

健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.15

Take Free ¥0

公益財団法人
高知県総合保健協会

自分や家族の健康管理まず大切なのは「知る姿勢」
がんを知り、
がんを予防し、
がんと向き合う
Vol.1
がんを
正しく
知ろう。



職場の健康づくり応援プロジェクト
講演会 がんの学び舎
複十字シール運動

「講演会 がんの学び舎」講師 上岡 教人 先生

乳がん触診モデル 貸出募集中



皆さまのご寄附などにより購入した「乳がん触診モデル」の貸出を随時募集中。ご希望の場合は下記へどうぞ。

お申し込み・お問い合わせ先 (公財) 高知県総合保健協会 総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

※お申し込みは事業所・自治体単位でお願いしています。(個人への貸出は現在対応しておりませんので予めご了承ください。)
※また貸出はお申し込み順となります。申し込み多数の場合はお待ちいただく場合があります。

自分の思っているよりも、
しこりの硬さにびっくりしました。

しこりの種類を実際に触ることで、自分自身の胸と比較できま
した。月1回のチェックで異常を見逃さないようにしたいです。

母の乳がんを触った時の硬さが
一緒でした。自己触診大切ですね。

体験者の皆さんから
感想をいただきました

しこりにも大きさや場所が色々あり、自分
でも触診をして分かりました。毎年検診を
受けてみようという気持ちになりました。

毎年の検診がいかに大切か、TVや
ニュースを見て実感していたところ
にこのモデルを触ってみて、とても
リアルでびっくりしました。

他のがん(内臓のがん)とは違い、触るこ
とができる、自分でチェックできるという
ことは、とても大きいと思います。少し
でもおかしいと思えば病院で受診して自
分の体を大切にしていこうと思います。



施設内健康診断実施日 要予約

		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	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生活習慣病予防健診 (成人病健診)	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
一般健康診断	午後	○	○	○	○					○					

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

〒781-9513 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

〒781-9513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)833-4649 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

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)

Vol. 1 がんを正しく知ろう。

自分や家族の健康管理 まず大切なのは「知る姿勢」

日本人の3~4人に1人ががんで亡くなる現代。がんは大変身近な病気ですが、実は予防や対策についてよく知らないという人が多いのではないのでしょうか。がんについて正しく知ること、そして積極的に自分自身の健康管理に向き合うことは、健やかな日々を過ごすうえでとても大切です。このシリーズでは、がんについて分かりやすく解説していきます。



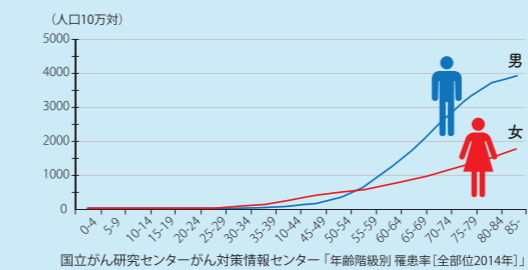
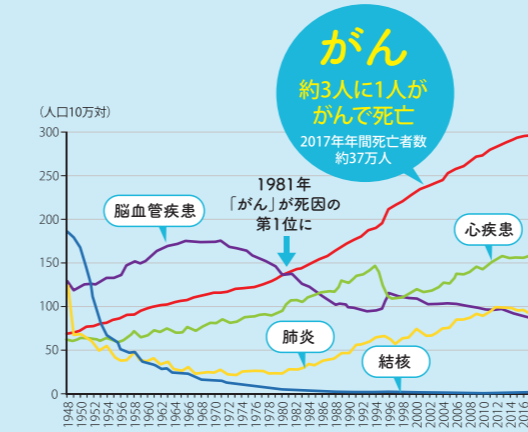
**日本人の死因のうち
3分の1を占め
罹患も年々増加傾向**

がんは日本人の死因の第1位となっています。2017年には日本人の総死亡数の30%を占める37.3万人ががんで亡くなりました。ではがんにかかる人の数はどのくらいいるのでしょうか。2016年は99.5万例で、2019年は101.7万例に増えると予測されています。こうして見ると、がんが増加傾向にあることがよく分かります。それとともに数値からは、「がんにかかる＝死」ではないことも分かります。がんに

