

みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health
Service Association

2023年秋号(令和5年9月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:子宮体がんについて



202308 ホテイアオイとめだか

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>



両手で、お行儀いいね

・Information & News & Topics

1) 令和5年度(第51回)鳥取県がん征圧大会

2) 9月はがん征圧月間です

3) 結核予防週間(令和5年9月24~30日)

etc



202308 カラフルなアスター

特集:子宮体がんについて

前回は女性特有の病気の1つである子宮がんのうち子宮頸がんについて特集しました。今回は子宮体がんについて特集します。

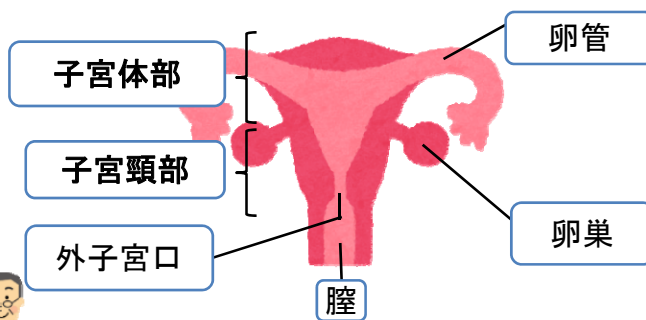
子宮とは

子宮は、卵巣から排卵された卵子と精子が受精し、出来た受精卵が着床し胎児として成長するところです。受精や着床がない時は定期的に子宮内膜が剥がれ落ち月経が起こります。

子宮がん

子宮がんには2種類あります。

子宮頸がん	子宮頸部にできる。
子宮体がん	子宮体部にできる。



今回は子宮体がんについて説明していきます。



子宮体がん

閉経後の50代から60代に罹る人が最も多く、死亡数は頸がんより低いとされていますが、日本でも増加傾向です。

症状	初期の段階から不正出血。 排尿痛、排尿困難、おりものの異常。
原因	女性ホルモンの乱れ。 関連因子: 肥満、高血圧、糖尿病、不妊、未産婦

無理なダイエットなどで女性ホルモンの乱れることなどから30代で発症するケースもあります。

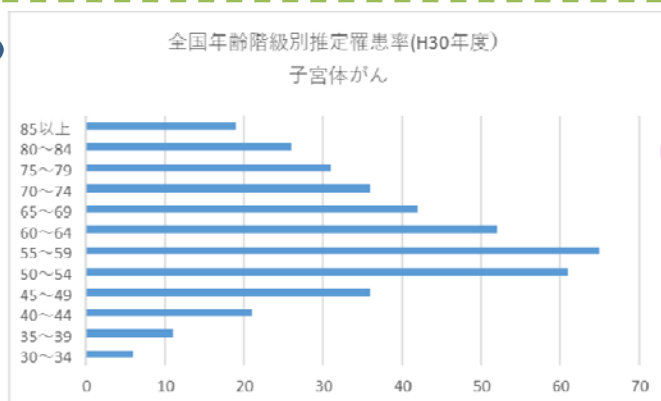
関連因子の1つである

肥満



肥満に関しては、アメリカの研究ではBMIが正常の人(18.5~24.9)に比べてやや肥満(25.0~29.9)はリスクが3.85倍、肥満(30.0~39.9)は5.25倍、重度肥満(40以上)は19.79倍になるとも言われており、肥満は非常に危険な因子と考えられています。

