



げんき人

47

2005

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101
平成17年(2005年)2月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

健康コラム

「風が吹いても痛い」ってホント? 「痛風」の正体に迫る! ④

ヘルシーデザート フルーツなどでトッピングを楽しんで 白ごまミルクゼリー ④

平成17年度 健康づくり教室 コースのご案内 ⑤⑥



マンモグラフィでより詳しい検査が可能に! 乳がん検診が新しくなりました



Information

●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

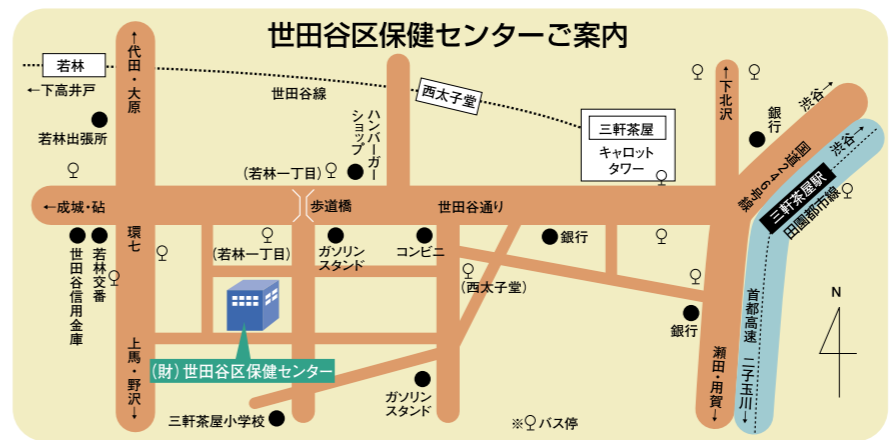
【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。
※各教室の募集については、区報「せたがや」()内の号をご覧ください

| | 午前 | 午後 |
|---|--|--|
| 月 | 胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI | MRI、CT 乳房精密検査 |
| 火 | 胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、MRI 子宮精密検査 | 乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡(1・3週) |
| 水 | 胃がん検診、 MRI | 乳がん検診 MRI、CT、心臓エコー、 大腸内視鏡 大腸検査前処置 |
| 木 | 胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI | MRI、CT、 乳房精密検査 |
| 金 | 胃がん検診、 胃内視鏡、 MRI | 乳がん検診 MRI、CT、 腹部エコー |

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。

| | 午前 | 午後 |
|---|--|---|
| 月 | 総合 60歳からの健康教室 第1期 4/11~6/13(2/15号) 第2期 6/27~9/5(5/15号) 栄養 コレステロールを減らす食事の教室 4/18~6/13(3/1号) 運動 ソフトエアロビクスコース[毎週] 運動 ゆったり体操コース[毎週] 検査 動脈硬化検査 | 運動 のんびり体操コース[毎週] 運動 初級フラダンスコース[毎週] 休養 心の個人相談 運動 高齢者のための運動機能向上トレーニング 5/16~7/28(4/1号) |
| 火 | 運動 目指そうスリム! 筋トレ教室 5/31~8/2(4/1号) 検査 健康度測定(一次) | 運動 はじめての太極拳教室 4/5~7/5(2/1号) 休養 ストレス解消ステップアップ教室 4/19~7/12(3/1号) 検査 運動負荷測定 |
| 水 | 運動 からだほぐし体操コース[毎週] 検査 健康度測定(一次) 検査 健康診断 | 運動 中国式体操コース[毎週] 総合 筋力をつけて体脂肪を燃やそう教室 4/13~7/20(2/15号) 休養 心の個人相談(第1・3週) |
| 木 | 運動 ウォーキング&ストレッチ教室 5/12~7/14(3/15号) 検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 | 運動 さわやか体操コース[毎週] 運動 高齢者のための運動機能向上トレーニング 5/16~7/28(4/1号) 検査 健康度測定(二次) |
| 金 | 運動 ストレッチ&リズム体操コース[毎週] 検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 | 運動 フラダンス&リラクゼーション教室 4/1~6/10(2/1号) 運動 ひざ、腰にやさしい教室 6/24~8/26(5/15号) 検査 健康度測定(二次) 検査 健康診断 |



