

1げんきとちぎ

2022
No. 41



職員の家族(ペット)シリーズ こむぎ(♀)

01 からだ新発見

・あなたの眠りは良い眠り!? ～病の基は眠りから～

03 TOPICS

- ・風しん抗体検査の実施期間延長について
- ・がん検診は不要不急ではなく「必要な外出」
- ・プレスト・アウェアネスについて
- ・新生児を対象とした拡大スクリーニング検査について

05 事業団インフォメーション

- ・Web面談で特定保健指導に参加しやすくなりました
- ・検診車のご紹介
- ・人間ドックのCT検査装置を更新
- ・人間ドックのオプション検査でNT-proBNPを開始
- ・集団健診の超音波装置を更新
- ・放射能分析装置のデータ処理装置等を更新
- ・簡易専用水道検査外部精度管理調査で「S」ランクを取得

- ・事業団職員によるFM普及啓発告知収録
- ・令和4年度 がん征圧募金記念品が決定
- ・令和3年度 募金活動報告



公益財団法人 栃木県保健衛生事業団
Tochigi Public Health Service Association

コチラから
スタート!

からだ新発見

File Number

41

あなたの眠りは良い眠り!? ～病の基は眠りから～



たかしま耳鼻咽喉科
院長

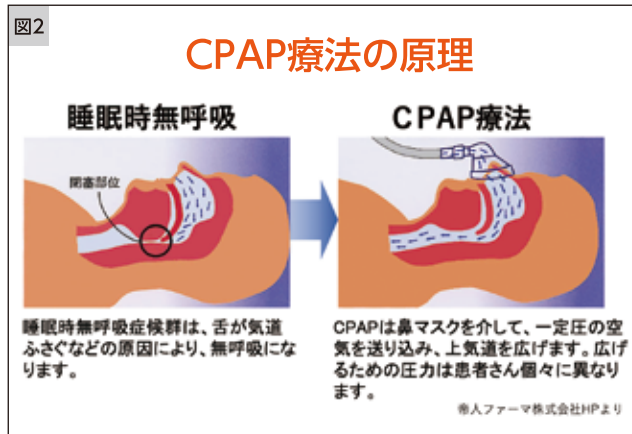
高島 雅之先生

1 睡眠時無呼吸による健康被害と治療

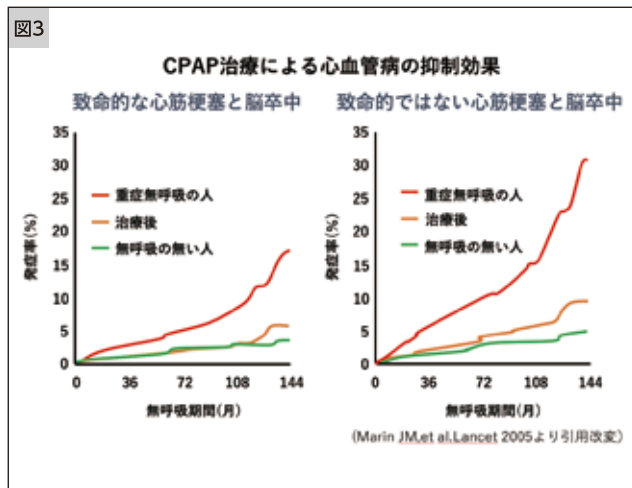
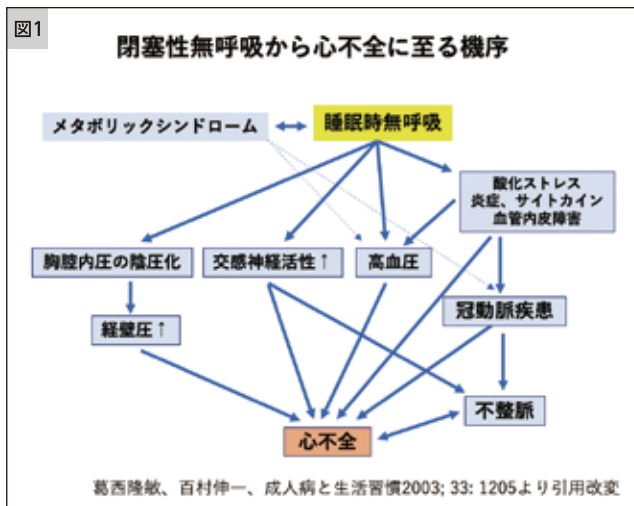
睡眠にまつわる病気を総称して「睡眠障害」と言うが、睡眠障害に含まれる疾患数とはどれくらいだろうか？実はその数、60以上にも及び、その中で最も頻度の多いのが皆さんご存じ「睡眠時無呼吸」である。日本では約500万人が無呼吸とも言われており、本来ゆったりと眠ることで心身を整えるはずの睡眠が、無呼吸によって様々な疾患の増悪因子となってしまう。高血圧や心疾患、脳血管疾患への影響はご存じの方も多きことだろう。治療抵抗性高血圧の80%以上に、1時間あたり10回以上の無呼吸が存在するという報告もあり、動脈硬化の進行に關与している。無呼吸の後の呼吸再開時、寝ているにもかかわらず血圧は上昇し、時に200mmHgにまで及ぶこともある。その時、血管内の血栓がはがれるリスクが高まり、心臓や脳の血管に詰まってしまうと、それぞれ狭心症や脳梗塞の発症に至る(図1)。不整脈の場合、無呼吸が併存することで血栓形成のリスクが高まる。よって心房細動などでは、定期的に無呼吸の簡易検査をぜひ行なって頂きたい。