罹患率



年齢を追うごとに高くなり50代がピークとなります。



特集:子宮体がんについて

治療法

手術が基本となり、子宮と卵巣・卵管を取り除きます。

手術後にステージを確定し、術後の再発リスクの判定を行い、結果に応じて放射線療法や薬物療法などの治療法を選択します。

早期発見のためにも定期的ながん検診を
心がけましょう！



当事業団における 子宮頸がん検診の流れ



このようなブラシを使います。

問診

•生理周期など月経の状況、妊娠や分娩の経歴、ホルモン治療の有無、6ヶ月以内の不正出血の有無などをお聞きします。

視診

•膣鏡を挿入し、子宮頸部やおりもの状態、炎症の有無を目で確認します。

細胞診

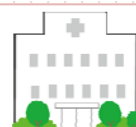
•専用のヘラやブラシで子宮頸部を優しくこすって細胞を取り、顕微鏡で観察します。

内診

•片方の指を膣に入れ、もう片方の手でお腹を押さえて、挟みながら腫れなどがないか診察します。

※子宮がん検診は主に子宮頸部の検診です。体がん検診は、子宮がんの検診時に出血が認められた場合や問診内容、医師の判断で対象者となります。

定期的な子宮がん検診を忘れず
実施しましょう。



医師の一言

心臓のおはなし（心拍数と寿命）

私たちの心臓は、生まれてから死ぬまで自分の意思とは関係なく絶えず拍動を続けています。本川達雄はその名著、『ゾウの時間ネズミの時間（サイズの生物学）』の中で、動物は一生の間に心臓が打つ総数は、サイズによらず同じだと述べています。その総数は20億回、哺乳類で比較すると、おおきなゾウ（体重4トン）は心拍数1分間に20回・寿命は70~100年、小さなハツカネズミ（20g）は心拍数なんと600回/分・寿命は僅か1~1.5年程度と、心拍数と寿命は反比例するのです。ヒトはというと、心拍数平均60~70回/分で80年生きたとして25億~30億回拍動を続けることとなります。それでは、「心拍数が多い人は寿命が短い?」、「心拍数が少ない方が長生き?」でしょうか。

ヒトの場合は、種々の要素が加味され一概には言えませんが、心拍数の速いヒトは心臓病（心血管疾患・心臓突然死）のリスクが高いことが報告されています。生活習慣病の予防・改善（健康診断によるチェック）に加え、適度な運動の継続も心拍数を安定させリスクの改善につながります。



環境検査部門のご紹介

～食品の消費期限と賞味期限～

私たちがお店などで購入したお弁当などの加工食品には、容器に日付がついています。これは食品の期限を表しており、消費期限と賞味期限に分類されます。

消費期限とは

期限を過ぎたら食べないほうが良いとする期限です。

製造からおおむね5日以内に品質が急速に劣化する食品についてつけられます。

〈例〉 弁当、調理パン、食肉、生菓子、生麺類などのいたみやすいもの



賞味期限とは

おいしく食べることができる期限です。

この期限を過ぎてもすぐに食べられないということではありません

品質の劣化が比較的緩やかな食品についてつけられます。

〈例〉 スナック菓子 カップ麺 缶詰などのいたみにくいもの



※いずれも定められた方法で保存し、開封前の期限を表しています。

一度開封した食品は、表示されている期間にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

消費期限、賞味期限のきめかた

期限表示の設定は、食品の情報を把握している製造業者が科学的、合理的根拠をもって適切に設定しています。そのため、客観的な期限の設定には、微生物試験、理化学試験、官能試験などを含む科学的な根拠に基づく試験が必要になります。

保健事業団では、食品の製造業者、販売業者様からのご依頼をいただいております。主に微生物検査についてのご依頼が多く、検査を行っています。

微生物検査の基本的な検査内容

検体数	1回の試験につき同じ検体を3つ
検査回数	当日、期限日(時間)、期限日(時間) × 1.3の3回
保存温度	4℃以下、10℃以下、25℃など ※食品衛生法などで保存基準が定められている場合は、それに従う。
検査項目	1回目(当日)と2回目(期限日(時間)) <ul style="list-style-type: none"> ・一般細菌数と大腸菌群 ・黄色ブドウ球菌 ・サルモネラ属菌 ・腸炎ビブリオ } この中のいずれか 3回目(期限日(時間) × 1.3) <ul style="list-style-type: none"> ・一般細菌数



様々な種類の食品検査をおこなっております。
食品の種類によっても検査内容が異なりますので、お気軽にお問い合わせください。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っています。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定も行ってまいります。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部:総合保健センター(立川事務所)

環境検査課(TEL:0857-30-4859)

西部……………西部健康管理センター

環境検査課(TEL:0859-39-3288)

