

## 岡山県南部健康づくりセンター特集

- ①話題の検診
- ②ご利用案内
- ③腰痛エクササイズ
- インフルエンザ対策
- NEWS

### 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  
水道GLP認定



JQA-QM8851  
環境部：河川水・排水検査  
簡易専用水道検査  
北部支所：河川水・排水検査



センター  
特集①

# 話題の検診

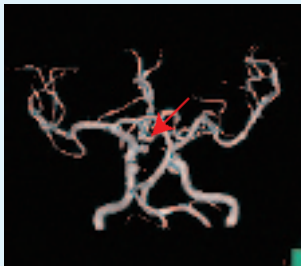


## 1.脳ドック

今年4月にプロ野球コーチが練習中に「クモ膜下出血」で倒れたことは皆さんご存じと思います。「クモ膜下出血」の原因の多くは脳動脈瘤の破裂（約80%）や脳動静脈奇形の出血など脳血管の異常によるものがほとんどです。この脳動脈瘤や脳動静脈奇形を発見するのに大変役立つのが、脳ドックです。脳ドックには「MRA」検査と「MRI」検査があり、MRA検査では脳血管の異常、「脳動脈瘤」「脳動静脈奇形」「脳血管狭窄」などが発見できます。

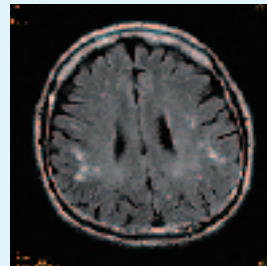
一方、MRIは「無症候性脳梗塞（ラクナ梗塞）」「脳虚血性変化」「脳萎縮」などの脳そのものの変化をみるための検査です。

### 【未破裂脳動脈瘤】



脳血管の一部が膨らんでいることで、その部分が破裂するとクモ膜下出血を引き起こします。100人に1～2人の割合で発見され、特に、クモ膜下出血の家族歴がある方は高い頻度で発見されます。

### 【脳虚血性変化】



大脳皮質内の動脈硬化性変化で、慢性的に脳の血流が低下している状態です。加齢や高血圧との関連があります。

## 脳ドック

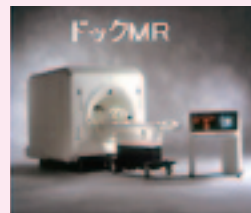
### ★検査内容★

MR検査（MRA検査・MRI検査）

- ・ MRA検査…くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や脳動静脈奇形などの血管の異常の発見に役立ちます。
- ・ MRI検査…微小血管の閉塞による脳虚血や脳萎縮の診断に役立ちます。

### 〈このような方にお勧めです〉

- 高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームを指摘されている方
- 脳卒中（くも膜下出血・脳梗塞・脳出血など）の家族歴がある方



● 料金 25,200円

\* 早期発見により、迅速で、適切な対応が可能となります。脳ドックについてのご相談はヘルスサポート課（Tel 086-246-6253 午後より対応）までご連絡下さい。

\* MR検査には適さない方がおられますので、詳しくはスタッフにお問い合わせください。

## 2.乳がん検診

食生活やライフスタイルの変化などに伴って、乳がんや子宮がんなど女性特有のがんにかかる人が増えています。しかし検診で早期に見つければ、ほぼ100%治るようになっただけでなく、がんのみを切り取って乳房や子宮を残すこともできるようになりました。ぜひ検診を受けましょう。今回はこのうち「乳がん」検診についてご紹介します。

● 40歳以上ではマンモグラフィ（視触診併用）による毎年の検診がおすすめ！

●乳がん検診ではどんなことをするのか？.....

