変化でも十分な視認性を確保し、同時に低消費電力も実現しました。

今後とも当社は、豊かな発想と、培ってきた技術により、新しい製品を生み出して参ります。

▲ブランビュー液晶

保健協会だより

全国巡回がんセミナーを開催

▲垣添忠生日本対がん協会会長による講演

私ども高知県総合保健協会は、去る6月7日午後1時30分より、約560名の参加のもと(株)三翠園に於いて「全国巡回がんセミナー」を開催いたしました。

本セミナーは、2007年度より日本対がん協会が、全国の支部と共催し、「がんに対する正しい知識の普及啓発及び検診を受けて早期発見！」を目的に開催し、今年で第11回目となりました。

来賓として、尾﨑正直高知県知事をお迎えしてご挨拶を賜わり、講演者として、前国立がんセンター総長、現在は日本対がん協会会長の垣添忠生氏、高知大学医学部附属病院がん治療センター部長の小林道也氏、特別ゲストとして、元プロテニスプレーヤーの杉山愛様にご参加をいただきました。

垣添会長は、「わが国のがん対策に占める検診の重要性」と題し、がんが昭和56年から日本人の死因1位となり今に至っていることや、検診受診率アップへの取り組みの重要性、また、検診を受けて異常がみつかっても精密検査を受けないという懸念、更にはがん経験者を特別視しないような社会の実現、差別への危惧などを訴えました。

▲尾﨑正直高知県知事

小林先生からは、「究極の傷の見えない大腸がん手術～早期発見にもたらされるやさしい手術～」と題して、プロジェクターを使い実際の手術の模様を交えながら、早期発見の重要性を解りやすく説明していただきました。

また、杉山愛様は、ご自身のテニスプレーヤーとしての経験や健康管理などの話をされ、最後に小林先生と杉山様の和やかなトークセッションでセミナーを終了しました。

なお、杉山愛様は、現役時代1勝するたびに1万円を日本対がん協会のほほえみ基金に寄付するなど、がんに対する取り組みを積極的にされてきております。

今やがんは早く見付けて早く治療すれば克服可能な時代となり、当協会の果たす役割の大切さと、住民の検診への意識の高揚がますます大切である事を実感いたしました。

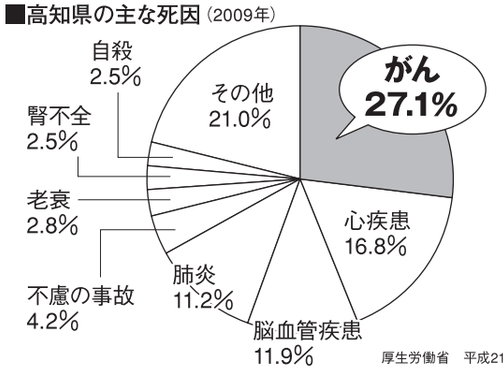
私ども高知県総合保健協会は、真の公益法人として、今後とも積極的に県民の健康保持増進に、努力して参りたいと考えております。

最後になりましたが、本セミナーを開催するに当たり、尾﨑正直高知県知事、小林道也先生、杉山愛様、高知県医師会、高知県健康づくり婦人会他関係機関の皆様方には、積極的なご指導、ご協力をいただきましたことを心よりお礼申し上げます。

▲杉山愛さん（中央）

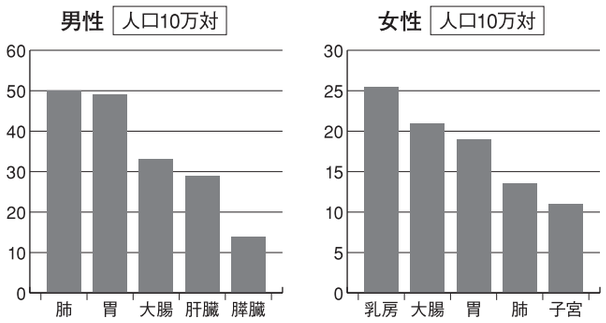
高知県では4人に1人が「がん」で亡くなっています

■高知県の主な死因（2009年）



厚生労働省　平成21年人口動態統計

■高知県の年齢調整罹患率（2005年）



国立がん研究センターがん対策情報センター

LOVE こころとからだ

Doctor Essay ドクターエッセイ

「高知県の子宮がん検診に携わってきて思うこと」

(財)高知県総合保健協会　医師　本森良治

私が昭和42年4月、旧高知県立中央病院に赴任し、その数年のちより、高知県が実施主体の子宮頸がん（以下がんと略す）検診車に乗り、土・日曜を利用して、県下くまなく廻り各地で歓迎されたものでした。

