

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

頸動脈超音波検査のすすめ

～動脈硬化を早期発見して血管の病気を防ごう！～

子宮頸がん検診とHPV検査

子宮頸がんは防げるがんです

全国初！県内どこでもHPV検査が**無料**で受けられます！

- 2019 がん征圧県民のつどい
- 複十字シール運動

- 財団禁煙宣言 2020年に向けて



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

ご存知ですか!? 事業者のみなさんへ

2020年へ向けて、原則屋内禁煙。喫煙には、事業者の分類に沿った喫煙室の設置が必要です。

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

多くの人を利用する全ての施設において、**原則屋内禁煙**となります。

病院・学校

学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎等

2019年7月1日から「敷地内禁煙」です。

※屋外に喫煙場所を設置することも可能です。

飲食店

2020年4月1日から「原則屋内禁煙」です。

※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の設置も可能です。

オフィス・事業所など

事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送事業船舶・鉄道、その他全ての施設

2020年4月1日から「原則屋内禁煙」です。

※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の設置も可能です。

飲食店についての経過措置

飲食店のみなさんは、以下の3つの項目の回答によるご自身の事業者分類によって、経過措置があります。

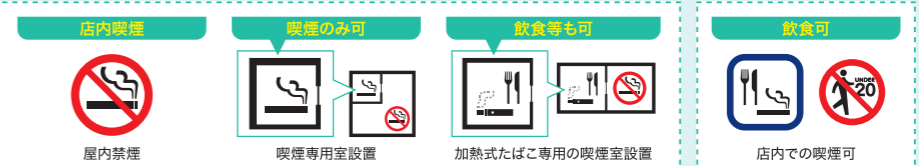
- Q1 2020年4月1日時点で、営業している店舗ですか?
- Q2 資本金または出資の総額5000万円以下ですか?
- Q3 客席面積は100㎡以下ですか?

お住まいの自治体によっては、改正健康増進法以外にも、独自の条例によって受動喫煙防止に関する義務が定められている場合があります。詳細については各自自治体へお問い合わせください。

1つでも「いいえ」

すべて「はい」

経過措置として選択可



改正法の施行後に施設内の喫煙を可能にするためには、各種喫煙室の設置*だけではなく、その運用に関しても様々なルールへの遵守が必要となります。事業者のみなさんが喫煙室の検討を行う際には、以下のような事項に気を付けて、よく検討するようにしてください。*省令で定める基準を満たす必要があります。詳細は最下段HPへ。

- 喫煙室の標識掲示: 施設に喫煙室がある場合、標識の掲示が義務付けられます。
- 20歳未満は立入禁止: 20歳未満の方は、従業員も喫煙エリアに立ち入らせることはできません。
- 従業員への受動喫煙対策: 従業員に対する受動喫煙対策も講ずることが必要です。
- 違反時の罰則等の適用: 義務違反時には指導・命令・罰則等が適用されることがあります。

事業者のみなさんへの財政・税制支援等について

受動喫煙対策を行う際の支援策として、各種喫煙室の設置等にかかる財政・税制上の制度が整備されています。また、喫煙室の設置等に関する相談窓口や測定機器の貸出も行っています。

【財政支援】受動喫煙防止対策助成金
本助成金は、中小企業事業主が受動喫煙対策を実施するために必要な経費のうち、一定の基準を満たす喫煙室等の設置などにかかる工費、設備費、備品費、機械装置費などの経費に対して助成を行う制度です。
詳しくは、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html

【税制措置】特別償却または税額控除制度
2021年3月31日までに、認定経営革新等支援機関等(商工会議所等)による、経営改善に関する指導に基づいて、一定の要件を満たした経営改善設備の取得を行った場合に、取得価額の特別償却(30%)または税額控除(7%)の適用を認めます。
詳しくは、<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000338604.pdf#P12>

詳しい情報はこちらへ <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp> **なくそう!望まない受動喫煙**
厚生労働省ホームページより

佐賀県健康づくり財団は、禁煙を宣言します。

喫煙は、喫煙者本人の健康を害するのみならず、受動喫煙により非喫煙者にも健康被害を与えます。特に、妊婦の喫煙は胎児に対して多大な影響を及ぼします。このことから、禁煙の推進は世界保健機構(WHO)を中心として世界的に展開されており、平成17年2月27日には、日本政府も批准している「たばこ規制枠組み条約」が発効しました。