他にも、アレルギーや自己免疫疾患、糖尿病も無呼吸により治療効果を低下させるといわれており、がんの発症率や認知症などでは発症リスクを高める。

そんな睡眠時無呼吸の標準的治療にCPAP(シーパップ)と呼ばれる鼻マスク治療がある(図2)。これはかなり認知されてきたが、CPAPを十分使用することで、前述した疾患を悪くするリスクが軽減する。



心血管病変などはCPAP治療により健常者とほぼ近い生存曲線にまで改善するほどである(図3)。一般にCPAPの効果が期待できるのは、一晩に4時間以上使用し、月の使用率が70%以上とされている。中にはついサボってしまったりと、なかなかCPAPを十分に使用できないという方もいるが、コツコツと根気強くご使用いただくのが、効果発現のためにも重要である。





高島 雅之 先生

【プロフィール】

1994年 金沢医科大学 卒業
 1998年 金沢医科大学大学院 修了
 2003年 金沢医科大学耳鼻咽喉科 講師
 2007年 幸仁会耳鼻咽喉科たかしまクリニック 開業
 2015年 たかしま耳鼻咽喉科 ヘ名称変更
 2016年 金沢医科大学非常勤講師

【資格など】

日本耳鼻咽喉科学会専門医
 日本睡眠学会専門医
 日本禁煙学会認定指導医
 日本睡眠学会認定医療機関(A型)

【その他】

●著書
 専門医が教える鼻と睡眠の深い関係 鼻スッキリで夜ぐっすり(クロスメディア・パブリッシング)
 唎酒師(日本酒サービス研究会・酒匠研究会連合会)
 ウイスキーコンニサー「ウイスキーエキスパート」(ウイスキー文化研究所)
 睡眠に関する講演・講話、多数
 TV・雑誌等医療監修、多数



2 寝不足大国日本: 睡眠負債の問題

日本人はOECD諸国中、平均睡眠時間が最も短く、寝ることへの意識が低い、もしくは軽視しがちな国民性と言え(図4)。



勤勉で働きすぎとはよく言われるが、遅くまで残業や徹夜などを美德とする傾向にある。皆さんは平日と休日の睡眠時間にどれくらい差があるだろうか?これが2時間以上ある場合、「睡眠負債」を強く疑う。睡眠負債とは、平日十分な睡眠時間がとれず、その寝不足が日々借金のように積み重なる状態を指し、いずれ健康被害を引き起こす可能性がある。これを人は週末に寝だめをして解消しようとするが、残念なことに人の身体は寝だめができない。眠気を感じる人は睡眠負債を理解することで、生活パターンを見直し睡眠時間の延長によって、次第に症状の変化が感じられるだろう。しかし、睡眠負債の怖いところは寝不足に慣れてしまい、眠気を感じない人も存在する事だ。この場合、なんら問題を感じないため、説明してもなかなか行動変化に至らない。自覚症状を感じない睡眠負債により、実は仕事などの生産性が下がっているにもかかわらず認識されないため、会社での評価が下がってしまうこともある。そして何より睡眠負債は認知症の発症を10年早めるともいわれている。平均寿命の長い日本において、健康寿命を延ばすコツの1つは常日頃、十分な睡眠時間をとることにある。

