

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 23

2024



ハラソ祭(尾鷲市)

写真提供: (公社)三重県観光連盟

CONTENTS

- 理事長新年のあいさつ／健診センター「サンテ」からのお知らせ … 2
- がん学術助成活動実績 … 3
- 健康便り～お酒と健康について～ … 6
- Information & Topics … 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

新年のごあいさつ



公益財団法人
三重県健康管理事業センター
理事長 水谷 仁

あけましておめでとうございます。

2024年の年頭にあたりまして、ご挨拶申し上げます。

猛威を振っていました新型コロナウイルスは、昨年5月に5類感染症に移行し、季節性インフルエンザ同等の扱いに変わりました。これにより、濃厚接触者の特定や感染症法にもとづく外出自粛も求められなくなったことから、経済活動、旅行、プロ・アマのスポーツ競技、大規模イベント等々、人の流れが活発化しています。

国による一律の感染症対策は求められることはなくなったとはいえ、県内では昨夏ごろをピークに感染者が増えました。また、季節性インフルエンザの感染者数が増加傾向にあります。このことから引き続き、手洗いといった基本的な感染予防は行っていくことは大切なことです。

また、三重県によれば、昭和56(1981)年以降死因の第1位となっているがんについて、県においても国と同様、死因の第1位であり、罹患者数も令和元年は13000人余となっています。がん対策として、喫煙防止などの一次予防、がん検診・精密検査受診の二次予防がありますが、がん検診受診率は悪化しているそうです。

私ども当センターといたしましては、今後も、精度の高い健(検)診・検査を通じて、結核・がんの早期発見、生活習慣病の予防に努め、県民の皆様の健康保持のために邁進していく所存であります。

当センター職員一同気持ちを新たに、健康づくりに取り組んでまいりますので、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様のご健康とご多幸を祈念し、私からのご挨拶とさせていただきます。

◆ 健診センター「サンテ」からのお知らせ ◆

今年度の健診センター「サンテ」の定期健康診断等の開催日を追加しましたので、ぜひ、「サンテ」でご受診ください。

2月以降の追加開催日は次のとおりです。

【追加日】 令和6年2月8日(木) 午後、20日(火) 午後、22日(木) 午前・午後、
2月27日(火) 午前、28日(水) 午後、
3月8日(金) 午後、3月12日(火) 午前・午後

なお、今年度のドック健診は令和6年3月4日、定期健康診断等は3月14日が最終となりますので、受診をご希望の方はお早めにご予約ください。

また、令和6年度の健診は4月中旬からの実施を予定しており、予約受付は3月上旬から開始します。

詳細につきましては、電話・ホームページ(<https://www.kenkomie.or.jp/yoyaku/>)等でご確認ください。

本年もサンテ利用をよろしくお願いいたします。

がん学術助成 活動実績

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

三重喉友会(咽頭摘出者の患者会) 会長 塚本 明雄

研究課題

遠隔地研修会

実施期間

令和2年4月1日～令和4年3月31日

私、1999年に喉頭がんになり全喉頭摘出・右耳リンパ節下手術を受けました。手術後、発声訓練(食道発声法)に励みましたが、通常の人に比べて上達が遅く日常会話ができるまで5年間かかりました。呼吸は気管孔(永久的)でしているため、喉の保護、乾燥に注意しています。病院の医師、看護師、発声教室の指導員、先輩の方々の協力に感謝して、三重喉友会で発声訓練に励んでいる方々が、日常会話が出来ようになり一日も早く社会や職場に復帰できるように協力しています。

実績報告

遠隔地研修会は、県内の会員はいなべ市～紀宝町と散らばっているので、県外から講師を招いて3日間集中的に発声訓練を行い発声技術を上達させるのが目的です。

令和2年～令和4年までは、コロナ禍の影響で遠隔地研修会は実施することが出来なかったため、発声教室に参加できない方々に、一軒一軒訪問して発声訓練、喉頭摘出者としての相談、アドバイスなどを行いました。このような遠隔地研修会を行う事について、助成があることは大変感謝の思いであります。

また、その他にも次のような活動を行っています。

- ・発声教室 県内病院、県身体障害者福祉センターで毎月1・2回実施
- ・発声指導員養成研修会 毎年1回、3日間開催
- ・県身体障害者相談員、県がん相談支援センターサポーター活動
- ・出前授業として県内の小・中・高等学校の生徒に病院の医師とともにがん体験者として講演

今後の課題

三重喉友会会員の高齢化の影響で役員、発声訓練指導者の後継者の育成が困難であること、高齢化で教室への参加が難しい会員のためにZOOMによるオンライン教室も検討中です。



発声の練習をする会員
(中日新聞記事 2019.10.28)



声を取り戻し会話をする会員
(中日新聞記事 2019.10.28)

