

特別講演は
Dr. ^{べんの よしみ} 辨野義己の『長寿菌がいのちを守る!』

健康づくり推進 セミナー開催

2017年
2月20日

参加者 110名

健康づくり推進部 保健師
丸山 要子

私は保健指導において、知識を押し付けるのではなく、生活の中に無理なく取り入れることができるような情報や改善方法を提案することを心掛けています。お客様に「今日ここに来て良かった」と思っていただけのように、日々知識・技術の向上に努めています。

健康づくり推進部 保健師
菊地 香

お客様の話をよく聞き、先入観を持たないことを心がけています。そのために話しやすい雰囲気を作るようにし、お客様が嫌な思いをせず、来てよかった、話を聞いて良かったと思えるような時間を作れるようにしたいと思っています。

今回のセミナーのレポートは保健師3名が
日頃、お客様との保険指導で心掛けていることなどを含めて書きました。

当会の渉外部門では、業務部が主体となって、毎年、人間ドックや健康診断をご利用いただいている事業所様や健康保険組合様など当会のお客様をお招きして『健康づくり推進セミナー』を開催しています。今回は110名の方々からご参加いただきました。

このセミナーは、最近の健康づくり関連のテーマについて、県内外から著明な講師をお招きしてタイムリーな情報をお伝えするとともに、当会の医師や職員の研究成果などをご報告しています。また、積極的な質疑などを通して、ご参加いただきましたみな様からご意見やご指導、アドバイスをいただく機会にもなっています。

本年度の特別講演では、腸内細菌のスペシャリストであり、健康テレビ番組でもご活躍されている辨野義己先生をお迎えし、『長寿菌がいのちを守る!』をテーマにご講演をいただきました。腸内環境と生活習慣との関係について知ることができるということで、とても楽しみにしていた講演です。

2017.02.20 PROGRAM 新潟東映ホテル

開会挨拶 13:00~13:05 副会長 野沢 幸男

演題1 13:05~13:35



『当会の人間ドックの結果から』
企画部企画課 課長補佐
鈴木 貴幸

演題2 13:35~14:05



『当会のがん検診集計結果から』
企画部企画課 課長補佐
荻荘 由希子

演題3 14:15~14:45



『大腸CT検査について』
ブラーカ健康増進センター 診療放射線技師
海津 比呂史

演題4 14:45~15:15



『医学協会における内視鏡検査の現状』
胃内視鏡統括部長・日本消化器病学会専門医
関根 厚雄

特別講演 15:30~17:00



『長寿菌がいのちを守る
~大切な腸内環境コントロール~』
国立研究開発法人 理化学研究所 産業連携本部
イノベーション推進センター 辨野特別研究室
特別招聘研究員 辨野 義己

閉会挨拶 17:00~17:10 副会長 佐藤 幸示

情報交換会 17:10~18:30

演題1

当会の人間ドックのがん発見率は全国平均と比較して1.42倍高い!

演題1では、当会の企画部企画課の鈴木貴幸課長補佐より、当会の人間ドックに関する報告がありました。

この中で、当会のドックご受診者の78.1%がリピーターであること。平成28年の人間ドックの結果では、当会のがん発見率は全国平均の1.42倍高く、胃がん検診の陽性反応的中度(要精検者のうち、がんが発見された割合。基本的には高い方が望ましい)は全国平均の2.67倍高いことが紹介されました。

高いがん発見率と陽性反応的中度を維持できているのは、品質にこだわった取り組みをしていることが根底にあります。当会では、事業全体をISO9001、臨床検査をISO15189(県内医療機関では当会のみ)に基づいた品質マネジメントシステムを採用し、途切れることのない改善活動に取り組んでいます。

また、人材の育成にも力を入れており、撮影技師・検査技師へ専門学会の認定取得を積極的に推進し、高いレベルの技術を持つ「専門家の中の専門家」の育成を行っています。

これらの取り組みが数値として表れ、確かな安心をお届けしていることを実感すると同時に、精度が高い人間ドックをより多くの方々にお受けいただき、疾病の予防や、早期発見・早期治療にお役立ていただきたいという思いが、一層強くなりました。

演題2

当会の人間ドック胃がん検診の陽性的中率は、学会集計と比較し、2.67倍の高精度!

演題2では、同じく企画部企画課の荻荘由紀子課長補佐より、当会の平成25~27年がん検診の結果について、胃・大腸・乳・子宮・肺の部位別に、がん発見率や要精検率、精検受診率などの報告がありました。

この中で、胃・肺がんの精密検査受診率が約84%なのに対して、大腸がんの精密検査受診率は約60%と低いことが紹介されました。

大腸がんの精密検査の受診率が低い理由は、一般的に、検査が「痛い」「苦しい」「恥ずかしい」ことが挙げられていること。これらを軽減し、精度の高い精密検査を提供することを目的に、プラーカ健康増進センターに大腸CT検査の設備が設置されたことなどが紹介されました。

