

いざんきとちぎ

2023

No.

43

01 からだ新発見

・がん教育シリーズ⑥

～がん治療で大切なこと(がんの治療法)～

03 TOPICS

- ・体内時計について
- ・人間ドック肺機能検査の再開
- ・インスリンポンプ・持続グルコース測定器を
使用中のX線検査の対応
- ・「振込手数料の取り扱い変更」と「請求書の変更」

05 事業団インフォメーション

- ・自動血球分析装置の更新
- ・人間ドック電子内視鏡装置の更新
- ・人間ドック昼食メニューのリニューアル
- ・健診スタッフのユニフォーム変更
- ・技術委員長賞を受賞しました!
- ・県誕生150年記念県民の日イベントへの協力
- ・FM告知収録について (エフエム栃木 RADIO BERRY)
- ・令和5年度 がん征圧募金記念品が決定!
- ・SNSで発信しています♪
- ・がん征圧募金にご協力いただきました
- ・令和4年度 募金活動報告!

宇都宮タワーピンクライトアップ
@八幡山公園
(9月1日～9月10日)



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

43

ト がん教育シリーズ⑥

がん治療で大切なこと(がんの治療法)

けんた
(中学2年生)やすの
(高校2年生)

ロボ先生

ロボ先生から精密検査の大切さなどについて学んだ健太(けんた)と康乃(やすの)。今日は、がん治療で大切なことを3人と一緒に学んでいきます。



けんた

精密検査を受けて、がんが見つかったら、どんな治療をするの?

ロボ先生

治療は、主に手術療法・放射線療法・化学療法の3つがあるんだ。

がんの治療法

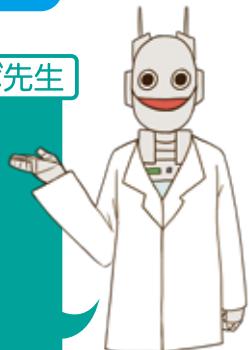
治療法は主に3つ

手術

放射線

化学

(抗がん剤などの
薬)



- がんの種類や状態などにより選ぶ
- いくつかの治療法を組み合わせることもある



やすの

色々な方法があるね…
具体的にはどんなことするの?

ロボ先生

・手術療法は、がんを取り除く治療。

がんの治療法

手術 手術でがんを取り除く

特徴

- 早期のがんなら数日の入院または通院で治療できる
- 体への負担は大きいが、内視鏡を用いた手術など、負担を軽減する方法も普及してきている



・放射線療法は、がん細胞を死滅させる治療。・化学療法は、がん細胞の増殖を抑える治療。

がんの治療法

放射線 放射線でがんの細胞を死滅させる

特徴

- 通院で治療できる
- 体への負担が比較的小ない

がんの治療法

化学 抗がん剤などの薬によりがん細胞の増殖を抑える

特徴

- 副作用の可能性もあるが、最近では、通院で治療できる場合も増えつつある

がんの種類や状態によって組み合わせることもあるよ。



けんた

たくさんあってどれを選べばいいのかわからないよ…



ロボ先生

治療方法を決めるときに大切な心構えがあるんだ。
次回、説明するね!



やすの

本シリーズは、文部科学省が作成した「がん教育推進のための教材」をベースにイラストを加えて読みやすく再構成しました。活用するに当たっては生徒の家庭状況や心理面についての配慮が必要です。また、扱うがんは「成人のがん」であり、「小児がん」について学ぶものではありません。

TOPICS

1 体内時計について

◎「体内時計」って?

「体内時計」とは、体内的時間軸を調整するシステムです。私たちの体の中には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1日単位で調整しています。体内時計は、全身の健康状態(ホルモン、自律神経系、免疫系)をコントロールしており、体内時計が乱れると、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、さらにはがんの発症にもつながることが分かっています。



◎「体内時計」と食事

私たちの健康に大きく関わっている体内時計の調整に、重要な役割を果たしているのが食事です。体内時計は、1日24.5時間の周期で動いています。これを1日24時間の周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセット(時計合わせ)しています。体内時計をきちんとリセットさせるためには「いつ食べるか」が重要で、このことを研究する「時間栄養学」が注目されています。



◎「体内時計」を正しく動かして、コンディションを整えよう

こんな
いいことが♪



■朝の光と朝食で体内時計をリセット

体内時計は24時間よりやや長い時間を刻むため、毎朝リセット!起床後に光を浴び、朝食は1時間以内にとりましょう。

■朝食は「炭水化物」+「たんぱく質」

炭水化物とたんぱく質と一緒にとることで、体内時計のリセット効果はさらに高まります。筋肉を増やしたい人は、朝たんぱく質をしっかりととりましょう。

- 寝つきがよくなる
- 朝の目覚めがよくなる

朝



■昼食は食品数の多い献立を選ぶ

最も脂肪燃焼効果が高く、食べた物が脂肪に変わりにくい時間帯。カロリーは控えず、しっかり食べましょう。主食・主菜・副菜の揃った定食パターンがおすすめ。

- 昼食後に眠くならない
- 夕方まで集中力が続く

夕

■夕食は20時までに食べ終える

20時以降は消化酵素の分泌が減り、血糖値が上昇しやすくなります。油脂が少なく、食物繊維の多い食事にしましょう。お酒を飲む人は、20時以降は量や種類を考えて、なるべく21時には切り上げましょう。

