

ウエルネスニュース ホップ ステップ 健康ジャンプ

11号

2002 - 9月

企画・発行 / 財団法人 富山県健康スポーツ財団 富山市友杉151番地 TEL076-428-0820

●財団法人 富山県健康スポーツ財団は「県国際健康プラザ(とやま健康パーク)」、「県健康増進センター」、「県総合運動公園」、「県空港スポーツ緑地」、「県総合体育センター(スポーツパレス)」を一体的に運営し、県民の皆さんの健康保持増進とスポーツの振興に努めます。



夏休み親子フェスタの
エアロビクス スペシャルレッスン



97大会シングル部門優勝
杉田欣也さん

●寄稿 — 前田 昭治
乳がん検診の新しい戦略
マンモグラフィ検診

●富山県健康課
健康づくりに関するイベントのお知らせ
「いきいきとやま第15回健康と長寿の祭典」
「第6回地域保健全国大会」

●富山県健康増進センター
がん予防・禁煙セミナー
禁煙講座申し込み受付中

●健康まめ知識
散歩・森林浴

●インフォメーション
10月からの耳より情報



3周年記念「四部医典(しぶいてん)ダンカ」特別展



平成14年10月1日
財団のホームページを開設します。

<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp/zaidan/>

マンモグラフィ検診



富山県健康スポーツ財団副理事長
富山県健康増進センター所長

前田 昭治

乳がん検診の新しい戦略

はじめに

乳がんは、かつて日本では国際比較でその死亡率、罹患率ともに低い疾患でした。しかし、最近生活様式の欧米化に伴い増加の途をたどっています。

そこで、有効な乳がん検診の実施が求められ、富山県でも二昨年から新しい検診方法としてマンモグラフィ（乳房X線撮影）が導入されました。この方法がこれまでの検診実績と比較して如何に有効かを検討してみました。

富山県における臓器別がん死亡者数の推移
（単位は千人未満の値）

年次	昭和30	40	50	60	70	80	90
全がん	1031	1272	1645	2154	2391	2653	2856
胃	546	480	412	370	318	238	200
肺	23	72	106	124	139	153	160
肝	69	126	168	190	207	213	200
膵	19	50	89	128	162	185	199
大腸	23	38	53	68	85	101	112
乳癌	19	25	29	42	60	81	88
子宮	100	72	55	38	30	24	20

表1

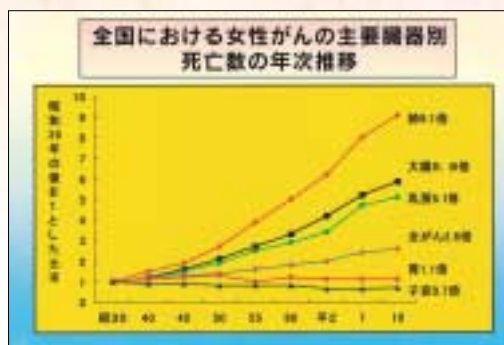


図1

富山県における各臓器別がん死亡者数の年次推移
昭和30年頃と比較して現在はがんによる死亡者数は、ほぼ3倍に増加しています。

しかし、各臓器のがん死が一律に3倍になったのではなく大きな差異がみられます。胃がんは実数で昭和50年代をピークに次第に減少し、今日では昭和30年の実数以下となりました。昭和30年、全がん死亡者の60・3%が胃がん死でしたが、現在では

肝臓、大腸がんの死亡者もかなりの増加で、乳がんは8・5倍となっています。（表1）

図1は全国における女性がんの主要臓器別死亡数の年次推移を示します。富山県と同様な傾向がみられます。

図2は女性の各年令別、臓器別がん死亡の割合を示します。女性、壮年層（40～50歳代）で乳がんの死亡率が他の臓器死亡率より遥かに高く（40%）、これは日本人女性乳がんの特徴といわれています。

図3は富山県のがん罹患者の状況、概数を示します。女性では乳がんが胃がんについて多く、全がん罹患数の13%を占めます。

図4は乳がん罹患者を年齢階級別に区分したもので、45～54歳が最も高く、次いで55～64歳と壮年期女性に好発しています。この現象も乳がん特有で注意する必要があります。

