

# 公社だより

平成25年度市町村等水道担当者連絡会を下記の日程で開催いたします。当日は特別講演やパネルディスカッションも予定しております。関係各位の皆様のご参加の程よろしく

2013  
No. 122 9

## INDEX

- 9月はがん征圧月間です…………… 2
- 乳がんのセルフチェック…………… 4
- マンモグラフィ検診を受けましょう…………… 5
- いなたひめプロジェクト…………… 7
- 水道担当者研修会…………… 8
- 平成25年度市町村等  
水道担当者連絡会のお知らせ…………… 9
- Information…………… 10

施設見学・検査実習 11日(金) 9:30~11:30

環境保健公社 環境検査室等



「宍道湖夕景」松江市

# 9月 は がん征圧月間 です

今年度のがん征圧スローガンは

**「がん検診 いつ受けるの？  
今でしょ!!!」**

毎年9月は「がん征圧月間」です。この期間は、全国各地でがん予防・がん検診受診の呼びかけや、啓発のための行事が繰り広げられます。

日本人の死因のトップはがんで、なお増え続けています。

厚生労働省・人口動態統計（概数）では2012年に360,790人が亡くなっており、2011年より3,485人増加しています。がんによる死亡の割合は28.7%であり1981年以降、死因の第一位が続いています。全体の死亡数のうち、がんによる死亡の占める割合を年齢階級別にみると、男性では30代前半から増え始め、40代後半で死亡原因の中で最も高くなり、60代後半で年齢階級中で最大となっています。女性の場合は、20代後半から増え始め、30代後半で死亡原因の中で最も高くなり、50代後半で年齢階級中で最大となっています。

がんは高齢化とともに増えるとはいえ、年齢階級別の死亡原因をみると、若い世代のがんによる死亡も目立ち、その対策が重要です。

主な臓器別に見ると、男性で最も多いのは肺がんの51,362人で1995年に胃がんを上回って以来ずっと男性の死因の第一位となっています。次いで胃がんの32,187人となります。女性で最も多いのが、大腸がんの21,736人、次いで肺がんの20,142人となっています。

国は、深刻な事態に対応するため「がん対策基本法」を施行し、それに基づいてつくった「がん対策基本計画」は「がん検診の受診率を50%以上にする」という目標を掲げています。

がんの診断、治療法は急速に進歩しています。初期のうちに見つければ、治る確率は飛躍的に上がり、完全に治すことも可能です。だからこそ早い段階で発見するために、定期的な検診を受けることが大切なのです。

## がんの危険信号

がんは無症状のうちに芽生えます。とくに胃・子宮・乳房・肺・大腸などは、定期的に検診を受けましょう。次のような症状があったら、直ちに専門医に診てもらいましょう。

1. 胃 . . . . . 胃の具合が悪く、食欲がなく、好みが変わったりしないか。
2. 子宮 . . . . . おりものや、不正出血はないか。
3. 乳房 . . . . . 乳房にシコリはないか。
4. 食道 . . . . . 飲み込むときに、つかえることはないか。
5. 大腸 . . . . . 便に血や粘液が混じったりしないか。
6. 肺 . . . . . 咳が続いたり、痰に血が混じったりしないか。
7. 咽頭 . . . . . 声がかすれたりしないか。
8. 舌、皮膚 . . . . . 治りにくい潰瘍はないか。
9. 腎臓、膀胱、前立腺 . . . . . 尿の出がわるかったり、血が混じったりしないか。

## がんを防ぐための新12か条

1条 たばこは吸わない



2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける



3条 お酒はほどほどに



4条 バランスのとれた食生活を



5条 塩辛い食品は控えめに



6条 野菜や果物は豊富に



7条 適度に運動



8条 適切な体重維持



9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療



10条 定期的ながん検診を



11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を



12条 正しいがん情報でがんを知ることから

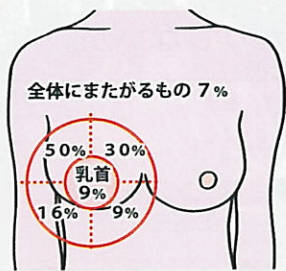


# がんに負けない社会をつくる。 乳がんのセルフチェック

乳がんは早く見つければ見つかるほど治りやすくなっています。  
40歳になったらマンモグラフィなどの検診を欠かさず受けるのはもちろん、自分の胸の健康に気を配りましょう。