佐賀県健康づくり財団(兼:日本対がん協会佐賀県支部・結核予防会佐賀県支部)では、健康診断や臨床検査等を通して県民の皆様方ががんをはじめとする病気の早期発見、早期治療に取り組ん

でいるところですが、その一環として禁煙の推進についても、佐賀県医師会禁煙宣言に賛同し、平成30年1月1日より施設内・敷地内禁煙を実施しています。

佐賀県健康づくり財団では、禁煙及び受動喫煙防止の推進に積極的に取り組んでいくこととし、ここに禁煙宣言を行います。

1. 禁煙と受動喫煙防止について、各種健診等の場を通して受診者へ呼びかけます。
2. 財団職員へ健康教育等を実施し、喫煙者数の低減に努めます。

平成31年4月18日



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

頸動脈超音波検査のすすめ

～動脈硬化を早期発見して血管の病気を防ごう！～



野出 孝一 秋吉 妙美
佐賀大学病院 循環器内科教授
佐賀大学病院 ハートセンター

動脈硬化とは

最近、「動脈硬化」という言葉が広く知られるようになってきました。でも「動脈硬化」がどういったものか、どのような病気を引き起こすのか、本当のところはよくわからない、という方が多いのではないのでしょうか。

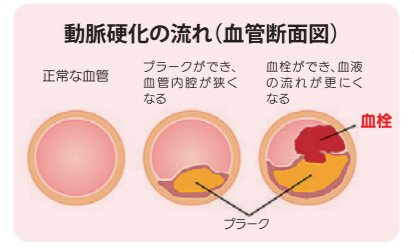
「動脈硬化」とはわかりやすくいうと血管の老化です。動脈の壁が厚くなったたり、硬くなったりして本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変をいい、病名ではありません。

老化というと、高齢者に起こることと思われるかもしれませんが、血管の老化は子どもの頃からすでに始まり、30歳頃には、かなりの人の血管で軽い動脈硬化がみられ、40歳頃には、ほとんどすべての人の血管が動脈硬化状態になると言われています。

そして、この加齢による変化に加え、血液中が増えすぎた悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が動脈硬化の進行を加速させるのです。

悪玉コレステロールは、血管の壁に入り込むという、やっかいな性質を持っています。コレステロールが入り込むと血管の壁は厚くなり、弾力性を失います。また、コレステロールが血管の壁に蓄積することによって粥腫(じゆくしゆ)の

ラーク)と呼ばれる塊を作ります。そして、このプラークが何かの刺激で破れると、その部位を修復するため、血小板でかさぶたが作られます。これが血栓と呼ばれるもので、血流が完全に妨げられると、その先の組織に酸素や栄養が行き届かなくなり、ますます。



動脈硬化を進行させる危険因子

実は、動脈硬化にはコレステロール以外にも、さまざまな危険因子が関係しています。動脈硬化の危険因子には「性別(男性)」「加齢」のように、自分ではどうにもならないものから、「高血圧」「高脂血症」「喫煙」「肥満(特に内臓脂肪型肥満)」「糖尿病」「ストレス」などのように、治療や生活習慣の改善でコントロールできるものもあります。こうした危険因子を多く持つ人ほど、動脈硬化の進行が速まります。このような多くの要因によって進行が加速することも動脈硬化の怖さのひとつなのです。

動脈硬化が引き起こす病気

動脈硬化が起こりやすいのは、心臓の栄養血管である冠動脈、大動脈、および脳、頸部、腎臓、内臓、手足の動脈と言われています。

この動脈硬化を放っておくと、

- 狭心症・心臓の冠動脈が狭くなることで起こる
- 心筋梗塞・心臓の冠動脈が詰まることで起こる
- 脳出血・脳の血管が破れることで起こる
- 脳梗塞・脳の血管が詰まることで起こる
- 閉塞性動脈硬化症・足の血管が狭くなったり、詰まることで起こる

