

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 34

2026

尾高観音の紅葉(菰野町)
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
- ～健康だより～ 秋の味覚で秋バテ予防 6
- Information & Topics 8



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」



がん学術助成 活動実績

実施機関

令和5年4月1日～
令和8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。

授与所属名

三重大学医学部附属病院 臨床研修・キャリア支援部／糖尿病・内分泌内科
西濱 康太

研究名

免疫チェックポイント阻害薬による内分泌障害に対する最適な治療法の探究

はじめに

近年、がん治療では免疫チェックポイント阻害薬という新しい薬が広く使われるようになりました。この治療は、自分自身の免疫の力を利用してがんを攻撃する画期的な治療法で、多くのがん患者さんの治療に用いられています。一方で、免疫の働きが強くなりすぎること健康な臓器も攻撃されてしまうことがあり、これを免疫関連有害事象（immune-related adverse events：irAE）といいます。甲状腺や副腎、下垂体、膵臓などのホルモンをつくる臓器が障害された状態を、免疫チェックポイント阻害薬による内分泌障害（以下、内分泌 irAE）と呼びます。

この研究の目的

私たちは三重大学医学部附属病院の糖尿病・内分泌内科で内分泌 irAE の診療を受けた 84 名の患者さんの経過から、

- どのような内分泌 irAE が起こり、どんな特徴があるのか
- がん治療を継続できたか
- 長期的ながん治療の経過にどのような影響があったか
- 公開されている診療ガイドラインに沿った治療が実際に行われていたか

を調べ、内分泌専門医がいない医療機関でも、安全に内分泌 irAE を診療するために重要なポイントを明らかにすることを目的としました。

研究で分かったこと

1. 甲状腺の異常が最も多かった

84 名の患者さんのうち、

- 甲状腺機能異常：約 64%
- 副腎皮質機能低下症：約 43%
- 下垂体炎：約 8%
- インスリン依存性糖尿病：約 8%

と、甲状腺機能異常が最も多いことが確認されました。

2. 内分泌 irAE を発症しても、免疫チェックポイント阻害薬による治療を継続できる場合が多い

内分泌 irAE を生じた場合には、不足したホルモンを補う治療（副腎皮質ホルモン、甲状腺ホルモン、インスリン）により、多くの患者さんの症状は改善しました。今回の研究では、内分泌 irAE の発症だけを理由に免疫チェックポイント阻害薬を中止した患者さんはいませんでした。この結果から、内分泌 irAE を早期に診断し適切に治療することで、がん治療を継続できる可能性が高いことが示されました。

3. 内分泌 irAE の発症は、長期的ながん治療の経過を悪化させない可能性がある

これまでも、内分泌 irAE を発症した患者さんでは、免疫チェックポイント阻害薬の治療効果が良い可能性が報告されています。本研究でも、悪性黒色腫および腎細胞がんの患者さんを対象に解析した結果、少なくとも内分泌 irAE の発症が、がん治療の経過を悪化させる傾向は確認されませんでした。

4. 診療ガイドラインに沿った対応が重要である

三重大学医学部附属病院で行われていた内分泌 irAE の診療は、おおむね公開されている診療ガイドラインに沿って行われていました。もちろん、専門医による診療が望ましい場合もありますが、専門医が常駐していない施設でも、診療ガイドラインを活用することで適切な初期対応が可能であることが示唆されました。

今後の展望

免疫チェックポイント阻害薬による治療を受ける患者さんは、今後さらに増えることが予想されます。より多くの患者さんを対象に、長期間にわたる経過を解析することで、内分泌 irAE の診療の質の向上につなげていきたいと考えています。

謝辞

本研究の成果は、国内外の学会で発表し、第96回日本内分泌学会学術総会では愛・内分泌賞を、第22回国際内分泌学会議／第99回日本内分泌学会学術総会では Travel Grant を受賞しました。また、研究成果は医学雑誌「Cancer Medicine」に掲載されました（Cancer Medicine. 2026;15(4):e71818）。本研究は、公益財団法人三重県健康管理事業センターの研究助成を受けて実施しました。助成をいただきました三重県健康管理事業センター様をはじめ、本研究にご協力いただいた患者さんならびに研究に携わってくださったすべての皆様に、心より感謝申し上げます。



