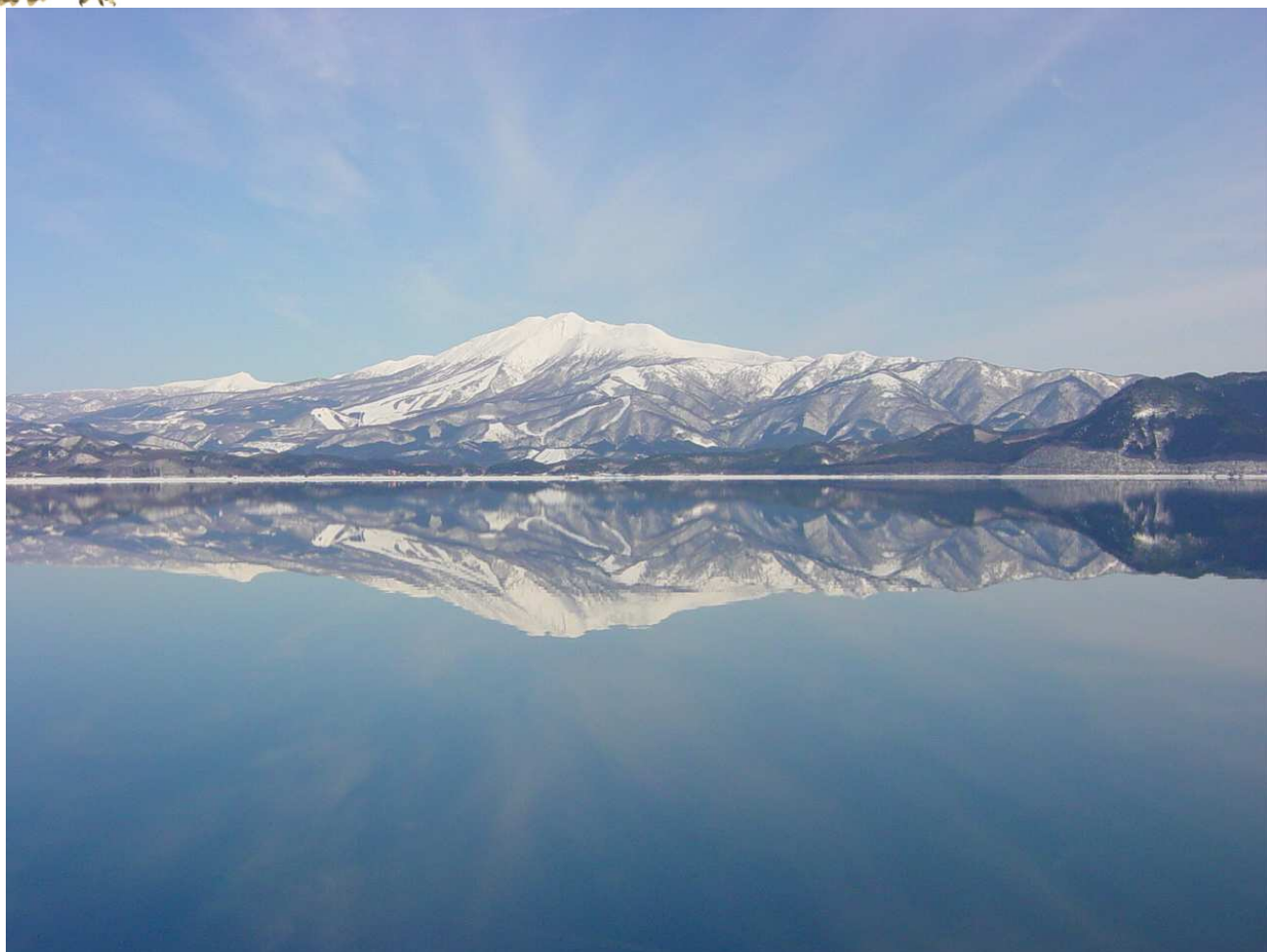


第69号



健康さんぽ



Contents

(撮影 M.O)

