

Vol.6

2020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

未知のウイルス～ 感染症から身を守る

胃がん検診・ 対策型胃内視鏡検診

“運動のすすめ”編 ～適度な運動を生活に 取り入れましょう～

2020がん征圧県民のつどい

◀「佐賀メディカルセンタービルブルーライトアップ」

新型コロナ対策で、県民の生命を守るため患者さんの治療に昼夜を分かたず懸命に取り組んでおられる感染症指定医療機関をはじめとする医療関係者へ、エールと感謝の気持ちを表す取り組み。



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

2020がん征圧県民のつどい

佐賀県健康づくり財団では、毎年9月の「がん征圧月間」に、がんに関する正しい知識や診断治療等の最新の情報などを広く県民の皆さまにお伝えするための講演会を行っています。
今年は、9月19日(土)14時～16時、佐賀メディカルセンタービル4階「城内記念ホール」で“2020がん征圧県民のつどい”を開催いたします。なお、新型コロナウイルス感染症の予防対策として参加人数を制限し、先着70名様までとさせていただきます。入場は無料ですが、事前にお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。

1部

— 講演会 —
「がんと免疫力のお話し」



講師：佐賀大学医学部内科学教授・
同附属病院副病院長
木村 晋也 先生

2部

がん征圧ステージwith RFLJ佐賀

毎年連携してがん征圧イベントを展開していたリレー・フォー・ライフ・ジャパン(RFLJ)佐賀との合同ステージです。
今年は、新型コロナウイルス感染症の影響によりやむなく中止となりました。2部では、RFLJ佐賀実行委員会の皆さんから、日々がんと闘っている方へ、心温まるメッセージをお届けします。また、「2020グローバル・ヒーローズ・オブ・ホープ」(アメリカ対がん協会から認定される栄誉ある賞。)に選ばれたRFLJ佐賀実行委員長の木原慶吾さんから、トーク&がん予防のテーマソングなどをご披露いただきます。この賞は、自らの病と闘い、人々に希望や勇気を与え、前向きにがんに向かうサバイバーの方に贈られるもので、世界各国から35人、日本では3人(佐賀では初!)の受賞となっています。

佐賀県健診・検査センターからのご案内

年に一度の健康診断はお済みでしょうか？

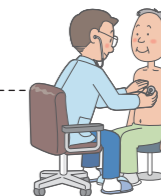
当財団では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手指消毒、ソーシャルディスタンス等を行っております。また、健康診断へお越しになる皆様が安心してご受診いただけるよう、下記の症状の方は、受診を控えていただいています。

- ① 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感等)、高熱等の強い症状のいずれかのある方
- ② 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある方・続いている方
- ③ 14日以内に新型コロナウイルス感染症流行地域から帰国された方、及び当該患者さんと濃厚な接触があった方

「健康診断は、来年にしようっ!」と思っている皆様、もし病気が進行していたら?治療が遅れたら?どうしますか?自分のため、ご家族のためにも今年のうちに必ず受診をお願いいたします。

健康診断の種類

- 日帰り・1泊人間ドック
- 生活習慣病予防健診
- 一般健康診断
- 市町特定健診・がん検診
- 学校における健康診断
- 骨粗鬆症検診
- 就職用健康診断



◎佐賀県健診・検査センター 健診実施日のご案内

種類	曜日	月	火	水	木	金	土	予約お問合せ先 (0952)
日帰り・1泊人間ドック(※)		○	○	○	○	○	不定期	37-3313 (平日8:00~17:00)
生活習慣病予防健診(※)		○	○	○	○	○		
一般健康診断(※)		○	○	○	○	○		
市町特定健診・がん検診		○	○	○	○	○		

(※)多くのオプション検査を準備しております。



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

未知のウイルス、感染症から身を守る



2020年2月、横浜港に停泊中であつたダイアモンド・プリンセス号での複数の感染者の発生を境に、関東圏から始まった新型コロナウイルス感染症は、ヒトが国内を移動することにより、日本全土に拡大するに至りました。

5月24日現在、日本における診断確定例は16,362名、死亡者を808例認めています(厚労省データ)。死亡率は4%前後であり、インフルエンザの0.05%に比較して高いのですが、一方で、感染者数はインフルエンザに比べると低いことが明らかです(2009年の新型インフルエンザの感染者数は1シーズンで200万人を超えました)。

