

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2023年冬号(令和5年12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



日本海と湖山池(2023/11)

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

Information & News & Topics

- 1) 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介
- 2) 各種電子決済 および マイナ保険証に対応しました
- 3) 年末年始のご案内

...etc



皇帝ダリア(2023/11)



疲れたなあ(2023/11)

特集:乳がんについて

今回は乳がんの特集をさせていただきます。

乳がんとは

女性の部位別
がん罹患率
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

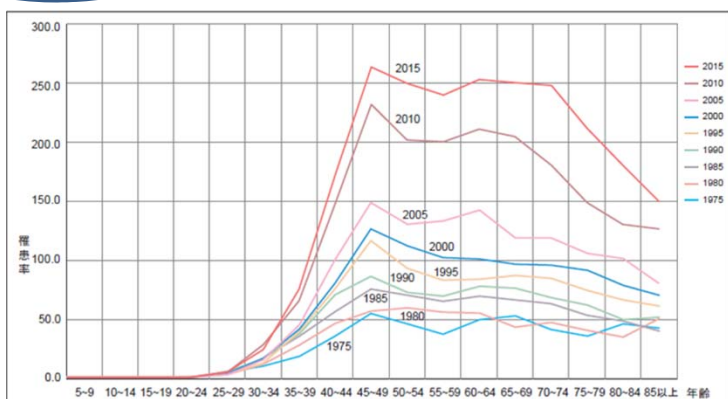
40歳以降の比較的
若年層から多くみられる

とても身近ながんです。

乳房の乳腺に発生する悪性の腫瘍です。乳腺の細胞の遺伝子に異常をきたして勝手に増殖する細胞に変化したものです。がんが乳管内にとどまっている時は乳房内にとどまっていますが、乳管を破壊し乳管外へでると、血管やリンパ管を通して全身へ広がっていきます。

初期には症状がないです。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。

罹患率



国立がん研究センターがん対策情報センター
全国がん罹患数・率推定値 (1975～2015年) より

年々上昇しています。

・ほとんどの年齢層で死亡率が増加傾向。
・60代という比較的若い時期にピークがあることが大きな特徴で、壮年層の死亡の増加が目立っています。



危険因子

危険因子にはエストロゲンという女性ホルモンが大きく関わっています。
エストロゲンにさらされる期間が長いと乳がん発症のリスクが高まると言われています。

- ・家族(母、姉妹)が乳がんにかかったことがある
- ・乳腺疾患になったことがある
- ・初産年齢が遅い、又は出産歴や授乳経験がない
- ・初潮年齢が早い、又は閉経年齢が遅い
- ・閉経後の肥満
- ・お酒をよく飲む

エストロゲンの分泌は妊娠や閉経によって低下します。最近では初潮年齢が早くなり、逆に閉経が遅くなっているため、その分乳腺がエストロゲンの影響を受ける期間が長くなります。

また、女性の社会進出が進み、出産の高齢化や少子化、出産しない女性も増えています。その結果エストロゲンの分泌が止まる期間が短くなっていると考えられています。

一見ホルモンとは関係なさそうな閉経後の肥満に関しても、ホルモンが影響しています。卵巣からのエストロゲンは閉経によって止まりますが、閉経後は脂肪細胞で女性の中にもある男性ホルモンがエストロゲンに変換されるのです。そのため、肥満で脂肪細胞が多い人はそれだけエストロゲンが作られることになり、閉経後もエストロゲンの作用が続き乳がんのリスクが高まるのです。

特集:乳がんについて

治療法

- ・手術、放射線療法、薬物療法
- ・手術によって癌をとりきることが基本
- ・術後の検査によってその後の治療計画を検討
- ・術前に薬物療法を行うことも



乳がん検診

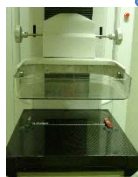
早期発見のためにも定期的ながん検診・セルフチェックを心がけましょう！

マンモグラフィー検診と超音波検診があります。40歳以上の女性は2年に1回受診することが推奨されています。厚生労働省の指針では、マンモグラフィー検診が推奨されており、市町村の住民健診の項目もマンモグラフィー検診となっています。