といった病気を引き起こします。いずれも生命を脅かしたり、日常生活に支障を及ぼしたりする怖い病気です。

そしてもう一つ動脈硬化の怖い点は、自覚症状がなく進行するという点です。



頸動脈内部の状態がよくわかる「頸動脈超音波検査」

そこで、病気が進む前に動脈硬化の検査を受け、早期発見することが大事です。

血管の状態をチェックする検査の一つに頸動脈超音波検査があります。

頸動脈超音波検査では、血管壁の厚さ、プラークの有無や状態を調べることにより、動脈硬化の程度を判定します。

頸動脈超音波検査の利点としては、

- 20分程度の検査であり、外来で手軽に検査を受けられる。
- 放射線の被爆がない。
- 痛みが無い。

などがあげられます。

頸動脈は動脈硬化の好発部位であるため、頸動脈における動脈硬化を評価することで全身の動脈硬化の指標となり、狭心症や心筋梗塞の発症し易さも反映します。

また、頸動脈は脳に血液を送る血管ですので、頸動脈にできたプラークが破綻して、脳に飛んでいき、脳梗塞の原因となることがあります。頸動脈超音波検査では、破綻しやすいプラークかどうかの評価ができるの

で頸動脈の動脈硬化による脳梗塞のリスクも事前に予想することができます。

頸動脈超音波検査の実際

頸動脈超音波検査では、大動脈から分岐した頸動脈や椎骨動脈をくわしくみていきます。

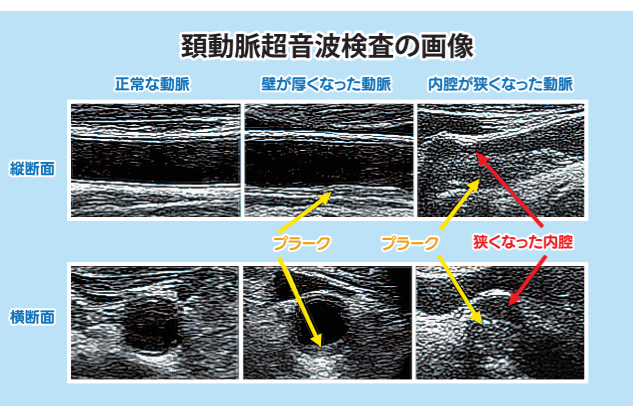
仰向けに寝ていただき、首にゼリールをぬり、プローブ(探触子)と呼ばれる検査機器を首に当てて上下させたり向きを変えたりしながら頸動脈全体を観察していきます。血管の厚さと内腔の状態をみることで、動脈硬化によって厚くなった血管壁や、壁にできたプラークや血栓、石灰化などがわかります。