【健康度測定】

対象/18歳以上の区民 測定料金5000円

| 一次測定 | 二次測定 |
|--|--|
| 毎週火・水曜 午前 | 毎週木・金曜 午前または午後 |
| 内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など | 内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養) |

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ
(☎3410-9138) 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。

胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込み方法
まず、保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。
●大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
●胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月15日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内を掲載しています。

胃がん・大腸がん検診のお申込み・お問い合わせ先
(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

【玉川分室事業週間スケジュール】

| | 午前 | 午後 |
|---|-----------------------------|---------------|
| 月 | 胃精密検査結果説明 | 大腸検査前処置 |
| 火 | 胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影 | CT |
| 水 | 胃がん検診 | CT 腹部エコー |
| 木 | 胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影 | CT |
| 金 | 胃がん検診 | CT 大腸検査前処置 |

(財)世田谷区保健センター玉川分室
〒158-0091 世田谷区中町2-25-18 ☎3704-2486

ク?ス熟語クイズ

次の空欄のなかに、上下左右2文字ずつの熟語ができるような漢字1文字を入れてください。このうち4文字を組み合わせてできる言葉が答えになります。

学 改 教
写 命 紀 来 風 得
地 祖 作
旧 快
習 用 復 水
例 用

ヒント:
健康でいるためにはコレが大切です。

答え

■ハガキに、答えと住所、氏名、年齢、電話番号、職業、(げんき人)についての感想、ご意見、ご要望などをご記入の上お送りください。抽選で粗品をお送りします。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●送り先
〒154-0024
世田谷区三軒茶屋2-53-16
世田谷区保健センター
げんき人係まで

●締切日
平成17年3月31日消印有効

マンモグラフィでより詳しい検査が可能に! 乳がん検診が新しくなりました

平成16年度より世田谷区では、乳がん検診にマンモグラフィ（乳房X線撮影）が導入されました。従来の視触診に加えマンモグラフィの併用で、これまで以上に早期発見に力を入れていきます。新しくなった検診と乳がんの現状について、保健センターで乳がん検診を担当されている福間英祐先生に聞いてみました。



きれいに治すためにも、
早期発見が重要です

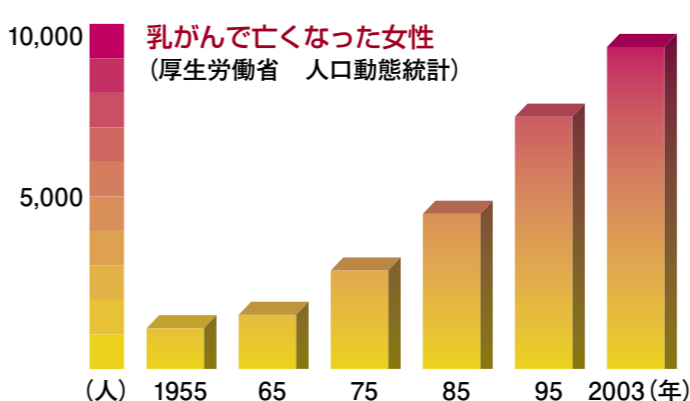
福間 英祐 先生
亀田総合病院乳癌外科部長



乳がんは現在、日本女性のがん罹患率第1位となり、30人に1人が乳がんになると言われています。

化の状態も見つけることができず、ぜひ積極的に受けていただきたい検診です。

しかし、乳がんはからだの表面にできるため発見しやすく、早期に治療すれば生存率の高いがんでもあります。また、治療が早ければ、乳房を温存できる確率もそれだけ高く、切除範囲が小さくすめば、手術後の後遺症も少なくなります。「がんで死なない」だけでなく、よりきれいに確実に治し、手術後もふつうの生活が送れるよう、できるだけ早期に発見することが重要です。



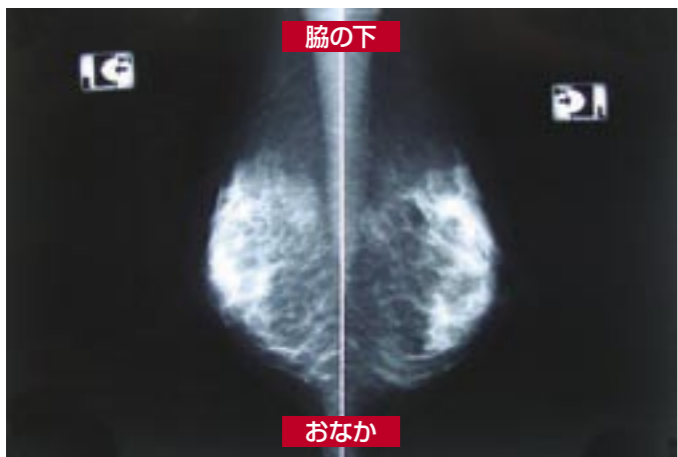
マンモグラフィってどう検査?

