

# よぼう

創刊号

2014  
Autumn

発行 公益財団法人 宮城県結核予防会  
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2丁目3番1号  
TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166



## 広報誌発刊にあたって

理事長 田中 元直

当法人は、昭和15年に財団法人結核予防会の宮城県支部として設立されて以来、宮城県をはじめ、皆様のご支援ご協力を賜り、積極的に保健事業を展開してまいりましたが、宮城県の認定をいただき、平成25年4月1日より「公益財団法人 宮城県結核予防会」として、新たに出発いたしました。

た。広く県民の皆様の健康維持に貢献できるよう、健診事業・調査研究事業・普及教育広報事業の3事業を一体的にして押し進め、保健福祉の向上に努めて参る所存です。

このたび、県民の皆様の健康維持に役立てていただきたく、様々な健康に関する情報をわかりやすくお伝えしていくために、広報誌「よぼう」を発刊することといたしました。

皆様のご意見をいただきながら、より良い広報誌になるよう努めてまいりますので、ご指導くださいますようお願い申し上げます、発刊の挨拶とさせていただきます。

特集

## 肺がんの予防について

～肺がんを命を落とさないために～

〈連載〉結核ってどんな病気? [第1回]感染編

宮城県結核予防会からのお知らせ  
INFORMATION

- 宮城県副知事表敬訪問
- 結核予防・COPDパネル展、肺年齢測定会
- 結核予防週間
- 複十字健診センター健康まつり
- 結核予防街頭キャンペーン

診療所の紹介

- 診療所の紹介
- インフルエンザ予防接種で流行を乗り切りましょう!
- 肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか?
- 体の血管年齢調べてみませんか?





特集

# 肺がんの予防について

～肺がんで命を落とさないために～

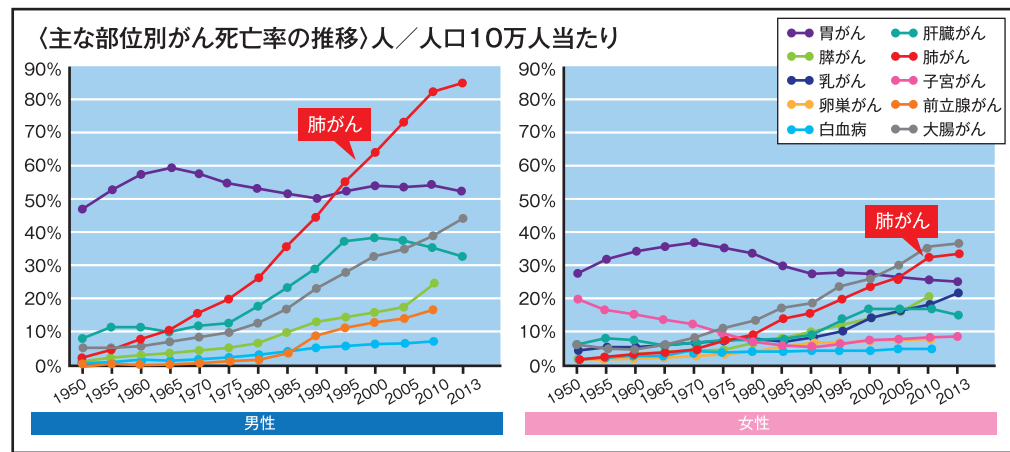
公益財団法人 宮城県結核予防会 副理事長 複十字健診センター所長 松田 堯

## 肺がんで亡くなる方が増えている

日本人の死亡原因は、1950年前半まで国民病と言われた肺結核が第一位でしたが、結核の予防・治療の発達により、肺結核は脳血管疾患に首位の座をゆずりました。その脳血管疾患も1970年から減りはじめ、1980年から第一位はそれまで増加傾向にあった悪性腫瘍がとって代わりました。いまや、男性の4人に一人、女性では6人に一人が悪性腫瘍で亡くなっています。

悪性腫瘍の中でも、肺がんで亡くなる数が男女とも最も多く、その数は過去20年間に2.2倍に増加し、最近のデータでは男性で全がんの23.6%、女性では13.4%で、この数字は、現在も上昇しています。(図1)

