平成２９年１１月１５日

第２０回健康管理委員会における講演の資料の掲載について

平成２９年１１月８日に開催された第２０回健康管理委員会における講演の資料を掲載します。

- メスプ細胞検査研究所のがん検診
- 脳を活性化しましょう　～目指せ!いきいき脳で健やかに～

兵庫県建築健康保険組合
第20回健康管理委員会
平成29年11月8日（水）

メスプ細胞検査研究所のがん検診

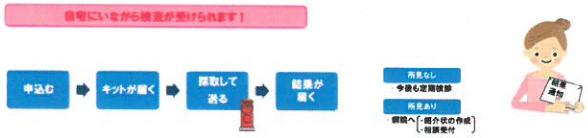
株式会社　メスプ・コーポレーション
メスプ細胞検査研究所

メスプ細胞検査研究所は・・

- **衛生検査所が運営する検診専門医療機関です。**
  - 京都府登録衛生検査所第38号（昭和60年12月26日認可）
- **高精度の検査を実施しています。**
  - 厚生労働省が認可し、学会でも有効性が認められている方法を用いた検査を実施しています

メスプの郵送がん検診の特徴

- 自宅に居ながら、都合のよい時に検診を受診できます。
- 高精度の検査を受診できます。
- 所見があった場合も病院紹介、相談等のフォローがあり、検査受診後も安心です。

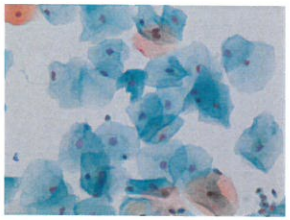


メスプ細胞検査研究所では こんな検査が受けられます！

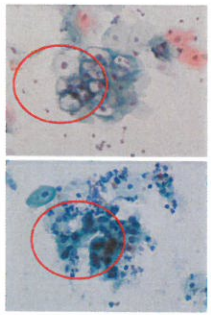
- 大腸がん検診（便）・・がん罹患者数第1位
- 子宮頸がん検診（細胞）・・20～30歳代急増中
- 胃がんリスク検診（血液）・・ピロリ菌とペプシノゲンで胃の健康度（胃がんのリスク）を評価
- 肺がん検診（痰）・・・胸部レントゲン検査で見つかりにくいタイプのがん発見に有効。男性のがん死亡原因1位
- 前立腺がん検診（血液）・・・がん罹患者数男性第3位。近年急増
- Ｂ型肝炎検査（血液）・・・他人への感染、重症化をさせないために
- ＨＰＶ検査（細胞）・・・子宮頸がんの原因、ＨＰＶ感染の有無を調べる
- 生活習慣病検診（血液）・・・定期的な健康管理に
- 歯周病リスク検診（唾液）・・・歯周病は全身疾患のリスク因子！
- 骨粗しょう症検査（尿）・・・骨折リスク知る

メスプ細胞検査研究所の顕微鏡から・・・

正常細胞（子宮頸）



ＨＰＶ感染細胞（上）
前がん病変（下）



がんの現状

国立がんセンター
2017年9月20日

1．がん罹患数予測

●がん罹患数予測（2017年）

	男女計		男性		女性	
	部位	罹患数	部位	罹患数	部位	罹患数
	全がん	1,014,000	全がん	575,900	全がん	438,100
①	大腸	149,500	① 胃	90,400	① 乳房	89,100
②	胃	132,800	② 肺	86,700	② 大腸	64,000
③	肺	128,700	③ 前立腺	86,100	③ 胃	42,400
	乳房（女性）	89,100	大腸	85,500	肺	42,000
	前立腺	86,100	肝臓	27,000	子宮	28,100
	肝臓	41,900	腎・尿路（膀胱除く）	20,900	膵臓	19,700
	膵臓	39,800			肝臓	14,900
	悪性リンパ腫	31,100	膵臓	20,100	皮膚	14,300
	腎・尿路（膀胱除く）	30,900	食道	19,200	甲状腺	14,200
			悪性リンパ腫	17,100	悪性リンパ腫	14,000
	皮膚	28,400	膀胱	15,600	胆嚢・胆管	12,200

