

健やかぐんま

sukoyakagunma

vol.45

2024 Summer



P2-3

群馬県のがん対策

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課がん対策係

P4

ドクターズコラム〈vol.11〉

「言葉の海を渡る舟」

P5

新生児の先天性代謝異常等検査が 拡大されました

P6

教えて！健康博士！〈vol.5〉

P7-8

財団からのお知らせ

- 9月はがん征圧月間です
- 今年もライトアップを実施します
- 風しん抗体検査を実施しています
- 胸部X線デジタル検診車が納車されました
- リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024ぐんま開催のお知らせ



群馬県のがん対策

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課がん対策係



9月はがん征圧月間です。

群馬県のがん対策推進計画は第4期が始まりました。
群馬県のがん対策について、県健康長寿社会づくり推進課がん対策推進係に話を伺いました。

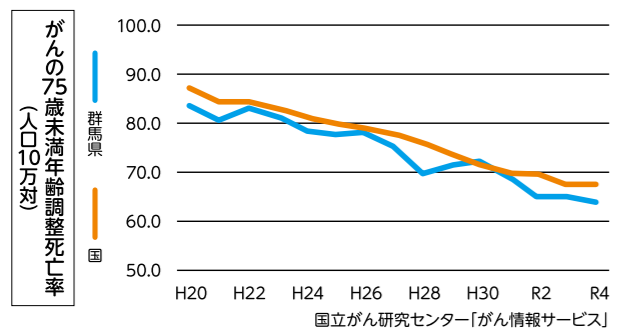
群馬県のがん対策 ～第4期群馬県がん対策推進計画がスタート～

●2人に1人が何らかのがんになる時代

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、男性が約65%、女性が約50%で、2人に1人が一生のうちに何らかのがんになると言われています(国立がん研究センター「最新がん統計」)。群馬県がん登録事業報告によると、2020(令和2)年に群馬県でがんと診断された人は約14,000人でした。男女別に見ると、男性が約8,000人、女性が約6,000人となっています。

日本人ががんで亡くなる確率は、男性で4人に1人、女性で6人に1人とされています(前掲サイト)。群馬県で2022(令和4)年にがんで亡くなった方は約6,000人で、1985(昭和60)年以降、がんは本県の死因の第1位となっています(群馬県「人口動態統計概況」)。

がんの発症リスクは加齢により高まるため、社会が高齢化するとともにがんで亡くなる方も増えていますが、高齢化の要因を除いて算出した群馬県の年齢調整死亡率(*)の経年変化を見ると、近年、がんで亡くなる方は減少しています。



●がん対策の基本となるのは「がん対策基本法」

国が定める法律に「がん対策基本法」(以下、「法」といいます。)があります。この法律は、がん対策の基本理念を定めており、我が国のがん対策の基本となっています。また、国、地方公共団体、医療保険者、国民、医師等、事業主、それぞれの果たすべき責務について記載しており、例えば、県などの地方公共団体は、法の基本理念にのっとり、自主的・主体的に地域の特性に応じたがん対策を実施する責任があります。

この法に定める責務を果たすために、群馬県は「群馬県がん対策推進条例」を制定し、がん対策を総合的・計画的に推進しています。また、法第12条に定めるがん対策推進計画を策定し、本県の実情を踏まえたがん対策の施策を定め、関係機関等と連携して取り組んでいます。「群馬県がん対策推進計画」は令和6年度から第4期に入りました。次に、この「第4期群馬県がん対策推進計画」についてお話しします。

●第4期群馬県がん対策推進計画は、「予防」「医療」「共生」の3本柱+「基盤」

第4期の計画は、「がんに強い地域社会の構築を目指して」を基本理念とし、3本柱として「正しい知識に基づくがん予防・がん検診の推進」(予防)、「患者本位のがん医療の充実」(医療)、「がんとともに安心して暮らせる地域社