肺がん死亡率低下の対策として、予防や治療法の開発が行われていますが、今のところ決め手となるものが無いのが現状です。



男性の4人に1人  
女性の6人に1人が、  
「がん」で  
亡くなっています。



(図1) 主な部位別がん死亡率の年次別推移 (厚生労働省：人口動態推計より)

## どうして癌になるのか

なぜ、がん細胞が体のなかに出来てしまうのか。その原因について長年の探究が続けられてきていますが、現在のところ個体の遺伝子が関与しているといわれています。正常細胞ががん細胞になる際に遺伝子に変化が起きますが、その原因として遺伝因子と環境因子とがあります。遺伝因子については、ある種のがんが家族性に発生することは、よく知られているところです。また環境因子としては、発がん物質およびがん細胞への変化を抑える発がん抑制物質があります。

## 肺がんで命をおとさないために

がんで命をおとさないためには、一つは「がんにならないようにすること」、もう一つが「がんになっても早く見つけ早く治療すること」です。前者を一次予防、後者を二次予防と呼んでいます。

一次予防として、発がん物質からの防御と発がんを抑える生活がいられています。しかし、生活習慣で肺がんの発生と抑制について確実視されているのは禁煙のみで、食物やサプリメントなどについては今のところ学問的に証明されているものではありません。

喫煙が肺がんの発生に関与していることは、よく知られていますし、受動喫煙が悪いことも一般的に知られています。タバコの煙の中には何種類もの発がん物質が含まれており、喫煙者が吸い込む「主煙」よりも、周囲の者が吸い込む「副煙」のほうが、発がん物質が多く含まれているので、喫煙者だけでなく受動喫煙も問題になっています。

一次予防を行えば肺がんには絶対ならない、という事はありません。罹患する確率は下がるがゼロではないのです。ただ、もし肺がんになったとしても、早期発見・早期治療という方法でがんから命を守ることが出来ます。それが、二次予防なのです。

早期発見の方法として、住民健診や、職場健診などの集団検診、人間ドックなどの個人健診および症状出現時の早期受診があります。現在行われている肺がん検診は、年一回の胸部レントゲン撮影と高危険群の喀痰細胞診を組み合わせたものです。宮城県で昭和54年からこの方法での検診が行われ、平成22年までの累計で3,802名の肺がんが発見され、その内訳は、0期～Ⅱ期(初期がん)は51%、Ⅳ期(進行がん)は1%でした。

また、2001年から5年間の宮城県がんセンターでの集計によると、検診で見つかった肺がんと自覚症状があって発見された肺がんの進行度(臨床病期)を比較した結果、次のようなことがわかりました。検診で発見された218例のうち、Ⅰ期50.2%、Ⅳ期14.0%であるのに対し、自覚症状があって発見された352例ではⅠ期9.8%、Ⅳ期では53.8%でした。これからわかるように、早期に肺がんを見つけるには、自覚症状が出る前に発見することが大事です。

## 現行の肺がん検診でも見つけられないがんがある

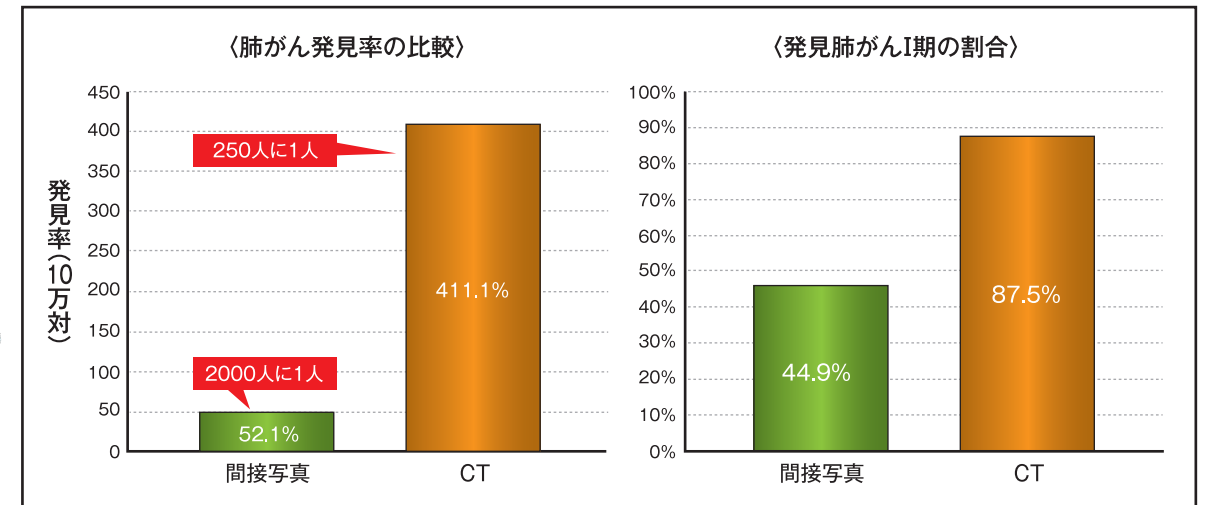
検診で発見されたとしても、いわゆる進行がんが14%もあり、現行の肺がん検診でも全てが早期の状態で見つかるわけではありません。その原因は、どこにあるのか。一つは、肺がんの進む特徴、もう一つは、通常のレントゲン写真で見つかりにくいがんがあることです。

