

企業の健康づくりをサポート

2023年7月3日 北陸予防医学協会

ウェルネスケアセンター

開設しました!

ウェルネスケアセンターは、健康管理センター、とやま健診プラザ、高岡総合健診センター、メンタルサポートセンター、富山市角川介護予防センター、(株)永田メディカルと連携して、「健康経営®(健康管理)」や「予防医療(未病・予防)」の普及・推進を図ることを目的に2023年7月に開設いたしました。

企業の健康づくりをサポートし、働く人たちが健康で充実して働ける環境を整備し、事業場の健康経営を通して働く人の満足度・生産性・業績の向上、および企業ブランドイメージの向上などに貢献いたします。

健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

サービス内容

- 健康診断後の保健指導
- 二次検査についての問い合わせ窓口
- 健康セミナー・イベントの開催サポート
- 健康経営優良法人などの認定取得支援 など



健康管理センター
西側の
茶色い建物です



北陸予防医学協会
ウェルネスケアセンター 富山市西二俣310
お問い合わせ 健康推進課 TEL 076-436-1281

40過ぎたら 腹部超音波検査を!

一般財団法人 北陸予防医学協会
管理医師 山上 孝司

昨年、中学以来の親友が膵がんの肝転移で亡くなりました。膵がんは予後が最も良くないがんです。膵がんを早期に見つける方法がいろいろと研究され、最近ではマイクロRNAの変化を血液で検出することで、早期診断ができるようになりました。しかし、まだまだ検査費用が高く、一般に早期発見には腹部超音波検査が有効です。

膵がんなど腹部のがんの好発年齢は40歳を過ぎてからですので、40歳を過ぎたら年に一度、腹部超音波検査を受ける必要があります。

左表は、2019年の男性の腹部悪性腫瘍の発生が、全がんに対してどのような位置にあるかを示したものです。

表 腹部超音波検査でわかるがんの全がんにおける位置(罹患、男性)

| | 順位 | 割合(%) |
|--------|----|-------|
| 肝臓 | 5 | 4.5 |
| 膵臓 | 6 | 3.9 |
| 腎・尿路 | 8 | 3.7 |
| 悪性リンパ腫 | 9 | 3.4 |

出展：厚生労働省
「全国がん登録罹患数・率報告2019」
部位別がん罹患割合(男性)

表より、男性は膵がんだけでなく、肝がん、腎がんや尿管がん、悪性リンパ腫の発生が多く、これらを合計すると全がんの15.5%、すなわち、がんになった人の6人〜7人に1人はこれらのがんを発生したことになります。

一方、女性の場合は、男性に比べて、肝がんや腎がんの発生は少ないですが、代わりに胆のうがんの発生が多く、子宮がんの死亡数よりも、肝がん、胆のうがんの死亡数が多い状況です。

腹部超音波検査では、他にも重要な病気を発見できます。そのひとつが脂肪肝です。脂肪肝はカロリーの摂り過ぎや運動不足によって、内臓脂肪が増加して発症しますが、一部に脂肪肝炎、肝硬変に進む方がいらっしゃるのに注意です。

次に尿管結石です。尿管結石は体質に加えて、摂取水分不足、シュウ酸を多く含む食品の食べ過ぎ等によっても起こります。痛みがなくても腎結石を持っていることはよくあります。定期的に腹部超音波検査を受けて、腎結石の有無を確認する必要があります。

女性は胆石を発症する人が多いです。胆石は大きくなると痛みを伴います。定期的に腹部超音波検査を行い、経過を観察する必要があります。

以上、腹部のがんや他の病気を早期に見つけるために、腹部超音波検査は大変重要な検査です。人間ドックや、オプション検査で受けることもできます。協会けんぽでは、一般健診に追加できる付加健診に腹部超音波検査があり、2024年4月からは付加健診の対象年齢が、従来の40歳と50歳に加えて、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も可能となります。また自己負担もさらに軽減される予定です。該当年齢の方はぜひ付加健診を受けていただきたいと思っています。

知って
おきたい!

熱中症対策

一般財団法人 北陸予防医学協会
管理栄養士 寺下 佳穂

熱中症はきちんと対策を行い、適切な処置を行えば必ず予防、あるいは軽症で済ませることができます。その一方で、対策や適切な処置を怠ると、現代の医療でも救えない、非常に重篤な災害となります。正しい知識を身につけて、熱中症から自分や家族、同僚を守りましょう。

熱中症の 症状と分類

| 重症度 | 症状名 | 主な症状 |
|---------|----------|--------------------|
| Ⅰ度(軽症) | 熱失神 | めまい・立ちくらみ・顔面蒼白 など |
| | 熱痙攣 | 筋肉痛・手足がつる・こむらがり など |
| Ⅱ度(中等症) | 熱疲労(熱疲弊) | 頭痛・悪心・嘔吐 など |
| Ⅲ度(重症) | 熱射病 | 意識障害・痙攣・ショック症状 など |

熱中症予防 のために

環境省
熱中症予防情報サイト



①暑さの状況を知る

環境省が公開している、各地域の「暑さ指数(WBGT)」を参考にし、指数が高い場合は外出を控えましょう。

③定期的に水分・塩分を

のどの渇きは脱水が始まっている証拠。室内でも屋外でも、渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