## 9つのステップ毎月実行しましょう!!

乳がんでは多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりができます。このしこりに早く気づくと、自分で調べるのが「セルフチェック」です。毎月、生理が始まって1週間後ぐらいに、また閉経後は日を決めて行って下さい。お風呂に入った際には手に触れやすくなることもあります。



**乳がんのできやすいところ**

乳房の外側の上方がいちばん多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。

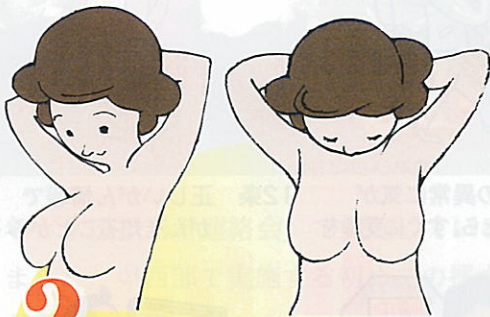
注) 2部位以上にまたがる症例があるため、合計は100%を越える。

出典: 聖マリアンナ医科大乳腺・内分泌外科データ



1

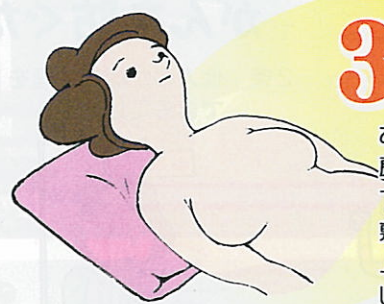
まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



2

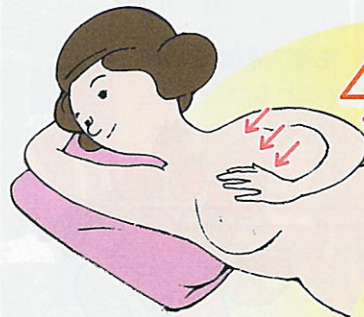
両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。



3

あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



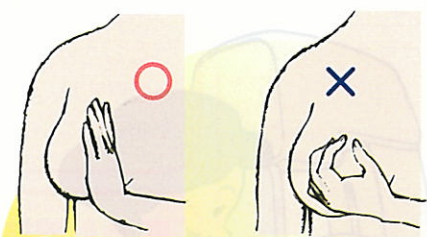
4

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



5

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。



**6** 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



**7** 右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。

**8**

左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。



**9**

毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。



## マンモグラフィ検診を受けましょう

日本人女性に最も多くみられるがんが乳がんです。16人に1人が一生涯に一度は発病するといわれています。数年前までは20人に1人といわれていましたから、増加傾向に歯止めがかかっていません。亡くなる人も年に1万人を超え増え続けています。

30代後半から増え始め、40代後半から50代・60代と比較的若い人たちに多くなっています。がんの大きさが2cm（1円玉の直径）より小さく、リンパ節などの他の組織や臓器に移転が見られない場合が早期と呼ばれ、9割以上の方が治ると期待されています。早期発見が、乳がん征圧のカギです。

### ■乳がん検診

乳がん検診は市区町村で実施されています。企業の健保組合などでも積極的に導入しているところが増えています。

乳がん検診で用いられる検査方法にはマンモグラフィ（乳房X線撮影）検査、視触診、超音波検査などがあります。

国の指針は、40歳以上を対象に2年に1回、マンモグラフィと視触診、問診と定めています。

主に海外での研究を評価した報告書は、マンモグラフィによって50歳以上では集団の死亡率減少効果があり、40歳以上についても有効性があると認めています。

乳腺の活動が活発な若い女性の場合、例えがんがあったとしてもマンモグラフィでは見つけにくく、超音波を用いる施設があります。ただ超音波によって死亡率が下がるなどの効果が科学的に証明されていないため、いま、40代を対象にした大規模試験が行われています。

## ■乳がん特に注意してほしい人

次のような人が乳がんになりやすいといわれています。

1. 家族(祖母、母、姉妹)が乳がんにかかったことがある
2. 本人が乳腺疾患になったことがある
3. 高齢出産(30歳以上)か、出産歴がない
4. 初潮が早く(11歳以下)閉経が遅い(55歳以上)
5. 閉経後の肥満
6. 長期間(10年以上)のホルモン補充療法(更年期障害の治療)を受けている



