

やすらぎ青森

公益財団法人 青森県総合健診センター 広報誌



公益財団法人日本対がん協会青森県支部・公益財団法人結核予防会青森県支部

第43号

2020.10 発行

Index

結核という感染症のこと	2
9月のがん征圧月間です	4
センタートピックス	6
青森県よろこびの会	9
募金に御協力いただきありがとうございます	10

今だから、正しく知ってほしい。

結核という感染症のこと

日本と世界の結核

世界では、毎年1千万人が新たに結核を発病し、150万人が亡くなっています。結核は昔の病気と思われがちですが、今でもエイズ、マラリアとともに三大感染症の一つとして、世界で結核をなくす取組みが進められています。しかし、罹患率の減少が遅く、未だに結核を根絶した国はありません。

世界



複十字シール運動イメージキャラクター
シールぼうや

世界の結核 DATA

結核を発病する人	年間約	1,000 万人
結核で失われる命	年間約	150 万人

日本は、世界の中ではまだ中蔓延国ですが、低蔓延国（人口10万対罹患率10.0以下）にするために対策が進められています。

現在、新発生患者の4割は80歳以上。20歳代の7割は外国生まれの患者です。結核への関心が低下しているため、普及啓発に重点を置き、低蔓延国に向けて取り組んでおります。

日本



日本の結核 DATA

結核を発病する人	年間約	15,590 人
結核で失われる命	年間約	2,204 人

青森県では

結核を発病する人	年間約	127 人
結核で失われる命	年間約	22 人

結核患者の約7割が70歳以上となっています

※世界の結核、日本の結核は結核予防会発行「結核の常識2020」、青森県「結核の現状2019」から出典

結核を予防しよう

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。早く見つけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。



健康的な生活が予防につながります



適度な運動



十分な睡眠



バランスの良い食事



タバコは吸わない



下記の症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう



タンのからむ咳が
2週間以上続いている



微熱・身体のだるさが
2週間以上続いている



新型コロナウイルス感染症と結核

2020年に入り世界で大流行した新型コロナウイルス感染症ですが、世界的流行に伴い、結核対策が遅れ、十分な対策が行われず、結核の重症化や死亡者数の増加が懸念されています。結核を早く終息させるために、新しいワクチン、治療薬、診断法の開発のための研究が進められており、結核予防会では国内外の結核対策のために活動を続けております。



結核をなくすための活動～複十字シール運動～

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくすため、募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。お預かりした募金は、結核や肺がん・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの胸の病気の普及啓発、全国の結核予防団体の事業支援、開発途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に大切に活用させていただいています。※詳しくは、センタートピックスにて紹介しております。



2020年度小型シール

いつ受ける？ 声かけしよう がん検診



9月はがん征圧月間です。

青森県ではがんで亡くなる方が多く、2004年から15年連続で全国最下位※となっております。（※国立がん研究センター最新がん統計、都道府県別がん死亡データより）

深刻な状況が続いている青森県ですが、がんの死亡率を下げるには「早期発見・早期治療」が大変重要となってきます。がん検診の必要性を県民の皆様へ伝えるために、東奥日報朝刊（令和2年8月30日版）で、がんについて詳しく説明した記事を掲載しました。（以下、新聞記事を一部抜粋して掲載します）

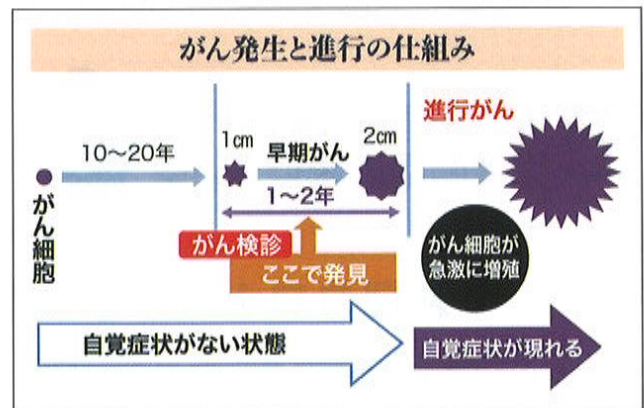


令和2年8月30日東奥日報朝刊

どうして、がん検診が必要なの？

私たちの体は数多くの細胞が集まって構成されています。その細胞の働きは総て「遺伝子」が制御しています。がん細胞は乱れた生活習慣やストレスなどの影響で、正常な細胞の遺伝子が傷つくことで発生します。がん細胞は体からの命令を無視して増え続ける異常な細胞のかたまり（腫瘍）となり、周りの組織や臓器に広がって機能障害を引き起こします。

がん細胞が1センチの大きさになるまで、およそ10年～20年かかりますが、1センチから2センチになるまでは、2年程度だとされています。早期がんは2センチまでを指しますので、この段階で発見するためには、がん検診を毎年受診する事が大切です。



青森テレビ「わっち！！ニュース」にて放送されました



取材を受ける下山克常務理事・診療所長

青森テレビ（ATV）「わっち！！ニュース」でがん検診についてご紹介いただきました。

新型コロナウイルスの影響で、青森県内のがん検診の受診件数が低下している現状を受け、当センター下山克常務理事・診療所長が、がん検診の重要性を改めて県民の皆様へお伝えしました。

「わっち！！ニュース」は令和2年9月18日に放送されました。



がん検診のご紹介

自分の体の状態を確認するため、定期的に検診を受診しましょう。

胃がん検診

胃の小さな病変を診断する検査です。バリウムと発泡剤を飲んで、胃の様子をエックス線で撮影し、検査します。



肺がん検診

<胸部エックス線検査>
肺全体をエックス線で撮影し、検査します。

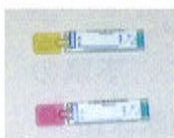
<喀痰検査>

問診等による該当者には喀痰検査を併用します。3日間痰をとり、中にがん細胞がまじっていないか顕微鏡で調べます。



大腸がん検診

自分で便を取って提出するだけの簡単な検査で、2日間の便をとって検査します。便に血液が含まれているか正しく調べるために、採便棒でまんべんなく、便の表面をこすります。



乳がん検診

小さなしこりも発見できるマンモグラフィで検査します。乳房を板状のもので挟みながら圧迫し、エックス線撮影(マンモグラフィ)し検査します。
※年齢によって撮影枚数が異なります。



前立腺がん検診

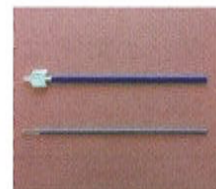
オプション

血液検査のみの簡単な検査です。前立腺から分泌されるPSAという物質の濃度を検査します。



子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞をブラシで採取し、検査します。短時間でできる検査で、痛みはほとんどありません。



懸垂幕、看板の設置

県民の皆様へ、がん征圧月間を知っていただくため、青森県庁に懸垂幕を掲示しました。また、当センター正面玄関へ看板を設置し、がん征圧月間等を県民に伝えました。



青森県庁懸垂幕掲示

懸垂幕・看板設置期間
2020/9/1/～9/30



青森県総合健診センター正面玄関へ看板設置



センタートピックス

専務理事就任のお知らせ

2020年7月から青森県総合健診センター専務理事に就任しました菊地です。

就任前は、青森県で保健・医療・福祉行政をはじめ企画政策等各般にわたる行政分野に携わってきました。

当センターは、県民の健診等の業務を通じて、本県の最重要課題である平均寿命の延伸等、県民の健康保持・増進に寄与することがミッションです。

「健康で長生きな『青森県』」の実現に向けて、我々健診に携わる職員一人一人が自分本位、組織本位ではなく、青森県民のため、この地域のために、自分が何をすべきかを考え、全職員が結束して力を尽くしていきたいと思えます。そして、地域の様々な関係機関との緊密な連繋・協働を図りながら、私自身も自ら先頭に立ち、**Mastery For Service**（貢献のための練達）を旨として努めて参りますので、よろしくお願い致します。



専務理事・事務局長 菊地 公英

健康まつり等お手伝いします！

青森県総合健診センターでは、県内の健康まつり等へ出展しております。

当センターのコーナーでは、がん検診に関する啓発パネルやパンフレット等を展示し、がん検診の必要性を広く呼び掛けております。

健康まつり等のブース出展は県内どちらの地域でも承っておりますので、下記までお気軽にお問い合わせください。

公益財団法人青森県総合健診センター
総務部渉外広報課

TEL 017-741-2336

(月～金：8：30～17：15)



青森県内、どちらの地域でも承ります。お気軽にご連絡ください。

啓発活動に御活用ください

●啓発用パンフレット・リーフレット等 【無料：上限500枚】

<がん関係>

- ・乳がんのセルフチェック（日本対がん協会発行）
- ・がん検診リーフレット（日本対がん協会発行）
- ・がん検診のご案内（青森県総合健診センター発行）

<結核関係>

- ・結核の常識2020（結核予防会発行）
- ・複十字シール運動リーフレット（結核予防会発行）

※数に限りがございますので、まずはご相談ください。



センター発行のがん検診のご案内は年齢別におすすめのがん検診を紹介しております

●展示物貸出【無料】

- ・がん関連パネル
- ・生活習慣病予防パネル



がん関連パネル



結核の常識2020

新型コロナウイルスへの感染対策につきまして

青森県総合健診センターでは新型コロナウイルス感染症に対し、感染症予防の観点から、徹底した対策を行っております。



- ・健診機器、施設内のアルコール等での消毒
- ・施設内にアルコール等消毒液を設置



- ・健診中適宜、換気の実施



- ・職員の手洗い、アルコール等消毒を徹底



- ・職員の毎日本体温測定、体調確認の徹底



- ・職員のマスク着用を徹底。

ご来館される皆様へ

センターへお越しの際は、下記の事項への御協力をお願いいたします。

- ・退館時までマスクの着用をお願いします。
- ・37.5℃以上の発熱がある方、咳などのかぜ症状や、強いだるさ（体調不良）がある方は、健診受診を見合わせていただいております。

皆様が安心して健診を受診いただけるよう、職員一同、感染症拡大防止に最善を尽くしてまいります。何卒御理解・御協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

複十字シール運動

複十字シール運動開始前に青森県知事を表敬訪問

8月1日から始まる「複十字シール運動」にあわせ、7月30日（木）青森県結核予防婦人会と当センター代表が三村県知事を表敬訪問しました。

青森県結核予防婦人会の種市恭子会長は、「結核は現在でも深刻な病気の一つで、最近では高齢の患者が増えています。新型コロナウイルス感染症の影響で、活動が厳しくなっておりますが、結核は現在でも深刻な病気であることを、県民の皆さんに呼びかけていきたいと思っております。」と話し、複十字シール運動への協力を依頼しました。



種市恭子会長と三村申吾知事

青森市内で街頭募金活動

9月20日（土）、青森市内の大型ショッピングセンターにて募金活動を実施しました。

募金活動は、9月24日～30日の結核予防週間にあわせて毎年実施しておりますが、今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、例年3会場で開催していた会場を1会場とし、スタッフの人数を減らし、少人数で活動しました。

会場には消毒液を設置、手指消毒の徹底、スタッフは、互いの距離を保ち活動し、事前の検温測定とマスク、使い捨て手袋等着用し、予防を万全にして来場者の皆様に結核の現状を伝え、募金の協力を呼びかけました。皆様のおかげで、

計 17,104 円の御協力をいただきました。

たくさんの御協力ありがとうございました。

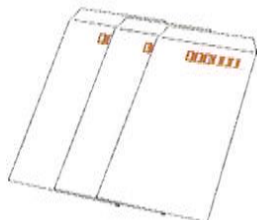


結核をなくすために、募金の御協力をお願いいたします

募金いただいた方に複十字シールを差し上げております。お預かりした募金は、結核や胸の病気をなくすための活動に、大切に使用させていただきます。



小型シール(6面)募金目安100円



小型シール(6面)+白い封筒3枚
募金目安200円



大型シール(24面)
募金目安 1,000円

イラストレーターが変わりました！
图案制作者：あさいとおる 氏

图案制作者のあさいとおる氏は結核の治療経験があり、結核予防に高い関心をお持ちです。

右記の専用フォームからお申込みいただくが、当センターへ直接御持参ください。



複十字シール募金
専用申込みフォーム

青森県よろこびの会 ～がん克服者の会～

青森県よろこびの会とは

青森県よろこびの会は、がん患者の方の気持ちに寄り添い、共に支え合い、共に励まし合いながら、同じ体験をした者同士の仲間作りに努め、がん征圧のために日々活動しております。

青森県よろこびの会「3つの柱」

心と体の健康

- ・自分自身が心も体も健やかである
- ・家族が心も体も健やかである
- ・会員同士でがん体験を語り合い不安のない生活を送る



がんの早期発見

- ・再発しないように元気細胞を増やす
- ・他の人ががんにならないようにがん征圧イベントに参加する
- ・講習会に体験者として参加する



なかま作り

- ・県内各地区での活動を活発にする
- ・総会・研修会へ参加し、地区以外の会員と交流を深める
- ・機関誌「はまなす」を発行する

主な活動内容

○お住まいの地域での活動に参加できます。
(青森市・八戸市・十和田市)

