

TWO BIRDS

一般財団法人 宮城県成人病予防協会 機関誌ツバーズ VOL.164



事業所探訪 第45回

社会福祉法人 創生会 様

エッセイ

連載エッセイ・佐伯一孝「三病息災」
第46回「土に還る」

HEALTH+

健康維持の活動をご一緒に!
ケンカツ 第2回

連携医のご紹介



はらだメディカル
クリニック 様

巻頭
特集

検診で乳がんから身を守るために
乳がんの過去・現在・未来
理解を深めて検診で早期発見へ





特集 ● 検診で乳がんから身を守るために

乳がんの過去・現在・未来 理解を深めて検診で早期発見へ

女性のがんで最も罹患数が多い乳がん。世界初の全身麻酔による乳がん手術を成功させたのは、江戸時代の日本人医師でした。乳がんの過去・現在・未来を紐解きながら、内田賢医師が病気の正しい向き合い方をご説明いたします。

乳がんとはどんな病気？ 男女ともに罹患する乳がん

乳がんは、その名の通り、乳房に発生する悪性腫瘍です。主に乳房にある乳腺組織（乳管・小葉）が、がん化します（図1）。初期には、がん細胞が乳管・小葉内に局限する「非浸潤癌」という状態で、この時期には転移を起こすことはありません。やがてがん細胞は乳管外に浸潤する「浸潤癌」に進展します。「浸潤癌」になるとがん細胞はリンパ管や血管に入り転移を起こす可能性が高まります。

30歳代～60歳代の日本女性では、乳がんの罹患数が最も多くなっています（表

1）。近年のデータでは、生涯で9人に1人が罹患すると推測されています。また女性に比べて割合はかなり少ないものの、男性も乳がんを発症することがあります（全乳がんの0・7％程度）。男性の罹患年齢は女性より高齢寄りの60歳代～70歳代です。また性別を問わず、乳がんになった血縁者がいる人は、発症するリスクが高い傾向にあります。

セルフチェックが大切 自分で見つけられる乳がん

乳がんは、自分で見つけることができず、数少ないがんとされています。

画像検査で早期発見を！ 乳がんから身を守る検診

乳がんの早期発見には、視触診検査だけではなく、画像検査（マンモグラフィ検査、乳房超音波検査）を併用した乳がん検診が推奨されています（表2）。

● マンモグラフィ検査とは

乳房専用のX線レントゲン撮影検査です。乳房をプラスチック板で上下・左右から挟み、薄く広げてX線撮影します。触診ではわからない小さなしこりや、初期症状である微細な石灰化の発見に優れています。

● 乳房超音波検査（エコー）とは

ジェルを乳房皮膚に塗り、プローブ（探触子）を当て超音波の反射（エコー）で内部を画像化する検査です。放射線被ばくがなく、痛みも伴わないため、妊娠中や若い方など乳腺が密な高濃度乳房（※）の場合のしこりの発見には、特に有効です。

乳房検診ではマンモグラフィが基本となります。マンモグラフィは年齢や個人差によって描出される乳腺の濃度が異なります（高濃度乳房の場合は見えにくい）ます。高濃度乳房では超音波検査を併用することで診断精度が上がります（表3）。

（※高濃度乳房とは）
乳房内の乳腺組織の割合が高く、マンモグラフィ検査で白く写るタイプの乳房です。日本人の約4割（特に若い世代）に見られます。病気ではありませんがマンモグラフィ検査では白しこりがよく見つけにくいいため、乳房超音波検査との併用が推奨されています。

【表1 女性の乳がん罹患数の順位】（上皮内癌を除く）

1位 乳がん (22.8%)	2位 大腸がん (15.8%)	3位 肺がん (9.6%)	4位 胃がん (8.3%)
----------------	-----------------	---------------	---------------