マンモグラフィとは、乳房のX線撮影のこと。やわらかい乳房の組織を撮影するため、専用の機械を使います。マンモグラフィの画像を診断することにより、手で触れたのではわからない、ごく小さな初期のがんや、組織の石灰化など、微妙な変化を見つけることができます。撮影時間は3分程度です。

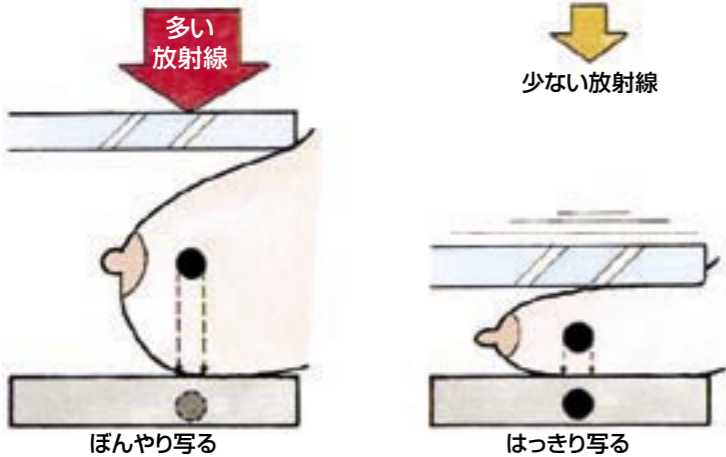
乳房をはさむのはどうして?

マンモグラフィでは、乳房を専用の圧迫板ではさみます。厚みのある乳房をそのまま撮影したのでは、乳房内部の微妙な異常をはっきりと撮影することができません。乳房をはさんでひきのばすのは、組織を薄くし、少ない放射線量でより鮮明な画像を得るためです。

現在導入されているマンモグラフィの機械は、圧迫板が自動制御され一定以上の圧力はかからないようになっていきます。圧迫時の痛みが必要以上にならないよう配慮されているので、ご安心ください。

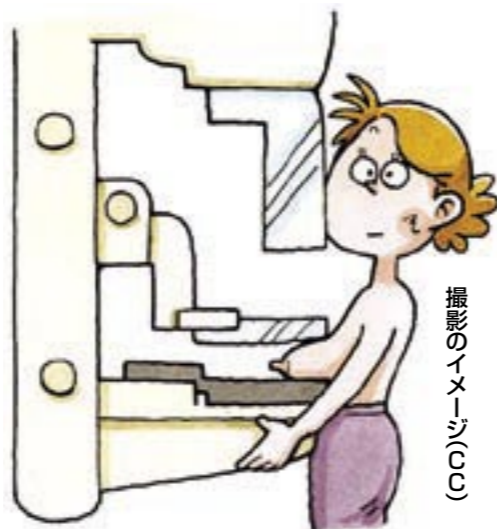


撮影には乳房を左右に挟むMLOと上下に挟むCCの2方向があり、上の写真は乳房全体を写しこむのに適したMLOです。世田谷区の検診では、まだ乳腺の発達が見られる40代の方は2方向を、50歳以上の方は1方向(MLO)を撮ります。写真では乳腺がはっきりと写し出されているのがわかります。



- 乳がんの増加は、食生活の欧米化などが原因のひとつとされています。しかし、年齢や出産経験などによっても、発症率に違いがあることがわかっています。次のような方は、乳がんのリスクが高いことを自覚して、定期健診や自己検診などを積極的に生活に取り入れるようにしましょう。
- 40歳以上
 - 初産年齢が30歳以上
 - 30歳以上で出産経験がない
 - 初潮年齢が早い
 - 閉経年齢が遅い
 - 肥満、油っこい食事が好き
 - 飲酒・喫煙の習慣がある
 - 家族(母親・姉妹)に乳がんの人がいる
 - 乳腺疾患にかかったことがある

乳がんのリスクが高いのはどんな人?



