

## 保健部特集

- 受けていますか?女性のがん検診
- がん発見に役立つ「腫瘍マーカー」
- リラクゼーションセミナー
- おしらせ

私たちは人々の健康と環境のGOODを目指します



岡山県健康づくり財団  
For Health & Ecology

### 【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。



JWWA-GLP043



ISO9001:2000  
JQA-QM8851 (環境部)



# 受けていますか？ 女性のがん検診

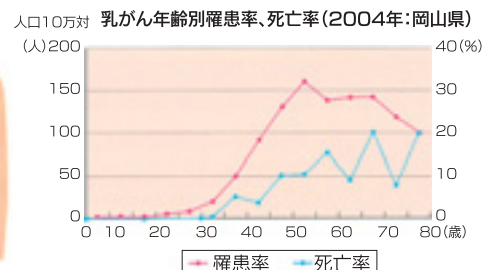
## 乳がんにかかる人は年間約40,000人で、亡くなる人も10,000人以上です！

乳がんは、現在、最も女性に多いがんで、食生活やライフスタイルの変化が女性ホルモン（エストロゲン）の分泌に影響している事が原因とみられます。乳がんにかかる人は30～40歳代にかけて急増し、30～64歳の女性でがん死亡原因のトップです。

岡山県では、30歳代から急激に増え、50歳代がピークとなっています。



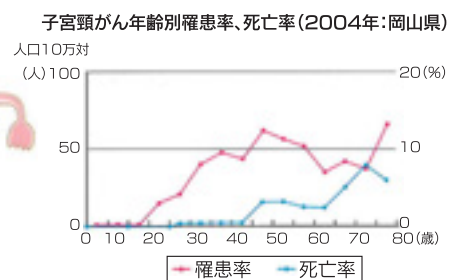
乳がんが発生しやすい部位



## 子宮頸がんにかかる人も年間約8,000人で、亡くなる人は約2,500人です！

子宮頸がんは、子宮がんの約70%を占め、子宮入口の上皮（表面の細胞）にできます。子宮頸がんにかかる人は30～40歳代に多く、特に最近では20歳代でかかる人が急増しています。子宮頸がんの原因の多くは、性行為で感染するHPV（ヒトパピローマウイルス）が関係すると言われています。

岡山県では、20歳代から増え、死亡率は年齢と共に高くなっています。



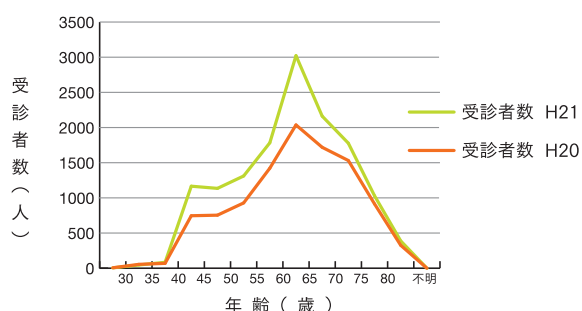
## 女性のがん検診に当財団は積極的に関わっています！

乳がん及び子宮がん検診を受け、がんが発見された人のうち、90数%以上の方の命が早期治療により救われています。つまり、早期発見が一番大切です。岡山県健康づくり財団では、これらの女性のがん検診を積極的に推進しており、市町村や企業等から委託を受け、岡山県内各地に出向き、市町村役場や事業所などでがん検診を実施しています。

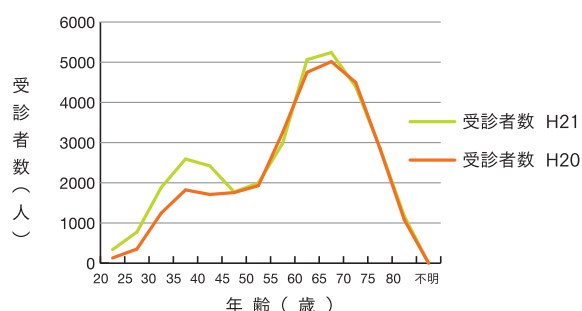
当財団は、いち早く導入したマンモグラフィ（乳房X線撮影）装置搭載の検診車による乳がん検診や、開始当初より受託している岡山県の子宮がん検診など、今日まで女性を対象としたがん検診で実績を重ねてきました。

平成21年度は、国が示した年齢の女性を対象に、受診率向上のために無料クーポン券の配布が行われました。当財団においても、無料クーポン券によるがん検診に積極的に取組み、平成20年度より多くの女性の方々に受診いただきました。（下図参照）

### 乳がん(マンモグラフィ)検診実績比較



### 子宮がん検診実績比較



## 国がすすめる「女性の健康支援対策事業」にも 当財団は積極的に関わっています！

平成21年10月には学生を対象に中国学園大学で、平成22年1月には一般市民を対象に笠岡市保健センターと当財団南部健康づくりセンターで、女性の健康をテーマとした講演会や、マンモグラフィによる乳がん検診、HPV（ヒトパピローマウイルス）検査などを岡山県からの委託を受け、検診受診率の向上を含め女性の健康づくりを推進するための具体的かつ効果的な対策の樹立を図ることを目的に実施しました。

各会場とも大盛況となり、多くの皆様に健康づくりの大切さや実践方法などについて学んでいただきました。



マンモ検診風景



講演会風景



### 参加者の声

- 機会がないと、なかなか検査しようという行動に出られないので、今回、講話・検査をしていただけて良かった。
- 今回マンモグラフィと骨密度も初めてでしたが、案外楽に受診できたので、次回も是非受診したいと思います。(40歳代)
- 充実した病院のある市区町村に住んでいるので、これを機会に検診を定期的に受診したいと思います。(50歳代)

## がん検診を受けましょう！

平成21年度は、無料クーポン券の配布をはじめ、女性のがん検診に関する情報に接する機会が多くなり、「女性の健康」への関心が高まっています。

がんを克服するには、性別を問わず「早期治療」が重要で、そのためには、まず、定期的ながん検診による「早期発見」が決め手になります。

当財団では、出張（集団）検診や施設での検診により、各種のがん検診を実施しておりますので一人でも多くの皆様が、がん検診を受診されるよう強くお勧めします。



# がん発見に役立つ「腫瘍マーカー」

～血液検査による「がん検診」のすすめ～

「がん」を発見する検診方法として、古くからX線検査などの画像診断が検査方法の主流とされ、「がん」発見のために大きな役割を果たしてきました。近年、新しい検診方法がいろいろと実施されており、「腫瘍マーカー検査」もそのなかのひとつです。

## Q1 「腫瘍マーカー」って何ですか？

- A.** 腫瘍マーカーとは、「がん細胞またはその周辺の正常な細胞で造られ、血液・体液・排泄物などを検査すると、健康な状態と比較して検出量が増加していることから、がん（悪性腫瘍）の存在を疑う目安となる物質」のことをいいます。  
代表的なものに前立腺がんに関連する「PSA（前立腺特異抗原）」などがあります。



## Q2 「がん」が存在するとなぜ腫瘍マーカーは増加するのでしょうか？

- A.** 腫瘍マーカーが増加する要因としては、大きく分けて2通りあります。
- ①がん（悪性腫瘍）細胞自身が特定の物質を大量に産出するため。
  - ②がん（悪性腫瘍）細胞が体内に存在することにより、その周辺の正常な細胞が刺激を受けて、特定の物質が健常時よりも大量に産出されるため。
- つまり、この腫瘍マーカーを検査することによって、「がん」の存在、種類、進行の程度などを間接的に知ることが出来るのです。



## Q3 「腫瘍マーカーが高値」でした。がんでしょうか？

- A.** 現在、腫瘍マーカーは血液検査で分かるものだけで30種類以上あります。これらのなかには、特定の「がん」のみで増加する腫瘍マーカーもあれば、何種類かのがんで増加するものもあります。なかには、がん以外の良性疾病や老化によって増えるものも存在します。また、すべてのがんで増加するマーカーは存在しませんし、腫瘍マーカーで検出できないがんもあります。

つまり、腫瘍マーカーの増加＝「がん」と確定できるわけではなく、腫瘍マーカー検査はあくまでも診断を下すうえでの判断材料のひとつであるということです。

そのため、複数の腫瘍マーカー検査やその他の検診方法（X線、CT、MRI、超音波などの画像診断や内視鏡など）と組み合わせて実施することをお勧めします。

## Q4 「検査値が基準範囲内」でした。安心でしょうか？

- A.** 上記のように腫瘍マーカーには、様々な種類があります。従って1回の検査で安心せず、「最低年1回」かつ「継続的」に腫瘍マーカー検査を実施していただくことが、がんを早期に発見する有効な手段であると考えます。

## 腫瘍マーカーの ワンポイント!



- 血液で検査が可能のため、簡便です。
- 腫瘍があると増加するケースが多く見られます。
- 「陽性値＝がん」ではないので、画像検査等と組み合わせて診断すれば効果があります。
- 年1回毎年、継続的に検査することをおすすめします。



## 代表的な腫瘍マーカーと関連疾患

| 腫瘍マーカー | がんの種類                      | 説明                                                                                  |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| CEA    | 大腸がん・膵がん・胆道系がん<br>肺腺がん・乳がん | 消化器系腫瘍、特に大腸がんや膵がんでは陽性率が高い。その他に、肺結核、肝硬変、糖尿病や高度喫煙者などでも上昇する場合があります。                    |
| CA19-9 | 膵がん・胆道系がん・大腸がん<br>胃がん      | 膵管、胆嚢、胆管由来の腫瘍で陽性率が非常に高い。また、卵巣腫瘍などでも上昇します。その他に、慢性膵炎や良性肝疾患、胆石などで上昇する場合があります。          |
| AFP    | 肝がん                        | 肝細胞由来の腫瘍で増加がみられます。また、肝炎、肝硬変などの肝疾患や妊娠などでも上昇します。                                      |
| PSA    | 前立腺がん                      | 前立腺がん、前立腺肥大、前立腺炎、高齢などで上昇します。前立腺がんでは、病態の進行により上昇しますが、前立腺肥大や前立腺マッサージなどでも上昇を認める場合があります。 |
| CA125  | 卵巣がん                       | 卵巣がんにおいて増加がみられます。                                                                   |
| ペプシノゲン | 胃がん                        | 胃がんや胃がんの前段階といわれる萎縮性胃炎で高値を示します。                                                      |



## 平成22年度前期 リラクセーションセミナー

### 五月病予防のハーブ

5月19日(水) 13:30～15:00  
5月26日(水) 19:00～20:30  
参加費 1,600円(材料費含む)  
● ストレスとハーブに関する講話  
● ハーブティー試飲  
● アイピロー作り  
定員 20名



### 夏向けさっぱりアロマジェル

6月2日(水) 19:00～20:30  
6月9日(水) 13:30～15:00  
参加費 1,600円(材料費含む)  
● アロマテラピーに関する講話  
● アロマジェル作り  
定員 20名



会員限定

## 健康セミナー 短期集中☆ボディシェイプコース

参加費 全8回:8,000円  
日程 木曜 19:15～20:30 土曜 10:20～11:35  
1期 5月13日～ 1期 5月15日～  
2期 7月15日～ 2期 7月17日～

- 講話「やせるための食事」など
- 運動できる脚づくり(ストレッチ体操、自転車エルゴメーターなど)
- 運動量アップでスリムアップ(歩行、ダンベル体操、リズム体操など)

☆この健康セミナーは会員の方が対象です。



**1,000円お得です!!! + 全て出席でフリー利用券\*4枚プレゼント!**

会員になるためにはヘルスチェックが必要です(通常5,000円)。ただし、このコースに参加される方は、ヘルスチェック(各期の前の週の木・土に実施)が4,000円で受診出来ます。  
☆医師、管理栄養士等の専門スタッフが、運動、食事、休養等についてアドバイスします。

※フリー利用券とは、センター利用1回無料券です。

☆当センターの受付で、参加料金を添えてお申込みください。

☆電話でのお申し込みの場合は、申し込み日より7日以内に、参加料金をお納め願います。

☆開始7日前までにキャンセルされた場合は、参加料金をお返しますが、それ以降はお返し出来ませんのでご了承ください。

**受付時間** 火～金 8:30～22:00  
土・日・祝日 8:30～18:00 ※月曜日は休館日です。

お申込み先

岡山県南部健康づくりセンター

Tel.086-246-6250

# 5月15日、血液のがんについて学びませんか？

～岡山対がんシンポジウム2010のお知らせ～

## 「血液のがん(白血病)」



日 時：平成22年5月15日(土)13:30～16:00  
 場 所：岡山県南部健康づくりセンター  
 2階 大会議室(裏面地図を参照)  
 講演タイトル：「造血細胞移植の進歩」  
 講 師：岡山大学病院  
 血液・腫瘍・呼吸器・アレルギー内科学  
 主任教授 谷本 光音

身近にみられる貧血からおこる白血病について分かりやすくお話します。

講演後、30分程度講師の先生との討論会(質疑応答)を行います。  
 参加費は無料ですので、普段聞くことのできない、講演テーマに沿った、健康に関する悩みや疑問をお尋ね下さい。