肺がんにはいろいろなタイプがあり「進行速度が速いもの」また一部には、「発生した時点で早期に他臓器に転移する非常に悪性の高いもの」もあります。また、がんの大きさ、形、その発生場所などレントゲンで判明の困難な肺がんもあります。それを克服する方法として、通常のレントゲンでは判明が難しい肺がんを見つけ出すCTによる方法があります。その有用性について2011年に米国で行われた比較試験(NLST)でCT検診による肺がん死亡率の減少効果が示され、また、日本でもその有用性についての研究が進行中で結果が期待されています。

CT検診による発見率は、レントゲンの約8倍でしかも初期のがんの割合もかなり高く、その効果は十分期待できます。(図2)ただし、費用対効果、被ばくの問題などがこれからの検討課題です。



(図2) CTによる肺がん発見率比較 発見肺がんⅠ期の割合



肺がんのリスク要因としてタバコの煙が大きく、喫煙者は非喫煙者より男性で4.4倍、女性で2.8倍肺がんリスクが高いとの疫学研究があります。たばこ産業の「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」によると、日本人では男性32.2%、女性10.5%が喫煙しています。年々減少傾向にあり特に50歳以上でその傾向が強いが、20歳代～40歳代の女性には喫煙率が横ばいであり、将来女性の肺がんの増加が危惧されています。平成24年4月に出された「がん対策推進基本計画」では、平成34年度までに成人の喫煙率を12%とすることと、未成年の喫煙をなくすことを目標としており、肺がん発生の減少を狙っています。

早期発見として現在行われているのが、レントゲン検査と喀痰検査を組み合わせた年一回の肺がん検診です。この肺がん検診の有用性については、2001年の久道氏による調査研究班の報告及び2003年の厚生省藤村班の報告で証明されています。また、自覚症状が出てから発見された肺がんには、進行がんが多く、検診による発見が重要であることがわかります。平成12年国民生活基礎調査では、全国平均の肺がん検診受診率は男性27.4%、女性22.6%で、諸外国と比べてもかなり低い値です。平成24年4月の「がん対策推進基本計画」では、肺がん検診の受診率を5年以内に50%(当面は40%)を目標とらっています。

今後、肺がんで亡くなる方を一人でも減らすよう、行政および関連機関が協力して禁煙の活動を展開し、肺がん検診の受診の重要性を国民にアピールして受診率向上に努力することが必要です。



第1回  
感染編

結核は、「国民病」「亡国病」と恐れられ、50年前までは死亡原因の第1位でしたが、医療や生活水準の向上により、今では薬を飲めば完治できる時代になりました。そのため、結核は「昔の病気」だと思っている人も少なくありません。しかし、それは大間違いです。日本では、今でも1日に56人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている重大な感染症なのです。

結核を世界から撲滅するためには、「正しい知識を持つこと」と「感染源の患者さんを確実に治療し、多剤耐性結核をつくらないこと」が重要です。「知ること」が予防への第一歩と考え、結核について再認識していただくための連載を企画しました。全4回の連載企画の第1回目は「感染編」をお届けします。

