

新春号

いしかわ
成人病予防センター
だより

いしかわ
成人病予防センターだより第31号
発行日 平成21年(2009年)1月発行
発行所 財石川県成人病予防センター
金沢市鞍月東2丁目6番地
電話 (076)237-6262
FAX (076)238-9207
郵便番号 920-8201
郵便振替番号 00750-7-16352
E-mail smile@kenshin-ishikawa.or.jp
U R L http://www.kenshin-ishikawa.or.jp/

謹賀新年



日本における部位別がん死亡率に少しずつ変化が見られます。1997年以降の部位別がん死亡率のトップは男では肺がん、女では大腸がん(60歳以下では乳がん)となり、それまで男女ともに第1位であった胃がんはついに男では第2位に、女では第3位に順位を下げました。しかし肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんは今後もがん検診の対象疾患として重要であります。

当センターでは検診方法を常に改良して効率のよいがん検診を目指しております。なかでも乳がんの視触診検診は「しこり」を見つけるために30年近くおこなわれてきましたが、最近ではその有効性が疑問視され「しこり」を見つけることでは格段に優れている超音波検診が導入され始めています。

当センターでも平成19年から1部の事業所検診では視触診をやめ超音波検診に切り替えました。

今後は市町の住民検診にも超音波検診を導入し、マンモグラフィと超音波機器による併用検診を広めてゆきたいと考えておりますので市町の皆様のご理解とご協力を賜りたくよろしくお願いいたします。



財石川県成人病予防センター
理事長

素谷 宏

「石川県がん対策推進計画」について



石川県健康福祉部健康推進課長

菊地 修一

皆様、明けましておめでとうございませう。

石川県では、がん対策を総合的かつ計画的に推進していくための基本的な指針として、平成20年4月に「石川県がん対策推進計画」を策定しました。

本計画の一層の推進のため、皆様のご理解とご協力をいただきたく、内容の一部をご紹介します。本県でのがんによる死亡者数は、全国と同様、年々増加してきており、平成19年には、約3,200人の方ががんで亡くなり、死亡数全体に占める割合は30.1%を占め、がん対策の推進は、県民の生命と

健康を守っていく上で大きな課題となっております。(図グラフ1)

計画では、がんによる死亡者数を減少させること、がん患者・家族の苦痛の軽減及び療養生活の質の向上を実現することを全体目標に、「がんの予防及び早期発見の推進」、「質の高いがん医療の提供」、「患者・家族の立場に立った支援体制の整備」、「がん登録の推進」を重点項目とし、それぞれに個別目標を設定しています。(表1)

「がんの予防及び早期発見の推進」の中では、がん検診の受診率及び質の向上を図ることとし、国

と同様に、平成24年度に受診率を50%以上にするという目標を掲げています。(図グラフ2)

このため県では、まずは、職域を含めたがん検診受診状況の全体像を把握・分析するため、県医師会のご協力をいただき、病院や診療所でのがん検診を受けた方の人数や年齢階級を調査しています。この結果を踏まえ、未受診者層を中心とした受診勧奨やがん検診の普及啓発等を行うこととしています。

また、職域では、がん検診があまり普及していないため、事業主にがん検診への理解を求め、一般健康診断に併せてがん検診の機会

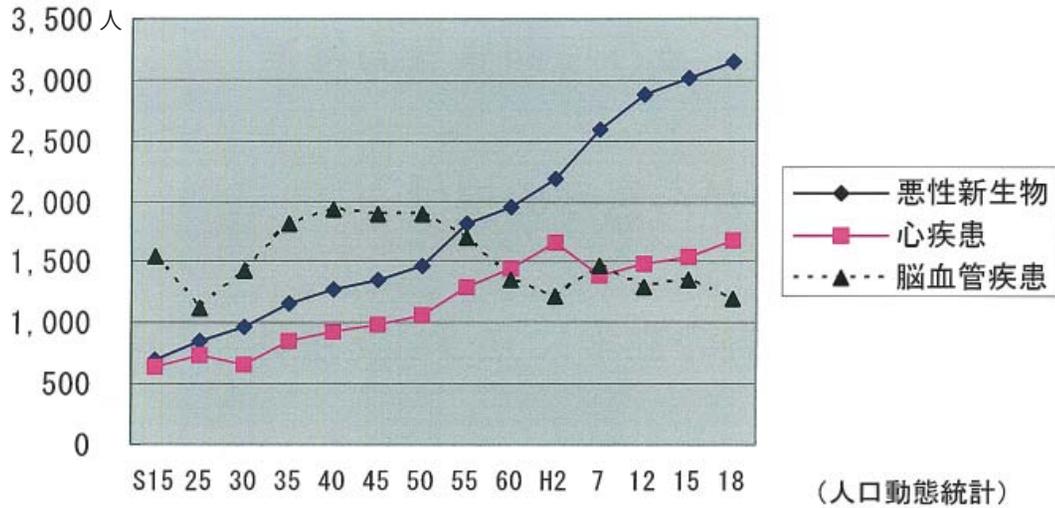
を設けるなど、勤労者ががん検診を受診できるような配慮をするよう働きかけることも重要であると考えています。