## ■マンモグラフィとは

乳房X線撮影のことを、マンモグラフィと呼んでいます。乳房をプラスチックの板に挟んで撮影します。視触診ではわからない小さなしこりもわかります。

早期乳がんの場合、10年生存率は9割以上です。早くみつけると、負担の少ない治療法につながります。

## ■放射線被曝の危険性

危険性は極めて小さいと考えられています。1回の放射線量が、東京からニューヨークへ飛行機で行く時に浴びる自然放射線の半分であることと、乳房だけなので骨髄などへの影響はなく、白血病などの原因になることはまずないだろう、と考えられるからです。

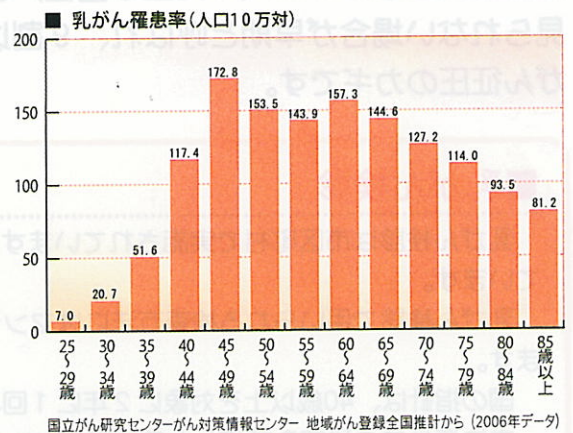
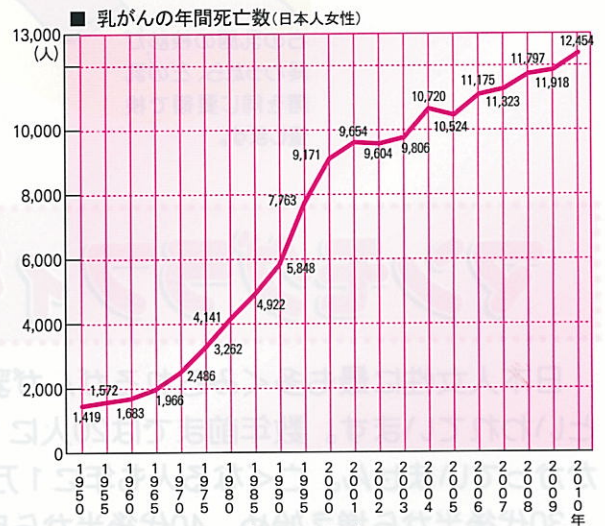
ただ若い人の場合、マンモグラフィでは見つけにくいので、利益と不利益をよく考えて受けることが必要です。

## ■要精検の通知を受けたら

ためらわずに専門医(乳がん詳しい外科医や、「乳腺外科」「乳腺内科」「乳腺内分泌外科」などの表示のある病院)を受診して下さい。

日本対がん協会全国支部の検診のまとめ(2008年度)では、乳がん検診で精密検査が必要になるのは、およそ100人に7人の割合です。さらに、精密検査を受けた100人のうち4人の割合で乳がんと診断されますが、残りの人は乳がんではありません。

乳がんと診断されても、早期のものはほとんど治ります。放っておくと命にかかわりますので精密検査を受けてください。





# いなたひめプロジェクト

島根県子宮頸がん啓発キャンペーン実行委員会

## 「山陰ヘルス&ビューティフェスタ2013」で啓発活動を行いました

6月8日(土)・9日(日)、くびきメッセで行われた「山陰ヘルス&ビューティフェスタ2013」の会場で子宮頸がん啓発学生組織「いなたひめプロジェクト」が今年も啓発活動をしました！  
今回で4回目となるこのイベント2日間合計、述べ22,000人!!

毎年多くの来場者があり、山陰では最大級の大きなイベントです。

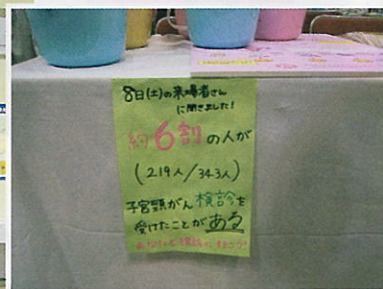
いなたひめは2度目の参加ということもありブースでの展示、ボードアンケートなど昨年の経験を踏まえて質問内容を変えるなど工夫を凝らし、積極的な活動を行うことができました。

また、実態調査として<子宮頸がん検診を受けたことがあるか>との質問に対し、

検診を受けたことがある：219 (64%)

検診を受けたことがない：124 (36%)