図5は国が、将来日本でがん罹患患者数がどのように推移するか予測し公表したもので、女性では乳がん、結腸がんが最も多くなると考えられています。

富山県における乳がん検診体制の経緯

視触診による乳がん検診は、昭和62年第2次老人保健事業の環としてはじめて国の制度に導入されました。富山県では昭和48年から視触診に、乳がんの好発部位を超音波診断法で併施する検査方法で、富山県外科医会の絶大な協力のもと成果をあげてまいりました。

平成10年3月、日本で初めてがん検診の有効性評価に関する報告書が提出されました。その中で胃がん、子宮頸がん、大腸がん検診は勧奨する十分な証拠があるが、乳がん検診はこれまでの視触診のみによる検診では、死亡リスク低減効果が認められるものの、有効性根拠は必ずしも十分



図2

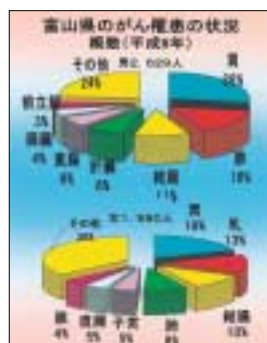


図3

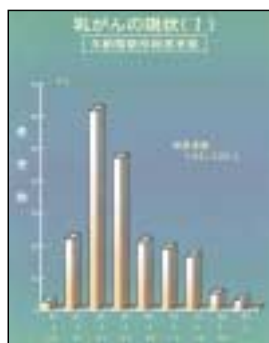


図4

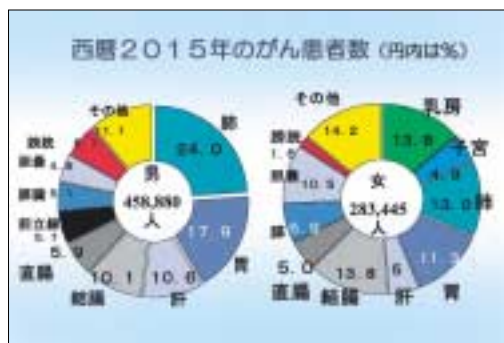


図5

でないのでマンモグラフィ検診の導入が必要であると提言しています。以上のような経過から富山県では平成12年5月から施設内健診(人間ドック)に、そして平成13年4月からは検診車3台に5機のマンモグラフィを搭載して県内を巡回しています。

、乳がん検診対象者とその受診率

老人保健法に基づく乳がん検診の対象者は、企業などの健康保健組合や政府管掌健康保険などのサービスによる健康診査を受ける者や医療機関で管理されている者を除外したもので、富山県では30歳以上の女性を対象となっています。毎年、年度の始めに市町村から受診勧奨の通知書が送られています。

乳がん検診の受診者は、最近の10年は同じような傾向にあり、例えば平成11年度では対象者221,276人に対し受診者は15.7%(全国平均12.7%)で全国17位ですが、対象者6.5人に1人しか受診していません。21世紀のわが国をすべての国民が健やかで豊かに生活できる活力ある社会とするため、厚生省が平成12年3月に提示した、21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)には、各がん

検診の受診者を5割以上増加させることを目標にしています。日本の健康日本21に相当するアメリカのHealthy People 2010には乳がんの受診率を68%から70%にするよう提言しています。これからの日本では乳がんの罹患率、死亡率共に著しく増加することが予想されているのに対し、ここ数年前から減少に転じたアメリカに見習うためにも受診率の向上に相当の努力が必要です。

、増進センターの乳がん集団検診実績と年度推移

県内自治体から乳がん検診の通知を受け取り、実際に受診された人の約85%は統計的に富山県健康増進センターが実施する乳がん集団検診を利用されています。残る15%は民間の検診施設や医療機関で受診されています。

表2は富山県健康増進センターが実施した検診実績とその結果の年次推移であります。富山県がん対策推進本部が設置された平成元年からがん検診の受診者は年々増加しましたが、平成6年度をピークに毎年数%の比率で減少し歯止めがかかりませんでした。マンモグラフィが導入された平成13年度は市町村の関係職員、ヘルスボランティアが