今後とも、がん検診の受診率向上のため、「早期発見・早期治療のため検診を受けよう」という機運がどんどん高まることを目指し、関係機関・団体との連携を密にして、積極的ながん対策に取り組んでいきたいと考えています。

皆様の一層のご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。

(「石川県がん対策推進計画」は、県健康推進課のホームページでご覧いただけます。)

石川県の主要死因別死亡数の年次推移



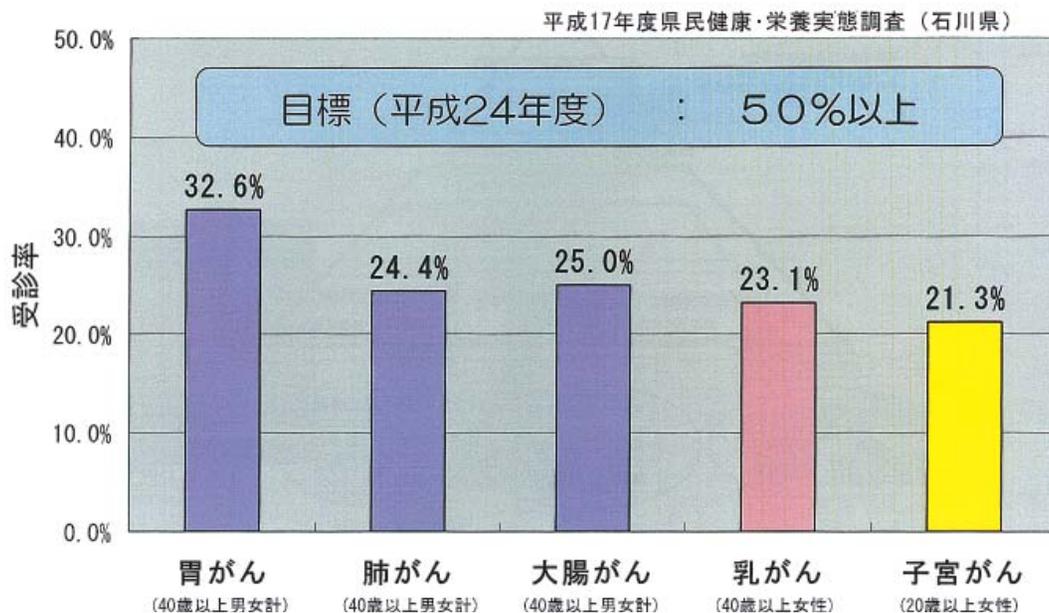
図グラフ 1

表 1

重点項目

- 1 がんの予防及び早期発見の推移
- 2 質の高いがん医療の提供
- 3 患者・家族の立場に立った支援体制の整備
- 4 がん登録の推移

がん検診受診率の現状



図グラフ 2

2008 がんフォーラム



2008年度がんフォーラムが9月25日(木)に女性センターにて開催されました。今回は肺がんをテーマとし『肺がん検診と治療』『誰にでもできる禁煙治療をめざして』と題して金沢医科大学呼吸器外科の佐川元保先生と、同大学生生活習慣病センターの中西由美子先生に講演していただきました。



