

健康チャンネル きょうと

2015.1 / 第 251 号



鴨川

• 新年のご挨拶

専務理事 倉澤 卓也
附属診療所長 酒井 泰彦

• 運動不足解消！日常簡単運動

• より感度の高い乳がん検診へ

～第24回日本乳癌検診学会学術総会レポート～

• リレーエッセイ • ものぐさ料理ノススメ『蒸魚と蒸野菜の白みそ柚子ソースがけ』

Vol.
251



一般財団法人 京都予防医学センター

新年のご挨拶



専務理事 倉澤 卓也

平成27年の年頭に当たり、紙面をお借りし、新年のご挨拶を申し上げます。

明けましておめでとうございます。

長期にわたり、皆様には大変なご不便をお掛け致して参りました当センターの改築工事もようやく本年の2月中旬に完工致す運びとなり、新装なった建物を安全かつ便利にご利用頂けることと存じます。

ところで、医療は知識集積産業であり、かつ、人力集積産業です。昨今、医療界にも機械化やIT化の大波が押し寄せておりますが、医療の基本はやはり人であり、種々の専門的知識・技能を有する専門職の人達が連携し、協働して作り上げるチームワーク力が発揮されて、はじめて、安心・安全な医療が提供できるものと思います。

診療施設の改装（ハードウェアの改善）はご利用頂く皆様の受診環境を改善する手段に過ぎず、「如何に快

適に受診して頂けるか」は当センターのこのチームワーク力（ソフトウェアの向上）に掛かっている、と考えております。

当センターが皆様にとって、使い勝手の良い施設となりますよう、引き続き、ハードウェアの整備・改善に取り組むとともに、この連携・協働によるチームワーク力の更なる向上のため、多くの職員の知恵も拝借しながら、一致協力して尽力致したく存じます。

当センター専務理事に着任して3か月余、まだまだ全体を見渡せる所までは至っておりませんが、職員が働きやすい環境の整備のため、微力ながら全力を挙げて諸課題に取り組んで参る所存です。

本年も皆様のたいなるご厚情・ご支援を賜りますようお願い申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。

附属診療所長 酒井 泰彦

新年あけましておめでとうございます。

今年の京都は61年ぶりの大雪で想像を絶する年明けを迎えましたが、皆さまは大丈夫でしたでしょうか？私は正月の運動不足解消とばかりに巨大な雪だるまを作っていました。

さて、京都予防医学センターは今年の4月で満75歳を迎えます。昭和15年（1940年）に結核予防会京都府支部として設立され、その後日本対がん協会および予防医学事業中央会の京都府支部も兼ね、健診や人間ドック、外来診療などの業務を行ってまいりました。長年にわたり事業を継続することができたのは、ひとえに皆さま方のご支援の賜物と感謝申し上げます。

現在の地に診療所を構えたのが昭和37年（1962年）、当初からの建物は既に50年余の歳月が経過して老朽化

が激しく、約2年半前から建て替え工事を行ってまいりました。同じ場所での業務を継続しながらの工事のため、ご受診いただく度に診察室や検査室・待合などの場所や様子が変わって、皆さまには何かとご不便やご迷惑をおかけしておりましたが、この度ようやく建屋が出来上がり、この1月から外来および健診部門のフロアをオープンするはこびとなりました。今暫くは機器・設備の入れ替えや内装の手直し等に時間を要し、春頃の全館完成を目指しているところでございます。一日も早く通常の業務体制に戻るよう職員一同努力して参りますので何卒ご寛容のほどお願い致します。

今年が皆さまにとって、また京都予防医学センターにとっても飛躍の年になりますよう祈念しております。本年もよろしくお願い申し上げます。

運動不足解消!!

日常簡単運動

食べ過ぎと運動不足になりやすい季節です。
日頃から取り入れるとよい運動習慣をご紹介します。



その1 速歩

アメリカの研究で「歩くスピードが比較的ゆっくりの人より速い人ほど健康で長生きする」、「歩くスピードが速いほど心筋梗塞など血管系の病気になりにくい」という報告があります。

今年は元気で体調が良ければ「普段より少し速い目」のウォーキングを心がけましょう。例えば、駅から会社（自宅）までいつもは12分かかるところを10分台を目標に歩くなどです。速く歩くコツは、①背筋を伸ばして ②前を見て ③肘を軽く曲げて振ることです。

その2 階段

階段は「筋トレ・マシン」と思って上がりましょう！平坦な道より約3倍カロリーを消費します。ただし、膝を痛めておられたり、腰痛の方は無理せず上り下りしましょう。

その3 かかと上げ

ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれています。かかとをゆっくりあげておろす。10回を目標にやってみましょう。何か待っている時や立ち姿勢の時、エスカレーター1階分の間などでやってみませんか。簡単筋トレで筋力の維持と向上が期待できます。