3 鼻呼吸と睡眠



花粉症や鼻かぜをひいた時など、鼻がつまって苦しい経験をしたことがきつとあるだろう。息苦しく、夜もなかなか寝付けない。日中もボーっとしたり、集中力も欠けてしまう。ヒト本来の呼吸は鼻呼吸で、その最大理由は呼吸による効率的な換気には、適した温度と湿度が必要なためである。とあるアレルギー性鼻炎の方へのアンケート報告では、鼻づまりにより「寝付けない」、「何度も目が覚める」、「寝た気がしない」、「昼間眠い」など睡眠や日中の活動に対し、明らかな障害を認めた。子どもたちの鼻づまりはアゴの発達にも影響を及ぼし、歯並びにも影響する。鼻呼吸に戻すだけで、いびきが改善する人さえいる。昼ばかりでなく寝ているときこそ鼻呼吸はとても重要である。

4 いい睡眠とは…!?

「いい睡眠」とは、眠りの「質」と「量」の2つを兼ねてこそ得ることができる。質においては今回示した無呼吸や鼻づまりの他に、飲酒や寝具、温度、湿度、明りなど日常身近なものが悪くする要因としてあげられる。一方、量については前述の通り、我々日本人は世界でも屈指の睡眠時間が短い民族であるが、社会生活上、寝る時間が捻出できない理由を診療において多数伺う。しかしそれは自身の仕事や学習、家事に至るまで非効率で生産性を低下させている事実がある。人生100年時代から健康寿命100年時代へと変遷していくであろう日本の未来を想像したとき、睡眠は必ずや皆さんの強力な武器となるだろう。

今回紹介した内容以外にも、鼻の役割や鼻呼吸の重要性、睡眠の仕組みや無呼吸を中心とした治療、セルフケアなど、鼻呼吸を中心に睡眠について幅広く解説した「鼻スッキリで夜ぐっすり」という本を昨年末、上梓した。医療者のみならず一般の方にとっても豆知識的に活用可能な1冊であり、睡眠に関する手軽な入門書として一読いただけたら幸甚の至りである。

1 風しん抗体検査の実施期間延長について

厚生労働省では、風疹ワクチンの定期接種を受けていない、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた、およそ1500万人の男性に対し、平成31年4月から令和4年3月までの3年間の措置として風しんの追加的対策（抗体検査・予防接種）を実施していました。計画では、令和3年度に接種を終える目標でしたが、接種率の低迷により、無料で抗体検査や接種を受けられる期間を、令和7年3月末まで延長することを決めました。



当事業団では引き続き住民健診・事業所健診・人間ドックでの検査が可能となっております。風しんクーポン券をご利用の場合は検査費用が無料となりますので、健診の機会に是非ご利用ください。

お問合せ先：集団健診部 健診推進課 tel:028-623-8383

2 がん検診は不要不急ではなく「必要な外出」

厚生労働省は、がん検診などの必要な受診は不要不急の外出にあたらぬことを改めて啓発し、必要な受診を呼びかけるために「がんの早期発見のための受診勧奨」動画を公開しました。

(以下HPの紹介です)

がんの早期発見のために受診勧奨を進めます～啓発動画の公開～

国立研究開発法人国立がん研究センターからの「院内がん登録2020年全国集計」の公表等によると、新型コロナウイルス感染症に伴う影響により早期がんを中心にがん発見数が減少した可能性が高いと考えられています。このため、がん検診の受診対象のみならずその御家族のみならず、新型コロナウイルス感染症の流行下でも、がん検診や医療機関への受診は「必要な外出」であることや、がんの早期発見・早期治療のためには遅れず受診することの重要性について、理解を深めていただくよう啓発するものです。

厚生労働省は、今後、啓発動画をWeb広告に掲載するなど、引き続きがんの早期発見のために受診勧奨を進めてまいります。



がん検診 不要不急ではない

検索



がん検診は不要不急ではなく必要な外出です
(ショートver.) (約30秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=k0ntVbNPBAA>



がん検診は不要不急ではなく必要な外出です
(ロングver.) (約90秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=y2lzLKI43JE>



3 ブレスト・アウェアネスについて

ブレスト・アウェアネスとは、乳房の状態に日頃から関心を持ち、「乳房を意識する生活習慣」のことです。自分の乳房を知ることは、乳がんの早期発見につながります。ブレスト・アウェアネスの4つポイントは次のとおりです。日常生活の中で取り組むことができますので、実践していきましょう！

- ① 乳房を見て、触って、感じて、自分の乳房の状態を知りましょう
- ② 乳房の変化に気をつけましょう(しこり、皮膚の凹み、乳頭の分泌物やびらん等)
- ③ 変化を感じたら大丈夫だろうと自己判断せず、すぐに医療機関を受診しましょう
- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受けましょう



4 新生児を対象とした拡大スクリーニング検査について

当事業団において、栃木県の委託事業として実施している20疾患の新生児マススクリーニングに併せて、早期発見・早期治療を行うことで症状の改善が見込まれる2疾患、**脊髄性筋萎縮症**と**免疫不全症**の検査を任意で追加する「拡大スクリーニング検査」を開始いたしました。この検査は、以前は治療ができなかったこの2疾患に対して、近年、検査法・治療技術の進歩によって早期発見、早期治療を行うことで症状の改善が見込まれるようになりました。このことから、新生児マススクリーニング体制の確立を目的とし、自治医科大学、獨協医科大学、済生会宇都宮病院との共同研究として、令和4年4月から実施しております。

● 対象・検査費用について

栃木県で出生したすべての新生児が対象です。令和4年度(令和4年4月1日～令和5年3月31日)は、一般社団法人日本小児先進治療協議会からの補助金を活用しますので、無料で検査を受けることができます。

● 検査方法について

現在、栃木県の委託事業として実施している、新生児マススクリーニングで使用する“ろ紙血”を用いてDNAを抽出しPCR検査を実施します。また、結果は、産科施設を通して対象者へ通知することとなります。
※追加の採血等はありません。

● 検査の申込方法について

この検査は臨床研究であるため、参加に同意される場合は、“研究参加同意書”に産科施設の医師から説明を受け、理解した旨のチェックと署名または記名押印して産科施設へ提出してください。栃木県内のすべての産科施設で検査の申込みが可能です。

この検査は任意の検査ですが・・・

多くの赤ちゃんが健やかに育つよう、検査を受けることをお勧めします!



＊脊髄性筋萎縮症(SMA)

運動神経や筋肉が育たずに筋力の低下や筋肉の萎縮が進んでいく遺伝子の病気です。

“お座りができない” “首がすわらない” など、気が付いた時には、かなり症状が進行していて、治療を始めても十分な効果が見込めない場合があります。

＊免疫不全症

生まれつき免疫機能がうまく働かないことから病原体に弱く、感染症にかかりやすい病気です。

生後、高熱や重篤な肺炎、敗血症、髄膜炎などを繰り返し、命にかかわることもあります。

また、BCGやロタウイルスワクチンなど生ワクチンによる予防接種の後に、ワクチンの病原体による重い感染症をおこすことがあります。ワクチン接種を受ける前に診断されることが重要です。

※すべての脊髄性筋萎縮症、免疫不全症が見つかるわけではありません。

※この検査はスクリーニング検査です。精密検査が必要とされた場合でも“病気ではない”と判定される場合もあります。



👉 Web面談で特定保健指導に参加しやすくなりました

特定保健指導とは、「おなかまわりの脂肪」(内臓脂肪)に関連する健康診断結果に着目した保健指導のことです。基準値を超えたまま、何もせずに放置すれば動脈硬化につながりますが、少しだけいつもの生活習慣を見直すだけでもその予防効果は大きいとされています。

当事業団では、この保健指導実施機関として保健師や管理栄養士が毎年1,000人以上の方々に、より健康に近づくためのアドバイスをを行っており、「参加して良かった!」との感想も多くいただいております。

仕事多忙や時間がない等の理由で自分のカラダ、健康と向き合うことが後回しになっている方、感染症など周りとの接触を気にしている方もいらっしゃると思います。**そんなあなたに朗報です!!**令和4年度から人間ドック時の保健指導で、**直接面談の他にWeb面談も選べるようになりました**ので、ぜひご利用ください。



📞 問合せ先:健康増進部 健康支援課 tel:028-623-7063 (平日9:00~17:00)

検診車のご紹介

＊「ほほえみ1号、ほほえみ6号」

乳房X線撮影検診車(ほほえみ1号)のX線撮影装置を高感度のフラットパネルディテクターに更新(載せ替え)しました。受診者様においては乳房圧迫時間が従来の装置に比べ3割ほど短くなり、痛みなど負担軽減に繋がっています。

またほほえみ6号も新しく仲間入りし、全てのマンモグラフィ検診車がフラットパネルディテクターとなりました。



＊「あすなろ3号」

胃部検診車を更新しました。

特長は、待合スペースに空気清浄器、手指消毒液を置くことのできる専用のスペース、バリウムの介助を行う看護師と受診者様の間を仕切ることのできるビニールカーテンなどが設置されており、コロナ禍でも安心して受診して頂けるような仕様となっております。



人間ドックのCT検査装置を更新

令和4年4月から人間ドックに最新のマルチスライスCTスキャナを設置しました。最新のAIを用いた画像処理技術を搭載しており、『被ばく線量が最大75%』まで低減可能となりました。

また『息止め時間も今までの約半分(約6~8秒)』での高速撮影が可能となりましたので、負担を感じることなく検査を受けていただけます。人間ドックのオプション検査として受診できます。



📞 問合せ先:健康増進部 人間ドック課 tel:028-623-8282 (平日9:00~16:00)

人間ドックのオプション検査でNT-proBNPを開始

令和4年4月から人間ドックのオプション検査としてNT-proBNPを開始しました。

この検査は、血液で心臓の負担(ストレス)の程度を見る検査で、心不全の早期発見に有用とされています。高血圧症・脂質異常症・糖尿病の方や喫煙者、肥満傾向、動悸・息切れ・むくみ等の症状のある方にお勧めします。人間ドックのオプション検査として受診できます。

お問合せ先:健康増進部 人間ドック課 tel:028-623-8282 (平日9:00~16:00)

集団健診の超音波診断装置を更新

令和4年4月から集団健診で使用する超音波診断装置を精度管理の維持・向上を目的とし、更新しました。

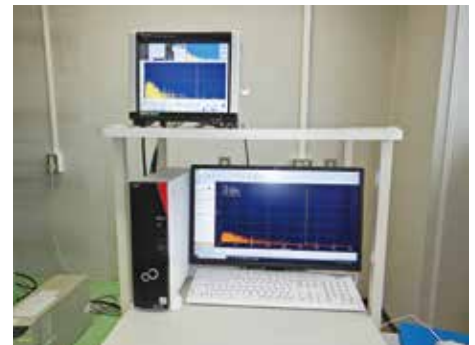
装置はコニカミノルタ『SONIMAGE HS2』で、高感度広帯域プローブと新規開発の画像エンジンを組み合わせることにより、高い分解能と視野深度を両立した画像を得ることができ、視認性や検査精度が向上しました。

また、ボタンやタッチパネルがシンプルで操作が簡便化したことで、作業効率も向上し、受診者への負担も軽減されます。

放射能分析装置のデータ処理装置等を更新

食品環境検査所では平成24年6月にゲルマニウム半導体検出器付放射能測定装置を整備し、放射性物質検査を開始しました。

以来、飲料水や加工食品を中心に農産物、畜産物等を検査し、県民の不安解消に取り組んで参りました。装置導入から約9年が経過したことでサポート期限を迎えたデータ処理装置及びMCA(多重波高分析装置)について令和4年3月に更新しました。装置の予期せぬ故障を未然に防ぎつつ信頼性の高いデータを提供し、社会に貢献できるよう今後も努めてまいります。



簡易専用水道検査外部精度管理調査で「S」ランクを取得

令和3年11月5日に行われた「令和3年度簡易専用水道検査外部精度管理調査(主催:一般社団法人全国給水衛生検査協会、後援:厚生労働省)」において、当事業団は前年度に引き続き「S:優秀(100点)」の評価をいただきました。

簡易専用水道検査登録機関は当該調査を1年に1回受けることが義務付けられており、令和3年度は全国125機関が参加し実施されました。

結果は「S」が110機関(88.0%)、「A」が15機関(12.0%)、「B」が0機関(0.0%)となりました。

今後も高い精度の維持と信頼性の確保のために、日々研鑽に努めてまいります。



事業団インフォメーション

事業団職員によるFM普及啓発告知収録 (エフエム栃木RADIO BERRY)

健康に関する呼びかけを実施するため、事業団職員によるラジオ告知収録を行いました!

