

Vol.8

2021年  
夏号

# さが健財だより すこやか

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊



## 特集

● 佐賀県の  
若年がん患者の方々への支援

(慢性腎臓病)

● 糖尿病予防とCKD予防の対策について

Try it!! ためしてみよう! ● 「アルコール編」

インフォメーション ● 乳がん検診車が新しくなりました!  
● 令和2年度募金の報告について



公益財団法人  
佐賀県健康づくり財団

## すこやか★インフォメーション

### 乳がん検診車が新しくなりました!

新しくなった乳がん検診車(すずらん1号)は、皆様が快適に受診できるように待合室がゆったり広々としています。  
また、当財団の乳がん検診車初!蓄電池式の発電機を採用しました。環境に配慮し、撮影中の排気ガスや騒音をなくして、人にも環境にもやさしい乳がん検診車になりました。  
これから、県内各地で乳がんの早期発見のために活躍していきます。



### 令和2年度募金の報告について

令和2年度の複十字シール募金およびがん征圧募金額は下記のとおりでした。

● 複十字シール募金 1,065,373円  
● がん征圧募金 685,500円

#### 多額のご寄附をくださった方々

##### 複十字シール募金

(株)佐賀電算センター(佐賀市)  
浜崎整形外科(佐賀市)  
医療法人春陽会(佐賀市)  
唐津東松浦薬剤師会薬局(唐津市)  
藤松眼科(唐津市)  
広瀬歯科医院(武雄市)  
順天堂病院(大町町)  
(株)Green prop(福岡市)

##### がん征圧募金

(株)佐賀電算センター(佐賀市)  
浜崎整形外科(佐賀市)  
藤松眼科(唐津市)  
広瀬歯科医院(武雄市)  
順天堂病院(大町町)  
(株)Green prop(福岡市)

(順不同・敬称略)

※ご了承いただいた方のみ掲載しています。



多数の方々にご協力いただきましてありがとうございました。

集まった寄附金は、結核予防・がん予防の普及啓発活動に役立てています。

本年度も結核撲滅とがん征圧活動の理解を深めるため、複十字シール募金およびがん征圧募金の活動を展開していきます。

本運動の趣旨をご理解いただき、ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

#### ◎2F佐賀県健診・検査センターのご案内

健診種別	ご予約お問合せ先	
日帰り・1泊人間ドック	0952-37-3313	平日の8:00~17:00 (多くのオプション検査を準備しております。)
生活習慣病予防健診		
定期健康診断		
毎日健診(市町特定・がん検診)	0952-37-3314	平日・土曜日の8:30~17:30



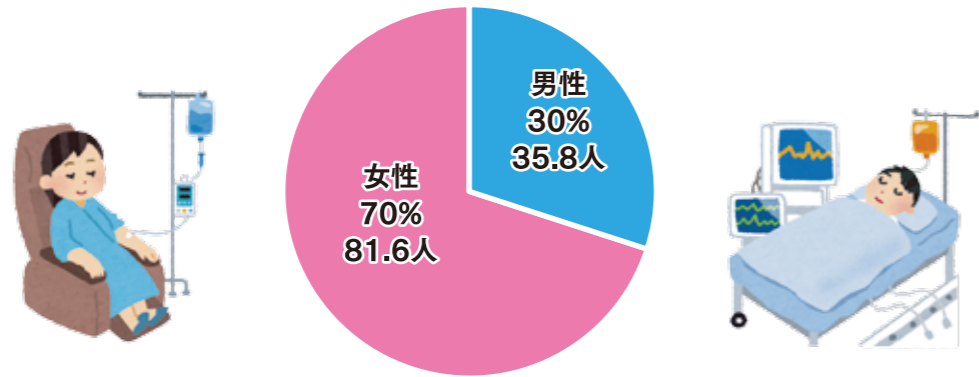
公益財団法人  
佐賀県健康づくり財団  
http://www.saga-kenkou.or.jp