Advice

健康診断 Q&A

Q. 生理中でも尿検査はしないといけませんか？

A. 尿検査は生理中でも実施していただいています。



理由としては・・・

- ・尿検査は尿潜血だけではなく、尿蛋白、尿糖、ウロビリノーゲンも検査しているため。
- ・生理中の場合は、生理中の判定基準を用いて判定を行い結果をお返しているため。

気になる点があればお問い合わせください。

栄養と食生活

カロリーを抑える調理のコツ



食欲の秋を迎え、体重も増えがちなこれからの時期。食事量を抑えることももちろん大切ですが、今回は調理方法に注目した食事のカロリーダウンの方法についてご紹介します。

調理方法によって変わるカロリー



「煮る」「ゆでる」「蒸す」
炒める、揚げる調理法は油を使うので、煮る、ゆでる、蒸す調理法よりもカロリーが高くなります。ただ、炒める、揚げる方法でも工夫をすればカロリーを抑えることができます。

高カロリー

「炒める」「揚げる」



揚げ方によって変わるカロリー

低 素揚げ < 唐揚げ < 天ぷら < フライ 高

揚げ物は、衣などによって吸収する油の量が違うので、揚げ物の種類によってカロリーが変わります。例えば天ぷらやフライは衣が分厚くその分たくさんの油を吸収するので、カロリーが高くなります。



脂・油をカットしてカロリーダウン！

「焼く」「炒める」場合・・・

- ・クッキングシートを敷いて油を使わずに焼く
- ・グリルを使用して脂を落とす
- ・材料の表面積が大きいと吸油量も増えるので、大きめにカットして炒める

「揚げる」場合・・・

- ・衣が油を吸いやすいので、天ぷらやフライの衣は薄めにつける
- ・材料の表面積が大きいと吸油量も増えるので、できるだけ大きめに揚げから、食べやすい大きさに切る

心の健康

前回まではストレスとうまく付き合うポイントとしてリラクゼーション法のストレッチングをご紹介しました。今回からはその他のストレスとうまく付き合うポイントをご紹介します。

親しい人たちと交流する時間を持ちましょう。

こころの内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることで開放するためと考えられています。

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけでずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には良いアドバイスをもらえたりします。

笑いのすすめ

最近思いっきり笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃する細胞が活発化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に『笑い』をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

次回も引き続きストレスとうまく付き合うポイントをご紹介します。



参考文献：
厚生労働省・独立行政法人労働者健康安全機構
こころの健康気づきのヒント集

Information & News & Topics

令和5年度(第51回)鳥取県がん征圧大会

日時: 令和5年9月12日(火)
13:30~15:30 ※入場無料
場所: 倉吉未来中心 小ホール ※手話通訳あり

特別講演: 「子宮がんの予防を再考する」
講師: 鳥取県健康対策協議会
子宮がん対策専門委員会委員長
鳥取県保健事業団総合保健センター所長
皆川 幸久 先生

9月はがん征圧月間です!

令和5年度 がん征圧スローガン
安心を 明日につなぐ がん検診

～年に1回は健康診断やがん検診を受けましょう～

鳥取県では昭和57年から死因の第1位をがんが占めていますが、がん検診受診率は50%程度です。

がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防でき、早期発見・早期治療でほとんど治るとも言われています。

健康なうちに定期的に受診することが大切です。
また、検診結果が要精密検査だった方は、早めに医療機関を受診しましょう。



◎ 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

主な仕様

【感染症対策】

換気装置の増設等

【多言語対応】

「右を向いてください」等の指示の言葉が伝わりにくい方に対し、アニメーションや多言語の文字と音声でお伝えします。



個別換気扇



抗ウイルス除菌用照射装置



多言語対応 検査ナビ



撮影装置



もしかして結核かも!?

2週間以上続くその咳は、結核かもしれません!

結核予防週間(令和5年9月24~30日)

毎年9月24日から30日は結核予防週間です。
検診を受けて結核を防ぎましょう!

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

00 KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

本部: 健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277



本部: 総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843(代)
Fax:0857-23-4862



中部健康管理センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223(代)
Fax:0858-27-1224