実際に健診や検査に携わるスタッフの声を届けることで、より説得力を持った内容の告知放送になるよう心掛けて収録しました。放送は7月から来年3月までです。ぜひご聴取ください!



令和4年度 がん征圧募金記念品が決定

(いちごピンクリボンティッシュポーチ、干支とちまるくんピンクリボンピンパッチ・ストラップ)

今年の干支にちなんだ、トラの着ぐるみの「とちまるくん」ピンクリボンピンパッチ・ストラップができました!また、新しいいちごピンクリボンのティッシュポーチを作製しました。

このパッチやストラップは、がん征圧募金にご協力いただいた方に、500円を目安に1つ、記念品としてお渡ししています。

お問合せ先:管理部 健康情報課 tel:028-623-8181

新デザイン決定!



とちまるくん©栃木県

令和3年度 募金活動報告

令和3年度複十字シール募金・がん征圧募金額は右記の通りでした。ご協力ありがとうございました。お寄せいただいた募金は、結核やがんに関する正しい知識の普及に役立っています。



シールちゃん

■ 複十字シール募金(全国): 169,496,607円
(うち栃木県:1,479,034円)

募金使途

- ・教育広報費.....49.9%
- ・国際協力費.....37.0%
- ・結核予防事業助成費.....13.0%
- ・結核等の調査研究費.....0.1%



たすけあインコ

■ がん征圧募金(栃木県): 3,151,593円

募金使途

- ・普及啓発広報費.....38.4%
(新聞・テレビ・ラジオ)
- ・普及啓発資材購入費.....30.5%
(パンフレット・ポスター等)
- ・普及啓発イベント関連費.....11.4%
(ピンクリボンイベント等)
- ・事務経費.....19.7%



とちまるくん©栃木県

今年度も募金活動を実施します。ご協力をよろしくお願いいたします。

令和4年度普及啓発イベントの実施について

9月の「がん征圧月間」、10月の「乳がん月間」に合わせて、宇都宮タワーと栃木県庁昭和館のピンクライトアップを実施いたします。また、昨年に引き続き、宇都宮プレックス試合でのピンクリボンイベントを計画しています。がん検診の受診率向上のため、今後も様々な方法による普及啓発活動を展開してまいります。

お知らせ 健康に関する情報を発信中!

当事業団では、各種メディアを利用して健康に関するメッセージや情報を随時発信しております。



広報媒体	令和4年10月から令和5年3月までの主な内容
ラジオ(エフエム栃木)	・20秒告知: 結核・がん・生活習慣病等、各種健康に関する普及啓発(10月~3月) ・60秒告知: 乳がん月間(10月)
新聞(下野・読売)	・乳がん月間(10月)、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン(10月)、健康長寿日本一とちぎ推進月間(10月)、全国労働衛生週間(10月)、子宮頸がん受診率向上(11月)、栃木県糖尿病予防(11月)、メンタルヘルス(11月)、特定健診・特定保健指導受診率向上(12月)、生活習慣病予防について(1月)、女性の健康週間(3月)
テレビ(とちぎテレビ)	・乳がん月間(10月)、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン(10月)、健康長寿日本一とちぎ推進月間(10月)、全国労働衛生週間(10月)、子宮頸がん検診受診率向上(11月)、栃木県糖尿病予防・重症化防止強化月間(11月)、メンタルヘルス(11月)、特定健診・特定保健指導受診率向上(12月)、精密検査(1月)、女性の健康週間(3月)

健やかな未来のために

 公益財団法人 栃木県保健衛生事業団

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 (とちぎ健康の森3F)
TEL:028-623-8181(代表) / FAX:028-623-8586

食品環境検査所

〒329-1194 栃木県宇都宮市下岡本町2145-13(栃木県保健環境センター内)
TEL:028-673-9900(代表) / FAX:028-673-9955

ホームページもご覧ください。

<https://tochigi-health.or.jp>



【個人情報の取扱いについて】

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事務所名、住所等は、当事業団の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運営しております。個人情報の訂正及び削除をご希望される場合には、お手数ですが健康情報課(028-623-8181)までご連絡ください。