「肺がん検診と予防」

金沢医科大学 呼吸器外科教授

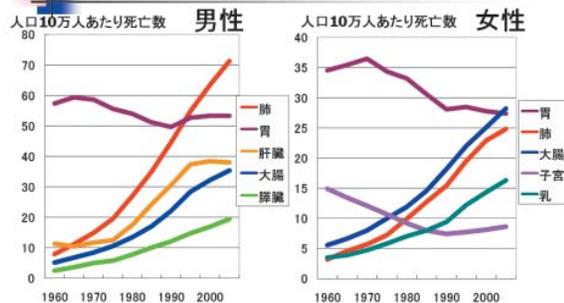
佐川 元保 先生

3 タバコの有害成分

- 煙の中に4000種類の化学物質
 - 200種類の有害物質
 - 40種類の発ガン物質
 - ニコチン・タール・ヒ素・ダイオキシン・ベンツピレン・酸化炭素など
- 有名な「毒」!!**
- 老化早まる? 歯が汚くなる?
 - 肌荒れが進む?

1 日本の部位別がん死亡率の推移

(人口動態統計より)



肺がんは癌の死亡の第1位で、男女ともに増えています。危険因子としては、第1にタバコが原因だと考えられています。

4 タバコのできるがん



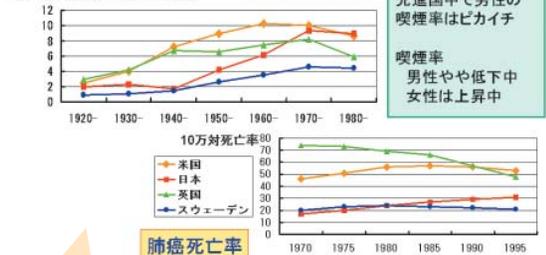
タバコで出来るがんには、扁平上皮癌、小細胞癌と呼ばれるものがあります。これは扁平上皮癌ですが、通常は土管のように見える気管支の表面にごつごつしたものがあります。このようなものが気管をふさいでしまいこともあります。



扁平上皮癌・小細胞癌

2 タバコ消費量と肺癌死亡率

本/15才以上人口1人1日当たり



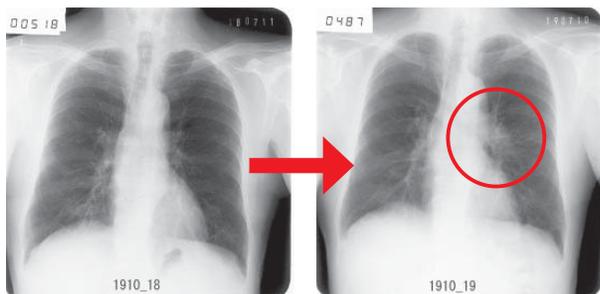
タバコの消費量の変化と、肺がん死亡率の変化を表にして並べて見ます。そうすると、タバコの消費量の変化に死亡率の変化が30年遅れでついてきていることがわかります。

現行検診の問題点

- 1. パワー不足
 - 去年受けたから今年はいいや！ ⇒ ダメ
 - 残念ながら、現行の肺がん検診のパワーでは、**1年間しか有効でない**ことがわかっています。

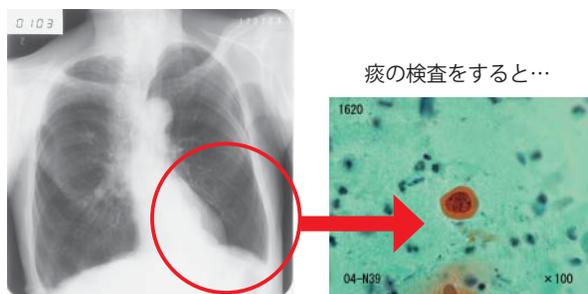
癌の中には早く進行するものもあり、毎年受けないと効果がありません。

また、喀痰の検査は有料になっていることが多く、負担がいやだからと検査を受けない人がいます。



1年前の検診では見えなかった肺がんが見つかった例です。毎年検診を受けて、なるべく早くがんを見つけることが大切です。

- 2. 痰の検査をしないと肺門部がんは見つからない



肺門部にできたがんです。X線写真ではがんの影は見えませんが、喀痰細胞診で癌細胞が見つかりました。

- 3. 精度管理体制の不備

今日から禁煙！

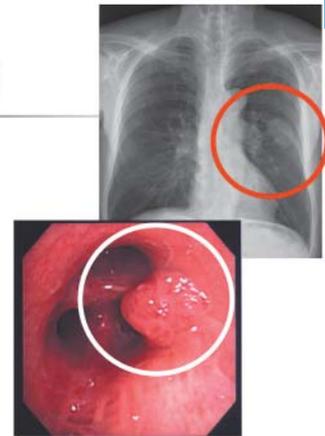
- でも、明日から肺がんにかからないわけではない
 - 肺がんへの「かかりやすさ」は徐々に低下していく
- タバコと関連のない肺がんもある