ついて学ぶとき、私たちはまず、がんは確かに怖い病気ではあるけれど、確かな知識を得ることで過剰に怖がる必要はないと知っておきたいものです。



次にがんの年齢別罹患率を見てみましょう。がんは50歳代くらいから増加し、高齢になればなるほど高くなります。ただし罹患率全体の30%は20~64歳の働く世代であることも知っておくべき重要なポイントです。



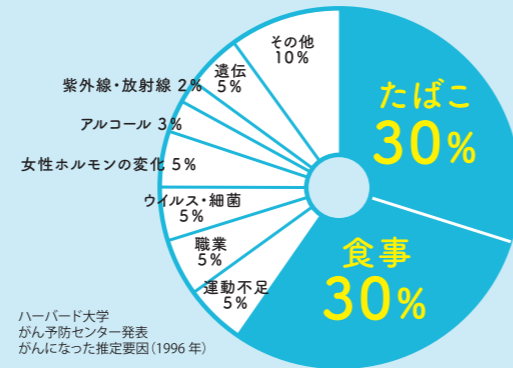
高齢になると、男性の罹患率が女性よりかなり高くなります。しかし20歳代後半から50歳代半ばは女性が若干高く、これは子宮頸がんや乳がんが原因と言われています。

正しい生活習慣と 定期的な検診で がんに対応を

がんにかかる原因はすべてが分かっている訳ではありません。しかし、がんの発生源を取り除くことで、予防できるがんがあることも事実です。

原因の一つとして分かっている代表的なものが喫煙で、高齢男性のがん罹患率が同世代の女性より2倍ほど高いのは、その世代の高い喫煙率に理由があるとも言

われています。そのほか、過度の飲酒や塩分摂取など、乱れた食生活感染が原因でがんになったと考えられています。がんは時間をかけて大きくなっていくため、がんを予防するには若いうちから生活習慣に気をつける必要があります。ですから、子どもたちにもがんについて教えることには大きな意義があります。子どもは小さいうちから、そして大人はできる今から、規則正しい生活習慣を身につけて予防できるがんに対応していきましょう。



ハーバード大学
がん予防センター発表
がんになった推定要因(1996年)

について解説しました。

がんという病気は名前だけが一人歩きし、怖いもの、治らないもの、というイメージが先行しがちです。しかし予防できることがある、早期発見で治る可能性が高いと知れば、がんに対する考えは変わってくるはず。がんは決して人ごとではありません。まずは自身の健康についてきちんと考え、がん検診を受けることから始めましょう。健康管理は、誰かにお任せするものではありません。検診も受けたいから受けたいだけでは意味がありません。積極的に自分や家族の健康に向き合

うことが大切です。そのうえで正しい情報を得ることが重要だということ、心にとめておきましょう。



マンモグラフィ
検査装置



腹部超音波検査

残念ながら、予防できないがんの原因がわからないものもありますが、今や早期発見で多くのがんが治る時代です。そこで予防と並行して重要なのが、定期的ながん検診による早期発見です。高知県では40歳以上の男性、20歳以上の女性は、職場や市町村が実施するがん検診を受診できます。対象の方はぜひ受診してください。

自分の健康管理

シリーズ第一回目の今回は、がんの現状、そして生活習慣の見直しと、がん検診という二つの対策

POINT!

