

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 27

2025



鼻かけえびす(志摩市)
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
- 健康便り～骨粗鬆症、ヒートショック……………3
- 学術助成活動実績……………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 須藤 啓広

あけましておめでとうございます。

2025年の年頭にあたりまして、ご挨拶申し上げます。

あらためまして、昨年元旦に発生した能登半島地震、さらに9月に発生した能登豪雨により亡くなられた方々のご冥福をお祈りしますとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

さて、三重県によれば、毎年13,000人を超える方ががんにかかり、5,000人を超える方ががんで亡くなっているとのこと。国立がん研究センターをはじめとする研究グループが、日本人のがんの予防にとって重要な1次予防として、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの改善可能な生活習慣に「感染」を加えた6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法(5+1)」を定めました。

この5つの健康習慣を実践することでがんリスクはほぼ半減するとのこと。

加えて、2次予防として、がんの早期発見・早期治療のため、また、がんによる死亡者を減少させるためにもがん検診を受けましょう。

また、結核は、感染症法上2類感染症として位置づけられています(新型コロナウイルス感染症も当初は同じ分類でした)。三重県では令和5年の新登録患者数は152人で、令和4年に比べ13人増えています。結核は過去の病気ではなく、現在でも治療が遅れば時に命を落とします。予防と早期発見に努めましょう。

当事業センターとしましては、今後も、精度の高い健(検)診・検査を通じて、がん・結核の早期発見、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。

当事業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 ◆

健康診断については、本年もサンテをぜひご利用ください。

*サンテ健診

令和6年度のサンテのドック健診は令和7年3月3日、定期健康診断等は3月13日が最終日となります。受診をご希望される方は早めにご予約下さい。

また、令和7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月上旬から開始する予定です。

詳細は、電話(059-202-4300)、ホームページ(<https://www.kenkomie.or.jp/yoyaku>)等でご確認ください。

*健診を受けられた方へ

精密検査が必要と判定された方は、必ず医療機関で精密検査を受けましょう。

また、異常なしの方も安心せず、毎年、健康診断を受けましょう。

健康便り

寒い季節は
要注意!?骨粗鬆症、
ヒートショック

季節性の感染症や気象病など、環境の変化によってリスクが高まる病気や怪我にはさまざまなものがあります。今回は、冬に増えるヒートショックや、転倒による骨折のリスクを高める骨粗鬆症について注目していきます。

Q1 骨粗鬆症ってなに?



A 骨の代謝バランスが崩れ、脆くなった状態のことです。

骨の代謝バランスが崩れ、骨を作る働きよりも壊す働きが上回る状態が続くことで骨の強度が低下していきます。その結果、骨が脆くなり容易に骨折するような状態になります。

骨粗鬆症は予防できます!

男性よりも閉経後の女性に多く、老化や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家の中に閉じこもり外出しない**生活習慣などが原因**となります。骨粗鬆症が原因で起こる**高齢者の骨折は、腰痛や寝たきりのきっかけとなってしまう**こともあり、生活の質を大きく損ないます。

【生活習慣を見直して予防しましょう!】



禁煙

喫煙は骨密度(骨の強さ、つまり具合)の低下を進めるため、骨粗鬆症や骨折にも関係しています。**喫煙指数の高い閉経後の女性は、特にリスクが高いと言われて**います。禁煙を始めましょう。

食事

3食規則正しく、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを含むバランスの良い食事を摂るよう心がけましょう。ビタミンDを体内で生成するために必要な日光浴も取り入れるとより良いでしょう。

運動

ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる=重力のかかる運動が推奨されています。骨折経験や腰痛等の関節痛がある場合は、整形外科医に相談してから行うようにしましょう。



冬は路面の凍結や積雪などにより転倒災害が多く発生する傾向があり、骨折が増える季節ともいえます。生活習慣を見直し、日頃から骨粗鬆症の予防に努めましょう。

骨密度(骨の強さ、つまり具合)を調べましょう!