ん予防推進ボランティアの努力と増進センター職員が市町村に出かけ住民の皆さんにがん検診の啓発に務めた結果、大幅な受診増に繋ぐことができました。乳がんに関してはセンター開設以来の受診者の確保ができ前年度比12.7%増となりました。また、精検の必要ありと通知をうけ実際に精密検査を受診された人の割合(要精受診率)100%であることが望ましい(も100%に近い数値に到達することができました)。

富山県健康増進センターが実施した乳がん集団検診実績とその結果の年次推移

年度	検診人数	受診率	要精受診率	発見がん数
平成11	24,355	3.4%	89.3%	2133,901
12	31,889	3.3	86.2	3033,101
13	35,472	4.1	80.8	2933,371
14	34,399	3.8	84.9	1733,301
15	34,800	3.8	90.2	3433,101
16	32,186	3.3	87.8	2833,581
17	36,278	6.6	85.0	8830,241

表2

乳がん集団検診(81例)の年齢別発見数、早期がん例数とその平均年齢

年齢	検出数	早期がん数	平均年齢
40以下	1	1	21.7(7)
40~49	19	7	41.4(9)
50~59	28	8	51.3(9)
60~69	30	9	64.0(9)
70歳以上	3	0	71.0(9)

表3

、追跡調査結果
表3は要精検の通知をうけ精検機関で細胞診・乳頭分泌液細胞診、穿刺吸引細胞診、針生検、外科的生検の結果、乳がんと診断された88例のうち追跡調査が確実な81例について年齢分布、腫瘤径の大きさ、手術術式を整理したものです。81例の年齢分布は、受診者の年齢構成に左右されますが、やはり壮年期が大多数を占めました。50歳以下の乳房は乳腺実質内の脂肪の混在が少ない(いわゆるdense breast)ことからマンモグラフィによる乳がん検診について多少疑問視する向きがありました。30歳代3例、40歳代13例の乳がんが発見されていることから有効な方法と判断されました。

乳がんの発見数は平成12年度までの年平均約27例、受診者に対して0.08%でした。これは全国平均比率に一致します。平成13年度の発見乳がん数は88例で比率で0.24%と3倍に、予想を遥かに上回る好結果を得ました。これは従来の方法で発見できない微小な乳がんが検出されるようになった結果と考えます。

てこれら早期がんのうち1cm以下の極めて小さい微小乳がんが23例も発見され特記すべきことと思います。

、おわりに

日本人の生活様式が欧米化したことから乳がんの罹患数、死亡率は年々増加し、今後とも他の臓器のがん以上の早さで増加すると予想され、有効な乳がん検診の実施が求められています。

乳がん検診の目的は、乳がんからの救命と乳房温存療法の施行、腋窩リンパ節郭清の縮小、全身療法の軽減などによる機能の温存とQOLの維持にあります。

当センターが昨年から実施してきた視触診にマンモグラフィを併施する乳がん検診は、従来からの方法に比して、乳がんの発見率が3倍となり更に発見乳がんに対する早期がんの比率も飛躍的に向上しました。就中1cm以下の所謂微小乳がんも多数発見されています。この方法は要請に応じた極めて有効な検診法と考えられました。

今後とも、皆さんが気軽に受診できるようサービスを徹底し受診者の増加を図り、精度管理を更に向上させ信頼される検診を目指して努力して参りたいと思います。

健康づくりに関するイベントのお知らせ

いきいきとやま第15回 健康と長寿の祭典

財団法人富山県いきいき長
寿財団をはじめとした健康・
福祉に関する団体で実行委
員会を組織して開催します。

【日時】

10月30日(水)・31日(木)
午前10時から午後4時まで

【会場】

富山県民会館

10月30日(水)

・健康づくり講演会 健康寿
命を延ばす健康づくり十訓
講師 富山県国際健康プラザ
健康スタジオ館長 永田晟氏

・記念講演 元気で、イキイキ
の長寿人生 笑いと健康
講師 落語家 桂 米丸氏

・母乳育児研究集会、調理実
習試食等

10月31日(木)