本稿では、ウイルスについての一般的なお話と、今回の新型コロナウイルス感染症の特徴や予防策を紹介させて

佐賀大学医学部附属病院感染制御部 教授

青木洋介

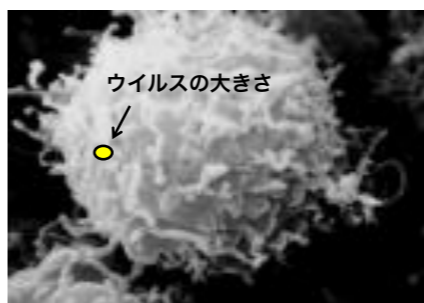


頂きます。

ウイルスとは？

人間に感染症を起こす微生物としては、細菌(バクテリアとも呼ばれます)とウイルス(他の呼び名はありません)が主体です。(図1)をご覧ください。これはヒトのリンパ球の電子顕微鏡写真です。リンパ球は、外来微生物

図1- リンパ球の電子顕微鏡写真



1/100 mm

物と戦って体を守ってくれるヒトの白血球の一種で、特に、ウイルスに対応して感染防護能を発揮してくれます。リンパ球の大きさは、1ミリのおよそ1/100程度の直径ですが、ウイルスは更にその数十分の一程度の大きさ(小ささ)です。手に付着しても、ヒトの目で見ることができませんし、感じることも勿論できません。

ウイルスが増殖を繰り返して生き続けるためには、人間の細胞の中に入り込み(感染)、その中で自分のコピーを作ることが必要です。ウイルスが増えているときに、人間には発熱や筋肉痛、あるいは肺炎など、様々な症状が出てきます。



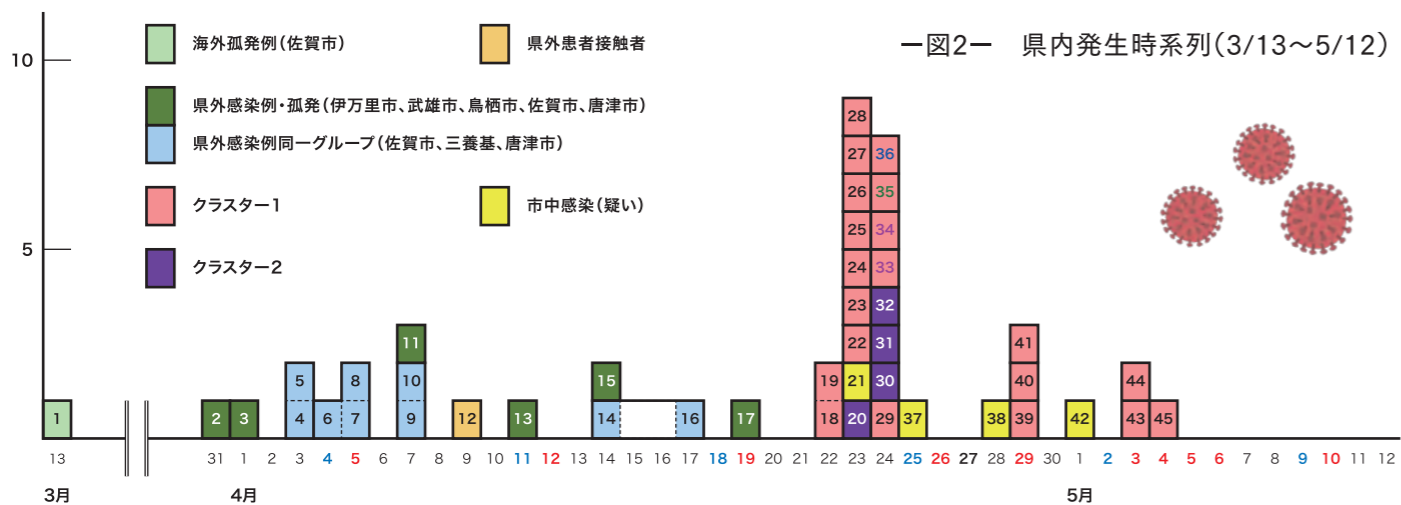
新型コロナウイルス感染症

コロナウイルスは、ヒトに風邪を起こすウイルスとして1960年代に発見されました。冠のような形をしていることからコロナ(冠状)と名前が付いています。本来、風邪の原因の30〜40%を占めます。ヒト、トリ、ブタ、コウモリなどに風邪を起こすコロナウイルスは種特異的ですが、今回の新型コロナウイルスはコウモリに風邪を起こすコロナウイルスと、ヒトのコロナウイルスの遺伝子が交じり合った「新型」だと言われています。異種(ヒトから見ればコウモリは異種です)の風邪を起こすウイルスがヒトに感染すると、一般に症状が重くなります。