研究課題

リンパ浮腫の原因探索と治療法究明

実施期間

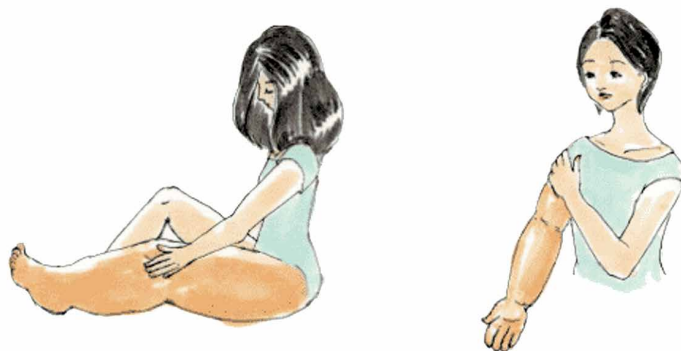
令和元年4月1日～令和5年3月31日

リンパとは

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は男性65.5% (2人に1人)、女性51.2% (2人に1人) (2019年データに基づく) となっています。 https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html そしてがんの転移の制御において非常に重要な役割を果たしているのが『リンパ』です。リンパという言葉は一度は耳にしたことがあるかもしれませんが、その役割をしっかりと説明できる人は少ないのではないのでしょうか。それもそのはずで、リンパは体中を血管と同様に走行しており、がんや細菌感染などにおける免疫など非常に重要な役割を果たすものですが、その詳細な解剖や役割は近年明らかになってきておりますが、まだまだわかっていないことも多いのです。

リンパ浮腫

日本におけるがんの疫学として、女性では乳がんが最も多く、近年増加傾向にあります。特に若年者のがんの中で、乳がん、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、外陰がんを含めた婦人科がん（以下婦人科がん）の割合は高いです。そしてそれらは早期であれば手術による治療で根治が可能であることが多く、治療後の予後は良好です。しかし、その一方で手術時に行うリンパ節郭清や放射線照射による合併症として『リンパ浮腫』が10～20%に発症します。そしてこのリンパ浮腫は一度発症すると現時点では、進行性の根治が難しい疾患です。現在のところ、肥満などの一部を除き、リンパ浮腫発症を左右する因子は明らかになっておりません。リンパ浮腫においてわかっていることで重要なこととして、**できる限り早期に診断して、早期に治療することがあります。**



リンパ浮腫におけるわれわれの研究

そこで、乳がん・婦人科がんリンパ節郭清後のリンパ浮腫発症の予測と、リンパ節郭清時のリンパ節周囲操作によるリンパ浮腫発症軽減の可能性を明らかにすることを目的として私たちは現在研究を行っております。リンパ浮腫は発症すれば浮腫の進行や繰り返す蜂窩織炎などにより患者のQOL (Quality of Life) は大きく低下し、場合によっては血管肉腫を発症し、予後不良となることもあります。リンパ浮腫発症を左右する関連因子を探索することで、早期にハイリスクの患者を見つけ出し、その関連因子を除去することにより、早期の治療に結び付けることができるのではないかと考えています。

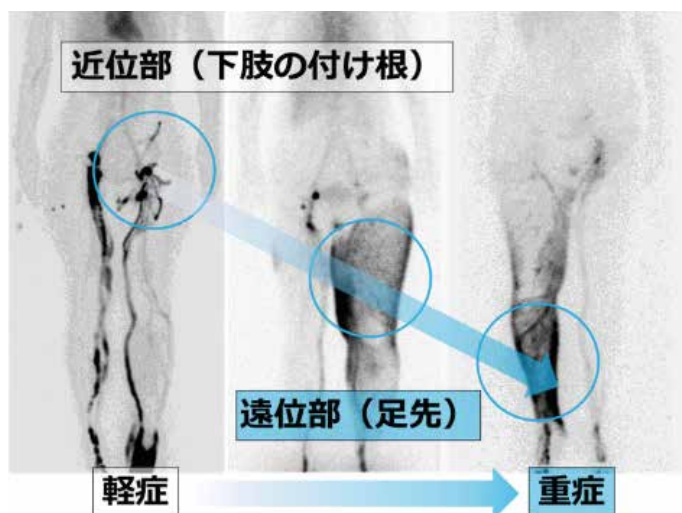
今回私たちはその第一段階として、婦人科がん術後の下肢リンパ浮腫を対象に研究を行いました。婦人科がんの手術は腹部での手術であるにも関わらず、下肢リンパ浮腫になる人のうち両側、片側のリンパ浮腫になる人がいます。この原因もいまだわかっていないことから、まずはこれを究明することでなにかわかるのではないかと考え、リンパシンチグラフィというリンパ浮腫の検査に注目し、研究を行いました。

