

よぼう



シールぼうや

がんや生活習慣病は、
早期発見が重要です。
定期的に健診・検診を
受けましょう。

連載

第3回

世界のタバコ事情

information

- 仙台市民健診(基礎健診、特定健診)のご案内
- 各種予防接種のご案内
- 無料相談のご案内
- マイナンバーカードの保険証利用のご案内
- 健康相談所 興生館よりお知らせです
～オプション検査セットのご案内～
- 第62回日本人間ドック学会学術大会演題発表
- 第29回結核予防及び胸部疾病日中友好学術交流会議開催報告
(オンライン開催)
- 生活習慣改善チャレンジ
- 健康づくり 医師・保健師等による講話などのご案内
- 複十字シール運動

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

連載

第3回

世界のタバコ事情

世界では分煙ではなく全面禁煙化が進んでいます。2020年時点で屋内全面禁煙となっている国は67カ国となり、途上国を含む世界各国に広がっています。国、州によっては、子どもが乗っている自家用車内までもが規制の対象になっています。

(厚生労働省e-ヘルスネット) **世界の受動喫煙対策は進んでいます**



ご存知ですか?世界のタバコのパッケージ ブランド名やロゴ表示を禁止してパッケージの魅力が削減しています



【オーストラリア】



【ミャンマー】



【フランス】

左記のタバコはほんの一例です。こんなパッケージのタバコが日本で売られていたら…皆さんは買いたいと思いますか?



健康に関する警告を効果的にデザインすることは、喫煙を減らす有効な手段の1つなんだね

2008年タバコ規制条約(FCTC*)第3回FCTC締結国会議で「タバコ製品のパッケージと包装」を規制する第十一条ガイドラインが決定されてから、多くの国々が警告表示に取り組んできました。

*FCTC:タバコの規制に関する世界保健機関枠組条約 2020年6月現在の加盟国は182カ国

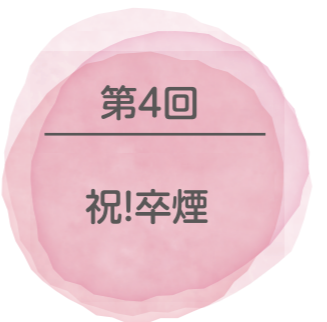
世界に広がるタバコの規制

ニュージーランド~14歳以下は一生タバコが買えないようになる?~

2021年12月ニュージーランド政府は、14歳以下の人たちが生涯に渡ってタバコを購入するのを禁止する法案を提出すると発表しました。法的にタバコを吸うことが認められる年齢が毎年上がっていくことで、タバコフリーの世代を作る政策となるようです。また、現在32カ国で電子タバコの販売を禁止し、英国とEU諸国では、メンソールタバコの販売が禁止されているほか、アメリカでは、メンソールタバコや風味付き葉巻の製造、流通、販売を禁止する方針で現在進めています。

世界各国ではタバコの危険性についての警告、広告、宣伝、スポンサーの禁止を強制したり、タバコへの増税を行う等、タバコ規制措置の採用が増加しています。

参照:禁煙学改訂4、日本禁煙学会 受動喫煙防止&タバコ対策の報道・動きの紹介、WHO



次回は..第4回「祝!卒煙」についてお届けします。

毎年5月31日は「世界禁煙デー」です

2021年世界禁煙デーのテーマは「Commit to quit(禁煙に取り組もう)」でした

喫煙により新型コロナウイルスの発症や重症化リスクが高まることが明らかになり、何百万人もの喫煙者が禁煙したいと望んでいます。禁煙するには今しかありません。

NPO法人禁煙みやぎ 山本蒔子理事長のご提案により、令和4年度も当法人では「世界禁煙デー」に合わせ、青葉通地下道展示ギャラリー(仙台市)にて、禁煙啓発活動によるパネルの展示を行う予定です。お越しの際はぜひお立ち寄りください。

【令和3年度のパネル展示の様子】



WHOが発表したタバコを止めるべき100以上の理由が掲載されています。

WHO世界ノータバコデー

日本の禁煙教育

日本の教育では「喫煙の健康への影響、未成年者の喫煙の害や周りの人などへの影響」を学んでいます

右記のイラストは、仙台市立桜丘中学校の保健体育の授業で、3年生の森桜香さんが描いた「喫煙が身体にどんな害を及ぼすかをアピールする警告表示(広告)」です。

喫煙という厄介で恐ろしいニコチン依存症の本質を徹底して、教育のなかで訴え続けることが将来を見据えた重要課題となります。



仙台市立桜丘中学校3年 森 桜香さん作



お薬にたよらない禁煙治療 お薬なしでも禁煙はできます!

現在、製薬会社による禁煙治療薬出荷停止のため、当面の間禁煙治療薬の処方が困難となっています。禁煙治療でもっとも大切な方法は、認知行動療法をはじめとするお薬を使わない心理療法です。薬剤はそれを手助けし禁煙成功率を高める補助的な役割でしかありません。当施設では、お薬にたよらない禁煙治療を望む方々に、医師・スタッフが全力でサポートし「お薬なし」の卒煙のお手伝いをさせていただいております。興味がある方は、ぜひ当施設にご相談ください。

自分の健康のため、家族の健康のために早めに禁煙に取り組みましょう!

禁煙外来・オンライン禁煙診療のお問い合わせは...

日本禁煙学会認定指導員がおります。お気軽にご相談ください。

複十字健診センター

毎週月~金曜日
TEL.022-719-5161(内線205)

健康相談所 興生館

毎週月~金曜日
TEL.022-221-4461(内線107)

仙台市民健診(基礎健診、特定健診)のご案内

当法人では、令和4年度も基礎健診、仙台市国保加入者の特定健診を実施いたします。
生活習慣病は、自覚症状が出にくく気づかないうちに進行します。病気の危険因子を早期に発見し、重症化予防に努めましょう。
詳しくは、令和4年4月に市政だよりと合わせてお届けする「市民健診の申し込み案内」をご覧ください。
なお、受診を希望される方は、お電話にて予約をお願いいたします。(土・日・祝日は休診)

各種予防接種等のご案内

希望される方は、予約制となりますので各施設にお問い合わせください。

- **新型コロナウイルス追加接種**
※WEB予約可能
- BCG
- 肺炎球菌ワクチン
- 带状疱疹予防ワクチン
- インフルエンザワクチン
- 海外渡航用ワクチン
 - ・A型肝炎・B型肝炎・破傷風・狂犬病(曝露前のみ)
 - ・ポリオ・髄膜炎菌・MR(麻しん/風しん混合)
 - ・おたふくかぜ・水痘・DPT(ジフテリア/百日咳/破傷風)
- ※各種ワクチンは、メーカーによる出荷調整等により入手困難となる場合があります。また、日本脳炎については要相談となります。
- 風しん抗体検査

予約お問い合わせは

【複十字健診センター 事務室】
TEL:022-719-5165

【健康相談所 興生館 事務室】
TEL:022-221-4461

結核・胸部疾患等に関するお悩み、どなたでも無料でご相談いただけます。



《電話による相談》月～金曜日 15:00～16:00
その他、面談(予約制)、メール、FAX等でも受け付けています。

連絡先

【複十字健診センター 看護係】
TEL:022-719-5161(内線205)
メール:kan@jata-miyagi.org

【健康相談所 興生館 看護係】
TEL:022-221-4461(内線107)
メール:kokan@jata-miyagi.org

マイナンバーカードの保険証利用がはじまりました。

- マイナンバーカードの保険証利用につきましては、利用登録が必要となります。
詳しくは「マイナポータル」のホームページをご覧ください。

マイナポータル



健康相談所 興生館よりお知らせです

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



オプション検査セットのご案内

お腹のことが気になる方へ

こんな方に
オススメ

- ・最近体重が気になる
- ・いまの食生活を見直したい



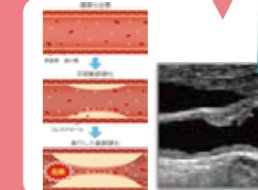
お腹の検査セット

- 腹部超音波検査
- 内臓脂肪CT検査
- 栄養相談

動脈硬化が気になる方へ

こんな方に
オススメ

- ・不規則な生活が続いている
- ・心筋梗塞や脳梗塞が心配



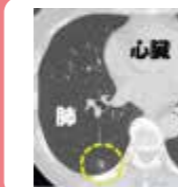
血管の検査セット

- 血管年齢検査
- 頸動脈エコー検査

肺の健康が気になる方へ

こんな方に
オススメ

- ・たばこを吸ったことがある
- ・家族に肺疾患の人がいる



肺の検査セット

- 肺年齢・COPD検査
- 肺がんCT検査

- 各検査単項目でのオプション検査追加も可能です。
- こちらの検査セットは特別料金にてご用意しておりますので、セットでの受診がおすすめです。
- 詳細は、お電話でお気軽にお問い合わせください。
- 検査は予約制です。

New

骨密度検査

この春、骨密度測定装置が新登場!
自身の骨密度を知る事が骨粗しょう症の予防につながります。
超音波による測定ですので安心安全です。

皆様の気持ちに寄り添って、私達も一緒に健康づくりをサポートします。

『内科・呼吸器科・循環器科・禁煙外来』

健康診断・予防接種・外来診療まで幅広く対応しております。
感染症対策も行っておりますので、安心してお越しください。

健康相談所 興生館

「複十字健診センター」でも同様に受診可能です。お気軽にご相談ください。



第62回日本人間ドック学会学術大会演題発表

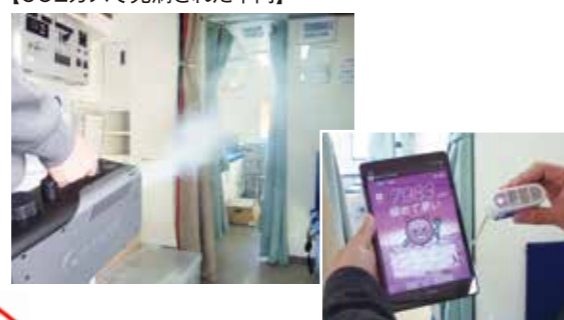
新型コロナウイルス感染症は、咳や会話によって生じる飛沫感染を主とし、次いで触れたものを介して粘膜から侵入する接触感染が感染経路とされています。換気の不十分な空間においてはクラスターが多く報告され、換気の重要性は増してきています。当法人では、不特定多数が出入りする巡回検診バスを対象にCO2センサを活用した換気可視化の検討を行いました。

演題 CO2センサを活用した循環器検診車内の換気可視化の検討 CO2ガスとCO2センサを用いて換気回数*の評価を行いました。

99%以上の換気を短時間で行うためには、室内の換気回数は12回/時間以上に設定されていることが望ましいとされています。
CDC(アメリカ疾病予防管理センター)ガイドラインより

	機械換気(換気扇) 循環器検診車には、前後2か所 換気扇が装備されています。		自然換気 窓あけ	換気回数*(回/時間)	
	前部	後部		センサ1	センサ2
1	なし	なし	5cm	15.3回	13.2回
2	弱	弱	なし	9.3回	8.3回
3	強	弱	なし	11.8回	11.8回
4	弱	弱	5cm	21.7回	23.2回
5	強	弱	5cm	24.7回	24.8回

【CO2ガスで充満された車内】



*1時間に何回部屋の空気が入れ替わったかを表します

自然換気(窓開け)だけではばらつきがあること、機械換気(換気扇)は能力に限界があるが、併用することで安定した換気が維持されることがわかりました。

当法人では、検討結果をもとに感染対策に取り組んでいます。
安心して健康診断をお受けください!

第29回結核予防及び胸部疾病日中友好学術交流会議開催報告 (オンライン開催)

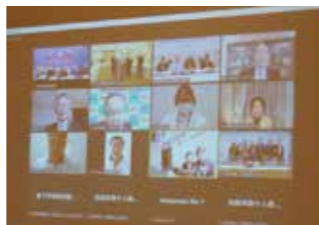
令和3年11月16日(火)に第29回結核予防及び胸部疾病日中友好学術交流会議をオンラインで開催しました。当日は瀋陽市胸科医院、長春市伝染病医院、(公財)結核予防会、当法人の4か所を主拠点とし、言語は全て英語を使用して、学術発表や質疑応答などを行いました。当法人副理事長の齋藤泰紀が県内の結核の現状について、また仙台市立病院呼吸器内科部長の八重柏政宏先生が県内の新型コロナ感染症の状況と仙台市立病院における診断治療例の臨牀転帰について発表しました。加えて、栗原中央病院感染制御センター長の平瀧洋一先生も、オンラインで参加しました。当日の演題は以下のとおりです。