2019年12月初旬から、中国の武漢でこの新型コロナウイルスの感染が発生し、通常の風邪では考えられない程の多くの方が亡くなりました。日本でも2019年の暮れ、2020年初頭にかけて、このニュースが報道されましたが、その後、渡航や帰国など、ヒトの動きにより、わが国にも感染が波及したことはご存知の通りです。

佐賀県では、5月の連休明けまで

図2- 県内発生時系列(3/13~5/12)



に45名の方の感染が確認されました(図2)。しかし、このうち20名は同じ環境で感染が伝播した集団感染(所謂、クラスター)であり、佐賀県内のいたるところで、感染が勃発した状況ではありません。つまり、インフルエンザのように、一旦流行が始まると一気に感染者数が増える現象は認められていません。

予防法について

感染しても無症状の方が少ない割合ながらいらつしやることを考えると、「感染に罹らないためには、見知らぬ人と行き交う社会環境に自分を曝露しない」ということです。これがStay Home(お家にいよう)！の事を指しますが、家の外の空气中に新型コロナウイルスが漂っている、ということはありません。

ウイルスは、感染した患者さんの体内か、または、ウイルスを含むであろう、その方の飛沫(咳やくしゃみで飛散する小さな水滴や泡沫)が付着した環境表面、のいずれかにしか生息していません。従って、公園を散歩する、ジョギングする、等は感染のリスクは非常に低いとお考え頂いて結構です。

自分でできる予防策として、不特定多数の人々が行き交う社会的環境に出るときには①マスクを着用する、②そのような環境から帰宅した時には、30秒〜1分程かけて流水と石ケンで手指をよく洗う、この二つを励行してください。

新型コロナウイルス感染症だからと言って、特別な予防策は不要です(ありません)。風邪に罹らないよう、あるいは、インフルエンザに罹患しないようにするためにも、この二つを遵守して頂ければ結構です。今後、これらの感染症が流行しやすい冬から春にかけては、「三密(密集、密閉、密接)を避ける」のは集団的予防として良い習慣になるかも知れません。ワクチン(予防接種)は現在開発中ですが、仮にワクチンを接種することができるとしても、①と②は励行して頂くことをお勧めします。

日本は世界一清潔な国

日本は諸外国に比較して新型コロナウイルス感染症による死亡者の数が非常に少ないことが特徴的です。検査数は多くないものの、罹患者の数も他国に比べて多くはないと思われれます。表に示しているのは、日本ら

しい生活の文化とも言えますが、これらの事がウイルス感染に罹患することに抑制的に働いていると考え方もあります。身辺を常に清潔に保つことが、感染症から身を守るためにも効果があるのではないかと思います。



国際日本文化研究センター 磯田道史先生

日本人の清潔な文化的背景・習慣

- ・毎日、清潔な服を着る
- ・毎日、風呂に入り、髪を洗う
- ・上水道の衛生管理が世界一のレベルにある
- ・家の中では靴を脱ぐ(日頃から家屋を清潔に保つ)
- ・キスやハグでなくお辞儀をする(ヒトと一定の距離をとる)



胃がん検診・ 対策型胃内視鏡検診

(令和2年10月～全市町導入へ)



佐賀県における
胃がん罹患の状況

佐賀県では、1年間でがんと診断された方の数は約7千人(2016年、上皮内がん除く)、そのうち胃がんと診断された方は約千人です。胃がんは全てのがんの中で14%を占め、大腸がんに次いで2番目に多いがんです。

全てのがんの中の胃がんの割合を男女別に見ると、男性は約17%で第1位、女性は10%で第4位となっています(図1)。

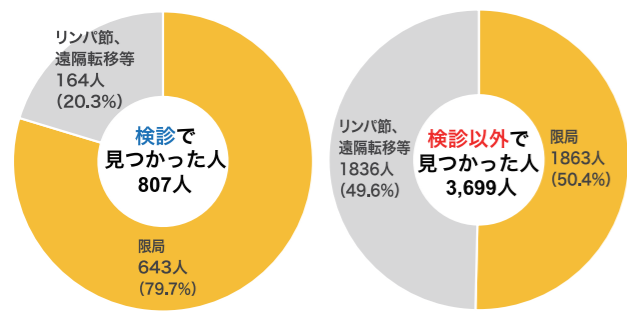
胃がんの罹患率を年齢別に見ると、概ね40代から年を重ねることに高く

胃がん検診について

胃がん検診は、症状がない時期にできるだけ早く胃がんを見つけ、早く治療する目的で行われており、国の指針では、問診と胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査が推奨されています(図5)。

