

# 健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.18

Take Free ¥0

がんを知り、がんを予防し、がんと向き合う

Vol.18  
2

## がんの 予防を考える。

傾向や検診の大切さを再確認

公益財団法人  
高知県総合保健協会

### 当協会の新型コロナウイルス感染症予防対策について

#### 受診を中止(延期)していただく方〈体調が回復してから受診をお願いしています。〉

- いわゆる風邪症状が持続している方、何らかの体調不良を感じている方
  - 発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37.5℃以上を目安とする)、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方(新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応の症状と考えられる場合でも、感染を完全に否定できないことから受診をお断りいたします)
  - 過去2週間以内に発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37.5℃以上を目安とする)のあった方(新型コロナウイルスワクチン接種による副反応の症状であることが明らかな場合を除く)
  - 2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方(およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方)
  - 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある方
  - 新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の方
  - 新型コロナウイルスに感染した後、厚生労働省の定める退院基準・宿泊療養および自宅療養等の解除基準を満たしていない方
- ※基礎疾患(持病)の症状に変化がある方は、かかりつけ医療機関に相談してください ※新型コロナウイルスに感染すると悪化しやすい高齢者、糖尿病・肥満症、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方には、緊急事態宣言の期間中などの受診延期も考慮していただきます

#### 受診に際してお願いする事項

- 健診会場では、各自不織布マスクを着用していただきます(個人の体質等により不織布マスクの使用が困難な場合は、使用可能な材質のマスクの着用をお願いします)(お持ちでない場合は、協会が用意したマスクをお渡ししますので着用をお願いします)着用していただけない場合は、受診をお断りさせていただきます
- 不織布マスクは特に指示が無い限り、常に着用していただきます
- 入口等にアルコール消毒液等を用意し、健診会場への入室時と退室時のほか、健診中も適宜手指消毒をお願いします(アルコールを使えない方には、界面活性剤配合のハンドソープ等により手洗いをお願いします)
- 換気を定期的に行うので、外気温が低い季節には室温が下がるため、カーディガン等羽織るものを事前に手元にご用意するようお願いいたします
- 受付時間を守り、密集・密接を防ぐことにご協力をお願いします
- 健診会場入口等で、非接触型体温計等で体温を測定いたしますのでご協力をお願いします
- 健診会場での会話は極力お控えいただき、必要な場合は小声でお願いします

#### 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 幡多健診センター  
〒781-9513 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 <https://www.hokyo.or.jp/>



### Withコロナの健診

当協会の健診について

中央健診センター  
1F健診フロアリニューアル

Smile Staff

高知県総合保健協会 スタッフ紹介

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  
総務課 TEL.(088)831-4800(代)

がんを知り、がんを予防し、  
 がんと向き合う ~不定期連載~

# Vol. 2 がんの 予防を考える。



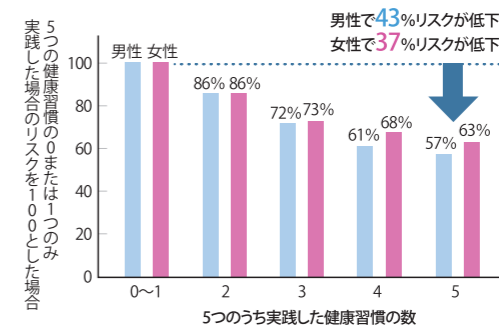
## 生活習慣の見直しと定期検診 知識を身につけ、がんを防ぐ

がんについて分かりやすく解説していくこのシリーズ。がんは日本人の死因の第1位であり、その数は年間37万人を超えています。その数字だけを聞くと、怖いというイメージを持つ人がいるかもしれません。しかし予防できるがんもあることや、がんは早期発見すれば治る可能性が多いことを、シリーズ1回目ではお伝えしました。そこで2回目となる今回は、具体的ながんの予防法や早期発見について詳しくご紹介します。

### がん罹患に関わる 5つの生活習慣と 年齢について知ろう

近年、日本人を対象にしたがんの要因調査並びに予防研究が進んでいます。調査によると、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」という5つの生活習慣に気を付けて生活すると、将来がんになるリスクが大幅に低くなるという推計が示されました。では科学根拠を基に、具体的な予防法を見てみましょう。