#### 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

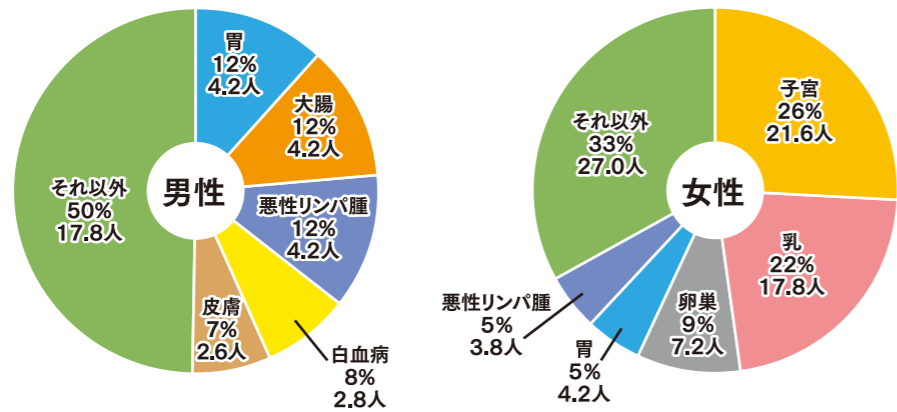
県内のAYA世代男女別のがん罹患患者数の割合



男女計:117.4人(年間平均)

出典:佐賀県がん登録事業報告書(2013-2017年症例)

県内のAYA世代部位別のがん罹患患者数の割合



男性計:35.8人(年間平均)

女性計:81.6人(年間平均)

出典:佐賀県がん登録事業報告書(2013-2017年症例)

佐賀県がん総合支援センター <b>さん愛プラザ</b> 佐賀市水ヶ江一丁目12-10 佐賀メディカルセンタービル1F	電話番号等	相談できる日時	
	電話での相談	0120-246-388	月～金曜日(祝日・盆・年末年始除) 9時30分～13時00分、14時00分～16時30分
がん相談支援センター	窓口での相談	(予約不要)	
	医療機関名	電話番号	相談できる日時
	佐賀大学医学部附属病院	0952-34-3113	月～金曜日(祝日除)9時～16時
	佐賀県医療センター好生館	0952-28-1210	月～金曜日(祝日除)8時30分～17時15分
	唐津赤十字病院	0955-74-9135	月～金曜日(祝日除)9時～17時
嬉野医療センター	0954-43-1120	月～金曜日(祝日除)9時～16時	

【お問い合わせ先】  
 佐賀県健康福祉部健康増進課  
 がん撲滅特別対策室  
 電話:0952-25-7491 FAX:0952-25-7268  
 メール:kenkouzoushin@pref.saga.lg.jp

※詳しくは、「がんポータルさが」をご確認ください。  
  
 佐賀県のがん情報サイト  
**がんポータルさが**  
 URL:https://www.ganportal-saga.jp/

# 佐賀県の若年がん患者の方々への支援

～小児・AYA世代がん患者等総合支援事業について～

佐賀県健康増進課 がん撲滅特別対策室



## AYA世代について

AYA(Adolescent and Young Adult)世代とは、15歳から39歳までの思春期、若年成人のことを指し、人生の基礎を作るのに大切な時期です。10代後半は、いろいろな夢や希望を描きながらも将来が定まらず、心身ともに不安定で多感な時期です。また、20代、30代といえば、社会へ飛び出し、仕事に打ち込んだり、家族を築いたり人生の中でも大きな節目を迎える時期と言えます。

## AYA世代のがんの状況

全国では年間約2万人のAYA世代の方が新たにがんの診断を受けるとされています。佐賀県がん登録事業報告(2013～2017)によると、本県におけるAYA世代のがん罹患患者数の年間平均は117.4人となっています。全体の約7割が女性で、そのうち約5割を乳がん、子宮頸がんが占めています。

AYA世代のがんについては、他の世代に比べて患者数が少ないことから医療従事者に診療や相談支援の経験が蓄積されにくく、また、年代によって就学、就労や生殖機能等の状況が異なるため、患者の立場に立った教育、就労、生殖機能の温存等に関する情報・相談体制等が十分ではないといわれています。

## 県の取組について

佐賀県におきましても、AYA世代のがんについては、がん治療に伴う妊孕性(にんようせい)妊娠するための力)温存や在宅で療養するための費用が公的支援制度の対象外となっていることが課題であると認識し、小児世代も含めた若年世代のがん患者の方々に対する支援として、妊孕性温存治療費助成や在宅療養費助成を行っています。

### 「妊孕性温存治療費助成」

小児・AYA世代には、がん治療等によって妊娠・出産に必要な機能が失われるという不安を抱いている方が多くいらっしゃいます。そこで、子どもを産み育てることを望む方々を対象に、妊孕性温存治療(①胚(受精卵)凍結、②未受精卵凍結、③卵巣組織凍結、④精子凍結、⑤精子凍結(精巣内精子採取)を受ける際の費用の助成を令和2年度から実施しています。令和3年度は、新たに創設された国の制度内容等を踏まえ、一部助成額を