また、血管内腔の面積と壁のプラーク部分の面積との比率を計算して、血管がどの程度狭くなっているか(狭窄率)も調べることができます。



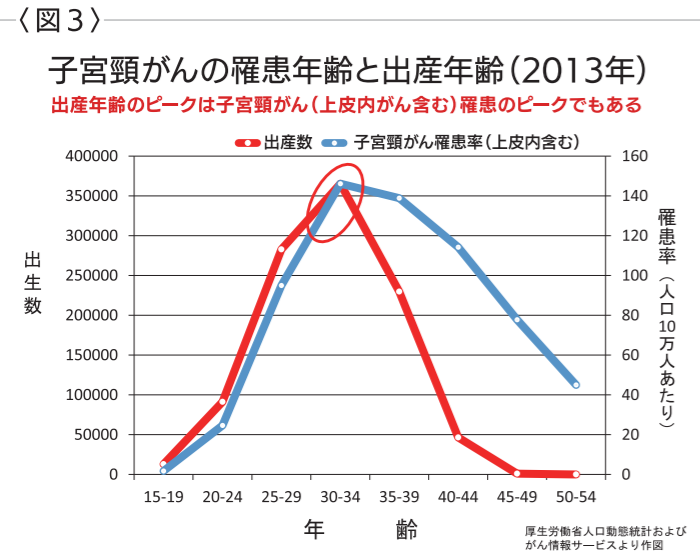
動脈硬化の早期発見を

昔から、「人は血管とともに老いる」と言われてきました。血管の老化がその人の寿命や健康状態を決める



まず肝心なことは動脈硬化による病気を予防する事です。現在の状態を知ること、今後の治療の進め方や、生活習慣をどのように改善していけば良いかが分かれます。

健康診断を受ける機会に、ぜひ「頸動脈超音波検査」を受けてみませんか？ 動脈硬化の程度を知り、予防や治療を行いましょう！

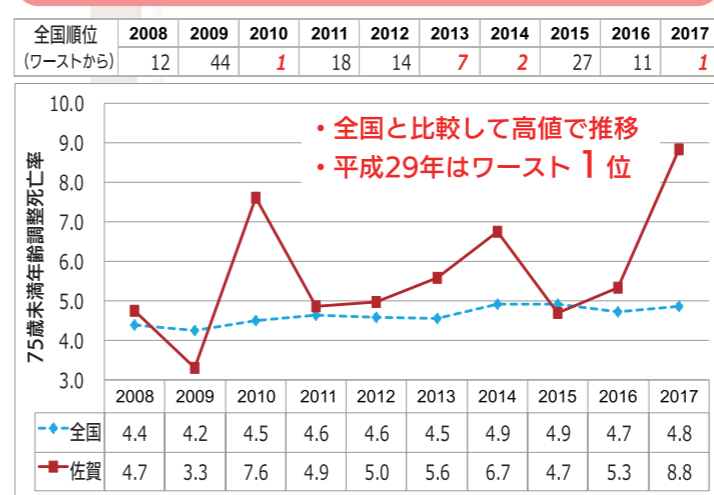


HPV検査も併用して行うことにより、検査の精度が上がり、異常発見率はほぼ100%になることがわかっています。前がん病変で早期に発見し、治療につながることで、死亡率、死亡率が下がるだけでなく、治療後も子宮を残して妊娠、出産することも可能になります。

佐賀市ではこのHPV検査併用子宮頸がん検診を2011年から開始しています。前がん病変の発見率が3倍になり、また40歳未満の若い世代の受診率や初回受診者数の増加などの効果を認めています。今後、



〈図1〉
佐賀県の子宮がん75歳未満年齢調整死亡率の推移(過去10年)