乳がん検診、
なんで変わったの?
どこが変わったの?

従来、区の乳がん検診は、医師による視触診のみで行ってきました。しかし、厚生労働省の研究班によりマンモグラフィの有効性が検証され、検診への積極的な導入をすすめる新しい指針が出されました。これを受け世田谷区では、平成16年10月より区の乳がん検診にマンモグラフィを導入しています。

しかし、この検査はX線による撮影のため、乳腺が発達している若い女性などでは乳房の内部をはっきりと撮影することができないことがあります。厚生労働省による研究報告でも、40歳以下では有効性はまだ検証されていません。そこで検査によるからだへの負担を極力減らし、より効果的に初期乳がんを発見するため、検診の対象年齢を従来の30歳以上から40歳以上に引き上げることになりました。現在は、40歳以上の女性区民を対象に、2年に1回、視触診とマンモグラフィ併用の検診を実施しています。

検診対象外の方は、自己検診などで常に自分の乳房の状態をチェックするとともに、異常をみつけたら早めに乳腺の専門医へ受診しましょう。

乳がん検診の受診方法

- 1 保健所にハガキで申し込む
- 2 保健所から書類が届く
- 3 マンモグラフィを予約
- 4 視触診検診



5 マンモグラフィ撮影



※マンモグラフィ撮影後、2人の医師が画像を見て診断します。

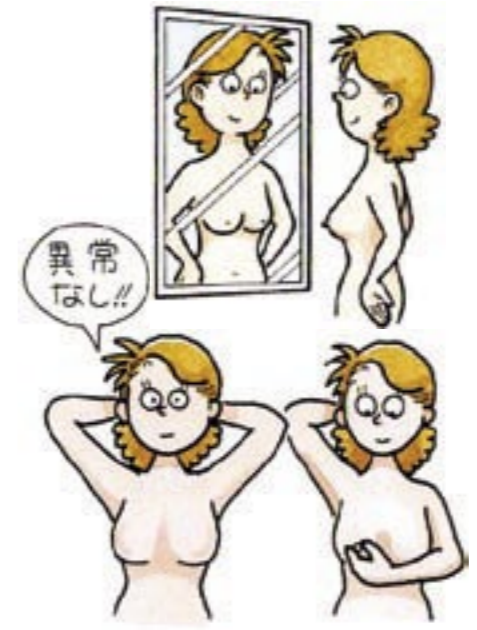
6 視触診を受けた医療機関から結果を通知

対象者 ● 40歳以上の女性区民 / 検診回数 ● 2年に1回 / 費用 ● 1,000円 受診場所 ● 区内指定医療機関および世田谷区保健センター

自己検診を組み合わせて、早期発見をさらに徹底

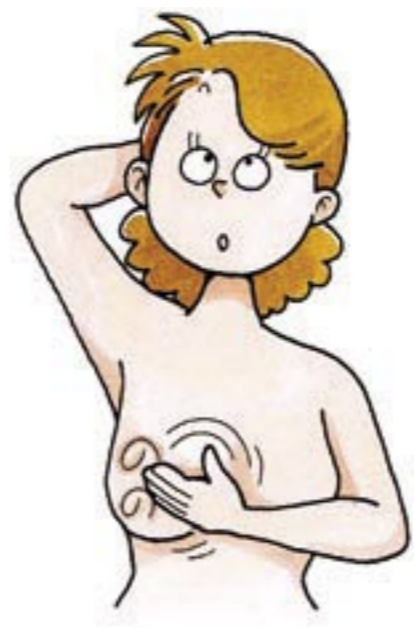
月に1度の自己検診を習慣にしましょう

乳がん検診は2年に1度ですから、次の検診までの間に乳がんにならないとは限りません。早期発見をより徹底するためには、定期的に自分で乳房をチェックする「自己検診」を習慣にすることをおすすめします。検診対象前の方は、とくに積極的に行ないましょう。



鏡の前で

- ◆鏡の前に自然な状態で立ち、乳房全体を観察します。両手を上げた状態でも観察してみましょう。
- ◆左右の乳房の形や向きに変化はないか、皮膚にひきつれやただれ、くぼみなどの異常がないかもチェック。
- ◆乳首を軽くつまんで、血液や異常な分泌物が出ないかも調べます。