・こころの健康フェスティバル
富山県精神保健福祉大会
両日とも健康づくりに関す
る展示等も行っています。

第6回地域保健全国大会

■大会式典

【日時】

11月7日(木)
午後1時から4時まで

【会場】

富山県民会館

・記念講演「食はすべての人を
健康にする」遺伝子、性、人
種による差の克服」
講師 京都大学名誉教授
家森 幸男氏

・地域保健・健康づくり部会
11月8日(金)
午前9時15分から12時まで

【日時】

11月8日(金)
午前9時15分から12時まで

【会場】

富山県民会館

・基調講演「生活習慣病予防
と健康日本21」糖尿病の予
防を中心に」
講師 富山医科大学
第二内科教授 小林 正氏

・シンポジウム「生活習慣病予
防の取り組み」地域や職域
で取り組む健康づくり」
地域保健・健康づくり関係者等

■お問い合わせ先

富山県厚生部健康課

TEL 076-444-3222
FAX 076-444-3496



がん予防・禁煙セミナー 禁煙講座

申し込み受付中

富山県健康増進センターで
お手伝いをします。

は、医学博士で落語家の「立
川らく朝」氏の健康落語を聴
いた後「禁煙講座」を開催し
ます。

【がん予防・禁煙セミナー】

コチンのみならず、多くの有害
物質が含まれており、がんを
はじめ心臓病や糖尿病など種々
の病気にかかりやすく、また
治りにくくしています。

■日時 10月20日(日)
午後1時
■場所 とやま健康パーク
要申し込み

【通信制禁煙講座】

■日時 10月21日(月)・
11月17日(日)

今まで禁煙のきっかけがつか
めなかった方、何度も挑戦し
ながら失敗して自信をなくし
ている方、すでに自分は「コチ
ン依存症だ」とあきらめている方
是非この機会に気楽
に参加してみませんか？
自分の意志だけでは
なかなか克服すること
は難しい、「ニコチン依存」
やたばこの「心理的依存」
から脱却するため、「コチン
パッチと当センターの職員が



禁煙のノウハウが書かれた「禁
煙セルフヘルプガイド」に従い、
4週間かけて禁煙を目指し
ます。

期間中は、レポートを毎週
1回提出(郵送にて)してい
ただき、それに対する助言や、
一緒にがんばっている受講生の
近況報告、講座だより」をお
届けします。

また、希望者には「コチンパ
ッチを3日分無料処方又は、「コ
チンカムを6個無料提供します。
*注 10月20日のセミナー受講
が必須



■お問い合わせ先

富山県健康増進センター

T 939-8555 富山市蜷川373
TEL 076-429-7575
FAX 076-429-7146

健康 まめ 知識

今回は
散歩・森林浴



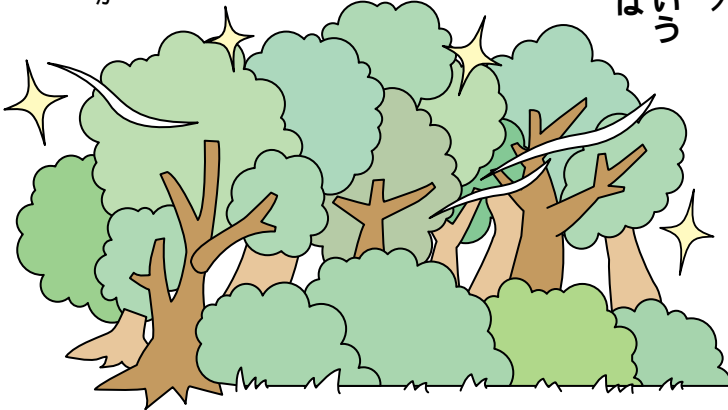
効果

森林の遊歩道を歩いたり、森林の空気を積極的に体内に取り入れたり、歩く周辺環境を観察しながら、気分を一新し自身のリフレッシュをはかります。また、森まで足をのびせない場合は、家の近所をその日の気分や体調で距離や風景を選んで散歩するだけでも、気分がすっきりとなり、よい気分転換になります。

森林が持つ不思議な力

森には、「フィトンチッド」という揮発性物質が漂い、これには殺菌作用があり、このため森の空気はきれいなのです。この物質は、身体にもよいと言われています。森の中は、湿度の変化が少なく、風や太陽光線の強い影響を受けないので、これを森林内気象といいます。心身に快適な刺激を与えてくれます。富山県内には遊歩道や標識が整備された森林が多くありますので、気軽に出かけましょう。

