

## 附属病院特集

- 肺がんの予防と早期発見の  
ための検診の大切さ
- 附属病院のご案内
- 難病相談・支援センター
- 紫外線対策について
- 食中毒について
- 20周年記念事業報告
- 人間ドックのご案内

## 20th Anniversary 私たちは人々の健康と環境の GOODを目指します

### 【コンセプト】

健康であること、環境に対して優しくなれることは、私たち一人ひとりがいつも「GOOD!」な状況であるからこそ。

手で「GOOD!」の形を表現する時のシルエットがモチーフ。

中指の上に配置したハートは、「GOOD!」な状況でこそ生まれてくる「人の心」と「新しい芽吹き」をイメージしています。

当財団は本年、平成3年の設立以来20周年を迎えます。







肺がん患者数は年々増加しており、しかも、肺がん患者の5年生存率は約10%と低く、難治がんの代表です。2009年の国の統計をみると、肺がん死亡数は男49,035人、女18,548人にのぼり、男女とも、がん死亡の第一位となっています。

## 肺がんの予防

肺がんにならないですむ方法はあるのでしょうか。どのがんでも一緒ですが、完全な予防は今のところ見つかっていません。肺がんになりやすい生活習慣がかなりわかってきましたから、それをできるだけ避けるというのが第一です。もちろんその習慣とはタバコ(喫煙)です。

タバコはがん原因全体の約30%を占めているといわれていますが、肺がんについて言えば、男性では70%、女性でも20%はタバコが原因でがんになったと推定されています。大気汚染も肺がんの要因として挙げられていますが、その関連性は多く見積もっても全肺がんの5%程度ではないかといわれています。

米国の男性の肺がん死亡率は日本人男性の2倍ですが、この差は喫煙だけでは説明がつきません。米国の疫学者であるワインダー (Wynder) は両国民の脂肪の摂取量の著しい差がこの発生率の違いに影響しているのではないかと説を提唱しています。日本でも平山先生<sup>①</sup>が行ったコホート調査<sup>②</sup>で、牛肉の消費量が多いほど肺がんのリスクが高くなることが示されていますが、反対のデータもあり結論は出ていません。ただ最近発表された動物実験のデータでは、肺がんと高脂肪食は関連があるらしいことがあらためて証明されています。逆に野菜や果物を多く食べる人は肺がんになりにくいということがアメリカのMDアンダーソンガンセンターの研究で明らかになりました。野菜、果物に含まれるホルモン様物質である「ファイトエストロゲン」が肺がん予防に役に立っているのではとされています。また野菜に含まれる「カロチン」が発がんを予防しているという研究もあります。最近、お茶に含まれる「カテキン」が発がん抑制作用があることもわかってきました。お茶の中では緑茶がもっともこの成分を多く含んでおり、タバコをやめるのが一番ですが、どうしてもタバコがやめられない人は、一日に10杯ぐらい緑茶を飲めば肺がんになる率が少しは低くなるかもしれません。



## 肺がんの検診

さて、いろいろ肺がんにならないような生活習慣を続けていても、運悪く肺がんが発生してしまった時はどうすればよいのでしょうか。症状が出るのを待っているのは、死が近づくのを待っているようなものです。多くのがんと同じで、肺がんも無症状のうちに小さいものが見つければ、必ず治ると言えるようになってきました。ただレントゲンによる検診で見つかっても、すべての患者さんが手術を受けて助かるわけではなく、残念ながら2~3割の方は手術が受けられない状態で見つかっています。こんな状況を打開しようと、新しい肺がんの早期発見法として低線量CT検診が始まっています。「東京から肺がんをなくす会」が1993年に世界で最初にらせんCTを検診に導入し、瞬く間に全国に普及しています。

CTは体を輪切りにしてみる機械ですから、普通のレントゲン写真に比べ、心臓や肋骨に重なって見えにくい肺がんを見つけることができます。岡山県健康づくり財団が岡山県においてモデル的に行ったCT検診では、今までの方法に比べて8倍も発見率がアップしています。600人ぐらいに行って5人の肺がん患者さんが見つかったのですが、5年たっても一人も亡くなっていません。アメリカで行われた大規模試験の結果が、昨年11月に発表されましたが、CT検診を受けた喫煙者は、従来の検診を受けた人に比べ、死亡率が明らかに低いとの心強い結果が出ました。