骨粗鬆症は骨密度を測ることによって診断されます。当センターでは、踵(かかと)に超音波を照射し測定する装置を使用して簡単に検査を行うことができます。詳しくは、健診センターサテライトまでお問い合わせください。

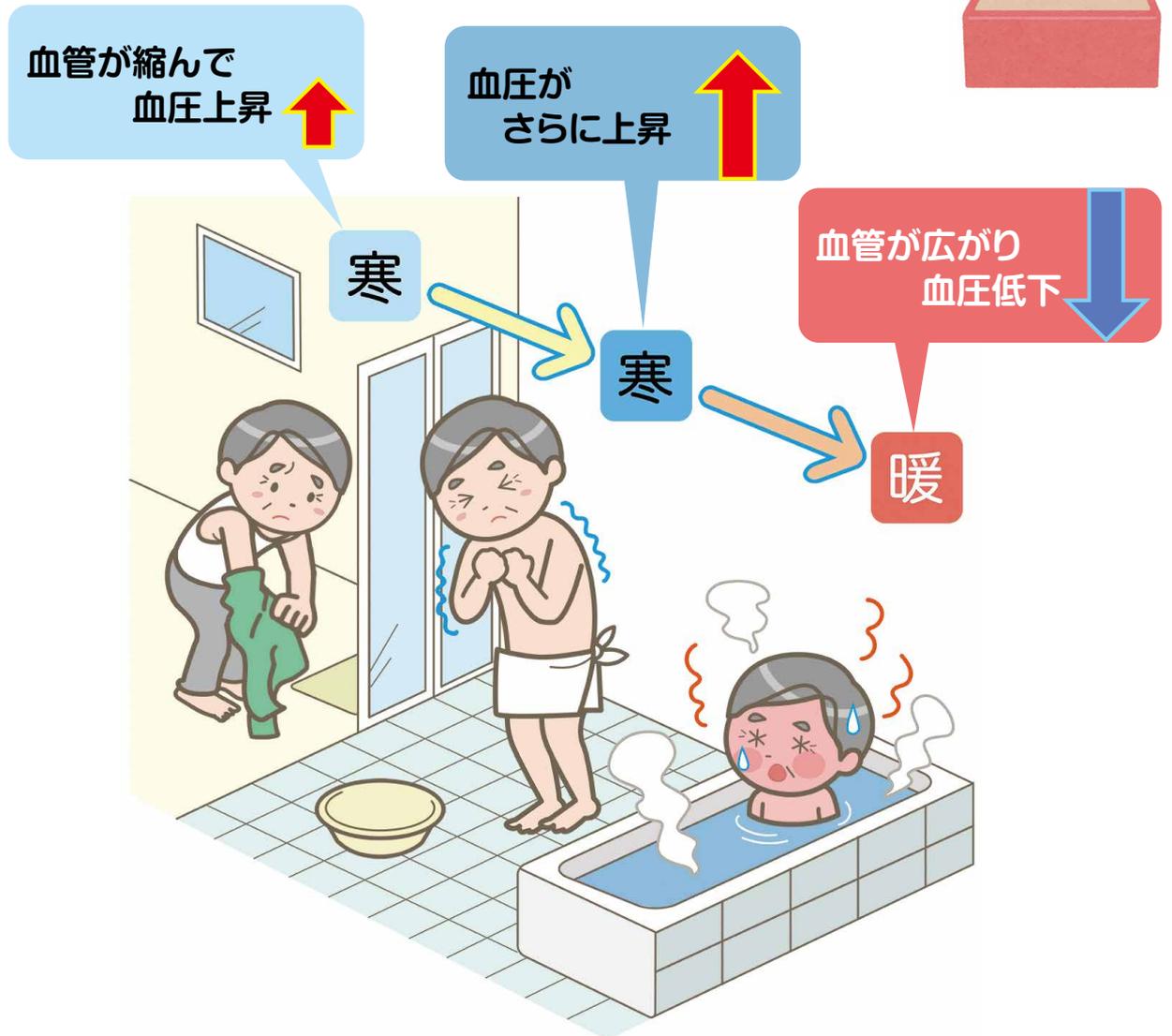


参考 骨粗鬆症 | 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>)
人間ドック受診者における喫煙指数(プリンクマン指数)と骨密度の関連 | 山本直子他 禁煙化学13巻(2019)