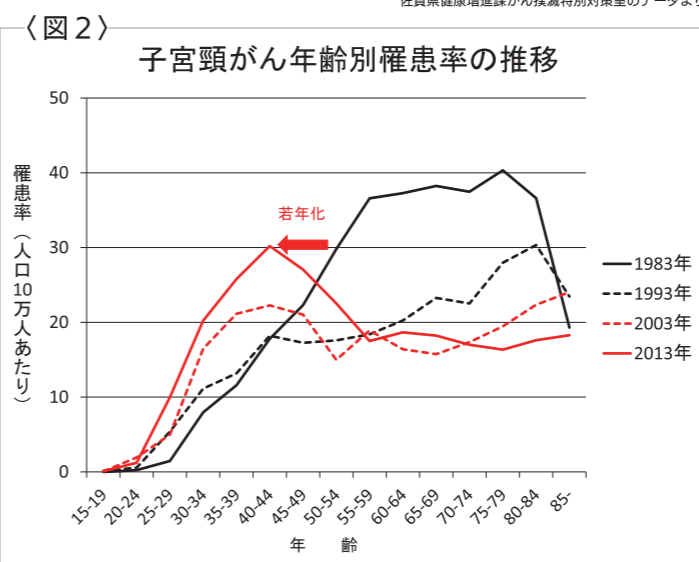
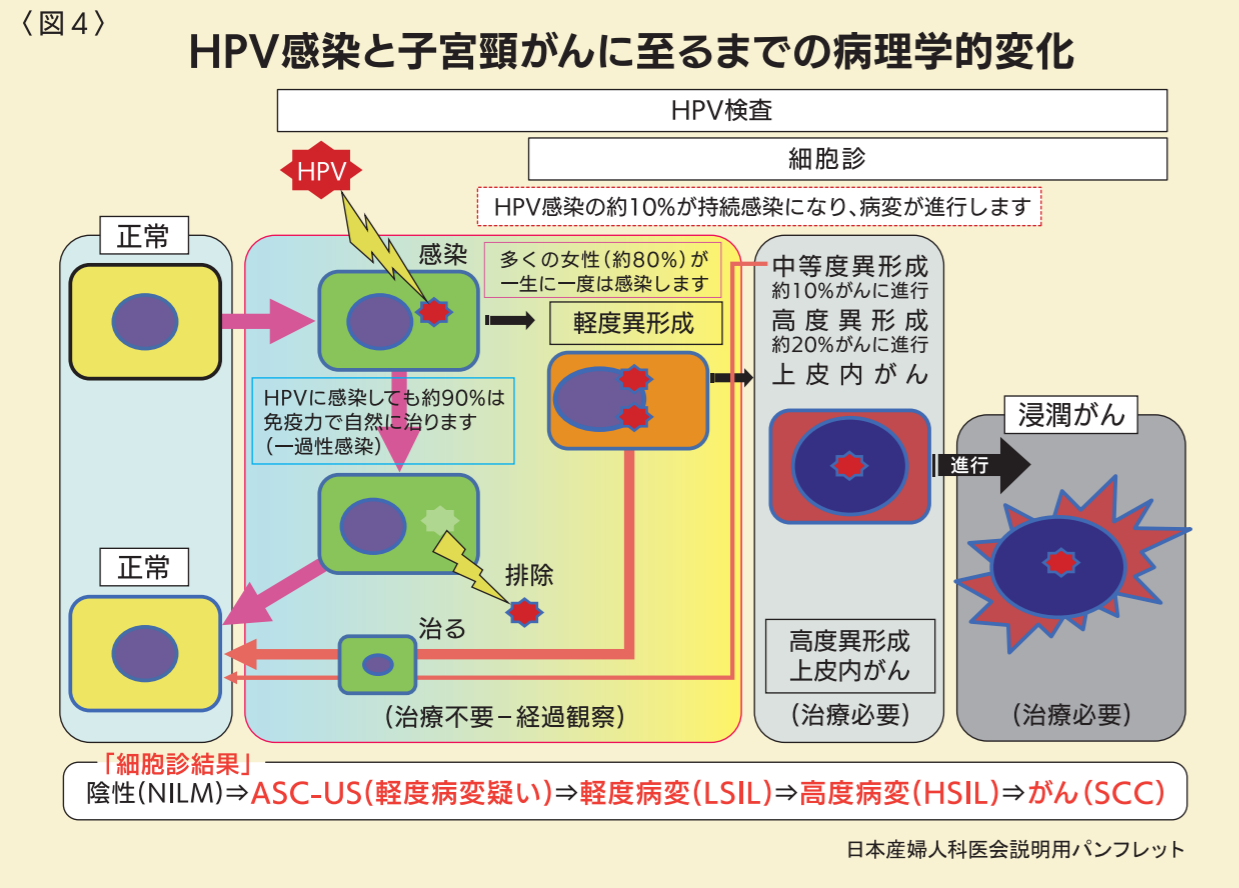


佐賀県は子宮がん死亡率が2010年、2017年に全国ワースト1位であり、過去5年間でワースト2位となっています(図1)。また、佐賀県における子宮頸がんの進行期をみると、III期、IV期といった進行がんが多いことがわかっています。このような進行がんの患者は、子宮頸がん検診(細胞診)を受診していない場合がほとんどです。子宮頸がん検診を受けていれば、初期がんまたは前がん病変で発見することができます。不正出血などの症状は、がんが進行するまでありません。最近、検診を受けていない

子宮頸がんの罹患率や死亡率の低下が期待されています。これを受けて、佐賀県では今年度から「子宮頸がん撲滅事業」をスタートさせ、県全域でHPV併用検診が受けられるようになります。この事業では、発症者数の多い30〜44歳を対象にまずは4年間HPV検査が無料化されます。細胞診検査費だけでHPV検査も同時に受けられるのがポイントです。検診自体は1回で済むので、受診の仕方は今までと何も変わりません。対象の方は、この機会を逃すことのないように、是非受診してください。

また、佐賀県では2017年度から、「子宮がん検診の広域化」も始まっています。自分が住んでいる市町に限らず、県内どこの産婦人科等でも市町の子宮がん検診として受診できます。かかりつけの病院や検診センターに行ってもいいし、勤め帰りに職場近くの病院に寄ってもいいわけです。受診施設は県のホームページで紹介されています。子宮頸がんの撲滅に向けて県全体で取り組みを始めています。是非、この機会に子宮頸がん検診を受けてください。特に、若い世代や検診を最近受けていない方は重要です。

