

みんなの健康

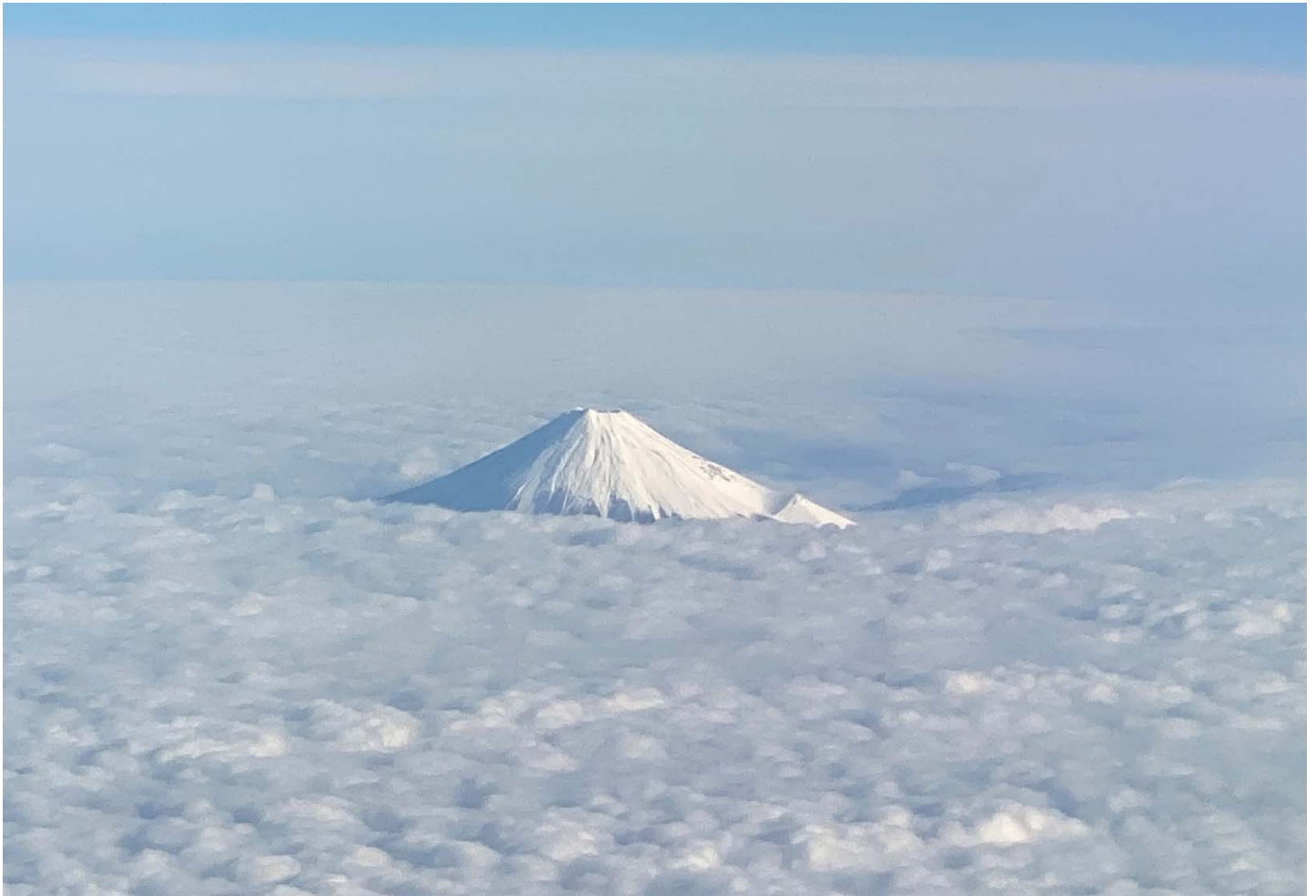
 Tottori Health
Service Association

2024年春号(令和6年3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

HEALTH and ENVIRONMENT

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

特集:乳がんについて



2024年1月 富士山

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



2024年2月 疲れた

Information & News & Topics

- 1) 第4期特定健診・特定保健指導が始まります
- 2) 協会けんぽ付加健診の対象年齢拡大
- 3) 鳥取県がん征圧大会 9月10日開催予定



etc

2024年2月 ユキノシタ

特集：乳がんについて

今回は乳がんのセルフチェックについて特集をさせていただきます。

乳がんとは

女性の部位別
がん罹患患者数
第2位

生涯で日本人女性の
9人に1人が罹患



外から触ってわかるので
早期発見が多く比較的
治りやすい

40歳以降の
比較的若年層から
多くみられる

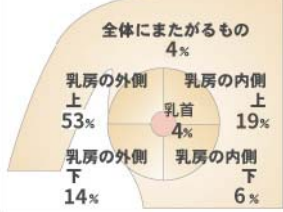
とても身近ながんです。

初期には症状がありません。1番多い症状は、しこりです。
その他にも乳頭の血性分泌、乳頭の陥没、皮膚のひきつれ等があります。

定期的なセルフチェックで早期発見に繋がしましょう！

- ・毎月1回、日にちを決めて行いましょう。
- ・月経最終日から4～5日後、閉経後は日にちを決めて実施しましょう。

乳がんのできやすいところ



まずは乳がんのできやすい場所です。これを意識してセルフチェックを行いましょう。



セルフチェックのポイント

- ①乳房に触れる時は、指先でつままず、指の腹で軽く押すように
- ②乳がんのできやすい乳首から上部、特に外側をよく確認



①形をチェック
鏡の前で両腕を下げ、
乳房や乳首のかたちを覚える。



②形の異常をチェック
両腕を上げ正面、側面、斜めを鏡に映して
・くぼみやひきつれ
・乳首のへこみや湿疹の様なただれは
ないかを確認する。



③右乳房のチェック
仰向けに寝て右肩の下に座布団
などを置き、乳房が胸の上に
平均に広がるようにする。



④乳房内側のチェック
右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で圧
迫してまんべんなく触れる。



⑤乳房外側のチェック
右腕を自然な位置に下げ、左手
の指の腹でまんべんなく押す。



⑥左乳房のチェック
3～5の手順で左乳房をチェックする。



⑦血のような液が出ないかチェック
乳を絞り出すような感じで乳首を軽くつまむ。

特集：乳がんについて

皆さんは、**ブレスト・アウェアネス**という言葉をご存知ですか？

ブレスト・アウェアネス：乳房を意識する生活習慣

- ①自分の乳房の状態を知るため、乳房のセルフチェックを
- ②乳房の変化に気を付ける(しこりや血性の乳頭分泌など)
- ③乳房の変化を自覚したらすぐに医療機関へ行く