①マンモグラフィ；乳がん検診の標準です。しこりはもちろん、初期の微細石灰化を発見できる最も精度の高い検査です。人によって圧迫の際に多少痛みを感じますが、生理前の1週間を避けると痛みが少なくなります。X線の被曝はありますが、身体への危険はほとんどありません。



【マンモグラフィ】

②視触診；医師が診て、乳頭からの分泌物、乳房のしこりやひきつれ、左右差やわきの下のリンパ節の腫れを調べます。

③乳腺超音波検査（乳腺エコー）；乳腺が発達している（乳腺密度の高い）乳房に有効です。手に触れない数ミリのしこりを発見できます。痛みはなく、どの年代に対しても有効ですが、特に、乳腺密度の高い若い女性に有効とされています。



【乳腺エコー】

④自己検診；入浴時など簡単にできるセルフケア。習慣をつけましょう。

●乳腺エコーは誰でも受けたほうがいいの？.....

「若い女性ではマンモグラフィによる乳腺と腫瘍の区別が難しく、乳腺エコーの方が有用である」、また「検診年齢の40歳代でも乳腺密度が高い方では、マンモグラフィでは腫瘍が指摘しにくく、20～40歳代の乳がん死亡率を減らすためには、乳腺エコーが有用である」との報告もありますが、結論は出ていません。当財団では、乳腺エコーの有用性を検証するための厚生労働科学研究「乳がん検診における超音波検査の有効性を検証するための比較試験」に参加し、乳腺エコーの診断に力を入れており、女性のための健診コースである「レディースコース」に導入しています。



レディースコース

女性のスタッフが対応します!!  
ホルモン検査は閉経期の女性にお勧めです。



★基本内容★

- ・子宮がん検査（内診・子宮頸部細胞診・経膈エコー）
- ・乳がん検査（視触診・マンモグラフィ）
- 50歳未満は、乳腺エコー検査があります。
- ・血液検査（貧血・腫瘍マーカー・ホルモン検査）

●料金 26,000円（50歳未満）  
23,000円（50歳以上）

●対象：おおむね30歳以上の女性

- ※検査項目は、乳腺の発達ぐあい（乳腺密度）により、異なる場合があります。
- ・50歳以上の方でも希望により乳腺エコーを追加できます。
- ・40歳未満の方では、マンモグラフィを中止する場合があります。

女性限定コース



お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター ヘルスサポート課  
TEL.086-246-6253 FAX.086-246-9036 E-mail:kenshin@okakenko.jp

センター  
特集②

# センターでは、 こんなこともやっています!!

岡山県南部健康づくりセンターは、県民の皆様の健康づくりを支援することを目的に、健康づくり技法の開発や実践の場の提供など総合的な健康づくりの拠点機能と、保健所や市町村の健康増進施策の支援機能を併せ持つ施設として開設されました。利用者の皆様には、心と体、そして生活習慣からトータルに健康を考え、一人ひとりにあった健康づくりを応援する健康新時代のセンターです。バラエティに富んだ運動メニューはもちろん、健康を食事から改善する健康づくり栄養講座、さらには心の健康にも着目したリラクゼーションセミナーなど、初心者の方におススメの内容をズラリ取り揃えています!

- メディカルチェック
- ヘルスチェック

医師による診断を含む、身体測定・血液検査・体脂肪測定・運動負荷テストを受けていただき、ひとりひとりに適した医学・運動・食事・休養のメニューの提案を行っています。

※メディカルチェック・ヘルスチェックを受けて1年以内の方には「会員」様として、以下の特典を受けられます。

## 「会員」様限定サービス



### ①施設自由(フリー)利用

◆運動施設…トレーニングジム、プール、エアロビクススタジオ等の運動施設を自由に利用していただけます。

### ②お手軽教室(無料)

水泳・エアロビクス・ストレッチヨガ・太極拳・アクアビクス・体操等の教室が予約や申込みなしで参加していただけます。

### ③「健康セミナー」

がんがんスリムコース等の医学・運動・食事・休養の総合的な実践セミナーに参加いただけます。



## 送迎無料サービス♪

障害をお持ちの方、ご高齢の方を優先させていただきます。



健康づくりセンター周辺の  
市町村の方 定員は3～9名  
お電話にてご予約ください。

☎086-246-6250

※お気軽にお問い合わせください。

※健康づくりセンターの利用は所定の利用料が必要です。





## 腰痛エクササイズ



2004年「国民生活基礎調査」によると、有訴率(人口1000人当たり)において、腰痛は男性で1位(82.0)、女性では2位(107.9)となっています。腰痛はいまや現代病といって良いほど、多くの人を抱えている健康問題です。