- 朝の目覚めがよくなる
- 朝の食欲UP



■休日の就寝・起床時刻は平日+1時間まで

就寝・起床時刻がずれると、体内時計が乱れる原因に。休日の夜更かし・朝寝坊は平日+1時間までが目安です。

■寝る前のスマホやテレビは避ける

スマホやテレビ等の光(ブルーライト)は体内時計を遅らせるため、なるべく避ける生活を心掛けましょう。

- 休み明けの体調がよくなる
- 週末の疲れが少なくなる

2 人間ドック肺機能検査の再開

新型コロナウイルス感染症の第5類移行をうけて、令和2年4月から休止していた肺機能検査を令和5年5月8日から再開しました。

従来の感染対策に加えて、新たに飛沫・エアロゾル対策として吸引装置とパーテーションを導入しました。



3 インスリンポンプ・持続グルコース測定器を使用中のX線検査の対応

公益社団法人日本糖尿病協会より、インスリンポンプおよび持続グルコース測定器が磁気の影響を受けて誤作動や故障の原因となることが報告されています。

これを受け当事業団でも、各種X線検査を実施する際に当該機器を装着している方には、機器を取り外していただくよう案内しています。事前に健診を受けるために機器の脱着を行ってよいか、主治医にご確認ください。

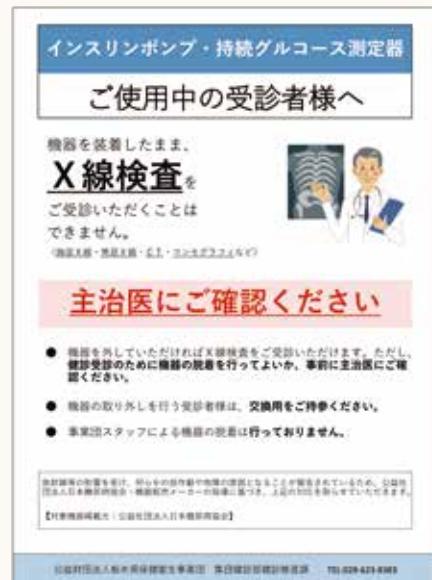
<取り外せる場合>

- ・交換用品をお持ちください。
- ・ご自身で当該機器を取り外してください。

<取り外せない場合>

- ・機器の不具合につながるため、検査は中止となります。
- ・検査対象外の部位に機器があつても、同じく中止となります。

受付や検診車内で注意を促すためにポスターを掲示しています。



4 「振込手数料の取り扱い変更」と「請求書の変更」

当事業団が発行する「請求書兼振込通知書」で足利銀行の窓口にてお振込みいただく場合、今まででは当事業団で振込手数料を負担しておりました。しかし、足利銀行から「請求書兼振込通知書」を用いたサービスの取り扱い終了の通知があったこと、また、消費税の「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」へ対応するため、令和5年10月1日以降の健診・検査実施分から「請求書」を新たな様式に変更するとともに、振込通知書の発行を終了しました。今後は、各銀行の振込用紙をご利用いただくか、ATMもしくはインターネットバンキング等を利用してお振込みをお願いいたします。なお、振込手数料はお客様のご負担となります。

ご理解、ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

区分	期日
請求書兼振込通知書の利用期限	令和6年3月31日まで
振込手数料のお客様負担（※）	令和5年10月1日以降の健診・検査実施分から

※振込手数料は、金融機関によって異なりますので、お取引先の金融機関にご確認ください。

事業団インフォメーション

自動血球分析装置の更新

令和5年3月に、自動血球分析装置をシスメックス社製の「多項目自動血球分析装置 XR-1000」に更新しました。この装置は、貧血項目の赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値を測定する他に、白血球、血小板を測定します。

今回の更新により、自動再検機能や濃縮試薬を導入し、検査精度の向上および作業時間を短縮することが出来ました。さらに、1時間当たりの処理能力が約10%向上したことにより、業務の効率化につながりました。(写真提供:シスメックス社)



人間ドック電子内視鏡装置の更新

令和5年3月に、富士フィルムメディカル社製の電子内視鏡装置「ELUXEO7000」に1台更新しました。

内視鏡のカメラにはCMOSハイビジョンスコープを導入することで、高解像度の画像で観察することができるようになりました。さらに複数の高出力LED照明を用いた特殊光観察モードを使用することで病変を鮮明に観察することができるようになり、検査精度が向上しました。



人間ドック昼食メニューのリニューアル

令和5年4月から、人間ドックで提供する昼食メニューが新しくなりました。

受診者様からの「様々なメニューから昼食を選びたい」というご要望にお応えし、新たに「プレミアムヤシオマスのカルパッショランチ」「うなとろ重御膳」が新たに加わりました。リニューアルした「ご褒美懐石膳」と「彩野菜と豚バラ肉のセイロ蒸し御膳」、「三元豚の厚切りロースカツ御膳」の合計5つのメニューからお選びいただけます。人間ドック終了後のご褒美としてお楽しみください。



プレミアムヤシオマスの
カルパッショランチ



うなとろ重御膳



ご褒美懐石膳



彩野菜と豚バラ肉の
セイロ蒸し御膳



三元豚の厚切りロースカツ御膳

健診スタッフのユニフォーム変更

集団健診に従事する受付及び誘導スタッフ等のユニフォームを更新しました。

健診会場の暑さ対策として、通気性があり夏でも快適に着用できる吸汗速乾の素材を採用し、またお客様が一目見てスタッフと分かれるよう、清潔で統一感のあるデザインにしました。

ユニフォーム更新により、健診スタッフのモチベーションおよび連帯感の向上を図り、お客様に選ばれる健診機関として、受診者サービスのさらなる向上に努めてまいります。



事業団インフォメーション

技術委員長賞を受賞しました!

6月29日(木)に開催された全国給水衛生検査協会令和5年総会にて、当事業団の田邊係長が技術委員長賞を受賞しました。

演題は「過去17年間の検査結果から見る、貯水槽の劣化傾向と耐用年数についての考察」と題し、過去の事例から貯水槽の劣化や破損の傾向を分析し、そこから導き出される耐用期限についての考察が高く評価されました。



県誕生150年記念県民の日イベントへの協力

6月10日(土)に栃木県庁で開催された「栃木県誕生150年記念 県民の日のイベント」にブースを出展しました。

当社は、がんに関するリーフレットや事業団のオリジナルグッズを配布したり、乳がん・子宮頸がんに関するパネルを展示するなど、がんに関する知識の啓発を行いました。

このイベントには約6万人の方が来場し、栃木県誕生150年記念をにぎやかにお祝いしました。



FM告知収録について (エフエム栃木 RADIO BERRY)

健康づくりや健診・検査を受けることの大切さについて呼びかけるためのラジオ収録を行いました!

職員が直接現場の声を届けることで、より説得力のある告知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。

ぜひお聴きください!



皆さん!
検診、受けて
ますか~?



令和5年度 がん征圧募金記念品が決定!

今年度のがん征圧募金の記念品が決定しました!

がん征圧募金にご協力いただいた方に一口500円を目安に、記念品をお渡ししています。

皆さまのご協力、よろしくお願ひいたします。



干支とちまるくんピンクリボン
ピンバッジ／キーホルダー



ピンクリボンコースター
(コルク、φ95mm)



ピンクリボン
ピンバッジ／ストラップ

お問い合わせ先:管理部 健康情報課 TEL:028-623-8181

事業団インフォメーション

SNSで発信しています♪

4月から、事業団の公式X(旧Twitter)をはじめました! 健康に関する情報や事業団についての紹介などを発信しています。これまでのメディアに仲間入りしたこと、より多くの人たちに向けた発信ができることを願っています。SNSを通じて、少しでも親しみやすさが伝わるような内容を投稿していきたいと思っています。このページ末尾記載のQRコードからぜひフォローしてください♪

がん征圧募金にご協力いただきました

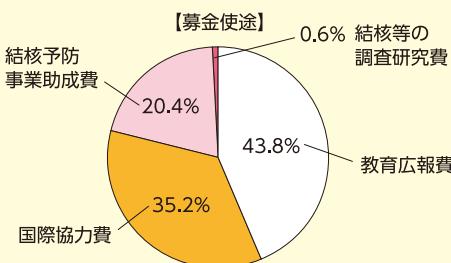
4月に、鹿沼プレミアムゴルフ倶楽部で開催された大会前日のプロアマ戦にて、がん征圧募金が行われました。寄付としていただいた募金は、がん征圧のための活動に活用させていただきます。



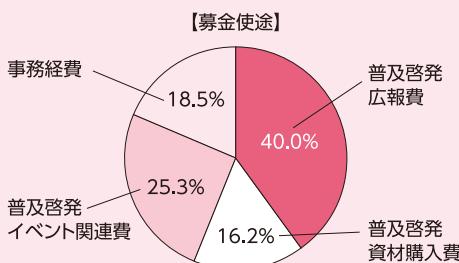
令和4年度 募金活動報告

令和4年度複十字シール募金・がん征圧募金額は下記の通りでした。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普及啓発活動に活用しています。

複十字シール募金(全国): 146,199,939円
(うち栃木県: 1,498,881円)



がん征圧募金(栃木県): 3,037,629円



今年度も募金活動を実施しています。ご協力をよろしくお願いいたします。

お知らせ

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います♪

下野・読売・朝日・毎日新聞にて告知掲出



エフエム栃木にて告知CM放送



とちぎテレビにて45秒CM放送



X (旧Twitter)



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

X (旧Twitter) https://twitter.com/kenko_tochigi



【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。