

# 健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.9

Take Free ¥0

泌尿器のがんに  
ついて知ろう

健康  
特集

教えてDr.



公益財団法人  
高知県総合保健協会



あなたの募金が結核や胸の病気の無い  
明るい世界をつくれます。

啓発活動

## 複十字シール運動

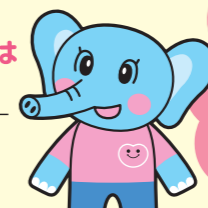


複十字シール運動は世界三大感染症のひとつである結核を日本国内だけでなく世界から征圧するための啓蒙活動です。(公財)高知県総合保健協会は(公財)結核予防会高知県支部として複十字シール運動を推進しています。詳しくは当協会までお問い合わせください。

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。

もっと結核について知りたい方、募金方法については下記ホームページをご覧ください。

高知県総合保健協会 結核予防会  
<http://www.hokyo.or.jp/> <http://www.jatahq.org>



結核の啓蒙活動  
を推進しています

高知県総合保健協会広報誌  
ダイジェスト版

## チップー chipper はじまる!

こころもからだも元気になる  
ような情報をお届けします!



健診結果を  
送付する封筒に  
同封する予定です  
お楽しみに!!

人間ドック体験記や  
協会スタッフおすすめ  
癒しのスポットなど  
情報盛りだくさん!

## 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	14:00~ 15:30	14:00~ 15:30	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

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921

高知県総合保健協会

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

検索

<http://www.hokyo.or.jp/>



## それゆけ健診車!

津野町の特別養護老人ホーム葉山荘様を訪問しました!  
[ふれあい健診レポート]

~乳がんの早期発見のために~

## 乳がん触診モデル貸出実施中

[写真]高知大学医学部泌尿器科学講座 井上 啓史 教授

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)



# 泌尿器のがんに ついて知ろう

高知大学医学部泌尿器科学講座 井上啓史教授

尿を作り不要な物質を体外に排出するなど、体の中で重要な役割を担う泌尿器系の臓器や器官。

泌尿器科で扱う臓器には腎臓や膀胱、前立腺などが挙げられます。近年日本では前立腺がんにかかる人が増えており、泌尿器科のがんは、私たちにとって身近な病気になっています。今回はこの分野のがんについて、専門医である井上啓史先生にお話を伺いました。

## 泌尿器科のがんには どのような種類が ありますか

泌尿器科のがんとして主に挙げられるのは、前立腺がん、膀胱がん、腎がん(腎細胞がん、以下

腎がん)です。日本人男性の部位別がん罹患数を見ると、前立腺がんがおおよそ9万5000人で、年々増加の傾向にあります。次が膀胱がんで、年間1万6000~7000人、そして腎がんが1万4000~5000人と続きます。前立腺、膀胱、腎がん

の合計は、日本人がん罹患男性全体の25%に当たります。アメリカでは40%という数字が出ていますので、日本でも、泌尿器のがんが今後ますます増えると思えるでしょう。

次に、それぞれの5年生存率を見てみましょう。前立腺がんが97.5%、膀胱がんが76.1%、腎臓・尿路がんが69.1%と、比較的高い結果が出ています。つまり泌尿器のがんは、早期に発見し治療をすれば治ることも大いに期待できます。

※出典：国立がん研究センター

## 血液検査やMRIで 発見できる前立腺がん

それぞれのがんについて、どうやって見つかるのか具体的に話していきましょう。

前立腺がんは男性特有のがんで、70代に多く見られる病気です。

## 泌尿器のがんを理解し 適切な検診を受け 病気を予防しましょう



す。動物性脂肪や前立腺がんの家系歴がリスク要因と言われますが、初期症状がないため自分で気付くことが難しい病気です。しかし早期発見につながる「PSA検査」という血液検査があります。これは、タンパク質分解酵素の一つである前立腺特異抗原を調べるもの。PSA値が4以上の場合は、がん疑いありとなります。しかし4という数値はあくまで指標であり、がん以外の病気たとえば前立腺肥大症などでもPSA値は高くなります。

PSA値を調べて高い数値となった場合は、精密検査を受けていただきます。以前はすぐに生検(直腸から生検針を挿して前立腺組織を採取し、顕微鏡で検査するもの)に進んでいましたが、PSA値が4~10くらいの方ですと、がんが見つかるのは1~2割程度、つまりがんでない方が多いのが現状です。