「とやま森林浴の森」のリストがあります。



歩きやすい靴の選び方

・足は歩くうちに大きくなるため、少しゆとりがある靴を選びましょう。ただし、ゆとりがあまりすぎて足が靴の中で遊んでしまつようになると、靴ずれのもとになるので要注意。

・つま先にゆとり(5mm程度)があり、足の指が動くようになっていると、しっかりと体を支えることができます。靴を履いたときに、かかとに指が1本入るくらいが目安です。



・生地が柔らかくて、軽いものを選びます。

・歩くときに、衝撃から足を守るため、底が厚く、クッションがしっかりとっているものを選びましょう。

ウォーキングに適した服装

特に夏場は必ず帽子をかぶるようにしましょう。

通気性があり、汗をよく吸い取るものを選びます。

寒い時には上着を着ましょう。ただし、歩くのに邪魔になるような、ひらひらした服は避けます。

スカートは歩幅を制限するため、スボンやハットをはきましょう。

歩き方

・2回息を吸って、3回息を吐き出すリズムで歩きます。
・上肢はリズムカルに振って歩きます。
・歩幅は広めにゆくりと歩きます。
・背筋をピンと伸ばして歩くには、おへそをやや前に突き出すようにして歩きます。



POINTS

森林浴または散歩を行う前には健康状態をチェックして、体調のよい時にいきましょう。また、極端に暑かったり、寒かったり、天候の悪い時は避けましょう。





●お申し込みは
健康スタジアム受付又はFAX
Eメールでお申し込みください。

■FAX
(076)428-0831

■Eメール
aoki@toyama-pre-hc.or.jp

【申込期限】
平成14年10月10日(木)まで

日時
平成14年10月28日(月)
スタート 9:00
表彰式 15:30
場所
八尾カントリークラブ
会費
3,000円
当日受付にて申し受けます。
プレイ代10,000円(乗
用カート付)、練習ボール代
及び昼食・飲食代等は各自
で負担ください。
参加対象
「とやま健康パーク友の会」の
会員15組(20組を予定)

とやま健康パーク
第2回
とやま健康パーク友の会
ゴルフコンペ参加者募集中

日時
平成14年11月9日(土)
13:30~15:00
場所
とやま健康パーク
参加費は無料です。
講師
富山医科大学
和漢薬研究所教授
浜崎智仁氏

お申し込みお問い合わせは
とやま健康パークまで
TEL(076)428-0828
FAX(076)428-0833

国際健康プラザ
第3回健康医学講演会
「体に良い油」
EPA・DHA・オメガ3脂肪酸
とDHA(トコサヘキサエン酸)

学校の夏休み期間にあたる
8月の健康スタジアム利用者
数が26,211人、1日平
均利用者が936人となり
過去最高となりました。また
夏休み最終日の9月1日(日)
の利用者数は1,290人で
1日の利用者数としても過
去最高を記録しました。
今後とも利用者サービスの
向上に努めてまいりますので
引き続きご愛顧いただきます
ようお願い申し上げます。

とやま健康パーク
とやま健康パークの
8月の月間利用者数が
過去最高に！

とやま健康パークのコース・講座・教室

(1) 健康づくり総合指導コース

コース名	期間	受講料(円)	内容
生活習慣改善コース	13週	38,000 28,880 データ 持込	13週間にわたり、食事・運動・休養について医師や専門スタッフがアドバイスします。健康スタジアムでの実践や講義を通してトータルな健康づくりをはかります。
ウェルネスコース	13週	30,000	1「フォローアップコース」は、「生活習慣改善コース」、「ウェルネスコース」または「THP(体験セミナー・支援サービス)」を受講後引き続きプログラムの実践を希望される場合のコースです。(3回まで受講可)
フォローアップコース ¹	13週	18,000	2「ウェルネス1年コース」は、「ウェルネスコース」1回分と「フォローアップコース」3回分がセットになった、大変お得なコースです。
ウェルネス1年コース ²	1年	70,000	受講期間中は、健康スタジアムを無料で利用できます。
THPコース (経営者健康づくり体験セミナー)	13週	無料	労災保険の適用事業場で、かつ、従業員50人以下の事業場の経営者、又はこれに準ずる方。
子どもの健康づくりコース	13週	保護者1人 子ども1人 19,800 子ども1人追加 5,850	子どもと保護者が一緒になって、健康づくりについて楽しく体験していただくものです。毎日の生活(運動や食事・ストレス)を振り返り、実技、講義、実習を通して健康への意識(生活習慣病予防対策)を高めていただきます。