- ④40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける



乳がんは自覚症状から発見される場合がありますので、日ごろから自分の乳房に関心を持ち、変化を感じたら、医師に相談することが大切です。



20～30代のブレスト・アウェアネス

- ・乳がんのことを正しく知り、セルフチェックで自分の乳房に関心を持つ。
- ・両親や兄弟姉妹などに乳がんや卵巣がんにかかった人がいる場合は乳腺専門医に相談。

40～50代のブレスト・アウェアネス

- ・乳がんは40～50代から増加する病気のため、多忙な人も多い年代ですが、
 - ・月1回のセルフチェック
 - ・2年に1回は定期検診
- 忘れず実施しましょう。
- ・肥満に気を付け無理のない適度な運動習慣を。



60代以上のブレスト・アウェアネス

- ・2年に1回、定期的な検診を受けましょう。
- ・肥満に気を付け、無理のない運動を続けましょう。



早期発見のためにも、自分の乳房に関心を持ち、変化を感じたら医療機関を受診しましょう！



医師の一言

健診結果の活用法

皆さんは職場健診、住民健診などで毎年健診を受けていると思います。ではその健診結果をどのように活用していますか。中には健診を受けただけで、検査結果に異常があっても放置している方もおられます。健診は受けるのが目的ではなく、その健診結果をもとに自分の健康管理に活用するのが目的です。

自覚症状がないからといって糖尿病、高血圧、高脂血症などの異常を放置していると、その間に血管の動脈硬化が進行していき、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞などの合併症が出現するリスクがあります。その症状が現れるのは明日かも知れないし、十年後かも知れないし、中には症状があらわれないうちに天寿を全うされる方もあるでしょう(それはたまたま運が良かったと考えるべきです)。

健康寿命をなるべく長く維持するためにも、ぜひ健診結果を活用して、異常があれば適切な対策をとりましょう。そして検査値に異常が見つかった場合は推移をみるのが大切で、次第に悪化するようなら早めの介入が必要です。

環境検査部門のご紹介 ～環境教室について～

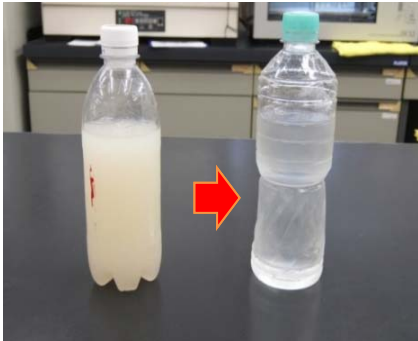
当事業団は公益財団法人として、公衆衛生に関する知識等の普及・啓発活動に努めており、環境事業部では、学生を対象とした「環境教室」を定期的を開催しています。

今年の環境教室は【クラス対抗!水をきれいにしてみよう】というテーマで、2024年1月19日(金)に鳥取市立高草中学校にお伺いしました。

テーマの内容は、当事業団が調製した濁り水(市販の清涼飲料水と精製水を混ぜた安全な水)を汚水と見立て、当事業団が準備した器具や試薬を用い制限時間内に生徒たちだけで汚水をどれだけきれいな水に出来るか挑戦してもらいました。生徒たちがきれいにした水は**収量・濁度・色度・pH・電気伝導率**の5項目の数値について当事業団の職員が測定し、それぞれの項目の数値結果を得点に変換しました。生徒たちに自分たちが汚水をどれだけきれいにすることができたのかを目で見て解りやすくし、挑戦を通して水をきれいにするの大変さや、普段から何気なく使用している水道水の大切さを学習してもらいました。

日本ではあたりまえのように水道水が飲めることのごさや、当事業団では水が飲料水として問題ないかどうか調べる仕事をしていることを紹介しました。

環境教室の様子



ペットボトル(左)は当事業団が作成した汚水です。

生徒たちと同じ条件で汚水をきれいに出来るか当事業団の職員が挑戦した結果、ペットボトル(右)となりました。

汚水をきれいにする工程については、色々と試行錯誤しましたが、結果として汚水をかなりきれいな水にすることが出来ました。



高草中学校の生徒たちが汚水をきれいにしようとして頑張っている様子です。事前に生徒たちが調べた水をきれいにする方法ではうまくいかなかったようで、悪戦苦闘しており、水をきれいにする事の難しさを生徒たちに伝えることが出来ました。

県民の皆様と、環境の大切さを共有させていただきます。

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おります。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・測定も行っております。

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. 健診当日の食事はどうしたらよいですか？

血液検査がある方は、食後3.5時間未満の受診は避けてください。空腹時血糖の指定がある場合は食後10時間以上空けてください。



※胃がん検診・腹部超音波検査のある方

午前中に胃がん検診のある場合は、前日の夕食は消化の良いものとし、午後9時以降の食事はとらないでください。午後受診の方は、受付時間6時間以上前の軽めの食事は可能です。のどを潤す程度の少量の水・白湯は受付時間の1時間前までをお願いします。

気になる点があればお問い合わせください。

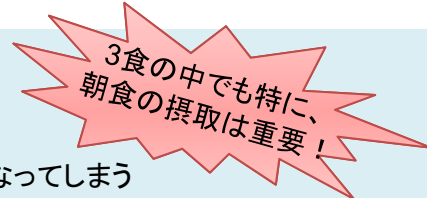
栄養と食生活

知っていますか？朝食の大切さ

年度末、新年度を迎え忙しくなる方も多いこの時期。そんな中でも、朝食の大切さを知っていただき朝食を摂ることで元気に、健康的に乗り切っていきましょう！

朝食を抜くことで・・・

- 筋肉量が減り基礎代謝量が下がり、肥満につながりやすくなる
- 身体の代謝のスイッチが入らず、摂取したエネルギーが消費されにくくなってしまふ
- 1食抜くなどして、1～2回の食事でたくさん食べる「かため食い」は血糖値が急激に上がるため肥満のもとに
- 脳や神経系へのブドウ糖の供給が不十分になり、集中力の欠如や作業効率の低下につながる
- 体温が上昇しにくくなる



《朝食を食べるコツ》

- ・夕食を少し残して、翌朝に回す
- ・夕食を軽めにしたり、消化の良いものにする
- ・バランスはあまり気にしすぎず、手軽に食べられるものから始めて朝食を食べる習慣を付ける



心の健康

ストレスとうまく付き合うポイントを今回も2つご紹介します。



仕事に関係ない趣味を持つ

仕事と離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやること、仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより、自分の人生に楽しみをプラスして生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。

自然を親しむ機会を多く持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは生活のリズムを変えるのに役立ちます。森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に有効です。

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

◎第4期特定健診・特定保健指導が始まります

特定健康診査（特定健診）は平成20年（2008年）4月に始まった制度で、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

医療保険者（健康保険証の発行元）が加入者を対象に実施し、生活習慣病を予防することで医療費の削減も期待されます。何度かの内容の見直しを経て、令和6年度から第4期特定健診・特定保健指導が始まります。

他の制度に基づく健康診断と内容の整合性が図られ、会社の定期健康診断なども同様に変更されます。

主な変更点

【特定健康診査】喫煙、飲酒の問診内容が変わります。疾病のリスクをより詳細に把握するため、**回答の選択肢が細分化**されます。

【特定保健指導】何回、何分間の支援を実施したかのプロセス（過程）の評価に加え、**腹囲2cm・体重2kg減などのアウトカム（成果）**の評価も導入されます。



◎協会けんぽ健診の付加健診対象年齢が拡大されます

全国健康保険協会（協会けんぽ）の生活習慣病予防健診は、とてもお得な健診です！

会社の定期健診（労働安全衛生法）の項目に加え、**胃がん検診・大腸がん検診を同時に受診**できます。

令和5年度から自己負担額（健診料金）が軽減され、一般健診は**最高5,282円に下がりました**。（総額は18,865円）

さらに令和6年度から、**付加健診（腹部超音波検査、眼底検査、肺機能検査など）**の対象年齢が、現行の「40歳、50歳」から「**40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳**」に拡大されます。（付加健診自己負担額は最高2,689円）ぜひご利用ください。

◎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、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。



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

◎ 令和6年度 鳥取県がん征圧大会 9月10日(火) 開催予定

米子市で開催予定です。
たくさんの方の参加をお待ちしています。



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