※現在活動停止中の地区もございます。詳しくは事務局までお問い合わせください。

○機関誌、がん関連情報等資料をご自宅へお送りします。

会員募集中！

がんの早期発見・早期治療を体験し、がんを克服された方々で構成される「青森県よろこびの会」では随時会員を募集しております。

詳細については、下記ホームページをご覧ください。
お電話にてお問い合わせ下さい。



機関誌「はまなす」最新号では、新型コロナウイルス関連情報を掲載しております。

青森県よろこびの会



青森県よろこびの会
ホームページ

公益財団法人青森県総合健診センター内 青森県よろこびの会事務局
TEL 017-741-2336(代) (月～金：8：30～17：15)

がん予防運動募金にご協力ください

青森県総合健診センターは、がん死亡率の低下を目標に、がん予防運動のための募金を募っております。

【募金はこのように使われます】

- ・がん検診推進、がん予防のための普及啓発活動費
- ・がん検診設備が整った検診車の整備費
- ・検診における技術向上のための育成費 など

◎個人会員 1口 1,000円

◎法人会員 1口 10,000円

(口数に上限はありません)



2020年度がん征圧ポスター

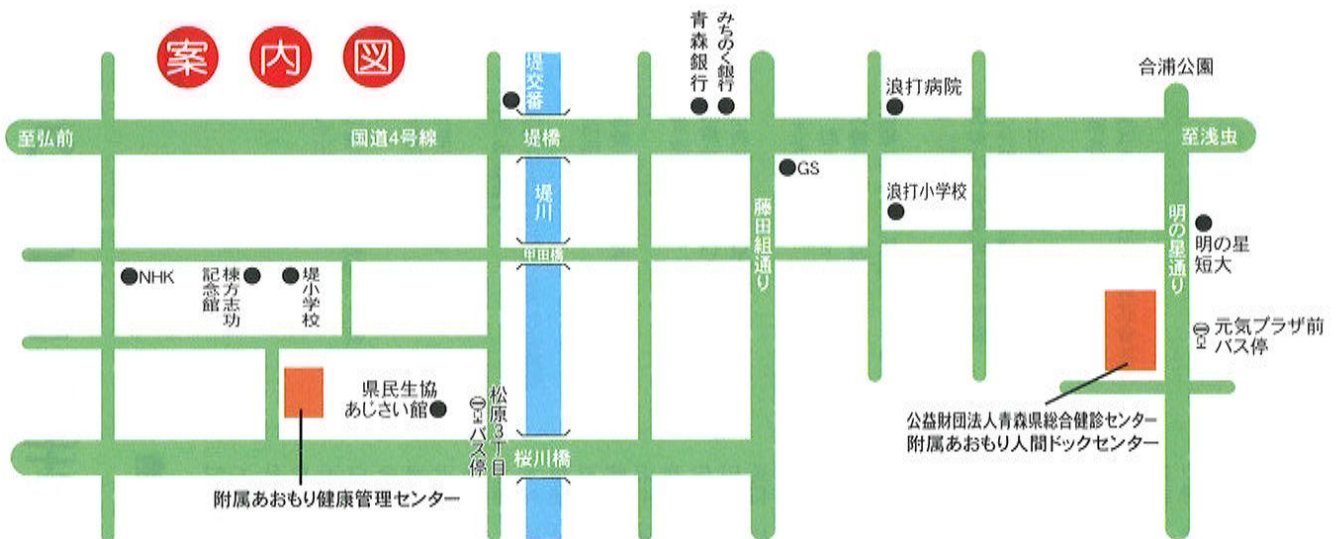
※金額に関わらず「一般寄付」としても、お受けいたします。

右記の専用フォームからお申込みいただくか、当センターへ直接御持参ください。

皆様の御支援、御協力をお願いいたします。



がん予防募金運動専用申込みフォーム



- 公益財団法人青森県総合健診センター TEL 017-741-2336 FAX 017-741-2386
- 附属 あおり人間ドックセンター TEL 017-765-2570 FAX 017-765-2580
- 附属 あおり健康管理センター TEL 017-773-6011 FAX 017-723-4097

お電話受付時間 平日 朝8時30分～夕方17時15分まで (3施設共通)



現在、本誌を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報（お名前、団体名、役職、住所、電話番号など）を保有しております。この情報は、当センターの個人情報保護規定に基づき、その収集・保存・利用については適正な管理の下に運用しております。今後、本誌の送付を御希望されない場合は、涉外広報課まで御連絡ください。