増額するとともに、対象者の年齢(凍結保存時)を40歳未満から43歳未満に広げています。

また、妊孕性温存治療について、助成回数を一人あたり2回までに増やすとともに、保存更新に係る費用の一部助成も開始しました(一部、がん以外にも対象疾患を拡大)。

### 「在宅療養費助成」

小児・AYA世代の末期がん患者の在宅での療養については、介護保険などの対象にならないことから、患者及びそのご家族の身体的・経済的な負担が大きい状況になっています。

そのため、住み慣れた自宅ですらしく安心して日常生活を送っていただけるよう、令和2年度から、訪問介護の利用や福祉用具の購入などに係る費用を助成し、在宅での療養を支援しています。

具体的には、在宅生活を営む上で居宅介護等の支援が必要な末期がん患者の方に、一カ月あたり5万4千円を上限として助成しています。対象となる方の年齢は、「訪問介護、訪問入浴介護」に対する支援については40歳未満、「福祉用具貸与及び購入」に対する支援については18歳以上40歳未満となっています。

# 糖尿病予防とCKD (慢性腎臓病) 予防の対策について



佐賀大学医学部附属病院 腎臓病科 安西 慶三

## 増加しているメタボリック シンドロームと糖尿病

佐賀県は、北は玄界灘、南は有明海の2つの海に面した広大な佐賀平野があり、自然が豊富で、玉ねぎやアスパラガスの生産は全国2位で、自然と野菜が豊富で健康的な県です。一方で特定健診の結果、平成25年と令和元年で比べるとメタボ該当者十予備群は全国25位から10位、HbA1c 6.5%以上は11位から1位で、メタボと糖尿病患者が増えているのがわかります。調査では全国平均よりも運動量や野菜の摂取量が少ないことがわかってきます。

\* HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー)・・・過去1〜2カ月の平均的な血糖値、正常型は5.6%未満、6.5%以上は糖尿病が強く疑われますので、医療機関を受診したり、かかりつけ医がある方は主治医に相談しましょう。

## メタボ予防対策

県では、県民の「元気で長生き」を目指す、健康行動を支援するために、「歩く・身体活動」「食と栄養」「歯と口の健康」「たばこ対策」を柱とする「さが健康

康維新県民運動」を始めました。具体的には佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO(サガトコ)」で日常的に楽しんで歩くこと、そしてまずは10分長く歩くこと、プラス1日1,000歩、歩くことを推進し、食事は野菜を二皿多く摂って、野菜からよくかんで食べることの普及に取り組んでいます。今後は禁煙活動や歯科健診の受診勧奨も行うこととしています。また、糖尿病対策として、歯周病は糖尿病を悪化させますし、糖尿病があると歯周病になりやすい負の連鎖があるので、歯科医科連携に取り組んでいます。

## 糖尿病の合併症

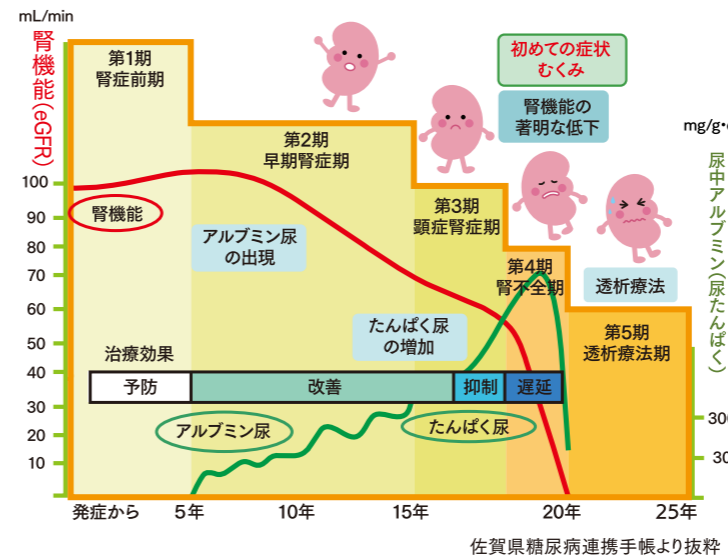
糖尿病が進行し、高い血糖値が続くと全身の血管が障害され、糖尿病特有の細小血管合併症(しめじ)と大血管合併症(えのき)を起すことができます。「し」は神経障害、「め」は網膜症、「じ」は腎症です。また大血管合併症は「え」は足の閉塞性動脈硬化症(壊疽)、「じ」は脳梗塞、「き」は狭心症・心筋梗塞です。これらの合併症にかかっても、進行するまで無症状であることが多いので、検査が必要になります。