リンパ浮腫の評価法にはいくつかの方法がありますが、リンパシンチグラフィは2023年の現時点で唯一保険適応のある検査方法であり、非常に正確な精度で診断が可能です。リンパ浮腫の診断のみではなく、重症度などもわかる検査で、私たちはこの検査でリンパ浮腫を早期に予測することが可能となるかもしれない方法を発見しました。リンパシンチグラフィから得られる解剖学的情報をもとにリンパ機能のある骨盤部リンパ節の位置を評価する分類 (Geometric Lymph Node Staging) を作成しました。

ISL: INTERNATIONAL SOCIETY OF LYMPHOLOGY (国際リンパ学会) 分類は、世界的にリンパ浮腫の臨床重症度分類として最も使用されているもので、統計学的解析の結果、そのISL分類とGeometric Lymph Node Stagingの相関を認めました。下肢リンパ浮腫は下肢の付け根部分からつま先へ向かって徐々に進行していくため、より下肢の付け根に近いリンパ節の変化を評価することで早期の診断・治療につながっていくと考えています。

上記を第5回日本リンパ浮腫学会総会パネルディスカッション、第46回日本リンパ学会総会シンポジウムで発表し、今後論文としても発表予定です。

リンパ浮腫の進行



今後の研究

今回の研究は片側性の下肢リンパ浮腫患者さんを対象にしましたが、現在両側性下肢リンパ浮腫患者さんも対象としたデータの収集が完了したため、今後データ、統計解析を行っていく予定です。また乳がん術後の上肢リンパ浮腫の患者さんも対象に研究を行っていく予定です。

またリンパシンチグラフィのみではなく、SPECT(Single Photon Emission Computed Tomography)というシンチグラフィの画像とCT画像をかけ合わせたものを使用したデータ解析をすすめ、より詳細に骨盤部リンパ節のリンパ流とリンパ浮腫の関係を評価していきます。また前向き研究で早期検査・治療介入についても検討していきたいと考えています。

お酒と健康について

年末年始はお酒を飲む機会が増え、ついつい飲みすぎてしまうことがありますね。お酒は適量であれば、人とのコミュニケーションを円滑にするなど良い面もありますが、飲み過ぎは健康を害する原因になります。いま一度、お酒との付き合い方を見直して上手にお酒を楽しみましょう。

① つい飲みすぎてしまうはなぜ？

お酒を飲んでしまう原因には、脳の仕組みが関係しています。

アルコール摂取の繰り返しにより、快楽に関連する脳内物質であるドーパミンが増加し、さらに飲酒量が増えてしまいます。



①～③の繰り返しにより飲酒行動が強化されていきます。最初はうまく飲酒量をコントロールできていても、いずれ難しくなってしまいます。

<お酒の1日の適量はどのくらい？>

お酒による健康への影響は、お酒の種類や量ではなく、**純アルコールの摂取量**に関係しています。

☆純アルコール摂取量で1日当たり**約20g/日以下**が適量

【適量の例】



ビール
度数5%
500ml

純アルコール
20g



日本酒
度数15%
1合180ml

純アルコール
22g



焼酎
度数25%
約100ml

純アルコール
20g



酎ハイ
度数7%
350ml

純アルコール
20g



ワイン
度数14%
約180ml

純アルコール
20g

② 飲みすぎによる体への影響

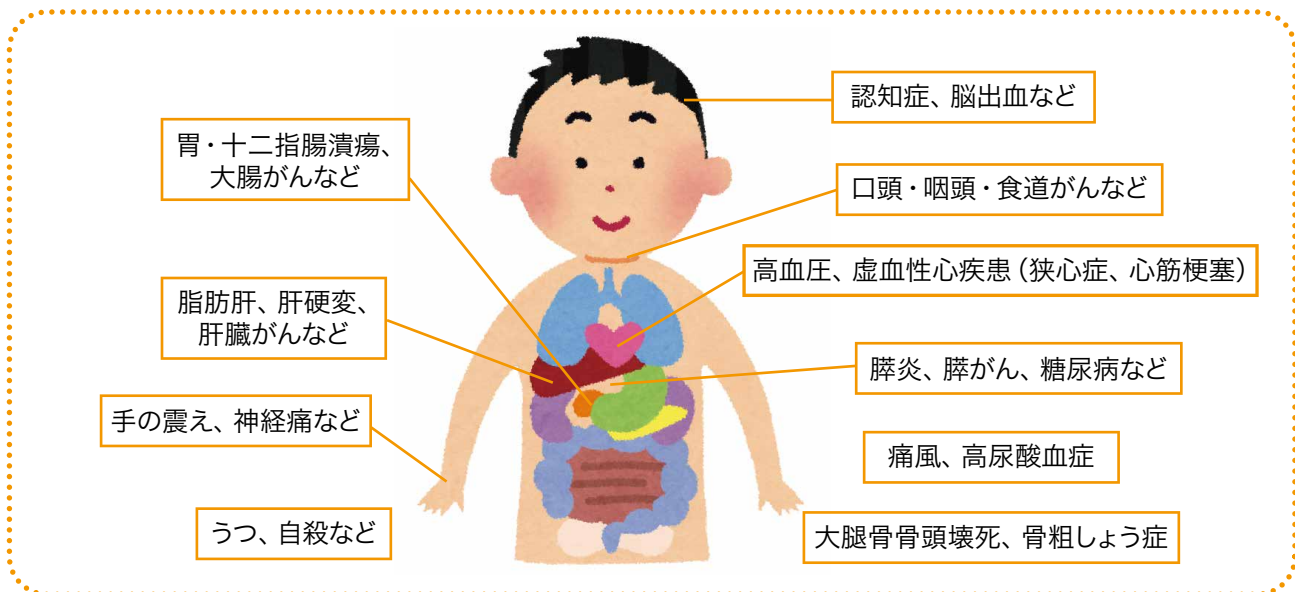
飲み過ぎといっても、大量に飲酒した時に急に起こる健康への影響と長期間にわたる飲酒で起こる健康への影響があります。