胃部エックス線検査は、造影剤(バリウム)を胃粘膜に付着させて撮影し、粘膜の凹凸と形状から診断する方法です。胃内視鏡検査は、細長い管(スコープ)を口又は鼻から挿入し、直接胃の粘膜を観察する方法です。異常がある場合には、病変の一部を採取し(生検)、細胞の検査を行うことがあります。ごく初期の胃がんも発見することができ、エックス線に比べ、内視鏡の方

一図四 検診/検診以外で見えられた胃がんの進展度 (胃がん、2011～2015年症例、佐賀県)



出典：地域がん登録(佐賀県)より佐賀県調べ

一図五 胃がん検診

胃部エックス線検査(胃透視)

対象年齢：50歳以上(2年に1回)
※当分の間、40歳以上、年1回実施も可

バリウムを飲んで、エックス線撮影

胃内視鏡検査(胃カメラ)

対象年齢：50歳以上(2年に1回)

先端に高性能カメラがついた細いチューブを口や鼻から挿入し、食道、胃、十二指腸を観察する検査

がより多くの早期がんを見つけることが可能です。男女ともに、50歳以上の方が対象となっています。検診の間隔は2年に1度(当分の間、胃部エックス線検査は40歳以上、1年に1度の実施も可)ですが、気になる症状があるときは、検診を待たずに医療機関を受診しましょう。自己負担額は、市町によって異なりますが、胃部エックス線検査の場合、無料～千円程度で、胃内視鏡検査の場合は3千円～5千円です。

佐賀県における胃内視鏡検診について

2016年2月に国の指針が改正され、胃がん検診における胃内視鏡検査が推奨されたことを受け、佐賀県では、県内の医療機関等に御協力いた

市町が実施する胃内視鏡検診の特徴

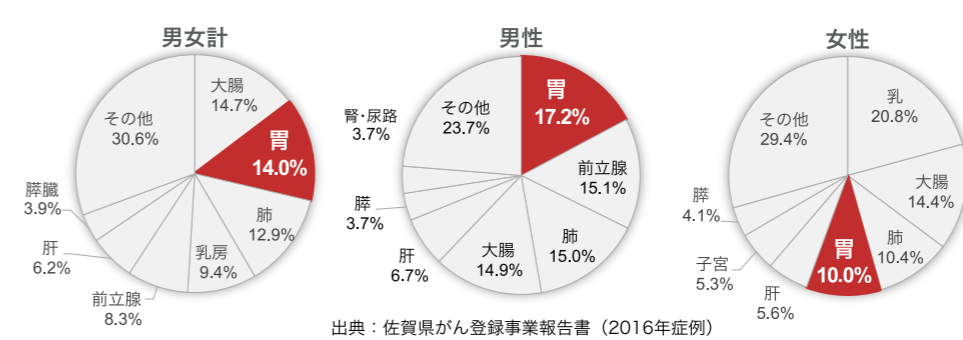
- 対象は50歳以上で胃疾患に関連する症状のない方で、対象年齢は市町によって若干異なります(表1参照)。
- お住まいの市町が含まれる地区内(県内8地区)の登録医療機関で受診できます。
- 検診間隔は2年に1度です。
- 胃内視鏡画像を専門医がダブルチェックして結果判定を行います。
- 原則として鎮静剤や鎮痛剤を使用する「鎮静」は行いません。
- 異常がある場合には、病変の一部を

なり、男女別では男性の罹患率の方が高くなっています(図2)。

佐賀県における胃がん死亡の状況

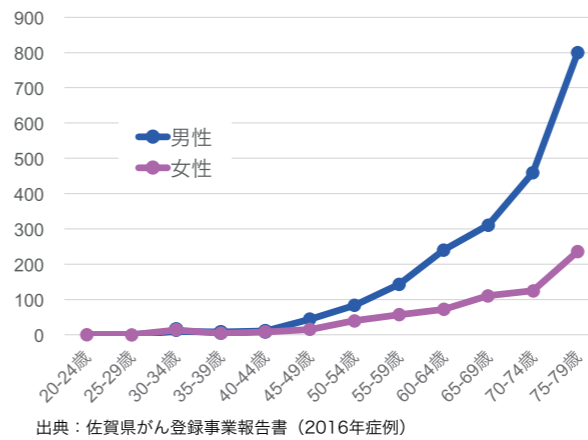
また、佐賀県において、1年間で胃がんで亡くなった方の数は333人(2018年)で、肺がん、大腸がんに次いで3番目に多い状況です。