## 糖尿病性腎症とCKDについて

腎臓の働きには、(1)体に「必要なもの」と「不必要なもの」を分別して、不要な老廃物を尿として排泄する、(2)血圧を調整する、(3)血液を作る働きを助ける、(4)強い骨を作る、(5)体内の体液量やイオンバランスの調整があります。

腎臓の働きが悪い状態が3か月以上続く状態を、CKDといえます。日本には約1,330万人のCKD患者がいるといわれています。これは成人の約8人に1人にあたる数であり、佐賀県では8万人いると推定されます。糖尿病による血糖コントロールが不十分で高血糖状態が長期間続くと、腎臓障害を受けてたんぱく尿が出るようになり、腎臓のろ過機能が低下し、腎不全となり、ついには透析導入になります。この状態を「糖尿病性腎症」といいます。糖尿病性腎症もCKDの1つです。令和元年の新規透析導入患者は佐賀県内で351名、その中で糖尿病性腎症は151名でした。そのため糖尿病性腎症とCKD対策は喫緊の課題です。

## 糖尿病性腎症の経過 ~発症から透析にいたるまで~



## 腎臓病検査のみかた

健診や病院で受け取られた検査結果表に「たんぱく尿(尿蛋白定性)」、「クレアチニン(CRE)」や単位時間あたりに濾過される血液の量を評価する「eGFR(推算GFR)」があれば、数値の経過をご覧になってみてください。eGFRが60ml/分/1.72㎡未満が持続していれば、腎機能の低下は明らかであり、CKDと診断されます。末期腎不全・透析の段階ではGFRは15ml/分/1.73㎡未満まで低下してまいります。

## 糖尿病重症化予防とCKD予防

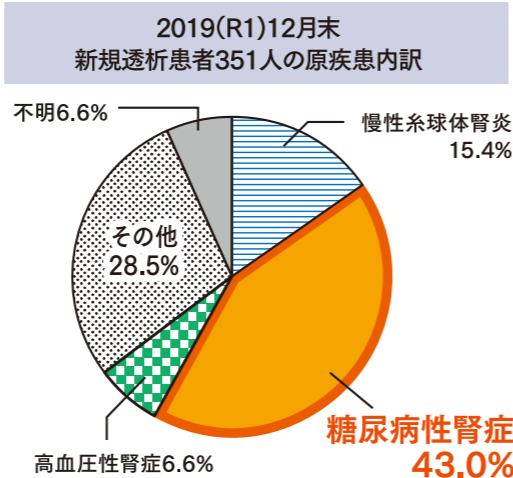
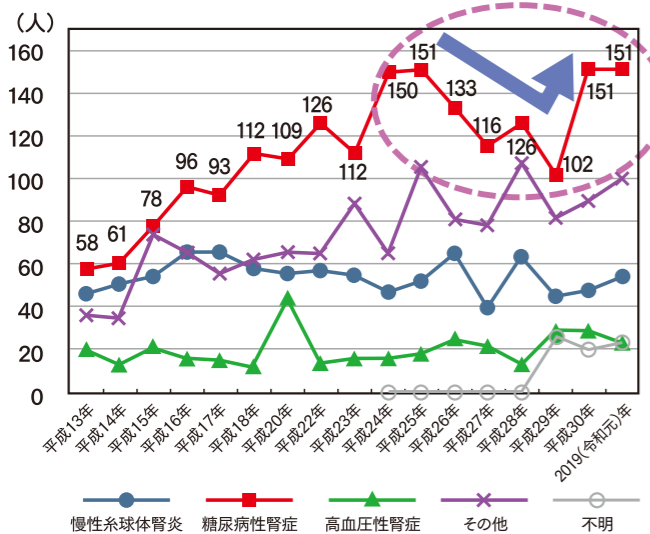
予防で大切なのは、自分の身体の状態を知ることです。血糖や腎機能、糖尿病の合併症の状態を健診や医療機関の検査結果で確認してください。医療機関に糖尿病でかかっている方は佐賀県糖尿病連携手帳を持っていますか。手帳の中には糖尿病や合併症の説明、チェック方法が書いてあります。検査データを書き込む欄もあり、治療経過がわかります。佐賀県では連携手帳とおくすりノートの2冊が入るカバーを作成しました。是非、2冊とも医療機関や薬局、歯科に行かれるときには持参ください。

