

健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.13

Take Free ¥0

健康
特集

教えてDr.

健康診断でわかる 心臓の病気



公益財団法人
高知県総合保健協会



それゆけ健診車!

金属総合加工企業
「栄光工業」様を訪問しました!
[ふれあい健診レポート]

がんを学ぼう!

いのちの授業

いのちの授業 県立高知農業高等学校

ご寄附の報告

創立60周年を迎えた日本対がん協会より
これまでの多額の寄附に感謝し、
四国労働金庫様に感謝状を贈呈しました。



【2018年10月11日 感謝状贈呈式】

当協会常務理事松尾晋次より、四国労働金庫
常務理事間嶋祐一様へ感謝状を贈呈いたしました。

「公益財団法人日本対がん協会」(以下対がん協会)は2018年をもって創立60周年を迎えるにあたって、対がん協会の各支部(当協会が高知県支部)の活動に尽力されている団体、個人に対して「功労者感謝状」を発行することとなり、2012年度よりピンクリボン運動の取り組みの一環として当協会に多額の寄附をされている四国労働金庫様を推薦し、感謝状を贈呈させていただきました。



これまでの
四国労働金庫様からの
ご寄附について

2017年度:316,975円
2016年度:332,828円
2015年度:363,243円
2014年度:377,412円
2013年度:495,234円
2012年度:254,139円

四国労働金庫様では2012年度から「女性が健康で長く働くことのできる社会づくり」に貢献するため、「ピンクリボン運動」への支援に取り組まれています。また、四国ろうきんのATMで、ろうきんカードでの支払い1回につき、1円を四国ろうきんが負担し、四国地区の日本対がん協会グループ組織に寄附されており、高知県支部では2012年度から毎年寄附金をいただいています。

施設内健康診断実施日・受付時間 要予約

※下記の時間内に受付を済ませてください。

	中央健診センター						幡多健診センター					
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日帰り人間ドック	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	-	7:40~ 8:00	不定期 7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	年数回 7:40~ 8:00
生活習慣病予防健診 (成人病健診)	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:00~ 8:30	不定期 8:00~ 8:30	8:00~ 8:30	不定期 8:00~ 8:30	8:00~ 8:30	年数回 8:00~ 8:30
一般健康診断	午前	8:30~ 11:00	-	8:30~ 11:00	-	-	-	-	-	-	-	-
	午後	13:30~ 15:00	13:30~ 15:00	13:30~ 15:00	13:30~ 15:00	-	-	-	不定期 14:00~ 14:30	-	-	-
一般健康診断 (乳がん・子宮頸がん検診あり)	9:00~ 9:30	-	9:00~ 9:30	-	-	不定期 9:00~ 9:30	-	-	-	-	-	-

詳しくは各健診センターまで 中央健診センター TEL.(088)832-9691 幡多健診センター TEL.(0880)66-2800

日本一の健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

トータルヘルス
サポートシステム 公益財団法人
高知県総合保健協会

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

公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

中央健診センター 幡多健診センター
〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号 〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号
TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921 TEL.(0880)66-2800 FAX.(0880)66-2801

高知県総合保健協会 検索 <http://www.hokyo.or.jp/>



健康スマイルで取り扱ってほしい、健康に関する情報等を募集しています。
「〇〇の病気について特集してほしい」「私の市町村では健康に関するこんな取組をしている」などなど...

詳しくは
こちらまで 公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

健康診断でわかる 心臓の病気

高知医療センター医療局長 兼臨床試験管理センター長 山本克人医師

現在、がんに次ぎ日本人の死因第二位となっている心疾患。今回は、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)やさまざまな不整脈、とりわけ近年増加傾向にある心房細動など、健康診断で分かる心臓の病気について伺いました。

検診でわかる心臓の病気にどのようなものがありますか

聴診で弁膜症が判明することがあります。弁膜症は心臓の弁が硬くなって開かなくなったり閉鎖不全で血液が逆流したりする病気で代表的なものとして大動脈弁狭窄症が挙げられます。

また、心電図検査では、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患が分かることがあります。狭心症は、心臓に酸素や栄養を与える冠動脈が動脈硬化などによって狭くなり、心臓が酸素不足になってしまふ病気で、一方の心筋梗塞は、冠動脈が閉塞し心筋が壊死して

しまふ病気で、重症の場合は突然死に至ることもあります。ただ、これらは運動負荷心電図等の追加検査を実施しないとわからないうちにもあります。

そのほか、心機能が低下すると、心拡大が発生することがあり、胸部レントゲンで見つかる場合があります。

心電図では、不整脈を指摘されたことのある人もいます。不整脈には、脈が遅くなる除脈性不整脈、速くなる頻脈性不整脈などがあり、もともと心臓に病気がない人で、脈がたまに飛んでしまう程度であれば心配する必要はありません。ただし心臓に病気がある人は注意が必要です。

危険な不整脈や、最近増えている心房細動について教えてください

先述の通り心筋梗塞を患っているなど元々心疾患がある方で不整脈が見つかった場合は危険なことがあります。また、失神やめまいといった症状を伴った不整脈も、医療機関で精密検査を受ける必要があるでしょう。

定期的に検診を受け 重大な心臓の病気の 予防に努めましょう

血圧管理など日頃から 注意しておく点 がありますか

ているのが、心房細動という不整脈です。これは心房が小刻みに動き痙攣しているような病状です。心房細動になると、脈が不規則になり心室の収縮機能が落ちます。しかし症状は人によってさまざまで、動悸で苦しい人もいれば何も感じない人もいて、検診で初めて指摘される人も少なくありません。

心房細動が注意を要するのは、脳梗塞を引き起こす可能性があることです。脳梗塞のうち3分の1は、この心房細動によって起こる「心房性脳塞栓症」です。心房の血栓(血の塊)が脳の動脈に流れ込んで塞いでしまい、寝たきりや最悪死亡といった重い脳梗塞を起こしてしまふことがあるのです。

しかし心房細動の患者さん全てが脳梗塞を起こすわけではないとされています。その発症リスクは次の5つの危険因子から判断可能です。

C:心不全、左室機能不全

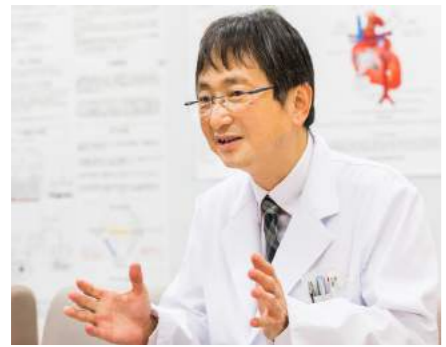
H:高血圧症

A:75歳以上

D:糖尿病

S:脳梗塞・一過性虚血発作の既往

これらを総合的に見て、医師は治療方針を決めます。さまざまな抗凝固薬があり脳梗塞を事前に防げますから、やはり検診で早めに気づけるのが大事だと思います。



脈を自分で調べる「検脈」の習慣も大切だと伺いました。不整脈や狭心症は心電図で分かることもありますが、心電図をとっている時に不整脈が出ない、あるいは狭心症の発作が出ないとなかなか判断が付きません。そこで我々がおすすめしているのは、普段からご自身で脈を測る習慣をつけることです。手首の親指側には太い動脈が存在します。そこを15秒程度、可能な限り1分程度、反対側の指で押さえて

脈を測ってみてください。一般的に1分間に60〜100回くらいが正常とされていますが、まずはご自身の日頃の回数を知ることが大切です。いつもと脈のリズムや回数が違うときは、かかりつけ医に相談すると良いでしょう。検脈が難しいという人は、血圧計を有効利用するのがおすすめです。近年家庭血圧の大切さが認知されつつあり、血圧計を持っているご家庭が増えています。血圧計では脈拍数が表示されませんが、参考にしてください。ただ、血圧計では脈拍のリズムまではわかりませんので、できれば検脈をおすすめします。

まずはお気軽にお問い合わせを



心電図検査を受けられる健診について

心電図検査は、「一般健診」、「生活習慣病予防健診」、「日帰り人間ドック」など、さまざまな健診に基本検査項目として含まれています。

お問い合わせ先 公益財団法人 高知県総合保健協会

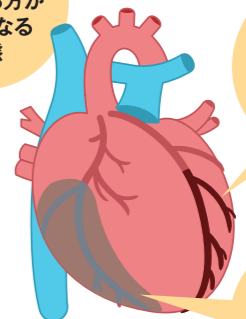
- 中央健診センター 計画調整課 TEL.088-832-9691
- 幡多健診センター 事務課 TEL.0880-66-2800

高知医療センター医療局長 兼臨床試験管理センター長

山本 克人 医師

高岡郡四万十町出身。徳島大学医学部卒業。高知医療センターでは、検査診療部長、胸部疾患診療部長、循環器病センター長などを歴任。専門は不整脈学、心電図学、心臓電気生理学。

不整脈
脈の打ち方が異常になる状態



狭心症
心臓の酸素が不足している状態

心筋梗塞
冠動脈が閉塞その先の心筋が壊死する

心疾患について

心臓に起こる病気を総称して心疾患と言います。

全身に酸素や栄養を運び、老廃物等を回収する血液。血液を循環させるポンプの役割をしているのが心臓です。

心疾患にはさまざまな病気があり、悪化して不健全になり生命を縮めてしまう病状のことを心不全と言います。

協会スタッフ厳選!

南国市周辺 二に見てスポット

まほろばの里南国市で おすすめスポットを発見!

『土佐日記』の作者として知られる
紀貫之の住まい跡で、当時を偲ぶ

紀貫之邸跡

紀貫之は平安時代の貴族・歌人で、延長8(930)年に国司として
土佐国に来任しました。邸宅跡には彼の業績を讃えた石碑や、
俳人高浜虚子の句碑が立っています。



data 南国市比江



国府小学校の東300mほどの場所
田畑に囲まれた穏やかな空間です

紀貫之が「古今和歌集」の撰者であった
ことにちなんで整備された公園

古今集の庭

古今和歌集は、千百十一首の和歌が収められた我が国最初の和
歌集。その撰者だった紀貫之にちなんで公園です。園内には、古
今和歌集で詠まれている草木が植えられています。



古今和歌集の撰者だった
紀貫之にちなむ、邸宅跡に
隣接した公園



年1回の健康チェック 経年的にデータを見て 健康維持に貢献を

お話を伺った管理部の山本主任は
「バスが朝早く会社に来てくれるの
で、工場を稼働しながら受診でき
て助かります」と話されます。「病院に
各々で健康診断に行くように伝え
ても、なかなかその時間が取れず、
全員は行かないと思います」と山本
主任。しかし「毎年恒例の会社での
健康診断とあって、社員は『今日の
スケジュールの一つ』として全員参
加します」と言います。従業員の皆

様の年1回の健康チェックになって
いると伺い、私たちもやりがいを感じ
ることができました。
20年以上、毎年健診を実施いた
だしている点にもメリットがありま
す。私たちはデータを経年的に見な
がら受診者様の健康状態について話
ができます。従業員様も慣れた環
境でご自身が気になる点などを話
していただければと思っています。
今回も皆様時間が調整しながら
交代で受診してください、予定通り
午前中で全ての健診を終えること
ができました。工場の稼働を妨げる
ことなく実施でき、企業様の期待に



管理部主任 山本悟司さん

工場を稼働しながら
社員が受診できて
大変助かります



今回の検診車

シール号
胸部X線
検査をしました

あおぞら2号
胃部X線
検査をしました



産業機械装置の設計開発から
部品加工・組立まで
一貫生産する金属総合加工企業
「栄光工業」様よりふれあい健診
レポートをお届けします。

ふれあい健診
レポート

Vol.12

それゆけ 健診車

南国市廿枝 株式会社栄光工業篇

創意工夫と高い技術力で 永続発展に向け邁進する 栄光工業様を訪問

今回私たちがお伺いしたのは、南
国市に本社・工場を構える株式会社
栄光工業様です。同社は2020年
に創業40周年を迎える金属総合加工
企業。指先サイズの小さなものから
置2帖ほどの大型サイズまで多種
多様な金属部品を取り扱うほか、設
計開発から加工・組立まで一貫して
機械装置を生産するなど、創業時よ
り培ってきた技術力を活かして取引
先の多様なニーズに添えています。
同社では20年以上にわたり健診



今回の健診内容
120名程度の従業員様を対象に、34歳以
下の方は定期健康診断、35歳以上の方は生
活習慣病予防健診を実施しました。

車をご利用いただいています。毎年
秋の健康診断が恒例となっており、
社員の皆様も「そろそろ健康診断の
時期だな」と健康に対する意識付け
ができています。今回も2台の健
診車が伺い、約120名の従業員様
が健康診断を受診されました。

健康診断を毎年秋に実施 大人数ながら受付も順調

従業員様の平均年齢が35歳と若
く、フレッシュな印象の同社。ものづ
くりの現場では女性社員様も力を
発揮されています。「地域の人の雇
用の場を生み出すことが社会貢献
であり、それが会社の成長につな
がる」というのが会社の理念。従業員
様の健康が会社の力となり、ひいて
は地域全体の力となっています。

そんな地元根付いた企業である
栄光工業様。本社ならびに本社工場
が南国市廿枝にあるほか、南国市明
見と双葉台にそれぞれ第2工場と第
3工場があります。今回は本社工場
と第3工場の従業員様が健診を受
診。約120名と受診者数が比較的
多いのが特徴でしたが、総務担当者
様が部門ごとに時間割を組まれ、従
業員様もそれを厳守。なかには開始
時間の8時30分より早く受付に並ぶ
姿が見られ滞りなくスムーズに健
診を行うことができました。

も心えられたのではないかとと思
います。これからも我々の役割をしつ
かりと認識し、地域の皆様が健やか
に日々の生活を送ることができ
よう、サービス向上に努めていきま
いと実感した一日でした。

株式会社栄光工業

昭和55(1980)年、社員3名で創業。
飛躍を続け、現在では約200名の
従業員が働く企業に発展。設計か
ら、レーザー加工、板金・プレス加
工、機械加工、溶接、塗装、組立まで
全て自社内で対応、一貫生産体制
を確立している。自社ブランド開発
に取り組むほか社員教育も熱心で
、多能工の職人を育成。若さあふ
れるメンバーが各部門で活躍して
いる。

取材ご協力先 募集しています

健康スマイル制作委員会では「それ
ゆけ健診車」の取材先企業や団体を
募集しています。詳しくは下記まで。

公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)





て過ぎてしまいました。しかしがんに
なつて初めて、家族と疎遠してい
た自分の人生を後悔したと話しま
す。かつて喧嘩ばかりしていたお母
様は、手術に怯える阿南さんに励ま
しのメールを送ってくれました。家
族や仲間への応援があり、「生きなく
てはいけない」と思ったそうです。

DVD上映のあと、イタリアと中
継を結び、メッセージが伝えられま
した。阿南さんは「未来は変えられ
る」と語ってくださいました。辛く長
いトンネルを抜けるきっかけは、5
年前に始めた講演活動でした。自分
の経験を語ることで、健康な人たち
に「生きる力をもつた」「ありがとう
」と言ってもらえ、誰かの役に立て
ると気づいた阿南さん。生きる希望
が湧き、がん治療から10年が経った
昨年「もう一度挑戦してみよう」と海
外留学を決心したのです。

夢を諦めないで 今ある命を大切に

治療により命は助かりましたが、
抗がん剤治療は辛く、後遺症とも戦
うことになりました。阿南さんは
「子どもができない。恋愛もできな
い。おしゃれもできない。周囲と同じ
ように生活できない」と、失ったもの
にとらわれていたと言います。しか
し長い月日を経て、ある時そんな自
分でもできることがあると気づき
ました。それは、歩けること、人と話
ができること、目が見えること、友
人が会いたいと言ってくれること、
そして両親が生きていることとし
た。全てがありがたいと気づき小さ
な幸せを感じることで、阿南さんは
前向きになれたのです。



阿南さんは、大切な3つの気づき
を教えてくださいました。1つは命
はいつ終わるか分からないというこ
と。2つ目は、辛くてたまらなくなっ
たらSOSを出していいというこ
と。そして3つ目は、幸せは人と比べ
られない、自分で感じることに。一
人一人にいろんな幸せがあり悩みがあ
る、と話してくださいました。

講演のあとには質疑応答があり、
「がんになって教わったことは何で
すか」という生徒からの質問に、中
川先生も「先のことは分からない。
だからこそ自分が今できることを
して命を守る」と、今を生きる大
切さを伝えてくださいました。最
後に「何歳になっても夢を諦めない
で頑張してほしい」と阿南さんから
メッセージがあり、いのちの授業は
閉幕となりました。

学んだ知識をもとに、 グループディスカッション

今回の「いのちの授業」で、がんの正しい知識を学んだ生徒たち。講演の終了後、生徒たちによるグループディスカッションが行われました。ディスカッションのテーマは、「がんの誤解・勘違いとは」「がんの授業は必要か?その理由は」「大切な人を守るために君ができることは」という3つです。

ディスカッションのあとは発表です。「がんは痛い病気で、がんになったら手術しかないのかと思っていました」といったものや、「がんの授業は必要です。命の大切さを知ることができ、検診に行く人が増えると思うからです」というもの、さらに「大切な人を守るためには、検診を呼びかけることとタバコを吸わせないこと、がんのことをよく知り人に伝えること、生きる希望を共に見つけることです」といった発言があり、生徒たちが授業をしっかりと受け止めていたことが分かりました。

最後に生徒代表から挨拶があり「今日はありがとうございました。私は中学の時に先生をがんで亡くしました。もう大切な人を亡くしたくありません。今日学んだことを、今後の生活に役立てていきたいと思います」とお礼の言葉が述べられました。



いのちの授業

第7回 「がんを学ぼう！」 in 高知農業高校

平成31年2月1日、県立高知農業高校にて高校1年生を対象に「いのちの授業」を実施しました。この授業は、「地域で取り組む健康づくり」の一環。がんに対する正しい知識を学び、生きること、死ぬことを問う過程で、お互いの命の尊厳について思いやる心を養う取り組みです。

がんについて知り 君たちが家族を守ろう

7回目の開催を迎えた「いのちの授業」。今回も東京大学医学部附属病院放射線科准教授の中川恵一氏と、子宮頸がんの経験者としてがんの予防や健康の大切さを訴えている阿南里恵氏を講師に迎えました。阿南氏は現在イタリアに留学中で、今回はイタリアと高知を生中継で結ぶ画期的な授業となりました。開催場所は県立高知農業高等学校。1年生約200名と地域の婦人会の方がお二人の話に聞き入りました。

初めに中川先生が、スライドやアニメーションを用いて、がんの基礎知識を教えてくださいました。現在日本人の2人に1人はがんになります。そんな身近な病気でありながらがんは誤解されていることが多い。「がんは遺伝しません。遺伝は全体のたった5%。がんの原因は3分の1がタバコ、3分の1が生活習慣、そして3分の1がその他。また、がんになっても6割の人は治ります」と先生からお話があり、初めて知ることばかりという様子の生徒たちでした。続けて「お父さんのタバコをやめさせましょう。君たちがお父さんお母さんを守ってください」という言葉があり、生徒たちは



しっかりと受け止めていました。

今回、先生は昨年12月にご自身が膀胱がんになったという体験談もお話くださいました。自覚は全くなく、元氣そのものだったそうです。12月にがんを発見し、12月末に手術。そして今日こうして講演できていることを述べ、がんは症状を出しにくい病気であるが、早期に発見すれば治すことができる。そのためには健康でも、がん検診を受け、早期発見することの重要性を力説されました。さらに日本は先進国の中でもがん検診の受診率が低いことや、がんが見つかったら、手術だけでなく放射線や抗がん剤など最先端のさまざまな治療法があることを解説されました。

がん経験者による 「命の大切さ」の話

中川先生の講演に続き、かつて子宮頸がんを経験された阿南さんのメッセージDVDが上映されました。阿南さんが子宮頸がんを診断されたのは23歳の時でした。家族は誰もがんには罹ることがなく、がんという病気が遠い存在だったと言います。しかし20代の若さで突然病を宣告され、「死ぬかもしれない」「周りのみんなが私という存在を忘れてしまつたのではないか」と、想像を絶する苦悩に直面しました。

阿南さんは当時、地元を離れ社会人として自分のことだけを優先し