当法人副理事長 齋藤泰紀医師



仙台市立病院 八重柏政宏医師



演題	演者	所属
COVID-19:Epidemic and Effect on TB Notification in Japan	内村 和広	結核研究所
Active or latent tuberculosis increases susceptibility to COVID-19 and disease severity	陳 禹	瀋陽市胸科医院
Tuberculosis and COVID-19 in Miyagi Prefecture,Japan ・Current status of tuberculosis in Miyagi ・Covid-19 in Miyagi and clinical outcome at the municipal hospital of capital city Sendai	齋藤 泰紀 八重柏 政宏	宮城県結核予防会 仙台市立病院
Application of ECMO in COVID-19 patients	張 祥超	瀋陽市胸科医院
Drug susceptibility testing of new anti-TB drugs	高木 明子	結核研究所
Tuberculosis Laboratory Testing Method	孫 嬌	瀋陽市胸科医院
A case report on TB meningitis coinfectd with SARS CoV-2	奥村 昌夫	榎十字病院
Lower dosages of Thalidomide in the treatment of paradoxical reaction in adult tuberculou meningitis	于 紅梅	長春市伝染病医院

※一覧は発表順(敬称略)榎十字No.402より

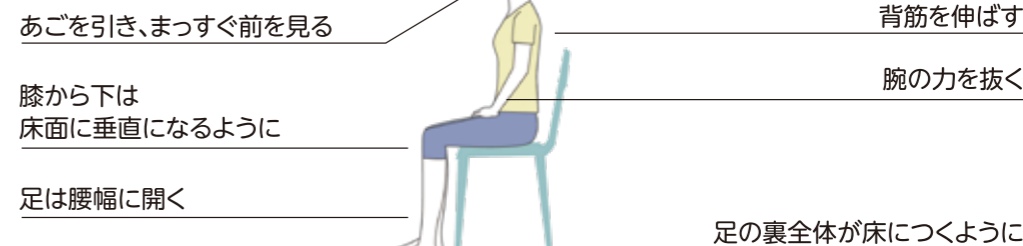
生活習慣改善チャレンジ!

身体の準備を整えて 気持ちよく歩きましょう!

冬から春にかけて少しずつ暖かくなり、冬の間の運動不足解消にウォーキングや通勤・買物で歩く等、身体を動かし始めるのに良い季節になってきました。しかし、身体の準備が整っていない状態で急に動き始めることは、怪我の原因になる可能性があります。今回は、歩く時に必要な、自分の体重をしっかりと支える・足を上げる等の動作をスムーズに行えるようにするための「筋肉トレーニング」を実践してみましょう。

すき間時間で「筋肉トレーニング」習慣

基本の座位姿勢



- 1種目20回が目安(無理せず体調に合わせて調整しましょう)
- 基本の姿勢を保ちながら、ゆっくり動かす
- 息は止めずに、自然な呼吸で行う

1 膝下のトレーニング(つまさきの上げ下げ)

椅子に深く座り、かかとを床につけたまま、つまさきを上下に動かす。

※片足ずつでもOK



2 膝下のトレーニング(かかとの上げ下げ)

椅子に少し浅く座り、つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かす。

※片足ずつでもOK



3 太もものトレーニング(膝下の上げ下ろし)

椅子に少し浅く座り、太ももを意識しながら膝下を持ち上げ、10秒間キープしてからゆっくり下ろす。

※背中が反るのはNG!



4 太もものトレーニング(太ももの上げ下ろし)

椅子に少し浅く座り、足のつけねから足を持ち上げ、10秒間キープしてからゆっくり下ろす。

※背中が丸まるのはNG!



健康づくり 医師・保健師等による講話 パネルの貸出を行っています

市町村、事業所、団体、学校等が実施する健康づくりのための講習会等に専門のスタッフを派遣し、皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。
また、「結核」「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」「タバコの害」について正しく知っていただくために、普及啓発用パネルの貸出も行ってまいります。
お電話またはメールにて「企画広報係」までお問い合わせください。



複十字シール運動とは

結核や肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)を含む胸部に関する疾患をなくして健康で明るい社会を作るため、これらの病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、事業資金を集めることを目的としています。

宮城県の結核の状況

新たに結核になった人 135人
結核で亡くなった人 21人

治療できる病気「結核」で多くの命が失われています。
結核の現状の解決のために、私たちの活動にご協力ください。

募金は下記の銀行振込または郵便振替で受け付けております。

- [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

みなさまからお預かりした募金は、このような活動に大切にさせていただきます。

日本

普及啓発や教育、調査研究のために

世界

結核が蔓延する国々の支援活動のために

募金による主な活動地域

※詳しくは当法人企画広報係までお問い合わせください。

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(代表) 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>



基本理念

「一人ひとりの健康を創り出すため
最善を尽くします」

- 一、私たちは受診者の皆様の人権を尊重し職務を遂行します
- 一、私たちは知識の習得と技術の向上に取り組み健診の質を高めます
- 一、私たちは誠実で正確な健診と医療を目指します