佐賀県はストップ糖尿病対策事業として医療機関・保険者・関係団体等が協働して糖尿病の発症や重症化予防を行っています。特に「佐賀県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定して、CKDの予防を行っています。大きな課題は未受診者や治療中断者の方に、透析にいたる方が多いことです。健診を受けられて医療機関の受診を勧められた時には必ず受診してください。医療機関は基幹病院・専門医とかかりつけ医が糖尿病連携手帳や糖尿病コーディネート看護師を通して連携をとっています。安心して受診・通院されてください。

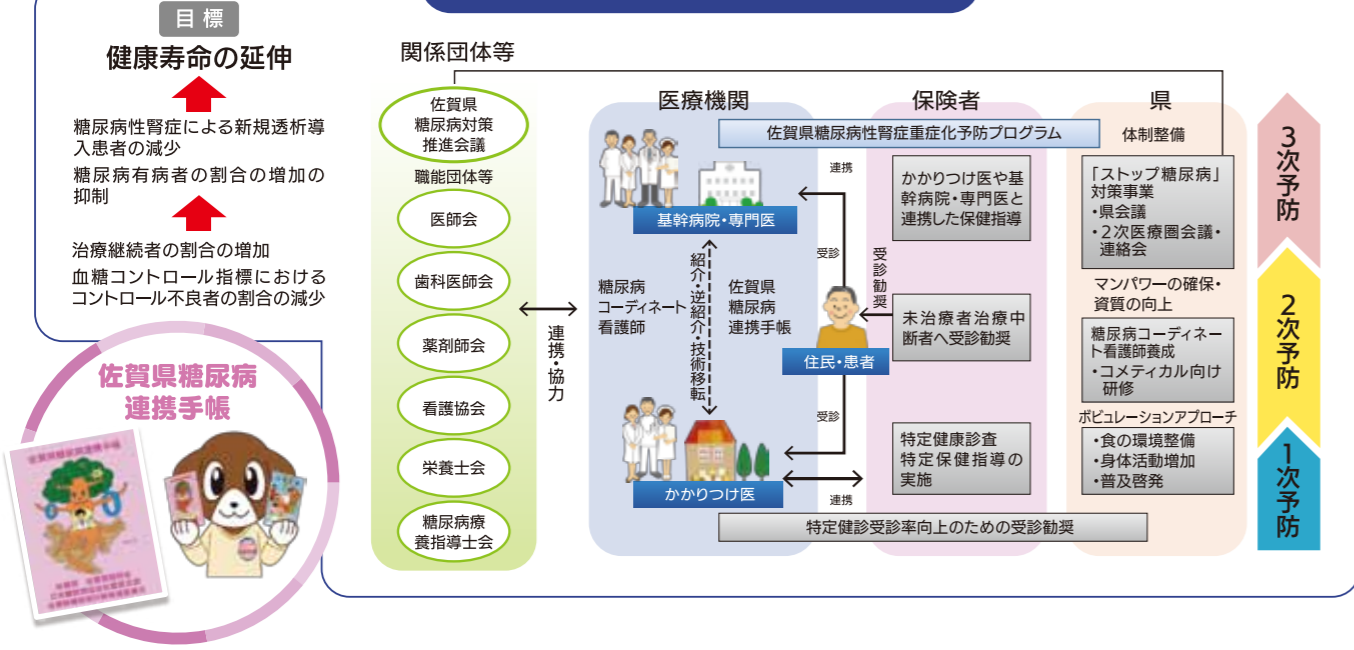
## 佐賀県の糖尿病性腎症による新規人工透析導入患者の動向

佐賀県健康増進課調べ(人工透析患者数調査)

- 糖尿病を原疾患とする新規人工透析導入患者は、平成25年の151人をピークに平成29年度の102人まで減少したが、平成30年及び令和元年は151人となり、2度目の最多患者数が続いている。
- 令和元年の新規人工透析導入患者の原疾患内訳では、糖尿病が43.0%を占めている。



## 佐賀県ストップ糖尿病対策



図表3 | 適正飲酒の10か条

- 1 談笑し、楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒、薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ週に二日は休肝日
- 5 やめようよきりなく長い飲み続け
- 6 許さない、他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴要注意
- 10 肝臓など定期検査を忘れずに