※暑さ指数が基準値を超える日に(警戒～危険等)、運動や屋外で激しい作業をする場合は、0.1～0.2%の食塩水もしくは、ナトリウム40～80mg/100mlのスポーツドリンクや経口補水液等を摂取することが望ましいとされています。

②暑さを避ける

室内では、扇風機やエアコンで温度を調節してください。屋外では、日傘や帽子を着用し、日陰の利用やこまめな休憩を心がけましょう。

④健康管理に気をつける

熱中症のリスクが高くなる症状・行動・疾患がある場合は、とくに注意が必要です。

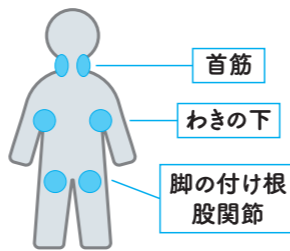
- 症状** かぜ、発熱、嘔吐、二日酔い
- 行動** 深酒、朝食抜き、睡眠不足
- 疾患** 糖尿病、高血圧症、心疾患、慢性腎臓病、皮膚疾患

症状が現れたら…

めまい、立ちくらみ、手足がつる、こむらがり、自力で水を飲めないときは、すぐに涼しいところで横になり、水分・塩分の摂取を。回復しない場合は医療機関へ搬送を。

頭痛、吐き気や嘔吐、意識障害、痙攣や高体温のときは、ためらわず救急車を呼びましょう。

迅速に体温を下げることであれば救命率が上がります。●の部分で水のうなどで冷やしましょう。



業務涉外課に配属されました

こんにちは。業務涉外課に配属となりました堀江将之です。生まれも育ちも高岡で、家族一同、昔から北陸予防医学協会にお世話になってきました。

もう30年ぐらい前のこと、私の母の難病の可能性に最初に気づいてくださったのも当協会だったと記憶しています。

広く多くの方々に良質な健康診断をご提供できるよう、鋭意努力してまいります。よろしくお願いいたします。

業務涉外課
堀江 将之



広報紙に関するご意見・ご要望等は、健康推進課 黒川・保井までご連絡ください。
TEL 076-436-1281 FAX 076-436-1240

スタッフを紹介します 運行管理課

運行管理課は、富山健康管理センターの医療技術部に所属しており、16名の運転業務員が在籍しています。2022年11月に新たに女性1名が免許を取得し、計4名の女性が活躍しています。

胸部レントゲン車11台、胃部レントゲン車7台、胃部胸部併用車1台、婦人科検診車2台を所有し、県内だけでなく県外にも巡回健診に出向いています。近年では、AT車、車線逸脱警報装置や車間距離警報装置付きの車両を積極的に導入し、運転業務員の負担軽減に努めています。

主な業務は運転業務です。健診会場まで検診車の大きさや車両重量等の特性を踏まえ、季節や交通状況を考慮しながら日々の運行ルートを作成しています。また、安全に運行するため定期的に運転適正検査を実施し、乗車前後のアルコールチェックと体調管理を日々徹底しています。車両に関しては、移動中のトラブルで巡回健診に支障が出ないよう、運行前チェックとして、タイヤの空気圧・ナットの緩みなど16項目の車両点検を行います。巡回健診の移動時は高速道路を使用する機会が多いため、タイヤの空気圧点検は特に念入りに行っています。健診会場に到着後は、健診スタッフとして計測・胃健診補助・婦人科健診の受付などに従事します。

当協会でも所有する検診車以外の30台以上の業務車両も、車両整備管理者立会いのもと、タイヤ交換やオイル交換などの車両管理をしています。

私たちは当協会を代表して、常に集中しつつ気持ちに余裕を持った運転を心がけています。加えて、協会職員が乗車していること、高額機器搭載車であることを意識し、安全第一で防衛運転に徹しています。

今後ともよろしくお願いいたします。



2023年度 新入職員を紹介します

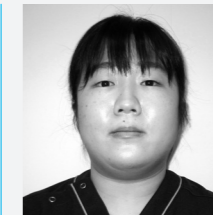


高岡総合健診センター
事務課 北島 未海

2023年1月から入職し、約5か月が経ちました。

最初はわからないことだらけで自分が何をすべきかもわからずにいましたが、先輩方が丁寧に仕事を教えてくださり、少しずつではありますが自分ひとりでもできることも増えてきました。

まだまだ未熟な部分ばかりなので、成長していけるように精一杯頑張ります。



医療技術部 臨床検査科
臨床検査技師 廣田 咲羅

新潟医療福祉大学臨床技術学科を2023年3月に卒業し、入職しました。

受診者の方や職員の皆様に信頼される臨床検査技師になれるよう、日々務めていきたいと思っています。

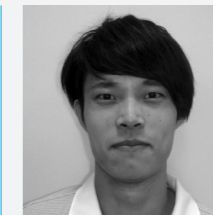
入職したばかりで不慣れなことが多く、ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、一生懸命頑張ります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



医療技術部 看護科
看護師 山本 智美

2023年3月に富山大学医学部看護科を卒業し、4月に入職いたしました山本智美です。1日も早く仕事を覚え、看護師として技術の向上に日々努めたいと思っています。

いろいろとご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、精一杯頑張ります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



富山市角川介護予防センター
運動指導員 吉本 秀人

金沢学院大学人間健康学部スポーツ健康学科を卒業して入職しました。

角川で教えていただくことを理解し、自分の知識を深め、能力向上に努めていこうと思っています。

お客様の笑顔を増やし元気にしていきたいです。よろしくお願いいたします。