## バリエーションが広い 前立腺がんの治療法

前立腺がんは進行すると骨やリンパ節に転移しやすく、足や骨盤の痛み、腫れといった症状からがんが分かるケースもあります。しかしそれはあくまでがんが進

MRIで怪しいと思われた方は生検に進み、詳しく調べることになります。つまりMRIというノンクッションを加えることで、無駄な生検を減らすことができるようになります。患者様の負担も減りました。生検では、がんの有無や浸潤度などを詳しく調べます。もしがんでなかった場合は、定期的な検査で経過を観察することになります。

以前は病気が分かれると県外の病院に行かれる方もおられました。しかし我々も前述の治療法を確立していますから、病気に罹っても高知県で完結できるようになっています。これは患者様にとってもご家族にとっても大きなメリットだと思います。

PSA検査は少量の血液で検査ができ、体への負担もありません。しかし高知県では、残念ながら住民検診に組み込まれておらず受診率が低いので、がんが進行してから病院にかかるというケースも少なくありません。もっと啓発活動をしていかなければいけないと我々も痛感しておりますし、県民の皆さんも、50歳以上の方は年に1回、積極的にPSA検査を受けてください。



## PSA検査を受けたい方は

当協会のPSA検査は[人間ドック][生活習慣病予防健診]などにオプションで追加することができます。いずれの健診も元々ある血液検査に検査項目を追加するだけです。お気軽に受診していただけます。

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

高知大学医学部泌尿器科学講座 教授

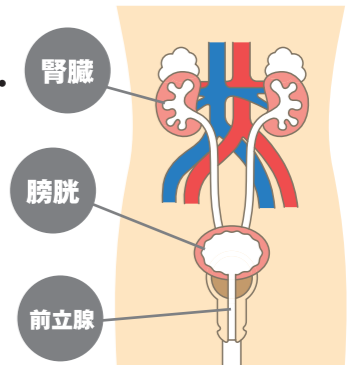
## 井上 啓史 教授

1994年高知医科大学大学院卒業、医学博士。1993年から99年まで、米国テキサス州立大学 MDアンダーソンがんセンター癌生物学科に留学。2016年高知大学医学部泌尿器科学講座教授。

## 泌尿器のがんについて

代表的な泌尿器のがんには、前立腺がん・膀胱がん・腎細胞がんがあります。

泌尿器には腎実質と腎盂・尿管・膀胱・尿道から成る尿路、および前立腺、精囊、陰茎、精巣などの生殖器、そして副腎等多くの対象臓器が有りますが、中でも、前立腺がん、膀胱がん、腎細胞がん、などが多く見られるがんの種類としてあげられます。





～乳がん早期発見のために～

# 乳がん触診モデル貸出実施中！

当協会では乳がんを発見するためのセルフチェック普及のために「乳がん触診モデル」の貸出を行っています。職場や地域でこの「触診モデル」を使って実際に体験していただき、セルフチェックにつなげていただければと思います。



## 貸出企業様のご紹介と感想

企業名：(一財)高知県環境検査センター  
住所：高知市介良乙815-1  
業種：浄化槽法定検査、水道法定検査及び計量証明事業

前回の広報誌の記事を読んで、貸出の依頼を頂いた高知県環境検査センター様。日頃から、当協会でご健診を受けて頂いている中、最近、乳がんを発症した有名人の報道や、情報番組で乳がんが特集されているのを見て人事ではないと感じ、自分でチェックできるように触診モデルの貸出を希望されました。



## 触診モデルを使ってみて

しこりの大きさは関係ない。大きければがんということではなく、また、知らないで見逃してしまうことも実感。日々のセルフチェックが重要だと感じられたそうです。

健康管理への意識が高い高知県環境検査センター様では、普段から自己検診カードを活用して、定期的に自己チェックを行ってらっしゃるそうです。



この触診モデルには乳腺症など乳がん以外のしこりもあり、その違いや実際に乳がんのしこりの硬さや感触を体感していただけます。ぜひ触診モデルを体験していただき、セルフチェックによる乳がんの早期発見の増加につながります。

高知県環境検査センター様は、浄化槽と簡易専用水道の検査や、水質の調査などを行っている団体。職員数43名に対し、女性が13名。30代の女性が多く、乳がんに対する意識が高くなってきているそうです。

今回の体験後に感想文までいただき、「触診モデル貸出をもっと広めたほうが良い」というご意見もいただきました。

貸出のお申し込み・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(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。