公益社団法人 アルコール健康医学協会HPより

#### 4 アルコール依存症について

上記のようなことを試してもお酒が減らせない方、多量に飲まないで酔えなくなってきた方、体の具合が悪くてもつい飲んでしまう方などは、アルコール依存症の可能性もあります。簡単にチェックできるテストとして、CAGEがあります(図表5)。2つ以上当てはまる方は、依存症の可能性があるとされています。

アルコール依存症は、わが国に100万人ほど患者さんがいると推計されており、決して珍しい病気ではありませんが、マイナスのイメージが持たれやすい病気のため、ご本人も問題を認めたがらず、治療につながりにくい傾向にあります。以前は、治療方法は断酒しかありませんでしたが、近年は状態に応じて様々な対策が可能になっています。

ご心配な方は、ぜひお早めに専門医にご相談ください。一部医療機関では、ご家族だけの相談も可能です。

**依存症専門医療機関(佐賀県)** <https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00362195/index.html>

図表5 | 問題飲酒の簡易スクリーニング“CAGE”

<p><b>Cut down</b></p> <p>飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか</p>	<p><b>Annoyed by criticism</b></p> <p>他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか</p>
<p><b>Guilty feeling</b></p> <p>自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか</p>	<p><b>Eye-opener</b></p> <p>二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか</p>

図表4 | 具体的な目標設定の例

- ① 多く飲んでもよい日を1週間に何日までと決める。  
例: 普段は缶ビール1本、週末は焼酎2合まで可、など
- ② 休肝日を決める  
例: 週二回、毎週月曜日、など
- ③ 1日(あるいは1週間での)の最大飲酒量を決める。  
例: 1日日本酒2合まで、1週間で焼酎1升まで、など
- ④ 独自の節酒ルールを作る。  
例: 飲酒は夜10時まで、必ず食事をとってから飲む、など



## 「アルコール編」



### ～アルコールとの上手な付き合い方をやってみよう!!～

～ご存知ですか? アルコール依存症のこと～

コロナ禍での様々な形での自粛生活が長引く中、「家飲み」の機会が増えていると言われています。アルコールと上手に付き合うための、いくつかのポイントを知っておきましょう。



国立病院機構肥前精神医療センター  
武藤 岳夫

#### ① 適量を知る!

適量の感じ方は個人差が大きいかもしれませんが、厚生労働省が示す適量の目安である「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコール20g程度、となっています(女性、65才以上の方、高血圧や糖尿病など生活習慣病のある方は、10gが目安です)。さまざまなお酒の純アルコール20gの目安を示します(図表1)。まずはこれを覚えておき、ご自分の飲酒量を確認してみましょう。ちなみに、その2倍である40gは「生活習慣病のリスクを高める量」、3倍である60g以上は「多量飲酒」となり、様々な病気やケガのリスクが上がる事が知られています(図表2)。注意しましょう。

より詳しく知りたい方は、**飲酒量(ml)×アルコール度数(%)÷100×アルコールの比重(0.8)**の計算式で計算できます。また、インターネットでも下のような計算ツールがありますので、試してみてください。

「めやす電卓」[https://www.ask.or.jp/alcohol-unit\\_calculator/](https://www.ask.or.jp/alcohol-unit_calculator/)

「SNAPPY-PANDA」<https://snappy.udb.jp/drink-check>

図表2 | 飲酒量の目安

- 節度ある適度な飲酒  
⇒20g以内
- 生活習慣病のリスクを高める量  
⇒男性40g、女性20g以上
- 多量飲酒  
⇒60g以上



図表1 | 節度ある適度な飲酒=純アルコール20g

日本酒 (15%)	ビール (5%)	焼酎 (25%)	缶チューハイ (7%)	ウイスキー (40%)	ワイン (12%)
1合弱	中ビン1本 (500ml)	0.5合強 (100ml)	1缶 (350ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス2杯 (200ml)

#### ② 適正飲酒の10か条

(図表3参照)

#### ③ お酒を減らすためのコツ

もし、「家飲み」で飲酒量が増えている方(①でアルコール40gを超えている方)は、無理なくお酒を減らすためのコツがありますので、実践してみてください。



##### (1) 量や時間を意識する

自宅で自由な時間が長いと、どうしても「飲めるだけ」「つぶれるまで」とだらだら飲んでしまいがちです。今何杯目か、何時までに飲み終わるかなど、お酒を飲む量や時間を意識するだけで、自然とブレーキがかかります。そのためには、買い置きをしない、昼間から飲み始めない、などの方法も有効です。