CTを検診に使うことには、放射線被爆を心配する意見もあります。しかし、最新の機械を使って適切な条件で撮影すれば、胃がん検診と同じ1mSv(ミリシーベルト)以下の被爆量ですむので、得られる利益が不利益を大きく上回ると考えられます。ちなみに一般の人が1年間に浴びる自然放射線量は2.4mSvと言われており、それに比べても問題のないものだとわかります。

当財団でも人間ドックのオプションでCT検診を行っており、興味のある方はお問い合わせください。(お問い合わせ先 人間ドック 086-246-6253)

さらに新しい早期発見の方法も模索されています。今後有望な検査として①「陽電子放射断層撮影」という意味の、ポジトロン・エミッション・トモグラフィー(Positron Emission Tomography)を利用するPET検診、②複数の腫瘍マーカーを組み合わせて早期発見を目指す検診(たとえばCEA、CA-19-9、CYFRA21-1、NSE、ProGRPなど)、③血液で遺伝子変異を捕まえようとする試みなどが行われています。しかし、まだ有用であると言えるデータが示されたものはなく、研究が続いている段階です。

## まとめ

肺がんの予防と早期発見についてはいろいろな情報が飛び交っています。世の中に氾濫している間違った情報に踊らされて、根拠のない予防や検診に飛びついて多くのお金を無駄に費やさないように、正しい知識で肺がんに向かいましょう。

〈注釈〉

①平山先生(平山 雄)……タバコとがんの関係を明らかにした業績を持つ日本の疫学者。(1923-1995)

②コホート調査……分析疫学における調査手法のひとつ。特定の地域や集団に属する人々を対象に、長期間にわたってその人々の健康状態と生活習慣や環境の状態など様々な要因との関係を調査することを行う。



## 附属病院のご案内

当院は(財)岡山県健康づくり財団を母体として、医療環境の変化に対応したより精度の高い病院を目指しており、特に呼吸器疾患(慢性呼吸不全・気管支喘息・肺がん・肺結核など)の専門的治療を行います。

また、生活習慣病(脳卒中、がん、心臓病など)の早期発見、早期治療を行い、みなさまの「健康づくり」に貢献したいと願っております。

### 外来 ～内科全般を広く診断、特に呼吸器疾患に対する専門医の適切な診断・治療～

◆診察科目 内科、呼吸器科、循環器科、胃腸科、放射線科、リハビリテーション科

◆診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00 (受付時間 8:30～11:30)	○	○	○	○	○	○
13:30～17:00 (受付時間 13:00～16:30)	○	○	○	○	○	×

※日曜・祝祭日は休診

### 入院 ～病院を感じさせない明るい雰囲気・行き届いた完全看護～

機能性と安全性を重視した医療設備を整え安心して治療できる専門的でやさしい医療と看護の提供をめざしております。

病室は清潔で明るく、重症者の方も安心して療養できる環境設備と24時間の看護体制のもと、すみやかに対応できるように心がけております。

- ◆入院病棟の特徴
- 3階:結核療養病棟
  - 4階:呼吸器疾患をはじめとする内科系治療病棟
  - 5階:医療療養病棟



受付・待合室



病室(特別室)

お問い合わせ先

附属病院 TEL.086-241-0880  
FAX.086-241-9365 E-mail:fuzokuhp@okakenko.jp

## ソフト食への取り組み(栄養科)

当院では、治療食はもちろんのこと、摂食・咀嚼<sup>そしゃく</sup>障害がある方にも、安全で、かつ見た目の良い食事提供を行うために、ソフト食にも力を入れています。

やわらかく仕上げる為に、素材の選別を行い、下処理や調理方法を工夫しています。口から食べて腸を使うことで、免疫力がアップし、病気の改善にも繋がります。「食べたい!」と思って頂けるような食事にする為に、盛り付けにもこだわり、普通食により近づけるよう日々取り組んでいます。今回、その一部をご紹介します。

### ソフト食とは

1. しっかりとした形があり、外観は普通食と変わらない
2. 口に取り込みやすい
3. 咀嚼<sup>そしゃく</sup>しやすい
4. 歯茎でも潰せるほど軟らかい
5. まとまりやすい、または、すでに食塊<sup>しょつかい</sup>になっている
6. 飲み込みやすい



# 岡山県難病相談・支援センター

岡山県難病相談・支援センターでは、難病患者さんやご家族の方などからの療養上のお悩みや不安、就労などに関する相談を電話、メール、面接でお受けしています。各疾患別の研修や交流会を行う患者・家族のつどいや患者さん同士で情報交換を行う交流会を開いています。お気軽にご相談ください。

## 相談



※どんな相談でも受け付けます。  
※仕事を直接紹介することはできませんが、関係機関との連携を行い、情報提供や職場訪問など、就労のお手伝いをします。

## 患者・家族のつどい



## 患者交流会



毎月第2木曜日 13:30～16:00

### 相談時間（岡山市）

岡山県難病相談・支援センター

火・水・木・土	9:00～12:00 13:00～16:00
金	9:00～12:00 13:00～19:00

### 相談時間（津山市）

岡山県美作保健所

奇数月の第3水曜日	10:00～16:00
-----------	-------------

## お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター 1F TEL.086-246-6284  
FAX.086-246-6285 岡山市北区平田408-1 E-mail:nanbyou@okakenko.jp

## 普通食とソフト食

### 普通食



並菜食  
白飯  
ピーマンの肉詰め野菜添え  
サラダ  
とうもろこしと卵スープ

### ソフト食



ソフト食  
白粥  
ナスの豚肉はさみ蒸し野菜添え  
サラダ  
とうもろこしと卵スープ

## やわらか寿司



えびソフト  
えびの味を活かしながら、  
当院で手作りしています

## 肉じゃが



じゃがいも  
裏ごしすることで、軟らかく仕上がります

## 紫外線対策



紫外線(波長100~380nm)は、可視光線(波長380~760nm)より波長が短く、3種類(UV-A、UV-B、UV-C)あります。オゾン層をこえて地球上に到達するのはUV-AとUV-Bです。

UV-Aは、皮膚の奥まで届き、皮膚の免疫力を低下させ、シミやシワ、ソバカス、たるみといった皮膚の老化の原因になります。窓ガラスやカーテンだけでなく、衣類まで通り抜けるので、知らないうちにダメージを受け、皮膚が黒くなり、色素沈着を起こします。

UV-Bは、皮膚の表面に炎症を起こすため、皮膚が赤くなり、ひりひり痛む日焼け症状を起こします。非常に強力に皮膚がんや白内障の原因にもなります。

日焼け止め化粧品には、SPF(Sun Protection Factor)とPA(Protection grade of UV-A)という表示がみられます。

SPFは主としてUV-Bを防ぐ指標で、UV-Bをどれほどの時間防いでくれるか?といったことを数値化したものです。SPF30あればかなり効果は高いということになります。最高は50です。

PAは、主としてUV-Aを防ぐ指標で、PFA(Protection Factor of UV-A)の大きさにより3段階に分けて表示し、+が多くなるほど効果が高くなります。

日焼け止めクリームなどを塗ることでひりひりとした日焼けの痛みはある程度抑えることができますが、シミ、シワなど皮膚の老化を防ぐことは難しく、できるだけ紫外線を浴びないようにすることが肝心です。

一般的に、日焼けを防ぐには、①紫外線の強い時間帯を避ける、②日陰を利用する、③日傘、帽子を使用する、④衣服で覆う、⑤サングラスをかける、⑥日焼け止めを上手に使うなど、細かく対処することが必要です。

これから夏が近づくとつれて、日差しが強くなります。皆さん、皮膚をいたわりましょう。

お問い合わせ先

保健部 TEL.086-246-6256  
FAX.086-246-6259 E-mail:hoken@okakenko.jp

## 油断大敵 ご注意ください!! 食中毒

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒、有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛、嘔吐、下痢などの健康障害が起こることです。

食中毒のうち、約80%を占めているのは『細菌性食中毒』です。梅雨の時期から夏にかけては、特に、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は一年中発生していますが、暖かく湿度が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。特に注意したいのが、鶏肉や牛肉などに付着するカンピロバクター、腸管出血性大腸菌(O-157,O-111)、サルモネラなどの細菌による食中毒です。

子供(乳幼児)やお年寄りには抵抗力が弱く、少しの菌でも発症します。特に、乳幼児には、生肉を食べさせたり、触れさせたりしないよう、注意してください。

### 食中毒予防の基本となる3原則は

- 「菌をつけない」 ⇒ 清潔(手洗い)、清掃
- 「菌を増やさない」 ⇒ 冷蔵(5℃以下が望ましい)、冷凍
- 「菌をやっつける」 ⇒ 加熱(75℃・1分以上)、殺菌



お問い合わせ先

環境部 TEL.086-246-6257  
FAX.086-246-6258 E-mail:kankyo@okakenko.jp

20周年記念事業報告 第2弾

岡山対がんシンポジウム 2011

平成23年5月28日(土)に「財団設立20周年記念事業」の一環として、南部健康づくりセンター大会議室において、「胃がん診療の進歩」をテーマに、「岡山対がんシンポジウム2011」を開催しました。



川崎医科大学 教授 春間賢先生と岡山大学病院 講師 河原祥朗先生を講師に迎え、春間先生には、胃がんの原因と予防方法について、河原先生には、最新治療について講演していただきました。

胃がんの原因のひとつに、ピロリ菌の感染があげられることから、除菌することが有効であるということ、また、塩分の取り過ぎ、喫煙、飲酒、運動不足などの生活習慣も胃がん発症の要因となるそうです。

また、胃がんの治療方法としては、これまでも2cm以下の腫瘍であれば、内視鏡治療が可能であったが、技術の進歩により今後は、10cm以上のもので内視鏡治療が可能になるという説明がありました。

講演後は、来場の方との活発な質疑応答が行われました。胃がんは、早期に発見できれば体に負担をかけずに治療できます。早期発見するためにも1年に1度の検診が重要となります。

「1年に1度、検診を必ず受診しましょう」



禁煙街頭活動!!

毎年5月31日は「世界禁煙デー」と世界保健機関 (WHO) で定められ、本年度は「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」をテーマに、世界各国で禁煙を呼びかけています。また、わが国でも5月31日から6月6日を禁煙週間とし「みんなで知ろうたばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」をテーマに禁煙を呼びかけています。

5月31日には、JR岡山駅をはじめ県内各地の駅や学校等でティッシュとチラシを配布し、県市町村や岡山県愛育委員連合会、禁煙アドバイザー等の協力により、今年も多くの県民に禁煙をよびかけることができました。

喫煙及び受動喫煙は、有害物質の影響によりがんや循環器疾患、呼吸器疾患、胃潰瘍、歯周病に罹りやすくなるなど、健康に対して多くの悪影響を及ぼします。

自分の健康だけでなく、家族や周りの人の健康のためにも禁煙しましょう。



「おかげさまで20年」のシールを貼付した禁煙啓発ティッシュを配布(岡山駅)

お問い合わせ先

総務部 TEL.086-246-6254  
FAX.086-246-6258 E-mail: zaidan@okakenko.jp

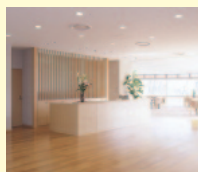




# 人間ドック

## 女性専用日・男性専用日

### のお知らせ



今年度より、女性、男性の専用ドック受診曜日を設けました。

**女性専用日 6～12月の第2・4木曜日(婦人科検診も可)**

**男性専用日 6～12月の毎週火曜日**

ご希望の方は予約時にお申し出ください。



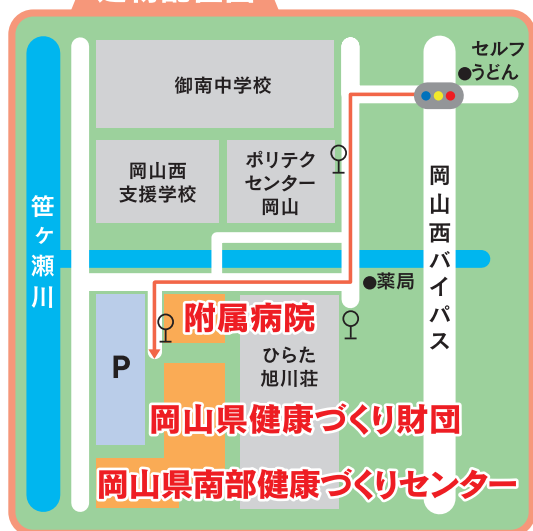
* ゆったりコース	26,250円	* 子宮がん検診	5,250円
* しっかりコース	36,750円	* 乳がん検診(マンモグラフィ)	4,200円
* みっちりコース	47,250円	* 乳がん検診	7,200円
* レディースコース	20,000円	(マンモグラフィ+超音波)	
* 低線量CT肺がん検診	8,400円		(税込)

お問い合わせ先

ヘルスサポート課 TEL.086-246-6253  
FAX.086-246-9036 E-mail:kenshin@okakenko.jp

## 交通のご案内

### 建物配置図



岡山県健康づくり財団へは、天満屋バスセンター④番のりば・岡山駅東口⑥番のりばで

⑬番卸センター・健康づくり財団線のバスにお乗り下さい。

健康づくり財団病院前でお降り下さい。なお、所要時間は、時間帯にもよりますが、岡山駅から25分位です。

また、車でおいでの際は、案内標識に従って下さい。駐車場は約100台分を用意しています。