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| * 巻頭言 『新春駄記』 …… 2 | * お知らせ 『交通安全推進活動について』 …… 6 |
| * 健康テーマ 『乳がん検診について』 …… 3～5 | * 新機器導入 『放射線科フラットパネル』 …… 7 |
| * 新機器導入 『婦人科検診よりお知らせ』 …… 5 | * トピックス 『干支について』 …… 7 |
| * 労働衛生 『ストレスチェック制度施行』 …… 6 | * ツイート他 『御朱印の魅力／編集後記』 …… 8 |

一般財団法人 君津健康センター

— 基本理念 と 基本方針 —

■基本理念■

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きたいのある職場をつくります。

■基本方針■

- | | |
|----------|---|
| 〈法令遵守〉 | 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。 |
| 〈個人情報保護〉 | 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。 |
| 〈品質保証〉 | 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。 |
| 〈自己研鑽〉 | 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。 |



【巻頭言】



新春駄記

参与 唐木 清一

私の最近の正月は、大晦日の夜、酒杯を重ねながらテレビで紅白、各地の除夜の鐘を見聞きし年越しそばの食し、一風呂浴び深夜に就眠。

元旦は正午近くに漸く起床、御屠蘇続いて御酒、雑煮をこたつで過ごし、ついで賀状に目を通し、そのままテレビ中継サッカー天皇杯決勝を見ながら一休み、やがて元旦の夜は更けて行く。

以前は2日の木更津ゴルフの新年杯に出かけ、仲間に新年の挨拶を交わすのが常でした。今は一家で我が家に集まるか、家族一同で一泊旅行で過ごすかです。

また、2日、3日は東京箱根間往復駅伝競走が行われるが、これは私には少なからぬ係わりのある行事です。

その第1回は1920年2月14日、報知新聞主催で、早稲田、慶応、明治、それに高等師範（現在の筑波大学）の僅か4チームで開催されました。

それに比し、現在は出場資格チーム20校、そして出場洩れのチームから、優秀選手を選出し集めた1チームを加え、21チームが参加できるだけです。毎回10位までは翌年の参加を認められますが、それ以下のチームを含み、今年は49チームで秋に立川予選会を争い、10位までが参加可能となる狭き門でした。

実は、私の父は大正末期、日本歯科医学専門学校の一選手として箱根駅伝を第5回、第6回大会に走っています。

父は長野県伊那町郊外の農家の次男坊で、郷里の小学校を卒業、東京へ出てきて、親類に青山学院の関係者がいた縁で同院中等部に入学、陸上競技部の先輩に後に1920年アントワープオリンピック中距離競争のランナーとして出場した蓮見宏という名選手がおり、彼が家業を継ぐため日本歯科医専に進学しました。父はその跡を追って同校に進んだと思われます。

日本歯科医専は箱根駅伝に第3回より参加し、父の頃は10校前後で成績は下位争いだったとのこと。

それでも父には楽しい若い時代の思い出らしく、私は小学生の頃、度々、駅伝のゴール地点有楽町読売新聞社前に連れて行かれました。当時は、母校の日本歯科医専は参加できる状況ではありませんでしたが。

私が今想うと、父は歯科医になるためより先に、走るために歯科医になる道を選んだように思われます。しかし、私が医師になったのは父が歯科医であった影響なきにしもあらずです。

まとまらない駄文になり失礼しました。



祝米寿 唐木先生を囲んで





乳がん検診について



健診部長 赤星 みどり

乳がんは、日本人の女性に最も多いがんで、若い年齢で発症するのが特徴です。年齢別にみると、30歳代後半から増え始め、40歳代後半から50歳代にピークがあります。乳がんで亡くなる人は2014年には1万3千人を超え、この20年間で約1.7倍になっています。しかし、早期に発見して適切な治療をすれば、10年生存率は95%以上と高くなっています。また、乳がんは自己触診でしこりに気付くことができますので、普段から自分の乳房の状態を把握することが重要になります。また、早期発見のためには、自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。