左：階段筋トレコース 右：かかと上げ筋トレコース

健康づくりセンター 池本敬博

より感度の高い乳がん検診へ

～第24回日本乳癌検診学会学術総会レポート～

京都マンモグラフィ研究会代表世話人

放射線科

軽尾 昭人



昨年11月、群馬県前橋市において第24回日本乳癌検診学会学術総会が開催されました。今回のテーマは「次世代乳癌検診システム構築への挑戦」。その一つの取り組みが、乳がん検診の感度^{※1}向上です。

マンモグラフィにおいては、乳房内の乳腺密度が高い人は、乳腺密度が低い人に比べ感度が低くなります。そのため、乳腺密度が高い人の感度を上げる事が課題となっています。その対策として、40歳代の検診でマンモグラフィに超音波検診を追加する方法が検討されています。しかし、日本人の場合は50歳代でも乳腺密度が高い人が多いことから、乳腺密度による個別化検診も試みられています。マンモグラフィ撮影後、乳腺密度が高い人にその状態を説明し、その場で超音波検査を追加して検診感度を上げること成功している施設の報告もありました（乳腺密度の評価を乳腺密度評価ソフト「Volpala」を使用し客観的に評価している施設もあります）。

その他、乳がん検診の新しい方法として、乳がんハイリスクグループへの乳房MRIや、トモシンセンス^{※2}を用いた検診、乳房専用PETであるPEM、乳房自動超音波検査などが試みられています。

また、マンモグラフィ・超音波検査併用検診導入に向けて乳癌検診学会が作成した『マンモグラフィと超音波検査の総合判定マニュアル』に基づいた総合判定における医師・技師に対する認定制度基本案の発表もあり、検診への超音波検査導入の準備

が整ってきているようです。

昨年4月、国立がん研究センターより『有効性評価に基づく乳がん検診ガイドライン2013年度版』が発行され、40～74歳のマンモグラフィ単独法が推奨グレード^{※3}Bとなり「対策型検診・任意型検診の実施を勧める」とされました。現在は視触診と併用されているマンモグラフィですが、既述のように超音波検査の併用も視野に入れ、今後変わっていくかもしれません。同時に40歳未満のマンモグラフィ単独及びマンモグラフィ・視触診併用法は、推奨グレードIとされ、対策型では推奨せず、任意型でも死亡率減少効果が不明であることと不利益を十分説明する必要があるとされました。その他、ソフトコピー診断（モニター診断）が急速に進んでおり、各施設において線量管理を含めたデジタル装置の精度管理方法の確立も急がれています。

このように、より感度の高い検診を目指して新たな段階へと進む乳癌検診。参加者の熱気と意欲が会場の雰囲気から伝わってきました。

※1 感度：「病気がある人」のうち「病気がある」と判定することができる割合

※2 トモシンセンス：乳房の立体的なデータを得ることができる画像診断装置

※3 推奨グレード：がん検診の利益と不利益のバランスを考慮し対策型と任意型検診の可否を決めるもの。A、B、C、D、Iの5段階でAが上位グレード（がん検診は集団全体の死亡率減少を目的とした対策型検診（住民検診）と、それ以外の任意型検診に分けられる）。

リレーエッセイ

センターで働く仲間を紹介させてください



放射線科

白井 清美

私は放射線技師の仕事をしています。主な仕事は検診車に乗って乳がん検診で行われるマンモグラフィの撮影をすることです。マンモグラフィは乳房を圧迫する検査なので、みなさん「痛い検査」と思われています。

確かに受診者様の中には痛みで気分不良をおこされる方も稀におられます。また、私たち技師に乳房を見せるというデリケートな検査です。ですので私たちも会話などで緊張感をほぐしたり、力を抜いてもらったり、なるべくゆっくり乳房を圧迫したりと、日々、痛みの軽減に努めています。最近では、乳がん検診を何回か受診された方から「痛みに慣れた」や「以前より痛みが減った」など有難いお言葉をいただくことがあります。

乳がんの死亡者数は年々増加しています。また、罹患率は胃がん・大腸がんを抜いて乳がんが1位です。乳がん検診は早期発見が可能な大切な検査です。「痛い」からと気後れせず、女性のみなさんぜひ乳がん検診を受診して下さい。

ものぐさ料理ノススメ

年末年始にがんばった貴方の胃腸のために

●蒸魚と蒸野菜の白みそ柚子ソースがけ

年末年始に酷使した胃には、油を使わない調理法（茹でる、蒸す、煮る）や消化の良い食べ物、香辛料を控えたメニューがお勧めです。しかし、何といても、夜遅くの食事や間食、過度の飲酒を慎み、①よくかんで食べる、②規則正しい食事のリズム、③腹8分目（最近は腹7分目とも言われていますが…^_^;）を心がけることが大切です。