腰痛の予防・改善には、腹筋や背筋などの体幹の筋力トレーニングが大切です。腰痛がひどい時にコルセットを装着する場合がありますが、腹筋や背筋を鍛えることで、自然のコルセットを作り、姿勢をよりよい状態に保つ、または身体活動による腰への負担を軽減することができます。逆にコルセットを長い間使用していると、腹筋や背筋が衰え、ますます腰痛がひどくなることがあります。

また近年では大腰筋も腰痛に関連があるといわれています。大腰筋は高齢者の転倒に大きな関わりがあることでよく知られている筋肉ですが、この筋肉は腰椎から大腿骨につながっており、体の中で上半身と下半身をつないでいる唯一の筋肉です。従ってこの筋肉が弱くなることで姿勢が変化し、腰痛が起こります。

もうひとつ腰痛予防・改善に効果的な運動にストレッチがあります。ストレッチはその名のとおりに、筋肉を引き伸ばすことで、腰痛で凝り固まった筋肉をほぐすことができます。

プールでの運動もおすすめです。プールの中では浮力がかかるため、腰にかかる負担が少なくなります。また水の抵抗が常に加わるため、筋力をつけることができ、また水圧によって筋肉をほぐす効果もあります。

南部健康づくりセンターでは大きなボールを使って、体幹の筋肉を鍛えたり、ほぐしたりする「ゆつくりボール」教室、筋肉をほぐすことを中心とした「スッキリストretch」教室、プールの中で膝や腰まわりの筋肉を中心に鍛える「膝腰スッキリ水中運動」教室などなど、腰痛の予防・改善に効果的な教室を数多く実施しています。



お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター健康推進課  
TEL.086-246-6250 FAX.086-246-6330 E-mail:kanri@okakenko.jp



## 今年のインフルエンザ対策は 大丈夫ですか



2009年は新型インフルエンザ(A型 H1N1)が世界中に広がり、日本でも大騒ぎになりました。昨年の今頃は、ワクチンも足りないと言われ、皆が不安な気持ちでいたことを覚えています。もともと、新型が発生するとすれば鳥型の強毒性タイプ(A型 H5N1)ではないかと考えられ、その対策が取られてきましたが、その裏をかくように豚型が発生しました。今の段階では新型の流行は下火になっていますが、この冬、再流行も心配されています。厚生労働省はその対策として、今年のインフルエンザワクチンに新型インフルエンザワクチンを加えることにしました。従来型ワクチン(A/H3N2 B型 A/H1N1 ソ連型)のソ連型に変えてA/H1N1新型が追加され、いわゆる「3価ワクチン」として使用されることになります。従って、2009年シーズンのようにインフルエンザワクチンを2種類打つ必要はなく、1種類を1回の接種ですむようになります。ワクチンの量も十分あるため、昨年のように優先順位をつけたりせず、誰でも打てるようになります。厚生労働省の方針に沿って、私たちの岡山県健康づくり財団附属病院でも10月1日から希望者に接種を開始しています。高齢者や肺・心臓・腎臓などの慢性疾患をお持ちの方はぜひ早めに接種されることをお勧めします。

もちろん、ワクチンを打てば万全なわけではなく、日常生活で予防に努めることも大変重要です。体調管理に気を付けて抵抗力を落とさないようにし、ウイルスに接触しないこと(マスクや手洗いの励行)が大切です。インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などで室内の湿度を適度に保つことも有効な予防方法です。

自分自身がしっかり予防することは、家族を守ることもつながります。流行シーズンが始まる前に正しい知識を身につけておきましょう。

お問い合わせ先

(財)岡山県健康づくり財団附属病院

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

INFORMATION  
**NEWS!!**

## ポータブル胸部X線検診を始めます!

今まで、老人保健施設等の足の不自由な方や寝たきりの方を対象にリフト付きの検診車で結核検診を受診していただいていたのですが、この度施設にX線装置をお持ちし、施設内で結核検診を受診していただけるようになります。



●ポータブル胸部X線検診とは? .....