乳がんの症状

乳がんの症状としては、右のことが挙げられます。乳がんのしこりは1cmくらいの大きさになると触れるようになりますが、ごく初期の段階ではしこりとしては触れません。しかし、乳がんを放置しているとリンパ節や他の臓器に転移しやすいため、少しでも違和感を感じたら乳腺外科を受診して検査を受けることをお勧めします。

乳がんの症状

- ◆ 乳房あるいはわきの下のしこり
- ◆ 乳房のひきつれ、くぼみ
- ◆ 乳頭の異常（分泌物・湿疹・ただれ）
- ◆ 乳房皮膚の異常（発疹・腫れ・ただれ）

自己触診

乳がんは、しこりに自分で気付くことで早期発見ができます。生理前は乳腺全体が張ってしこりが分かりにくくなりますので、生理終了後、数日経ってから、お風呂に入った時などに触れる習慣をつけるとよいでしょう。閉経後の人は、毎月日にちを決めて行いましょう。乳がんのしこりは、硬くゴツゴツしていますが、定期的に自分でチェックすることで、乳房の変化に早く気付くことができます。



乳がんのリスクのある人

乳がんの発症には、女性ホルモン（エストロゲン）が関わっていて、エストロゲンの分泌される期間が長いと乳がんのリスクが高まります。右図のような項目に当てはまる人は、乳がんにかかるリスクが高くなります。

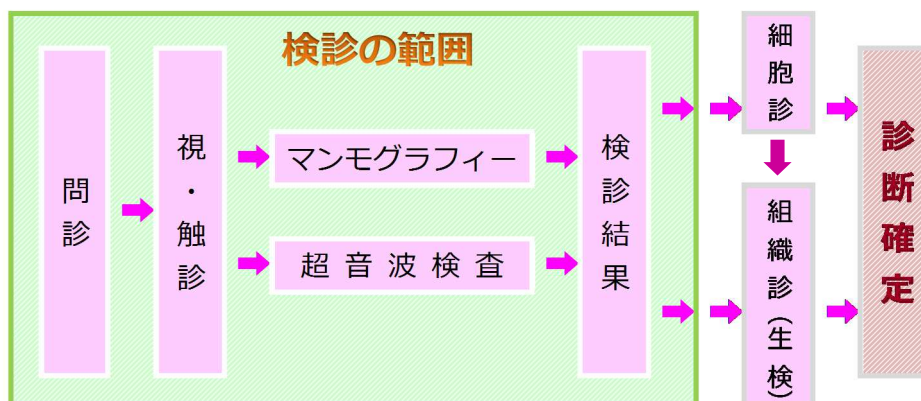
乳がんのリスクのある人

- ◆ 初潮が11歳以下と早い
- ◆ 閉経が55歳以上と遅い
- ◆ 初産が30歳以上と遅い、または出産していない
- ◆ 肥満、高脂肪食、アルコール摂取
- ◆ 血縁者(母親、姉妹など)に乳がんにかかった人がいる

乳がん検診の流れ

一般的な乳がん検診は、問診のあと医師による視触診、その後マンモグラフィか超音波検査を行います。検査の結果、乳がんが疑われる所見があり要精査となった場合は、乳腺外科を受診し、MRI検査を追加したり、さらに針を刺して組織や細胞を取る検査を行って診断を確定します。

【図1】乳がん検診の流れ



マンモグラフィ検査

乳房専用のレントゲン検査のことで、乳がん検診で最もよく用いられる画像検査です。圧迫板で乳房をはさみ、上下、左右方向から1枚ずつ撮影します。乳房を圧迫するため多少の痛みを伴います。特に生理前は乳房に張りや痛みを強く感じる場合があるので、生理終了後4～5日経ってから検査を受けるとよいでしょう。



マンモグラフィの画像では、乳腺は白く脂肪は黒く写ります。若い人は乳腺が発達していて脂肪が少ないため、全体が白く写り、白く写る病変を見つけにくくなります。従って、マンモグラフィは40歳以上の人に適していると言えます。

若い人の場合は超音波検査を受けることが勧められます。40歳以上の人でも、乳腺密度の高い人は超音波検査を受ける方がより病変が分かりやすくなります。また、妊娠中の人や妊娠している可能性のある人は受けることができません。

マンモグラフィは、腫瘍（しこり）や乳がんの初期状態の微細な石灰化を写し出すことができるため、乳がんの早期発見に有用です。石灰化とは、乳管の中にカルシウムが沈着することによって起きる変化のことを言います。がん細胞の増殖の過程で、一部が壊死しその部分に石灰化が生じることがあります。しかし、石灰化が見つかったとしても必ずしもがんが疑われるわけではありません。がんとは関係のない乳腺症などによる良性の石灰化もよく見つかる所見ですので、結果判定が要精査でなければ特に心配いりません。

乳腺超音波検査（エコー検査）

乳房に超音波（エコー）をあて、はね返ってくる反射波を画像化した検査です。乳房表面にゼリーを塗って、その上からプローブと呼ばれる機器を当てて乳房内部を写し出します。痛みはなく、体への負担の少ない検査です。

マンモグラフィと違って、微細な石灰化を写すことには適していませんが、触診では検出できない小さな病変を見つけることができます。X線を使わないので、何度でも検査を受けられ、妊娠中でも検査が可能です。乳腺超音波でよくみられる良性の所見として、乳腺症、乳腺のう胞、乳腺線維腺腫（良性のしこり）などがあります。のう胞はほとんどは良性ですが、ごくまれに乳がんの可能性もありますので、要精査となった場合は精密検査が必要です。

【図2】マンモグラフィと超音波検査の比較

	マンモグラフィ	超音波検査（エコー検査）
利点	* 乳腺の全体像をとらえることができる * 微細な石灰化を検出できる * 撮影方法が定められており、過去の画像と比較しやすい	* X線を使わないため被ばくがなく、繰り返し検査できる * 痛みがない * 乳腺が発達している人や若い人に適している * 小さなしこりをみつけやすい * 妊娠中でも検査ができる
欠点	* 痛みを伴うことがある * 乳腺が発達している場合、しこりの検出が難しい * 妊娠中やその疑いがある時は検査ができない	* 微細な石灰化の検出ができない * がん以外の良性の所見も見つかりやすく、再検査となる割合が高くなる * 術者（検査する人）の技量に左右される

具体的な検診の受け方

自治体（市町村）が行っている乳がん検診は、対象が40歳以上でマンモグラフィ主体の検診となります。自治体によっては30歳代に超音波検査を実施しているところもあります。詳細については、所属している自治体に問い合わせされた方がよいでしょう。企業健診や家族健診では、オプションとして乳がん検診を追加できるようにしている場合が多いようです。



一般的には40歳以上はマンモグラフィ、40歳未満は超音波検査が適しています。40歳以上の人でも、乳腺症があり乳腺密度の高い人は、超音波検査の方が適しています。また、マンモグラフィと超音波検査を1年ごとに交互に受けるという方法もあります。どちらの検査も一長一短がありますので、どの検査を受けた方がよいか分からない場合は、診察時に聞いておくといよいでしょう。

🎀 検診後のフォローアップ

マンモグラフィや乳腺超音波の検査結果で所見ありと記載されていても、ほとんどはがんではなく心配のいらぬものです（例、良性の石灰化、乳腺症、乳腺のう胞など）。軽度所見で経過観察となっていたら1年に1回の検診で様子を見るようにしましょう。要精査となった場合は、乳腺専門医のいる病院を受診して精密検査を受ける必要があります。要精査でも実際乳がんの可能性はそれほど高くなく、要精査＝乳がんではありませんが、やはり早めに受診されることをお勧めします。