子宮頸がんの罹患率や死亡率の低下が期待されています。これを受けて、佐賀県では今年度から「子宮頸がん撲滅事業」をスタートさせ、県全域でHPV併用検診が受けられるようになります。この事業では、発症者数の多い30〜44歳を対象にまずは4年間HPV検査が無料化されます。細胞診検査費だけでHPV検査も同時に受けられるのがポイントです。検診自体は1回で済むので、受診の仕方は今までと何も変わりません。対象の方は、この機会を逃すことのないように、是非受診してください。



方は、ぜひ検診を受けてください。また、子宮頸がんについては30〜40代の若い世代で発症が増えており、対策が求められています。子宮頸がんの若年化は、2000年代から急速に進みました。図2は、1983年から10年ごとの子宮頸がんの罹患率を年齢階級別に比較したものです。1983年当時は、年齢とともに罹患率は上昇し、通常の悪性腫瘍と同様のパターンを示しています。ところが、2000年代以降、40歳未満の若年層での罹患率が上昇し、最近ではその傾向が顕著となっています。特に、20歳代後半から

多くの場合は免疫の働きによって消失します。ただし、10%はHPVが消失せずに感染状態が続き、がんになるリスクが高まります(図4)。細胞診による子宮頸がん検診は、精度が高く、がんの罹患率、死亡率を下げる有用な検査であると認められています。それでも前がん病変の発見率は80%程度です。そこで、細胞診検査だけでなく、

30歳代前半の罹患率は倍以上に増加しています。一方、出産年齢が高齢化が進み、現在最も出産数が多いのは、30歳代前半です。上皮内がんまで含んだ罹患率のピークも30歳代前半であり、子宮頸がんの若年化と相俟って未産婦の子宮頸がんの治療や子宮頸がん合併妊娠が、問題となっています(図3)。若い世代の検診も重要です。

また、子宮頸がんの約9割が、HPV(ヒト・パピローマ・ウイルス)の感染によって引き起こされます。HPVは多くの女性が一生に一度は感染する可能性があります。感染しても多くの場合は免疫の働きによって消失します。ただし、10%はHPVが消失せずに感染状態が続き、がんになるリスクが高まります(図4)。細胞診による子宮頸がん検診は、精度が高く、がんの罹患率、死亡率を下げる有用な検査であると認められています。それでも前がん病変の発見率は80%程度です。そこで、細胞診検査だけでなく、

昨年に引き続き、今年も開催します!!

2019 がん征圧県民のつどい

日時 令和元年9月21日(土) 10時30分～
場所 アバンセホールにて



麻倉 未稀 さん

当財団では、がん対策事業の一環として、がん予防に関する正しい知識や診断治療等の最新のがんに関する知識を広く県民の皆さまにお伝えするため、毎年がん征圧月間の9月に講演会を開催しています。

今年は、講師として歌手の麻倉未稀さん。麻倉さんは、2017年に番組の健康診断で乳がんが見つかり、全摘出と同時再建手術を経験されました。「もっと早く見つけていればよかった。」との思いが、今ではがん検診の重要性を猛アピール。がん予防やがん治療に関する情報を積極的に発信する活動をされています。

検診に対する関心が薄い、あるいは関心はあるが行動に移せない方には、パワフルな麻倉未稀さんのご講演を是非、ご聴講ください。入場は無料ですが、事前に申し込みが必要です。詳しくは、佐賀県健康づくり財団総務企画課までお問い合わせください。

1981年、歌手デビュー。80年代の大ヒットテレビドラマ「スクール・ウォーズ」「スチュワーズ物語」の主題歌「HERO」「What a feeling～FLASH DANCE」は、いまだに強烈な印象を残す。

複十字シール運動

複十字シール運動は、複十字シールを媒体とした募金活動で、その目的は結核蔓延国に対する国際協力および結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会を実現することです。

毎年9月24日～30日の結核予防週間に結核の予防意識の高揚を図るため、全国各地でさまざまな広報活動が行われています。当財団でも9月23日に、イオン佐賀大和店とゆめタウン佐賀店にて、複十字シール運動街頭キャンペーンを実施いたします。当日は、結核予防の普及啓発活動として、複十字シールやリーフレット等を配布したり、県内の結核の状況や健康診断等の重要性について説明し、募金へのご協力をお願いします。いただいた募金は、途上国の人々の結核の予防と治療、医療関係者やボランティアなどの人材育成、結核の検査と診断、結核の知識の普及活動等に使われています。

結核撲滅のため、複十字シール募金にご協力をお願いいたします。

結核についてもっと詳しく知りたい方は、下記ホームページをご覧ください。

公益財団法人結核予防会 <https://www.jatahq.org/>



子宮頸がんは防げるがんです

全国初!