実施機関 令和5年 10月 20日～令和7年3月 31日

授与所属名 三重大学医学部附属病院 乳腺センター
(現 きもと乳腺クリニック 院長) 木本 真緒

研究名 外科系医師の労働環境改善のための医療従事者対象・多機関共同アンケート調査

はじめに

近年、働き方の多様化が進み、医師にも仕事と生活の両立が求められるようになってきています。外科系診療科のなかでも乳腺外科では女性医師の割合が増えており、育児や介護、家事を担いながら働く医師も少なくありません。

一方で、医療現場では夜間勤務や緊急対応が欠かせず、患者さんの安全を守りながら誰もが働きやすい職場をつくることは簡単ではありません。従来、外科系医師の勤務環境は過酷なことが多く、私自身も学生時代に「外科系に進みたいが、将来は妊娠・出産も考えている」と指導医に相談したところ、思いとどまるよう勧められた経験があります。

そこで私は、現代の外科系医師がどのように働き、どのような価値観を持っているのかを明らかにし、今後の労働環境の改善と診療の質の向上につなげたいと考え、本研究を立案しました。

研究の目的・方法

三重大学医学部附属病院および共同研究機関 6 施設（札幌医科大学附属病院、秋田大学医学部附属病院、群馬大学医学部附属病院、岡山大学病院、徳島大学病院、長崎大学病院）に勤務する外科系医師を対象に、勤務状況や家庭環境、働き方等について無記名式のアンケート調査を実施しました。得られた回答を年代別・性別に分析し、それぞれの考え方や課題を検討しました。

研究結果

外科系医師42名から回答を得ました。回答者の約6割が男性、約4割が女性で、30～40歳代が多数を占めていました（図1、2）。各施設の乳腺外科医師が主導した共同研究であるため、専門分野は乳腺外科が28名（66.7%）と最も多くを占めましたが、乳腺外科以外の医師からも多くの回答が寄せられました（図3）。

図1

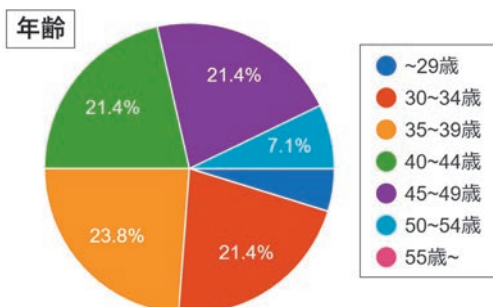


図2

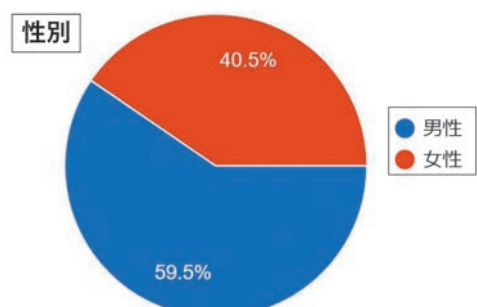
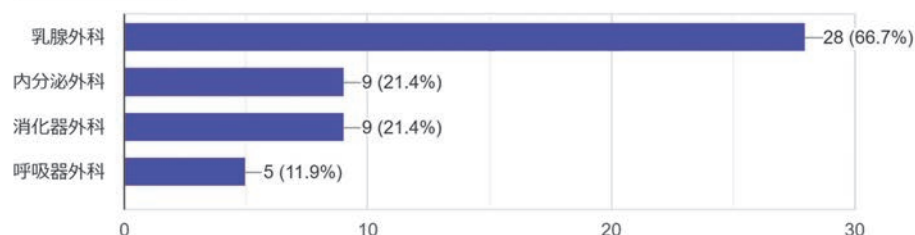


図3

専門分野
(複数回答可)



【図1】

所属する診療科の男女比については「女性の方が少ない」との回答が6割以上を占めた一方、「子育て中の女性医師と他の医師で勤務内容・昇進・給与に差はあるか」という質問に対しては、50%が「まったくない」と回答しました（図4、5）。また、「夜間業務を担当しない子育て中の女性医師に対する不満の程度」を、まったく不満がない状態を1、大いに不満がある状態を5とする5段階で尋ねたところ、「3」との回答が最も多くみられました（図6）。自由記載では、急な休みへの対応や業務負担の偏りに課題を感じるという意見も寄せられました。