🎀 最近の動向

最近の厚生労働省の発表によりますと、乳がん検診での視触診について、見直しが行われています。視触診の有効性がはっきりしないということで、視触診を任意とし、マンモグラフィだけでもよいとする見解を出しています。現在においても、3割の自治体では視触診は行われていません。早ければ今年の4月から実施される可能性があります。検診を受ける際には、視触診を行っているかどうかについて、事前に医療機関や健診センターに問い合わせされた方がいよいでしょう。

🎀 当センターの対応について

当センターの乳がん検診は、問診、視触診、マンモグラフィ、超音波検査を行っています。また、マンモグラフィ、乳腺超音波検査は原則として女性技師が行っていますので、安心して受けて頂くことができます。



新しくなりました 婦人科検診からお知らせ

2015年9月より、女性検診室においてタカラベルモント社製『DG770産婦人科検診台』を新しく導入いたしました。

おもな特長は、まるみのあるフォルムでフィット感とクッション性が改善され、検診位へのスムーズな移行が可能となりました。ピンクを基調とした明るく優しい印象の診察室になり、より安全で、気持ちよく、安心して受けていただけるようになっています。

子宮頸がんは若い女性により多くみられ、20代からの検診が推奨されています。子宮頸がんは、初期はほとんど症状がありません。そのため、早期発見するには「検診」を受けることが大切です。

新しく、女性医師による検査も可能になりました。予約時にお問い合わせください。

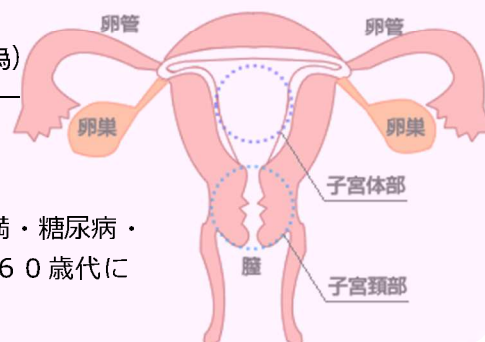


* 子宮頸がんとは …

ヒトパピローマウイルスが子宮頸部に接することで（主に性行為）発症します。一般的に20-40歳代に多くみられます。当センターで検診可能です。

* 子宮体がんとは …

女性ホルモンに関係するタイプと関係しないタイプがあり、肥満・糖尿病・高血圧の方により多く見られます。40歳代から増加し、50-60歳代にとくに多く見られます。婦人科にご相談ください。





ストレスチェックの実施が義務*になりました。



*従業員 50 人未満の事業場は当分の間、努力義務です。

○平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、ストレスチェックと面接指導の実施等を事業者へ義務づける制度が創設され、平成27年12月1日に施行となりました。ストレスチェック制度の概要は下記のとおりです。



ストレスチェック制度の概要

働く人のメンタルヘルス不調を防いで、
いきいきした職場環境を実現しましょう。

□ストレスチェックの実施

●常時使用する労働者に対して、年に1回、ストレスチェックを実施することが事業者の義務になります。

※ストレスチェックとは事業者が労働者に対して行う心理的な負担の程度を把握するための検査をいいます。

※従業員50人未満の事業場は当分の間、努力義務となります。

●ストレスチェックの調査票には、「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、「周囲のサポート」の3領域を含みます。

□面接指導の実施

●高ストレスと評価された労働者から申出があったときは、医師による面接指導を行うことが事業者の義務になります。

●事業者は、面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときは、就業上の措置を講じる必要があります。

=====

◎ストレスチェックの結果は直接本人に通知し、本人の同意がない限りは事業者には提供してはいけません。

=====

★事業者の方々は、ストレスチェックの実施には以下の点に注意して下さい。

- ✓ ストレスチェックは、医師・保健師などが実施します。
- ✓ ストレスチェックの結果は、従業員の同意がなければ事業者には提供することは禁止されています。
- ✓ ストレスの高い従業員から申出があった場合、医師による面接指導を行きましょう。
- ✓ 面接指導の結果、医師の意見を聞き、必要に応じて働き方への配慮をしましょう。

