

Vol.5

2020年
新春号

さが健財だより **すこやか**が

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊

特集

女性がんのトップ **乳がん**
～ 検診のすすめ～

佐賀さいこう企業に直撃！
元気な企業は
「健康づくり」から

“運動のすすめ”編
室内でできるエクササイズ

乳がん・子宮頸がん無料検診
のご案内

「浴後」(1975年) 古賀忠雄

佐賀県立博物館・美術館周辺の野外(城内公園)には、彫刻家古賀忠雄(1903～1979)の代表作品が展示されています。



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

乳がん・子宮頸がん無料検診のご案内

ご自身や大切なご家族のために、検診を受けてみませんか？



乳がん検診：マンモグラフィ

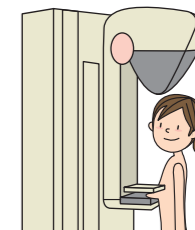
検査担当は
女性技師

日時：令和2年 3月7日(土)9:00～11:00
3月8日(日)9:00～11:00

会場：佐賀県健診・検査センター 佐賀メディカルセンタービル2階

対象：1)県内在住の40歳以上の女性(令和2年3月31日時点)かつ、
2)過去に受診したことがない方もしくは、前回の受診から3年以上経過している方

定員：先着100名(50名/日)



子宮頸がん検診：細胞診等

検診担当は
女性医師

日時：令和2年 3月7日(土)9:00～11:00

会場：佐賀県健診・検査センター 佐賀メディカルセンタービル2階

対象：1)県内在住の20～39歳の女性(令和2年3月31日時点)かつ、
2)過去に受診したことがない方もしくは、前回の受診から3年以上経過している方

定員：先着40名



※乳がん検診と子宮頸がん検診はどちらも“無料”で受診できます。
また、完全予約制ですので申込期間内に必ずお申し込みください。

●予約申込・問合せ先

公益財団法人佐賀県健康づくり財団

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1-12-10

☎0952-37-3313

●申込期間 2月12日(水)～2月21日(金)

●受付時間 月～金 8時30分～17時00分(祝日除く)



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団
http://www.saga-kenkou.or.jp



佐賀県健診・検査センター

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12番10号
佐賀メディカルセンタービル内

TEL 0952-37-3301(代表) FAX 0952-37-3061

佐賀県健康づくり財団

検索



女性がんのトップ “乳がん” ～ 検診のすすめ～

佐賀県医療センター好生館 乳腺外科部長
佐賀県がん対策等推進協議会乳がん部会長

白羽根 健吾



増加し続ける乳がん

2017年の女性の死亡数で乳がんは大腸、肺、膵臓、胃について5位。1年間の死亡者数は1万4千人を超え年々増加傾向にあります。乳がんの罹患数も同様に年々増加し2016年全国の罹患数は1位です(表1)。罹患数予測では2019年には9万2千2百人が乳がんになると推計されています。これは残念ながら現在11人に1人が生涯に乳がんを患う計算にな

表2 乳がん発症リスク要因

	閉経前	閉経後
リスク増加	確実に 乳がん既往・家族歴、良性乳腺疾患 ほぼ確実に 喫煙、初経年齢早い、放射線被ばく 可能性あり アルコール、肥満、高齢初産、受動喫煙、夜間勤務	肥満、乳がん既往・家族歴、良性乳腺疾患 アルコール、喫煙、初経年齢早い、閉経年齢遅い、放射線被ばく 高齢初産、受動喫煙、夜間勤務
証拠不十分	緑茶、サプリメント、 運動 、電磁波	緑茶、サプリメント、電磁波
リスク減少	可能性あり 乳製品、大豆、イソフラボン ほぼ確実に 出産、授乳、初産年齢低い	乳製品、大豆、イソフラボン 出産、授乳、初産年齢低い、運動

