

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2014
No.29

May

INDEX

P.1-2 ▶ マンモグラフィ画像診断システムの導入

P.3-4 ▶ 「がん」から自分を守るために出来ること

P.5 ▶ インフォメーション

- 全国大会決議・宣言 陳情
- 平成25年度 複十字シール運動結果報告
- 平成26年度『レディースドック』『女性健診日』のご案内
- ～大阪病院～ 看護の日 記念イベントについて



マンモグラフィ画像診断システムの導入

乳がん検診の体制の充実を図るため、マンモグラフィ画像診断システムの導入を行いました。マンモグラフィ読影支援システムとは、コンピューターによる乳がん検出システムをC A D (Computer-aided-detection) と呼びます。微小石灰化や腫瘤など、がん患部の特徴を示す関心領域を自動的に検出し、専門読影ドクターの読影業務を支援し、早期発見と検出率向上に寄与する事が期待されているシステムです。

また、最新鋭のデジタルマンモグラフィ撮影装置は、高画質のデータが提供できる装置です。

今回のシステム導入により、より高度な精度管理が可能となりました。



撮影

デジタルマンモグラフィ



検査を担当させていただく診療放射線技師はマンモグラフィ検査を行うための専門的な知識や技術を認められた「検診マンモグラフィ撮影技術認定」を取得しています。また、当施設のX線画像是「乳がんの早期発見に有効な診断価値の高い画像」であることを認められ、マンモグラフィ検診施設の中でも最も上位の認定である「マンモグラフィ検診施設画像認定施設 (A評価)」の施設認定を受けています。



～実際の撮影風景～



マンモグラフィ検診施設
画像認定施設 (A評価)

検出

コンピュータ乳がん検出システム～デジタルマンモグラフィCAD～

C A Dを実現するための装置（コンピュータシステム）をC A Dシステムと呼びます。C A Dシステムが解析した結果、病変の可能性のあると思われる位置をマーカーで画像上に表示したり、良悪性の鑑別結果などの定量的な解析データ（数値データ）を提示し医師の診断支援を実現します。

【CADシステム導入による利点】

- 医師の画像診断の正確度の向上
- 医師間の診断結果のバラツキの減少
- CADを利用し受診者への分かりやすい説明が可能





マンモグラフィ検査を判定する（読影）医師も、マンモグラフィ読影試験で認定を受けた**医師2名でダブルチェック**を行っており、確かな診断に努めています。

【実際の読影方法】



過去画像がある場合は
比較読影も
行っています

【検出結果の表示方法】

1. 腫瘍に似た領域に対して、そのエリアを実線で囲みます
2. 石灰化影の領域に対しては分布の中心点をマーカーで表示します

医師は最初にCADを
使わずに読影診断を
行います

次に、CADシステムを
使って検出結果を表示
します

医師はCADが検出した
部位の確認をして、
再度元画像を表示し
最終診断を行います

保存管理

X線画像をデジタルデータとして保管

デジタルデータで保存し管理することで、元データをDVD等の記録媒体に記録できることや、何度もフィルム出力が可能なこと、過去の画像がある場合は読影時に呼び出しすることが可能など様々なメリットがあります。

ご用命は！



～マンモグラフィ健診車～

定期健診など巡回健診の付加健診として同時に実施することが可能です。

是非ご用命くださいますようお願いいたします。

お問い合わせは、大阪総合健診センター
ヘルスケアプランニング課まで
06-6202-6667 (直通ダイヤル)

「がん」から自分を守るために出来ること

今や国民の3人に1人ががんで亡くなり、2人に1人ががんにかかる時代を迎え、がんは国民病の一つになりました。

2012年にがんで亡くなった人は36万963人で、死亡総数の28.7%を占めています。1981年に脳卒中を抜いて死因のトップとなって以来、増え続けています。

しかし、がんイコール「死」ではなく、治る病気になりつつあります。

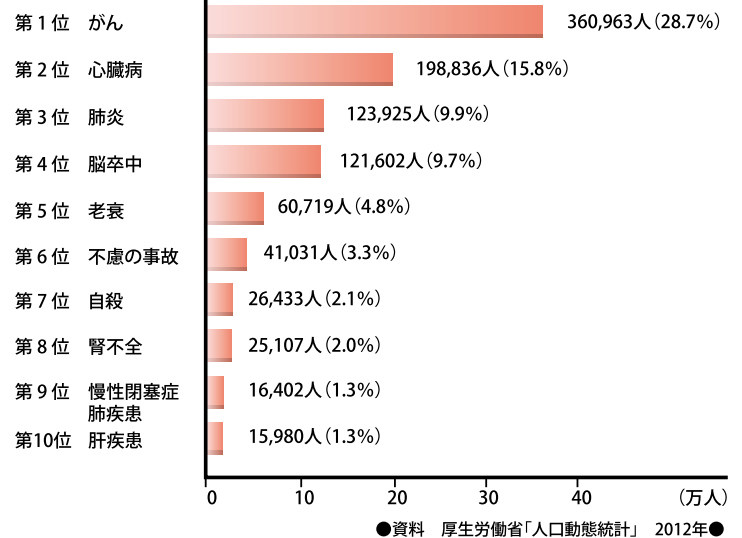
がんの正しい知識を持って、がんから自分を守りましょう。

生涯の中で発がんするリスク
(生涯リスク)は

男性53%、女性41%です。

●日本人の死因

(平成24年度死亡数 1,256,359人)



がんはどのようにして生まれるのか？

がんは、細胞のコピーミスから生まれます。

人間のカラダの細胞は、約60兆個の細胞からなっています。毎日1%くらいの細胞が死にます。細胞分裂をして、減った細胞を補っていますが、細胞分裂をする際に、**コピーミス**を起こすことがあります。それが遺伝子の突然変異となり「死なない細胞」として残った細胞ががん細胞です。

がん細胞は、1日に5,000個もできます。

最近では、がん細胞は、健康な人のカラダでも多数(学説によっては1日に**5,000個**も!)できていることがわかっています。それでも免疫細胞は、できたばかりのがん細胞を攻撃して死滅させます。しかし、免疫による監視も人間のすることですから、やはりミスが起こります。

がん細胞が1cm～2cm程に成長するには10年から20年かかります。

ひっそりと残った、たったひとつのがん細胞は、1個が2個、2個が4個、時と共に倍々ゲームのように増えて行きます。たったひとつのがん細胞が**1cm～2cm**程度に大きくなり、検査でわかるほど大きくなるには、**10年から20年**の時間がかかります。

こんな自覚症状はありませんか？

胃がん	胃部不快感、消化不良 食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物
子宮体がん	性交時出血 血性のおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小 肛門からの出血
肝がん・膵がん	上腹部の不快感、黄疸

食道がん	胸骨裏の激痛 食物を飲みこむ時のつかえ感
口腔がん	難治性の潰瘍
膀胱がん	肉眼的血尿
咽頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、易疲労性、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

日本人のためのがん予防法

喫煙

第一条 たばこは吸わない

第二条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこを吸っている人は禁煙しましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

飲酒

第三条 お酒はほどほどに

飲む場合は1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度）、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

食事

第四条 バランスのとれた食生活を

第五条 塩辛い食品は控えめに

第六条 野菜や果物は豊富に

- * 食塩は1日当たり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうになど）は週に1回以内に控えましょう。
- * 野菜・果物を1日400g（たとえば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい）はとりましょう。
- * 飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

身体活動

第七条 適度に運動

たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動（60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど）を加えましょう。

体型

第八条 適度な体重維持

中高年期男性のBMI（体重kg／身長m²）で21～27、中高年期女性では19～25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。

感染

第九条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

検診

第十条 定期的ながん検診を

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。

受診

第十一条 身体の異常に気づいたら、すぐ受診を

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

情報

第十二条 正しいがん情報でがんを知ることから

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。

（財団法人がん研究振興財団作成冊子より引用）

自分のライフスタイルをチェックしてみましょう！



国ですすめる有効ながん検診

胃	胃X線 40歳以上の男女・年に1回
子宮頸部	細胞診 20歳以上の女性・2年に1回
乳房	視触診とマンモグラフィ（乳房X線）の併用 40歳以上の女性・2年に1回
肺	胸部X線と喀痰検査（喫煙者のみ）の併用 40歳以上の男女・年に1回
大腸	便潜血検査 40歳以上の男女・年に1回

がん対策推進企業アクション

当法人は、がん検診受診率50%を目指す国家プロジェクトである「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業に登録しております。

企業にとって大切な「人財」である職員とその家族を「がん」から守るため、これからもがん対策に積極的に取り組んでまいります。

また、健診機関として『がん検診』の普及促進を広く社会に呼びかけ、一人でも多くの方に総合健診や人間ドックを受診いただくことが当法人の使命と考え、日々努めてまいります。



全国大会決議・宣言 陳情 報告

3月に島根県で行われた第65回結核予防全国大会において決議・宣言が採択され、4月22日(火)大阪府・大阪市、24日(木)堺市へ陳情を行いました。



大阪府
上家 健康医療部長(左)



大阪市長
上平 健康局長(左)

平成25年度 複十字シール運動 啓発活動 結果報告 (大阪府結核予防会)

ご協力いただき、ありがとうございました。
皆様のご協力による募金

総額 16,517,854.-

このご協力いただきました募金は、結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることを目的としております。また、途上国の人々の結核の予防、早期発見・早期治療のため国際協力支援活動にも使われております。

DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2013



複十字シール
みんなの力で結核や肺がんをなくすために
複十字シールは世界共通の結核予防運動のシンボルです
公益財団法人結核予防会

平成25年度 シールデザイン(小型)

平成26年度『レディースドック』『女性健診日』のご案内 ～大阪総合健診センター～

(相談診療所)

「レディースドック」…毎週月曜日 午後12:45～

「女性健診日」…毎週水曜日 午後12:45～

(女性健診日とは生活習慣病健診や婦人科健診を希望される方々に異性の目を気にせず、専用フロアで受診いただくシステムです。)

ドック健診をもっと便利に!!

人気のドック健診の予約がなかなか取れないというニーズにお応えするため、今年度は5月15日(木)から毎週木曜日の午後にもドック健診を行うこととなりました。

この機会に是非、当センターのドック健診をご利用ください。

料金…ドックM(男性)・L(女性)コース 各38,000円(税別)

大阪総合健診センターは健診だけではなく! 診療のご案内

当センターは地域の皆様から親しまれる外来診療として保険部門も1Fに併設しています。

健診での再検査や精密検査はもちろんですが、内科・呼吸器科・循環器科・消化器科・放射線科・禁煙外来の診療を専門の医師が行っていますので、不安なことがありましたら、当施設をお気軽にご利用ください。

【診療時間 平日の午前8:45～11:30、午後1:00～3:30】

～大阪病院～ 看護の日 記念イベントについて

【テーマ】あなたの骨は大丈夫? ～骨粗しょう症 その予防と最新の治療方法～

日時:平成26年 5月21日(水) 9:30～14:50 場所:大阪病院1階 ロビー

ナイチンゲールの誕生日(5月12日)に因んで、今年も5月21日に「看護の日」のイベントを開催します。病院近在の住民を参加対象として、血圧や骨密度などの各種測定や整形外科医師を中心とした医療チームによる講演会を開催する予定です。毎年ご参加の方には過去のデータと比較しながら、また初めて参加の方もご自身の健康をチェックしながら、地域の皆様方とおおいに賑わう日です。お琴の演奏会を楽しみにしている方も多数お見えになります。

参加ご希望の方は、大阪病院までお問い合わせください。



●表紙

この春開業した大阪の新名所「あべのハルカス」展望台からの眺め。高さ300mの日本一高いビルの眼下には大阪市立美術館や天王寺動物園、通天閣を眺めることができます。

健診予約はこちらをご利用ください。

大阪総合健診センター 直通電話番号 06-6202-6667

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・
大阪総合健診センター 相談診療所

〒541-0045
大阪市中央区道修町4-6-5
TEL: 06-6202-6666(代表)
FAX: 06-6202-6686
URL: <http://www.jata-osaka.or.jp>
E-mail: info@jata-osaka.or.jp

大阪病院・
大阪総合健診センター寝屋川

〒572-0854
寝屋川市寝屋川公園2276-1
TEL: 072-821-4781(代表)
FAX: 072-824-2312
URL: <http://osaka-hospital.org>
E-mail: webmaster@osaka-hospital.jp

堺高島屋内診療所

〒590-0028
堺市堺区三国ヶ丘御幸通59
高島屋堺店内5F
TEL: 072-221-5515(代表)
FAX: 072-223-8534
URL: <http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/>
E-mail: sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます