

オーダーメイドの健診を

健診部医長 伊福 浩水

健康診断、受けていますか？会社で必ず毎年受けているという方はたくさんいらっしゃると思います。会社からいわれている項目をただ漫然と受けていませんか？自分にはどのような検診項目が必要かを考えたことはあるでしょうか？

検診を定期的に受けることはとても有意義です。しかしここで考えてほしいのは、X線を使う検診です。X線を使う検診といえば、胸部写真、胃のバリウム検査、マンモグラフィー、最近では胸部CT検診です。これらの検診には被ばくが伴います。もちろん一回の検診の被ばく量は少なく、検診を受けただけでは害はありませんが、まったく影響がないわけではありません。年齢が若いほど放射線の影響は受けやすいといわれています。

とくに20代、30代は肺癌の罹患率は人口10万あたり4～5人、胃癌では5～8人、乳癌でも60人程度です。乳癌を例にとってみると、若い女性や授乳期のかたはマンモグラフィーを撮影しても、乳腺が発達していて病変が見えにくいことが多く、被ばくのリスクと病変が見つかるという利益を比べると、リスクの方が大きいというのが一般的です。また、乳腺組織は年齢とともに脂肪化していくことが多いですが、個人差が大きく60代、70代でも30代のように乳腺が多く残っているかたも

いらっしゃると思います。マンモグラフィーを受けた時、高濃度乳腺（乳腺が多く、病変が見えにくい）と言われた方は、このタイプに相当します。上記のような方たちは、マンモグラフィーよりも超音波での検査が向いています。

また、バリウム検査や胸部の写真も、癌だけでなく、炎症などのほかの病気を知る大事な情報ですので、けっして不利益ではありません。ただ、胃の検査でも内視鏡検査ならば被ばくを伴わないですし、胸部CTよりは胸部レントゲン写真のほうが被ばく量は約1/6になります。特に症状のない若い方は不必要な被ばくを受けないということも考えて検診をうけていただけたらとおもいます。もちろんすべてに例外があり、家族で若くしてがんを患った方がいるような人や喫煙者、痛みなどの自覚症状がある方は、年齢を問わず検診あるいは医療機関を受診してください。また、不安なこと、わからないことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

検診は自分の体を知るよい機会です。ぜひ、毎年受けましょう。しかし、若い方は不必要な被ばくを避けることも考えてみてください。将来の自分のために、自分にあった検診を受けることをおすすめします。

複十字シール募金 ～あなたの募金が、結核や胸の病気がない明るい社会を作ります～

平成27年7月30日(休)稲用副知事を県健康増進婦人の会役員並びに結核予防会宮崎県支部職員が訪問。楠元宮崎県支部長が募金活動の趣旨及び現状等を説明し、谷口会長が行政の協力を訴えた。副知事からは、「一緒に取り組んでいきましょう」と力強いお言葉をいただきました。



Sante Quiz

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸はEPAと何でしょう？

- A** DHA **B** DHQ **C** DHC **D** DPC

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合があります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

前号の答え: D 肺がん

〈送り先〉

〒880-0032 宮崎市霧島1・1・2

宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係

★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

★応募締切:平成27年12月22日(火) 当日消印有効