1. 「予防する」という意識が大切
2. 検診で早期発見が大切
3. 正しい情報を知るすべを



職場の健康づくり応援プロジェクト

講演会

がんの学び舎

高知県総合保健協会では、高知県がすすめる「日本一の健康長寿県構想」や、国がすすめる「健康経営」の政策の助けとなるよう、職場の健康づくり応援プロジェクトとして上岡医師と共に「がんの学び舎」を展開しています。今回はその様子を紹介いたします。

私がお話しました

幡多健診センター
副センター長

かみ おか のり ひと

上岡 教人 先生



私は昭和58年に信州大学を卒業したのち、高知医科大学第一外科、高知県立中央病院、近森病院、高知県立安芸病院、平成18年からは幡多けんみん病院で副院長として医療に従事しておりました。令和元年4月からは、高知県総合保健協会幡多健診センターの副センター長を拝命し地域の皆さまの健康づくりに努めております。

医療機関に勤める傍ら、6年ほど前からは地域の皆さまに向けた出前講座「がんの学び舎」や、小中学校にてがんの訪問授業を開き啓発活動に取り組んでいます。今まで地域の公民館や集会所で行っていましたが、この度初めて、事業所様にてお話をさせていただくことになりました。皆さまには、ぜひこれを機にがんに対する正しい知識を持っていただきたいと思います。



幅広いがん情報

令和元年11月13日、高知県信用保証協会様の会議室にて「がんの学び舎」を開催しました。講演会の題目は「みんな知りたい、がんの話」。冒頭で上岡医師が提示したのは、がんによって亡くなる方が年々増えているというデータです。一方で5〜6割の方は治ること、それも早期発見であれば治る可能性が極めて高く予防できるがんもあることから、がんは

死の病ではないことを知り、定期的にがん検診を受けることが大切だとお伝えしました。

その後、「がんは遺伝子の変異によつて起こる」ということを解説を行い、また部位別の罹患数や10年生存率、がんの原因などもグラフで提示し、前立腺・乳・大腸・胃のがんは早期発見で9割の方が治ることや禁煙やバランスのとれた食生活、適切な体重維持ががん予防につながるという点も紹介させていただきました。

人にまつわる噂や迷信についても解説し、がん家系などよく言われるが、実際に遺伝的ながんは全体の5%に過ぎないことなども紹介させていただきました。

後半は、感染症で起る肝臓・胃・子宮頸がんについて、また手術・放射線・薬物療法について話が及びました。最後には方ががんに罹った時の向き合い方についてもアドバイスを行い、がんにまつわる最新の情報を幅広くお伝えしました。



ただいた方が多く、皆さま集中力が途切れなかった様子です。また冒頭で「がんは高齢者に多いが、働く世代も30%を占めている」という説明があり、皆さま「自身やご家族の身近な問題として捉えていただけたようです。」

ていましてが実は知らなかったことばかりで、とても勉強になりました」という方がおられたほか、「非常に分かりやすい講義でした」「知識がなかったので、大変参考になりました」「がんについてお医者様に話を聞く機会

はなかなかありません。職場で

このような場を設けていただき皆で参加できたのが良かったです」といった感想もいただき、高知県総合保健協会としても皆さまのお役に立てたのではないかと実感できました。

上岡医師による「がんの学び舎」は過去50回を超えています。が、事業所様での開催は今回が初めてでした。私共は、皆さまの職場にご訪問して話をさせていただくことで、働く世代の方々やその家族の皆さまにがんに対する正しい情報をお伝えできるものと思っております。今後もこうした啓発事業を県下全域に広め、職場の健康づくり応援プロジェクトに取り組んでいきたいと思っております。



健康チェックコーナー

マルチ周波数体組成計、乳がん触診モデルなど体験コーナーも設けました

今回「がんの学び舎」を開催した高知県信用保証協会様では、部屋の一角に別コーナーを設けました。そして講演会の前後に、参加者の皆さまにさまざまな健康チェックを体験していただきました。用意したのは、InBody(マルチ周波数体組成計)、肌年齢測定、自律神経バランス測定、乳がん触診モデルです。

InBodyは、簡単な基礎情報を入力し裸足で乗るだけで、体脂肪や内臓脂肪、部位別の筋肉、基礎代謝などを精密に測定できる機器です。結果がすぐにプリントアウトされ、体験された男性は「数値で表示されると運動しなくてはという気になりますね」とご自身の健康について改めて考えておられました。また乳がん触診モデルを体験した女性は「乳がん検診は受けていますが、しこりの感触はこうしてみないと分からないですね」と感心した様子。乳がん触診モデルは貸出も可能なので、ご希望の場合は下記までご連絡ください。

受講企業募集中

皆さまの職場において「がんの学び舎」をご希望の場合は

公益財団法人 高知県総合保健協会 総務経理課 TEL.088-031-4800 までお問い合わせください。

乳がん触診モデル
貸出も行っています。

国内・海外での具体的な活動

皆さまからいただいた募金は、このような活動に大切に
使わせていただいています。

国内

正しい知識の普及啓発・結核予防団体の支援
全国での結核予防の啓発キャンペーン実施、結核についてわかりやすく解説した教育広報資料の作成と配布、講習会の開催等により、一般の皆さまに結核の正しい知識をお伝えしています。

各地での講習会の実施



全国の協力団体を通じた啓発キャンペーンの実施



高知市中央公園での街頭募金活動



パンフレットなどの教育広報資料の作成・配布

海外

国内の活動で培った技術や知識、経験をもとに国際協力に取り組んでいます。
感染症である結核を征圧するためには日本国内外の課題に取り組む必要があります。



患者さんを支える住民ボランティアの育成

医療従事者への技術指導



郵送募金のお願い

複十字シール運動の募金活動の一つに郵送募金があります。高知県では毎年12月頃、事業所や個人の皆さまへ郵送募金のご依頼をさせていただいており、この運動の趣旨にご賛同いただける方からは、振込用紙にて募金を送金していただいております。ご賛同いただける事業所様等ございましたら、下記までご連絡ください。郵送送金に必要な書類等を送付させていただきます。

お問い合わせ先 公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.088-831-4800



2019年版の複十字シールは歴代のシールの中から図案が選ばれ、復刻版として発行されました。



毎年9月24～30日は結核予防週間として、日本、世界約80カ国で一斉に街頭募金イベントが行われています。

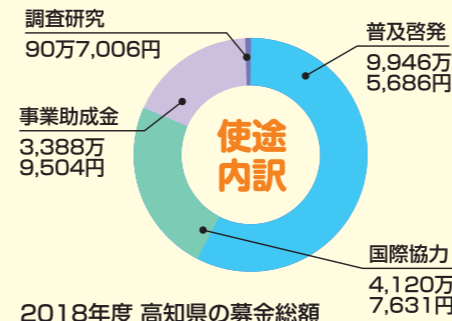


複十字シール運動とは

複十字シール運動は世界三大感染症のひとつである結核を日本国内だけでなく世界から征圧するための啓蒙活動です。(公財)高知県総合保健協会(公財)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おり、毎年9月の結核予防週間中には高知県でも街頭募金活動を実施しています。皆さまからの募金は、結核や肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの胸の病気の普及啓発や全国の結核予防団体の事業支援、開発途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に大切に活用させていただいています。

2018年度 募金報告

募金総額 2億101万308円
益金 1億7,546万9,827円



2018年度 高知県の募金総額
352万1,734円 (全国12位)

複十字シール

1904年にデンマークにて作られたクリスマスシールが複十字シールの起源とされています。当時、結核は世界で流行し、多くの方が亡くなっていました。郵便局員アイナル・ホルベルさんは、郵便物に誰でも買える値段のシールを貼ってもらい、その収益金で子供の為の結核診療所を作れると思いつき、この発想が国民的支持を得て運動につながりました。日本での運動のはじまりは1952(昭和27)年、結核予防会が第1回のシールを「複十字シール」として発行し、複十字シール運動が始まりました。以来シールは、毎年「複十字シール運動」にあわせて新しい図案で発行されており、多くの方に親しまれています。



複十字シール運動
イメージキャラクター
「シールぼうや」



2019年8月19日、尾崎前知事を訪問。複十字シール運動の趣旨や県内での結核の状況を説明し、知事より活動についての励ましのお言葉をいただきました。その後、県担当課のご協力のもと、県庁・警察本部等を巡回し募金活動を実施しました。