

# あんず



## 特集

○女性特有のがん健診推進事業

# 乳がん検診を受けましょう

○特定保健指導

- ・コンビニ食を利用する方のメタボ対策

○特定健診

- ・特定健診が始まりました

○日立メディカルセンター看護専門学校

- ・看護師のキラキラたまご  
& 看護職の再就業支援研修について

2010.7  
4号

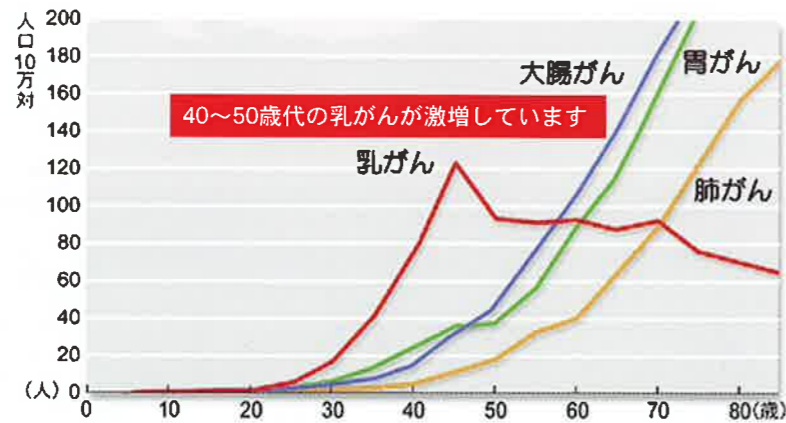
# 乳がん検診を受けましょう

日本のがん検診受診率を50%に上げることを目的に、女性特有のがん対策が講じられ2年目を迎えました。

1年間におよそ35,000人の女性が乳がんと診断されています。

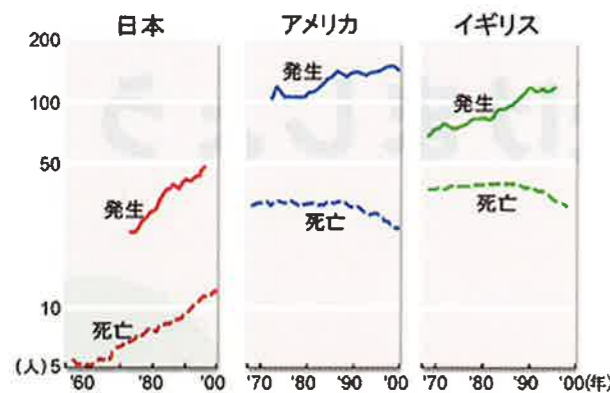
乳がんの特徴は、40～50歳代の女性に特に多くみられることです。例えば、45～49歳の女性の乳がんは1,000人に1人（胃がんの約3倍）。また、40～50歳の乳がん発生率は、この20年間で約2倍に増加しています。乳がんで亡くなる女性は1年間に約10,000人で、40～50歳代の女性におけるがん死亡の23%を占めており、この年代の女性にとって最も多いがんとなっています。

## 女性の部位別がん発生率



『地域がん登録』研究班（主任研究者：津熊秀明）による全国推計値(1998年)  
国立がんセンターがん対策情報センター参照

マンモグラフィによる乳がん検診は、乳がん死亡率を減らすという意味で、有効であることが科学的に証明されています。



多くの先進諸国では、マンモグラフィによる乳がん検診が推奨されています。

アメリカやイギリスでは40～50歳代の女性の70%以上が2～3年に1回はマンモグラフィを受診し、その結果、アメリカやイギリスでは、乳がん発生率は増加しているにもかかわらず、乳がん死亡率は減少し始めています。

わが国では、2000年から50歳以上の女性に対するマンモグラフィ（視触診併用）が有効と判断され、老人保健事業に導入されていますが、受診率は2%程度にすぎません。乳がんを撲滅するには**がん検診を受ける**そして、**早期発見**することです。

乳がんは、乳房にある乳腺（母乳をつくる場所）に発生する悪性腫瘍です。症状はしこり、皮膚のくぼみ、乳頭から血やうみが出たり、乳首の陥没、痛み、脇の下のしこりなど、さまざまです。今、日本女性の20人に1人が生涯の間に乳がんにかかるといわれています。

## Q 乳がんになりやすい人は？

### どんな人でもなる可能性がある病気

乳がんと関係すると考えられる危険因子は右の8つです。当てはまる項目が多い人が乳がんになるというわけではありませんが、ゼロだからといって絶対大丈夫とはいえません。乳がんはしこりが小さいうちに見つけて治療すれば90%近くが治ります。

## 乳がんの危険因子

1. 年齢40歳以上
2. 30歳以上で未婚
3. 初産が30歳以上
4. 閉経年齢が55歳以降
5. 肥満（特に50歳以上、標準体重の20%以上）
6. 良性の乳腺疾患になったことがある
7. 家族（特に母、姉妹）に乳がんになった人がいる
8. 乳がんになったことがある

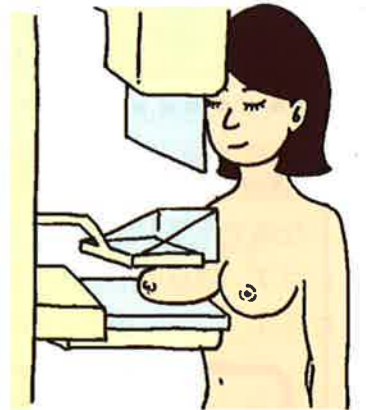
## Q マンモグラフィと超音波検査どちらを受けばいいの？

### マンモグラフィは、ごく小さな石灰化を発見

マンモグラフィは、乳がんの初期症状の1つである石灰化を写し出すことができます。乳房が大きく深部まで超音波が届かない方や閉経後で乳腺が萎縮し脂肪に置き換わっている方などはマンモグラフィが適しています。放射線を使用するため被曝を考慮し敬遠しがちですが、線量としてはごくわずかです。

### 超音波の反射でしこりを発見

超音波検査は人間の耳に聞こえない音を乳房に当てて、返ってくる反射の様子を画像にしています。超音波は数ミリのしこりを見つけ出すことができ、放射線の被曝を避けたい妊娠中の方、若年の方、乳房の圧迫に耐えられない方、強い乳腺症の方、頻りに検査する必要のある方などに適しています。



## 乳がん検診 年度別実績

平成22年6月22日現在

年度	受診者数	精密検査を必要と判定された人数(%)	すでに精密検査を受けた人数(%)	発見されたがんの人数(%)	左記の人数のうち早期がんであった人数(%)
H17	4,590	298 (6.5)	277 (93.0)	19 (0.41)	17 (89.5)
H18	5,105	299 (5.9)	283 (94.6)	14 (0.27)	9 (64.3)
H19	5,989	337 (5.6)	317 (94.1)	14 (0.23)	13 (92.9)
H20	6,354	328 (5.2)	300 (91.5)	17 (0.27)	12 (70.6)
H21	9,753	610 (6.3)	280 (45.9)	18 (0.18)	13 (72.2)
合計	31,791	1,872 (5.9)	1,457 (77.8)	82 (0.26)	64 (78.0)

平成21年度実績は現在集計中です。

当センターの実績では、平成17年度から5年間に約32,000名に受診していただきました。特に、平成21年度は女性特有のがん検診推進事業の初年度ということもあり、受診者数は前年度の1.5倍となりました。

5年間の統計では、合計82名の乳がん発見され、その約80%が早期がんでした。

## 要精密検査と判定されたら

がん検診は、毎年受ける、そして『要精密検査』と結果が出た場合には、速やかに専門の医療機関を受診していただくことが最も重要です。

# コンビニ食を利用する方のメタボ対策

## ～ 適正カロリーを知る ～

食べ過ぎなければいいのだけど…、食欲に打ち勝つことって難しい。減量を行う前に、まずは自分がどのくらい食べていいかを知ることが大切です。自分の適正摂取カロリー知っていますか？

あなたが1日に口にして良い食べ物のカロリーは、次の計算式で計算できます。



身長(m) × 身長(m) × BMI 22 × 30~35kcal = 1日の適正カロリー kcal

1日の適正カロリーを3で割ると… 1食あたり kcal

このカロリーを1食の目安にして食べてみましょう。

## ～ コンビニ活用編 ～

仕事や家事が忙しくて時間がない、料理を作るのも面倒…こんな理由でコンビニを利用する人も多はず。最近は品揃えも充実していますが、カップ麺と菓子パンを組合せて買っているのをよく見かけます。これは炭水化物中心の組合せで非常に太りやすい危険な献立です。

### バランスUP! のコツ!!

- 主食 (ごはん・パン・めん類など)
  - 主菜 (魚・肉・卵・大豆・大豆製品など)
  - 副菜 (野菜・海藻・きのこ類)
- まずは上記3点をそろえてみよう。



**主菜** (魚・肉・卵・大豆・大豆製品など)  
メインとなるおかずを1~2品そろえましょう。

**副菜** (野菜・海藻・きのこ類など)  
旬の野菜をたっぷりと様々な調理でおいしく食べましょう。毎食小鉢2つが目安です。

**主食** (ごはん・パン・めん類など)  
毎食適量食べましょう。ごはんなら毎食150~200gが目安です。



**汁物**  
汁物は具たくさんにして天然だしでおいしく減塩しましょう。

## 【メタボ対策】 その1 表示を見るクセをつけましょう。



1 包装あたり	
熱量 (カロリー)	○○Kcal
タンパク質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
ナトリウム	△△mg

食塩1gに相当するナトリウム量は約400mg!! 覚えておくと便利。

## 【メタボ対策】 その2 カロリーが低めの商品を選びましょう。

※カロリーは参考値です。

カツサンド 350kcal VS やさいサンド 230kcal

唐揚げ弁当 800kcal VS 鮭ごはん弁当 400kcal

梅おにぎり 160kcal VS ツナマヨ 200kcal

**【調理方法からセレクト】**  
揚げ物が入っている商品は一気にカロリーが上がります。

低カロリー ↑ ↓ 高カロリー

- ゆでる あみで焼く
- 焼く・煮る
- 炒める
- 揚げる (素揚げ < 唐揚げ < フライ < 天ぷら)

## コンビニ食のお勧め組合せ 1例 (1食あたり500~600kcal)

おにぎり1~2個【鮭180kcal・梅160kcal】 カップ味噌汁(70kcal)  
チーズ(60kcal) 野菜たっぷりお惣菜【小松菜の煮びたし30kcal】 **合計500kcal**

温かい飲み物は食欲を落ち着かせてくれます。

サンドイッチに変更してもOK。野菜サンドを選ぼう

チーズをゆで卵に変更してもOK!

低カロリーの副菜は野菜の少ないお弁当に組合せよう!

お弁当には揚げ物が入っていたり、油を多めに使用したおかずが中心です。おにぎりやサンドイッチを主食・主菜にして、お惣菜等の副菜をプラスするのが賢い選択です。

# 事業主さま及び健診担当者さまに

ご家族の健康のためにぜひ今一度、特定健康診査受診券がお手元に届いているかご確認をお願いいたします。

## 受診する方へ

**健診会場** お住まいの市町村で実施する集団健診会場へ直接おいでください。  
(日程・時間等は市町村の発行する健康カレンダーでご確認ください)

**対象者** 40歳以上75歳未満の被扶養者の方。  
(今年度75歳になる方は、誕生日前日までに受診していただくことになります)

**健診費用** 健康保険組合など各医療保険者によって自己負担額がことなります。  
受診券に〇〇円または〇〇%と記載されていますのでご確認ください。  
協会けんぽの被扶養者の場合 自己負担額 1,425円です。

- 受診時に必要なもの：1) 特定健康診査受診券  
2) 健康保健証(被保険者証)  
3) 健診料金(自己負担額)



特定健康診査受診券がないと健診を受診することができませんのでご注意ください。

## ～お知らせ～

### (予約制)

日立メディカルセンター施設内でも特定健診を受診することができます。

### 実施予定日

7月12日(月)・7月26日(月)・8月9日(月)・8月30日(月)
9月6日(月)・9月27日(月)・10月12日(火)・10月25日(月)
11月8日(月)・11月29日(月)・12月6日(月)・12月20日(月)

### 受付時間

午後2時～3時 お申し込み・お問い合わせ先は、当センターへお願いいたします。

# 日立メディカルセンター看護専門学校



県北唯一の看護専門学校です  
4月に准看護学科44名、  
看護学科36名が入学し、  
夢に向かって歩み始めました



## あなたも看護師を志しませんか

### 学校見学説明会

平成22年 7月23日(金) 10:00～11:00  
平成22年 8月6日(金) 10:00～11:00  
平成22年10月28日(木) 載帽式の後に行います。  
載帽式(14:00～15:00)を見学できます。



### 平成23年度入学試験日程

#### 准看護学科

推薦：願書受付 平成22年11月24日(水)～25日(木)  
試験日 平成22年12月2日(木)  
一般：願書受付 平成23年1月17日(月)～25日(火)  
試験日 平成23年2月3日(木)

#### 看護学科

推薦：願書受付 平成22年12月1日(水)～2日(木)  
試験日 平成22年12月9日(木)  
一般：願書受付 平成23年1月5日(水)～12日(水)  
試験日 平成23年1月20日(木)

学生募集要項は、平成22年7月中旬に配布開始予定です。

詳しくは、学校へお問い合わせください。

日立メディカルセンター看護専門学校のホームページもご覧ください。

<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

### 看護職再就業支援研修受講生募集

未就業中で再就職を希望する看護職(看護師・准看護師)の皆様へ看護職場復帰のための研修をご用意しました。

《総合型研修(Aコース)》  
4日間(9/6(月)～9/9(木))  
：看護に関する基礎講義  
3日間(医療施設と日程調整)  
：医療施設等での現場見学実習

《医療施設派遣型研修(Bコース)》  
3日間(医療施設と日程調整)  
：医療施設等での現場見学実習

研修費用：無料

申込み期間：8月2日(月)まで

詳しくは学校へお問い合わせください。

担当(大貫)

# つくばピンクリボンフェスティバル2010「乳がんと私たち」

ピンクリボンは乳がんの撲滅、検診の早期受診を啓蒙・推進するために行われる世界規模のキャンペーン、もしくはそのシンボルです。日本人女性のうち、乳癌を発症する割合は約20人に1人とされており、また、乳がんで死亡する女性の数は年間約1万人弱とされ、そのキャンペーンは年を増すごとに拡大しています。

さる5月9日、母の日につくば国際会議場において、つくばピンクリボンフェスティバル2010「乳がんと私たち」をテーマに開催されました。当センターも参加し、マンモグラフィ・超音波検査を実施しました。

その他、乳がん相談コーナー（専門医・認定医による相談）・患者のコーナーなどが催されました。そして、「乳がんは突然やってくる」講師：太田代 紀子先生（おたしろクリニック）・「あなたには検診をお嬢さんにはワクチンを～子宮頸がんは知る事で予防できます～」講師：沖 明典先生（筑波大学産婦人科）の講演がありました。最後に「あなたの町、わたしの町の乳がん検診2010版」ゲスト：羽田美智子さん(女優)のトークショーがありました。

## 栄養相談してみませんか？

食事のバランスってどうとったらいいの？食事の量はどのくらいが適量なの？自分の食生活に自信がないと思う方、必見です！

当センターでは生活習慣病を予防・改善するために大切な、栄養相談の日を設けています。

定期的に行っていますので、興味のある方はぜひご参加ください。

### 内 容

- ①バランスのよい食事について
- ②電子レンジを用いた簡単調理 など

### 日 程

毎月第3金曜日  
午前10:00～11:30

### 参 加 費

500円

※毎回先着10名様の予約制になっています。

1週間前までにご連絡ください。(0294-34-2105 保健指導係 内線425)



### 財団法人 日立メディカルセンター

TEL 0294-34-2105  
FAX 0294-34-3718  
〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1  
ホームページのご案内

<http://hitachi-medical.or.jp/>

### 日立メディカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200  
FAX 0294-24-3201  
〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10  
ホームページのご案内

<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

### 個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。