◆健康と環境の情報誌◆

公益財団法人島根県環境保健公社

公社だより

2016 No.131 9

INDEX

- 就任あいさつ…… 2
- 毎年９月はがん征圧月間です…… 3
- マンモグラフィ検査について…… 4
- 建築物石綿含有建材調査者をご存知ですか…… 6
- アクアソーシャルフェス2016を開催しました…… 7
- 平成28年度市町村等水道担当者連絡会のお知らせ…… 7
- 古代の人々と中海・宍道湖・斐伊川（第8回）…… 8
- Information…… 10

「水燈路」松江市

Shimane Environment & Health Public Corporation

就任あいさつ

副理事長
水津拓久

皆様方には、日頃より島根県環境保健公社の事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

私は、この６月から前任の長谷川副理事長の後を受け、副理事長に就任いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

はじめに、今年４月に発生しました「熊本地震」により被災された方々に心からお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。今回の地震では、島根県内では被害は確認されておりませんが、「熊本地震」をはじめ過去の災害の教訓を踏まえ、自助・共助・公助による地域の防災力が向上することを願っています。

さて、当公社は、昭和48年２月設立以来、「県民の健康増進と福祉の向上に寄与する」を目的に、健診事業と環境事業を二つの柱として県内全域において事業を実施してまいりました。平成24年４月には新公益法人に移行、平成26年４月には、これまで収益事業に位置付けてきた「環境事業」も公益事業に一本化し、さらに県民の公衆衛生の向上に貢献することが可能となりました。

こうした中、当公社においては、健診を受けやすい体制づくりに配慮するとともに、中山間地域や離島を含む島根県全域で普及啓発事業や支援強化事業についても積極的に展開しています。

人口減少など公社を取り巻く環境は厳しさを増しつつあるように思えますが、今後も、役職員が一丸となって「健康で安心して暮らせる地域づくり」に取り組んでまいります。引き続き皆様の一層のご指導ご支援を賜りますようお願いし、就任の挨拶とさせていただきます。

毎年9月は がん征圧月間 です。

胃がん・子宮頸がん・乳がん・大腸がん・肺がんは、何れも我が国における死亡の上位に位置しています。(乳がんは女性におけるがん死亡の上位、子宮頸がんは比較的多く、近年増加傾向にあります)

早期がんの段階で治療を受ければ、９割以上の方が治ると言われています。

がんの早期発見に大切なのは、症状が出たらすぐに検査を受けるのではなく、何も症状がないうちに、定期的に検査を受けることが重要です。

今年の**全国統一がん征圧スローガン**は

「大切な あなたと一緒に がん検診」

ご自身のためだけでなく、大切な人のためにも是非がん検診を受診しましょう。

島根県環境保健公社は公益財団法人日本対がん協会島根県支部として、“がん”に関する予防知識の普及啓発、がん征圧行事などを行っています。

がん検診とは

【がん検診の目的と有効性】

がん検診(一次検診)は、「健康な人」と「少しでもがんの可能性が疑われる人」をふるい分け(スクリーニング)します。その上で必要に応じて精密検査や治療を受け、死亡率や罹患率を低下させることが目的です。

早期のがんでは、その多くが無症状です。自覚症状がないうちにがん検診を受けることによって、がんが進行していない状態で発見することができます。

※ 既に症状がある場合は、検診ではなく医療機関で受診しましょう。

【がん検診の限界】

がん検診で必ずがんを見つけられる訳ではありません 。(偽陰性) そのため、定期的に検診を受け続けることによって、がんを発見できる確率が高まります。

また、検診の結果が陽性であるとされても、精密検査の結果、がんが発見されないこともあります。(偽陽性)

偽陽性となることは、早期発見･早期治療のためにはある程度やむを得ないこともあります。

【要精密検査となった場合】

精密検査には がんの疑いを除去するためと、がんであることを確かめるという２つの意味があります。

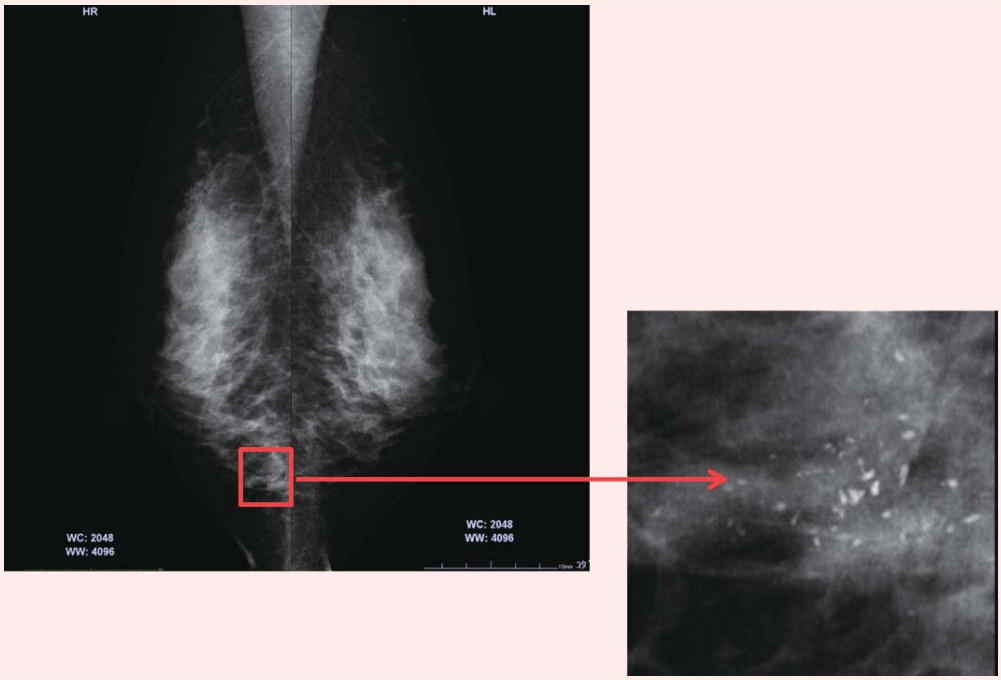
がん検診(一次検査)の結果、精密検査が必要であるとされたら、必ず受診しましょう。

マンモグラフィ検査について

＊しこり（腫瘤）や石灰化を発見できる

マンモグラフィは、乳房を２枚の板に挟んで圧迫し、乳房のＸ線撮影を行う検査で、現在、乳がん検診の画像診断ではこれが基本とされています。

マンモグラフィでは乳腺は白く、脂肪は黒く写ります。乳房にしこりがある場合は白っぽく写りますが、乳がんの石灰化も白い点で写ります。このしこりや石灰化の粒を画像で発見できるのが、マンモグラフィの大きな特徴です。

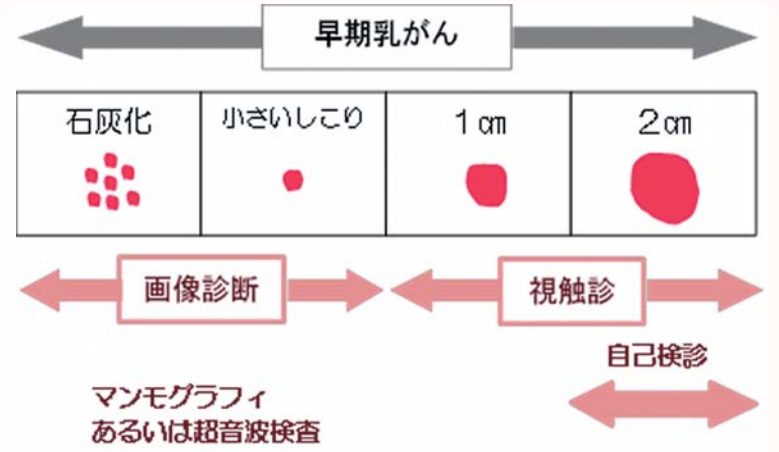


一方、乳腺が発達して、乳腺密度が高い女性の画像は、全体が白っぽくて、しこりの有無を認識しづらいこともあります。20代～30代の人、40代以上でも乳腺の密度が高い人、乳房の手術後の人はマンモグラフィだけでは見落とされる恐れがあるので、見落としをなくすためにも、**乳腺超音波検査の併用**が望まれます。

ただし以下の方は健診でのマンモグラフィは原則受けることができません。

- 妊娠の可能性のある方
- 豊胸術を受けている方
- 水頭症Ｖ－Ｐシャントをしている方
- 授乳中の方
- 心臓ペースメーカを装着している方
- リザーバ留置をしている方

早期乳がんの発見方法

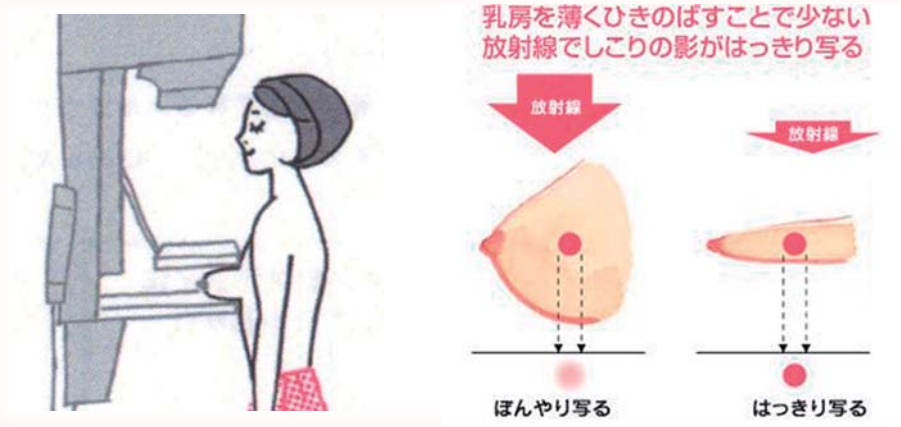


※早期に乳がんを発見するためには画像診断が必要ですが、自己検診でも発見することが可能です。

＊マンモグラフィを受けるとき

マンモグラフィを受ける日を自分で選べる場合は、月経前だと乳房を圧迫すると痛みをより強く感じるので、月経後の乳房がやわらかいときに、検査を受けるようにするとよいでしょう。

検査を受けるにあたって、乳房が小さいために検査がスムーズに受けられないことを心配する人がいます。マンモグラフィは、男性乳がんの疑いがある男性でも行う検査で、乳房の大きさにかかわらず問題なく撮影できます。



撮影中は、撮影技師が圧迫板で挟む乳房の位置を調整しながら、できるだけ乳房を引き伸ばして撮影するため、圧迫による痛みを感じることがあります。これは、少ない放射線量でしこりの影や石灰化をはっきりと写すためです。技師が状態を確認しながら検査をしますので安心して検査を受けてください。

建築物石綿含有建材調査者をご存知ですか

石綿とは

石綿はアスベストともいわれ、蛇紋石や角閃石に分類される鉱物の一種で、天然に産出する繊維状物質です。石綿は熱や摩擦に強いなどの性質から様々な用途があり、特に建築材料として多量に使用されてきました。

石綿の粉じんは吸入することにより、主に次のような健康障害を発生させるおそれがあります。

石綿肺	肺が線維化するもので、せきなどの症状が現れ、重症化すると呼吸機能が低下することがあります。
肺がん	肺にできる悪性の腫瘍です。
中皮腫	肺を取り囲む胸膜などにできる悪性の腫瘍です。

建物等の解体・改修における事前調査

石綿は建材として使われていることが多いため、建築物の解体工事などでは石綿ばく露防止対策が必要です。

建築物解体・改修時には、木造建築であっても、吹付け材がなくても、石綿の有無を判断するための事前調査が義務付けられています。（石綿障害予防規則第３条）

建築物石綿含有建材調査者とは

建築物石綿含有建材調査者とは、石綿の使用実態について中立かつ公正に正確な調査を行うことができる専門家の育成を目的とし国土交通省が創設した資格で、日本で初めての石綿調査の公的資格です。

吹付け材のサンプリング

実体顕微鏡によるアスベスト分析

公社では精度の高い建築物の石綿調査を実施するために、１名の職員が本資格を取得しました。このことにより、現地調査、試料採取から分析まで一貫した調査が行えるようになりました。建物、建材等の石綿調査でお困りのことがございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ先：環境調査課　環境測定係　秦・中田　TEL　0852-24-0207