乳癌診療ガイドライン 疫学・診断編2018年版を改変 ※閉経前・後で見解の異なる要因に下線



ります。このように乳がんは日本人女性の最も注意しなければならぬがんのひとつです。

乳がんになりやすい年齢

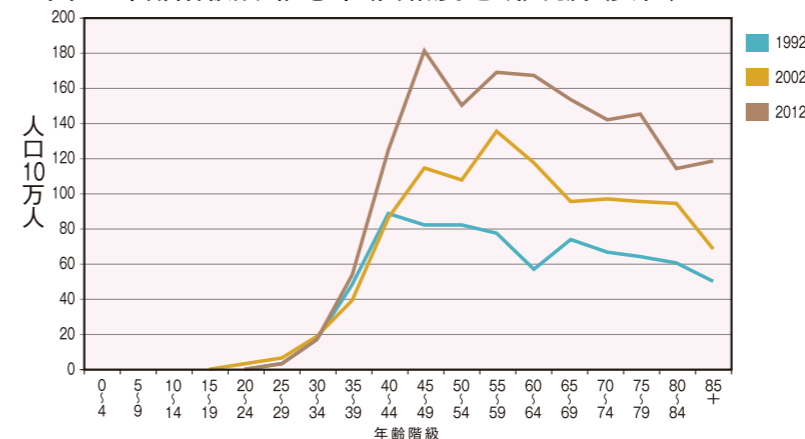
日本人の乳がんになる危険性は30歳代後半から40歳代にかけて急増し、40歳代後半にピークがあることが分かっています。欧米の乳がんが閉経後に多いのと比べると、若干若い年齢で発症することが多いです(図1)。

表1 女性のがん(死亡数・罹患数)の多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
死亡数(2017年)	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
罹患数(2016年)	乳房	大腸	胃	肺	子宮

※死亡数:人口動態統計、厚生労働省
※罹患数:全国がん登録統計、政府統計 e-Stat

図1 年齢階級別 罹患率(高精度地域)乳房(女性)

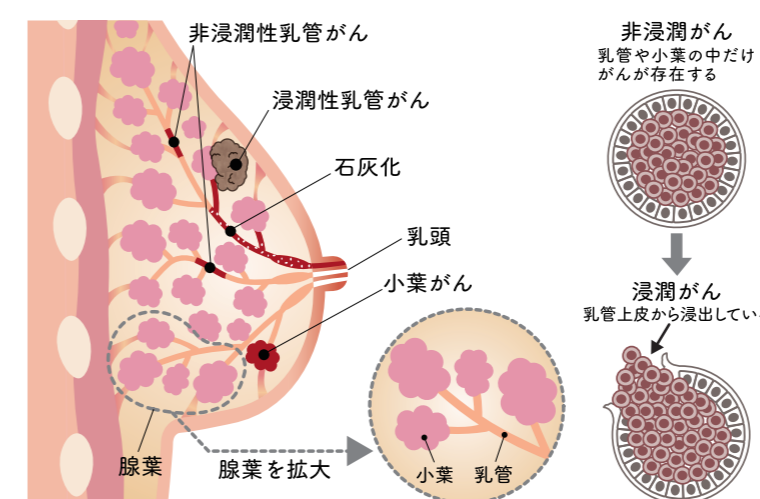


資料:国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」
Source: Cancer Information Services, National Cancer Center, Japan

乳腺の構造と乳がんのできた

そもそも乳がんは乳房にどのような構造の理解が大切です。乳腺は「小葉」という乳汁(母乳)を作る組織と、そこから乳管まで乳汁を運ぶ「乳管」から構成されており「腺葉」という構造物を形成します(図2)。これはあたかもブドウの房のような単位を作り、二つの腺葉から1本の主乳管が乳頭に開口しています。哺乳

図2 乳腺の構造と乳がんの発生部位



類のヒトではこの腺葉が乳頭を中心同心円状に10〜15個集まって一つの乳腺になります。従って乳頭には同数の開口部がありそれぞれの腺葉で乳汁が産生され、はじめて乳児のお腹を満たす量の母乳が作られます。一般的にいわれている「乳がん」はこの「乳管」を形成する細胞ががん化して発生する「乳管がん」を指します。頻度としては少ないですが「小葉」から発生するものは「小葉がん」といわれ乳がんの特殊型に分類されます。