指で「の」の字を書くように

- ◆調べるほうの腕を上にあげ、逆側の手で乳房全体にしこりがいないかを調べます。
- ◆4本の指を揃え、指の腹で軽く押えながら「の」の字を書くように。わきの下周辺も丁寧に調べましょう。



お風呂でチェック

- ◆石けんで肌の滑りがよくなり、しこりを見つけやすくなります。

※自己検診は、生理が終わってから1週間前後(乳房の張りや痛みがなくなってから)に行なってください。閉経後の方は「毎月〇日」と日を決めておくといいでしょう。



あおむけに寝て

- ◆あおむけに寝た状態でも、念入りに調べておきましょう。

気になる症状は早めに相談

「女性の病気」のホームドクターを持ちましょう

乳がんの発症はとくに40代以上に多いため、検診の対象も40歳以上となっています。しかし、全体としての比率は少ないものの、20代、30代で乳がんにかかる女性もいます。さらに全体としては減ってきている子宮がんも、若い世代では微増傾向にあります。検診対象前だからといって油断せず、自分のからだは自分で守る意識を持つことが大切です。

また女性は、がんなどの病気以外にも、生理のトラブルなど女性特有の症状に悩まされることが少なくありません。気になる症状があるときは、早めに婦人科や乳腺外科などの専門医に相談しましょう。さらに、女性特有の病気について気軽に相談できるホームドクターを見つけておくと安心です。



「風が吹いても痛い」ってホント? 『痛風』の正体に迫る!

Column 健康コラム

若い人にも多い身近な生活習慣病・痛風

現在、国内の痛風患者は約50万人。将来的に発症する可能性の高い「予備軍」を含めると、その数は500万人以上のほろといわれています。若い世代の患者も急増し、発症のピークはいまや30代。意外に身近な病気・痛風、あなたはどこまで知っていますか?

尿酸値が高い人は要注意

痛風は、血液中の尿酸が増えすぎて起こる病気です。尿酸は、食物などに含まれるプリン体という物質が肝臓で代謝されるときにできるもので、通常は尿とともに排泄されます。しかし、尿酸が多すぎると排泄しきれずに体内にたまってしまい、さまざまな症状があらわれます。これが痛風です。

生活習慣の改善で発症を予防

痛風を予防するには、尿酸のもとであるプリン体を多く含む食品の摂取を控える他、生活習慣を改善することが大切です。なかでもアルコールは、プリン体の分解を促進して尿酸を増加させるうえ、尿酸の排泄を妨げる働きがあるので要注意。肥満や過度のストレスも、血液中の尿酸値の上昇と関係しているといわれています。

突然起こる激しい痛風発作

痛風の症状で一番大きな特徴は、関節が突然腫れて激しく痛む「痛風発作」です。多くは足の親指の関節に起こります。この発作は、過剰な尿酸が結晶化し、関節の表面にたまることから起こります。痛みは2〜3日で治まりますが、治療をせずに放置しておくと、発作を繰り返すこととなります。

生活習慣を見直すことは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防することにもつながります。尿酸値が高く痛風の危険がある人は、ぜひ積極的に生活改善に取り組みしましょう。



ヘルシーデザート ~安心でおいしい手作りおやつはいかが?~

フルーツなどでトッピングを楽しんで 白ごまミルクゼリー

- 材料 (4個分) ■
- 1個 185kcal (2.3点)
- 粉ゼラチン…5g、水…大さじ2、白ごま…10g
- 牛乳…200cc、砂糖…大さじ3、生クリーム…100cc

- 作り方■
- ①粉ゼラチンを分量の水にふり入れ、ふやかす。白ごまは半すり程度にしておく。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰直前まで温めて火を止める。
- ③①のゼラチンと白ごまを加えて泡立て器で混ぜ、生クリームを加えてさらに混ぜる。
- ④ボウルに入れた氷水で鍋の底を冷やしながらか、とろみが出るまで混ぜる。
- ⑤グラスやカップに注ぎ分けて冷蔵庫で冷やし固め、好みのフルーツを飾る。和食器を利用して、きなこをトッピングしてもおいしい。



