

予防医学を「日常」に——。

健康 かながわ

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>

特集

健診にまつわる

素朴な疑問

9

教えて！「検査」のこと

〔診療放射線技師〕の現場を知る

協会だより

「第55回全国予防医学技術研究会」で
協会職員が6演題の研究発表

予防医学を「日常」に――。

健康かながわ

SPRING
2022

VOL. 635

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>



『事業年報』第53号発行

当協会の事業報告書『令和2年度事業年報』はWEBでもご覧になれます。https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp/info_service/annual_report/index.html



表紙の話



小田原城

戦国大名の小田原北条氏の居城として、関東支配の中心拠点となった小田原城。秀吉来攻に備え規模を拡大、日本最大の中世城郭にまで発展しました。毎年5月3日には「小田原北条五代祭り」が行われ、武者隊や音楽隊が街を練り歩く姿は勇ましく、心躍ります。

INDEX

01 横浜さんぽ Vol.4

アニタッチ みなとみらい／「珍しい生き物とふれあう」

02 特集

健診にまつわる

素朴な疑問 9

07 Column

なんの数字？ Vol.4

「88%」

08 Column 教えて！検査のこと Vol.4

【診療放射線技師】の現場を知る

10 Column プロが答える

お悩み相談室 Vol.2

スマホ首のツラさを解消！

11 Topics 活動報告

協会だより

- ◎「第55回全国予防医学技術研究会」で協会職員が6演題の研究発表
- ◎「基準範囲変更のお知らせ」
- ◎「保健室トークしませんか！ コロナ禍の保健室経営」
- ◎「大腸がん検診の精密検査が受診できます」
- ◎「プレスト・アウェアネスで乳がんの早期発見を」
- ◎「新型コロナウイルス3回目ワクチン接種を実施」

【著作権について】本誌記載の記事・写真・イラスト・レイアウトの無断転載・複写を禁じます。

【個人情報の取り扱いについて】当協会では、本誌を送付している皆様について、送付に必要な情報（氏名・住所・所属など）を送付名簿として保持しております。この個人情報当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で、今後も継続して送付したいと考えております。送付名簿から削除・訂正を希望される場合には、健康創造室企画課（☎045-641-8505）までご連絡ください。

「健康かながわ」への意見・感想を募集してます

✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp





横浜 さんぽ

Vol.
4

◆ 中区／アニタッチみなどみらい

「珍しい生き物とふれあう」

2021年10月、横浜ワールドポーターズに新感覚の「動物園」がオープン。

カピバラ、ワオキツネザル、プレーリードッグにフタユビナマケモノなどなど、見る人をおもわず笑顔にってしまう、ちょっと珍しくて愛くるしい動物たち、20種類以上、約300匹に出会えるだけでなく、優しくふれあうこともできるのが、「アニタッチみなどみらい」の素晴らしいところ。さすが、本格室内型ふれあい動物施設です。

大人1,500円、4歳〜小学生800円、3歳以下は無料。ありきたりですが、本当に癒されますので、ふれあってください。

access 横浜高速鉄道みなどみらい線「みなどみらい駅」、「馬車道駅」から徒歩約5分
JR根岸線・横浜市営地下鉄「桜木町駅」から汽車道経由で徒歩約10分
取材協力：株式会社伊豆シャボテン公園

Q 1 健診結果の数値はどう判断すればいいの？

A 1 まずは「基準値」の意味を理解しましょう

健康診断の検査結果で示される数値は、実は2つの基準値によって判断されます。「臨床判断値」と「基準範囲」の2つです。

「臨床判断値」は、主に生活習慣病に関わる検査項目で用いられる基準値です。個別の項目としては、コレステロールや中性脂肪などの脂質、糖尿病に関わる血糖やヘモグロビン、それから尿酸なども臨床判断値で判断されます。いずれも特定の病態に関して、診断・治療・リスク評価のために用いられます。基本的には、数値は高くなるほど健康には悪いものがほとんどですので、受診者本人が結果を見て、判断すべき数値です。

そのほかの「基準範囲」は一定の基準（BMI、飲酒量、薬物治療の有無など）を満たす健康者の検査結果のうち、高いほうと低いほうのそれぞれ2.5%をカットした残りの95%が含まれる統計学的な分布幅を「基準範囲」として設定しています（図）。つまり、健康と思われる人をたくさん集めて、その分析結果で作られた、あくまで1つの目安・ものさしで、専門家が検査値を判断するために作られています。ですから、そのものさしが自分と合っているかどうかは別の問題であり、数値が高いか低いかで受診者個人が判断するのは難しいと言えます。

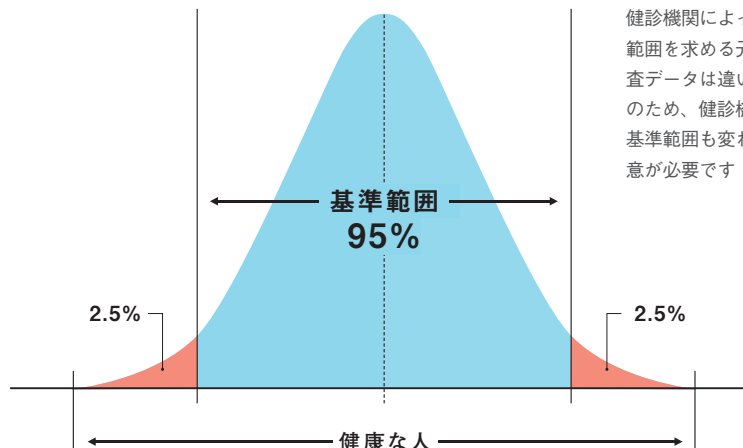
また、基準範囲はこれまで検

査機関や医療機関ごとに決められており、同じ数値でも検査機関によって判断が異なることもあります。これでは受診者に混乱をまねくこともあるため、全国共通の共用基準範囲が設定され、当協会でも2022年度から一部の検査項目を除き採用しています。

基準範囲の数値を個人で判断するのは難しいといいましたが、経年で健診を受けることで、自分だけのものさしともいえる、「個人の基準値」がわかってきます。というのも、検査値には体質による個人差があるため、例えば、基準範囲の数値よりも高かったとしても、過去の自分の健康な時の数値と比較して大きな変動がなければ問題がないと判断することができます。そのためにも経年受診による健診結果の集積で、自分なりの基準値を知ることが健康を守ることにつながるのです。

（精密総合健診部 菊池美也子）

【基準範囲とは】



健診機関によって、基準範囲を求める元となる検査データは違います。そのため、健診機関ごとに基準範囲も変わるので注意が必要です

素朴な 疑問



健康診断は受けているけれどもなぜその検査を受けているのか、また検査結果を日常生活にどう活かせばいいのかといった疑問はつきものです。そんな健診にまつわる素朴な疑問に、専門家がお答えします。



Q 2 健診前だけ“調整する”って意味あるの？

A 2 生活改善は“継続”が重要ですが…

健診の少し前から飲酒を控え、食事にも気を配り、運動をするなど、「調整」をする人は、程度の差こそあれたくさんいます。もちろん、一時的に数値が良くなっても健康だとはいえません。継続可能な生活習慣を考える必

要があります。

ただ、そうした調整も100%悪いとは思いません。健康になりたいという気持ちの芽生えや、数値が良くなったことが成功体験となり、さらなる改善につながるケースもあります。それに、

日々の悪い習慣を認識するタイミングにもなります。健診の結果は、その時の生活習慣とセットで見ていきましょう。

(精密総合健診部 菊池美也子)



Q 3 胃のレントゲン検査で、ぐるぐる回るのはなぜ？

A 3 胃の粘膜の細かな凹凸をとらえるためです

胃部X線検査では、発泡剤とバリウムを飲んだ後、検査台の上で何度も回転して体位を変えます。

胃は通常の状態では周りの臓器に押され、握り拳ほどの大きさです。また胃内部にはヒダがたくさんあり、そのままの状態ではヒダの間が見えません。そのため、検査の前には胃を大きく膨らませてヒダを伸ばす発泡剤を飲んでもらいます。発泡剤で膨れた胃は、縦横 20cm ほど、

容積にして5～6倍になります。

さらに胃の中には粘液や胃酸など液体が入っています。そうした液体をバリウムで一時的にどかして、胃の粘膜にバリウムを付着させて細かな凹凸を撮影します。ただし、胃の大きさや形、液体の量は人それぞれで違います。そのため診療放射線技師は、操作室で透視動画を見ながら、ベストな位置にバリウムが動くように「少し右へ回ってください」など受診者に指示を

出します。

バリウムで胃にお化粧をしながら撮っていると考えてもらえばわかりやすいかもしれません。

技師は臓器を立体的に把握しながら瞬時に判断して指示を出しているため、受診者によって動き方の指示はすべて違います。

実は胃を膨らませて、そこにバリウムを塗って粘膜を観察する二重造影法という技術は日本で開発された技術です。

(消化器検診部 高木精一・放射線技術部 見本真一)

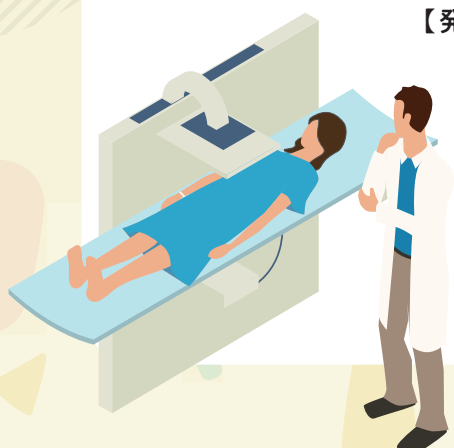
【発泡剤で胃はどれくらい膨らむのか？】

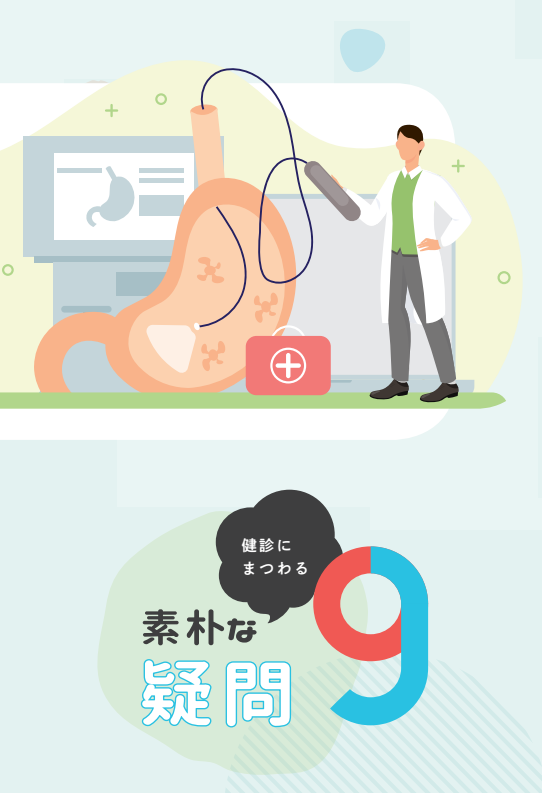


発泡剤を飲み、胃が膨らんでいる状態。縦横20cmほどに膨れ、胃の粘膜の様子が観察しやすくなります



ゲップをすると、ヒダが収縮し、胃の粘膜が観察しにくくなります





Q 4 肺がん検診でCT検査を勧める理由は？

A 4 小さな病巣を見つけるのに優れています

肺がん検診において、単純X線検査とCT検査では見つけれ
れるがんの大きさが違います。
X線では15mm以上、CTでは5
mm程でも発見できます。そのた
め微小な早期がんはX線では写
りません。当協会のCTは1回転
の撮影で16列にスライスされた
輪切り画像を確認できるため、

小さな病巣をとらえて早期発見
につなげることができます。

また、CT検査では撮影する
CT技師の技量も重要です。当
協会の技師は、CT検診学会の
認定技師の資格を取得してお
り、撮影から受診者の対応も
行います。

さらに肺がんCT検診には施
設に対する認定制度もあり、当
協会は昨年、県内初の肺がん
CT検診施設認定を受けました。

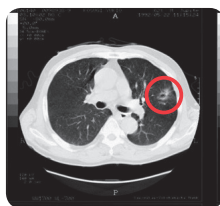
こうして撮影された画像を豊
富な臨床経験を積んだ医師が、
読影して診断しています。

(放射線技術部 見本真一)

【単純X線画像とCT検査画像の比較】



胸部単純X線画像で
は、臓器や肋骨によ
って見えづらい部分
も多く、熟練した読
影力が求められます



CT画像（同一人物）
では、肺の輪切り画
像により、赤枠で囲
んだような病巣も描
出されています

Q 5 検診にAIを活用しているの？

A 5 比較読影でAIを活用した サブトラクション機能を導入

肺がん検診では、高性能な
CT検査のほかにも検査機器の
進化が見られます。読影におけ
るAI技術の導入です。

肺がんが発生する場所は、肺
門部と呼ばれる肺の入口の気管
支の部分と、肺野部という肺の
奥の部分に大きく分けられます。

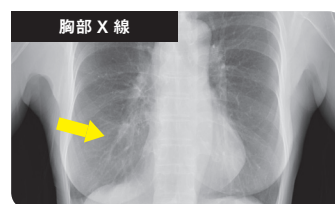
胸部の撮影において肺野部は、
肋骨が画像の6割を占めてお
り、異常所見が見えづらくなり

ます。しかしAIの形態認識技
術を活用した「サブトラクショ
ン機能」は、肋骨陰影を消去す
ることができます。さらに、受
診者の過去の検診画像と比較し
て、形状に違いがある箇所を指
摘してくれます。医師はその箇
所を重点的に見て、所見とする
かを判断することができます。

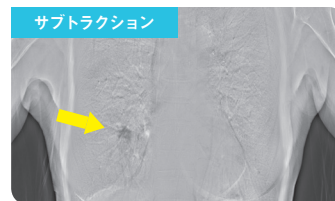
(放射線技術部 見本真一)



【胸部サブトラクション(例)】



矢印の部分が、肋骨陰影と肺血管の重な
りなどの正常構造か、結節状の腫瘍によ
る異常陰影かがわかりにくい所見



サブトラクションで肋骨陰影を消去し、
わずかな呼吸位相や体の傾斜などを補正
した画像。X線撮影だけでは認められな
かった陰影が今回描出されていること
で、読影判断を支援します

Q 6 内視鏡の麻酔、部分と全身で、どう違うの？

A 6 当協会では安全性を最優先し、鎮静剤は使いません

胃がん検診は、胃がんのほか、胃潰瘍や胃粘膜下腫瘍、食道がんや十二指腸潰瘍などの病変が見つかる可能性があります。

胃部X線検査は、最近消化管の手術を受けた人や、バリウムによる過敏症を起こしたことのある人は受けることができません。また、誤嚥しやすい人や便秘が強い人、自分で体の向き

を変えづらい高齢者も内視鏡検査が受診しやすいでしょう。

内視鏡検査ではカメラを体内に入れる際、麻酔を使いますが、いわゆる「寝ている間に検査が終わる」鎮静剤と、検査前にスプレーで喉や鼻に部分麻酔を行う2種類の方法があります。

鎮静剤で気をつけたいのは、呼吸抑制や血圧低下など重篤な

偶発症を起こすことがあることです。検診では、保険診療以上に安全が重視されるため、当協会では鎮静剤を使っていません。

一方、経口内視鏡検査では喉に、経鼻内視鏡検査では両鼻に、検査前にスプレーで麻酔を行います。個人差もありますが、検査後30分ほどで麻酔はとれ、飲食ができるようになります。

(消化器検診部 高木精一)

Q 7 内視鏡、鼻から派？ それとも口から派？

A 7 それぞれの特徴を知って判断しましょう

胃がん検診での内視鏡検査は、小さなカメラ（スコープ）を直接、胃に入れることで、食道、胃、十二指腸球部まで直接観察することができる検査です。そのため、病変の見逃しが少ないことが特長となります。

内視鏡検査には、口から内視鏡を入れる「経口内視鏡検査」

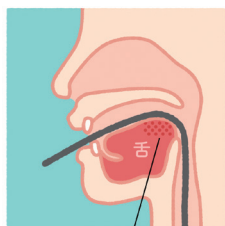
と、鼻から入れる「経鼻内視鏡検査」があります。それぞれの特徴として、経口では、舌の奥に内視鏡が触れることで強い嘔吐反射が起こる人、開口障害のある人の受診は困難です。当協会では経口の場合にも経鼻と同じ、直径6mm以下のスコープを使用し、負担軽減に努めています。

一方、経鼻ではカメラが舌の上を通らないので嘔吐反射が軽くなりますし、会話をすることができます。余裕のある方は、検査中に医師に質問することも可能です。経口から経鼻に変えた人の多くは、検査が楽になったと感じるようです。

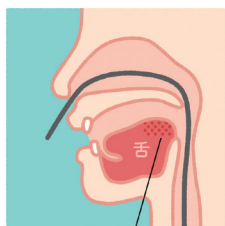
しかし鼻からスコープを入れる経鼻の場合、鼻の中が狭く、曲がっている人には難しいでしょう。まれに鼻出血や痛みの出る人もいます。

(消化器検診部 高木精一)

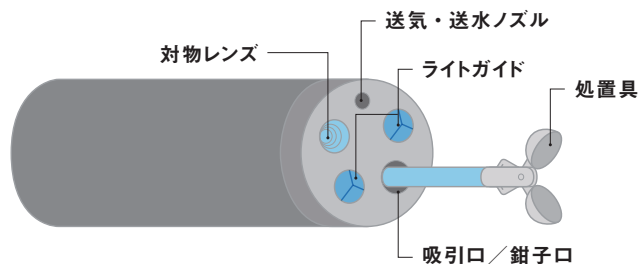
【口からの胃内視鏡】 【鼻からの胃内視鏡】



スコープが舌の付け根や喉に触れることで、吐き気などを覚えることがあります



舌の付け根に触れないため、吐き気などが軽減されます



送気・送水ノズルから水や空気を送り出すことができます。ライトガイドが、胃の中を照らし、対物レンズで撮影。処置具は組織の採取などができます

Q 8 便検査陽性になったら？

A 8 疑わしいときは必ず確認を

事前に自宅で採った便を調べる便検査が、実は大腸がん検診のための検査だと知らない人は多いようです。

便の中に微量な出血がないかを調べる「便潜血反応検査」で、

大腸の病的変化を知ることができるのです。便潜血陽性の場合、痔のせいだと決めつける人がいますが、その結果だけでは、痔と大腸がんの区別をつけることはできません。「症状がないか

ら大丈夫」とか「痔があるからそのせいだ」と自己判断するのは危険です。特に40歳代以降で陽性の場合、痔と思っても検査の機会と考え、内視鏡検査を受けてみてはいかがでしょうか。

(精密総合健診部 菊池美也子)



Q 9 二次検査、必ず受けなければいけないの？

A 9 健診は受けっぱなしにせず有効活用

健康診断の結果、「要医療」「要精密検査」「要再検査」といった判定が出ることがあります。こうした判定が出て、その後どう対処したらいいか悩まれる方は、受診の方法などについて当協会の保健師がご相談をお受けしますので、ご連絡ください。人間ドックでは、専属のコーディネーター（保健師・管理栄養

士）を配置していますので、ぜひ活用ください。

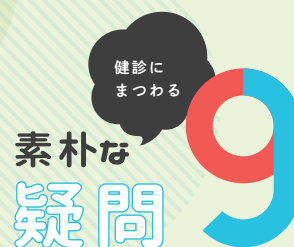
二次検査は健診項目により対応が違います。まず、がん検診の場合は「要精密検査」と出たら、ためらわず二次検査をお受けください。検診はスクリーニング検査で最終診断を行う検査ではありませんので、ある程度疑わしい場合は精密検査となり

ます。精密検査で結局何でもなかった、という声を聞くこともあります。検診の役割を考えれば当然あり得ることなのです。

次に、生活習慣病関連の項目についてですが、「要再検査」と出たら、まず生活習慣を見直し改善することから始めましょう。できることから取り組んだうえで再検査を受け、生活改善にむけ相談しながら経過をみていきます。「要医療」の場合は早めに治療を開始したほうがよい場合もありますので、受診して医師の意見を聞いてください。

当協会の人間ドックでは、再検査以上の判定が出た方に、二次検査を受けられたか確認の手紙をお送りしています。健診を受けっぱなしにせず、有効に活用していただきたいと思います。

(精密総合健診部 菊池美也子)



【当協会の外来】

健診で「再検査」「要精密検査」となったら、該当する外来を受診しましょう。必要に応じ、専門医療機関へおたがします

【健診項目】

乳腺

婦人科(子宮)

循環器

腎機能

糖代謝

脂質代謝

肝機能

貧血

呼吸器

消化器

【二次検査の外来】

乳腺外来

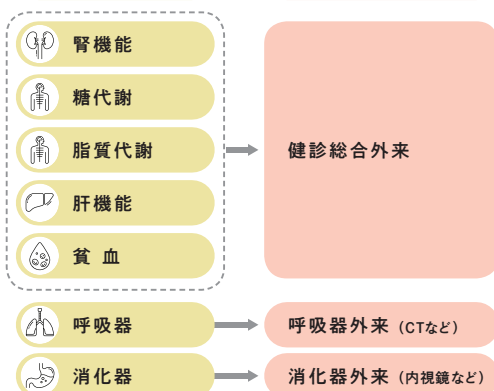
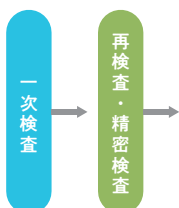
婦人科外来

循環器外来

健診総合外来

呼吸器外来 (CTなど)

消化器外来 (内視鏡など)



知って
得する



今

回注目した「88%」は、子宮頸がんの発生リスクを下げるヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンの予防効果を表す数字です。この数字は2020年にスウェーデンのカロリンスカ研究所により発表され、17歳前に4価ワクチンを接種した人は、接種しなかった人より発生率が大幅に下がることを明らかにしました。

子宮頸がんの主な原因は性交渉により感染するヒトパピローマウイルスで、ウイルスの種類はなんと200種以上あります。日本ではがん化しやすい2種類および4種類のウイルス感染を防ぐ2価ワクチンと4価ワクチンを公費で定期接種でき、子宮頸がんの原因の50%～70%を防げます。最近になって9種類のウイルス感染を予防する9価ワクチンが国内で承認されましたが、公費接種の対象になるかは検討中ということです。

予防効果の高いワクチンがあるにも関わらず、日本では子宮頸がんに罹患する人と亡くなる人の数が増えています。なぜだと思いますか？一因は接種後に報告された「多様な症状」によって、2013年にワクチンの積極的勧奨

なんの数字？

Vol.

4

毎回、健康にまつわる数字を取り上げて、その数字を読み解いていきます。そこで見てくるのは、どんな事実なのでしょう。

が差し控えられたことが考えられます。「多様な症状」として記憶障害や手足の動かしにくさなどが報告されていますが、専門家が検証を重ねたところワクチンとの因果関係は見つからず、またこうした症状は接種歴のない同年代の人にも一定数見られたそうです。HPV ワクチンの安全性がさまざまなデータにより確認されたことで、今年4月には約9年ぶりに接種対象の小6から高1相当の女子への勧奨が再開されました。積極的勧奨が控えられたことで接種機会を逃した人も無料で受けられることになりました。接種をためらう理由のひとつに副反応への不安があると思いますが、接種後の不調に対応する協力医療機関が各都道府県に設置されています。接種前に調べておくとうれしいですね。

子宮頸がんはときに将来の妊娠や出産に影響を及ぼし、命を脅かすこともある病気です。この機会に発生リスクを減らすワクチン接種という選択肢について親子でよく話し合ってみましょう。そして正しい情報をもとにワクチンの有効性と副反応の両方をきちんと理解しておくことが大切。詳しくは厚生労働省のHPで確認してください。

医療ライター 北林あい

この数字って
なんじゃ？

HPVワクチンに
関するQ&A



厚生労働省

教えて! **検査** のこと

〔診療放射線技師〕

④ 現場を知る

4

胃がん、肺がん、乳がんのX線検査では、検査精度を高めるために撮影技術、判断力はもちろん、いかに受診者の方々に経年で受診してもらうかが重要です。今回は、がん発見の一端を担う、診療放射線技師の現場を紹介していきます。

経年受診促進のために、技師が大切にすること

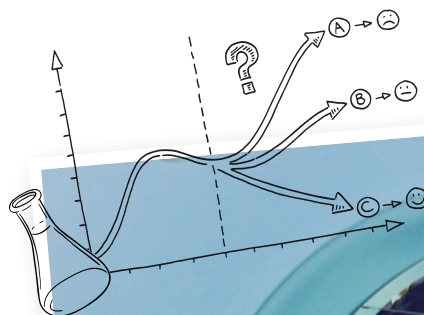
X線検査において、診療放射線技師（以下、技師）が最も大切に行っているのが、「受診者の不利益の最小化」です。がん発見の最前線にしながら、やや消極的に映るかもしれません。しかし、被ばくをはじめ、検診中の痛みや不快感といったマイナス要素（不利益）をいかに減らすかは基本であり、最も

重要なことです。

検診は受診者の意思で受けるもの。

不快な印象が残れば、「毎回は受けなくてもいいのでは」と経年受診につながりません。より正確な診断を導くには、その方の過去の受診データとの比較が重要となります。そのためにも、第一に「不利益の最小化」を目指します。

そのための取り組みとして、無駄な撮影を避け、被ばく線量を少なくするための撮影条件の工夫や機器の管理を



行います。その他の不快感についても日々の課題をスタッフ全員でまとめ、受診者対応の改善へと繋げることで、受診者の方から高い評価をいただく機会が増えていると実感しています。

技師は、「医師が診断しやすい画像を撮り、がんの早期発見につなげたい」と日々、研鑽にはげみます。

がん検診では基本として、厚生労働省が推奨する撮影法で、必要な体位、枚数を撮影します。その画像をもとに

各専門医が「読影」を行います。医師は一次読影、二次読影、確定診断の3段階で個別に読影レポートシステムへ入力しますが、精度の高い読影には、技師が受診者ごとに作成する「読影補助レポート」が不可欠で、技師には高い検査能力と判断力が求められます。

技師は撮影に際して、その受診者がどの程度、がんになりやすいか、リスクの判断をします。例えば、胃がん検診では粘膜の模様から胃の萎縮具合を見て、ピロリ感染をしているかどうか、過去にしていたかを撮影中の動画（透視）などで判断します。がんのリスクが高いと考えられる場合には、追加撮影を行ったり、読影補助レポートに追加情報を加えるなど、撮影現場の技師しか見ることのできない情報も漏さず医師に伝えます。このように受診者一人ひとりに合わせた検査を行い、精度の高いレポートを作成することが、最終診断への重み付けとなるのです。

健診機関で磨かれる技師の熟練度

技師の研修は、熟練度によってステップ1から3までの段階に分かれています。ステップ1では、技師の技量格差をなくすことと受診者の不利益を最少

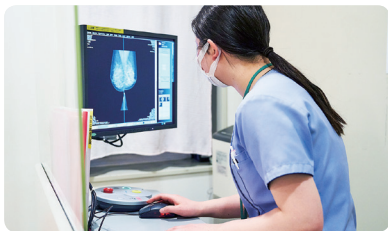
検査の現場から

乳がん（マンモグラフィ）検査



病変を見つけやすくするために

専用の圧迫板で乳房を薄く広げてX線で映し出すことで、乳腺の重なりが少なくて病変が見つけやすく、X線の量も少なくすみます



コミュニケーションも大切に

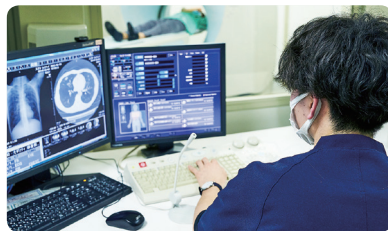
マンモグラフィ検査に「痛い」イメージをお持ちの方は多くいます。技師は、受診者の負担を減らすためのコミュニケーションを心がけています

肺がん（MDCT）検査



苦痛を伴わない MDCT 検査

肺がんCT検査は、苦痛を伴わない検査で、1回の息止めで全肺野を撮影できます。肺がんの早期発見において、MDCT検査はとても有効です



低い被ばく線量での検査

X線の被ばく量を心配される方もいますが、肺がんCT検査ガイドラインに沿った低い被ばく線量で撮影し、読影しやすい画像を提供します

胃がん（X線）検査



スピード感も大切

胃は生き物で、胃の中に物が入ると動くため、胃壁に塗ったバリウムが落ちないように検査にはスピード感が必要になります



受診者の協力には、日々感謝

受診者の協力を得て、体勢を変えてもらいながら、バリウムや発泡剤（空気）が胃から流れ出ないようにモニターで観察し、撮影します

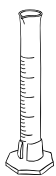
化を目指す基本型を習得。ステップ2では、対象臓器の形や大きさなどが特殊な場合、または高齢や障害などの要因により画像上にすべてが写らない恐れがある検査に対して、もれなく写し込むための追加撮影などを行う応用手技を習得します。さらにステップ3は、さまざまな所見に対して診断に有用な情報を追加することで、精密検査の必要性の有無をより確実にすることを目指しています。

そのためには、指導にあたる技師全員が基本型を実践できていること、画像に写し出されていない部分などがどこであるかを判断できること、そして多くの症例を学び撮影技術に還元できる熟練が求められます。各検査における専門技師としての認定を取得するためには、必ずステップ3までの技術が求められる、当協会では、新人以外のすべての技師が認定を取得しています。

当協会の技師が行う検査回数は、一般病院の技師と比較すると10倍ほど多くなります。それだけ多くの症例を見るため、熟練度も高くなります。さらに読影の精度を磨くため、ローテーション制を採用しています。施設検診や巡回検診、検査の種類にかかわらず、どの技師が担当しても高精度な画像（マンモグラフィは女性技師のみ）が撮れるように日々、技術を磨いています。

検査機器の進化にも、積極的に対応しています。医療用画像機器の分類や様式をモダリティといいますが、最近のモダリティはデジタル化により、低線量で高画質になっています。撮影した画像は、サーバーで一括保管されます。読影時に、受診者一人ひとりの過去の画像や問診の情報などをサーバーから呼び出し、多角的、多次的に比較することで、精度の高い診断を得られるようにしています。このように、受診者からは見えない部分の精度管理の徹底も技師には求められます。

X線検査では、読影を行う医師、撮影を行う技師、検診を行う施設、それぞれに認定制度があります。当協会は、医師、技師の認定に加え、昨年、県内初となる「肺がんCT検診施設認定」を取得しました。今後も「受診者の不利益の最小化」を大切にしながら、受診者の方々にとってより良い検診を行うよう取り組みを続けていきます。



お悩み

家でスマホを見る時間が増えて、首から背中がバキバキに凝り固まります。解消する運動はありますか？



肩甲骨まわりの緊張をゆるめてあげるといいですよ

プロが
答える

お悩み相談室

VOL.2

その悩みワタシが
お答えします！



当協会・健康運動指導士
小林辰也（こばやしただや）

パーソナルトレーナーの経験をもとにした、個人の身体状態に合わせたアドバイスが好評。

人間の頭の重さは体重の10%（体重が60kgの人は6kg）といわれ、それが首1本によって支えられています。スマホやパソコンをのぞき込むような前かがみの姿勢をとると、首にかかる負荷はその3倍＝18kgにもなるといわれます。これは大玉スイカ2個分を首の付け根にぶら下げているようなもので、首・背中が凝るのも当然です。

このコリを解消するには、首や肩を前に出すなど

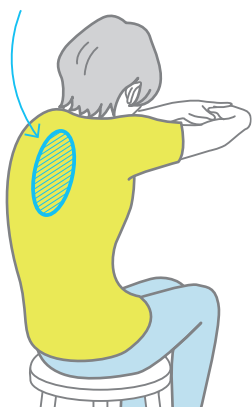
首・背中まわりの筋肉に負担をかける不良姿勢をしないように意識することと、1時間に1回くらい、肩甲骨まわりの緊張をほぐすストレッチを取り入れてみてはいかがでしょうか。

今回は、すき間時間に座ったままでできるエクササイズを2種類紹介します。凝り固まらないように、こまめに行うのがコツですよ。

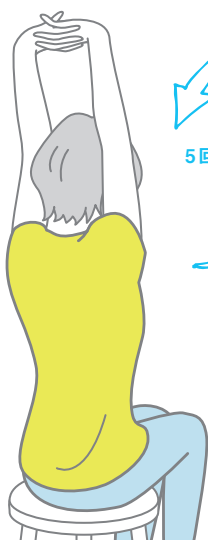
肩・肩甲骨まわりを伸ばします

- 1 肘を真っ直ぐ伸ばし、手を組みます。その時背中中の肩甲骨の間部分を広げるように意識します

この部分を広げます



5回繰り返し

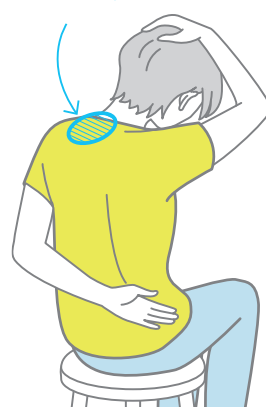


- 2 息をゆっくり吸いながら、腕を頭上に持ち上げます

首まわりを伸ばします

- 1 右手を側頭部に左手は腰にまわします
- 2 頭を斜め右下方向へ倒します
- 3 手、頭の重みを首と左肩のつけ根の部分で感じましょう
- 4 反動をつけないで10秒静止
- 5 左側も同様に行い、左右交互に2回繰り返します

ここで頭の重みを感じます



もっと知りたい! 肩こり予防

このほかにも、小林トレーナーが肩こり予防のストレッチを動画で紹介しています。肩こりにお悩みの方は、ぜひご覧ください。



協会だより

TOPICS

1

全国予防医学技術研究会

「第55回全国予防医学技術研究会」で 協会職員が6演題の研究発表

「第55回全国予防医学技術研究会」
(主催Ⅱ予防医学事業中央会・ふくおか公衆衛生推進機構)が、2月17日に開催されました。

健診の検査技術や保健指導の質の向上を目指して、全国支部の医師・保健師・看護師・臨床検査技師・診断放射線技師などが一堂に会し、各県支部の持ち回りで開催されているこの会は、本来ならば今年度は福岡市で行われる予定でしたが、コロナ禍であることを鑑みて東京と福岡からオンラインでの配信となりました。

開会式のあとには「睡眠負債とその解決に向けての取組み」と題した教育講演が株式会社ACCCELSTARS・宮原禎代表取締役CEOにより行わ

れました。メンタルにも影響を及ぼす睡眠を見える化する「睡眠検診」を健康診断に加えていくことを目指しているという内容に、今後の新たな健診事業への期待がありました。

配信は2月末までアーカイブで限定公開され、発表した当事者以外にも視聴する機会が設けられました。

今回のテーマは「新たな予防医学技術の向上をめざして」で、研究発表では冒頭に中央会共有化専門委員会として当協会臨床検査部の坂牧真盛から「精度管理事業部門」「健診・検査データ共有化事業の概要と結果報告」の発表がありました。そのほかにも、コロナ禍での健診対策、コロナ関連検査、各種がん検診など14部門51演題の発表が

なされました。

また、当協会からは坂牧以外、左表5人の発表がありました。

- | | |
|--|-------------------|
| ●「学校心臓検診デジタル判読について(第3報)」 | 臨床検査部
平野 怜衣 |
| ●「胃X線画像の造影効果安定化に向けた試み—空気量判断基準と発泡剤追加量の目安」 | 放射線技術部
千葉 晃輔 |
| ●「所見拾い上げを目的としたマンモグラフィ画像の技師チェック達成度評価と課題点」 | 放射線技術部
竹内 亜紀 |
| ●「胸部X線検査撮影手順の標準化」 | 放射線技術部
津田 雪裕 |
| ●「特定保健指導の初回面接分割実施の取り組みの報告」 | 健康創造室相談課
斉藤 玲奈 |



開会式などの式典は東京と福岡をオンラインでつないで実施

TOPICS

2

基準範囲変更の
お知らせ

2022年4月1日より、当協会
で実施している14項目の検査について、
現行の基準範囲から「JCCLS(日本
臨床検査標準協議会)共用基準範囲」
に変更いたします。

基準範囲とは検査値を判読するため
に目安となる数値で、検査機関や医療
機関ごとに決められていました(関連
記事2ページ参照)。しかし受診者に
とってわかりにくいということもあり、
2014年3月に全国の医療機関で
共通して利用できる基準範囲が設定さ
れました。これが「JCCLS共用基
準範囲」です。

この「JCCLS共用基準範囲」は、
日本医師会をはじめJCCLS会員の
29学会・団体の同意あるいは賛同が得
られています。

新たな基準範囲につきましては、左
記QRコードからご覧ください。



基準範囲は
こちらから



「保健室トークしませんか！ コロナ禍の保健室経営」

2月26日、会員間の情報交換とコミュニケーションを深めるため、「保健室トークしませんか！ コロナ禍の保健室経営」をテーマに、2月例会をオンラインで開催しました。

神奈川学校保健研究会は養護教諭のための自主的な勉強会です。公私立小中学校の区分なく会員がいるのが特徴で、この日の例会にも公立と私立の小、中、高校の養護教諭が参加。「コロナ禍の保健室経営」をテーマに各校の新型コロナウイルス感染症への保健室での対応を語り合いました。

非接触型体温計の信頼性や平熱の高い子どもへの対応など各々の養護教諭がもっている不安や疑問についてさまざまな課題や助言が共有されました。

また、時差登校やリモート授業など度重なる登校、授業方法の変更によって「毎日、決まった時間に学校に行く」という基本的な生活リズムがくずれてしまっ子どもも見受けられるようです。その結果かどうかは断言できませんが、不登校の傾向がみられる子どもが増え

ている、という報告もありました。

いつまで続くのか予測ができないコロナ禍という状況で、養護教諭がお互いの不安や疑問を共有できる時間になりました。

2022年度 会員募集中

- ① 例会の開催は年6回。開催月は6・9・10・12・1・2月です。2021年度は発達障害児への具体的な支援やコミュニケーション、児童生徒の睡眠の問題など多方面にわたり、専門家を招き学習会を行いました。
- ② 年会費は3,000円です。入会を希望される方は当会ホームページよりお手続きください。
- ③ 現在は会場で若干名が参加し、他の方はオンライン受講するハイブリッド形式で実施しています。新型コロナウイルス感染症の状況を検討しつつ、対面型の開催も増やしていく予定です。県内の養護教諭の皆様の参加をお待ちしています。

詳細はこちら



お問い合わせ 神奈川学校保健研究会事務局 tel: 045-641-8505

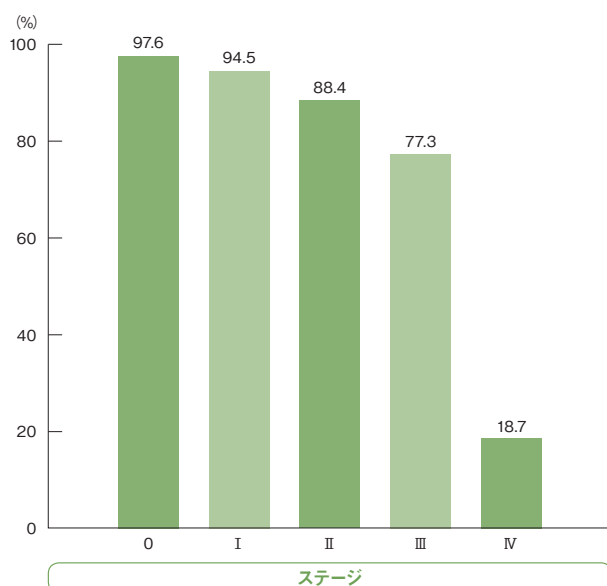
大腸がん検診の精密検査が受診できます

大腸がん検診で行われる「便潜血反応検査」は、便の中に微量な出血がないかを調べることで大腸粘膜の病的変化を知ることができ、検査です。その検査で陽性であった場合、迷うことなく精密検査を受けることをお勧めします。当協会では、大腸がん検診の二次検

査（精密検査）として、「大腸内視鏡検査」を実施しております。この検査は、内視鏡を肛門から挿入して直腸から盲腸までの大腸全体を詳しく観察し、必要があれば組織を採取します。採取した組織は、病理検査でがんであるかどうかなどを判定いたします。

大腸がんは早期発見で治るがん！

大腸がんは早期に発見し治療をした場合、5年生存率は9割に上ります。早期発見さえできれば、治る可能性の高いがんです。検診を受けっぱなしにせず、結果表に「要精検」があったら迷わず二次検査を受けましょう。



DATA: 「ステージ別5年生存率」 国立がん研究センターがん情報サービス

大腸内視鏡検査のお問い合わせ・ご予約（二次検査のみ） tel: 045-641-8814

ブレスト・アウェアネスで乳がんの早期発見を

ピンクリボンかながわでは、乳がんの早期発見・早期治療のために「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）」を一人でも多くの人が実践できるよう、神奈川県及び横浜市など自治体や協力企業・団体と連携を図りながら啓発活動をしていきます。

今年度も、「あなたと、あなたの大切な人を、乳がんで失わないために……」をテーマにさまざまなイベントを実施いたします。こうしたイベントを通して、日々の中でピンクリボン色を見ることで、乳がん検診から少し足が遠のいている方にも、早期発見の大切さを思い起こしてもらえればと思います。

2022 年度の活動予定

ピンクリボンかながわ
ライトアップ

(2022年9月30日～10月2日)

県内施設をピンク色にライトアップし、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン活動をPRします。



ピンクリボンセレモニー (2022年秋 実施予定)

ピンクリボン活動に多大な貢献があった個人、団体に「感謝の盾」を贈呈します。

ピンクリボンの部屋

(湘南モノレール駅構内 2022年5月～2月2回開室予定)

乳がん体験者や乳がんの正しい知識を持つ資格者と、訪れた人が気軽にお話できる場を提供します。乳房模型によるしこり触診体験やセルフチェックの方法なども伝え、乳がんに関する不安や悩みが軽くなるようサポートします。

ブースによる活動

企業・団体のイベント活動に協力して、乳房模型による触診体験、啓発リーフレットなどの配布やセルフチェック方法などの情報提供を行います。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響などで、予定は急遽変更になることがあります。お出かけの際は、ピンクリボンかながわのホームページをご確認ください。



HPはこちらから

新型コロナウイルス
3回目ワクチン接種を実施

中央診療所（横浜市中区）にて、1月から3月にかけて追加接種（3回目接種）を実施いたしました。接種対象は、社会機能維持者（専用の接種枠を設定）および横浜市（横浜市のインターネット予約サイトを利用）約1,000人です。

4月以降の接種については、当協会のHPでお知らせしています。

HPはこちらから

協会の
コロナ対策に
ついて

当協会は、健康診断の実施にあたり、新型コロナウイルス感染症対策として、検査機器等の定期的な消毒、職員のマスク等による防護や健康管理等により、受診される皆様に安心して受診していただけるよう準備しております。



予防医学を「日常」に——。

健康かながわ

SPRING 2022

2022年4月15日発行 第635号

発行人／根本克幸

発行所／公益財団法人神奈川県予防医学協会
〒231-0021

横浜市中区日本大通58 日本大通ビル

☎ 045-641-8501（代表）

✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

編集・制作 株式会社クリード

頓所直人

デザイン 小田原宏樹

印刷 ONE-B 株式会社

『健康かながわ』は
当協会ホームページからも
ご覧いただけます。

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>次号 健康かながわ
636号は2022年

7月15日

発行予定です

一緒に描く、
健康生活。



神奈川県予防医学協会の

1 日 人 間 ド ッ ク

基本検査項目のほかにご希望の検査・検診を追加できる

オプションメニューをご用意しています。

あなたのライフスタイル・ライフステージにあったオーダーメイドの人間ドックをご提供します。

胃部内視鏡検査コースが新しくできました

2022 年 4 月から、胃の検査を選んで予約できるようになりました。

予約もとやすくなりましたので、ぜひご利用ください。

胃部内視鏡検査コース

料金 **52,800 円**

(税抜価格 48,000 円)

胃部X線検査コース

料金 **47,300 円**

(税抜価格 43,000 円)

空き状況が
ひと目でわかる
WEB 予約は
こちら



新型コロナウイルスへの予防対策を十分におこなっておりますので、安心して受診いただけます。

お申込み・お問合わせ

【検診計画部】TEL: 045 (641) 8502 / FAX: 045 (641) 2863

ホームページからも、人間ドックのご予約や予約状況、
検査項目をご確認いただけます。

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp/>

アクセス

- JR 京浜東北・根岸線「関内駅」南口(大船寄り) 徒歩5分
- 横浜市営地下鉄「関内駅」(横浜スタジアム改札口出口1) 徒歩5分
- みなとみらい線「日本大通り駅」(横浜スタジアム口2番出口) 徒歩3分

料金や
検査項目は
こちらから