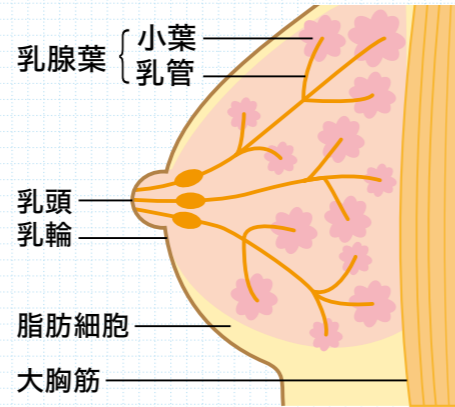
※ 2022年全国がん罹患データより

【表2 マンモグラフィ検査と超音波検査のメリット】

マンモグラフィ検査	乳房超音波検査
<ul style="list-style-type: none"> 精度管理が確立されている 乳がん死亡率の低下が証明されている 画像の保存、比較に優れている 微細石灰化の描出に優れている 	<ul style="list-style-type: none"> 高濃度乳房の腫瘍描出に優れている 放射線被ばくがない

自己触診で、乳房やワキの下のしこり。腫れを見つけた時、乳房の見え目の変化を感じた時（くぼみができる・左右の形が非対称になる・皮膚が赤くなる等）、また血性・コーヒー色の分泌物、乳頭のだれれなどの症状があるときは、病院の「乳腺科」を受診してください。早期に見つけて適切な治療を受けた場合は、90%以上が治癒するとされています。早期発見のためには、日々のセルフチェックと、定期的な乳がん検診を欠かさないことが大切です。

【図1 乳房の構造】



【表3 マンモグラフィのみと乳房超音波併用との比較】

40歳代女性の比較試験(J-START試験)

	マンモグラフィのみ (コントロール)	マンモグラフィと乳房超音波の併用	合計
対象者(人)	36,139	36,859	72,998
要精検数 (要精検率)	3,153 (8.8%)	4,647 (12.6%)	7,800 (10.7%)
検診発見数(率)	117 (0.33%)	184 (0.50%)	301 (0.41%)
感度	77.0%	91.1%	

リスクは減らせても、
予防ができない乳がん。
継続的な検診が大切です

PROFILE

1973年東京慈恵会医科大学医学部卒。同大付属病院乳腺・内分泌外科部長、同大医学部外科教授、明治安田新宿健診センター所長などを歴任。「年齢に関係なく罹患することのある乳がんから、身を守る唯一の手段は検診です。正しい知識を身につけて、検診をしっかり受けることが大切です」



一般財団法人 明治安田健康開発財団
明治安田新宿健診センター
東京慈恵会医科大学 客員教授

内田 賢 医師

◎乳がんの過去◎

世界初の全身麻酔による乳がん手術を成功させた日本人

世界で初めて全身麻酔による乳がん手術を成功させたのが日本人だということをご存知でしょうか？

その人物の名は「華岡青洲」とい、紀伊国（現在の和歌山県紀の川市）の医師でした。

江戸時代、1804年10月13日に最初の手術が行われました。患者は60歳の女性でした。

当時、乳房喪失は死と同一視されていましたが、青洲は妹を乳がんで亡くした経験などから不治の病の治療に強い思いを抱いていました。疼痛をともなう乳がん手術のために、曼陀羅華（マンダラゲ；チョウセンアサガオ）や附子（ブシ；トリカブト）などを調合した麻酔薬「麻沸散（麻沸湯）」を開発しました。開発過程では実母が治験に協力したと伝えられており、143名の手術の記録が残されています。乳がん手術成功をきっかけに全国から門人が集まり、二千人あまりの多くの門弟を育成しました。（華岡青洲の名前は有吉佐和子の小説「華岡青洲の妻」でひろく一般に知られるようになりました。史実とは異なる内容があることが後日研究者により指摘されています。）



乳がんの今 — 40代後半と60代以降は要注意 乳がん罹患率が高まる2つのピーク

高齢になれば 乳がんは心配ない？
答えは「NO」
閉経後も要注意

乳がんといえば「40歳代に多い病気」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、10万人あたりの罹患率を年代別に比較すると、確かに40歳代前半で急増し40歳代後半がピークです。「高齢者では乳がんは心配ない」と思っている方もいらっしゃるでしょう。