健康づくり教室・コースのご案内

● やせたい人や中性脂肪・コレステロールが気になる人のために

| | | |
|------------------|--|--|
| 筋力をつけて体脂肪を燃やそう教室 | ストレスをためずに運動と食事であるんだ身体をひきしめます。 | (水) 午後1:30~3:30 4/13~7/20 (全14回) |
| 目指そうスリム! 筋トレ教室 | いつまでも若々しくありたい方、「それほど食べていないのになかなかやせない」という方、筋肉を活性化させからだづくりしましょう。 | (火) 午前10:00~11:30 5/31~8/2 (全10回) |
| あるく健康教室 | 生活習慣病の予防・改善を目指したい方に! 快適な生活を送るため、正しい歩き方を身につけ運動不足を解消しましょう。また、上手な食事のとり方やストレスをためないコツなどをアドバイスします。 | (水) 午後1:30~3:30 9/21~12/21・平成18年1/25・2/1 (全15回) |
| 60日ダイエット教室 | 60日間で食べて動いて健康的にダイエットします。やせるための食習慣や料理の工夫、体脂肪を燃やす運動、部分やせなどのコツを体得しましょう。 | (金) 午後1:30~3:30 10/28~12/16 (全8回) |

● 膝や腰の痛みを予防・改善したい人のために

| | | |
|-----------------|--|---|
| 膝・腰にやさしい体操教室 | 予防のための簡単な体操や痛みコリと上手につき合う方法を体得しましょう。 | (金) 午後1:30~3:00 6/24~8/26 (全10回) |
| 足腰を丈夫にする筋力づくり教室 | 下肢の筋力づくり運動とストレッチ体操を中心に腰やひざの痛みを予防します。疲れにくく、スムーズな動作ができる体づくりをしましょう。 | (火) 午前10:00~11:30 12/13~平成18年2/21 (全10回) |

● これから運動を始める人のために

| | | |
|------------------|--|---|
| 60歳からの健康教室 | 初心者向けに運動レベルを1番弱くおさえた、からだにやさしい体操教室です。生涯を積極的にすごすための基礎体力をつけ、他の教室・コースへのステップアップをめざします。(他の教室・コースとは併用できません) | (月) 午前10:00~11:30 1期 4/11~6/13 2期 6/27~9/5 (各全10回) 3期 9/26~12/5 4期 平成18年1/16~3/20 |
| はじめての太極拳教室 | しなやかな動きとゆったりした呼吸で体力・気力の充実をはかります。 〔簡化24式太極拳の入門コース〕 | 1期 (火) 午後1:30~3:00 4/5~7/5 2期 (火) 午後1:30~3:00 8/23~11/15 3期 (木) 午前10:00~11:30 12/8~3/9 (各全13回) |
| フラダンス&リラクゼーション教室 | 初心者向けのフラダンス教室です。楽しく踊ったり、のんびりとストレッチ体操を行うことで心身ともにリフレッシュできます。 | (金) 午後1:30~3:00 4/1~6/10 |
| フラダンス&リズム体操教室 | | (火) 午前10:00~11:30 8/9~10/11 |
| ストレッチ&フラダンス教室 | | (金) 午後1:30~3:00 平成18年1/13~3/17 |
| ウォーキング&ストレッチ教室 | 色々な歩き方を実践し、歩行能力の向上とスタミナアップを図ります。(※室内でのウォークが中心となります。) | (木) 午前10:00~11:30 5/12~7/14 (全10回) |
| 練功十八法前段教室 | 中国の健身体操である「練功十八法」を習得し、心とからだの健康づくりに役立っています。 | (木) 午前10:00~11:30 7/21~9/22 (全10回) |
| ストレッチ&エアロビクス教室 | ストレッチで体調を整えて、エアロビクスで全身をリフレッシュ&シェイプアップします。!! | (火) 午前10:00~11:30 10/25~12/27 (全10回) |

● 心にゆとりをもち、いきいきと生活したい人のために

| | | |
|-----------------|--|---|
| ストレス解消ステップアップ教室 | グループワークで自己を見つめ、自律訓練法、リラックス体操で気分転換を図ります。 | (火) 午後1:30~3:30 1期 4/19~7/12 2期 9/6~11/22 (各全12回) |
| リラクゼーション教室 | ストレスをためこまないコツ、いろいろなリラクゼーション方法、自律訓練法を紹介します。 | (水) 午後1:30~3:30 平成18年 1/24~2/28 (全6回) |
| 心とからだのしなやか教室 | ヨガと自律訓練法で心と体をリフレッシュさせましょう。 | (水) 午後1:30~3:00 平成18年2/8~3/29 (全8回) |