全国および宮城県の結核新患者数と罹患率の推移

		新患者登録数	罹患率(人口10万人対)
昭和40年	全国	304,556	309.9
	宮城県	4,407	251.4
昭和60年	全国	58,567	48.4
	宮城県	766	35.3
平成24年	全国	21,283	16.7
	宮城県	231	(全国低順3位)9.9

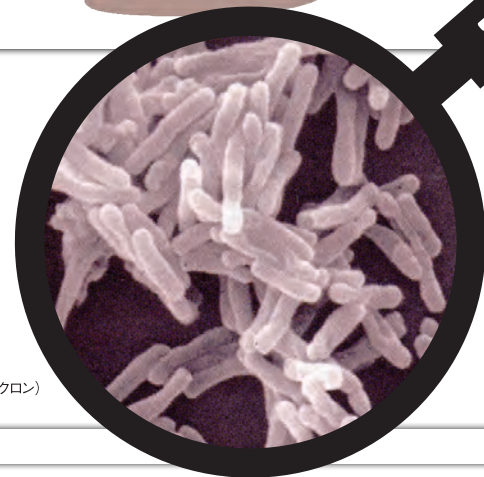


## 人から人へうつる「感染症」です

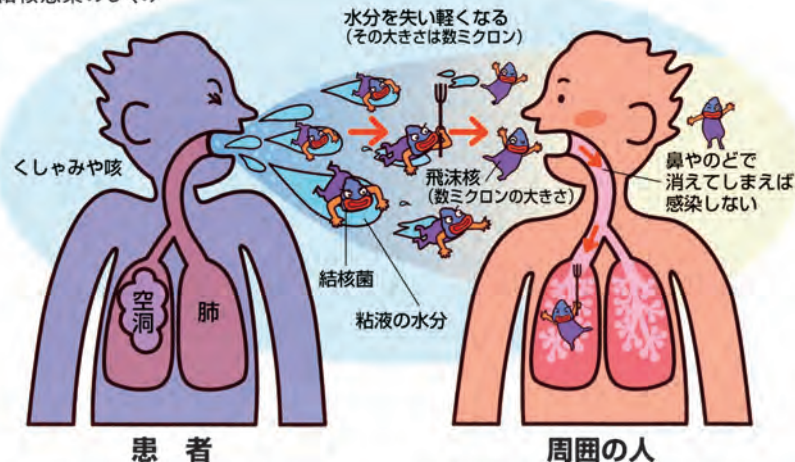
結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。

結核の患者さんが咳やくしゃみをする時、結核菌の混ざったしぶきが空気中に飛び散ります。水分を失い軽くなった結核菌は空気を漂い、その結核菌を周りの人が吸い込むことによって感染します。ただし、吸い込まれた結核菌の大半は、鼻のど・気管支などの絨毛の働きによって体外に排出されるため感染しませんが、肺まで侵入すると感染します。

電子顕微鏡で見た結核菌の図、1~4μm(ミクロン)



結核感染のしくみ



初期症状は風邪とよく似ています。怖いのは、気づかずに大切な人々にうつしてしまうこと

咳やタンが2週間以上続く、倦怠感が続く、急に体重が減る、などの症状があったら、それは結核かも知れません。心当たりがあるときは、家族や職場、学校など大切な人々にうつしてしまう前に、医療機関を受診しましょう。

また、咳が出るときはマスクをつけることを心がけましょう。

■次回は・・・「結核発病のメカニズム」についてお届けします。

## 宮城県副知事表敬訪問

平成26年度の複十字シール運動にあたり、結核予防会本部では厚生労働省を、全国の支部では各都道府県庁を表敬訪問しました。

宮城県では、7月29日に三浦副知事を表敬訪問し、結核の現況と複十字シール運動についてご報告しました。三浦副知事より複十字シール運動と婦人会の活動に対するご理解と励ましのお言葉をいただきました。