1つ目は禁煙です。たばこは食道、膵臓、胃など各がんに関連することが示されており、喫煙者は吸わない人に比べ、約1.5倍がんになるリスクが高まることがわかっています。次に節酒です。特に男性を対象にした研究で、多量の飲酒がリスクを高めるとわかっています。では3つ目の食生活、4つ目の身体活動、5つ目の適正体重の維持はどうでしょう。具体的には、塩分のとり過ぎ、野菜や果物不足、熱すぎる飲み物や食べ物をとることががんの原因になると明らかになっています。また日常的にスポーツや運動を行う人ほど、がん全体の発生リスクは低くなりま



す。さらに太り過ぎでも痩せ過ぎでも、がんを含む全ての死亡リスクは高まります。こうしたことからバランスのとれた食生活と適度な運動、適切な体重管理ががん予防につながるようになります。

### 日本人のためのがん予防法(抜粋)

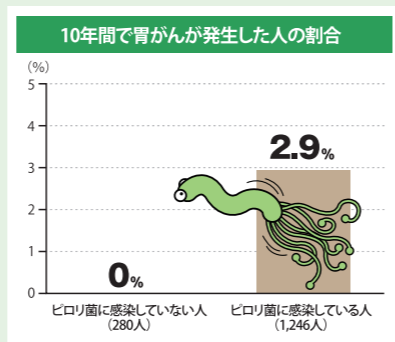
- 1) 喫煙
  - ・たばこは吸わないようにしましょう。
  - ・他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。
- 2) 飲酒
  - ・飲むなら、節度のある飲酒に。
  - ・日本酒1合/日、ビール大瓶1本/日ほどが目安です。
  - ・偏らずバランスよくとりましょう。・塩分摂取を抑え、野菜は1日350gが目標。飲食物を熱い状態でもらないように。
- 3) 食事
  - ・日常生活を活動的にしましょう。
  - ・歩行または同等以上の身体活動を1日60分行いましょう。
  - ・痩せ過ぎず、太り過ぎないこと。
  - ・BMIは中高年期男性は21~27、中高年期女性は21~25の範囲内にコントロールしましょう。
- 4) 身体活動
- 5) 適正体重の維持

生活習慣だけでなく、年齢もがんに関係しています。一般的に加齢と共にがんにかかりやすくなります。胃、肺、大腸がんはその典型と言えるでしょう。一方、乳、子宮がんは40歳代から60歳半ばがピークなので、この年代の女性は検診を受けることが大切です。

### 感染が主要な原因となるがんもある。代表的なものは3つ

ここまでがんの要因となり得る生活習慣や年齢についてお伝えしました。次に、日本のがんに特徴的な感染について解説します。

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性で2番目に多いのが感染です。代表的なものとして肝臓、胃、子宮頸がんが挙げられます。まず肝臓がんについては、B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は肝がんになりやすいと言われています。そこで大切になるのが、1度は地域の保健所や医療機関で肝炎ウイルスの検査を受けること。その結果もし陽性であれば、専門医を受診してください。現在は治療によりウイルスを消失させることが可能です。

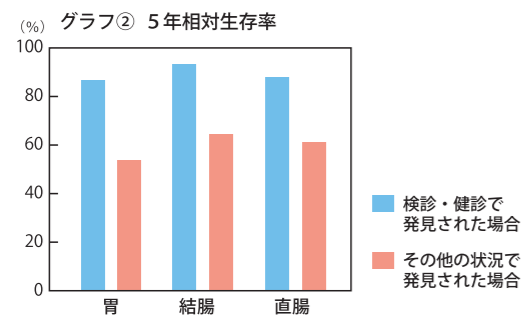
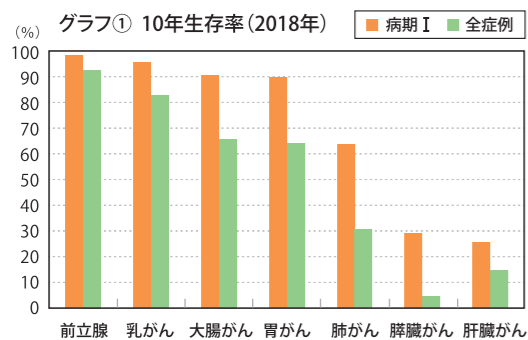


次に胃がんですが、その重要な因子の一つとされるのがピロリ菌です。ピロリ菌感染者のうち実際胃がんになる人は1%以下ですが、気がなる人は検査を受け、感染していたら専門医に相談しましょう。

最後の子宮頸がんには、ヒトパピローマウイルスが関わっています。このウイルスはほとんどの女性が感染する一般的なもので、その百〜千分の1に子宮頸がんが発生します。近年は若い女性の子宮頸がん罹患が増えていることから、前がん状態や早期がんを発見できる子宮がん検診を定期的に受けることが大変重要です。なお日本では感染予防ワクチンが定期的予防接種となっており、副反応の問題もあり、積極的接種について国で協議中です。

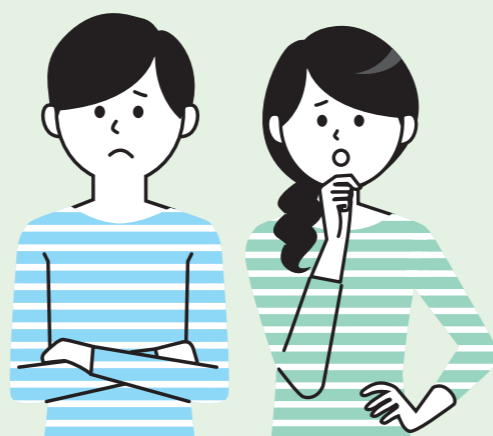
### 大切なのは 早期発見と早期治療 そのために検診を

がんの中には、残念ながら予防できないものや原因が不明なものもあります。しかしどんながんであれ、可能な限り早期に発見することが極めて重要です。その理由、がんが小さければ小さいほど治療の際の体への負担が小さく済むからであり、また、浸潤や転移の程度が小さいほど、再発のリスクが減るからです。



10年生存率を表したものになります。左から4つ、前立腺、乳、大腸、胃がんのオレンジ色の棒グラフは、早期に発見され適切に治療を受けた患者を表しており、共に9割以上の10年生存率が得られています。つまりこれらは、早期発見して早期治療すれば治るがんだと言えるのです。

また治りが悪いがんの代表とも言われる膵臓がんは、全症例で見ると4%の治癒しか得られていません。しかし早期発見・早期治療であれば、30%が10年生存率を得ています。このことから、早期発見がいかに大切か分かります。



では、がんの早期発見を可能にするのは何でしょう。それは定期的ながん検診です。検診によって自覚症状のない早期のがんが発見できるうえ、早期治療すれば死亡率を低下させられることが、研究からも明らかになっています。

グラフ②は、がん検診で発見された場合と、体調不良などその他の状況で発見された場合の5年生存率を比較したものです。胃、結腸、直腸がん共に、検診で発見できた場合は8割以上が治っていることがわかります。



次ページへ  
 つづく



検温やこまめな消毒、  
飛沫の拡散防止を徹底し、安全に  
配慮した健診を行っています。

# Withコロナの健診

当協会の新型コロナウイルス感染拡大予防に対する取り組み

総合受付には検温システムや、各所に手指消毒用のアルコール製剤を配置しています。受診者のみなさまと至近距離で対応する必要がある場所には透明のアクリルパネルやビニールカーテン等を常備し、定期的な換気に留意する等、飛沫拡散による感染の防止に努めています。また、直接・間接にかかわらず、スタッフや受診者の方が触れる検査機器や設備については、使用する度にこまめな消毒を実施しています。



今回は地域健診で  
土佐市に伺いました。  
地域の皆さんが安心して  
受診していただけるよう  
コロナ対策をしています



車両による出張健診においても、車内の各所にビニールカーテンを設け、入口ドアを常時開放して換気を図る等、飛沫感染の予防に取り組んでいます。待合スペースでは適度な間隔を空けて椅子を配置する等、ソーシャルディスタンス対策も行っています。

地域や企業などへの  
出張健診も、感染予防対策を  
行いながら実施しています

がん検診にはさまざまなものがあります。中でも胃・肺・大腸・乳・子宮頸部のがんについては、がん検診が死亡率を低下させる科学的根拠があるとされ、国が受診を推奨しています。そこで高知県では、40歳以上（子宮頸部については20歳以上の女性）を対象に主に5つのがん検診を実施しております。高知県総合保健協会では、下記のがん検診を受けることが可能です。対象となる方はチェックしてください。

がん検診は自覚症状のない人が行う検査です。もし症状がある場合は、検診ではなく必ず医療機関を受診し、適切な検査を受診しましょう。またがん検診を受けた結果、精密検査が必要と判定された場合は、症状がなくても必ず精密検査を受けてください。

なお、がん検診を行う会場では換気やマスク着用の推進等十分な感染防止対策がなされています。安心して定期的ながん検診を受けましょう。

胃、肺、大腸、乳、  
子宮頸部の検診を  
定期的に欠かさずに

## 高知県総合保健協会 受診できるがん検診

### 胃がん検診

胃バリウム検査、胃内視鏡検査  
50歳以上、2年に1回  
バリウム検査は40歳以上1回も可

### 肺がん検診

胸部レントゲン検査…40歳以上 年1回

### 大腸がん検診

便潜血反応検査…40歳以上 年1回

### 乳がん検診

マンモグラフィー…40歳以上 2年に1回

### 子宮頸がん検診

細胞診…20歳以上 2年に1回



胃部X線検査装置



子宮頸がん検診の検査器具



マンモグラフィー検査装置

## 各種健診にオプションで 追加できるがん検診

胃がんリスク検査(ABC検査)  
子宮頸がん検診  
経膈エコー検査  
HPV検査  
乳がん検診  
前立腺がん検診(PSA検査)

## POINT!

- 1.自分が改善すべき生活習慣を把握する
- 2.年齢により受けるべきがん検診を知ろう
- 3.年に1度は必ず検診を!



## がん検診の受診について

複数の検診を併合して受けることも可能です。予約状況によりますので、お問い合わせください。なお市町村でもがん検診を実施しています。金額は市町村により異なります。

## 肝炎ウイルス検査について

当協会では、肝炎ウイルス検査を通常の健康診断にオプションで追加することができます。詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

## 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 渉外課 TEL.088-832-9691
- 幡多健診センター 事務課 TEL.0880-66-2800

## ！ コロナ禍での 検診控えに要注意

国立がん研究センターは、2020年に新たながんと診断された人が2019年と比べて6万人減ったと発表しました。コロナ禍で検診を控える人が増えた影響とみられており、今後がんの診断遅れによる死者増が懸念されています。早期発見のためにも、検診を継続して受診しましょう。

# Smile Staff



高知県総合保健協会の  
スタッフを紹介します。

Vol.1



高知県総合保健協会  
業務推進部 情報システム課

く たに こう へい  
**九谷 浩平**

**人の命に直結する仕事。  
最初は意識しなかったことが  
今ではやりがいに。**

中央健診センターでシステム全般の運用管理・保守を担当しています。みなさんの身体データを預かる仕事なので、とにかく安定した運用と業務の効率化、部署間の連携を一番に考えています。

出身は宿毛市です。しばらく県外の食品会社に勤めた後に帰郷し、幡多健診センターに入所しました。最初は特に使命感があったわけではなく、分からないことも多かったのですが、業務への理解が進むにつれて、みなさんの健康に直接関与する「良い仕事」だと思えるようになりました。当時は受付業務を担当していたこともあり、受診された方から「九谷さんのおかげで悪いところを早く見つけることができたよ」と言っていた際には、人の命に直結する仕事を実感し、強いやりがいを感じました。

プライベートでは格闘技が趣味で空手歴が20年、今はキックボクシングのジムに週2回通っています。コロナによる自粛時期が明けたら、また思いっきり身体を動かしたいと思っています。

健康寿命を延ばすには、普段の自分の身体への気配りはもちろん、年に一度は健診を受けることをお勧めします。以前の職務とは異なり、受診される方と直にお会いする機会は減りましたが、システム管理の立場からみなさんの健康を支えていきたいと考えています。



フロア中央に設けられた面談室は、南北両面に出入口を設けてどの位置からもアクセスしやすくなりました。また圧迫感や閉塞感を極力なくして、医師やスタッフとリラックスした面談が行えるように配慮しています。



更衣室も全体を再設計することで大幅に拡張し、明るくソフトなカラーリングにリニューアル。更衣スペースを広く取り、着替えやすさとプライバシー保護のどちらも向上しました。ゆとりのある洗面スペースも併設しています。



## 高知県総合保健協会 中央健診センター 1F健診フロアリニューアル

**人にやさしく、快適な施設を目指して、初めての大規模改修を行っています。**



みなさまにご利用いただいていた中央健診センターも今年で開設36年目を迎えました。今後もみなさまに快適に受診していただけるように、また様々な設備の使い勝手や衛生面での向上を図るために、大規模リニューアルを実施することとなり、ご迷惑をかけることのないよう段階的に工事を進めています。

今回は来所されるみなさまが最初に接することとなる受付とロビー、1Fの健診フロアを全面的に改修いたしました。ご案内のしやすさとわかりやすさを考え、受付はロビーに移動するとともに、大きく明るい開口部を設けました。また健診フロアも大幅に設計変更し、採光の良い建物南側全面を待合室にすることで、明るく快適で開放感に満ちた空間となっています。

この後も、各所のリニューアルを進めてまいります。総合的な一般健康診断はもちろん、がん検診、特殊健診、特定健診や健康に関するご相談等、ぜひお気軽にご利用ください。