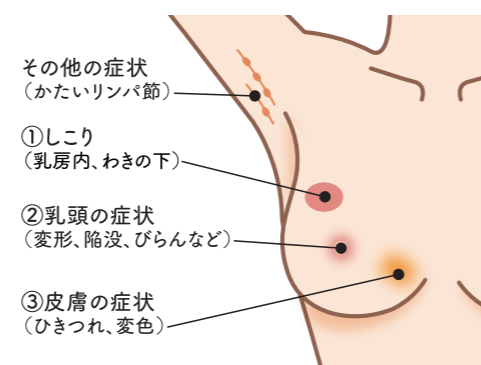
乳がんになりやすいタイプ
「危険因子」

乳がんの発生には女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっていることが知られ、従って長期間、このホルモンの暴露されている環境・状況は乳がん発症の危険性を高めます。具体的には初経年齢が低い、閉経年齢が高い、出産経験がない、初産年齢が遅い、授乳経験のないことは重要なリスク要因です。生活習慣に関してはアルコール、喫煙、肥満、閉経後の運動不足は乳がんの発生する危険性を高めます。その他遺伝的な要因・乳がん・良性乳腺疾患の既往や家族歴でもリスクが上がるのが分かっています。発生リスク要因を表にまとめます(表2)。

こんな症状に要注意!
専門医に相談を

乳がんを発見するきっかけとなる症状の90%以上は「しこり」です。当館でも、しこりではなく痛み、いわゆる「乳房痛」で受診される方が多くいますが乳房痛単独で乳がんが見つかることはあまりありません。自覚し得る乳がんの症状としては①しこり(乳房内・わきの下)、②乳頭の症状(変形、陥没、びらん、

図3 乳がんの初発症状



ただれ、血液まじりの分泌、③皮膚の症状(ひきつれ、変色)などがあります。一方で、乳がんは必ずしも症状を呈するわけではなく、①乳がんの大きさが小さい、②乳がんが乳房の奥の方に存在する、③乳がんが大きくなる過程で、かたまりで大きくなるのではなく、乳房の形をあまり変えずにばらばらと広がっていく場合は症状が出づらくなります(図3)。

乳がん早期発見を可能にする
「定期検診」

乳がんは早期発見により適切な治療が行われれば、良好な治癒が期待できます。しこりなど自覚症状がある場合には速やかに専門医療機関に受診することを勧めますが、無症状の場合でも乳がん検診により乳がんをよ

り早期に見つけることができます。乳がんの死亡率を減少させることが科学的に証明され、乳がん検診として推奨できる検診方法は「乳房X線検査(マンモグラフィ)単独法」です。「視触診単独」は死亡率減少効果を判断する証拠が不十分であるため、対策型検診(住民検診)として実施することとは勧められていません。また「超音波検査」はマンモグラフィ、触診で異常を検出できない患者に対して、超音波検査は勧められる」と乳がん診療ガイドラインでも推奨されています。

佐賀県の乳がん検診受診率は、ここ数年全国平均(45%程度)とほぼ同様で推移しています(表3)。しかし欧米諸国の乳がん検診受診率は軒並み80%以上であることを考えると必ずしも十分な数字とは言えません。乳がん早期発見のために、是非、乳がん検診に興味を持って「定期検診」を受け、更に継続することをおすすめします。

表3 乳がん検診受診率(40~69歳)2016年

県名	1位	2位	3位	33位	全国平均
受診率	山形県 61.2%	山梨県 57.2%	宮城県 57.1%	佐賀県 42.5%	44.9%

※国民生活基礎調査、過去2年間の受診の有無

佐賀さいこう
企業に直撃!

元気な企業は「健康づくり」から

昨年秋、記念すべき令和最初の「佐賀さいこう表彰」が発表され、がん対策部門と健康経営部門の授与式が行われました。そこで今回は、受賞した3企業に突撃取材! 健康についての取り組みや今後の抱負などをレポートします。

がん対策部門

チクシ電気(株)佐賀工場

・神埼郡吉野ヶ里町
・従業員数 114人

徹底した受診のすすめ

電子機器の設計や製造などを行うチクシ電気佐賀工場は、「明るく元気で働きがいのある職場づくり」に励んでいます。その一環として2015年にスタートしたのが、がん検診を含めた「定期検診・精密検査の受診率100%」への取り組みです。

年1回の健康診断は、契約社員を含むすべての従業員を対象に実施しています。その結果、異常があれば精密検査が必要ですが、「自覚症状がないか、精密検査に行かない人が多いのが課題でした」と、労務担当者は振り返ります。

そこで同社は、精密検査に対するハードルを下げるべく行動します。まずは精密検査費の全額を会社負担にしました。同時に、要精密検査となった



た人をリストアップし、個別に検査予定日を確認。直属の上司にも相談し、精密検査に行きやすいよう仕事の配分や休暇取得に配慮をお願いしています。それでも精密検査に行かない人は、工場長から直々に受診を促されることに…。この制度を始めて4年経ちますが、さすがに工場長面談まで至ったケースはありません(笑)」と担当者。