① 飲酒で急に起こる健康への影響（急性アルコール中毒）

アルコール飲料を摂取すると酔った状態になりますが、血中のアルコール濃度が高くなりすぎると、意識レベルの低下・嘔吐・血圧低下・呼吸数の低下などを起こし、生命に危険を及ぼすことがあります。

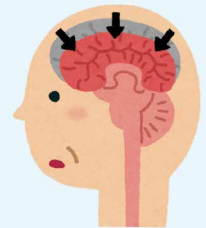
②長期間の飲酒で引き起こす病気

長期間、多量に飲酒し続けていると、アルコールの影響により、全身に病気を引き起こす可能性があります。



大量の飲酒は認知症の危険性を高めます！

最近の研究で飲酒量と脳の萎縮の程度には正の相関性があることが報告されました。つまり、**飲酒量が増えるほど、脳が萎縮する**ということです。中年の頃に大量の飲酒を経験した人の方が経験のない人よりも認知機能が低下していたという報告もあります。今から飲酒の量を見直し、認知症を予防しましょう。



③ お酒を減らすコツ

飲みたくなった時

- ・飲酒しないで、家に帰る
- ・飲酒以外のストレス解消法を見つける
- ・運動など、他の活動をみつける
- ・趣味をもつ
- ・家族に心配事を話す
- ・お酒を飲まなくても話ができる相手をみつける

飲む時

- ・バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ・水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ・週に3日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える
- ・飲むときは1日あたりの平均純アルコール摂取量を20g以内にする



誘われた時

- ・飲み会などでお酒を注がれないようにコップやグラスを空にしない
- ・オンライン飲み会(パソコンや携帯などを使ったビデオ通話で行われる飲み会)ではあらかじめ終了時間を決めておく
- ・周囲に減酒していることを宣言する
- ・仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する
- ・友人から飲み誘われたら、ランチを提案してみる



参考：●e-ヘルスネット(厚生労働省)(mhlw.go.jp) ●あなたが決める、お酒のたしなみ方 [leaf-alcohol-male.pdf](#)

Information & Topics

結核予防会

2022年の「新登録結核患者数は10,235人!」でした。

結核予防会から「結核の統計2023」(※1)が発刊されました。

2022年に日本で結核と診断され登録された患者数は10,235人でした。また、人口10万人あたりの結核罹患率(以下、罹患率)は8.2となっています。結核低蔓延の水準である罹患率10以下を2021年の9.2から引き続き維持し、さらに減少しています。このうち、三重県は139人が新たに登録され、罹患率は8.0で2021年の8.4から減少しています。

この新規登録結核患者数10,235人のうち出生国が判明している9,887人の発見方法は、医療機関による受診発見が8,336人(84%)と大多数を占め、健康診断による発見が1,411人(14%)でした。

症状が出ていなくても健康診断で発見されています。毎年、胸部X線検査を受けましょう。

受診方法等はお住いの自治体にお問い合わせください。



(※1)

結核の統計は、カラー図表を満載した解説部と統計表が掲載されています。

お申込みは、

三重県健康管理事業センター

059-228-4502 までご連絡ください。



健診を受診して健康状態の把握、そして生活習慣の改善!

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患が生活習慣病です。日本人の三大死因である「がん、脳血管疾患、心疾患」、更に「糖尿病、高血圧症」などは生活習慣病に含まれます。生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまうことがあります。そのため、日頃から自身の健康状態を正しく把握することが大切です。

職場で行われる「健康診断」や地域で行われる「特定健診」を必ず定期的に受診しましょう。



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/