また、日本対がん協会岡山県支部では現在、会員を募集しております。  
 一般寄付・快気祝いや香典返しにかえてのご寄付も受け付けております。  
 皆様のあたたかいご支援を宜しくお願い致します。



### お問い合わせ先

(財)岡山県健康づくり財団 総務部総務課 Tel.086-246-6254  
 (日本対がん協会岡山県支部)

## 読者の皆様の声、お寄せ下さい！



今後のよりよい誌面づくりのため、本誌へのご意見、ご感想  
 ご要望等をお寄せ下さい。郵送、FAXもしくはE-mailにてお送り  
 くださいますようお願い申し上げます。

尚、いただいたご意見について、誌面で紹介させていただく  
 場合もございますので、ご了承下さい。



### お問い合わせ先

(財)岡山県健康づくり財団 総務部総務課

Tel.086-246-6254 Fax.086-246-6258

〒700-0952 岡山市北区平田408-1 <http://www.okakenko.jp/zaidan/>

E-mail [zaidan@okakenko.jp](mailto:zaidan@okakenko.jp)

発行 平成22年4月30日  
岡山県健康づくり財団 〒700-0952 岡山県岡山市北区平田408-1  
E-mail [zeidan@okakenko.jp](mailto:zeidan@okakenko.jp) URL <http://www.okakenko.jp/zeidan/>  
☎086-2246-6254  
FAX 086-2246-6258

**健康づくり財団附属病院・岡山大学病院・その他病院  
どこの処方箋でも受け付けます!**

**岡薬局 田中店**



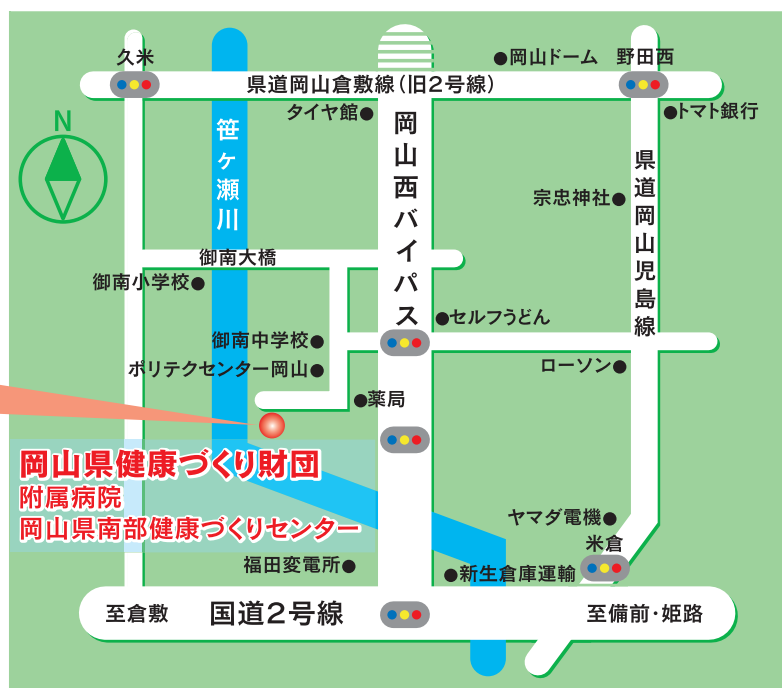
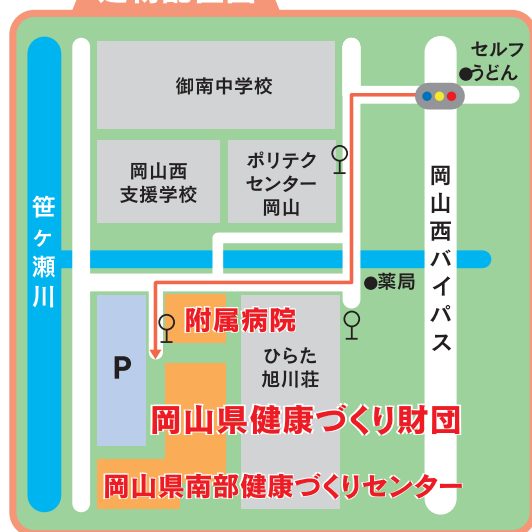
〒700-0951 岡山市北区田中628-1  
TEL.086-246-0020 FAX.086-246-0800

月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:00  
日・祭日／休み

## 岡山県健康づくり財団・附属病院・岡山県南部健康づくりセンター

## 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ください。

健康づくり財団病院前でお降りください。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、案内標識に従ってください。駐車場は約100台分を用意しています。