佐賀県知事から佐賀さいこう表彰がん対策部門でいただいた記念品です。

生産品質グループ 矢動丸安希子さん
佐賀工場長 中村智成さん
管理部長 兼 製品営業グループ長 古賀俊輔さん

検診の自己負担ゼロへ

熱心な受診勧奨のかいあって、「今では制度が定着し、健康意識も高まって、率先して精密検査に行く人が増えました」と手応えを感じています。従業員からも「検査費用や仕事の負担が軽減されて、ありがたい」と評判が良く、ここ3年は受診率100%を達成しているそうです。

このほか、工場一斉インフルエンザ予防接種(接種代は会社負担)やメンタルヘルス研修会、長時間労働の削減、有給休暇の取得推進などにも積極的です。「企業にとって、人は財産。これからも健康で楽しく仕事できる環境整備に努めたいですね」と、工場長の中村智成さん。

がんの早期発見・早期治療に役立つ制度が社内であれば、従業員のみなさんも安心して働けるはず。それが企業の発展や雇用の確保にもつながると実感しました。

従業員が安心して働ける職場



健康経営部門

JSRマイクロ九州(株)

・佐賀市久保泉町
・従業員数約110人

会社が提案! 運動習慣づくり

化学製品メーカーである同社は、設立から今年で24年。従業員の半数がアラフォー世代となり、職場健診で異常が見つかる割合(有所見率)も上昇傾向にあったことから、健康増進活動が始まったそうです。

まずは定期健診に加えて、筋力や柔軟性を測る「安全運動測定」を毎年行い、現状への自覚を促します。各自が健康目標を宣言する「健康増進100日運動」や、トレーナーを招いてストレッチなどを学ぶ「運動支援セミナー」も実施。さらに社内



安全環境推進室 室長 内田 政弘さん

玄関近くにフィットネスルームも導入し、すべての従業員に利用を促しています。「運動習慣をつくることで病気や労働災害を防ぎ、長く働ける職場環境につなげたい」と担当の内田さん。社員の健康と会社の業績アップの好循環も生まれそうです。



全従業員が空き時間に気軽に利用できるフィットネスルーム

田島興産(株)

・佐賀市水ヶ江
・従業員数 54人

社員の幸せ育む 心の健康管理

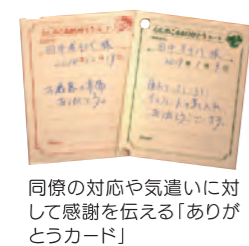
住宅リフォームなどを手掛ける田島興産は、「社員が幸せでないとお客さまも幸せにできない」という理念のもと、独自の健康経営に取り組

イベントに参加する「スポーツを楽しむ会」や、「地元のお祭りを盛り上げる会」「残業ゼロを推進する会」など多彩な委員会が活動中。健康維持や交流にもつながると、会社も活動費を支給して応援しています。

また、社員間で交わす「ありがとうカード」は、人間関係を円滑にし、やる気を高める効果も。「職場のストレスから体調を崩すことがないよう、心の健康にも目配りしたい」と担当の田中さん。社員が幸せを実感するため、心の健康管理も大切なんです。



総務管理部 係長 田中 美千代さん



同僚の対応や気遣いに対して感謝を伝える「ありがとうカード」

がん対策部門

団体の部

嬉野温泉旅館組合おかみの会 会長 北川 節子さん(嬉野市)
乳がんを患った人に、周囲の目を気にせず入浴を楽しんでもらおうと、嬉野温泉の浴場を貸し切って行う「ほっとマンマin嬉野」を2002年から開催。乳がん患者の心に寄り添った長年の活動が評価されました。



個人の部

高橋 里恵子さん(佐賀市)
自身の乳がん治療の経験をもとに、がん患者の交流会や講演会などを開催。乳がん患者らでつくる「ピンクリボン啓発活動部隊」も発足させ、がん患者の支援やがん予防の啓発活動に精力的に取り組んでいます。