図4

職員の男女比

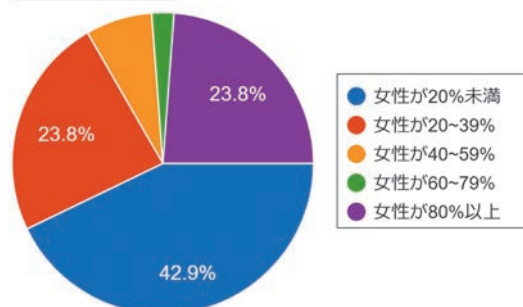


図5

子育て中の女性医師と他医師で勤務内容・昇進・給与の差は？

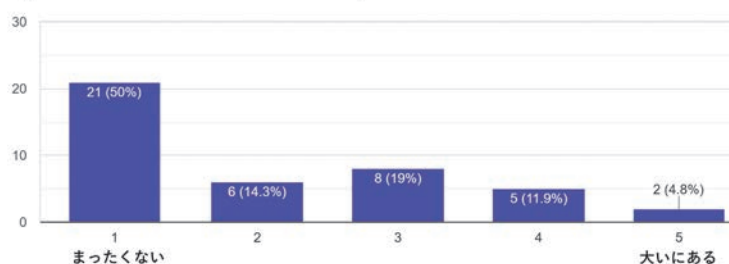
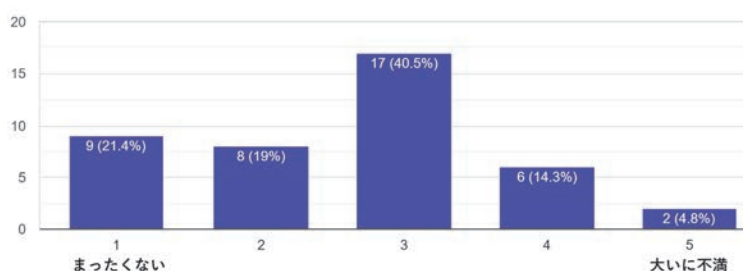


図6

夜間業務を担当しない子育て中の女性医師への不満度は？



考察

今回の調査から、外科系診療科では依然として男性医師の比率が高いものの、子育て等をしながら働く医師を支援する環境整備が徐々に進みつつあることが示唆されました。その一方で、勤務体制によっては一部の医師に負担が集中し、不満やストレスにつながる可能性もうかがわれました。特定の医師が負担を抱え込むのではなく、タスク・シフト/シェア等により診療科や病院全体で支え合える仕組みづくりが重要であると考えられます。

なお、本調査は回答者が42名と限られ、乳腺外科を専門とする医師の割合が高いという特徴があります。結果を外科系医師全体に一般化するには慎重な解釈が必要であり、今後は対象施設や回答者数を広げた継続調査が求められます。

多様な働き方を認めつつ、公平性にも配慮した職場環境を整備することは、若手医師の確保と外科診療の持続的な発展、ひいてはがん医療の質の向上につながると期待されます。





秋の味覚で秋バテ予防



真夏に「酷暑日」「猛暑日」が続き、秋になり夏より涼しくなっているのに、だるさや疲れがとれない、食欲が戻らないといった体調不良を感じるときがあります。それは「秋バテ」かもしれません。体調を整え、秋を楽しむために、秋バテ予防と秋の味覚の栄養管理についてご紹介します。

秋バテの症状と対策

症 状	予 防
●だるい、疲れやすい ●食欲不振 ●胃腸の不調 ●立ちくらみ、めまい ●肩こり、頭痛などの様々な症状 夏バテと同じ症状なんだね… 	①寒暖差による自立神経の乱れ 夏の疲れの残りや、季節の変わり目の気温差や気圧の変化により、体温、血液循環、代謝のコントロールを乱します。 ②冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎによる内臓の冷え 暑い時期に内臓を冷やすと、秋になっても、下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れを悪くするなど、体調を整えにくくなります。 ③水分不足 夏を過ぎると水分補給の意識が薄れがちになります。水分不足で血液がドロドロになり、全身に酸素が届きにくく体調不良を招きます。