肺がん検診

禁煙すると肺がんへのかかりやすさは徐々に低下していきますが、あまりタバコとは関連の無い癌もあります。そこで、なるべく早く見つけて治療するためには「肺がん検診」が重要になります。

肺がん検診

- 胸部X線写真
 - 主として肺の末梢のがんを見つける
 - X線にうつるがん
- 高喫煙者には喀痰細胞診も併用
 - 主として太い気管支にできたがんを見つける
 - X線にうつらないがん、カメラで見つける

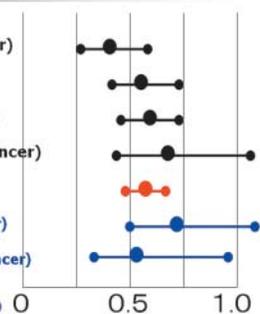


肺がん検診には2つの検査があります。胸部X線写真と喀痰細胞診です。

検診受診により肺癌死亡は？

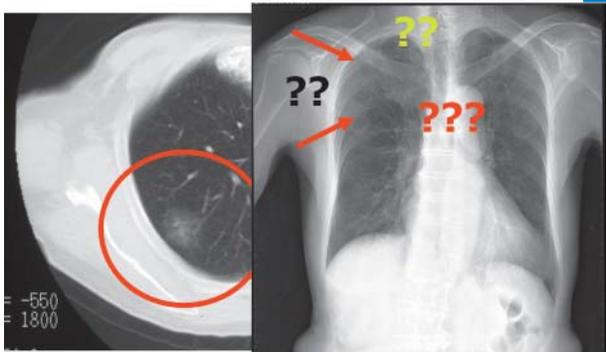
- 新潟 (Tsukada, et al. Br J Cancer)
- 宮城 (Sagawa, et al. Cancer)
- 岡山 (Nishii, et al. Lung Cancer)
- 群馬 (Nakayama, et al. Eur J Cancer)
- 4地区の集計データ
- 成毛班 (Sobue, et al. Int J Cancer)
- 金子班 (Okamoto, et al. Lung Cancer)

肺がんで死亡する危険性



検診を受けた方の生存率は受けていない方より高いことがわかっていますが、検診では死亡率を評価することが重要です。

肺がん検診での死亡率を調査した結果、毎年検診を受けていれば肺がんで死亡する危険が半分になることがわかってきました。



CT検診では、見えない影を見つけることができ、普通の検診の5倍から20倍のがんが見つかるといわれています。
しかし、本当に肺癌による死亡を減らすという効果があるかどうかはわかっていません。

本日のまとめ

- 肺癌死亡はまだ増える
- 禁煙が重要: 禁煙ガム・パッチ、禁煙外来
- 「軽いタバコ」なんてウソ
- 肺癌検診は毎年受けないとダメ
- 高喫煙者は喀痰細胞診も受ける
- CT検診は、まだ研究途上

胸部エックス線検査について

■胸部エックス線間接撮影

今日受ける検査は間接撮影といえます。ミラーカメラを使用し、人体を透過したエックス線を蛍光板で光に変えてフィルムに写します。

■見つかる病気

肺がん、結核、肺炎、慢性閉塞性肺疾患（気管支炎、肺気腫、肺動脈硬化等）、心臓大動脈などが見つかります。

■被曝の心配はありません

胸部エックス線検査の被曝は0.05ミリシーベルト（間接撮影）です。これは自然放射線の年間被曝の1/40以下で、非常に少ないものです。



■受診時のお願い

■脱衣のお願い

金属や硬い樹脂等はX線写真に写りますのでブラジャーやネックレスは外し、ボタンのついた服は脱いでください。

■息を止めてください

肺全体を撮影するため、大きく息を吸い込んでしばらくとめていただきます。技師の指示に従ってください。



■タバコと肺の病気

■タバコと肺がんの関係

タバコを吸うと、癌に誘発される口腔、喉頭、肺、食道、胃などのがんが発生しやすくなりますが、それ以外にもさまざまな病気にかかる確率が高くなります。近年増加している肺気腫は肺のたばこ病と呼ばれ、患者の90%以上が喫煙者です。初期には自覚症状が無くゆっくりと進行しますが、重症になると呼吸不全になり酸素吸入なしでは日常生活ができなくなります。肺気腫にかかると元の健康な状態には戻れません。症状を治めたいためにはまず禁煙することが大切です。

