

# 健康管理センターだより

18号 2014年7月4日発行

今回の健康管理センターだよりでは、乳がん検診の大切さについて、看護部外科外来 三浦一穂 主任看護師からお話を伺いました。次に健康診断の結果、血圧が高い、肥満を指摘されたら注意して欲しいことを掲載しております。最後に学生を対象に実施した健康管理に関するアンケート結果と新スタッフの紹介をいたします。なお、次号では、乳がんの自己検診について引き続き掲載いたしますので、是非ご覧ください。

## 乳がん検診の大切さについて



看護部 外科外来  
主任看護師  
(乳がん看護認定看護師)  
三浦 一穂

我が国では、乳がんへの罹患・死亡率とも増加しており、早期発見・治療のための啓発活動が積極的に行われています。10月を「ピンクリボン月間」として、各地で啓発のためのセミナーやイベントが多く行われていますが、残念ながら「自分が乳がんになるとは思わなかった」「忙しくて検診に行けなかった」「怖くて受診できなかった」などの理由から、検診の未受診・医療機関の受診の遅れが多い現状にあり、私たち医療者も他人ごとではないと感じています。今回は、乳がん看護認定看護師として、また同じ女性の立場から乳がん検診の大切さについてお伝えしたいと思います。

### 【乳がんってどんな病気？ 予防はできる？】

我が国では1年間に50,000人以上(約15人に1人)の女性が乳がん罹患し、1年間に約12,000人の方が乳がんで亡くなっています。また、社会的・家庭での役割が大きい40歳～50歳代の罹患が多いことが乳がんの特徴であります。乳がんの原因は、はっきりと解明されておらず、「アルコールや動物性脂肪などの食生活の変化や環境的要因」「遺伝」の関与が推定されています。乳がんを予防すること(1次予防)は難しく、検診による早期発見(2次予防)が乳がんによる死亡率を減らす最良の方法と考えられてきました。最近の研究では肥満が乳がんの発症や死亡率にも関連するという報告が多くなっていることから、バランスの取れた食事と運動が現在の乳がんを予防する上での重要な心掛けになるかもしれません。

### 【乳がん検診を受けていますか？ 乳房の自己検診はおこなっていますか？】

乳がん検診の目的は、「早期発見及び早期治療により乳がんによる死亡率を減少させること」です。欧米では2年に1回の割合でマンモグラフィ検診を受診する人が60～80%に達しており、その結果乳がんの死亡率も減少しています。我が国では、40歳以上のマンモグラフィや超音波検査による乳がん検診の受診率は20%ほどで、2013年に初めて死亡率は低下しましたが、全体では未だ右肩上がりの状況です。

乳がんの検診は、視触診とマンモグラフィによる乳がん検診の受診が推奨されていますので、40歳以上の方は、2年に1回の乳がん検診と定期的な乳房の自己検診を行いましょ。40歳以下の方は、乳腺が発達しておりマンモグラフィで異常がわかりにくいこと、検診による死亡率減少効果などの研究結果がでていないため現在のところ集団による乳がん検診の対象となっていないことから、定期的に自己検診を行いしこりなど異常があれば専門機関を受診しましょ。

### 【自己検診の方法】

毎月1回、日を決めて(月経がはじまり1週間後位がベスト)乳房の自己検診をしましょ。①目で見て確認(鏡に向かい、ひきつれ・くぼみ・乳首や乳輪の変化がないか)②触って確認(可能ならば背中にバスタオル等を丸めて敷いて胸を反らせるように横になり、3～4本の指をそろえて乳房全体を丁寧に確認。また、乳頭をつまんで血性分泌がないか確認しましょ)

### 【自分の身体を守る、大切な方の身体を守る】

乳がんは体表の臓器であり自分で発見できる数少ないがんの一つです。日頃から自分の身体に関心を持ち定期的な自己検診を行うことで「いつもと違う」ことに気づくことができます。そして、自分自身・大切なご家族・仲間のためにも定期的な乳がん検診を受けましょ。また、検診の大切さについて周りの一人でも多くの方にお伝えいただければと思います。そういった一人ひとりの気持ちが、一番の啓発につながるのではないかと考えています。