乳がん検診では腫瘍や石灰化を探します。石灰化=がんではありませんが、がん細胞の増殖の過程で石灰化が生じることがあるため検診では石灰化を探しています。

マンモグラフィー検診	乳房をX線で撮影する検査です。小さな石灰化の段階で腫瘍を発見できます。乳房全体を挟んで圧迫し撮影します。検査時間は10分程度かかりますが、圧迫している時間は数十秒です。
超音波検診	乳房にゼリー状のものを塗り、超音波を当てて画像を見る検査で、痛みはありません。視触診では判別しづらいしこりを発見することができますが、小さな石灰化は発見しにくいという点もあります。若い女性は乳腺が多くマンモグラフィー検診では乳腺が白く映り、石灰化と区別がしにくいいため超音波検診の方が向いているとも言われています。

マンモグラフィー検診



検診現場のご紹介

片方ずつ乳房を挟み撮影します。

ベッドに横になってもらい、この機器を乳房にあて画像を見ていきます。

超音波検診



定期的な健康診断を受診しましょう！
次回はセルフチェックの方法などをご紹介します。



医師の一言

高齢者のフレイル予防対策(食との関わりについて)



フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことで、特に高齢者ではフレイルにならないように日頃の食事に注意することが必要です。

肥満の方はもちろんダイエットは必要ですが、そうでない方はむしろ痩せすぎに注意しましょう。高齢者の痩せは総死亡率が高いという報告もありますので、高齢になるほどしっかり食べる必要があります。具体的には、高齢に伴い筋肉量が減ってくるので、それを補うために肉、魚、卵、大豆、牛乳などのタンパク質を積極的に摂取し、それに野菜、海藻、イモ、果物などが加われば完璧です。食事の量を増やすよりおかずの種類を増やすのがポイントで、BMIは21.5~24.9辺りが理想です。

またしっかり食べるためには歯の手入れが大切で、虫歯、歯周病があれば治療しておき、義歯の調整も行っておきましょう。口腔内の手入れは嚥下性肺炎の予防や動脈硬化予防、認知症予防にも繋がります。

環境検査部門のご紹介

～新たな化学物質規制について～

労働安全衛生法が改正され、職場における新たな化学物質規制が導入されることになりました。使用される化学物質に関するリスクアセスメントの実施など、様々な規制が強化されることとなりますが、今回はリスクアセスメントについて紹介します。

ラベル・SDS通知、リスクアセスメント対象物質の増加

改正前まで、作業環境測定対象物質は106物質、ラベル・SDS通知対象物質は**674物質**でしたが、改正後（施行は令和8年4月予定）には約**2900物質**になる予定です。これらの化学物質について、事業者は**リスクアセスメント**を実施し、その結果に基づく**ばく露低減措置**が求められることになりました。

リスクアセスメントについて

リスクアセスメントについては、以下の手順で行います。

- ① 職場に潜在するあらゆる**危険性又は有害性を特定**する。
- ② これらの危険性又は有害性ごとに、既存の予防措置による災害防止効果を考慮のうえリスクを見積もる。
- ③ 見積もりに基づきリスクを低減するための優先度を設定し、リスク低減措置の内容を検討する。
- ④ 優先度に対応した**リスク低減措置を実施**する。
- ⑤ リスクアセスメントの結果及び実施したリスク低減措置を記録して、災害防止のノウハウを蓄積し、次のリスクアセスメントに利用する。

危険性又は有害性を特定する方法について

危険性又は有害性を特定するためには、使用する化学物質の濃度が基準値以下であるかどうかを確認する必要があります。その方法には以下の2種類があります。

- ① 推定ツール(**CREATE-SIMPLE**等)の使用
- ② 実測法(**作業環境測定**、個人ばく露測定、簡易測定等)の実施

当事業団では、**作業環境測定対象物質以外でも作業環境測定を実施**することは可能ですので、**気軽に相談ください**。

ばく露低減のための方法について

ばく露低減のための方法は、以下の順番に実施する必要があります。

- ① 有害物の代替物質の使用
- ② 衛生工学的な設備等の改善
- ③ 作業方法・管理方法などの見直し
- ④ ①～③で改善が困難な場合、有効な呼吸用保護具の着用



代替物質
の使用



換気装置等を
設置し稼働



作業方法
の改善



有効な呼吸用
保護具の使用

呼吸保護具を使用される場合は、年1回**マスクフィットテストを実施**する必要があります。実施方法などについてはご相談ください。

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. 生理中での大腸がん検診（検便検査）はどうしたらよいですか？

A.

大腸がん検診(検便検査)は便の中に血液があるか調べる検査で、非常に感度が高いので、ごくわずかの血液でも陽性になります。

生理中の場合、大腸からの出血なのか判別がつかない可能性があります。

後日提出も可能ですので、生理中の検便検査は避けてください。

後日提出の期限に関しては、当日受付でご確認ください。



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

肝臓をいたわるお酒の飲み方

年末年始を迎え、お酒を飲む機会も増えがちですが、そんなこれからの時期に押さえておきたい、肝臓をいたわるお酒の飲み方やおつまみのポイントについてご紹介します。

……お酒を飲むときは……

* 濃いお酒は薄めて、時間をかけて飲む

がぶ飲みは肝臓の細胞を傷つけます。たくさん量をだらだら飲むのではなく、適量をゆっくり飲みましょう。

* 休肝日を作る

肝臓の修復には時間が必要です。週に2日は休肝日を作り、肝臓の負担を減らしましょう。

* おつまみと一緒に

お酒だけ飲むと血中のアルコール濃度が急上昇するため、肝臓や胃腸等への負担が大きくなります。

食べながら飲むことでそういった負担をおさえられるほか、飲みすぎの防止にもつながります。



……おつまみの選び方……

* たんぱく質食品と一緒に

肝臓の細胞は主にたんぱく質からできています。傷んだ肝細胞の再生のために良質なたんぱく質を摂りましょう。

* ビタミンの補給も忘れずに

肝臓はビタミンの貯蔵を行っており、肝機能が低下することでビタミンが不足するため、しっかりと補給しましょう。



おすすめおつまみ

・だし巻き卵
・冷奴、湯豆腐
・刺身
・焼き魚、煮魚
など

・レバー ビタミン豊富
・枝豆
・ウナギのかば焼き
・ナッツ類
・サラダ、野菜スティック
など

良質なたんぱく質♪



心の健康

前回からストレスとうまく付き合うポイントをご紹介しています。今回も2つポイントをご紹介します。



緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなど感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。

できるだけ落ち着ける環境を

職場で許される範囲で机や椅子、パソコンを自分好みに調整してみましょう。また可能であれば、休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間を作り、落ち着ける環境を整えましょう。



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

◎ 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、鳥取県全域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



JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

◎ 各種電子決済 および マイナ保険証に対応しました

下記の健診施設で各種電子決済およびマイナ保険証に対応しました。

- ・健診センター（本部）
- ・中部健康管理センター
- ・西部健康管理センター

電子決済ではクレジットカード、QRコード決済、電子マネーがご利用になります。

おもな取り扱い



マイナンバーカードの保険証利用に対応しました。特定健診や健康保険組合の人間ドック等を受診する際の資格確認で、マイナ保険証がご利用になります。

◎ 海岸清掃に参加しました

山陰海岸ジオパーク一斉清掃に参加しました。

10月1日（日）青谷海岸
10月8日（日）岩戸海岸



10/1 青谷海岸

◎ 年末年始のご案内

今年も1年ありがとうございました。誠に勝手ながら下記日程を年末年始の休業とさせていただきます。

2023年12月29日（金）～2024年1月3日（水）

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

