

# 健康スマイル

LOVEこころとからだ

2023.11 発刊

## Vol.21

Take Free ¥0

ふれあい健診レポート

## それゆけ健診車

公益財団法人  
高知県総合保健協会

高知県東部の地域医療に貢献する  
「医療法人おくら会 芸西病院」様を訪問しました！



健康特集 教えて 田代先生

### 高血圧の話～前編～

がんを学ぼう!

### いのちの授業

検診車が新たなデザインに

### Smile Staff

高知県総合保健協会 スタッフ紹介

活動報告

ネパールにて結核対策活動に参加しました

### 高知ファイティングドッグス球団様及び 日本生命保険相互会社高知支社様より ご寄附をいただきました



2023年5月28日(日)、ホームゲームにおいてピンクリボン活動のイベントが開催され、その収益から100,000円のご寄附をいただきました。当日は、当協会も『乳がん検診の普及啓発』を行うため参加し、来場された方々にその重要性をお伝えすることができました。この度いただいたご寄附は、高知県の乳がん検診の啓発活動に使用させていただきます。



試中ボール犬として頑張っている  
コロマルくん(左)とトノくん(右)

年度  
家族のためにも  
がん検診

## 付加健診の対象年齢が大幅に拡大されます

令和6年4月から協会けんぽ被保険者(本人)の付加健診の対象年齢が  
現行の **40** 歳 **50** 歳 に加え、 **45** 歳 **55** 歳 **60** 歳 **65** 歳 **70** 歳 も対象になります。 **節目年齢にオススメ!**

そもそも... **付加健診ってなあに?**

- 腹部超音波検査**  
肝臓・胆のう・すい臓・腎臓など、**腹部の臓器**を調べます
- 眼底検査**  
高血圧・糖尿病にともなう**網膜**の変化をみます
- 肺機能検査**  
**肺のチカラ**を数値で確認できます

**一般健診**  
5,282 円(税込)

問診・診察等・身体計測  
血圧測定・尿検査・血液検査  
便潜血反応検査・心電図検査  
胃部レントゲン検査  
胸部レントゲン検査

**付加健診**  
一般健診に追加して受けられます  
2,689 円(税込)

**プラス**

腹部超音波検査  
眼底検査  
肺機能検査  
尿沈渣顕微鏡検査  
血液学的検査  
生化学的検査

## 中央健診センター施設改修のお知らせ

この度、予診室、心電図室、腹部超音波室を改修いたしました。プライバシーに配慮し、他の受診者を気にすることなく安心して検査を受けていただくことができます。また、1・2階の高齢者や障がい者の方々に利用していただくトイレも改修しました。新しく使いやすくなりましたので、是非ご利用ください。



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。

公益財団法人  
**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 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)831-4800

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

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...





# ふれあい健診レポート Vol.15 それゆけ 健診車

## 芸西村和食 医療法人おくら会 芸西病院 篇

温暖な気候に恵まれた県東部、  
芸西村の地域医療に貢献する  
医療法人おくら会 芸西病院の  
2021年から導入している  
健診の様子をレポートします。



### 経験を活かし 医療機関をサポート

芸西病院では、これまで健康診断結果を紙でアナログ管理しておられました。当協会では、健診後2〜3週間で結果を受診者様一人ひとりに作成が可能。さらに健診担当者様の負担軽減となるよう、職員様の結果を個々で管理しやすい個人票(事業所控え)の結果表を作成しています。

鈴江部長は、「デジタルデータとして管理してもらい、経年的な変化も確認ができるようになったので、本当に効率もよく便利になりました。また、外部委託することで、受診する側の職員からは以前の職員同士の健診は『恥ずかしい』という意見がありました。『今は、職員間のプライバシーが守られるようになった』と、さらに、健康診断を担当する職員からは『職員の健診に時間を割かれることが無くなり、患者様への対応に集中できる』との声も聞かれ好評反応が得られています。スタッフの方々と検診車に、4日間こちらまで来ていただき大変助かっています」とありがたいお言葉を頂戴しました。