Q2 ヒートショックってなに？

A 急激な温度変化により体に負担がかかる現象です。

特に冬場に起こりやすく温かい部屋から寒い部屋に移動するなどした際に発生します。



このように血圧が急激に変化すると…？

一時的に脳内に血液が回らず貧血の状態となり、
一過性の意識障害を起こすことがあります。



ヒートショックによる年間死亡者数は、推定1万人前後とされています。特に冬場に多く発生し、高齢者が中心となっています。入浴中の事故が多く、浴槽内で意識を失い溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。

知って
おこう!

ヒートショックの特徴

急激な血圧変動	温度差によって血圧が急上昇または急降下することがあります。特に寒い場所に移動した際に血圧が急上昇しやすいです。
心拍数の変動	急激な温度変化により、心拍数が増加することがあります。これが心臓に負担をかけ、心筋梗塞のリスクを高めます。
体温調節機能の乱れ	体が急激な温度変化に対応しようとする過程で、体温調節機能が乱れることがあります。
自律神経の影響	温度変化が自律神経に影響を与え、頭痛やめまい、吐き気などの症状が現れることがあります。
高齢者や持病を持つ人にリスクが高い	高齢者や高血圧、心疾患などの持病を持つ人は特にヒートショックのリスクが高く、注意が必要です。

入浴時の

ヒートショック対策



ヒートショック対策をして安全に入浴をしましょう。

こんなときは入浴しない!

- ・食後1時間以内
- ・精神安定剤や睡眠薬を服用後
- ・体調が悪い
- ・飲酒後
- ・早朝や深夜
- ・収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上



入浴
準備

脱衣所と浴室を暖かくしておく

- ・暖房を入れる
- ・浴槽の蓋を開けておく
- ・入浴前にシャワーでお湯を撒く

入浴前後に水分補給をする

家族に入浴することを伝え、家族は声をかけチェックする



入浴中

かけ湯をする

- ・心臓から離れた足、お腹、胸の順でかける

入浴時間とお風呂の温度に注意する

- ・お湯の温度は41℃以下
- ・入浴時間は短く
- ・心臓に負担がないよう半身浴がおすすめ

浴槽から飛び出さず、ゆっくり出る

寒暖差を少なくし
体に優しい入浴を
心がけましょう。

参考 交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意! / 政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/>)
ヒートショック / 季刊誌Pipette P10
冬場は心筋梗塞による心停止が増加 / 国立循環器病研究センター (<https://www.ncvc.go.jp/>)

がん学術助成 活動実績

実施期間 令和4年4月1日～
令和5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

伊勢赤十字病院 脳神経外科 北野 詳太郎
(現所属 三重大学大学院医学系研究科 脳神経外科学)

研究課題

悪性脳腫瘍に対する安全かつ効果的な治療方法の選択基準の確立

■はじめに

膠芽腫、星細胞腫、乏突起膠腫の総称である悪性神経膠腫（以下グリオーマ）は難治性のがんであり、通常まず手術で可能な限り摘出をおこないます。その後、グリオーマの種類によってテモゾロミドやベバシズマブなどによる化学療法や放射線治療を組み合わせる治療を行います。近年、様々な治療方法が新たに開発されており、摘出術後には、カルムスチン脳内留置用剤（ギリアデル®）の留置や光線力学療法がおこなわれます。さらにグリオーマのうち膠芽腫であれば、交流電場療法であるtumor treating fields（オプチューン®）や、ヘルペスウイルスG47Δ（デリタクト®）のウイルス療法などの健康保険を使用した治療をおこなうことができます。これらの治療のそれぞれの長所と短所を考慮して、うまく組み合わせる治療をおこなう必要があります（図1）。そのため、治療方法を選択する上で、どのグリオーマであるかを正確に診断する必要があります。