しかし、これは大きな誤解です。実は近年の日本における乳がんのデータでは、40歳代後半のピークを終えた後も罹患率は高いまま続き、70歳代前半に第二のピークがあるのです。グラフにすると、M字カーブを描いているかのように見えます(図2)。

同様の傾向は海外でも見られ、欧米では50歳代と70歳代にピークがある2峰性が一般的です。年齢とともに一度下がった罹患率が再び上昇する、日本とよく似たM字カーブのパターンを示しています。

閉経前と閉経後での 違いに注意
年齢が変わってくる 乳がんの性質

乳がん罹患率で見られるM字カーブの間の年齢時には、日本女性の平均的な閉経年齢(50歳〜56歳)があります。つまり第一のピークは「閉経前の乳がん」、第二のピークは「閉経後の乳がん」ということとなります(図3)。

近年、閉経前と閉経後の乳がんには、進行の速度やホルモン療法の適応など、晩婚化、人口の高齢化などがあげられます。また、近年の研究から、「乳がん発症のリスク因子」だけでなく、それを減少させるための手がかりも明らかになってきました(表5)。

リスク因子に思い当たる方は、乳がん検診を受けるとともに、特に減少させる可能性のある「運動」を毎日の生活習慣として取り入れることをおすすめします。

知っておきたい「家族歴」
「HBOC(遺伝性乳がん卵巣がん卵巣がん症候群)」とは？

前述した「乳がん発症のリスク因子」の中でも最近注目されているのが「家族歴」です。

「HBOC(遺伝性乳がん卵巣がん症候群)」という名を聞いたことがありませんか？これは、本来、主にDNAの損傷を修復して細胞のがん化を防ぐ役割を持つ「BRCA1」または「BRCA2」という遺伝子に、生まれつき病的な変異(異常)があるため、乳がん・卵巣がんの他、前立腺がん・すい臓がんなどの発症リスクが高まるといふ遺伝性の体質のことです。

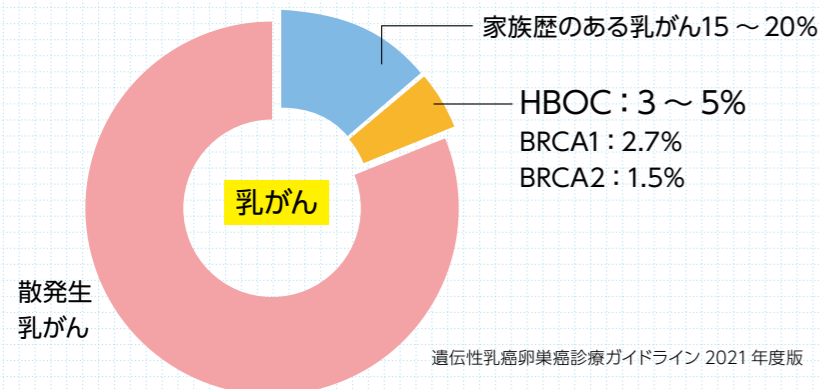
2013年、ハリウッド女優のアン

【表5 乳がん発症のリスク因子】

ほぼ確実	可能性がある	減少させる可能性がある
<ul style="list-style-type: none"> ●初経年齢が早い、閉経年齢が遅い ●出産歴、授乳歴が無い ●肥満(閉経後) ●喫煙 ●若年期の放射線被ばく ●乳がん家族歴 ●糖尿病 ●HRT(ホルモン補充療法)、OC(経口避妊薬) ●高濃度乳房 	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコール ●夜間勤務 ●乳製品の過剰摂取 	<ul style="list-style-type: none"> ●乳製品、イソフラボン(大豆) ●運動 ●BRCA陽性女性に対する卵管卵巣摘出