会の構築」(共生)を掲げています。これに、これらを支える「基盤」を加えて構成され、それぞれについて、目指すべき姿と具体的な施策を定めています。

「予防」では、がんの予防と早期発見を目指し、たばこ対策、生活習慣改善、感染起因のがん対策や、がん検診の受診促進・精度管理などの対策を行うとしています。

「医療」では、県民がどこに住んでいても患者本位の質の高い医療を受けられるよう、がん治療の提供体制維持やチーム医療の推進などに取り組むとしています。

「共生」では、がん患者や家族が必要な支援を受け、安心して生活できる地域共生社会を目指し、相談支援や情報提供等の充実に取り組むとしています。

そして、これらを支える「基盤」として、がん研究や人材育成、がん教育、がん登録データの活用などを位置づけ、その推進を図ることにしています。

計画の推進のためには、国、市町村、医療機関、医療・福祉関係団体や事業主、がん患者団体等との連携が重要です。県では、群馬県がん対策推進協議会等の開催などをおして、計画の進捗状況などについて検討や情報共有を行い、連携体制を築いています。

なお、計画は群馬県ホームページのがん対策のサイトに掲載しています。

●がん対策の最終目標は、がんで亡くなる方を減らすこと

がん対策が最終的に目指すものは、「がんで亡くなる方を減らす」ことです。そのためには、がんを予防することはもちろん、がんになったときに、できるだけ早く発見する(がん検診を受ける)ことがとても大切です。

国では、令和5年度にスタートした第4期がん対策推進基本計画でがん検診受診率の目標を60%としました。これに合わせて、第4期群馬県がん対策推進計画も同じ目標を掲げていますが、肺がん検診以外では50%に満たない状況にあります。多くの方にがん検診を受けていただくため、県では、「仲間をつくってがん検診キャンペーン」を実施します。追って、キャンペーンの詳細を群馬県のがん対策のサイトでお知らせしますので、ご確認ください。

国が推奨するがん検診には、いくつかの種類があります。まずは、お住まいの市町村に、自身が受けるべきがん検診について確認してみましょう。群馬県のがん対策のサイトには、各市町村の問合せ先やがん検診の種類について掲載しています。

日本人の2人に1人はがんになる時代です。がんは決して他人事ではありません。がんについて正しく知り、自らががんを予防する行動を起こすよう、県民の皆様のご協力をお願いいたします。



群馬県のがん検診受診率 (%)

がん種別	受診率 (%)
胃がん	42.6
肺がん	55.7
大腸がん	46.3
乳がん	47.9
子宮頸がん	42.5

厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」

* 年齢調整死亡率：基準となる集団の年齢構成(基準人口)に合わせて算出した死亡率。
75歳以上の死亡を除いたものが75歳未満年齢調整死亡率。

* 群馬県のがん対策サイト：<https://www.pref.gunma.jp/site/gantaisaku/>

がん対策
サイトは
こちら▶



ドクターズ コラム Doctor's Column

当財団の医師によるコラム

言葉の海を渡る舟

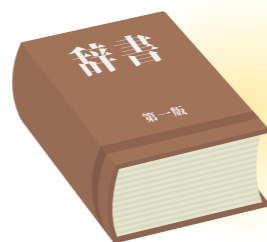
公益財団法人群馬県健康づくり財団
医療顧問 鹿沼 達哉

言葉の海を渡る舟を編む、辞書は誰も傷つけない、言葉は選び方と使い方を間違えると、使い手の意に反して、人を傷つけることがある。また、その傷を癒やせるのも言葉しかなく、その時その時の気持ちは言葉にしないと消えてしまう。BSドラマ「船を編む」から拾った。原作は三浦しをんさんの同名小説だが、10年の時を経て新たな物語を作った人たちがいた。この物語のこの役はこの人にしか務まらない役者さんたちがいた。何気なく使った「なんて」という言葉が誤解を招き、人を馬鹿にしていると失恋し、辞書をディスっていると人を怒らせてしまった。言葉を探し、抱き、温め、適切に、潤沢に使えたら、きっと豊かな社会になるに違いない。悪いのは言葉ではなく、選び方と使い方だと気づかせてくれた。

財団で仕事をさせていただくにあたって、「子宮頸部細胞採取の手引き」というテキストを購入した。目次に、第2章 子宮頸がん検診の実際、3.受診者への案内・声かけ・注意点(環境)、とあったからである。被検者さんには何をやっているか見えないので、不安を与えないような声掛けは必須である、と書かれていたが、はて。具体的な例文はなかった。被検者さんは健常人であり、苦痛や恥ずかしいという感情は最小に、健診を受けたメリットは最大に、が大切である。大げさかもしれないが、人としての尊厳に配慮しなくてはならない。言葉を選