## 血圧が高いと言われたら……

今年度の職員健康診断を実施いたしました。結果通知において、血圧が高いと言われたら、次のことに注意してみましょう。

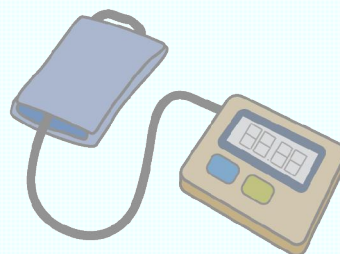
血圧とは、血管の内側にかかる圧力のこと、心臓が収縮したときの収縮期血圧（最大血圧）と、拡張したときの拡張期血圧（最小血圧）があります。

日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン 2009」では、上の血圧（収縮期血圧）**140mmHg 以上**、または下の血圧（拡張期血圧）**90mmHg 以上**を高血圧としています。

高血圧は、自覚症状がほとんどないため放置されがちですが、今回の健康診断で、C-2（要受診）と判定された方は、医療機関を受診してください。

### 定期的に血圧を測定しましょう！

- ◆血圧は常に一定ではなく、その時の体調や環境などに影響されるので、継続的に測定して、自分の血圧値を把握しましょう。
- ◆測定では、条件を一定にするため、できるだけ毎日決まった時間に測定することをおすすめします。
- ◆健康管理センターの前に自動血圧計を設置していますので、ご利用ください。



### 日頃のちょっとした心がけがポイント！

**塩分を控え、適度な運動や肥満の解消、ストレスや過労を避けることが大切です。**

1.減塩のポイント	◆麺類のスープは残す ◆味噌汁は具沢山にする ◆しょうゆやソースは取り皿に取って使う ◆ドレッシングやマヨネーズはノンオイル量を少なめに ◆加工食品やスナック菓子は控えめに ◆味付けにレモン・かぼす・酢を利用する ◆しょうが・みょうが・しそ・バジルなどを利用する ◆カレー粉・こしょう・からし・わさび・唐辛子などを利用する
2.運動を習慣づける	軽い運動を1日30分程度、ウォーキング（30分で2.4Km）が最適。
3.太りすぎに注意	肥満は、血圧を上げるほか、糖尿病・心臓病発症の要因になります。体重をはかる習慣をつけましょう。
4.心身のストレスや過労を避ける	血圧を高める要因となるストレスを上手に解消しましょう。趣味をもつ・リラクゼーション・ストレッチング・「笑い」を取り入れるなど
5.規則正しい生活リズム	食事・睡眠・排便など1日のリズムを大切に。睡眠不足はホルモンのバランスを乱し、血圧を上げる要因になります。
6.入浴の適温は40度程度	熱い風呂に入ると血圧が上がるほか、冬など急に暖かい部屋から寒い浴室に移動すると血圧上昇を招きます。脱衣室の暖房や上着などで温度調節をしましょう。また、朝の洗顔は冷水を避けてぬるま湯を使用しましょう。
7.便秘は大敵	便秘も高血圧に悪影響を及ぼします。朝起きてコップ1杯の水を飲むほか、普段から野菜や果物を摂り、排便習慣をつけましょう。
8.カリウムを積極的に	野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げます。ほうれん草・かぼちゃ・切り干し大根・アボカド・バナナ・キウイフルーツ・納豆・ひよこ豆・おから・きくらげ・エリンギ・しめじなど。

## 肥満を指摘されたら……

学生健康診断の結果通知において、肥満を指摘されたら、次のことについてチェックしてみましょう！

あなたの行動で気をつけていないものに×印をつけてください。

### BMI 25以上が肥満だと知っている

- ・ 毎朝、体重を測定することで自分の変化を知ることができます。
- ・ BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

### バランスの良い食事をしている

#### ① 摂取エネルギーは適切か

★ 自分の摂取エネルギー量は知っておきましょう。

							
天井 731 Kcal	うな井 730 Kcal	幕の内弁当 727 Kcal	ロースかつ 628 Kcal	カレーライス 999 Kcal	サンドイッチ 494 Kcal	ドーナツ 174 Kcal	ビール (大) 320 Kcal

—厚生労働省(肥満を防ぐ食事)から引用—

1日に必要なエネルギー (kcal)