病院で使用される回診用X線装置とデジタル受像機を施設のお部屋に持ち込ませていただき、施設利用者の方々に順番にストレッチャーで寝たまま胸部X線撮影を受けていただけます。

●ポータブル胸部X線検診のメリットは? .....

屋外に駐車する検診車への移動がありませんので寒い冬でも受診者に負担をかけず、今までよりも安全に検診を受けていただけます。

お問い合わせ先

保健部保健業務課 TEL.086-246-6256

FAX.086-246-6259 E-mail:hoken@okakenko.jp

## 平成22年度 がん征圧岡山県大会



スローガン「声かけて 地域ぐるみで がん検診」

今年度も9月1日(水)、岡山県・岡山県医師会との共催で、「がん征圧岡山県大会」を岡山衛生会館三木記念ホールで開催しました。

前半の式典では、がん征圧事業・がん検診の普及啓発に功績のあった、11名・8団体に対しての表彰、小学生を対象にした「禁煙啓発ポスターコンクール」の表彰が行われました。

### 受賞された方

#### ◎岡山県知事感謝状

小笠原敬三(倉敷中央病院院長)・総社市栄養改善協議会・玉野市築港地区愛育委員会

#### ◎岡山県保健福祉部長感謝状

玉谷和子(岡山市愛育委員協議会理事)・西加壽江(玉野市玉地区愛育委員会)

春間賢(川崎医科大学消化管内科教授)・藤木茂篤(津山中央病院病院長)

久米南町愛育委員会・矢掛町愛育委員会

#### ◎岡山県健康づくり財団理事長感謝状

青木喜代子(岡山市鯉山学区栄養改善協議会会長)・荒木徹(あらかき腎・泌尿器科クリニック院長)

鐵原拓雄(川崎医科大学附属病院臨床検査技師)

北殿節子(里庄町愛育委員会会長)

田淵貞子(倉敷中央病院総合保健管理センター看護師長)

矢野治代子(玉野市渋川地区愛育委員会会長)

倉敷市郷内地区愛育委員会・玉野市築港地区栄養改善協議会

新見市愛育委員会・矢掛町栄養改善協議会



後半は、くにとみ外科胃腸科医院の岡崎邦泰院長の司会で「乳がん」をテーマにシンポジウムを行いました。講師の川崎医科大学附属病院の園尾博司教授に乳がんの最新治療について、当財団保健部の沼田健之保健部長より乳がん検診の現状(岡山の検診方式)についての講演をしていただき、また、患者会のあけぼの岡山の榎本恵美さんに自身の乳がん経験についてお話していただきました。共通して言われたことは「年に一度の検診」が重要であること、早期に発見できれば治療も進歩しており「がん＝不治の病」ではなくなっているということでした。



みなさんも、検診を受けるとともに

大切な人に年に一度の検診を勧めてください。

お問い合わせ先

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



# 平成22年度 禁煙啓発ポスターコンクール

## 岡山県知事賞



岡山市立第一藤田小学校  
6年 佐藤 愛さん



県下の小学校4～6年生を対象に禁煙啓発ポスターの募集を行い、22校252点の応募をいただきました。  
今回入賞した8点を紹介します。

## 岡山県教育委員会 教育長賞



朝日塾小学校  
6年 福田 初穂くん



## 岡山県健康づくり財団 理事長賞



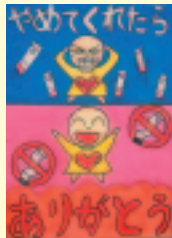
和気町立本荘小学校  
6年 武内 里加さん



## 岡山県禁煙問題協議会 会長賞



笠岡市立  
大井小学校  
5年 吉岡 日香里さん



里庄町  
里庄東小学校  
6年 高橋 絢香さん



玉野市立  
銚立小学校  
5年 池内 佑衣さん



真庭市立  
皆部小学校  
6年 足立 菜々子さん



岡山市立  
南輝小学校  
6年 難波 遥香さん



## 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



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。