

三重県健康管理事業センター広報誌

# 健康みえ

vol. 21

2023



三反帆(川舟) (紀宝町)  
写真提供:(公社)三重県観光連盟

## CONTENTS

- がん学術助成活動実績……………2
- 結核は日本の重大な感染症です。……………4
- 健康便り ～もし、災害が起こったら～ 被災地での生活と健康…6
- Information & Topics……………8



公益財団法人  
三重県健康管理事業センター

# がん学術助成 活動実績

実施期間 令和元年4月1日～  
令和2年3月31日

三重県健康管理事業センターでは毎年、がんに関する優れた研究及びがん患者支援活動を助成し、がん征圧を推進することを目的とした助成を行っています。

所属

三重大学医学部附属病院 乳腺センター 石飛 真人

研究課題

## Round block techniqueを用いた 乳房温存術の長期成績評価に関する研究 ～日本人女性に適した乳癌手術の開発に向けて～

乳房温存手術は、早期乳がんの標準的な治療方法です。過去の臨床試験により、乳房温存療法（乳房温存手術と放射線治療）は、乳房切除術と比較して全生存率において同等であることが示されています。乳房温存手術の目標は、美容的な結果とがんの根治性の両方を保つことです。大きな腫瘍や複数の腫瘍を持つ乳がん患者にとっては、乳房形成によって外科的な切除範囲を広げ、見た目を良く保つことができます。切除範囲を広げることで、切除断端陽性率と再切除率の両方を低下させる可能性があります。

現在、さまざまな乳房形成法があります。これらの技術は、大まかに2つのカテゴリに分けることができます。Volume replacement techniqueとVolume displacement techniqueです。アジア人女性の大部分である小から中程度の乳房を持つ乳がん患者にとっては、Volume replacement techniqueが良く用いられる方法です。

今回私たちは2種類のVolume replacement

techniqueを用いた乳房温存手術に関して論文報告をおこないましたので、簡単に紹介させていただきます。

### その1

乳房下溝線部脂肪筋膜弁を用いた下部領域乳がんに対する乳房温存手術は当科から2007年に初めて報告された手技です。当科における乳房下溝



線部脂肪筋膜弁を用いた乳房温存手術を受けた患者さんの脂肪壊死の危険因子を調べ、本手技の適応を明確にすることを目的として後ろ向きコホート研究を行いました。結果は、年齢(50歳以上 対 50歳未満)、マンモグラフィー密度(脂肪性 対 その他)、手術期間(手術方法の改訂前 対 改訂後)が、脂肪壊死と有意に関連していました(Yoshikawa, Ishitobiら。Asian Journal of Surgery 2022)。

## その2

広背筋筋皮弁は、1990年代以来、乳房温存手術と組み合わせてVolume replacement techniqueとして広く使用されています。広背筋筋皮弁を用いた乳房温存手術は、重篤な合併症を伴わずに満足のいく美容的結果を得ることができますが、乳房温存手術単独との比較に関する情報はほとんどありませんでした。

そこで、私たちは後ろ向きコホート研究を行い、広背筋筋皮弁を用いた乳房温存手術と乳房温存手術単独の間での切除断端状態、再切除率、局所再発率を比較しました。私たちの調査結果から、



広背筋筋皮弁を用いた乳房温存手術は、乳房温存手術単独と比較して腫瘍学的に安全であることが示唆されました(Tokui, Ishitobiら。Clinical Breast Cancer 2022)。

以上簡単ではありますが、私たちのおこなった研究についての紹介を終わります。最後になりましたが、このような学術助成をおこなっていただきました三重県健康事業センターの関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

## 当センターの 乳がん検診車

乳がんマンモグラフィー検診車2台、超音波健診車1台が三重県内を巡回して検診を実施しています。



乳がんマンモグラフィー検診車



超音波健診車



# 結核は日本の重大な感染症です。

## 結核ってどんな病気？

日本では結核の約8割は肺結核です。結核菌が肺の内部で増えて、結核特有の様々な炎症が起こります。また、肺以外の臓器が冒されることもあり、腎臓、リンパ節、骨、脳など体のあらゆる部分に影響が及ぶことがあります（肺外結核）。



## どれくらいの方が結核に罹っているの？

### 日本の結核（2021年）

結核を発病した人 年間 11,519人  
結核で亡くなった人 年間 1,845人

- ①今でも**1日に32人**の新しい患者が発生し、**5人**が命を落としている**日本の重大な感染症**です。
- ②結核患者の約6割が70歳以上の高齢者です。
- ③結核患者の約1割が外国生まれの患者です。  
特に、20～29歳では約7割が外国生まれです。

えっ～！  
1年間に、日本で1,845人、  
三重県で23人も  
結核で亡くなっているの?!  
びっくり!!