対 策	
①寒暖差	●昼と夜の寒暖差に備えて、上着を1枚持ち歩き、こまめに体温調整をしましょう。 ●入浴時はぬるめのお湯につかり、体を温めましょう。つついシャワーで済ませがちですが、ゆっくり湯船につかり、リラックス効果もあげましょう。
②内臓の冷え	●常温または温かい食べ物、飲み物を取りましょう。 ●秋にかけて体を温める食材（ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニクなど）を使いましょう。冬に向けて免疫力を上げておきましょう。
③水分不足	●まだまだ暑い日が続くことや、冷房などの使用による空気の乾燥などに対しても、こまめな水分補給は必要です。



秋と味覚と食養生

秋に旬を迎える食材には、エネルギーや脂肪の燃焼、睡眠や気分を整える栄養素がたくさん詰まっています。夏の暑さによる消耗を回復させ、代謝を促す栄養素を摂ることにより秋バテを予防します。一方で様々な食材が手に入り、つつい食べ過ぎることになりがちな季節でもあります。食べ方に気をつけて、旬を味わいながら、体も秋モードに変化させていきましょう。

腹八分目を心がけよう！

- 満腹になるまで食べていませんか。
- ゆっくり噛んで食べましょう。



「食べたら動く」を意識しよう！

- 摂ったエネルギーはしっかり動いて消費しましょう。



調理法を秋冬用にチェンジ！

- 体を温める料理（煮込み、蒸し料理）がおすすめです。



「秋の味覚」と言えば、何を思い浮かべますか？ 代表的な秋の味覚と栄養素をご紹介します。

魚	●サンマ ●サケ ●サバ ●ほっけ ●アジ など 	●良質のたんぱく質 ●ビタミン B1、B2 ●多価不飽和脂肪酸 (DHA、EPA) ●アスタキサンチン ●タウリン など 	【青魚】 ●DHA…脳、神経組織の発育、機能維持、記憶力の向上など脳の老化防止として認知症予防 ●EPA…HDL (善玉) コレステロールを増やして、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を減らす動脈硬化予防 【白身魚】 ●アスタキサンチン (サケに多く含まれる) …抗酸化作用 ●タウリン…肝機能を高める 高血圧予防
---	--	--	---

野菜	●イモ類 (サツマイモ、サトイモ) ●ごぼう ●にんじん ●れんこん ●かぼちゃ ●ほうれん草 ●キノコ類 など	●食物繊維 ●ビタミン B 群、C ●ビタミン D 2 ●βカロチン ●カリウム など	●食物繊維…整腸作用、抗酸化作用 ●ビタミン B 群、C、βカロチン…感染症予防など ●ビタミン D 2 (キノコに含まれる) …骨量の維持、腸内環境を整える ●カリウム…細胞内外の浸透圧の維持、血圧調整 
----	--	---	--

果物	●リンゴ ●柿 ●ミカン ●栗 など	●食物繊維 ●ビタミン B 群、C ●カリウム ●ミネラル など	●果物に含まれる甘みは、果糖、ブドウ糖、ショ糖です。果糖は体への吸収が良く、すばやくエネルギーとなりますが、太りやすくなるため、適量にする、朝や昼の活動時間に摂るなど、食べ過ぎないように工夫が必要です。
----	---	---	---

果物の目標摂取量は、1日 200g



リンゴ
1 個



柿
1 個



ミカン
2 個



栗
6 個

糖尿病、脂質異常症、腎臓病などで治療中の方は、果物の摂取量について、医療機関等に相談しましょう。

食中毒にご用心! (キノコ)

食用キノコと確実に判断できないキノコは、採らない、食べない、人にあげない (売らない)

夏から秋にかけてキノコが多く発生するため、毒キノコを食用と誤って食べてしまう事例が発生します。食用キノコと間違えやすい代表的なキノコは、クサウラベニタケ、ツキヨタケなどですが、地方名もあるため注意しましょう。