県内どこでもHPV検査が**無料**で受けられます!

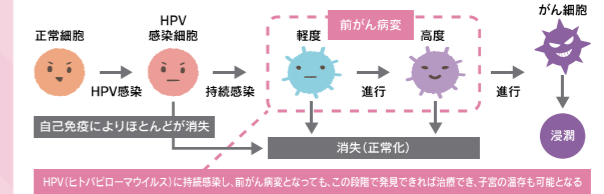
子宮頸がんって?

ほとんどの女性が一生に一度は感染するHPV(ヒトパピローマウイルス)という、ごくありふれたウイルスが主な原因です。たとえ感染しても、多くの人は自分の免疫力でウイルスを排除できます。ところが、約10%の人がウイルスを排除できずに感染が持続してしまい、一部の人で細胞が変化します。この状態を「異形成」といい、長い期間を経てがんに進化する可能性があります。

HPV検査って?

HPVが消えたかどうかを見る検査で、現在の病変の有無だけでなく、「将来の細胞の変化」が予測できるため、子宮頸がんになる前の段階で治療することができます。

◆正常な細胞が子宮頸がんになるまでの経過



HPV検査でうれしいこと

- がんになる前の細胞(前がん病変)の発見精度が**ほぼ100%**まで向上します
- 通常の市町の子宮頸がん検診(細胞診検査)と一緒に検査するので、身体的負担もなく、**今までと同じように受診するだけです**
- 細胞診検査・HPV検査の両方の結果が「異常なし」の場合、**次回は3年後の受診**となり、検診間隔が延びます。

自己負担額

- 子宮頸がん検診(細胞診検査) お住まいの市町によって異なります(無料～2,000円前後)
- HPV検査 **無料** 2020年3月末まで

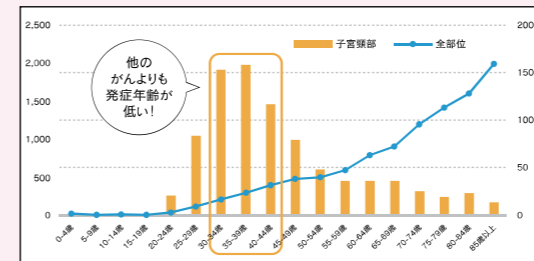
無料化の対象となる方

- 佐賀県内にお住まいの**30～44歳の女性**(2020年3月31日時点)
- ※佐賀市にお住まいの場合、前年度または前々年度にHPV併用検査を受けて、細胞診・HPV検査ともに「異常なし」だった方

今、若い女性に子宮頸がんが増えています

佐賀県は子宮がんの死亡率が**全国ワースト**です。(※)中でも、子宮頸がんは30～40代の罹患率が高く、20代の若い女性での発症も増えています。子宮頸がんは検診で防ぐことが可能です。

※2017年75歳未満年齢調整死亡率、国立がん研究センター がん情報サービス



(佐賀県がん登録事業報告書2011年～2013年症例、人口10万人当たり、3年平均)

子宮がん検診の広域化

出産した医療機関や勤務先の近くにある医療機関など、県内どこの産婦人科等でも、市町の子宮がん検診を受診することができるようになっています。実施医療機関は下記の「がんポータルさが」で検索できます。

がん検診はどこで受けられるの? 予防について知りたいけれど? 治療の悩み、どこで相談したらいいの?

がんポータルさがを開設しました

上記の子宮がん検診を受診できる医療機関や各種がん検診の日程、精密検査ができる医療機関、イベント、各種助成、相談窓口の情報など、がんに関する「知りたい!」におこたえします。ぜひご利用ください!