### 三重県の結核（2021年）

結核を発病した人 年間 148人  
結核で亡くなった人 年間 23人

## 結核ってどんな症状？

最初は風邪に似た症状で始まりますが、次のいずれかにあてはまる場合は早めに受診しましょう。  
受診する病院等結核に関するご心配については**お近くの保健所**にご相談ください。結核の治療費は、届け出をすることで公費負担が受けられます。

タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが  
2週間以上続いている！



咳



微熱



身体のだるさ

こんな症状にも注意！

体重が減ってきた

なんとなく食欲がない

近頃、寝汗をかいている



高齢者の方は、症状が出ていなくても毎年、胸部X線検査を受けましょう。  
受診方法等は、お住まいの自治体へおたずねください。



## 結核は治せるの？

結核と診断されても、複数の薬を6か月から9か月間毎日きちんと飲めば治ります。しかし、症状がなくなったからといって服薬を止めてはいけません。菌は抵抗力をつけ、薬が効かない結核菌になる危険性があります。



## 結核は過去の病気ではありません！

結核菌を吸い込むことで人から人にうつる病気です。  
病気や高齢などで免疫力が落ちると、抑え込まれていた結核菌が再び活動をはじめ、発病しやすくなります。  
結核の正しい知識を持つことで救える命があります。



## 私たちにできる予防！

健康的な生活で免疫力を高めておくこと、早く見つけるために健診を受けることが大切です。また、1歳未満の子どもへのBCG接種が有効です。接種時期はお住まいの自治体からの案内に従ってください。

### 健康的な生活

- ① 適度な運動
- ② 十分な睡眠
- ③ バランスの良い食事
- ④ タバコを吸わない
- ⑤ 毎年の定期健診



出典：結核予防会発行「結核の常識2022」、「複十字シール運動」  
厚生労働省「2021年結核登録者情報調査年報集計結果について」

# 健康便り

## ～もし、災害が起こったら～ 被災地での生活と健康

近年、全国で災害による大きな被害が発生しています。避難生活が長期にわたれば、健康を害してしまう恐れがあります。避難生活で起きやすい健康障害と対策を知り、平時から準備をしておきましょう。

### ① 被災地での生活について

被災地では、次のような状況が起こると予想されます。

#### 室内の環境

- ・衛生状態が悪くなる
- ・静かな環境が確保しにくい
- ・プライバシーの確保が難しい
- ・自由に身体を動かすことが難しい
- ・快適な温度で生活できなくなる
- ・布団の上で身体を伸ばして眠れない