大腸がんは増え続けています。毎年必ず検診を受けましょう！

◆**大腸がん**は最も罹患する人が多いがんです◆

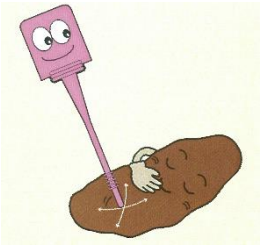
（国立がん研究センター 2017年がん罹患数予測より）

毎日の生活に気をつけて、がん予防しましょう！

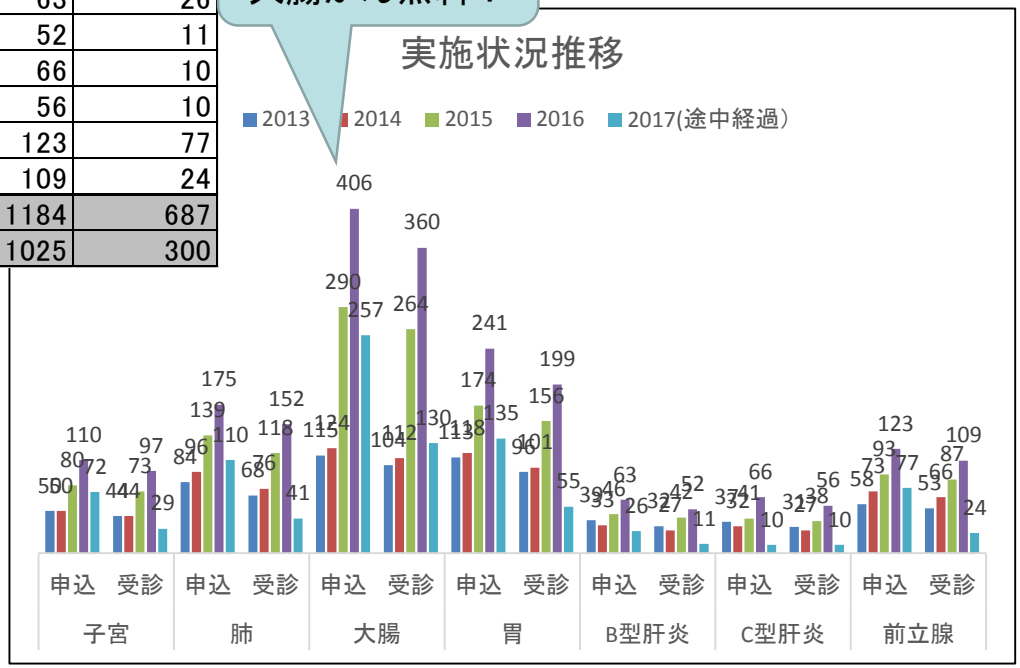
兵庫県建築健康保険組合さまの郵送がん検診利用(2013-2017途中)

申込・受診者数推移

		2013	2014	2015	2016	2017(途中経過)
子宮	申込	50	50	80	110	72
	受診	44	44	73	97	29
肺	申込	84	96	139	175	110
	受診	68	76	118	152	41
大腸	申込	115	124	290	406	257
	受診	104	112	264	360	130
胃	申込	113	118	174	241	135
	受診	96	101	156	199	55
B型肝炎	申込	39	33	46	63	26
	受診	32	27	42	52	11
C型肝炎	申込	37	32	41	66	10
	受診	31	27	38	56	10
前立腺	申込	58	73	93	123	77
	受診	53	66	87	109	24
合計	申込計	496	526	863	1184	687
	受診計	428	453	778	1025	300