=標準体重 (kg) ×標準体重1kg 当りに必要なエネルギー

標準体重=身長 (m) ×身長 (m) ×22

軽労作 (デスクワーク) 25~30 kcal

普通労作 (立ち仕事) 30~35 kcal

重労作 (力仕事) 35~ kcal

#### ② 摂取時間は適切か

- ・ 朝食は必ずとり、1日3食規則的に食事をしましょう。
- ・ 寝る前2時間以内は食事をとらない。
- ・ 規則的に摂取する事で、食べ過ぎによる脂質異常等の生活習慣病を防ぎます。

#### ③ 食材のバランスはよいか

- ・ 右の図の各段からバランス良く摂るようにしましょう。
- ・ 肉や揚げ物に偏らず、魚や野菜を多く摂りましょう。
- ・ 毎日野菜を摂りましょう。



—コープこうべのホームページから引用—

### 生活リズムは良好である

#### ① 運動の習慣

- ・ 乗り物は使わず、できるだけ歩きましょう。
- ・ 3階以内の階段はエレベーターを使わず歩きましょう。
- ・ 自分にあった運動方法を見出し、週3回の運動を習慣づけましょう。

#### ② ストレス解消

- ・ 睡眠を十分(6~7時間)とりましょう。
- ・ 森林浴や音楽を聴くなど自分にあった解消方法を選びましょう。
- ・ 誰かに聞いてもらうことで解消できる場として、健康管理センターを活用できます。



× 印が1つでもついた方は、健康管理センターへ来てね！

※ 無理なコントロールは体調不良の原因となるので、健康管理センターに相談してください。

## 学生の健康管理に関するアンケート結果について

健康管理センターでは、学生の心身の健康保持のための取り組みをしていますが、より皆さんのためになる健康管理センターを目指したいと考えており、昨年度各学部の1年生及び4年生を対象にアンケート調査「健康管理センターの認知度、利用等について」を実施いたしましたので、結果についてお知らせします。

### 【回収率等結果】

	医学部		歯学部		薬学部		分類不可	計
	1年	4年	1年	4年	1年	4年		
対象者	124	132	66	58	196	149		725
回答	77	80	50	40	131	111	5	494
回収率	62%	61%	76%	69%	67%	74%		68%

### 【健康管理センターの認知度、利用等について】

回答した学生の9割以上が健康管理センターを認識しており、知る契機は、広報物、ガイダンスでのアナウンス、大学職員・関係者を通じて、の順で回答が多く、ホームページは2割程度しか知らず、ほとんど活用されていない実態が明らかになりました。

利用については、4割弱の学生が利用したことがあり、利用目的は、体調不良・けが、健康診断後の再測定、健康相談、心理相談などでした。利用を妨げる要因、健康管理センターへの要望についての回答は多くなかったものの、場所が分かりづらい・行きづらい・暗い、利用しやすい場所にしてほしい、といった意見が挙げられました。

## 健康管理センター新スタッフ紹介



### 【藤枝事務室長】

平成 26 年 4 月から健康管理センター事務室長として着任いたしました。私は当センター設立当初から学生支援の立場から関わっておりましたが、学生・職員の健康を支えるこのような組織が本学に設立されたことは、今後の本学の発展にとっても非常に意義のあることと認識しておりました。皆様とスタッフのご協力を得ながら現在の業務をさらに発展・充実させていきたいと考えております。よろしくお願いいたします。

(右) 師 長 佐々木志津子  
(中央) 事務室長 藤枝 重彦  
(左) 臨床心理士 高橋 真梨子

### 【佐々木師長】

4 月から師長として配属になりました佐々木志津子と申します。健康管理センターという不健康になったときに相談する場所と考えている方が多いのではありませんか？ 実は、学生と職員の心と体の健康を大変になる前にサポートさせていただきたいと考えております。いつでも気軽に皆様の元気な姿をお待ちしています。“笑顔の相乗効果を目指して”どうぞ宜しくお願い致します。

### 【高橋臨床心理士】

4 月から臨床心理士として入職しました、高橋真梨子と申します。健康管理センターの職員の方々が温かくサポートして下さり、医大の一職員として働ける喜びと責任を日々感じております。学生と職員の皆さんが、自分自身の大切な気持ちを安心してじっくり見つめ直す居場所を提供し、より自分らしく、より豊かな生活を送っていただけるようなお手伝いを微力ながらできればと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。