我々としてもこの経験を活かし、今後も医療機関の皆様へ健康づくりに貢献していきたいと改めて感じることができました。



若手からベテランまで全職員が健診を受診しています

総務部の 鈴江善弘さん

開院以来45年の長きにわたり、高知県東部で地域医療に貢献

今回私たちが訪問したのは、豊かな自然環境に恵まれた芸西村。この地に建つ医療法人おくら会芸西病院は、高知県東部における医療の中核的存在として、人々の心身の健康を支えています。

同病院が当協会の健康診断を利用されるようになったのは2021年。それまでは自施設内で行っておりましたが、職員数が多いこともあり、健診対応やその後の管理の複雑さから、外部委託を検討され、私たちの健診をご利用いただくことになりました。

### ICカード運用による 正確かつ効率的な健診

今回の健診では芸西病院の駐車場とリハビリ室を健診会場としてお借りしました。ICカードを使ったシステムにより、職員の方々は長い待ち時間を体験することなく、設定時間通りに健診を受けることができました。日常業務に支障が出ないよう受診のタイミングを当協会と病院様相互で管理でき、総務部の鈴江善弘部長は「患者様にご迷惑をかけずに職員が受診でき、とても助かります」とお話しされていました。

健診当日受付の様子



今回の健診内容  
300名余りの職員様を対象に、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、さらに対象者(希望者)は子宮頸がん検診、乳がん検診を受診していただきました。

### 医療法人おくら会 芸西病院

太平洋を望む、芸西村の小高い丘の上に立地。開設は1978年。精神科、内科、リハビリテーション科が連携し、総合的な診療サービスを提供。施設内には、介護老人保健施設「リゾートヒル やわらぎ」、居宅介護支援事業所「みずき」、訪問看護ステーション「げいせい」、グループホーム「げいせい」を併設し、高齢者への手厚い支援を実施している。各職種の専門職員が数多く在籍し、地域の人々が安心して暮らせるよう専門性の高い医療・福祉・保健サービスを提供している。



**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。詳しくは以下まで。

公益財団法人 高知県総合保健協会  
経営企画室 TEL. (088) 831-4800 (代)



# 高血圧の話

健康診断に欠かせない血圧測定。血圧が高くなるとどうなるのでしょうか？日頃、健康診断を担当されている田代先生に伺いました。

## 前編



当協会で健康診断を担当している医師の田代未和です。今回は、高血圧についてお話しします

(参考文献)

- 1) 日本高血圧学会：高血圧診療ステップアップ、診断と治療。2019
- 2) Lewington S, Clarke R, Qiizilbash N, Peto R, Collins R; Prospective Studies Collaboration. Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality: a meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies. *Lancet*. 2002;360(9349):1903-1913.
- 3) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会：高血圧治療ガイドライン2019。ライフサイエンス出版。2019

# いのちの授業

第10回

## 「がんを学ぼう！」 in高知中学高等学校

「地域で取り組む健康づくり」の一環として、平成26年から開催している「いのちの授業」。がんに対する正しい知識を学ぶとともに、生きること、死ぬことを問う過程でお互いの尊厳に気づいて思いやる心を養う授業です。第10回目となった今回は、令和5年2月7日、高知中学高等学校で実施。高校1年生約227名が参加しました。



中川 恵一氏

阿南里恵さん



**がんの正しい知識を知り、家族を守ってほしい**

今回も、東京大学医学部附属病院放射線科総合放射線腫瘍学講座特任教授 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広く伝えていた阿南里恵さんを講師に招き、授業を行いました。

最初に登壇されたのは中川先生です。自己紹介のあと、日本人の2人に1人はがんになること、がんの原因はタバコや生活習慣であることを、スライドやアニメーションを用いて分かりやすく解説されました。

また早期でがんを見つけたというご自身の経験にも触れ、元気がないがん検診を受けて早期発見すれば治る可能性が高いこともお話しいただきました。そしてコロナ禍でがん検診の受診者が減少している現状も伝え、「お父さんお母さんにかん検診を必ず受けてもらおう。タバコを吸っていたらやめさせよう」とメッセージを送り、生徒の皆さんはしっかりと受け止めていました。



**一人一人の命を大切に、支え合って生きていく**

続いてお話しくださったのは、23歳の時に子宮頸がんを診断された阿南さんです。診断を受け、人生で初めて死を意識したこと、さらに辛い治療や支えてくれた家族や仲間との存在について語られました。そして「手術によって命を取り留めたあとも、子どもはできないし仕事もできない自分は何のために生きていくのか苦しみました」と、当時のやり場のない気持ちを話してくださいました。

その後、阿南さんは前を向いて歩き始めます。その原点は「私にはまだやれることがある。辛い経験はきつと誰かの力になれる」という強い思いでした。そこで阿南さんは講演活動に携わります。またイタリヤに留学して結婚もされ、「生きていくことがありがたいと思えるようになった」と今の心境を語ってくださいました。

最後に、「今日この瞬間を丁寧に生きる、そして一人一人に幸せの形がある」という言葉を生徒たちに送った阿南さん。生徒たちからは「がんは支え合う病気のなだと気づきました。私たちのために話してくださいました。私たちが話してくださったありがとうございます」と丁寧なお礼の挨拶がありました。



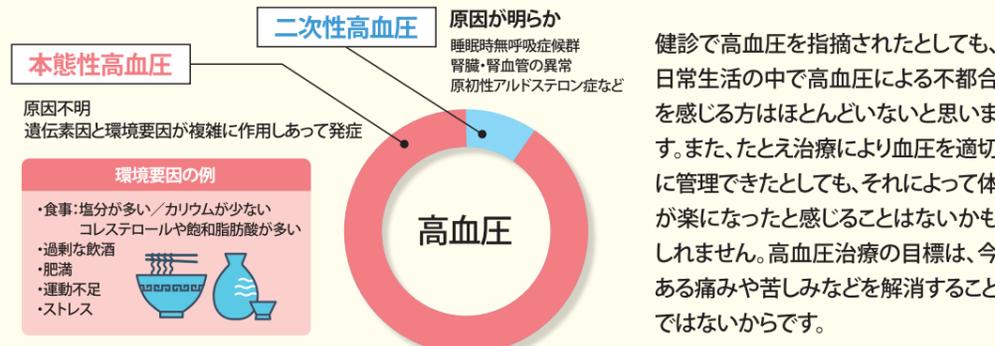
- これまでのいのちの授業
- 第1回 平成26年1月23日 嶺北中・高
  - 第2回 平成26年3月17日 中芸高校(1~2年)
  - 第3回 平成27年2月10日 佐川高校(1~2年)
  - 第4回 平成28年2月9日 安芸高校(1年)
  - 第5回 平成29年3月10日 中村高校(1~2年)
  - 第6回 平成30年2月13日 山田高校(2年)
  - 第7回 平成31年2月1日 高知農業高校(1年)
  - 第8回 令和2年1月29日 土佐女子中高(中学2年)
  - 第9回 令和3年1月27日 土佐女子中高\*
- \*オンライン開催



最近、健診で血圧が高いといわれるようになりました。どうして血圧は上がるんですか？若いころは低めだったのに…。

とさけんたろう  
土佐 健太郎さん

土佐さん。ご質問ありがとうございます。実は、ほとんどの高血圧は原因を特定できません。遺伝や生活習慣が複雑に作用しあって発症します。下の図をご覧ください。



健診で高血圧を指摘されたとしても、日常生活の中で高血圧による不都合を感じる方はほとんどいないと思います。また、たとえ治療により血圧を適切に管理できたとしても、それによって体が楽になったと感じることはないかもしれません。高血圧治療の目標は、今ある痛みや苦しみを解消することではないからです。



血圧が高いとどうしてダメなのでしょう？何も症状がないのに治療をしないといけませんか？

血圧を適切に管理することで、将来の病気やそれによる障害、死亡のリスクを下げることができます。



血圧は、高ければ高いほど、脳血管疾患(脳卒中)や冠動脈疾患(狭心症・心筋梗塞など)のリスクが高まると報告されています<sup>2)</sup>。血圧を適切に管理することによって、これらの病気にかかって働けなくなったり、重篤な障害を負ったり、亡くなったりする危険性を低下させることができます<sup>1)</sup>。これが、高血圧治療の目的です。



それじゃあ、血圧はどのくらいがいいのでしょうか？

血圧管理の目標は、一人ひとり違います。下の表をご覧ください。血圧を下げる目標が個々の年齢や持病が考慮されて示されています<sup>1)</sup>。



115/75mmHgまでは、血圧が低いほど脳血管疾患のリスクが下がることが、疫学的研究で示されています<sup>2)</sup>、逆に血圧を下げすぎることにより不利益が生じることもあります。ひとりひとり個性があるように、血圧もまたそれぞれに適正な値があるのです<sup>3)</sup>。

～降圧目標～

	診察時血圧	家庭血圧
75歳未満の成人	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)		
冠動脈疾患患者		
慢性腎臓病患者(尿蛋白陽性)		
糖尿病患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
抗血栓薬服用中		
75歳以上の高齢者		
脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり)		

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会：高血圧治療ガイドライン2019。ライフサイエンス出版。2019



はい。

土佐さん、皆さん。高血圧について少しご理解いただけましたか？次回号の後編では、高血圧の治療を中心に話したいと思っています。それではまたお会いしましょう。



# Smile Staff



高知県総合保健協会の  
スタッフを紹介します。

Vol.4



高知県総合保健協会  
放射線業務課 診療放射線技師

いわむら ゆざ  
**岩村 優佐**

## 大切な人の健康と幸せは 病気を見つけることで守りたい

中央健診センター放射線業務課に所属し、主に所内や検診車でレントゲン撮影を担当しています。

この仕事に就いたきっかけは、祖母を亡くしたことへの後悔です。祖母は元々健康診断を受けておらず、別の病気で治療をしていたときにがんが見つかり、既に手遅れという状態でした。その時、健康診断の大切さを痛感するとともに、「病気を治療するのも素敵な仕事ですが、まずは見つけることが大事なのでは？」と思うようになり、放射線技師を目指しました。

就職先を当協会に決めた大きな理由は、父からの「スタッフの人柄も対応も素晴らしい組織だから応募しなさい」という一言でした。また就職後、私がレントゲン撮影を担当した方がたまたま父の仕事の取り引き先の方で「あなたの娘さんの対応は素晴らしかったよ」と言ってもらえたという話も何度か聞きました。この仕事を選んだことも、就職先も間違っていなかったと、父も私も喜んでいます(笑)。

一番の趣味は絵を描くことで、休みの日や空いた時間にはひたすら絵を描いて、PIXIVやインスタなどのSNSで発信しています。音楽も大好きで音大に通う妹と一緒に作曲したり、イラストを描くことを手伝ったりと、色々な方向性の活動を楽しんでいます。

## 活動報告

### ネパールにて結核対策活動に参加しました

診療放射線技師  
原 澄江



撮影指導を行う様子(右)。現地の診療放射線技師であるキャピタさん(左)は受診者の服装や被曝低減に留意し、丁寧に撮影を行っていた。使用している撮影スタンドは今回の海外協力に際し寄贈した物で、撮影効率の改善が図れた。



結核予防会が2022年1月に開始した「カトマンズ市における積極的結核患者発見プロジェクト」に、高知県支部である当協会から、診療放射線技師として技術支援を行うため参加をしました。