(2) 健康づくり一般指導コース

受講料には健康スタジアムの1日利用料金が含まれています。

コース名	期間	受講料(円)	内容
健康増進Aコース	1日	12,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、午前中は健康度測定を行い、午後から一人ひとりに合ったプログラムの提供。
健康増進Bコース	半日	7,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、会社などでの定期健診のデータ(来館日の3か月以内であること)を参考することで、一人ひとりに合ったプログラムの提供。
THPコース (職場健康づくり支援サービス)	1年目 1~6日 2~4日目 1~6日 又は13週間	無料	労災保険の適用事業場で、かつ、中小企業(従業員300人以下)を対象に、4年計画で従業員の健康づくりを支援します。
健康増進Cコース	半日	2,000	自分の体力にあった健康づくりを実践していきたい方に、体力測定を行い、そのデータに基づいたプログラムの提供。
いきいきコース	1日	2,800	高齢者(65歳以上)で、楽しく健康づくりを実践したい方に、簡単な生活体力測定を行い、いきいきと毎日を過ごすためのプログラムの提供。

(3) 健康測定指導事業

測定料には施設利用料金は含まれていません。

測定名	時間	測定料(円)	内容
運動負荷測定	30分	3,000	自転車エルゴによる運動負荷心電図測定を行い、安全で効果的な運動処方を提供します。
ゆらぎ測定	30分	1,000	心電図測定による自律神経のバランス状態を測定(ゆらぎ測定)も、ストレス度を評価します。
骨密度測定	30分	500	超音波法によりかかとの骨の骨密度を測定し、骨の強さを評価します。

(4) 各種講座

コース名	期間	受講料(円)	内容
PA講座	半日コース 1日コース 半日リカスコース 1日リカスコース	500 1,000 1,200 1,600	仲間やトレーナーと一緒にプログラムにチャレンジすることで自己発見や人との触れ合いなどわくわくする体験に出会えます。 荒天時は研修室で行います。 リカスコースは健康スタジアムも利用できるコースです。
産後の健康づくり講座	半日	1,200	産後婦の早期体力回復、体型の改善等のための運動を実践し、心身をリフレッシュ。希望者には、無料の託児施設があります。
保養地講座	2泊3日 1泊2日	24,000 12,000	県内の保養地において、自然とふれあい、健康づくりや文化活動を通して、心身をリフレッシュ。
生活習慣改善講座	半日	6,000	高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿病予防、ウェイトコントロールの5講座があり、各5回シリーズで、実技を伴う生活改善方法を学びます。

(5) 各種教室

とやま健康パーク友の会・個人会員は受講料の割引特典があります。

教室名	期間	受講料(円)	内容
太極拳教室	3か月10回	8,000	実技・実習を通して健康づくりの手法を習得。 教室に参加された日は、健康スタジアム(湯治庵、バーデノーなど)が利用できます。 期により開催回数異なります。 男の料理教室、ヘルシーお菓子作り教室、フラワーアレンジメント教室、ハーブガーデニング教室は材料費が必要です。
ヨーガ教室	-----	-----	
気功教室	-----	-----	
エアロビクス教室 A・B	3か月11回	8,800	
エンジョイ エアロビクス教室	-----	-----	
ソフトエアロビクス教室	3か月12回	9,600	
ステップ&タンバール教室	-----	-----	
男の料理教室	1か月1回	1,000/回	
ヘルシーお菓子作り教室	-----	-----	
フラワーアレンジメント教室	1か月昼/夜 各1回	800/回	
ハーブガーデニング教室	1か月午前/午後 各1回	800/回	
はつつまスター教室	1か月	7,500	健康スタジアムでの実践や健康講話への参加を通して健康づくりができます。 受講期間中は、無料で、いつでも健康スタジアムが利用できます。
いきいき・さわやか教室	1か月 12か月	6,000 60,000	

各コース、講座のお問い合わせは、電話・FAXでお受けいたします。TEL(076)428-0809 FAX(076)428-0833 とやま健康パークまで。