● よりよい食生活をめざす人のために

| | | |
|------------------|---|---|
| コレステロールを減らす食事の教室 | 卵や油ものを控えているのにコレステロール値が下がらないという方におすすめです。 | ①4/18~6/13 (月) 全8回 10:45~11:45 ②10/24~12/12 (月) 全8回 10:45~11:45 |
| 体脂肪をためない食事の教室 | 健康的に着実にやせるための食事のポイントをご紹介します。 | ①7/26~9/13 (火) 全8回 14:00~15:30 ②平成18年1/24~3/14 (火) 全8回 14:00~15:30 |

1年をとおり、毎週開かれている運動コース

| | A M | | P M | |
|---|---------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------|
| 月 | ソフトエアロビクスA 9:30~10:25 | たくさん汗をかいてすっきりシェイプアップしたい方 | のんびり体操 1:30~3:00 | 高齢の方、腰膝が気になる方、マイペースで安心して運動したい方 |
| 月 | ゆったり体操 9:45~11:15 | 高齢の方、腰膝が気になる方、マイペースで安心して運動したい方 | 初級フラダンス 2:00~3:30 | フラダンスの経験者向け |
| 月 | ソフトエアロビクスB 10:30~11:25 | たくさん汗をかいてすっきりシェイプアップしたい方、朝早くが苦手な方 | | |
| 水 | からだほぐし体操 9:30~11:00 | 身体のすみずみまでほぐしたり、筋力アップしたい方 | 中国式体操 1:45~3:15 | 太極拳教室修了者向け |
| 木 | | | さわやか体操 1:30~3:00 | 中国式体操や道具を使った体操、レクダンスなどを楽しみたい方 |
| 金 | ストレッチ&リズム体操 9:30~11:00 | ゆったりストレッチや、リズムに合わせて動くのが好きな方 | | |

なるべく多くの方にご利用いただくために、1週間に2コースまでとさせていただきます

健康度測定を受けましょう

保健センターでは、18歳以上の区民を対象に健康づくりを目的とした健康度測定を実施しています。医学的検査・体力測定・生活状況の問診結果と、医師による総合判定に基づき、栄養・運動・休養の個人カウンセリングを行い、受診者の今後の日常生活での改善ポイントをアドバイスしています。

●お問い合わせは (財)世田谷区保健センター ☎3410-9101まで

● 高齢者のための運動機能向上トレーニング教室

| | |
|---|--|
| 運動指導員、理学療法士、看護師など専門スタッフのサポートのもとにからだにやさしい設計のトレーニングマシンで、筋力の増加を図ります。無理なく楽しみながらのストレッチ等も行いスムーズな動きを獲得しましょう。 | 毎週 (月) (木) 午後2:00~4:00 ①5/16~7/28 (全20回) ②10/13~12/26 (全20回) 健康度測定 (5,000円) 受診後の参加となります。20回で20,000円 |
|---|--|

● マシントレーニングコース

| | |
|--|---|
| 体力にあわせて効果的に無理なく筋力の増強を図れます。自転車エルゴメーターやクライムでひと汗かいてシェイプアップ! | (月) から (金) まで毎日開催 1日5コース。1コース90分 全部で25コースあります。 健康度測定 (5,000円) 受診後の参加となります。 利用回数券1枚 (600円) 回数券は 5回券3,000円 11回券6,000円 なるべく多くの方に利用していただくために週2回までとさせていただきます。 |
|--|---|

講座

手軽に参加できる、短期の講座も開催しておりますので、区報をご覧ください。

(主な講座)

- マシントレーニング
- 水中運動 ● 禁煙
- 栄養基礎講座

申し込み方法

※各教室・講座の募集については区報「せたがや」をご覧ください。
※コースはいつからでも参加でき、毎週行っています。但し、予約が必要です。
※教室・コースの参加には、健康度測定の受診が必要です。

指導料 ● 1回400円
健康度測定 ● 5,000円