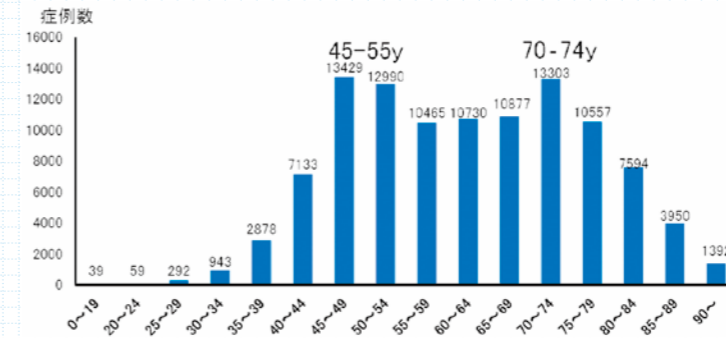
乳癌診療ガイドライン疫学・診断編 2022年版より

【図4 遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)の頻度】



【図2 日本の乳がん罹患数の年齢分布】 ※2023年日本乳癌学会調査

◇女性: 106,655人 / 2023年
平均年齢: 61.98歳 (閉経前: 28.8% 閉経後: 68.6%)



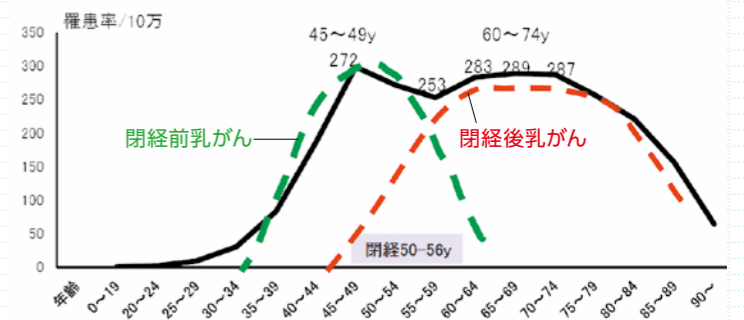
【表4 閉経前と閉経後の乳がん】

	進行	遺伝性	ホルモン感受性	ホルモン療法適応	マンモグラフィ
閉経前乳がん	速い	多い	少ない	比較的少ない	高濃度乳房
閉経後乳がん	ゆっくり	少ない	多い	多い	乳腺散在

●閉経前乳がんは進行が速いため、早期発見でも特に素早い対処が求められます。
●閉経後の乳がんは進行が遅くホルモン療法適応が多いため、年齢や体力に合わせて治療可能です。

【図3 乳がん罹患率(乳がん数/人口10万人)】

乳がん数: 106,655人 (2023年)
平均年齢: 61.98歳 (閉経前: 28.8% 閉経後: 68.6%)





乳がんの未来 進化していく将来の乳がん対策 ゲノム医療の促進とAI画像検査の導入

ゲノムを活用した最新治療へ 2023年6月 「ゲノム医療推進法」誕生

細胞の遺伝子解析により、遺伝性乳がんはいくつかのサブタイプに分類され、個々人にあった治療方法が選択されます。

HBOC（遺伝性乳がん卵巣がん症候群）などの遺伝性疾患に対し、日本ではゲノム医療の推進、難病対策、研究における倫理指針の策定などを柱にした、国の施策が進められています。

2023年6月、『ゲノム医療推進法』が公布・施行されました。ゲノム医療とは、個人のゲノム情報（遺伝情報）をもとにその人の体質や病状に適した医療を行うことです。遺伝情報による不当な差別を受けることなく、誰もが世界最高水準のゲノム医療を受けられる社会を目指し、2025年11月には基本計画が策定

されました。
この計画は、2025年度（令和7年度）～2029年度（令和11年度）の5年間に渡り実施される予定です。

**HBOCだけではなかった！
「遺伝性腫瘍症候群」でも
乳がんが発症することが判明
多遺伝子パネル検査に期待**

近年、研究が進み、実は遺伝性乳がんの原因がHBOCだけではないことがわかってきています。Lifraumeni症候群、Cowden症候群／PTEN過誤腫症候群、神経線維腫症I型、Peutz-Jeghers症候群、遺伝性びまん性胃がん：などの「遺伝性腫瘍症候群」でも、乳がんが発症することが判明しました。

