

健康チャンネル ぎょうと

2016.3 / 第 258 号



東寺

- ストレスとその対処を知る
～平成27年度 京都労働健康管理会報告～
- 対策型検診 乳がん検診の検診項目は
～厚生労働省 がん検診実施のための指針改定～
- がんの研究を支援
- 結核対策へ決意新たに ～第67回結核予防全国大会～
- デジタル写真で高精度の検診を
- 検診車更新のお知らせ
- 平成27年度 精度管理報告（外部機関評価）
- 健康運動教室クリエ スタートのおしらせ

Vol.
258

ストレスとその対処を知る ～平成27年度 京都労働健康管理会報告～

3月7日、京都労働健康管理会が開催され、企業・団体の健康管理担当者が京都ガーデンパレスに会しました。ストレスチェックの実施に向けて、一般財団法人長岡記念財団 長岡京駅前メンタルクリニックの神原憲治院長より『ストレスと疾患～心療内科と心身医学の視点から～』と、同財団 長岡ヘルスケアセンターの若井貴史臨床心理士より『メンタルヘルス指導の実際～心理検査と認知行動療法の活用～』の2つの講演がありました。

神原先生の講演を聴いて

心と身体の関係を考える

講演では、ストレスについての基礎知識から、心身相関とその見える化をするストレスプロフィール、ストレス関連疾患と心身症の具体的な内容、心療内科によるアプローチと多岐にわたる情報提供をいただきました。

なかでも、「こころの変化はからだの変化を伴い、からだの変化はこころの変化を伴う」ということ、心身相関という概念に強く共感しました。私の保健指導の師匠の一人が昔「これまでの健康づくりと別枠でメンタルヘルスだけをするのは変だ。健康づくりの中にメンタルヘルスは入っているはず。」というようなことをおっしゃっていたのと通じる概念でした。心と身体は別のも

のではないのだと再認識する機会となりました。

また、その心身相関を可視化して評価するストレスプロフィールのように、ストレスによる自分の反応パターンを客観的に見せられ、フィードバックを受けることは、一番わからない自分というものを知るための機会になります。ストレスチェックにおいても、自分のことを気付ける機会としていただけるようなサポートができればと感じました。

ストレスを「人生のスパイス」にしていけるように、自分の見方、考え方、とらえ方は変えられることを忘れていていたいと思う時間となりました。

(健康推進係 阿部)



若井先生の講演を聴いて

生活習慣ならぬ“思考習慣”の改善を

まことに勝手ながら私がイメージしていた心の病の治療法は、「心理カウンセリング」⇒「アメリカ映画で出てくるお金持ちが定期的に受ける高価な憂さ晴らし」⇒「科学的な治療と言えるほどの効果のないもの」でした。今回、実際の認知行動療法の事例をお聞きして、目からうろこが2つ3つ落ちました。

「事象：何が起こったか?」⇒「感情：不安になった、腹が立った等」⇒「自動思考：なぜそんな感情を抱いたのか?」⇒「適応思考：その事象に至った経緯を別の視点で考察」をシートに書かせる事で、自分の思考習慣に意識を向け、なぜ不安になったか?なぜ腹が立ったか?

の原因を究明し、その原因を患者自らが取り除く、又は回避できるように導いてあげる事であると理解できました。

これは決して「憂さ晴らし」ではなく、論理的で科学的で、立派な治療であり、すごく効果のあるものだと思います。糖尿病や高血圧が生活習慣で改善するのと同じで、「ものは考えよう」、思考習慣によって多くの心の病が改善するのだと感じました。

実際の治療には高度な技術が必要ですが、「落ち込まない」「元気になる」ためのセルフケア、又は周りの人への声かけくらいは自分にもできると気付いた機会でもありました。

(渉外企画課 佐貴)



対策型 検診

市町村の乳がん検診の検診項目は 厚生労働省 がん検診実施のための指針改定

市町村等で実施されている対策型検診としての乳がん検診は、マンモグラフィと視触診の併用でおこなわれてきました。しかし、マンモグラフィ単独での死亡率減少効果が確認され、また全国的にマンモグラフィの体制が整ったため、平成28年度からはマンモグラフィ単独での乳がん検診が認められるようになります。対象年齢と検診間隔は、従来通りの40歳以上2年に1回です。また、視触診を実施する場合は必ずマンモグラフィを実施することになり、実質国は、視触診単独での乳がん検診を推奨しない事になりました。

今回の改定では、超音波検査による検診の導入は死亡率減少効果が認められず見送られています。しかし、マンモグラフィは乳腺の多い乳房が苦手です（表1）。日本では、まだ乳腺の多い40代後半が乳がん罹患率の

ピークであり、この年代の検診感度の改善が課題となっています。

そこで、乳腺の多い40代に超音波検査が有効かどうかをみるJ-Startという試験が行われており、その結果が昨年公表されました。2007年から開始され7万人以上が参加する史上最大規模のランダム化比較試験です。