一図一 部位別のがん罹患患者数の割合



出典：佐賀県がん登録事業報告書(2016年症例)

一図二 胃がんの年齢階級別罹患率(人口10万人当たり)(2016年、佐賀県)



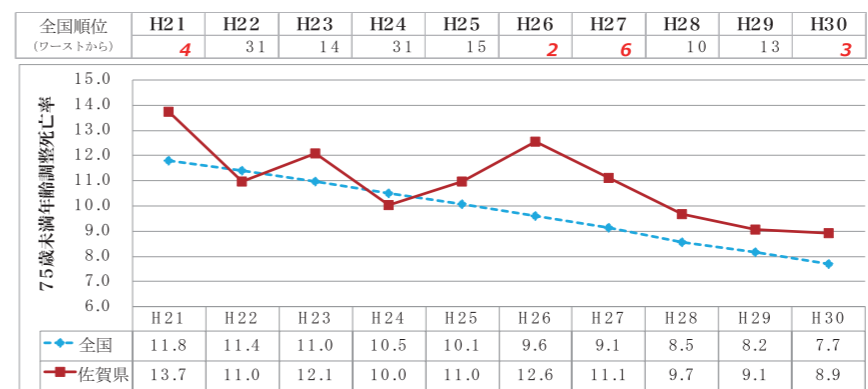
出典：佐賀県がん登録事業報告書(2016年症例)

がん検診を受けるメリット

検診で胃がんが発見された方と自覚症状による受診など検診以外で発見された方の進展度(がんの進行度合い)を比較すると、検診で発見された方の約8割は早期の状態で見つかったのに対し、検診以外で発見された方の約5割はがんが進行した状態で発見されて

佐賀県の胃がんの死亡率(75歳未満年齢調整死亡率)は、2018年に全国ワースト3位、過去5年平均(2013～2017年)でも全国ワースト5位と全国と比較して高い状況で推移しています(図3)。

一図三 胃がんの年齢階級別罹患率の推移



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

います(図4)。胃がんの5年生存率は、進行した場合は50%以下となるのに対して、早期(限局)で見つかった場合は90%以上です。こうしたデータからも、定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療することが重要と言えます。

※出典・・・がん診療連携拠点病院等院内がん登録2010～2011年5年生存率集計報告書

一表一 佐賀縣市町対策型胃内視鏡検診

地区	市町名	対象年齢(令和3年3月31日時点)	自己負担額	受診できる登録医療機関(令和2年5月15日現在)
佐賀市	佐賀市	50～64歳の偶数年齢	5,000円	19医療機関(※)
唐津市、東松浦郡	唐津市、玄海町	50～64歳の偶数年齢	3,000円	11医療機関(※)
鳥栖市、三養基郡	鳥栖市、基山町、上峰町、みやき町	50～68歳の偶数年齢	3,000円	18医療機関(※)
神埼市、神埼郡	神埼市	50～58歳の偶数年齢	4,000円	6医療機関(※)
	吉野ヶ里町	50～68歳の偶数年齢	4,000円	
多久市、小城市	多久市、小城市	50～68歳の偶数年齢	3,000円	8医療機関(※)
武雄市、杵島郡	武雄市、大町町、江北町、白石町	50～68歳の偶数年齢	4,000円	14医療機関(※)
鹿島市、嬉野市、藤津郡	鹿島市、嬉野市、太良町	50～58歳の偶数年齢	4,000円	8医療機関(※)
伊万里市、西松浦郡	伊万里市	50～64歳の偶数年齢	4,000円	8医療機関(※)
	有田町	50～66歳の偶数年齢	3,000円	

※登録医療機関は「がんポータルさが」でご確認ください。
URL: <https://www.ganportal-saga.jp/examination/endoscope>