んで声掛けしながら細胞採取しているつもりだが、果たしてベストな声掛けができているのか、共同作業をしている看護師さんたちに伺ってみるのがよいのかもしれないが、面と向かって尋ねるのは何となく憚られる。それよりも、位置もサイズも見え方も多様な子宮頸部をきちんと視野に収め、細胞採取することの方がずっと重要だと承知している。多少の苦痛はご容赦願いたい、次回の健診を躊躇うような体験にだけはしていただきたくない。消化管内視鏡検査は嘔吐反射が強い人には嫌われる。経鼻鏡で済めばいいが、微細な変化を発見し鑑別するためには、やはり経口の方が優れていると聞いている。

「こだわる」の語釈も一つではない。このコラムの「こだわり」の語釈はどっちなのか、辞書を引いて確かめてみなくては。馬締さん、岸辺さん、天童君、佐々木さんに松本先生、登場人物みんなが辞書作りにこだわっている。久々に感銘を受けた、感動し、不覚にも何度か涙した。コミュニケーションは気の利いた言葉のピンポンでは不十分。できれば、心地よい言葉のキャッチボールをしていきたいと思う。



新生児の先天性代謝異常等検査が 拡大されました

群馬県では、公費負担により新生児の先天性代謝異常等検査を実施しています。オプションスクリーニングでは、この検査の対象となっていない早期診断・早期治療がきわめて有効な疾患について、追加して検査を行います。



公費スクリーニング検査

「先天性代謝異常等検査」ってご存知ですか？日本で生まれた赤ちゃんは、基本的に全員、生まれつきの病気がないか、検査を受けます。当財団では、群馬県から委託を受けて昭和52年10月から、県内で生まれた赤ちゃんの検査(当初は5疾患)を開始しました。

生後4日目前後の赤ちゃんの足の裏から、血液をろ紙に採取し、検査をします。検査値が、一定の範囲を超えた場合は、基幹病院で精密検査を受けていただきます。もしも、病気であった場合は、治療を始めます。

なぜ、生まれてすぐの赤ちゃんの検査をするのでしょうか？赤ちゃんの生育に支障を生じる先天性の病気をできるだけ早く発見し、適切な治療を行い、その発症を防ぐ又は症状を軽減するためです。

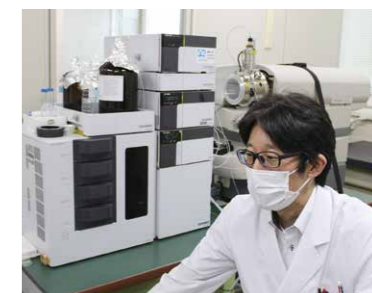
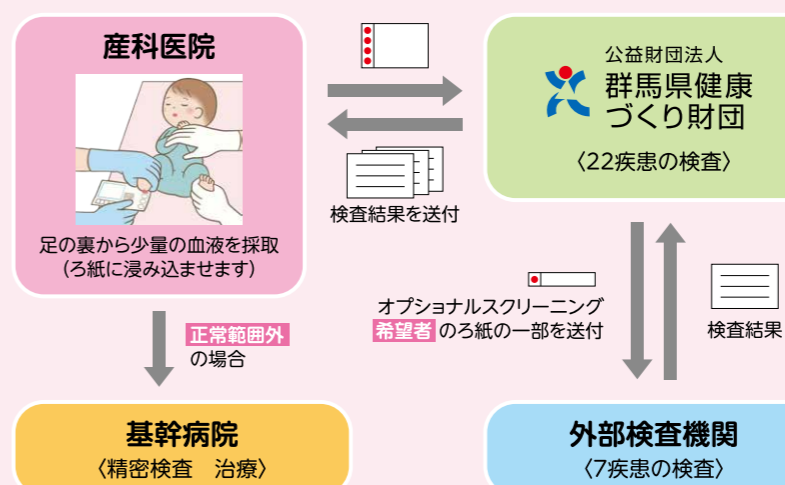
群馬県では、アミノ酸代謝異常など従来の20疾患に加え、令和6年4月1日出生児から、重症複合免疫不全症及び脊髄性筋萎縮症を加えた22疾患を公費で検査しています。

オプションスクリーニング検査

医療の進歩に伴い、新しい検査方法や治療方法が開発されています。令和6年4月1日から、当財団では、ライソゾーム病6項目及び副腎白質ジストロフィーの7疾患について、希望する方に、有料での検査を受けられるように体制を整備しました。これらの7疾患は、希少疾患の中では比較的患者数が多く、検査法及び有効な治療法があるものです。

検査には、公費スクリーニング検査で使用した血液ろ紙の残りを再利用するため、新たな採血など赤ちゃんへの負担はありません。大切なお子様の未来のためにオプションスクリーニング検査について御検討ください。

先天性代謝異常等検査体制のイメージ



教えて!

おしえて!けんこうはかせ!

健康博士!

vol.5

検査課で行っている
検査項目について
解説するコーナーです。



たけしくん

好奇心旺盛でやんちゃな
小学6年生



やすこちゃん

真面目でしっかり者の
小学6年生



健康博士

なんでも知ってる
物知な博士



ねえ博士!テレビで夏は食中毒に注意しましょうって聞いたんだけど、
どうして夏に食中毒が増えるの?

いい質問じゃ。まず、食中毒というのは、黄色ブドウ球菌などの食中毒菌による細菌性とノロウイルスなどによるウイルス性があるんじゃ。気温の上がる夏に注意しなければならないのは、**細菌性食中毒**じゃ。細菌性食中毒の予防には、3原則というのがあって、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」の3つが大事なんじゃ。



つけない、増やさない、やっつける?
どういう意味?

「つけない」は食べ物に細菌をつけない。つまり、**料理をする前やご飯を食べる前にしっかり手を洗う、調理器具は清潔なものを使用する、野菜はよく洗浄するなど、食べ物に細菌を付けないことが大事**なんじゃ。



手とかについてる細菌を食べ物につけないってことね!じゃあ、「増やさない」はどうすればいいの?

細菌は室温でどんどん増えてしまうから、**大きなお鍋で作った料理はすぐ冷めるように小分けにするなど、細菌の増えやすい温度に食べ物を放置しないことが大事**なんじゃ。夏は特に、**買い物から帰ったら買ったものをすぐに冷蔵庫にしまうのを忘れずにな。あと、お弁当を保冷剤なしで持ち運ぶのも危険**じゃぞ。



食べ物は外に出っぱなしにしないで
すぐに冷蔵庫にしまわないとダメ
なんだね!最後の「やっつける」はどう
やって細菌をやっつけるの?

細菌をやっつけるのに一番重要なことは、加熱じゃ。菌の種類によっても異なるんじゃが、目安として、**中心温度が75℃以上で1分間以上の加熱が重要**じゃ。また、包丁やまな板などの調理器具は、使用後に**熱湯**などで殺菌すると効果的じゃぞ。



そうなんだ。お母さんは知ってるかな?夏は気温が高くなるから、細菌が増えやすくて食べ物が腐りやすいつて事なんだね。だから夏は食中毒が増えちゃうんだね!



「つけない」「増やさない」「やっつける」に気を付けて、山のキャンプや海のBBQを楽しむぞ!



群馬県健康づくり財団では、食品中の各種食中毒菌の検査を行っています。
ご不明点、ご相談等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。
TEL : 027-269-7405 (検査課)



財団からのお知らせ

9月はがん征圧月間です

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで死亡や重症化を減らすことであり、がん検診で体が健康かどうかを確認することは、自分自身を救うことにつながります。2024年度のがん征圧スローガンは『がん検診 あなたの暮らしの習慣に』に決定いたしました。

厚生労働省は「第4期がん対策推進基本計画」でさらなる受診率向上を目指し、がん検診受診率を50%から60%に引き上げ、誰一人取り残さないがん対策を推進し、すべての国民とがんの克服を目指しています。

群馬県健康づくり財団では、みなさまに安心して健(検)診を受けていただけるように接遇をはじめとしたサービス向上に努めております。征圧月間を機会にぜひ、がん検診を受診してください。



今年もライトアップを実施します

9月のがん征圧月間に合わせ、群馬県庁昭和庁舎と臨江閣をリレー・フォー・ライフを象徴する色のパープルに、がん患者支援とがん征圧の願いを込めてライトアップします。

また、今年には子宮頸がん撲滅のためのライトアップを群馬県庁昭和庁舎と臨江閣で初めて行います。ティールブルー・ジャパンキャンペーンに賛同し、両施設をティールブルー(青色)に照らします。そのほか10月の乳がん月間では昨年同様に2施設をピンク色にライトアップします。赤色にライトアップする結核予防週間と緑色にライトアップする臓器移植普及推進月間も継続してライトアップを行います。