その結果（表2）からは、超音波を併用すると乳がん発見率が0.33%から0.5%に、感度も77%から91.1%に上昇し、超音波導入効果があることが示されました。しかし、超音波とマンモグラフィそれぞれに対して判定を出しているため、特異度が下がっています。対策として、関連学会からマンモグラフィと超音波の総合判定マニュアルの作成と導入が検討されています。今後も研究が続けられ、対策型検診への導入が議論されます。

表1 マンモグラフィの感度

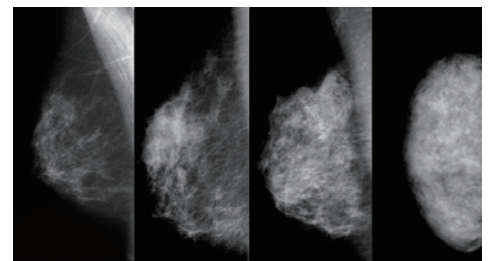
（1997～2002年宮城県）

	40～49歳	50～59歳	60～69歳	全体(40～69歳)
全乳房	59%	72%	81%	74%
脂肪性	100%	88%	91%	91%
乳腺散在	69%	81%	80%	79%
不均一高濃度	60%	61%	79%	68%
高濃度	50%	50%	57%	51%

※乳房内の乳腺量の割合：脂肪性ほぼ0%、乳腺散在10～30%、不均一高濃度40～50%、高濃度80～90%

表2 J-Start(40代のマンモグラフィ+超音波有効性試験)の結果（乳癌検診学会より）

	マンモ+超音波+視触診	マンモ+視触診
受診サンプル	36,859人	36,139人
がん(がん発見率)	184(0.5%)	117(0.33%)
感度	91.1%	77.0%
特異度	87.7%	91.4%



右に行くほど乳腺が多く（若い）、マンモグラフィの感度は下がる

感度：がんの人をがんと診断できる確率
特異度：がんでない人をがんでないと診断できる確率

放射線課 軽尾 昭人（京都マンモグラフィ研究会 代表世話人）

がんの研究を支援

京都予防医学センターでは、がんの診断、治療などに関する専門的研究に携わる方を対象に、研究費の助成事業を行っています。この度、平成27年度の研究助成の公募を行い、選考の結果、以下の研究へ助成を行うこととしました。(敬省略)

■ 『骨髄微小環境を標的とした難治性白血病治療「第2の矢」の開発』

京都大学医学部附属病院輸血細胞治療部 助教 三浦 康生

■ 『COPD合併肺癌患者に対して、COPD治療介入が予後に与える影響』

京都大学大学院医学研究科呼吸器内科 講師 室 繁郎

■ 『家族性膵癌における疾患関連遺伝子の解析』

京都大学医学部附属病院消化器内科 助教 児玉 裕三

■ 『表在型中下咽頭癌に対する内視鏡的咽頭腫瘍切除術 (ELPS) の有用性および早期発見へ向けての耳鼻咽喉科医との共同診療の構築』

京都第一赤十字病院消化器内科 副部長 戸祭 直也

■ 『腎機能低下症例に対する至適な抗がん薬投与量及び投与タイミングの検討』

京都大学大学院医学研究科腫瘍薬物治療学講座 助教 堀松 高博

当財団の研究助成金は、がん征圧運動に対して皆様からお寄せいただくご寄付を原資としています。わが国では2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。死因の第1位にある「がん」の研究発展のため、これからも皆様のご協力をお願い申し上げます。

結核対策へ決意新たに

第67回結核予防全国大会

2月4・5日の2日間、第67回結核予防全国大会が結核予防会総裁秋篠宮妃殿下のご臨席のもと神奈川県で開催され、京都からは役職員と結核予防婦人会幹部の方々が出席しました。1日目の全国支部長会議では、結核対策の現状や低まん延国時代に備えての対策などが話し合われたほか、世界の結核の現状と課題や、呼吸リハビリテーションの重要性について講演が行われました。2日目の大会式典では、秩父宮妃記念結核予防功労賞受賞者の表彰のあと、結核予防会評議員会会長で結核予防会顧問でもある島尾忠男先生による「結核のサナトリウム療法と神奈川県湘南地方」と題した講演が行われました。



デジタル写真で高精度の検診を

現在一般的なカメラはデジタルカメラであり、フィルムカメラはほぼ姿を消しています。それと同じように、検査のX線写真においてもデジタル化が進んでいます。

当センターでは、所内のX線撮影は100%デジタル化が完了しており、現在は集団検診部門でのデジタル化を進めています。

放射線科では、読影時のモニターも含め、最適な画像の提供へ向け、機器や線量の管理を実施しています。

デジタル化により、次のような大きなメリットが得られます。

- ① 画像処理により従来のものよりも画質が鮮明である
- ② 即時に画像が確認できることによる再撮影のリスクが減る
- ③ 多彩な表現での表示が可能になる
- ④ 過去画像との比較読影がしやすい
- ⑤ デジタル保存で写真が永久に劣化しない
- ⑥ 現像処理による廃液がなく地球にやさしい