## 健康特集 教えてDr.

### 尿検査を受診し 膀胱がんの早期発見を

次に膀胱がんについて説明したいと思います。

膀胱がんは60歳以上の男性に多く見られ、尿検査で発見できる病気です。一番分かりやすい症状は血尿ですが、血尿には肉眼では分からないタイプのものもあります。つまり、やはり検査が必要で、ちなみに、血尿が出たからと言って膀胱がんとは断定できません。良性疾患の場合も多くあります。ですから、もし血尿が出た場合は、すぐに病院を受診してください。

また、膀胱がんの血尿の特徴は、色は真っ赤、痛みやかゆみはなく、一度血尿が出てもその後一旦止まるといったことが挙げられます。止まったから、あるいは痛みがないからと放置しないよう、気をつけていただきたいと思います。

尿検査ではわずかな血尿も調べることが可能です。尿のタンパクや赤血球、白血球などを調べる尿検査をはじめ、細胞を顕微鏡で調べる尿細胞診というスクリーニング検査があり、疑いのある方は

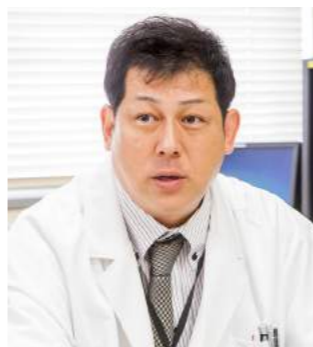


精密検査に進み、超音波検査や膀胱内検査などを通してがんの診断がなされます。

### 最先端医療で 膀胱がんの再発を防止

もし膀胱がんになった場合、早期であれば内視鏡手術で腫瘍のみを切除することが可能です。もし進行している時は、膀胱全摘出が行われます。

実は、膀胱がんは再発率が高いがんでもあります。膀胱を温存する部分切除手術の際、可視では見



極めることができない腫瘍があったら、それが再発につながるという言い切れません。そこで高知大学医学部では、腫瘍を光らせることができる先端医療の「光力学診断」に取り組んでいます。手術中にわずかな腫瘍まではきり見えないことで、腫瘍切除の精度向上・膀胱がんの再発防止に貢献しているのです。高知発のこの光力学診断が、世界全体に広まることを我々も期待しています。

膀胱がんは喫煙が危険因子の一つと言われ、喫煙者は非喫煙者の5倍ほどリスクが上がります。50歳以上の男性喫煙者に血尿が見られたら、膀胱がんを疑う必要があります。自身や家族の病歴、生活習慣なども鑑みてください。そして尿検査で分かる病気ですから、50歳以上の方はぜひ検診を受けていただきたいと思っています。

### 腎細胞がんは 超音波検査で発見可能

最後に腎がんについてお話しします。腎がんは早期の自覚症状がなく、腫瘍マーカーも存在しないため、血液検査では分かりません。ではどうやって病気が分かるかと言いつと、健康診断や人間ドックで超音波検査やCTを受け、偶然見つかるという事例が増えています。

もし早期の腎がんになってしまった場合は、部分切除が主な治療法となります。腎がんの部分切除手術は難度が高いため開腹手術を行う病院が多くありますが、高知大学医学部では、体に負担のかからない腹腔鏡手術を行っています。また前述の前立腺がんと同様、当病院ではロボットによる手術が可能です。さらに最近抗がん剤とは異なる新しい治療薬が何種類も出てきていますから、今後は通院で治療することも選択肢の一つになっていくでしょう。どちらにせよ、前立腺がんや膀胱がんと同様、早めに病気を見つけることが何より大切です。

腎がんは 40歳以上から発症が見られる病気で、喫煙や高血圧、肥満、腎臓の家族歴などが危険因子とされています。エコー写真で可視的に見分けることができ、また、健康診断で多部位の超音波検査を受診される際は、腎臓もあわせて積極的に診てもらってください。

### 症状が出る前に 早期発見・早期治療を

泌尿器で罹患が多い3つのがんについてお話しいたしましたが、共通しているのは、どれも検査をすれば早期発見できるという点です。泌尿器科と聞くと、「痛い検査をするのでは」「検査が恥ずかしい」と誤解される方がいるかもしれませんが、しかし検査は、血液検査、尿検査、超音波検査と、どれも体に負担の少ない、簡単に受けられるものばかりです。気軽に定期検診を受け、症状が出る前に病気を早期発見してください。そして泌尿器のがんが身近な病気であることを認識し、ご自身ならびにご家族の健康管理・病気予防に役立てていただきたいと思います。



協会スタッフ厳選!