アクアソーシャルフェス2016を開催しました

平成28年５月28日（土）に、松江港において、山陰中央新報社と共催で、『アクアソーシャルフェス2016』を開催しました。親子連れを中心に100名以上の方に参加していただき、これまでに公社が開催した環境学習イベントとしては最大のものとなりました。当日は天候にも恵まれ、島根のシンボルである宍道湖まで、宍道湖観光遊覧船「はくちょう号」に乗りプランクトンを顕微鏡で観察したり、海水～汽水～淡水の塩分濃度の違いを簡単な実験を通して学習しました。また、陸上では、「水」の大切さを体験（アクティビティ）を通して学習しました。参加者からは、「地元の自然について、観察や実験を通して勉強でき興味が深まった。」などの感想が得られました。公社では、水質調査をはじめ、さまざまな環境調査を実施していることから、今後も地域の水辺の環境に親しんでもらうことのできるイベントを開催していきます。

平成28年度市町村等水道担当者連絡会のお知らせ

平成２８年度市町村等水道担当者連絡会を下記の日程で実施致します。1日目は特別講演やシンポジウムを、2日目には環境保健公社にて、情報提供や実習を予定しております。関係各位の皆様のご参加の程よろしくお願い致します。

1　日程

(1) 1日目　連絡会　　**平成28年10月13日**　木曜日　13：30～17：00
ホテル宍道湖　松江市西嫁島2-10-16

(2) 2日目　施設見学等　**平成28年10月14日**　金曜日　9：30～11：30
島根県環境保健公社　松江市古志原1-4-6

2　主催　　公益財団法人島根県環境保健公社

3　後援　　公益社団法人日本水道協会島根県支部

4　内容

(1) 1日目　①特別講演　**「災害に強い水道管理体制の構築（仮）」**
講師：国立研究開発法人 国立環境研究所 理事　石 飛 博 之　氏
②シンポジウム　**「過去の事例から実施する、災害対策の現状（仮）」**
③その他

(2) 2日目　情報提供、施設見学、実習等

古代の人々と中海・宍道湖・斐伊川（第８回）

～出雲国風土記に見る水域周辺環境～

お気づきでしょうか？

今回、サブタイトルを少しだけ変えています。水域と環境との間に「周辺」という２文字を入れました。これまでの７回で、出雲国風土記（以下、「風土記」と略します。）から「水域環境」という視点から書けるネタをほぼ使い尽くしてしまったのです。そこで今回は、風土記の中からその水域のバックヤードともいうべき山野にどのような獣や鳥が生息していたのかを拾ってみました。もちろん、風土記に記載されているのは、前回も触れたように、単に個体数の多いものからの順番ではなく、プラス方向（有用性）にもマイナス方向（有害性）にも、その時代の人間の生活とのかかわりの深さの度合が重要なポイントになっていることは割り引いて考えなければなりませんが、結果は右の表のとおりです。

まずは、鳥類の多さが目に付きます。ワシ、タカは、羽が珍重され、これらは干アワビなどと並んでこの地域から朝廷への献上品に名前を連ねています。大型の鳥の羽は、当時は武器(矢)の材料としても装飾品としても貴重なものでした。また、古代において、鳥は来世と現世を結ぶ存在として特別な意味をもっていました。古事記でも、高天原から神の使いとしてキジが出雲のクニに舞い降りたことや、東国征伐の帰路に非業の死を遂げたヤマトタケルノミコトの魂はハクチョウとなって空のかなたに飛翔していったことなどの記載があります。「意宇郡」のミミズクには「悪鳥なり」というコメントが付いていますが、スズメのように穀物に被害を与える鳥とも考えられず、その不気味な鳴き声や姿から「不吉な鳥」ととらえられていたのかもしれません。カモ、オシドリ、クグイ（ハクチョウ）、タカベ（コガモ）といった水鳥が、意宇郡や秋鹿郡で登場せず、出雲郡にだけ登場するのが不思議です。