放射線科

検診車更新のお知らせ

●京都府補助事業により胸部デジタル検診車を整備しました

平成27年度京都府肺がん検診デジタル化推進事業による補助を受けて、胸部デジタル検診車の整備がこのほど完了しました。

この検診車は、最新のデジタル撮影装置の導入によりリアルタイムな撮影画像の確認ができ、従来のアナログに比べ精度の高い画像をもとにした健診サービスを提供することができます。また、撮影時に呼吸停止の案内を出す装置は、10ヶ国の言語に対応しています。脱衣室は前後に2ヶ所あり、よりスムーズなご案内が可能です。車内はバリアフリー化され、ステップには手すりも取り付けられていますので、より安全に受診して頂けるようになりました。

今後は、順次デジタル化される京都府内の住民検診に配車される予定です。1人でも多くの肺疾患の早期発見のため、京都府内を走り回ります。



平成27年度 精度管理報告（外部機関評価）

健診・検査の精度を保つため、常に外部機関による評価を受けております。平成27年度の結果は以下の通りです。

◎公益社団法人 日本医師会

- 日本医師会臨床検査精度管理調査
- ・ 所内ラボ 99.5点 (100点満点)
 - ・ SRL(関西ラボ) 99.7点 (100点満点)

◎公益社団法人 全国労働衛生団体連合会 精度管理調査

- ・ 労働衛生検査分野 評価A
- ・ 臨床検査分野 評価A
- ・ 胸部X線写真評価 評価A

◎一般社団法人 日本総合健診医学会

- ・ 精度管理調査第1回 心電図 良好
- ・ 精度管理調査第2回 検体検査 良好
- ・ 精度管理調査第3回 検体検査 良好
- ・ 精度管理調査第4回 検体検査 良好

◎公益財団法人 予防医学事業中央会 健診検査データ 共有化事業評価 A

- ### ◎公益財団法人 結核予防会
- ・ 胸部画像精度管理研究会 A~B

◎NPO法人

- 日本乳がん検診精度管理中央機構
- ・ 乳房超音波試験(技師) A評価1名
 - ・ マンモグラフィ読影認定医師 1名
 - ・ マンモグラフィ認定技師 11名
 - ・ マンモグラフィ画像認定施設

◎一般社団法人 消化器がん検診学会

- ・ 胃がん検診専門技師 18名

健康運動教室クリエ

4月
スタート!

選べる4つのプログラム。
体力に自信のない方から、
健康を維持したい方まで、
年齢に関係なく
ご参加いただけます。

※ 当運動教室の参加には、事前に
医師による運動可否判断が
必要です。

場 所 京都予防医学センター5F ホール
料 金 1教室 1,500円 チケット制

カラダいきいき教室

リラックス教室

やさしいヨーガ

ソフトエアロビクス

健康づくりセンター 担当：門^{かど}ま

電話 **075-811-9131**



編集後記

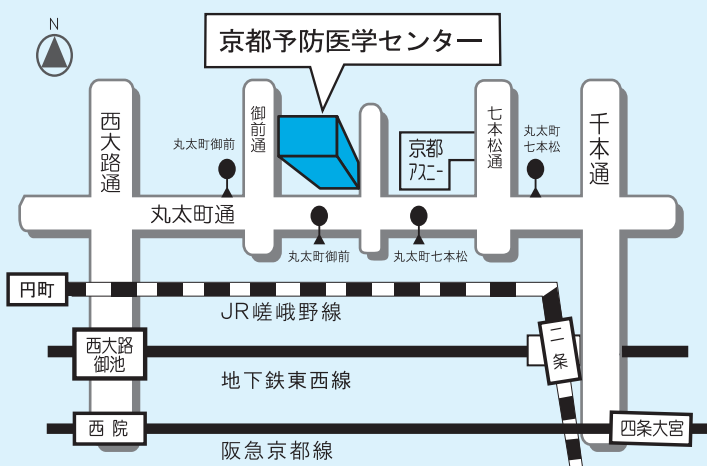
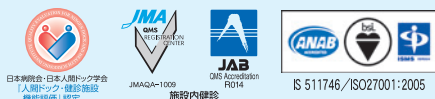
隋心院(山科区)

2016年3月、最後の砦と言われた囲碁の世界でも、人工知能が人間に対し歴史的な勝利を収めました。人間が、自身の手に負えない技術を持つという意味で、どこか原子力に近い恐ろしさを感じるニュース。それにしても疲れ知らずの人工知能と、人間代表として戦うトップ棋士のストレスや如何ほどか…皆様ストレスチェックはもう受けられましたか?

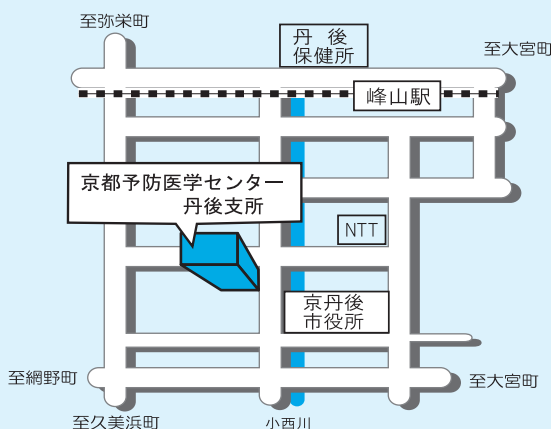
(近藤)

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