三浦副知事(中央)と宮婦連健康を守る母の会・当法人代表団

## 結核予防・COPDパネル展

結核予防週間の一環として、結核や肺がん・COPDなどの胸部疾患に関する正しい知識を深めていただくため、パネル展と肺年齢測定会を開催します。

## 結核予防・COPDパネル展

展示期間 平成26年9月22日(月)~26日(金)  
場 所 宮城県庁1階ロビー

## 肺年齢測定会

開催日 平成26年9月22日(月)  
時 間 10:00~15:00  
場 所 宮城県庁1階広報室

## 結核予防街頭キャンペーン

結核に関する正しい知識とその予防についての普及啓発と健康への関心を高めていただくことを目的として、結核予防週間街頭キャンペーンを行います。

パネル展示やパンフレットの配布などを行いますので、お近くにお越しの際はぜひ、お立ち寄りください。

開催日 平成26年9月27日(土)  
時 間 13:30~15:00  
場 所 JR仙台駅前西口ペDESTリアンデッキ

## 結核予防週間

毎年9月24日から9月30日は結核予防週間です。

当法人では、結核についての正しい知識と予防意識の普及、結核対策への関心を高めていただくために宮城県内の小中学校、高校や官公庁などに周知ポスターと「結核の常識」を配布し、県内各地で様々な啓発活動を行っています。



## 複十字健診センター健康まつり

地域の皆様の健康づくりを応援するために始まった「複十字健診センター健康まつり」は、今年で11回目を迎えます。

心待ちにくださっている方も多く、参加された方からは「家族で楽しめた」「とても役に立った」など、たくさんの感想が寄せられている「複十字健診センター健康まつり」を今年も開催します。

開催日 平成26年11月8日(土)  
時 間 9:00~13:00  
場 所 複十字健診センター(仙台市青葉区中山吉成2-3-1)

※詳細については、10月下旬頃に当法人ホームページに掲載します。

健康講話、体組成測定、肺年齢・血管年齢・骨密度などの検査体験コーナー、健康相談、施設内探検、ヘルスアップコーナーなど内容盛りだくさんです。





宮城県結核予防会では、公益財団法人として予防による健康社会を創出すべく「まごころ」をもって、県民の皆様の健康づくりに寄与して参ります。



## 複十字健診センター

〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1  
TEL.022-719-5161  
E-mail info@jata-miyagi.org

- 出張(巡回)健診
- 外来診療
- 施設内健診
- 保健指導
- 禁煙外来



## 健康相談所 興生館

〒980-0004 仙台市青葉区宮町1-1-5  
TEL.022-221-4461  
E-mail info-k@jata-miyagi.org

- 外来診療
- 施設内健診
- 保健指導
- 禁煙外来

診療時間	月曜日～金曜日 ※土日祝祭日は休診 午前 9:00～11:30 午後 1:00～ 3:00
健康診断	半日人間ドックをはじめ、特定健診、職域健診など各種健康診断を実施しております。事前予約制となっておりますので、まずはお電話で問い合わせください。
診断書・証明書	就職・受験・進学用の診断書を交付いたします。 ※英文の診断書は発行していません。
一般外来診療	内科・呼吸器科・循環器科・禁煙外来 生活習慣病の改善、指導や治療を中心に通常の外来保険診療を行っております。お薬も院内で処方しております。
予防接種	BCG接種やインフルエンザ、その他の予防接種を事前予約制で受付しております。
結核相談	結核に関する相談を随時、電話やFAX、メールで受付しております。



- 宮城県結核予防会診療所の Q&A
- Q.1** 風邪を引いたときなど個人でも予約なしで受診できるの？  
**A.1** はい。受診できます。健康保険証をお持ちのうえ、受付時間内にお越しください。
- Q.2** 健康診断を受けたいのですが、予約は必要ですか？  
**A.2** はい。内容など確認させていただきますので、お電話での事前予約をお願いいたします。

## インフルエンザ予防接種で流行を乗り切りましょう！

インフルエンザは、毎年12月から3月上旬に感染者数が増加します。特に注意が必要なのは、重症化しやすい高齢者の方です。感染すると肺炎を併発したり、寝込むことで体の機能が低下し、寝たきりになってしまうこともあります。インフルエンザワクチンは、その効果が出るまでに通常2～4週間程度かかり、約5カ月間効果が持続するとされています。多少の地域差はありますが、11月～12月に接種するのがおすすめです。状況によりワクチンが不足する場合がありますので、接種ご希望の方は早めのご予約をお願いします。