# 津野町周辺 ニニ見て スポット

## 津野町姫野々周辺おすすめ スポットを発見!

葉山荘様のある津野町姫野々周辺の癒やしのスポットをご紹介します。

### かわうそ自然公園

日本で最後にニホンカワウソが確認された清流、新莊川。川のほとりにある自然公園には、可愛いカワウソのモニュメントが、川沿いでキャンプやバーベキューも楽しめる。



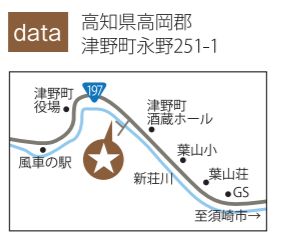
時折噴水が出る  
風車の  
モニュメントを  
要チェック!!

公園は透明度の高い新莊川のほとり。ゆるやかな流れで川遊びにも最適です。

芝生が敷かれた公園内には、石の水車や石でできたカワウソのモニュメントがたくさん。一角には遊具もあり、お子様連れで楽しめます。



モニュメントに腰をかけるカワウソ君。あちこちにいるので探してみよう!



清流新莊川のほとり  
自然豊かな環境の特別養護  
老人ホーム「葉山荘」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.9

# それゆけ 健診車

津野町 特別養護老人ホーム 葉山荘篇



**今後も、受診しやすい  
より良い環境を**

今回訪問した健診車は5台。なかでも乳がん視触診検査を行う巡回診療車は、新しい車両が活躍しました。また聴力検査や血圧測定などは、会議室や面接室といったホームの一室を利用。業務に支障が出ないこと、さらに利用者様の生活を守ることが優先され、葉山荘様が、空きスペースを上手に使用して健康診断を行っていただける印象を受けました。

こうした中、短時間で滞りなく健診が終了し、我々も葉山荘様のご

意向に添えることができたのではないかと感じております。同時に、同施設の健康に対する意識の高さを実感することができました。今後も企業様のご要望や地域の方々のご健康づくりに、しっかりと応えていきたいと思っております。

**健康維持に努め、  
職員みんなが  
業務に邁進していきます**

葉山荘 辻様

今回はこの5台が  
お邪魔しました!

**今回の健診車**

- あおぞら1号 胃腸X線検査をしました
- シールII号 胸部X線検査をしました
- ヴィーナスII号 マンモグラフィ検査をしました
- 巡回診療車 乳がん視触診検査をしました
- わかば2号 子宮頸がん検査をしました



**今回の健診内容**

生活習慣病予防健診・定期健康診断のほかに、乳がん検診・子宮頸がん検診を実施いたしました。

**津野町の澄んだ青空と  
美しい山々を望む  
「葉山荘」様を訪問**

須崎市中心部から約15キロ。緑茂る山々に四方を囲まれた風光明媚な津野町に、今回訪れた特別養護老人ホーム「葉山荘」様があります。建物のすぐ横には清流・新莊川が流れ、上を見上げれば澄み切った青空。利用者様が穏やかに日々を過ごせそうな、絶好の環境に恵まれた同施設で、早朝から職員の皆様の健康診断が始まりました。

今回健診を受診されたのは、約50名の職員様。事務の方が事前にタイムテーブルを組まれ、業務に支障が出ないように、交代制でスムーズに健診を受けられました。内容は、年齢に応じて生活習慣病予防健診が定期健康診断。それに加え、希望される女性の方は、乳がん検診や子宮頸がん検診も受診されました。

健診車が葉山荘様を訪れるようになって8年。平成20年4月から住民健診の仕組みが変わって、特定健診になったのを機に、当協会の健診車をご利用いただくようになりました。

管理栄養士でもある辻さんは「私たちは利用者様の健康管理を行う立場ですが、そのためには自分たちの健康づくりに気を配らなければいけません。健診車をお願いするようにになってから、職員の健康をしっかりと管理できるようになりました」と話されます。

健診の結果、生活習慣病がみられる職員には、病院受診を勧めているとのこと。また管理栄養士が相談にのるなど、施設全体で職員の健康維持管理に取り組んでおられる様子がうかがえました。

**職員の健康に配慮し  
生活習慣病を予防**



**特別養護老人ホーム 葉山荘**

昭和47年開園。夏祭りや遠足、敬老会などイベントが多い笑顔溢れる施設。ご利用者様とご家族の皆様が家庭にいるような雰囲気でご過ごせるよう、日々サービス向上に努めている。

**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)