材 料

たら……………1切(塩少々)
にんじん……………2切
だいこん……………1切
長いも……………1切
かぼちゃ……………1切
ブロッコリー……………2房
ソース
┌ 白みそ ……大さじ1
├ みりん …… 小さじ1.5
├ 柚子 ……少々
└ だし汁 ……小さじ1

作 り 方

- ①たら1切れは半分に切り、塩少々を振りかけて下味をつける。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③たらの水気をキッチンペーパーで軽く押さえ、②の野菜とともに器に盛り付けて蒸し器で蒸す。
- ④小さな器にソースの材料をすべて混ぜ合わせて、ラップを掛けて電子レンジにかける（600W30秒）。
- ⑤③の材料が軟らかく蒸しあがったら、ソースをかけて完成!!

白身魚は皮を除いた鶏肉に、野菜はかぶやほうれん草、長芋は小芋やじゃが芋に置き換えてもよいですよ。

管理栄養士 山名 美奈子

がん征圧運動会員 ご優待健診のご案内

会員の皆様には、人間ドックおよび各種がん検診を通常料金の75～80%のご優待価格で受診していただけます。

人間ドックの割引対象期間は1～5月です。お早目にお申込みください。

がん征圧運動会員とは…

会員さまからの会費を、がんに関する研究事業への助成などに使わせていただきます。

人間ドック・各種がん検診をご優待価格でご案内いたします。

お問い合わせは 京都予防医学センター 総務課
TEL 075-811-9131



新年あけましておめでとうございます。今年も本誌をよろしくお願い致します。

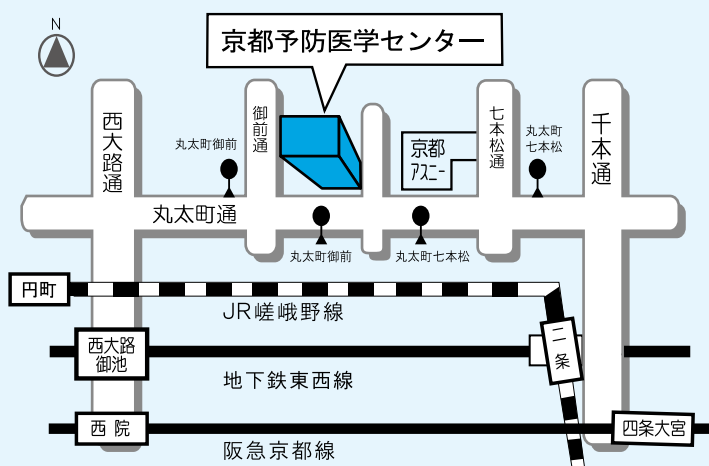
さて、健康診断を仕事にしている我々ですが、我々自身も当センターで健康診断を受診しています。今年の職員健診は1月早々に設定されているので、年末年始は節制しようと思っていた私ですが、つい例年どおり、よく食べよく寝る生活を送ってしまいました…。結果はそのゆるみぎった生活習慣を反映したものになるかもしれません。結果を見た上で今度こそ反省し、1年の健康目標を立てたいと思います。(松原)



一般財団法人

京都予防医学センター

結核予防会京都府支部
予防医学事業中央会京都支部
日本対がん協会京都府支部



〒604-8491

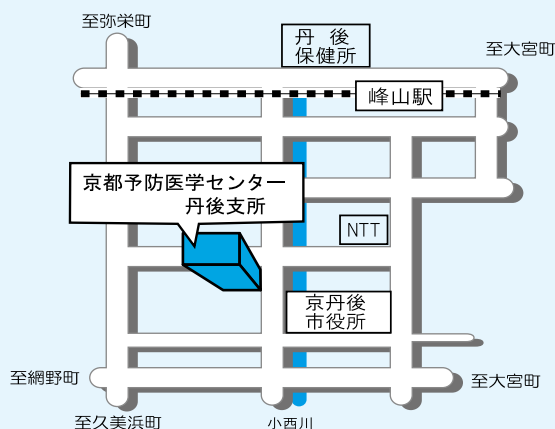
京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地
(京都市中京区丸太町通御前東)

TEL: 075-811-9131(代)

FAX: 075-811-9138

<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp/>

E-mail genki@kyotoyobouigaku.or.jp



【丹後支所】

〒627-0012

京都府京丹後市峰山町杉谷784

TEL: 0772-62-0693

FAX: 0772-62-5979