2016年より
大腸がん無料！



メスプの郵送検診受診で
2016年は早期大腸がんが
2015年は胃がんが発見されています！

郵送がん検診実施中！

申込締切日は11月30日！

被保険者
被扶養者　の皆様へ

平成29年9月
兵庫県建築健康保険組合

毎年必ず受けましょう！がん検診！

大腸がん検診は今年も **無料！**

自宅で採って送るだけ！

被保険者の皆様、被扶養者の皆様、日頃は、当健康保険組合の事業運営にご協力をいただきましてありがとうございます。
当健康保険組合では、皆様方の健康管理のお手伝いとして、ご家庭で簡単に採取できる検診を下記のとおり実施いたします。
今年度もひきつづき大腸がん検診を無料にしておりますので、是非ご受診ください。
なおC型肝炎検査は諸事情により検査ができなくなりました。ご了承ください。

無料

① 子宮頸がん検診（細胞診）　※妊娠中の方は申込みできません。　乳がんチェッカーつき
② 肺がん検診（喀痰細胞診）
③ 大腸がん検診（便潜血検査）
④ 胃がんリスク検診（※血液検査）　ピロリ菌感染の有無と胃の萎縮の状態を調べます。
⑤ 前立腺がん検診（※血液検査：男性のみ）
⑥ B型肝炎検査（※血液検査）

※血液検査の注意事項　口液は、平月の朝食を抜って指先から採血します。
特定の薬剤の服用中（ヘパリン・ワーファリン・ウロキナーゼ等）を抗凝血、止血機能が低下している方は血液検査の申込みができません。

記

① 検診対象者　被保険者（年齢制限なし）及び平成29年4月1日現在30歳以上（ただし、子宮頸がんは20歳以上）の被扶養者。
4月にご案内した可郵送検診をお申込みの方は、今回、再度同一検診項目のお申込みはできませんのでご注意ください。

② 自己負担金　大腸がん検診は無料、子宮頸がん検診・肺がん検診・胃がんリスク検診・前立腺がん検診　各検診等ごとに1,000円、B型肝炎検査は500円 ※採取後の器具の送料は、全額当健康保険組合が負担します。

③ 申込方法　下記申込書に、必要事項をご記入の上、**平成29年11月30日（木）**までに当健康保険組合に郵送してください。
【〒651-2277 神戸市西区美賀多台1-1-2　兵庫県建築健康保険組合】

④ 支払い方法　申込受付後、約3週間で個人宛に下記⑦の検診機関から問診票・検査器具とともに振込用紙が送付されますので、用紙に記入された金額（振込手数料120円が含まれています。）を、コンビニ又は郵便局からお振込ください。なお、**受診されなくても自己負担金は必要です。**

⑤ 採取器具の返送締切日　問診票と採取した検査器具を所定の封筒に入れて、できるだけ早く下記⑦の検診機関へ郵送してください。
締切日は平成30年1月31日（水）です。

⑥ 検診結果　検診の結果は、約2週間で個人宛及び当健康保険組合宛に通知されます。

⑦ 検診機関　メスプ細胞検査研究所　TEL(075)231-2230

キ リ ト リ 線

兵庫県建築健康保険組合　御中
郵送自己検診申込書
申込締切日　平成29年11月30日（木）

被保険者		
	記号・番号	―
	氏　名	㊞

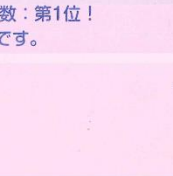
受診者氏名	住　所（電話番号）	生年月日・性別・年齢	続柄	希望される検診にOTIてください。
フリガナ	〒 ☎（　　）　―	昭和・平成 年　月　日 男・女（　歳）	本人・家族	子宮・肺・大腸 胃・前立腺 B型
フリガナ	〒 ☎（　　）　―	昭和・平成 年　月　日 男・女（　歳）	本人・家族	子宮・肺・大腸 胃・前立腺 B型
フリガナ	〒 ☎（　　）　―	昭和・平成 年　月　日 男・女（　歳）	本人・家族	子宮・肺・大腸 胃・前立腺 B型

※受診する方の個人情報は、本検診を提供する目的および当健康保険組合の保健事業に利用します。また、受診する方の個人情報を事業の機能等を得る第三者に受託・提示することはありません。

毎年のがん検診受診が、早期発見・早期治療につながります！

大腸がん検診

重要！　2016年 予測がん罹患数：第1位！
もっとも身近な"がん"です。

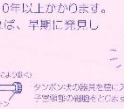


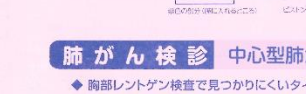
◆ 大腸がんは増え続けています！
がんの死亡原因：女性第1位！男性第3位！
この30年で罹患数（かかる人）は6倍！
◆ 早期発見・早期治療により、ほぼ100%完治できます！
年に一度検診することで早期発見につながります。
非年隔性だった方も検診しましょう！

子宮頸がん検診

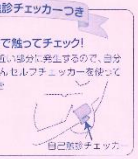
検診を定期的に受ければ予防できます。　20～30歳代で急増

◆ 子宮頸がんはヒトパピローマウイルスの感染により発生。
◆ 女性の8割が一度はかかるありふれたウイルスです。
子宮頸がんになるまでに通常数年から10年以上かかります。
定期的な子宮頸がん検診を受けていれば、早期に発見し治療することが可能です。





乳がん自己触診チェッカーつき
毎月1回、自分で触ってチェック！
乳がんは、身体の表面に近い部分に発生するので、自分でも発見可能です。乳がんセルフチェッカーを使って月1回の自己触診の習慣をつけましょう。
※違和感のある方は検診を受けましょう。

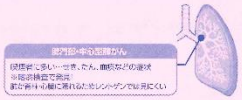


肺がん検診

中心型肺がんを早期に発見できます。　"PM2.5が気になる方も"

◆ 胸部レントゲン検査で見つかりにくいタイプのがんに有効です。
◆ 喀痰細胞診は中心型早期肺がんの唯一のスクリーニング法です。

〈こんな方は受診を！〉
・たばこを吸う、又は、吸っていた
・受動喫煙が気になる
・大気汚染（PM2.5など）が気になる

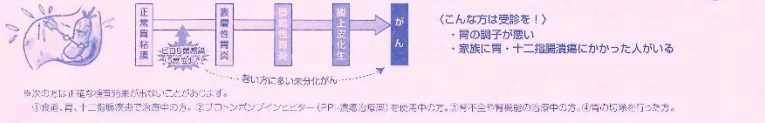


胃がんリスク検診

ピロリ菌除菌で胃がん予防！

◆「ピロリ菌」感染が胃がんを引き起こします
胃の萎縮状態（老化現象）が分かる「ペプシノゲン」と、胃炎や胃がんを引起こす「ピロリ菌」感染の有無を調べ、胃の健康度（胃がんリスク度）を評価します。結果が要精検の方は、除菌治療をして、胃がんを予防しましょう。

［胃がん発生の仮説］



〈こんな方は受診を！〉
・胃の調子が悪い
・家族に胃・十二指腸潰瘍にかかった人がいる

※次の方は正確な検査結果が出ないことがあります。
①痩せ、胃、十二指腸潰瘍を治療中の方。②プロトンポンプインヒビター（PPI：胃酸分泌抑制）を使用中の方。③腎不全や腎機能の治療中の方。④胃の切除を行った方。

前立腺がん検診

急増しています！

血液中のPSAという物質の量を調べることで前立腺の異常を見つける検査です。がんの場合には、その81%を発見できる非常に有効な検査方法です。50歳を過ぎればこの制の前立腺検査をお勧めします。

◆ 前立腺がんはサイレントキラー!!自覚症状がありません。
がんの初期には排尿障害等の症状はほとんど出ません。

排尿障害とは…
・夜の残いが多い
・尿の量が少ない
・残尿感がある　など

※次の方は正確な検査結果が出ないことがあります。
①前立腺や泌尿器関連の炎症で治療中の方②特定薬物（抗男性ホルモン剤など）使用中の方③長年尿たきりになっている方

結果が有所見であった方は、必ず精密検査を受けましょう。

検査機関では、受診者の方に合った病院をご紹介しています。お気軽に検査機関にお問い合わせください。

平成29年11月8日（水）
兵庫県建築健康保険組合
第20回健康管理委員会

脳を活性化しましょう

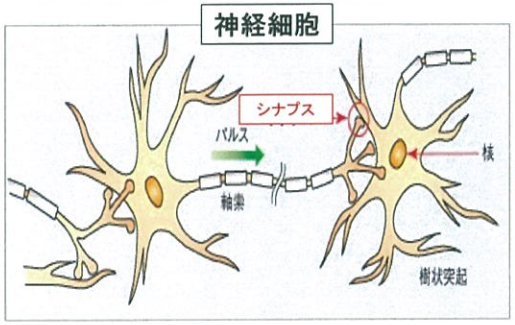
～目指せ！いきいき脳で健やかに～

健保連兵庫連合会
共同設置保健師　登岐瑞穂

脳の老化ってどういうこと？

①神経細胞の数や、神経細胞の末端にあって神経伝達物質をやり取りする「シナプス」の数が加齢とともに徐々に減っていく。それに伴って脳が少しずつ萎縮していく。

②「シナプス」の数が減ると、神経細胞間の情報伝達がうまくいきにくくなる。



覚えたり、理解したりするのに時間がかかるようになった(*_*)

いろいろなことを思い出しにくくなった(>_<)

気になる脳の病気

～認知症を引き起こす3つの原因～

1 アルツハイマー病

脳の神経細胞にタンパク質のゴミがたまって細胞が破壊され、その結果、脳が萎縮する病気。萎縮の程度によって、認知症のさまざまな症状が現れます。

症状
- 少し前のできごとを忘れる
- 同じことを何度もいう
- 帰り道がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってくる　など

2 レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる異常なタンパク質が脳内の神経細胞にたまる病気。もの忘れのほかに右のような症状が出てくるのが特徴です。

症状
- 子どもや虫が見えたりする（幻視）
- 手足の動きがにぶくなる
- 日によって症状の程度が違う

など

気になる脳の病気

～認知症を引き起こす3つの原因～

3 脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）して血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症。

症状
- もの忘れが多い　・転びやすい
- 意欲が低下する　・手足がしびれる
- 急に泣いたり怒ったりする

など

「アルツハイマー病」「レビー小体型認知症」「脳血管性認知症」のそれぞれが軽度でも、重複すると認知症の発症が早まります。
実際には一人の脳の中で上記の３つが重複している場合が大半です。

「認知症」と「老化現象」のもの忘れの違い

認知症 何らかの原因で脳が病的に変化して起こる病気	老化現象 脳の老化は誰にでもある
体験そのものを忘れる	体験の一部分を忘れる
忘れたことを理解できない	忘れたことを自覚している
食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
約束したこと自体を忘れる	約束をうっかり忘れる
買い物に行ったことを忘れ、また買い物に行く	買い物に行ったときに、買う物を忘れる
日付や曜日、場所などが分からなくなる	日付や曜日、場所などを間違えることがある
ヒントを与えても出来事を思い出せない	ヒントを与えると出来事を思い出す
つじつまを合わせるなど作り話をよくする	作り話はしない
探し物は誰かに盗まれたと思う	探し物は努力して見つけようとする

※これはあくまでも目安です。あてはまらない方もいます。

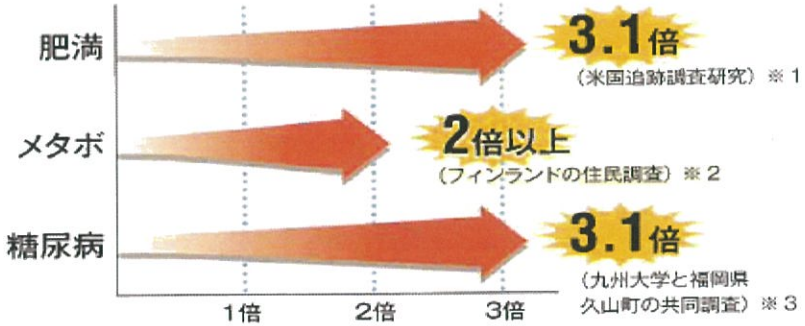
もの忘れチェック

- □ 最近、もの忘れが目立ってきた
- □ 物の名前が出なくなってきた
- □ 日課をしなくなった
- □ 些細なことで怒りっぽくなった
- □ つい最近の出来事を忘れている
- □ 以前はあった関心や興味が失われた
- □ 意欲がなくなった
- □ 夜中に起きだして何かをしている
- □ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- □ ボーッとしている時間が多くなった
- □ 時間や場所の感覚が不確かになってきた

認知症予防には生活習慣病予防

認知症の発症には加齢、遺伝、生活習慣など様々な要因が関係しているため、毎日脳を使っていても認知症になることはあります。
ただ、最近認知症と生活習慣病との関係が注目されています。

＜生活習慣病とアルツハイマー病になるリスク＞



※1）米国約1万人を40歳から平均36年間追跡調査。肥満はBMI 30以上の人。（Whitmerら2007）
※2）米国基準によるメタボリック症候群とアルツハイマー病発症リスク。フィンランド（Vanhanenら2006）
※3）糖尿病とアルツハイマー病の関連―久山町研究から（谷崎、清原2008）

脳を元気にする

生活習慣

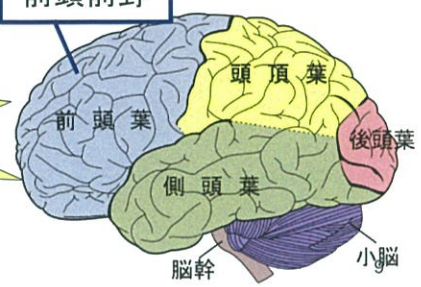
脳の老化予防は前頭前野がカギ

前頭前野は "脳の司令塔"

やる気や集中力、物事を考えたり、判断したり、行動したりすることを司る役割があり、人間の知的で高度な活動を担う重要な領域です。

ここを活性化することが大切！

ところが…
加齢に伴って
最初に衰えやすく
なる部分でもある！



①規則正しくバランス食

栄養バランスのよい食事とは

基本は毎食 主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜 です

それに加えて1日1回とりたい食品 ： 牛乳・乳製品、果物

栄養バランスのよくない食事とは

主菜がない

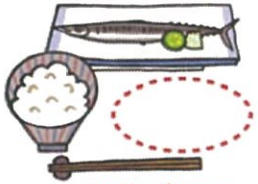
たんぱく質が不足すると、貧血を起こしたり肝機能が保てなくなるなどの恐れがある。

主食が2つ以上

糖質の過剰摂取により血糖値が上がりやすくなる。

主菜が2つ以上

脂質やエネルギーの過剰摂取により、血糖値があがりやすくなる。



副菜がない

野菜がなく、食物繊維やビタミンなどの抗酸化成分が不足する。

脳の老化予防に効く抗酸化食品

◆ポリフェノール◆

カテキン
緑茶など
・殺菌作用
・虫歯、口臭予防

ルチン
そば
・血管強化
・血圧降下

イソフラボン
大豆
大豆製品
・女性ホルモンのバランス調整
・冷え性改善

クルクミン
ターメリック
など
・肝機能強化
・胆汁の分泌促進

ケルセチン
玉ねぎ
りんご
など
・冠動脈硬化予防
・脂肪の吸収抑制

アントシアニン
ブルーベリー
赤ワイン
など
・視力回復
・肝機能の向上

ショウガオール
しょうが
・殺菌作用
・胃液の分泌促進

カカオマス
ココア
など
・アレルギー抑制
・疲労回復

フェルラ酸
玄米など
・しみ予防

クロロゲン酸
プルーン
春菊
など
・発ガン物質の生成を抑制

引用：「栄養の基本がわかる図解事典」

◆カロテノイド◆

β－カロテン
緑黄色野菜

ルテイン
ほうれん草
キャベツ
など
・紫外線から目を守る

アスタキサンチン
エビ
カニ
鮭
など

ゼアキサンチン
パパイヤ
マンゴー
など

リコペン
トマト
すいか
など
・がん細胞の成長を抑制

カプサイシン
赤唐辛子
赤ピーマン
など
・体脂肪の分解を促進

フコキサンチン
海藻類
・腫瘍の増殖を抑制

クリプトキサンチン
みかん
とうもろこし
など

引用：「栄養の基本がわかる図解事典」

よく噛んで脳を刺激

◆噛みごたえのある主食を

◆根菜類やきのこ、こんにゃく、海藻を

◆ひき肉より、薄切り、塊肉を

◆外食はファストフードより和食

◆おやつに小魚やナッツを

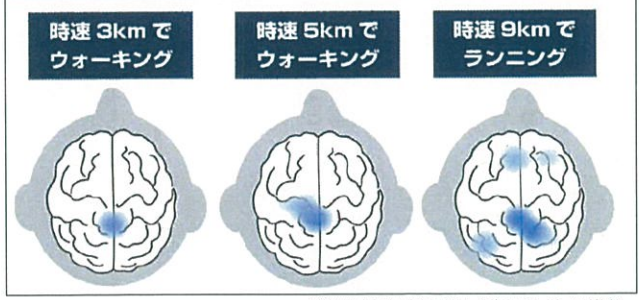
◆食べ方を意識して

②ウォーキングで脳を元気に！

ウォーキングには、活脳効果があると言われています。

・歩幅広めに速歩
・週に3日以上
・1回につき
30分程度

早足のウォーキングやランニングで脳の働きは良くなります。トレッドミル（室内歩行用のトレーニング器具）を利用した実験では、下図のように、速く歩いたり走ったりしたほうが、脳の働いている部分（青い領域）が多くなっています。



『脳を良くする小さな習慣』久保田競 著 より抜粋

デュアルタスクで認知症予防

「デュアルタスク」は2つのことを同時に行う『ながら動作』のことを言います。
ウォーキングで脳血流量が増加し、さらに頭を使うことで前頭葉が活性化されます。

歩きながら
引き算を
100－7＝93
93－7＝？・・・

今日からできる
「デュアルタスクメニュー」
・足踏みしながら、手を挙げる
・しりとりしながら階段昇り
・ひとりジャンケン
・料理、旅行

③睡眠で脳を元気に！

◆睡眠と脳には深い関係があります

睡眠は脳が休息するための大切な時間

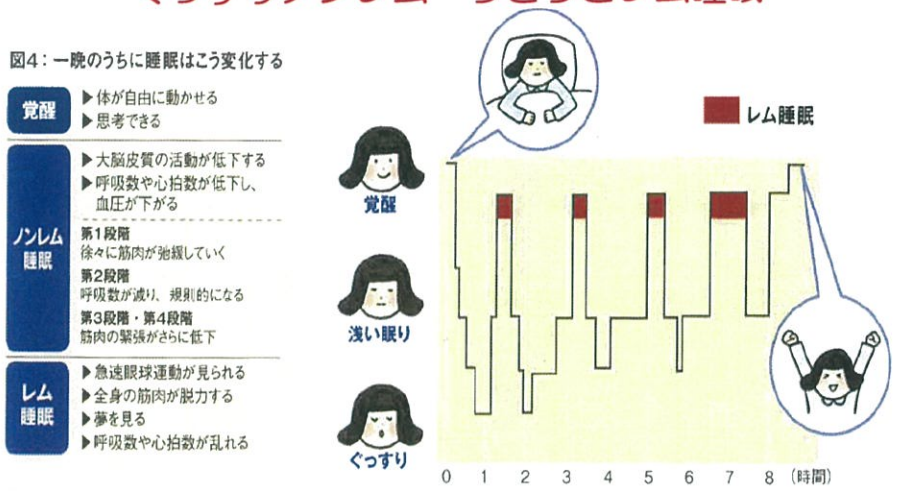
脳は眠ることでしか休息できません

睡眠にはリズムがあります

心身共に深く眠っている「ノンレム睡眠」と、身体は眠っているけれど脳は覚醒状態の「レム睡眠」を、ワンセット約1時間半で、ひと晩に数回繰り返しています。
夢は、レム睡眠のときに見るといわれています。