今回は家庭でできるエクササイズの一部を紹介しましたが、階段を上るときに、踵をつかないだけでも、特に下肢の筋肉に適度な刺激を与えることになります。また、近年、ラジオ体操の効果が見直されています。個人差はありますが、ラジオ体操第1、第2をできる限り正確に実施することで、15分間のウォーキングと同様のカロリー消費ができるといわれています。また、体幹トレーニング効果も得られるとされています。自身のライフスタイルに合った運動を取り入れながら、継続することが大切です。



ながら体幹エクササイズ

- 1 伏臥し前腕で支え、脇の角度を90度に保ち膝をつき保持する
- 2 伏臥し前腕で支えながら上肢と下肢が直線となるようからだを保持する
- 3 よつばいの姿勢から、左右の腕や脚を前方・後方に保持
- 4 横臥し前腕で体を一直線に保つ
- 5 仰臥から腹部を引き上げ、保持する



ゴムチューブエクササイズ

自身に合った負荷をかけながら工夫した運動ができます。

- 1 チューブを持ち、左右、上下、斜め方向に伸ばす運動
- 2 チューブを両手で持ち左右上下、前腕橈骨筋側、前腕尺骨筋で引く運動
- 3 両足首に掛け、前後左右に引く運動



軽い負荷をかけたトレーニング

- 1 腹筋運動仰臥し膝は90度に頭部を浮かしおへそを見る程度の反復運動
- ※ 腕立て伏せなども膝を接地させることで運動負荷が軽くなります。工夫してみましょう。



西九州大学グループ 健康支援センターのご紹介

健康支援センター長 石松 秀
(西九州大学健康栄養学部教授・医師)

西九州大学グループ健康支援センターは、佐賀メディカルセンタービルの一階にある施設で「多目的ルーム」と「すこやかキッチンスタジオ」からなります。多目的ルームは、ダンスやキッチンスタジオからなります。多目的ルームは、ダンスや運動、講習会などに利用できるスペースです。講習会でのご利用ならスクール形式で90名が座れる椅子と机をご用意しています。すこやかキッチンスタジオには、師範台と調理台と試食用テーブルからなり、多くの調理器具と食器を備えており、最大40名が料理を学べるキッチンスタジオです。

公開講座や施設レンタル等のご紹介

多目的ルームとすこやかキッチンスタジオは、皆様方にご活用できる施設として、レンタルも行なっています。気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先
TEL: 0952-20-6249・FAX: 0952-20-8249



●キッチンスタジオ



●多目的ルーム(机無)



●多目的ルーム

“運動のすすめ”編

Try it!!
ためしてみよう!



西九州大学健康福祉学部 准教授 渡瀬 浩介

～室内でできるエクササイズ～

100歳に向けてのヘルスプロモーション!

自身の心身の状況を把握し、運動を取り入れたライフスタイルを構築し実践しましょう。ここでは、ながらエクササイズのすすめとして、幾つかの運動を紹介し(お喋りをしながら・テレビを観ながら・ラジオを聴きながら)。有酸素運動ですから、呼吸をしながら実践しましょう。また、健康のための望ましい運動日数は、週あたり2～3日といわれています。無理をせず、自身の心身の状況に応じた運動日数、運動負荷、運動量を知り、楽しみながら実践することが重要なポイントです。継続させてみましょう。

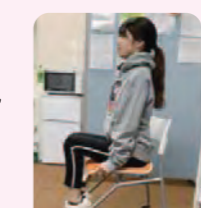
心身のリラクゼーションを図る運動
運動の心地よさを味わいましょう。

運動を行う前に、ストレッチングにより、各部の筋肉を伸ばすようにしましょう。ストレッチングを通じて、家族や友人と触れあうこともリラックス効果が得られます。



椅子を使用したエクササイズ

- 1 背もたれ付きの椅子の上部に肩甲骨を乗せ、肩甲骨まわりの筋肉をほぐす運動
- 2 椅子に座った姿勢から前方、左右に前屈する運動
- 3 右脚を左膝に乗せての前屈運動(交互に)
- 4 座った姿勢から踵浮かし運動



- 5 片脚ずつ座面と同じ高さまで浮かせる運動(左右)



- 6 両脚を座面と同じ高さまで持ち上げ、開閉脚させる運動



- 7 背もたれにつかまり立ちし、踵を浮かす運動



- 8 ハムストリングからアキレス腱にかけて伸ばす運動



- 9 背筋を伸ばした姿勢から、両手で座面を引き上げる運動