■がん検診について

がん検診は早期発見・早期治療による命の守護として、がんは、発症が早期に発見されていることが多く、早期に発見すれば治療しやすいため、検診のうちに受診してください。

検診機会が必要となって、実際に検診を受ける率は3〜4パーセントです。つまり、検診に必要になる必要はありますが、ほとんどが検診を受ける必要はないのです。肺がん以外の病気が見つかる場合もあります。検診機会を有効に活用して自分の心を守る必要があります。要検診になったら必ず検診機会を受診してください。

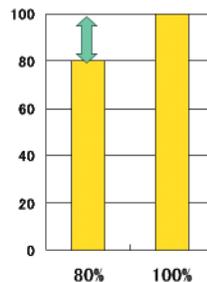
がんが発生してから一定の大きさになるまで検査で発見することはできません。がんそのものが見つかる前に、見つからない場所には見つかる場所があります。そのため、検診で100%発見できるわけではありません。がんにならないように、検診を受けたいです。

(財)石川県成人病予防センター

高い精検受診率は基本中の基本

- 検査の感度が10%上昇しても、精検受診率が10%低下すれば意味がない
- 精検受診率が50%ということは、怪しい影の半分を見逃していることと同じ
- 要精査例の追跡が、第1に重要
 - 「要精査」までしか判定せず、それ以後の調査をしないなど、精度管理から言えば、言語道断

成人病予防センターでは、毎年約2万5千人の方が肺がん検診を受診し、その中から14〜15人の肺がんを発見しています。
精検受診率が80%なので精検となった方全員が精検を受診するとさらに4〜5人の肺がんが見つかると思われます。
すなわち、精検を受診していない方の中に4〜5人の肺がんがひそんでいるということです。



最近顕在化してきた問題

- 検診費用の一般財源化
- 地方自治体の財政難
- 市町村合併による委託先の見直し
- 市町村財政の透明化の促進（談合・癒着？）
- コスト意識ばかりが先行
- 質が同じなら（差が明らかでないなら）安いほうを選択せざるを得ない（安かろう……）

質を明確にする方法を厚労省で開発中

市町村は財政難から、同じような、あるいは差が明らかでないならより安い検診機関を選ばざるを得ません。その結果、安かろう悪かろうになってしまう可能性があります。現在、いろいろな問題が山積になっています。検診の精度のばらつきとか、精度管理の方法が未確定とか、インフォームドコンセントが不十分といった問題です。厚労省ではさまざまなプログラムを開発して検診の精度を上げていこうとしています。

成人病予防センターではインフォームドコンセントのためこのような資料を肺がん検診受診者に配布し、検査の安全性、注意事項、精密検査の受診勧奨などを行っています。

『誰でもできる禁煙指導をめざして』



金沢医科大学21世紀集学的医療センター 生活習慣病センター

健やかに年を重ねるためには
たばこを吸わないことが大切です
喫煙者はぜひ禁煙を!

禁煙外来担当

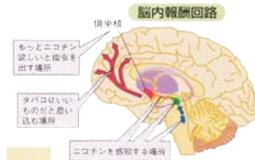
中西 由美子 先生



喫煙は嗜好から病気へ

5

喫煙習慣の本質は
ニコチン依存症という
病気だったのです



2005年に9つの医学学会が合同で「喫煙は嗜好ではなくニコチン依存症によるもので、喫煙病という疾患で、喫煙者は積極的禁煙治療を必要とする患者である」ということで禁煙ガイドラインを発表しました。
そして、2006年4月より外来患者に対しのみ、患者と医療機関の条件の制約はあるものの、禁煙治療が健康保険適応となっています。