昭和58年の老健法の発布、平成10年がん検診予算の一般財源化、平成17年4月より受診年齢20歳以上、受診間隔2年と大きくさま変わりしてきました。私は、平成21年6月より再びがん検診に携わっています。昔から部位別がんの中では、診断がたやすいことと、正常から→子宮頸部異形成上皮→上皮内がん→初期浸潤がんへとがん化する過程がわかっているのみか、前がん状態がはっきりしていることなどから受診率さえ上がれば一番早くにがんによる死亡が防げるがんであるとされてきました。

最近までの皆さんの努力で女性の各部位別がん死亡率順位は、胃∨子宮∨乳房∨大腸であったものが平成22年では、肺∨胃∨大腸∨肝臓∨乳房∨子宮になっています。女性のライフサイクルの変化から30歳代後半での妊娠分娩が増加しています。また、初期がんは、35歳がピークになっており発見しても子宮を摘出しなくてもよい早期であることが求められていて、このためには今、受診率が低い若い方々の受診率向上が近々の課題の一つとなっています。

今、がんの原因はヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）の中の16・18・31・33・45・51・52・55・58・59・68型のどれかの感染を受け、細胞免疫でウイルスを排除できなく持続感染をゆるしたことより、がんが発生するとされています。また、日本人でがんになった人からは16・52・33・58・18などが多いようです。

ウイルスの感染があるかの検査はできますがいまだ高価です。また、細胞診判定も国際的に汎用されているベセスタシステム2001という方式に平成21年から変更されました。検診を受けて『意義不明な異形扁平上皮ＡＳＣ－ＵＳ』と判定され精密検査に行かれた時、このウイルスの感染について保険で検査していただけます。また、ＨＰＶ16・18ワクチンが開発され高知県では中学1年～大学1年を対象に公費による3回のワクチン接種が平成22年10月より実施されています。

ワクチンを受けた人もＨＰＶ16・18以外のウイルスによるがん（43％）は防げないのでがん検診も今まで通り受ける必要があることを知っていただきたいと思います。

高知県のがんの受診率は、平成18～21年のデータでは受診率：13・8－16・2％、内、初回受診率：17・2％－42・8％、要精査率：0・2－0・4％、がん発見率：0・04－0・07％です。

国の施行した無料クーポン券により若い方の初回受診率が上がり、がん発見率も上がっています。これからの若い人の受診率の向上には怖がられる双合診の希望を聞き、希望しない人には、細胞診のみ実施すること、また、車による集団検診を嫌がられる方には、今は昔と違い、足腰の悪い方などゆっくり上がり降りしていただいていることを知らせるなどして、高齢者の受診も促進するようにしたいと思います。

平成21年にがんで治療された方の70歳以上の方は15・9％を占め高齢の方の受診も必要であります。仕事で検診に来れない人は、企業内健診を必ず受けていただくように勧奨し、企業にご協力をいただき個人情報に抵触しないよう各市町村に人数、年齢、結果のみ知らせていただくよう横断的な集計をしてみたらと思います。

平成21年、日本全体でがんの54・9％はがん0期という100％治癒する時期で診断されています。平成13年にがんで治療した方の5年経過して再発のない方はⅡ期がんで72％、Ⅲ期がん48・6％、Ⅳ期がん27・2％です。検診は症状がないため受けず、出血などがあり診断されるがんは進行がんが多くなり今でも怖い病気には変わりないのです。

今後もさらに市町村、保健師、健康推進委員の皆様がスクラムを組み、一層の受診率の向上を図り、たとえがんになっても後遺症の残らない、妊娠、分娩もあきらめなくてもよい時期で発見してあげたいものといつも思っています。