ライトアップ(予定)

- がん征圧月間**
リレー・フォー・ライフ・ぐんま(パープル)
9月1日(日)~9月14日(土)/群馬県庁昭和庁舎
9月1日(日)~9月6日(金)/臨江閣
- 結核予防週間(レッド)**
9月24日(火)~9月30日(月)/群馬県庁昭和庁舎
9月24日(火)~9月30日(月)※9月29日(日)除く/臨江閣
- 臓器移植普及推進月間(グリーン)**
10月5日(土)~10月18日(金)/群馬県庁昭和庁舎
10月13日(日)~10月18日(金)/臨江閣
- 乳がん月間(ピンク)**
10月19日(土)~10月31日(木)/群馬県庁昭和庁舎
10月19日(土)~10月25日(金)/臨江閣
- ティールブルーキャンペーン(子宮頸がん啓発)**
11月26日(火)~11月30日(土)/群馬県庁昭和庁舎
11月26日(火)~11月30日(土)/臨江閣

風しん抗体検査を実施しています

群馬県健康づくり財団診療所では、風しんの抗体検査を行っています。国では風しんの予防・まん延防止および先天性風しん症群を予防するために、抗体保有率が他の世代に比べて低い昭和37~54年生まれの男性を対象に、抗体検査の無料クーポンを配布しています。風しんは、大人が罹患すると症状が重症化する場合があり、また妊娠初期の妊婦の方に感染させてしまうと、心臓病、白内障、聴力障害、発育発達遅延のお子さんが生まれる可能性があります。クーポンの使用期限は令和7年3月31日までです。大切な方を守るためにぜひ抗体検査を受けてください。

また、財団診療所では新たに3つのオプション検査を開始しました。心筋梗塞・脳梗塞リスクを調べる「LOX-index」とアレルギーを調べる「View39」、腸内細菌バランス検査の「腸内フローラ検査」を追加しました。自身の体をよく知るためにも、健康診断時のオプションとしてぜひご利用ください。

TEL:027-269-7813 (診療所)

胸部X線デジタル検診車が納車されました

公益財団法人JKAの補助を受けて整備した、胸部X線デジタル検診車が納車されました。低線量で撮影が可能のため安心して胸部X線検診を受診いただけます。また、高感度のモニターにより画質が上がり、画像処理向上が期待できるようになりました。少ないX線量でシャープな画像を映し出せるモニターで読影することにより、より高度な診断が可能になります。

明るくて広い待合では、カーテンで仕切られた3つの更衣室も完備しましたので、リラックスした状態で検診の順番をお待ちいただけます。

今後、この検診車は市町村や事業所の胸部検診で活躍する予定です。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024ぐんま 開催のお知らせ

12年目を迎えるリレー・フォー・ライフ・ジャパン2024ぐんまの開催が決定いたしました。今年も昨年度同様、夜越えのイベントを計画しています。会場はALSOKぐんま総合スポーツセンター ふれあいグラウンドです。

ステージイベントや屋台・キッチンカーの出店、チャリティーくじ等に加え、今年度は医師による講演会も計画しています。参加も随時受け付けておりますので、詳しくはリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまの公式HP等をご覧ください。今年もみなさまと繋がれることを楽しみにしています。



日時	2024年10月12日(土) 14:00 ~ 13日(日) 10:00
場所	ALSOK ぐんま総合スポーツセンター ふれあいグラウンド (前橋市関根町 800)
問い合わせ先	「リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんま」事務局 公益財団法人群馬県健康づくり財団 企画広報課 TEL : 027-269-7403/7820 E-mail : kikaku@gunma-hf.jp

詳しくは
こちら



編集 後記

前橋駅から自宅最寄り駅まで帰るために、はじめて前橋市のシェアサイクル cogbe を利用してみました。漕いでいると、中学・高校時代6年間一緒だった自転車が最寄り駅で盗難されたことを思い出しました。新しい自転車を手に入ると、いつか悲しい別れが来ってしまうかもしれないので、今後はシェアサイクルを利用して運動がてら市内に出かけてみようかなと、翌朝筋肉痛になった太ももをなでながら考えていました。(H)