今、なぜ「タバコ」が問題になるのでしょうか

1

大きく3つあると思います

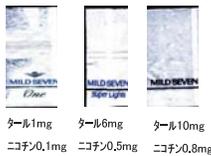
1. タバコの害が明らかになり、日本で年間10万人以上の人がタバコ関連疾患により死亡している
2. タバコを吸わなくても、人が吸っている煙「受動喫煙」で健康被害が認められる
3. タバコを吸うのは、タバコの中に含まれるニコチンの薬物依存症であるが、確立した治療方法がある



禁煙のこつは、ある日を境にすっぱり止めることです

6

軽いタバコにして、だんだんと本数を減らしていき、最終的にゼロにするのは、本数がふえたり、根元まで深く吸ってしまうため、なかなか禁煙にはなりません。



- ・軽いタバコとは
低タール、低ニコチンのタバコ
- ・軽いタバコのフィルターは
タバコの茎を少し混ぜフィルター
の材質を変え、葉を巻く紙に小さな横穴
をあけて、一緒に吸い込んだ空気
により、煙が薄くなるようになっています

タバコは健康と生活の質を落とします

2

タバコは有害物質の缶詰で、タバコの煙に4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害物質、40種類以上が発癌物質といわれています。



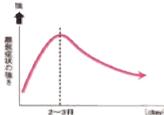
ニコチンの離脱症状は怖くありません

7

ニコチンの離脱症状(タバコが吸いたい、落ち着かない、イライラ、体がだるい、眠い、頭痛、など)は離脱症状は2~3日をピークに1週間ほどで楽になります

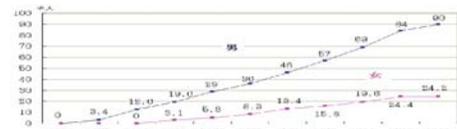
離脱症状を和らげるために、ニコチンガム、ニコチンパッチ、経口禁煙補助剤などがあります
ニコチンガムとニコチンパッチは薬局で手に入ります。
経口禁煙補助剤は処方箋が必要です。

ご希望の方は禁煙外来へおこください。



日本で年間10万人以上の方が死亡

3



年間、日本では約100万人の人が亡くなっています。
そのうち約1割、10万人近くの方がたばこ関連疾患で亡くなっているといわれています。たばこ関連疾患とは、まず肺がんが頭に浮かぶかもしれませんが、喉頭がん、食道がん、膀胱がんなど様々ながん、脳血管障害、狭心症や心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患などいろいろあります。

宴席やたばこ煙の多いところでの再喫煙に注意することとともに、禁煙してよかったと思えるものをたくさん見つけることが禁煙のコツです

8

禁煙してよかったこと

- ・ 咳や痰が減った 呼吸が楽に
- ・ 家族に喜ばれる
- ・ 朝の目覚めがさわやか
- ・ 匂いや味がわかるようになった
- ・ ご飯がおいしい
- ・ 小遣いがたまる、持ち物が少ない
- ・ 血色が良くなりきれいな肌に など

禁煙したら1本でも吸わないことが大切

タバコ煙は副流煙による受動喫煙の方が有害

4



自分はタバコを吸わなくても、他人が吸っている煙「受動喫煙」での健康被害が認められています。公共の場での受動喫煙の防止のために必要な措置を講ずるようにはいけませんという健康増進法という法律があり、そのため学校、病院、公共交通機関、官公庁施設などで禁煙化がすすめるようになりました。石川県でも2008年5月よりタクシー禁煙化されましたが、これも受動喫煙防止のためです。

タール	3.4倍
ニコチン	2.8倍
一酸化炭素	4.7倍
アンモニア	46倍

乳がん月間 (10月)

ピンクリボンバッチリレーキャンペーン実施

受けよう マンモグラフィ検診

★★乳がんの早期発見で家族が笑顔で暮らすように★★

県庁及び県内市町を訪問。

スタート 10月1日

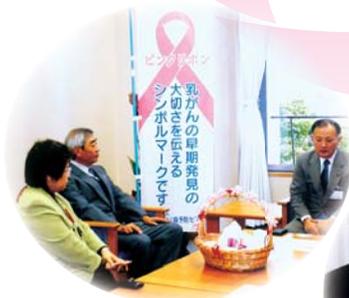


ゴール 10月30日



ゴール

スタート



ピンクリボンとは

ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。この運動はアメリカの乳がんで亡くなられた患者の家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いをこめて作ったリボンからスタートした乳がんの啓発運動です。

石川よろこびの会 平成20年度健康増進事業 推進功労知事表彰受賞!!