ストレスチェック制度をはじめとするメンタルヘルス対策に関する詳細は厚生労働省のホームページで

<http://www.mhlw.go.jp>

こころの耳

検 索



君津健康センター 交通安全推進活動について

止まれ



明けましておめでとうございます。

昨年10月末を持ちまして123日間のセーフティードライバーズ活動が終了いたしました。皆様のご協力のお陰で無事に活動を終えることができました。ありがとうございます。

今年も交通安全に努めていく中で気を付けていただきたいのが『スピード違反・一時停止不履行』です。違反の中でも特に多く、皆様一人ひとりが交通ルールを遵守することによって防げるものです。是非意識づけてください。

今年も引き続き交通安全に努めて参りますのでよろしくお願い申し上げます。

(リーダー Y・T)

放射線科 最新のデジタルX線テレビ装置で News 消化管の精密検査が受けられます

F P D

 フラットパネル
ディテクタ

**F P D ; Flat Panel Detectors (平面X線検出器) の
デジタル制御で、精密な造影検査を受けていただけます。**


平成27年12月より、当センター胃検診室において最新式のデジタルX線テレビ装置を2台設置いたしました。

このF P D装置は広範囲の透視が可能となり、胃バリウム検査において高精度な画像が得られ、初期段階での病変を発見できるようになります。さらに検査時間が短くなり、低被ばくを実現した装置です。定期的な受診で病変の早期発見・早期治療にお役立て下さい。

くわしい検査内容は、医師またはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。


最新デジタルX線テレビ装置


面白トピックスコーナー！
干支について


新しい年が明けました。やはりこの時期は干支についてのお話しをご紹介します。

平成28年は「申（さる）」年です。十二支では9番目、動物に当てはめると「猿」になります。人間に似ている猿は、古代より神聖なもの、神秘的なものと考えられてきました。猿は「去る」に通じるため、難が去ると信じられ、また、馬の守護神とされていたため、馬を守る存在として厩（うまや。馬小屋のこと）に猿を祀りました。

みなさん、「見ざる、聞かざる、言わざる」の三猿はご存知ですね。世界的にも有名な「日光東照宮」の三猿は、馬の守護神として新厩舎に彫られており、世の中の悪いことを見たり、聞いたり、言ったりせず、良いものだけを受け入れて、素直な心で成長しなさいという教えを表しています。



「申」という字は、稲妻の光が左右に屈折している様子を表しています。稲妻は神の発するものであるという考えから「申」が「神」のもとの字になったそうです。

また、「猿」という言葉を使った慣用句・ことわざも多く、気が利いているようで実は浅はかなことの「猿知恵」、非常に仲が悪いたとえで「犬猿の仲」、犬猿の仲よりさらに悪い「犬猿もただならず」などがあります。



さて申年生まれの人々の恋愛は、木から木へ飛び移るようにひょいひょいと相手を変え、すぐに異性の友達を作ってしまう面があるとか。ちょっと迷惑な申年さん……。あなたの周りの申年の方は如何ですか？でも、頭の回転のよさと行動力で成功をつかむのもまた申年の方が多いそうです。思考・発想・行動が抜群に良く、脇目も振らずまい進していくので、成功へと上り詰めていくようです。つまり「チャレンジャー」の代表格が申年生まれの方のようです。申年の方もそうでない方も、成功をつかめるようチャレンジ精神で今年も頑張りましょう。