ネパールの推計結核罹患率は人口10万対229と、日本の約20倍も高く高蔓延国に位置付けられています。開発途上国であるため資材が不足しており、プロジェクト開始時には日本からX線撮影装置(Xair)と結核菌検査装置(TB-LAMP)を持ち込むことから始まりました。

現在は地域のコミュニティや僧院、工場等出張結核検診を実施しています。指導を行うために立ち会った検診中には、目の前で画像診断による活動性肺結核の所見を呈する結核患者の発見があり、本プロジェクトの効果を肌で感じました。皆様からご支援いただいている複十字シール運動の募金は、国内における結核予防の普及啓発活動や、このような国際協力にも活用しています。

今後も、当協会は国内外の結核終息に向け取り組んで参ります。

#### ネパールの食事紹介 定食ダルバート

ご飯・豆のスープ・鶏肉のカレー・青菜のおひたし・漬物・じゃがいもの炒め物など美味しいものばかり。ただ、野菜に紛れる青唐辛子には要注意!



協力: 龍馬デザインビューティ専門学校



## 検診車が新たなデザインに

### 新たな取り組みとして検診車にプリントするイラストを募集しました!

この取り組みは、高知県内全域を走る検診車にがん検診のイラストを描くことで、多くの方に健康への意識をもってもらいたい、がん検診の受診につなげたいという思いで始まりました。今回は『がん検診』をテーマに、今年度当協会が掲げているがん征圧スローガン「年一度 家族のためにもがん検診」をテーマに、今年度当協会が掲げているがん征圧スローガン「年一度 家族のためにもがん検診」を含んだイラストを募集しました。



がんの訪問授業で正しい知識を学習

ご協力いただいたのは、龍馬デザインビューティ専門学校のグラフィックデザイン学科の1年生と2年生です。イラストを募集するにあたり、がんに対する正しい知識を身につけ、命の大切さを考えてもらう授業として、日本対がん協会高知県支部がん予防推進アドバイザーの上岡教人医師による講演会を開催しました。学生は講演会を通じて「がんは意外と身近な病気でも、かかる可能性があると知れた」「がんの進み方は知らなくて勉強になった」「がん検診の必要性を強く感じた」などとそれぞれの思いを語ってくれました。続いてひとりひとりのがんやがん検診に対する思いをイラストとして表現してもらい、全79作品の応募をいただきました。

疾病の予防と健康寿命の延伸に寄与し、県民の皆さまが健康ですこやかに暮らすことのできる社会の実現のため、今日も高知県内どこかをみどりのクジラが泳ぎ回っています!

たくさんの方の思いをのせて

集まったイラストは一次審査、二次審査を経てプリントされる最優秀作品が決定。二次審査にて、審査員からはどれも素晴らしい作品ばかりという感想の中、「二次審査で選ばれた8作品の中で、これだ!というものがクジラの作品でした。ほかの作品と比べて一番コンセプトがしっかりしている。高知県とクジラとが掛かっている、よく考えられたデザインだった」と龍馬デザインビューティ専門学校卒業生のグラフィックデザイナー「ヤマサキハジメ」さんが講評してくださいました。

これだ!という作品でした



たくさんの方の素敵な作品をありがとうございました!

優秀賞

## 最優秀賞



グラフィックデザイン学科 2年生  
かわしま あおい  
最優秀賞 川島 一彩さん

### 「カワイイ」をきっかけに、 がん検診にも興味を。

この度は最優秀賞に選んでいただき、本当にありがとうございます。心の底から嬉しく思い、今後の大きな励みになります。私のデザインがプリントされるとどんな感じになるんだろうと思っていましたが、実際に見るとその大きさと丁寧な仕上がりに驚きました。この検診車が町中を走ることで、単純に「カワイイ」という感想がきっかけでもいいので、若い人たちにもがん検診に興味を持ってもらえたらいいなと思います。