せっかく、がん検診を受診しても、要精密検査の判定を放置しては、がん検診を受診した意味がありません。精密検査を受けていただかなければ、見つけれられるはずのがんが発見されないまま進行してしまう可能性があるからです。がん検診をお受けいただいているのに、精

密検査を受けられる方が少ないのは、非常に残念で心配なことです。初期段階での、がん発見率は非常に高くなっています。精密検査の重要性を、広くお伝えすることが大切だと改めて実感しました。

演題3

プラーカより2016年から実施の大腸CT検査では、精密検査率がアップし、受診者の84%が「楽だった」との検査結果。

演題3では、プラーカ健康増進センターの診療放射線技師海津比呂史課長補佐より、平成28年度より導入した大腸CT検査に関する報告がありました。

大腸CT検査は炭酸ガスを腸内に送気して大腸を拡張させ、CTで撮影する検査です。平成28年度の精検受診率は昨年度より増加しており、大腸CTをお受けいただいたお客様からのアンケートでは、検査前の処置も検査も「楽だった」という方がそれぞれ約84%でした。また、内視鏡検査経験がある方の79%が次回受診するなら大腸CTを選ぶというお答えでした。

大腸がんは2012年がん罹患数1位、2014年全国がん死亡数2位であり、早期発見・早期治療がより必要な病気です。精密検査が必要な方はもちろんですが、肉が好き、野菜をあまり食べない、大腸ポリープの既往がある、家族に大腸がんになった方がいる、という大腸がんハイリスクの方には大腸CT検査をぜひお受けいただきたいと思いました。

演題4

当会の胃内視鏡検診の現状。メリットと活用法についての説明。

演題4では、当会の胃内視鏡統括部長である関根厚雄先生より、当会における胃内視鏡検診の現状についてご講演いただきました。

胃内視鏡検査では、胃部エックス線検査では観察困難な部位(下咽頭、十二指腸乳頭部)のがんや早期がんを発見することができる、というメリットについてご説明がありました。しかし、すべての胃がん検診をエックス線検査から内視鏡検査に移行することについては、難しい面が多く、そのため、胃部エックス線検査を受診した上で、要精密検査と判定された方については、ぜひ内視鏡検査を受診いただきたいとお話がありました。

また、当会では胃がんハイリスク(ABC)検診として、胃がんの原因と言われている「ヘリコバクター・ピロリ菌」の感染と、胃の粘膜の萎縮を調べる「バプシノゲン検査」を組み合わせて、胃がんのリスクを4段階に分けて評価する血液検査を実施していることも紹介されました。



特別講演

長寿菌がいのちを守る!

腸内環境を整える3つのポイントは、食物繊維、シンバイオティクス、運動でコントロールを!

講演では、特定国立研究開発法人理化学研究所・辨野特別研究室の辨野義己先生より、「長寿菌がいのちを守る!」と題してご講演いただきました。

長年の腸内細菌の研究成果から、体調と腸内細菌の関係や、腸内細菌を良好に保つための生活習慣について、先生ご自身の体験も踏まえ、わかりやすくご講演いただきました。腸内環境を整えることの重要性について、詳しく知ることのできる貴重な機会となりました。

初めに腸内細菌についての説明がありました。近年、テレビ等のメディアでもよく耳にする「腸内フローラ」とは、腸の粘膜層を埋め尽くすように住み着いている腸内細菌のことです。腸内細菌には、善玉菌や悪玉菌があり、種類にして1,000種類以上あるそうです。

腸内環境をより良く整えるためには、①食物繊維をたくさん摂る、②食物繊維とプロバイオティクスを組み合わせたシンバイオティクスを摂る、③足腰を鍛える運動をする、という3つのポイントをお話いただきました。

野菜などに含まれる食物繊維は、腸内の不要物を絡め取って排出します。また、腸内細菌の栄養源となるプレバイオティクスは、食物繊維やオリゴ糖に含まれており、同じく腸内細菌の栄養源となるプロバイオティクスは、ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれているそうです。

そして、足腰を鍛える運動ですが、腸の正常な働きのためには、とくに「腸腰筋」が大切というお話がありました。腸腰筋は、脚を持ち上げるときに使う筋肉です。この筋肉は、階段や坂道を歩く、早足や大股で歩くということで鍛えられるそうです。日常生活の中のちょっとした工夫で鍛えられる筋肉のため、少しずつ取り入れていきたいと感じました。

また、先生ご自身の体験談として、先生は、もともと肉類が大好き、野菜が嫌い、乳製品もあまり摂らないという生活しておられたそうです。50代のころ、体重の増加に悩み、身近な人からの「簡単ですよ。先生の嫌いなものを食べれば良いんですよ」という言葉から、嫌いな野菜を食べて、ヨーグルトも1日350g食べるようになったそうです。それにより、腸内環境が整えられ体重も安定し、現在もその食生活を続けているとのことでした。

エネルギーで、若々しい先生のご講演を拝聴し、腸内環境は生活習慣で改善できる、自分も実践していこうと思えました。

今回のセミナーで学ばせていただいたことを、今後、担当する保健指導などでも、お客様へお伝えしていきたいと思えます。