参考情報：干支情報サイト、暮らしの歳時記他

Column

ゆるっと
ツイート

第13回

御朱印の魅力



環境管理課 石井 貴

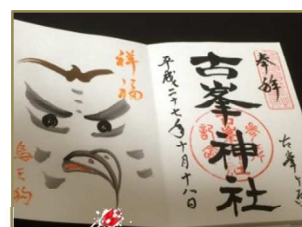
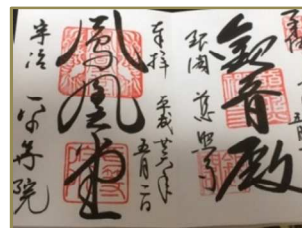
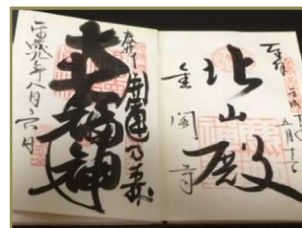
御朱印というものをご存じでしょうか？

少し前までは一部の年配の方が楽しむ趣味のような知る人ぞ知る存在でしたが、最近では若い女性が趣味にしていることで〇〇ガールのようにメディア等で取り上げられた効果もあってか、今や老若男女問わず趣味にしている人が増えてきていると話題にあがったりしています。

私が御朱印を知るきっかけは小中学生の時に親戚の人が趣味で集めていたものを見て、得体の知れないカッコ良さから影響を受けたという単純なものでした。家族旅行で出かけた際や中学校の修学旅行先が多くの寺社がある京都奈良だったため、たくさん集めて回ったことを記憶しております。その古風な趣味も長くは続かず、2年ほど前に荷物を整理していたときに途中で止まった御朱印帳が出てきたため小さなブームに再び乗る形で再開した次第です。そんな私が御朱印について何だかんだと語るのは恐れ多いのですがご容赦下さい。

本題の御朱印ですが神社や寺院を参拝した際に職員や僧侶、神職などが帳面に筆などで墨書と押印をしていただくもので、参拝の証とでも例えるとわかりやすいと思います。宗派によっては御朱印がない場合もありますが大多数の寺社で手数料（一般的に300円程度）を納め受けることができます。墨の色と朱色のバランスや、書く人の筆づかいは達筆で力強いものやユニークなデザインのものばかりで寺社・書く人それぞれの個性があり個人的には奥深くおもしろく感じます。そしてなにより写真とはひと味違う思い出にもなり結構癖になります。

少しこじつけにはなりますが、ストレスチェックなるものが実施され始めた昨今、境内を歩けばちょっとしたウォーキングにもなりますし、気分転換にもなります。寺社巡りは意外な癒し効果で健康維持のためにいいかも？です。遠くに出かけた際にでも、近くでも寺社に足を運んでみてはいかがでしょうか？



・ 編集後記

「取引先企業従業員の健康増進施策を融資評価基準に加え、通常金利を割り引く動きが広がってきた」との日経新聞の紹介記事を目にした。

要旨は、中小企業の従業員が加入する協会けんぽ地域支部などと連携し、健康経営に取り組む企業向けの融資金利を優遇するという地銀の動きである。具体的な評価・金利の格付方法は、健康社内研修や人間ドック健診推奨の有無、生活習慣病健診の受診率、長時間労働防止対策など、いくつかの項目を判断・評価し、本来の融資金利を下げるといった内容となっている。

昨年は、経産省・厚生省の施策であるデータヘルス計画が保険者のもとで本格始動するとともに、一方で民間組織で構成される「日本健康会議」が発足するなど、官民挙げて勤労世代の健康増進と健康寿命の引き上げに動き出している。生活の質の低下を防ぎ、医療・介護など社会的負担の膨らみを抑制していくといった意味合いにおいても極めて大事な取り組みと認識する。

高齢化の進行と人口減、コンビニも道路も映画館もやがてはガラガラ社会を迎えることになる。若い人の負担増を極力回避し活力ある社会を持続するためにも、健康度の引き上げは重要かつ喫緊するテーマのひとつといえる。

新年を機に、健診機関としての役割はもちろんのこと、自らができることを考え実践していきたいと思う。

(K・O)



*** 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ***