

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

2019
AUTUMN

vol. **6**

秋



津市美杉町

CONTENTS

- 検査のついでに血液オプション検査を受けてみませんか! 2
- マンモグラフィ検診車と放射線技師 4
- 健康便り ～高血圧を防ごう～ 6
- Information & Topics 8

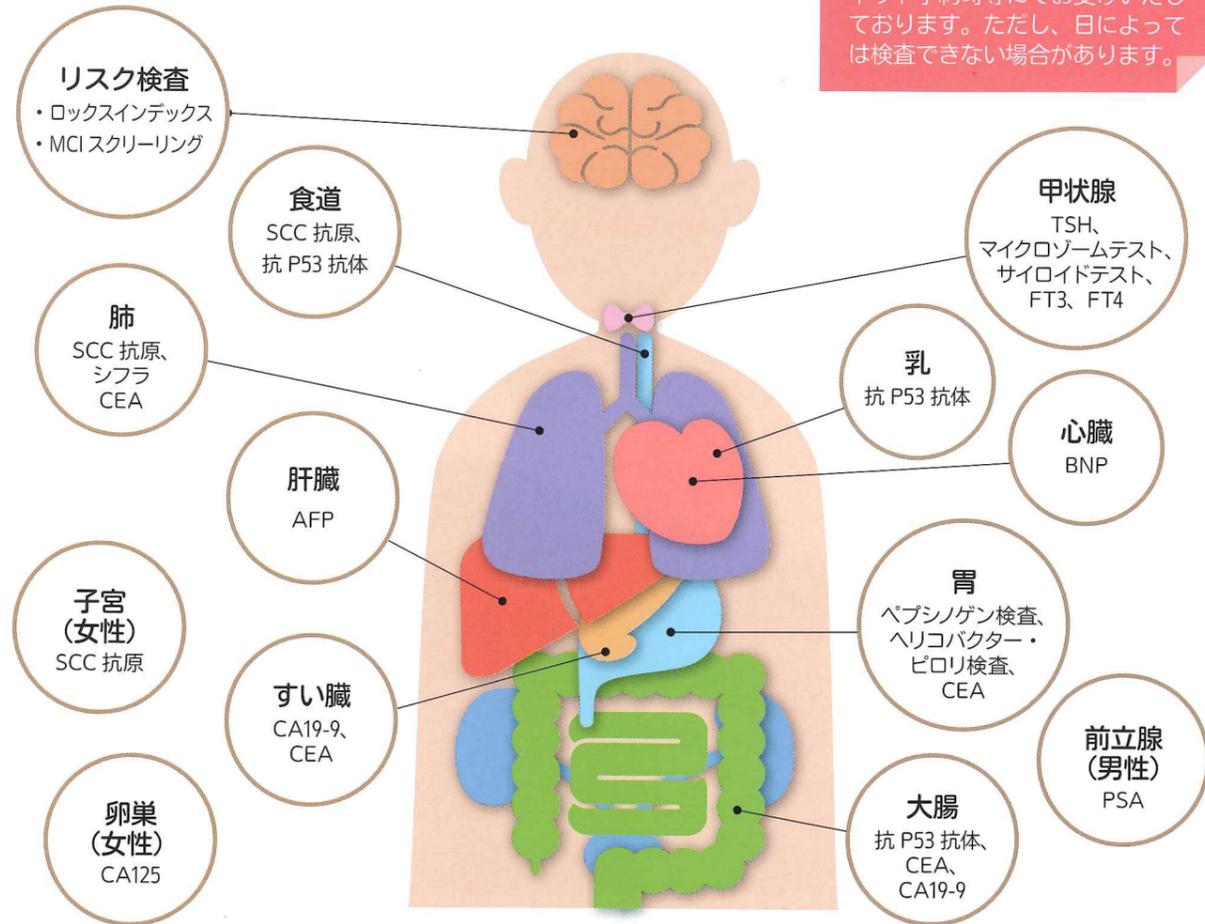


公益財団法人
三重県健康管理事業センター

検査のついでに 血液オプション検査を 受けてみませんか！

健診センター「サンテ」では血液検査で、さまざまな異常を調べることができます。

お申込みは、サンテ受付または電話やドック受診申込時のインターネット予約時等にてお受けいたしております。ただし、日によっては検査できない場合があります。



腫瘍マーカー検査とは

腫瘍マーカーには数多くの種類があります。陽性であれば、がんの可能性はありますが、必ずがんがあるとは限りません。また、がんがあっても陽性にならないこともあります。がん以外の良性疾患でも陽性となることがあります。

● 数値はあくまでも参考に!!

腫瘍マーカーの値が上昇するのは、一般に、体中ながんが広がっている「進行がん」の場合です。

これらの検査は、病気があるかどうかのスクリーニング（ふるいわけ）です。100%病気を発見できるものではありませんので、この検査で異常なくても、自覚症状があれば必ず医療機関を受診ください。



● サンテ【血液オプション検査一覧】

検査項目	内容
腫瘍マーカー PSA AFP CEA CA19-9 シフラ SCC 抗原 CA125 抗 P53 抗体	がんなどの腫瘍から作られたり、或いは腫瘍やその他の病気に対する反応として、体の細胞から作られる物質です。 <関連する腫瘍の部位> PSA：前立腺、AFP：肝臓、CEA：大腸・胃などの消化器、肺など、CA19-9：すい臓・胆道・大腸・胃など消化器、シフラ：肺、SCC 抗原：肺、食道、子宮、CA125：卵巣、抗 P53 抗体：大腸、食道、乳
リスク検査 ロックスインデックス MCI スクリーニング	将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する検査です。 認知症の前段階である MCI(軽度認知障害)のリスクを判断する検査です。
心臓 BNP	BNP は心臓に負担がかかると心臓から血液に分泌されるホルモンです。この BNP の数値が高いほど心臓に負担がかかっているといえます。
リウマチ RF・CRP	RF (リウマチ因子) によって、関節リウマチなどの自己免疫疾患の発見に役立ちます。
肝炎検査	B 型肝炎 (HBs 抗原) B 型肝炎ウィルスの存在を調べます。
	B 型肝炎 (HBs 抗体) B 型肝炎ウィルスに感染したことがあるかを調べます。また、B 型肝炎ウィルスワクチン接種後の抗体の有無を確認します。
	C 型肝炎 (HCV 抗体) C 型肝炎ウィルスの存在を調べます。
甲状腺 FT3・FT4・TSH・サイロイドテスト・マイクロゾームテスト	甲状腺の病気の発見に役立ちます。
胃検査	ペプシノゲン検査 胃がんの萎縮の進み具合を調べ、胃がんになる可能性が高いかどうかを知ることができます。
	ヘリコバクター・ピロリ検査 ピロリ菌の感染の有無を調べます。胃潰瘍、十二指腸潰瘍や胃炎の発見に役立ちます。
感染症	風疹ウィルス (HI) ※三日はしか 風疹 (三日はしか) に対する抗体の量を調べます。
	麻疹ウィルス IgG(EIA) ※はしか 麻疹 (はしか) に対する抗体の量を調べます。
	ムンプスウィルス IgG(EIA) ※おたふく風邪 ムンプス (おたふくかぜ) に対する抗体の量を調べます。
	水痘・帯状ヘルペスウィルス IgG(EIA) ※水ぼうそう 水痘 (水ぼうそう)・帯状疱疹に対する抗体の量を調べます。

マンモグラフィ検診車と放射線技師

乳がんは、女性のがんでもっとも多く、増えています。でも、乳がんは自分で発見できるがんです。無症状のうちに定期的にセルフチェックを行いがん検診を受けることで早期発見・早期に治療をすることにより、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。

マンモグラフィは乳房専用の X 線撮影の事で、乳がんをはじめ乳房にできる病気を見つけることができます。上半身裸の状態を挟んで左右1枚もしくは2枚ずつ撮影します。

乳がん（マンモ）検査は40歳以上の方は、2年に1回は受診しましょう。



乳がんX線撮影マンモグラフィ検査についてご説明します。検診車だけでも約15トンあるんですよ。

3 検査

マンモグラフィ検査って痛いんですよ



マンモグラフィの機器です。マンモグラフィでは乳房を圧迫板で挟みます。この際に痛みを感じる場合がありますが、診断に必要な良い画像を取る為にはとても重要なことです。また、乳房を薄くひきのばすことでより少ない放射線で撮影ができます。なお、乳房を圧迫している時間は数秒になります。

1 問診

● 受診できない方

- ① 妊娠または妊娠の可能性のある方
- ② ペースメーカーを装着されている方
- ③ 豊胸術を受けている方
- ④ 胸部にリザーバー等装着されている方
- ⑤ 授乳中の方、後間もない方

※その他注意事項等、詳しくはスタッフにお尋ねください。



2 着替え

こちらで、上半身のみ裸になっていただきます。バスタオル等をかけてお待ちください。



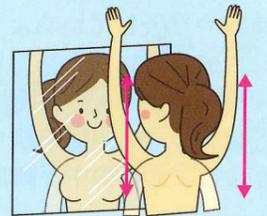
乳がん検診にはエコー（超音波）とマンモグラフィ検診とあります。年齢や乳房の状態等に応じて、どちらか又は両方を選んで受診しましょう。また、セルフチェックは、毎月、日を決めて（生理中の方は始まってから10日前後に）行いましょう。バスタイムや着替えるときなどに行い習慣にしましょう。



セルフチェック

☑ 鏡の前などでチェック

- ① 両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。
- ② 両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、くぼみやひきつれたところはないか、乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。



☑ 横になって左右の乳房を触ってチェック

- ③ 仰向けに寝て、右の乳房を調べる時は右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房がたれず胸の上に平均に広がるようにします。
- ④ 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の先で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。
- ⑤ 外側半分を調べるには、右腕を自然な位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後に脇の下に手を入れて、しこりがあるか触れてみます。
- ⑥ 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。
- ⑦ 左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないか調べます。



毎月セルフチェックをしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常が早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医（外科・乳腺外科）の診察を受けましょう。

放射線技師に聞きました。



Q 放射線技師になったのはどうして

A 高校生の時にがんで他界した祖母の存在があったからです。見つかった時には進行している状態で、闘病する祖母の姿を見て早期発見できていたら「病気を見つける」診療放射線技師になりたいと思いました。

Q 健診時に心掛けていることは

A どんな検査だろう？痛って聞けど？裸になるのは恥ずかしい・・・などの不安要素を少しでも取り除き安心して検査を受けられるように、受診者の方の様子を観察しながら「一方的」ではなく「対話」の声掛けを意識し、「また乳がん検診を受けてみよう」と思ってもらえるような接遇を心掛けています。

Q これからの目標や挑戦したいことは

A マンモグラフィの認定だけでなく乳腺超音波の研修を受けて認定を取得し、より乳がん検診に携われるようになりたいです。

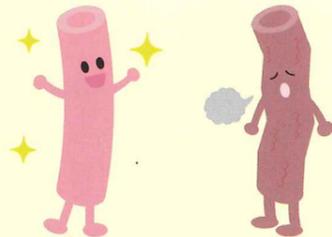
健康便り

高血圧を防ごう

高血圧とは、血管の中を流れる血液の圧力が強くなり続けている状態です。血管は本来弾力性があり、ゴムホースのようにしなやかに伸び縮みしながら血液を送り出しています。

高血圧になると、大量の水（血液）をゴムホース（血管）に無理やり流しているような状態になります。高い圧で血液を無理に流していると、血管はだんだん劣化して、内側の壁が厚く硬くなったり（動脈硬化）破れやすくなります。

血管の内側の壁が厚くなると、血液の通り道は狭くなり、血液が流れにくくなり、血の塊（血栓）ができて血管の中が詰まってしまうことがあります。



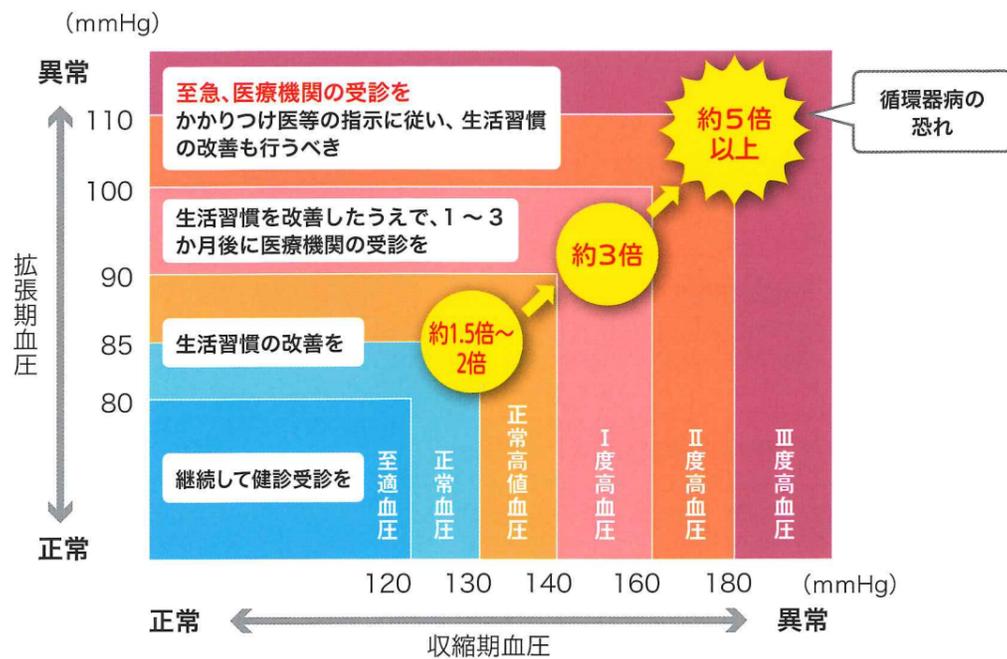
血圧って何？

血圧 = 血液量（心臓から押し出される血液量）× 血管の抵抗（血管が収縮し血流が妨げられるときの抵抗）

または

収縮期血圧（上の血圧） = 心臓が収縮して血液を送り出したときの血管への圧

拡張期血圧（下の血圧） = 心臓が拡張し、血管が元に戻りながらかかる血管への圧



厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」より作成

スマート・ライフ・プロジェクトより (<http://www.smartlife.go.jp/>)

血圧が高いと起こりやすい主な病気（合併症）

血圧が高いと全身の血管に負担がかかっているため、脳の病気（脳出血、脳梗塞など）や心臓の病気（心筋梗塞、心肥大など）、腎臓の病気など様々な病気につながりやすくなります。

高血圧を予防する生活習慣

● 食 事

塩分：塩分を摂りすぎると体内に水分が蓄積され、体中の血液量が増えて血圧が上がります。

野菜：野菜の中に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出させる働きがあります。毎食1皿以上野菜を摂るように意識しましょう。



● 運 動

有酸素運動は血管の機能を改善し、血圧を下げる効果があるといわれています。ウォーキングなどの軽い運動を1日30分程度、できるだけ毎日行うことが効果的といわれています。

● 体重管理

肥満を解消しましょう。目標はBMI（体格指数）= 体重（kg）÷（身長（m））² が25未満になるよう、太りすぎの方は減量に取り組みましょう。

（例）身長が170cm、体重75kgの方はBMI26です。
計算式：(75kg ÷ (1.7m × 1.7m)) = 26 (BMI)



● ストレスのコントロール

休養をしっかりとるように心がけましょう。ストレス解消法をもつことも大切です。

● タバコ・お酒

タバコは一時的に血圧を上げるだけでなく、血管に負担をかけ虚血性心疾患や脳卒中の危険性を高めるため、禁煙をしましょう。また、多量飲酒（純アルコール60g以上：ビール中ビン3本、日本酒3合弱程度）は血圧を上げる原因となりますので、飲みすぎには気をつけましょう。



参考）スマート・ライフ・プロジェクト (<http://www.smartlife.go.jp/>)
日本高血圧協会 高血圧 Q & A (<http://www.ketsuatsu.net/qapast.html#b4>)

Information & Topics

- **サンテ（施設）の年末年始の開設日について** ※詳細はHPや電話にてご確認ください。
 ドック健診……12月19日(木)午前中まで。令和2年は1月8日(水)からです。
 総合健診……12月17日(火)午前中まで。令和2年は1月9日(木)からです。
- **がん学術助成の募集を開始します。**
 がん撲滅のために寄せられた寄附金を基金とし、県内の研究者、がん患者支援団体に助成金を行っています。本年度も11月初旬から募集を行う予定です。詳しくはHPにてお知らせします。

結核予防会

複十字シール運動 (8月1日~12月31日)
 結核予防週間 (9月24日~9月30日)

- 複十字シール運動協力依頼のため、稲垣三重県副知事を表敬訪問しました。



シールぼうや

全国の結核予防会では、今年度も結核撲滅のため募金活動である「複十字シール運動」を実施しています。
 結核は過去の病気ではありません。国内の発症は減少傾向ですが、世界の総人口の約1/4が結核に感染しています。今でも、1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としています。
 結核は予防（BCG接種が有効）と、結核と診断されたら早期に治療すれば直せる病気です。



左から小林局長、稲垣三重県副知事、水谷理事長、
 ※NHK「まるっとみえ」で放映されました。

日本対がん協会

がん征圧月間にがん予防のための普及啓発を実施しました (9月1日~9月30日)

2019年度日本対がん協会 がん征圧スローガン

がん検診 あなたを守る 新習慣

- 県内の自治体、医師会に啓発ポスター掲示の依頼を行いました。
- 中日新聞(8/31)、毎日新聞(9/1)に「がん征圧月間」の特集に協賛しました。
- 三重テレビ、三重エフエム放送、地域の生活情報誌「つうぴーす」において「がん征圧月間」の広報を行いました。



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: http://www.kenkomie.or.jp/



津駅西口より徒歩約15分(1.1km)