3人に2人は子宮頸がん検診を受けているという結果になりました。しかし、1度受けてしばらく検診していない方が多く見受けられた為、定期的な検診を受けることが効果を示すということをもっと伝えていく必要があると感じました。



## 『水道担当者研修会』を開催しました

日時：平成25年7月25日(木) 13:00～15:00

場所：浜田市上下水道部 美川浄水場

内容：浄水場施設見学、採水実習、水質検査の概要説明

後援：浜田市上下水道部



毎年「水道担当者連絡会」で実施している採水実習等の研修会を、浜田市上下水道部・美川浄水場にて開催しました。県西部で実施する初めての採水実習であり、近隣市町村の水道担当者を含め、約20名の参加をいただきました。

検査の目的に沿った採水容器、添加試薬、採水時の注意点等を詳細に説明させていただくとともに、日常業務として採水されている担当者の方々から、様々な質問・意見をいただきました。また、採水された水で検査する項目についても、その概要や検査結果書の数値の見方等を説明しました。

今後も安心安全な水道水の供給に役立つ研修会を実施していきたいと考えています。



## 平成25年度市町村等 水道担当者連絡会のお知らせ

平成25年度市町村等水道担当者連絡会を下記の日程で実施いたします。当日は特別講演やパネルディスカッションを、また2日目は昨年度に引き続き検査実習も予定しております。関係各位の皆様のご参加の程よろしくお願いいたします。

日 時 平成25年10月10日(木) 13:30~17:00

場 所 ホテル白鳥 松江市千鳥町 20 TEL 0852-21-6195

特別講演 演題 「水環境と上下水道・地域経営について」

講師 環境省大臣官房環境情報室長 熊谷 和哉氏

パネルディスカッション テーマ 「これからの水道の課題」

情報提供 「亜硝酸態窒素について」

施設見学・検査実習 11日(金) 9:30~11:30

環境保健公社 環境検査室等

Aコース 採水実習・施設見学

Bコース 色度・濁度・臭気の検査

Cコース 金属分析 (前処理から測定・解析まで)

### ちょっと気になる用語解説

### 環境編

#### 今回の用語 **メタンハイドレート**

隠岐諸島の東方海上で、2014年から国によるメタンハイドレートの調査が始まります。このメタンハイドレートとは、メタンと水が結びついた氷状の物質で、海底下の地層中にあります。また、火を近づけると燃えるため「燃える氷」とも呼ばれ、燃えた後は水しか残らず、排出される二酸化炭素の量は石油等と比べて半分程度といわれています。現在使用している化石エネルギーの替わりとして注目を集めています。しかし、存在が確認されているのが永久凍土の地下数百mや水深500mより深い場所のみです。つまり、高圧・低温の環境に存在しているということになります。そのため、これらの環境からメタンハイドレートを取り出してしまうと、急速に溶けてしまいます。資源として利用するためには、効率よく採取する方法が必要になります。現在のところ、加熱法・減圧法・分解促進剤注入法などの採取方法がありますが、商業ベースで採取可能なコストにはなっていません。低コストで効率よく採取できる方法の開発が望まれます。

# Information

## 人間ドックのご案内

申込方法：事前に下記の連絡先にてご予約ください

実施日：月曜日～木曜日  
(受付時間 8:00～8:45)

料金：日帰り人間ドック  
35,700円(税込)  
1泊2日人間ドック  
65,100円(税込)

当センターでは鼻からの胃カメラも実施しています。



## 公益財団法人島根県環境保健公社 お問い合わせは

検査・健診について	人間ドックについて
代表(松江) TEL 0852-24-0013 FAX 0852-24-0122	総合健診センター TEL 0852-32-5211
出雲出張所 TEL 0853-24-3561 FAX 0853-23-0831	フリーダイヤル 0120-81-5211 FAX 0852-32-8585
浜田支所 TEL 0855-22-7442 FAX 0855-22-7023	

営業時間 8:30～17:15 (土日・祝日は除く)

## おまかせください 住みよい環境 あなたの健康

私ども公社は「予防医学活動を主軸として環境保健事業を推進し、島根県民の健康の増進と福祉の向上に寄与する」の設立趣旨に沿って各種の事業に取り組んでいます

ホームページにて最新の情報を掲載しております。  
下記アドレスまでアクセスしてください。  
<http://www.kanhokou.or.jp/>

発行  
平成25年9月1日  
公益財団法人島根県環境保健公社  
公社だより編集委員会  
〒690-0012  
島根県松江市古志原一丁目4番6号  
Tel 0852-24-0013