#### 屋外の環境

- ・害虫（蚊やハエなど）の発生
- ・がれきや土砂からの粉じんの発生
- ・廃棄物等から悪臭が発生
- ・汚水の流出
- ・衛生状態が悪くなる



#### 水

- ・水の確保が難しい
- ・飲料水の衛生状態が悪くなる
- ・水洗トイレや風呂が使えなくなる



#### 食事

- ・配給や非常食での食事のため、いろいろな種類の食品を摂りにくくなる
- ・冷蔵庫で食品の保存ができず、食品が腐敗しやすい



### 災害時には次のように行動しましょう

#### 室内の衛生

定期的な掃除と換気を。寝具類は日干しをする。  
大勢集まる場所では土足は厳禁、全面禁煙とする。



#### 暑さ対策

室内では部屋の温度をこまめに測定し、必要に応じ、空調を利用する。  
外出時は日傘や帽子等を使用する。



#### 水分の確保

十分な量の飲料水を確保し、こまめに水分補給を。  
給水車の水は当日使い切る。井戸水は煮沸する。

#### ごみ処理

集積所の掃除を行い、清潔を保つ。

#### トイレの衛生

トイレの後は石鹸での手洗いと消毒を。こまめに掃除と換気を行う。

#### 食品の衛生

調理と食事の前には手洗いを。提供された食事は早めに食べ、冷蔵庫がなければ、保管せず処分を。調理の際は十分加熱し、使った器具はしっかり洗浄する。

## ② 被災地での病気の予防

被災地では、次のような病気や症状が起こりやすいため、対策をとりましょう。

### 起こりやすい健康障害

### 対 策

- |  |   |
|--|---|
| <p>● <b>感染症（風邪、感染性胃腸炎等）</b><br/>避難所等の集団生活で感染しやすい。</p>                  | <p>→ こまめな手洗い、マスク着用。症状があれば受診し、避難所外での療養も検討する。</p>                                     |
| <p>● <b>破傷風※1・レジオネラ症※2等の感染症</b><br/>土や汚泥の処理などで感染しやすい。</p>              | <p>→ 作業時の手袋・マスク着用。傷を負ったらすぐに傷口を洗い、診察を受ける。</p>  |
| <p>● <b>じん肺※3</b><br/>がれきや土砂の片づけで粉じんを吸い込む。</p>                         | <p>→ 作業時に水をまく。十分な換気。マスクや埃のつきにくい服装で作業する。</p>   |
| <p>● <b>一酸化炭素中毒</b><br/>換気の悪い場所（屋内・車内等）で燃料を燃やすと一酸化炭素が充満し中毒を起こしやすい。</p> | <p>→ 換気の悪い場所や窓など空気取り入れ口の近くで燃料を燃やす装置（発電機、キャンプ用ストーブなど）を使用しない。</p>                     |
| <p>● <b>エコノミークラス症候群※4</b><br/>避難生活で水分摂取が不足し、身体を自由に動かせない状態で起こりやすい。</p>  | <p>→ 同じ姿勢を長時間続けず、足をこまめに動かす。ゆったりした服を着る。十分に水分を摂る。胸の痛み、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある場合は受診する。</p> |
| <p>● <b>身体機能の低下</b><br/>動く機会が減ると、筋力低下や関節が固くなり、徐々に動けなくなることがある。</p>      | <p>→ 身の回りのことはなるべく自分でいき、可能な作業に参加する。</p>  |
| <p>● <b>メンタル疾患</b><br/>災害や生活の変化等のストレスにより、不眠やメンタル疾患が起こりやすい。</p>         | <p>→ 普段から人とのコミュニケーションをとる。①怒りっぽい②眠れない③動悸・息切れで苦しい等あれば、専門の医師等に相談する。</p>                |
| <p>● <b>歯や口のトラブル</b><br/>歯や入れ歯の清掃が疎かになりがちでむし歯や歯周病、口臭等が生じやすくなる。</p>     | <p>→ 少量の水でうがいをしたり、こまめに歯磨きをする。入れ歯の調子が悪いときは歯科医に相談を。</p>                               |

参考) ※1 破傷風…土の中の破傷風菌による感染症。傷から菌が進入して起こる。

※2 レジオネラ症…土や水の中に存在する菌による呼吸器の感染症。

※3 じん肺…粉じん（大気中に浮遊する粉状の物質）を長期間吸い込み、肺に蓄積することで起こる肺の病気。

※4 エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症 / 肺塞栓症）…長時間足を動かさずにいると、足の静脈に血の塊ができ、塊の一部が血流によって肺の血管に詰まる状態。



持病のある人は、あらかじめ主治医に災害時の対応（薬の服用等）を確認しておき、おくすり手帳や保険証等はすぐ持ち出せるように準備しておきましょう。  
妊娠中や産後間もない人は、お母さんやお子さんの健康状態で心配なことがあれば、早めに医師・助産師等に相談してください。

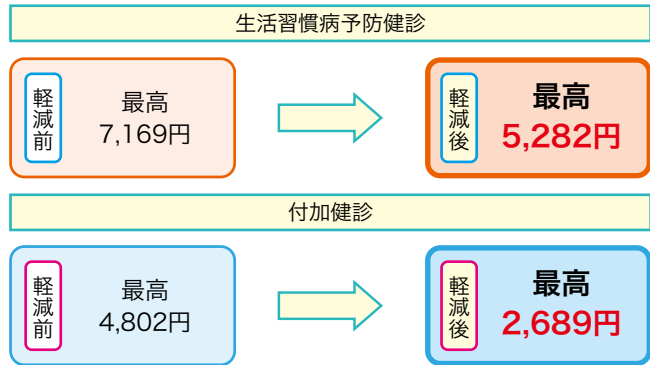
参考：厚生労働省「被災地での健康を守るために」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/disaster.html>

# Information & Topics

## ● 協会けんぽ健診の自己負担金が軽減されます

令和5年度から、自己負担金が図のとおり軽減されます。

協会けんぽの健診は労働安全衛生法の検査項目が含まれているため、事業所の定期健診として受診できます。



## 日本対がん協会

### ● がんに関する情報です

★小学校6年～高校1年相当の女子を対象にHPVワクチン接種を公費で受けることができます。また、2023年4月からHPVワクチン2価、4価に加え、9価ワクチンも接種できるようになりました。

詳しくはお住いの自治体におたずねください。

子宮頸がんが苦しんだり悲しんだりしないためには、HPVワクチン接種と子宮頸がん検診の受診が大切です。

★公益財団法人日本対がん協会は、啓発冊子『がん相談ホットライン がん向き合う2』と『女性のからだと健康増補版』を作成しました。同協会ホームページからダウンロードできます。



## 結核予防会

### ● 複十字シール募金運動にご協力をお願いします

複十字シール運動は、結核のない世界をつくる運動です。

結核をなくすための複十字シール募金にご協力をお願いします。

皆様からいただいた募金は、結核予防の教育広報、結核の調査研究、国際協力等を行うために大切にさせていただきます。



## 公益財団法人 三重県健康管理事業センター 健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部  
予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30  
TEL：059-228-4502 (代表)  
FAX：059-223-1611  
mail：info@kenkomie.or.jp  
URL：https://www.kenkomie.or.jp/