以前よりグリオーマが膠芽腫、星細胞腫、乏突起膠腫のいずれかであるという診断をつけるためには、細胞の形態で判断する病理診断をおこなってまいりました。しかし「がんゲノム医療」の急速な発展に伴い、2021年に改訂された世界保健機構（WHO）による脳腫瘍の分類基準では、診断の際に以前からおこなっていた病理診断に

加えて遺伝子異常検査が必須となりました（図2）。遺伝子異常検査をおこなうことによって、以前ではAというグリオーマであったものが、実はBというグリオーマであったということが時々認められるようになりました。グリオーマの診断において遺伝子異常検査は必須となりましたが、日本では2024年時点で保険診療が認められておらず、各々の施設が研究という名目で遺伝子異常検査をおこなって

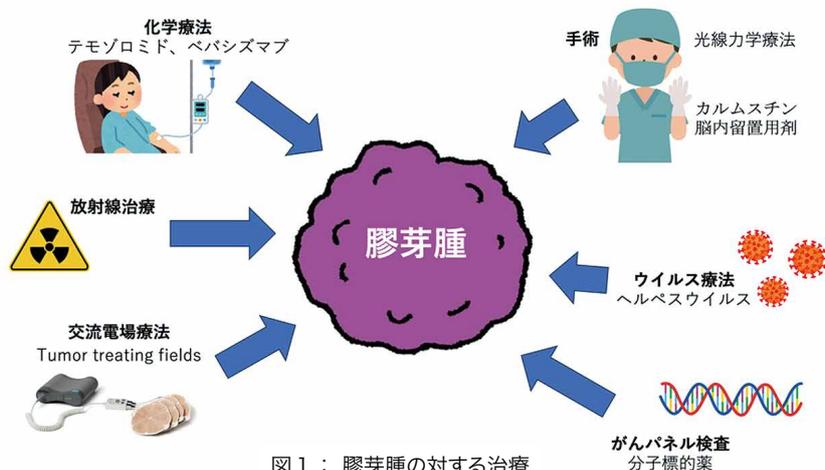


図1：膠芽腫の対する治療

診断をつけていることが現状です。

三重県内においては三重大学医学部附属病院でのみ、グリオーマの診断に必要な遺伝子異常検査をおこなうことができないため、三重県内の各病院で手術を受けた患者さんの腫瘍組織を使用し、三重大学にて遺伝子異常検査をおこない、正確な診断をつけ、より効果的な治療を選択することを目標としました。

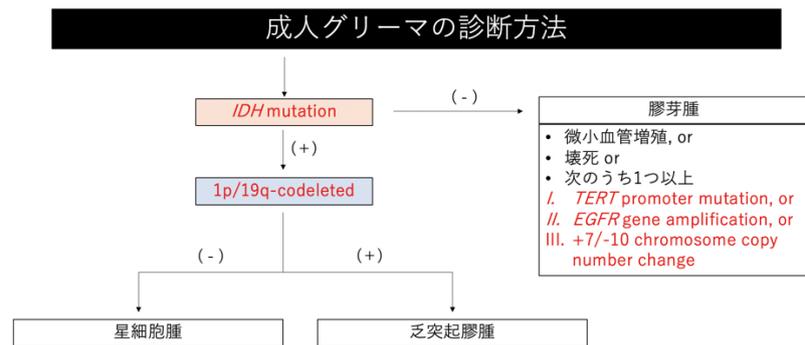


図2：グリオーマ診断の流れ 赤字が遺伝子異常

■方法

三重大学医学部附属病院ならびに三重県内の病院におけるグリオーマの腫瘍組織の遺伝子異常検査をおこない、WHOが2021年に発表した診断基準にもとづいた正確な診断名をつけること、およびそれによってより効果的な治療選択肢を提示することを目的としました。遺伝子異常検索としては、IDH1、IDH2、H3F3A、HIST、BRAF、TERTプロモーターの遺伝子異常の有無をサンガー法で検索し、1p19q共欠失の有無、CDKN2A/Bホモ接合体欠失の有無をMLPA法で調べることにしました。

■結果

桑名市総合医療センター、鈴鹿回生病院、三重中央医療センター、松阪中央総合病院、済生会松阪総合病院、伊勢赤十字病院および三重大学医学部附属病院の100例の脳腫瘍の遺伝子異常検査をおこないました。うち遺伝子異常検査をおこなうことで、病理診断から診断名が変化したものが4例認めました。いずれの4例とも病理診断では星細胞腫でしたが、遺伝子検査をおこなうと、膠芽腫であり、いわゆる分子膠芽腫 (molecular Glioblastoma) という診断となりました。グリオーマの種類によって放射線治療の強度を弱めることがありますが、これらの4名の患者さんに対して、膠芽腫の患者さんと同様60Gy/30frという強度の放射線治療や、膠芽腫の患者さんのみにしか使用できない交流電場療法を導入し、いずれも大きな有害事象なく治療をおこないました。

■考察

遺伝子異常検索をおこなうことで、WHOが2021年に発表した診断基準にもとづいた診断名をつけることができ、遺伝子異常検査を導入前ではおこなうことのできなかった治療を施行することができました。今後も遺伝子異常検索を継続することで、治療の選択肢を広げることが可能と考えています。

また現在は主にグリオーマの遺伝子異常検査をおこなっておりますが、日々の医療の進歩により、髄膜腫や頭蓋咽頭腫といった他の脳腫瘍の特徴的な遺伝子異常をしらべることによって、劇的な治療効果を示す可能性のある分子標的薬の使用ができる可能性がしめされました。そのため、今後もこれらの脳腫瘍の遺伝子異常検索の方法の開発を考えております。

■結語

各々の診断に必要な遺伝子異常の検索をおこなうことで、より正確な診断が可能となり、効果的な治療を選択できると考えております。

Information & Topics

結核予防会

厚生労働省が公表した「2023年結核登録者情報調査年報」によると、2023年に新たに結核患者として登録された人（新登録結核患者数）は10,096人で、2022年の10,235人より139人減少しています。このうち、外国出生結核患者は2023年は1,619人で、2022年の1,214人より405人増加し、全新登録患者の16.0%、20歳代では84.6%を占めるようになりました。



結核と戦う
シール坊や

結核を早期に発見し、適切な治療を受けることは、本人のためだけでなく、会社等の組織全体を守ることにつながり、また、結核を早く見つかることで重症化を防ぎ、周囲への感染を予防します。症状がなくても、定期的に健康診断を受けましょう。



—三重県の状況—

2023年に新たに結核患者として登録された人は152人で、2022年の139人より13人増加しています。訪日外国人や外国人労働者の増加に伴い、三重県でも外国出生者における結核患者の割合が増加しており、全新登録患者数の23%を占めています。

日本対がん協会

厚生労働省が公表した「2020年の全国がん登録罹患数・率報告」によると、この年に新たにがん(上皮がんを除く)と診断された人は94万5055人で、男女別のがん罹患数順位は次の表のとおりです。

男女別のがん罹患数順位

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝・胆管	(上位5部位で全体の65.5%を占めている)
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	(上位5部位で全体の63.2%を占めている)



全部位の年齢階級別罹患数では、55～59歳までは女性が男性を上回っています。また、罹患数が最も多い年代は、女性では70～74歳で5万7910人、男性も70～74歳で10万9295人です。

がんを治すには、早期発見と適切な治療が何より重要です。そのためには、定期的ながん検診を受けましょう。そして、「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けましょう。

公益財団法人 MHC 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)
059-202-4300 (サンテ予約専用)
(平日9:00～16:00)

FAX：059-223-1611
mail：info@kenkomie.or.jp
URL：https://www.kenkomie.or.jp/