9月4日に、石川県庁4階特別会議室において、知事表彰を受賞いたしました。当日は、石川よろこびの会から、村野会長、坂下副会長が出席して谷本知事と記念撮影もしました。今後とも、健康増進事業推進に貢献してまいります。



「石川よろこびの会表彰」

石川よろこびの会 秋の親睦旅行 25名参加

9月20日に黒姫高原（100万本のコスモスとダリアの園）と信州馬刺しの里の日帰り旅行を実施しました。帰り際に、10個のおみやげもいただきましたが、非常に楽しい旅行となりました。会員相互の親睦も図れ、充実した1日となりました。

★石川よろこびの会へのお問い合わせや入会申込みは★

財団法人 石川県成人病予防センター内 石川よろこびの会事務局

〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目6番地
TEL 076-237-6262 (代表) / FAX 076-238-9207
URL <http://www.kenshin-ishikawa.or.jp/>
E-mail smile@kenshin-ishikawa.or.jp

結核予防へ

複十字シール運動開始
—山岸副知事に表敬訪問—



「2008年 シール表敬訪問」

結核撲滅のための募金活動「複十字シール運動」が8月1日から12月31日まで実施されました。

運動開始の初日の8月1日に県結核予防婦人会の高田千恵子会長と結核予防会県支部の素谷宏支部長（当センター理事長）をはじめ役員で県庁を訪れ、山岸副知事に運動への理解と協力を求めました。

結核予防週間

街頭啓発活動実施
—金沢駅もてなしドーム前にて—

9月24日から30日までの結核予防週間中の25日に、石川県支部は金沢駅のもてなしドーム前で、結核やがんの啓発普及用パンフレットやオーキュバン、ポケットティッシュなどを配布しました。駅前ということもありタクシートの運転手さんも熱心に話を聞いてくださいました。ありがとうございました。



「2008年 街頭啓発運動」

日本消化器がん検診学会 東海北陸地方会にて発表



堅田 桂子



＜がん検診精検受診率の向上を目指して
～検診機関の取り組み～＞

乳がん検診 啓発活動

石川ミリオンスターズの試合5試合にて
メッセージボードを流し、最終戦では乳がん検診
啓発グッズのサンプリングを行いました。



胃がん検診専門技師 認定試験合格



水口 理恵

放射線技師の水口です。昨年は、1年間の育休をいただきました。同僚みんなからアドバイスや応援を受

け、なんとか合格することができました。素谷理事長に合格の報告にいくと「ありがとう。そしておめでとう！」とのありがたいお言葉をいただき、ようやくプレッシャーからも解放された気がしました。これからも、この専門技師の名に恥じぬよう資格取得に満足することなく、日々、努力していきたいと思ひます。

永年勤続表彰



橋 宏明

何度も結び直したネクタイ、ぎこちないあいさつ…あれから15年の時が流れ、先日仙台にて永年勤続

表彰をしていただきました。正直この時を迎えることができたのも諸先輩方の一から丁寧に指導していただいたおかげだと感謝しております。

私生活においても2児の父となり、仕事同様に勉強の毎日です。

初心を忘れず、入社時の体型も忘れず？これからも頑張ります！



堅田 桂子

センターに勤めて15年。20代後半に来た私も、もう40半ばになりました。仕事を通して多

くの方々と出会い学び、そして結婚・出産と人並みの経験もさせて頂きました。今は仕事と家庭の両立が私の課題ですが、周りの方々に支えられて、なんとか出来ている事に感謝しています。もう15年、まだ15年という思いですが、これからも頑張っていきたいと思ひます。

編集後記

お忙しい中、原稿をお引き受けいただきました方々、本当にありがとうございました。お礼申し上げます。

今までより、あざやかになるよう作成しました。いかがでしょうか？

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。係までおよせください。
(編集委員会)



ご冥福をお祈りします

石川県成人病予防センター理事
金沢大学名誉教授

磨 伊 正 義



当センターにおける、がん撲滅活動の発展は先生の誠意で、情熱的な中にも人間性豊かなご指導の賜物。素晴らしい外科医と出会うことが出来たことに深く感謝申し上げます。福をお祈りします。