眠りのリズム

ぐっすりノンレム　うとうとレム睡眠



■**寝ることにより記憶が整理される**

レム睡眠の間に記憶を整理し学習した情報を定着させたり、不用な情報を消していると考えられています。

■**睡眠時には脳への血流が増加する**

睡眠中は脳へ行く血流が増え、脳は活性化します。
神経成長因子が睡眠中に増えて、神経細胞どうしのネットワークができやすくなるといわれています。

■**昼寝の効用**

短時間（30分以内）昼寝で血圧値改善やアルツハイマー病にかかる危険性が低くなるといわれています。

④脳を刺激し活性化させる生活

ポイントは
・「好きなこと」「楽しいこと」「嬉しいこと」
・自分で何かを計画して実行

記憶を司る「側頭葉」を刺激

記憶力アップのためには忘れても「思い出す」ことが良いらしい！
新しいことを覚え、時々思い出すきっかけをつくることでシナプスが刺激され増えると言われます。

毎日、脳の活性化してますか？

- 新聞や本を読む
- 日記をつける
- おしゃれをする
- 歌を歌う
- 人を褒める
- グループ活動に参加する
- 趣味や習い事の成果を人に見てもらう
- 1日3人以上の人と話す
- 声を出して笑う
- 脳トレ（計算、音読、パズル、クイズ）

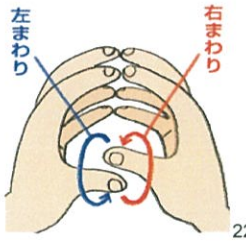
手を使って前頭葉を刺激

両手を同時に使う、指を早く動かす、頭を使う動作は脳を刺激します

筆で字を書く、絵を描く、塗り絵、陶芸、粘土細工、切り絵、折り紙、楽器演奏、編み物、刺繍、手芸　など

【指折り体操】

【指回し体操】



あなたの脳年齢は？

「かなひろいテスト」

にチャレンジ！

むかしあるところに、ひとりぐらしのおばあさんがいて、としをとってびんぼうでしたが、いつもほがらかにくらしていました。ちいさなこやに、すんでいて、きんじょのひとのつかいはしりをやっては、こちらでひとくち、あちらでひとのみ、おれいにたべさせてもらって、やっとそのひのくらしをたてていましたが、それでもいつもげんきでようきで、なにひとつふそくはないというふうでした。

　ところがあるばん、おばあさんがいつものようににこにこしながら、いそいそとうちへかえるとちゅう、みちばたのみぞのなかに、くろいおおきなつぼをみつけました。「おや、つぼだね。いれるものさえあれば、べんりなものさ。わたしにゃなにもないが。だれかこのみぞへおとしてったのかね」とおばあさんはもちぬしがいないかとあたりをみまわしましたが、だれもいません。「おおかたあながあいたんで、すてたんだろう。そんならここに、はなでもいけて、まどにおこう。ちょっくらもっていこうかね」こういっておばあさんはつぼのふたとって、なかをのぞきました。

やり方

■文章の意味を把握しながら、同時に「あ、い、う、え、お」の5文字が出てきたら、その場で○印をつけます。
■制限時間2分以内に、何個拾えたかで判定します。
■見落とした数、間違って○印をつけた数、文章の意味が把握できたかどうかも確認しておきましょう。

判定

各年代の平均点

年代	個数
20歳代	４４．１
30歳代	４２．４
40歳代	３６．６
50歳代	３１．９
60歳代	２３．９

この値以下なら認知症が疑われます！

年代	個数
20歳代	30
30歳代	29
40歳代	21
50歳代	15
60歳代	10