採取し(生検)、細胞の検査を行うことがありますが(この場合、生検については、保険診療として別途請求があります)。



【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

“運動のすすめ”編



～適度な運動を生活に取り入れましょう～



医療法人原医院理事長
佐賀県医師会専務理事
貝原 良太

新型コロナウイルス感染症が流行して以降、感染症を怖れるあまり運動を控え過ぎていませんか。ずっと家に閉じこもったり、一日中テレビを見たり、動かないので食事もたまに抜かしてみたり、誰かと話すことも少なくなったり「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。動かないと体だけではなく頭の働きも低下してしまいます。歩くことや身の周りのこと、今まで出来ていた動作ができなくなったり、疲れやすくなったり、意欲がなくなったり、「いつの間にかロコモ」、そして「フレイル(虚弱)」の進行が見られたりします。そうならないためには、動かない時間を減らし、自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう。ポイントは座っている時間を減らすことです。家での生活を思いだしてみてください。テレビを見る時のほとんどの時間は座りっぱなしだと思います。コマースの時間を運動時間に

充てるというのはいかががでしょう。プログラム内容は大きく分けて3つです。①歩行やスロージョギング②筋トレ③バランス運動。どの運動も日常生活の隙間の時間に短時間で実践できます。

では、それぞれについてご提案いたします。

※どの運動でもご自分の体と相談して無理のないところで行ってください。また呼吸も止めずに行ってください。



「SAGATOCO」とは？

佐賀県公式ウォーキングアプリです。毎日の健康づくり活動(ウォーキング、健診受診(がん検診含む)、イベント参加等)に応じてポイントが貯まります。貯まったポイントは県内のSAGATOCO協力店でサービス利用が可能です。その他、歩数の記録だけでなく、体重や血圧等の記録を登録することもできます。

QRコードよりダウンロードしてください。
もしくは各アプリストアで「SAGATOCO」を検索!



歩く

その場足踏みでもいいですし、室内を歩くのもいいでしょう。スロージョギング(出来るだけゆっくりと走る)もいいですね。佐賀県公式ウォーキングアプリSAGATOCOを登録して、スマートフォンを携帯して行えば歩数が記録され、ポイントも付きますので、励みになります。

プランク/(ポーズ写真①)

肩の真下に肘がくるようにして、体全体を床から持ち上げ、頭から踵まで一直線になるように肘から下とつま先で体を支えましょう。始めは20秒がいいです。お臍が下がったり上がったりしないように気をつけます。簡単そうに思えますが、意外ときついです。可能な方は30秒～1分と無理のない程度に時間を長くトライしてみてください。



①プランク

スクワット/(ポーズ写真②)

肩幅より少し広めに足を広げて、つま先は30度くらいずつ開きます。膝がつま先よりも前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して行います。お尻を後ろに引くように体をしずめるのがコツです。ただし膝は90度以上には曲げないでください。支えが必要な方は机などに手をかざして行いましょう。また強度を上げようと思う方はスロースクワットにしてみてください。10カウント数えながらしずみ、10カウント数えながら立ち上がります。余裕があればカウントを15～30カウントに延ばしていくといいです。



②スクワット



③舟のポーズ

舟のポーズ/(ポーズ写真③)

足を伸ばして座ります。手は腰の側についておきます。そこから両足を持ち上げます。可能な限り膝からつま先までを床と並行になるまで持ち上げます。背中丸くならず、気持ち反るくらいに、でもできるだけお腹と太ももが近づくようにします。最後に両手を床と平行に伸ばして15秒ほどキープします。慣れて来れば30秒～1分行います。ただし呼吸するのを忘れないように。



④片脚バランス

片脚バランス/(ポーズ写真④)

文字通り片脚で立ちます。心配な方は机や壁に手をついて行ってください。床から少し離すだけでもいいです。太ももが床と平行、あるいはさらにお腹の近くなるまで挙げれば強度は増します。その際に上体は背筋を真っすぐのまま、後ろに反らないように気をつけます。目標は1分キープ。

[その他]

ヒールレイズ(踵あげ)/(ポーズ写真⑤)

両脚で立った状態でゆっくりと踵の上げ下げ。

フロントランジ/(ポーズ写真⑥)

真っすぐに立ちます。片脚をゆっくりと大きく前に出し、太ももが床と水平になるくらいまで腰を深く下げます。体を上げて踏みだした脚を元に戻します。5～10回ワンセット。1日2～3回。



⑤ヒールレイズ(踵あげ)



⑥フロントランジ



いかがでしたか。隙間時間に1日の目標を掲げて、無理のない強度と時間・回数でチャレンジするといいいでしょう。

楽しみながら続けることが大切です。ただし、体力には個人差があり、また体調にも左右されます。心配な方はかかりつけ医やスポーツ医にお尋ねになってください。

運動処方を出してもらうという方法もあります。安全で効果的、そして楽しく運動しましょう。