以下は毒キノコに関する迷信です。

- 【×】 茎が縦に裂けるキノコは食べられる 【×】 毒キノコは派手な色をしている 【×】 虫が食べるキノコは人間も食べられる
- 【×】 毒キノコはナスと一緒に煮ると毒が消える 【×】 毒キノコは塩漬けすれば食べられる

【出典・参考】

- ・文部科学省後援 健康管理検定「りずみんの健康コラム(秋の健康管理)」 <https://kentei.healthcare/season/>
- ・厚生労働省「健康日本 21 アクション支援システム 果物1日 200g のすすめ」 <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-01-003>
- ・厚生労働省「家庭でできる食中毒予防! 秋の味覚、ジビエとキノコ【第4回】」 <https://mhlw-communication-gov.note.jp/n/n7dcedcd2c7c>

Information & Topics

三重県健康管理事業センターからのお知らせ

●「結核0(ゼロ)の世界へ!」複十字シール運動期間中(8月1日～12月31日)です!



中川事務局次長、浜藤理事長、後田副知事、三宅事務局長

8月3日(月)、複十字シール運動(募金活動)の趣旨説明と協力依頼に後田副知事を表敬訪問しました。

世界で結核を発病する人
約 1,070 万人(2024 年)

世界で結核により死亡した人
約 123 万人(2024 年)

日本で結核を発病する人
10,051 人(2024 年)

日本の結核患者の約4割は
80歳以上(2024 年)

●「三重とこわか健康経営カンパニー 2026(ホワイトみえ)」に認定!

この認定制度は、多くの人々が一日の大半を過ごす職場での健康づくりに取り組むため、企業における主体的な健康経営の取組を「見える化」して更なる取組を促進する仕組みです。

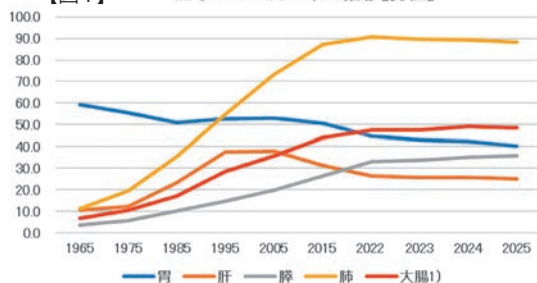
県民の皆さまの健康向上への寄与はもちろん、職員が心身ともに元気で働くことが、お客様への質の高いサービス提供につながると確信しております。これからも役職員一丸となって健康経営を推進し、皆様に信頼され、選ばれ続ける組織を目指してまいります。



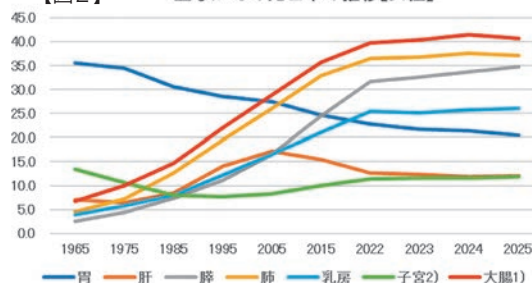
日本対がん協会からのお知らせ

厚生労働省は、2025年の人口動態統計月報年計(概数)を公表しました。死亡数 158万9,489人のうち、がん(悪性新生物<腫瘍>)による死亡は 37万8,812人で死亡数全体の 23.8%を占めました。がんは 1981年から連続して死因の第1位になっています。また、がんの死亡率を主な部位別にみると、男性は肺がんが最も高く、女性は大腸がんと肺がん、すい臓がんが高くなっています。主ながんの死亡率の推移は【図1】と【図2】のとおりです。

【図1】 主ながんの死亡率の推移【男性】



【図2】 主ながんの死亡率の推移【女性】



注: 1) 大腸の悪性新生物<腫瘍>は、結腸の悪性新生物<腫瘍>と直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物<腫瘍>を示す。ただし、昭和42年までは直腸肛門部の悪性新生物を含む。 2) 平成6年以前の子宮の悪性新生物<腫瘍>は、胎盤を含む。 3) 令和7年確定数における死亡率は、今後総務省から公表される「令和7年国勢調査」の人口を用いて改めて計算するため、数値が変わる可能性がある。 ※厚生労働省「令和7年(2025)人口動態統計月報年計(概数)」より作成



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)

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/