まだまだ怖い食中毒

（財）高知県総合保健協会　管理栄養士　久武 啓子

食事をした後に、「お腹が痛い」や「気持ちが悪い」といった症状がでたことがありますか？

食中毒は決して他人事ではありませんし、季節に関係なく誰にでも起こる身近な現象です。

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢等の症状をおこすことです。

また、人から人へと感染するコレラ、赤痢等の感染症も、食品を介して腹痛・下痢等の症状がでれば、食中毒として扱います。

【主な食中毒の分類】

食中毒	微生物によるもの	細菌性	感染性	サルモネラ菌、腸炎ビブリオなど
			毒素性	黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌など
			その他	病原性大腸菌（腸管出血性大腸菌O-157など）
		その他の細菌性	赤痢菌、コレラ菌、など	
		ウイルス性	ノロウイルスなど	
		原虫類性	クリプトスポリジウムなど	
	自然毒によるもの	植物性	じゃがいもの芽、毒きのこなど	
		動物性	フグ毒、貝毒など	
	化学物質によるもの	誤飲、不適正混入	農薬、殺そ剤、洗浄剤など	
		環境汚染物質	有機水銀、カドミウム、ヒ素、鉛など	
	アレルギー様のもの		ヒスタミンなど	
	寄生虫によるもの	生鮮魚介類や獣生肉等から感染	アニサキス、トキソプラズマなど	

上記の表のように、皆さんの身近に食中毒菌はいるのです。

では、いくつかの食中毒の原因となる細菌と原因になる食品や主な症状を表にしてみます。

サルモネラ菌	原　因　食　品
	主に、牛・豚・鶏などの食肉や卵などの畜産食品や二次的に汚染された食品
	主　な　症　状
	急な発熱、吐き気、嘔吐、腹痛、激しい下痢などの胃腸炎症状
	潜　伏　期　間
	6～72時間（通常12～24時間）
	予　防　方　法
	食肉・卵などを扱った器具・容器・手指はそのつど洗浄消毒する。また、調理の際は食品の中心部まで十分に加熱（75℃１分以上）すること。ペットを調理場内にいれないこと。

腸炎ビブリオ	原　因　食　品
	主に、生鮮魚介類およびその加工品
	主　な　症　状
	激しい腹痛（特に上腹部）・下痢・発熱・嘔吐などの急性胃腸炎症状
	潜　伏　期　間
	4～28時間（通常10～18時間）
	予　防　方　法
	真水・熱に弱いため、魚介類を生で食べる時は特に流水（真水）でよく洗い、加熱して食べる時は中心部まで十分に加熱すること。魚介類の調理器具は一般用とは区別し、使用後は十分に洗浄・消毒すること。刺身など生で食べるものは、冷蔵保存（4℃以下）を徹底し、できるだけ早く食べること。
腸管出血性大腸菌	原　因　食　品
	家畜等の糞尿に汚染された水・食肉・野菜
	主　な　症　状
	水様性の下痢に始まり、血便と腹痛などの出血性大腸炎を引き起こす。重症の場合、溶血性尿毒症症候群を起こし、死に至ることもある。
	潜　伏　期　間
	4～9日
	予　防　方　法
	食べる前に食品の中心部まで十分に加熱（75℃１分以上）すること。まな板・包丁・ふきんなど調理器具は十分洗浄し、熱湯などで消毒すること。井戸水等、水道以外の水を使用する場合は必ず消毒すること。

表の中でも予防方法を書いていますが、「食中毒予防の3原則」は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

まず「つけない」とは、洗うことです。調理前に手や調理器具に付いている菌をきれいに洗い流すこと。次に「増やさない」。これは、細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下で増殖はゆっくりとなり、－15℃以下では停止することから、肉や魚などの生鮮食品や買ってきたお惣菜等はできるだけ早く冷蔵庫に入れて、早めに食べることです。

3つ目は「やっつける」です。ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べることです。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスは付きます。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

食中毒は、飲食店などの外食だけで発生しているのではありません。

家庭では、家族全員に症状がでなかったりする場合もあり、食中毒と認識されない場合もあります。

しかし、家庭の中にも、食中毒の危険が潜んでいます。

幼児･児童･高齢者をはじめ、体力や抵抗力が落ちている時は成人でも食中毒が重症化することは、多々あります。

日常の生活の中で、しっかりと食中毒を防いでいきましょう。

あなたの募金が結核や胸の病気のない明るい世界をつくります。

複十字シール運動 期間● 8/1 ～ 12/31

この複十字シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部疾患の予防知識の普及、事業資金の造成、途上国への援助を目的として行っています。

（財）高知県総合保健協会は（財）結核予防会高知県支部として複十字シール運動を推進しています。詳しくは当協会までお問い合わせください。

皆さまのご協力による平成22年度の募金

	総額	益金（諸費用を引いたもの）	目標額（23年度）
全　国	3億1,465万2,049円	2億936万9,919円	5億4,000万円
高知県	586万3,034円	381万7,034円	590万円

ご協力ありがとうございました。

今年も皆さまのご協力よろしくお願い致します

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

公益財団法人　結核予防会高知県支部
公益財団法人　日本対がん協会高知県支部
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