半島の三郡以外ではすべてオオカミが記載され、今は三瓶自然館で剥製でしか見ることのできないオオカミが、当時はこの地方でも出没していたことがわかります。ムササビがすべての郡で登場しますが、奈良時代には、シカ、ウサギ、クマ、イノシシはもちろん、サルやムササビも食材や被服の素材になっていたとのことです。時代は奈良時代よりも遡るものですが、雲南市の加茂岩倉遺跡から出土した銅鐸の中にシカ狩りの様子を描いた紋様が入っているお宝の一品があります。古代出雲歴史博物館でぜひ実物をご覧ください。当時、シカは身近で貴重なタンパク源だったに違いありません。シカの増加がその食害による「悩みの種」となっている今の島根半島地域の状況は古代人には理解し難いことでしょう。

動物の種類が、面積の広い意宇郡に多く、半島部の狭小で山の浅い嶋根郡、秋鹿郡、楯縫郡で少ないのはうなずけますが、さほど広くはない出雲郡や神門郡に結構多いのが注目されます。

総じて河川上流地域での種類の豊富さは、今日の水源地となっている一帯が鬱蒼とした森で、宮崎駿の「もののけ姫」に描かれた動物たちの楽園と呼ぶのにふさわしい環境だったことを推測させるのに十分です。　（文責　槻谷敦文）

【風土記に、各郡単位に「山野に在る禽獣」として記載されている鳥獣名（順番も同書に記載のとおり）】

意宇郡	嶋根郡	秋鹿郡	楯縫郡	出雲郡	神門郡	飯石郡	仁多銀	大原郡
ワシ	ワシ	ワシ	ワシ	ハヤブサ	ワシ	タカ	タカ	タカ
ハヤブサ	ハヤブサ	ハヤブサ	ハヤブサ	ハト	タカ	ハヤブサ	ハヤブサ	ハヤブサ
ヤマドリ	ヤマドリ	ヤマドリ	ハト	ヤマドリ	ハヤブサ	ヤマドリ	ハト	ハト
ハト	ハト	ハト	ヤマドリ	クグイ	ハト	ハト	ヤマドリ	ヤマドリ
ウズラ	キギシ	キジ	イノシシ	ツグミ	ヤマドリ	キジ	キジ	キジ
ヒバリ	イノシシ	イノシシ	シカ	イノシシ	ウズラ	クマ	クマ	クマ
ミミズク	シカ	シカ	ウサギ	シカ	クマ	オオカミ	オオカミ	オオカミ
クマ	サル	ウサギ	キツネ	オオカミ	オオカミ	イノシシ	イノシシ	イノシシ
オオカミ	ムササビ	ムササビ	サル	ウサギ	イノシシ	シカ	シカ	シカ
イノシシ		キツネ	ムササビ	キツネ	シカ	ウサギ	キツネ	ウサギ
シカ		サル		サル	ウサギ	サル	ウサギ	サル
ウサギ				ムササビ	キツネ	ムササビ	サル	ムササビ
キツネ				タカベ	サル		ムササビ	
ムササビ				カモ	ムササビ			
サル				オシドリ				

意宇郡：松江市の南側半分及び安来市（比田を除く）　　嶋根郡：松江市の北半分（佐陀川以西を除く）
秋鹿郡：松江市の北側半分のうち佐陀川以西　　楯縫郡：旧平田市の東半分
飯石郡、仁多郡、大原郡：概ね合併前のそれぞれの郡に相当するエリア

島根県仁多郡奥出雲町「船通山」

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～金曜日、（金曜日は検診の日もありますのでお問合せ下さい）
（受付時間　8:00～8:45）

料　　金：日帰り人間ドック
35,000円（税抜）
1泊2日人間ドック
62,000円（税抜）

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

内容	窓口	TEL・FAX
● 健康診断について	健診事業推進課	TEL0852-24-0038 FAX0852-55-4528
● 人間ドックについて	ドック事業推進課	TEL0852-32-5211 FAX0852-32-8585 フリーダイヤル 0120-81-5211
● 環境・食品検査について	環境事業推進課	TEL0852-24-0207 FAX0852-55-4525
● 上記以外について	総務課	TEL0852-24-0013 FAX0852-24-0122

営業時間 8:30～17:00（土日・祝日は除く）

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/

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

発　行
平成28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