**インフルエンザ 予防接種のご案内**  
接種開始日 平成26年11月1日～  
接種対象年齢 16歳以上  
接種費用 1回 3,000円(税込)

**高齢者接種費用の助成について**  
各市町村では、感染すると重症化しやすい高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。詳細は、お住まいの各市町村にお問い合わせください。  
対象年齢 65歳以上の方  
自己負担額 1,000円(仙台市の場合)  
接種期間 平成26年11月1日～平成27年1月31日

## 肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか？

肺炎は日本人の死因第4位であり、肺炎で死亡する患者さんの9割以上が65歳以上の高齢者です。高齢者がかかる肺炎の約半数は、「肺炎球菌」が原因とされています。全ての肺炎を予防できる訳ではありませんが、ワクチンを接種することで肺炎にかかってしまった場合でも重症化を防ぐ効果も期待できます。当法人の診療所でも肺炎球菌ワクチンの予防接種を受け付けています。予約制となりますので、お電話または外来窓口にてご相談ください。



- [接種対象者]**  
高齢者(65歳以上)の方、糖尿病・腎不全・肝機能障害のある方は、特におすすめします。
- [接種期間]**  
肺炎球菌ワクチン接種は通年でできますが、冬場に風邪を契機に肺炎を発症する例が多く、インフルエンザワクチンとの併用効果も期待できるため、冬に入る少し前に接種するのが望ましいといわれています。インフルエンザワクチン接種と併用する場合は、最低1週間以上あけて接種します。
- [効果持続期間]**  
ワクチン接種による免疫の持続期間は個人差がありますが、通常1回の接種で約5年ほど免疫が持続すると言われております。  
(注)肺炎球菌ワクチン接種は5年以上の間隔をあげないと再接種(2回目の接種)ができません。
- [接種費用]**  
8,856円(税込)※自治体によっては、接種希望者に対して接種費用の一部を助成しているところもあります。

## 体の血管年齢調べてみませんか？



- 動脈の固さ
- 動脈の詰まり
- 血管の年齢

自覚症状がないことから「沈黙の殺人者」と呼ばれる動脈硬化症ですが、簡単に発見できる方法があります。それが「CAVI(キャビイ)検査」です。あお向けに寝た状態で、両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。時間は5分程度で、血圧検査と同じ感覚でできる簡単な検査です。お気軽にお問い合わせください。  
さらに詳しく調べたい方には…頸動脈エコー検査もセットになった「動脈硬化度セット検査」もおすすめします！

## 複十字シール運動

8月1日(金)~12月31日(水)

# 健康で明るい社会を目指して、 皆様の温かいご支援とご協力をお願いします。

複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の胸部疾患をなくすための事業資金を集めることを目的とし、世界約80か国で行われている募金活動です。お寄せいただいた募金は、胸部疾患予防の普及教育、調査研究、国際協力活動などを行う事業資金として大きく役立っています。

### 平成25年度募金のご報告

[全国] 277,273,762円

[宮城県] 14,623,961円



皆様、ご協力  
ありがとうございました。

募金は下記の銀行振込または郵便振替で受付けております。

[口座名義] 公益財団法人 宮城県結核予防会

[銀行口座] 七十七銀行宮町支店 普通預金 5510830

[郵便振替] 02270=1=405



## 基本理念

宮城県結核予防会の基本理念を「忠益」(まごころを尽くして世の益となる)と定め「予防による健康社会の創出」をモットーとして活動して参ります。

## 「よぼう」に込めた思い

当法人の基本理念は「予防による健康社会の創出」です。様々な病気を「よぼう」して皆様が「きぼう」に満ちた健康的で明るい毎日を過ごせますよう、微力ながらお手伝いをさせていただき、健康寿命を延ばしてほしいという意味を込めて本広報誌のタイトルを「よぼう」といたしました。

公益性の高い専門機関として、  
健康診断から治療まで県民の皆様の健康づくりを応援します。

# 公益財団法人 宮城県結核予防会

〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

### 複十字健診センター

〒989-3203  
仙台市青葉区中山吉成2-3-1  
TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

### 健康相談所 興生館

〒980-0004  
仙台市青葉区宮町1-1-5  
TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465

宮城県結核予防会



<http://www.jata-miyagi.org>