この「遺伝性腫瘍症候群」には「多遺伝子パネル検査」という検査方法があり、「遺

伝性腫瘍症候群」に関する複数の遺伝学的検査を、まとめて行うことができます。米国では現在、広く行われている検査です。現在の日本では保険適用外ですが、病的意義が不明な遺伝子変異が見つかるため、近い将来、この検査を通して、がんの予防医療の進化が期待されています。

**AI（人工知能）による
画像診断
近い将来
当たり前になる時代へ**

マンモグラフィ検査、乳房超音波検査などの画像診断にも、AI（人工知能）を取り入れる動きが進んでいます。画像をAIが解析し、人間が見落としがちな病変を自動検出、強調表示するなどして医師の診断を支援します。すでに、がん発見率の向上が報告されています。

未来の自分のために、今、できることを 身を守る唯一の手段は『乳がん検診』です

**まだまだ少ない日本の
「乳がん検診」受診率
海外ではもはや常識
約7割が受診しています**

近年、増えている印象の乳がん検診の受診率ですが、世界各国と比較すると日本はまだ低いのをご存知ですか？その理由として、検診の必要性を感じない「健康への過信」、子育て等で忙しい受診する「時間の確保が難しい」という点、また、検診方法や費用補助（自治体助成で無料・安価）などの有益な「情報の不足」があげられます。

これらを解決するため、ナッジを活用した「乳がん検診」の受診を促すキャンペーンが国や自治体で行われています。命を守る乳がん検診は、積極的に受診する習慣をつけることが大切です。

（※ナッジとは
ナッジ(Nudge)は、「軽くつつく」「そっと後押しする」の意味。強制やインセンティブによらず、人々の行動を望ましい方向にそっと後押しする「手法」です。

**幅広い年代で
気をつけたい乳がん
毎年の検診が
あなたの命を守ります**

閉経後もリスクのある乳がんについては、リスク因子を減らすなどさまざまな研究が進んでいます。身を守る唯一の手段は、検診です（表6）。マンモグラフィ検診と乳房超音波検診の併用をおすすめします。

また「去年の検診の結果が、異常なしだったから安心」と気を抜かず、万一、セルフチェックで異常があれば医療機関（乳腺科）を受診してください。
当協会における乳がん検診の実績でも、検診を受診することにより、早期発見につながった事例が毎年出ています（表7）。
乳がん検診に関するお問い合わせ、ご予約もお気軽に相談ください。思い立ったときの行動があなたの身を守ります。

【表6 乳がんの発見状況】

自己発見	48.0%
検診(自覚症状あり)	5.7%
検診(自覚症状なし)	29.1%
その他	16.6%
不明	0.5%

【表7 乳がん検診成績(2021～2024)】

仙台循環器病センター（総合健診センター）				
	2021	2022	2023	2024
初回検診数	4,694 (71%)	2,730	2,262	2,098 (30%)
2回以降	1,920 (29%)	3,950	4,606	4,916 (70%)
乳がん数	26	18	27	21
中央診療所				
	2021	2022	2023	2024
初回検診数	5,775 (59%)	3,080	2,810	2,612 (29%)
2回以降	4,098 (41%)	6,045	6,237	6,335 (71%)
乳がん数	22	16	22	13

【乳がん検診のお問い合わせは当協会へ】

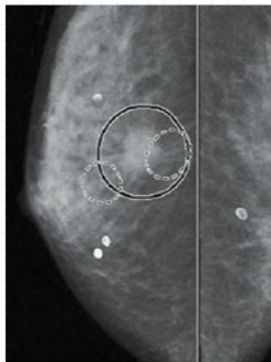
乳がん検診についてのご質問およびご要望などがありましたら、下記のお問い合わせ先をご利用ください。

検査内容	費用(税込)
視触診+マンモグラフィ(1方向)	5,830円
視触診+マンモグラフィ(2方向)	8,030円
視触診+マンモグラフィ(1方向)+乳房超音波(エコー)	11,110円

※当協会、中央診療所（レディースクリニック）
仙台循環器病センター（総合健診センター）
どちらでも受診頂けます。

◆乳がん検診に関するご予約・お問い合わせ
仙台循環器病センター（総合健診センター）
中央診療所（レディースクリニック）
2施設共通電話番号
お問合せ電話番号 022-375-7113

【図5 マンモグラフィAICAD】



コニカミノルタ：NEOVISTA
I-PACS CAD typeM より引用

●AIマンモグラフィ検査(AICAD)
AI（人工知能）を搭載した最新の画像解析システム(CAD)を活用するマンモグラフィ検査です。撮影した乳房のX線画像から、AIが腫瘍や微細な石灰化などの病変を高速・高精度に探し出し、医師の診断を強力にサポートします(図5)。医師とAIの「ダブルチェック」により、見落としを防ぎ、より確実な早期発見へとつながります。
●AI超音波診断
AIによるディープラーニング(深層学習)を活用した、最新の超音波検査です。AIが医師の診断をサポートし、乳がんだけでなく、胎児の心臓異常の早期発見にも貢献するなど、きわめて精度の高い解析を実現しています。2024年以降、日本国内の医療現場でも本格的な導入が進んでおり、私たちの命と健康を守る技術として大きな期待を集めています。

事業所探訪

社会福祉法人創生会様

第四十五回は…

当協会を受診している健康診断の内容について教えてください。

創生会グループは50年にわたり介護福祉サービスを提供し、全国・海外で総合介護事業を展開しています。仙台市泉区にある「泉大沢シニアタウン」は、敷地内に特別養護老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、在宅サービス棟を備えた複合型施設として、利用者の方々が自分らしく暮らせるよう幅広い福祉サービスを提供しています。

宮城県成人病予防協会の健診は、当施設が2015年に事業開始したときから導入しています。介護員や看護職員、機能訓練指導員、管理栄養士など、多職種の職員が仕事の合間に効率よく受診できる巡回健診です。20代から80代まで約200名が受診し、夜勤を含むシフト勤務の介護員や一部の看護師は、深夜業を対象にした「特定業務従事者健診」も受けています。

社会福祉法人創生会様では職員の健康のためにどのような取り組みをされていますか？

介護や看護の仕事は、人に寄り添うやりがいがある一方、移動介助や姿

勢保持による腰への負担や夜勤の疲労、利用者の体調変化や命に関わる場面に向き合うこともあり、身体的・精神的な負担も伴います。

そのため、定期的な健診やストレスチェックにより体調変化を早期に把握するよう心がけ、職員誰もが無理なく安心して働き続けられる健康管理に力を入れています。

衛生管理委員会では外部講師による研修を実施し、身体的負担の軽減やメンタルヘルスにも取り組んでいます。福祉用具の移動用リフトなどを活用した腰痛予防研修など、体のトラブルを未然に防ぐ環境づくりに役立っています。2025年度は「歯と口腔に関する研修」で、口腔ケアが全身の健康につながることを学びました。参加者からは「すぐ実践したい」「家族にも伝えたい」という声が寄せられています。さらに、相談窓口や面談体制を整え、心のケアにも配慮しながら、安全で質の高いケアを提供できる体制づくりに努めています。

最後に、社会福祉法人創生会様の職員の健康に関する目標は？

心身ともに健やかに長く安心して働

教えちゃいます！私の「健康づくり」



介護老人福祉施設 創生園 泉大沢 施設長 野崎 新一 さん

ランニングを生活の一部に 体力の自信で集中力アップ

健診で血圧が高く、運動を勧められたのを機に、5年前から休日に散歩を始めました。音楽やラジオを聴きながら歩くのが至福の時間で、同僚の勧めもあって3年前からはランニングをするように。最初は苦しかったものの、徐々に走る距離が伸び、半年後の大会で10キロを完走しました。

その時の達成感と高揚感でとりこになり、今では週5日ほど帰宅後に5〜10キロ走っています。週1回はランニングクラブの練習会で仕事以外の仲間と励まし合いながら走り、ペース感覚をつかむ機会にもなっています。

体調の変化がすぐわかるので風邪の予防もでき、体力がついて仕事への集中力も増えています。今年はハーフ2本、フル1本に出場を予定しています。その大会に向けてトレーニングメニューを考えるのも楽しいですよ。



走っていると考えがまとまってきて、それまでの悩みが、すっかり解消することもよくあります。

野菜多めの食事と休肝日で健康診断を正常値でクリア

走るための体づくりを意識して鶏肉を食べ、1日1回は必ず野菜をとるようにしています。家では子ども中心の食事なので、野菜を増やしたいときは自分で鍋物や炒め物を加えて家族と一緒に食べることもあります。

毎日の晩酌も週1回は休肝日を設けるようにしていますが、走った後につい飲みたくなるので、そこはまだ挑戦中です。もともと健康づくりのためなので、走るのも疲れ過ぎず楽しめる範囲に、食生活もあまり無理しないのが基本です。その結果、今年初めて健診で血圧の数値が引っかからずクリアし、とてもうれしかったです。

INFORMATION



「泉大沢シニアタウン」

特別養護老人ホーム 120床 ショートステイ 20床
住宅型有料老人ホーム 200居室(ナーシングフロア含む)
デイサービス 1階 55名 2階 20名

あらゆるニーズに対応できる複合施設となっております。
お気軽に、お問い合わせ、ご見学お待ちしております。



DATA

法人名/社会福祉法人 創生会
事業内容/有料老人ホーム、グループホーム、デイサービス、訪問介護等の運営、福祉用具レンタル等
理事長/伊東 慎太郎
設立/1972年(昭和47年) 4月17日
従業員数/約11,500名
所在地/〒811-0206 福岡県福岡市東区雁の巣1丁目7番25号
TEL : 092-607-1111
FAX : 092-607-1219
[HP] <http://www.souseikai.or.jp/>



東北事業部 部長 衣川 裕人 さん

PROFILE

高血圧の保健指導をきっかけに生活を見直し、生野菜を意識してとり、1日20本吸っていたたばこもやめました。数値の改善はまだですが、体調を崩しにくくなったと感じます。健康維持の一つが、20年以上続ける仙台すずめ踊りです。「六郷すずめっこ」のお囃子担当として、若い仲間と楽しく活動しています。



ける職場を目指しています。健診前後のフォローで病気の早期発見と予防に努め、研修で健康意識を高め、相談しやすい環境づくりを推進しています。また、ワークライフバランス向上へ休暇取得や業務効率化も図っています。職員一人ひとりが自分らしく働き、より良いケアを提供できる健康的な職場を実現したいと考えています。

..... 受診した方からこんな声が届いています!



田中 真奈 さん
介護老人福祉施設 創生園 泉大沢 管理栄養士

健診結果は家族みんなの話題の一つ 夫の数値も食生活で改善しました。

健診結果表は家族で見せ合っています。私はすべてAですが、夫は血圧や肝機能の数値が高めでした。そこで、休日は子どもと公園で遊んで運動不足を解消。野菜たっぷりの豚汁など、時短で栄養を採るようにしたら、夫の数値も改善され「最近体調がいい」と喜んでます。日々の積み重ねの大切さを実感しています。



山本 雅士 さん
介護老人福祉施設 創生園 泉大沢 宿直担当

再検査は健診と同じ系列の医療機関へ 異常がないとわかり安心しました。

普段から適度な食事や運動を心がけていたのですが、健診で数項目に異常があり、特に血中脂質の基準値超えは人生初で驚きました。再検査は健診と同じ系列の仙台循環器病センターでスムーズに受けられ、基準値未満が確認できてひと安心。「心身ともに健康第一」を意識し、今後も定期的な健診で健康維持に努めます。

「带状疱疹」の

ウソ・ホント

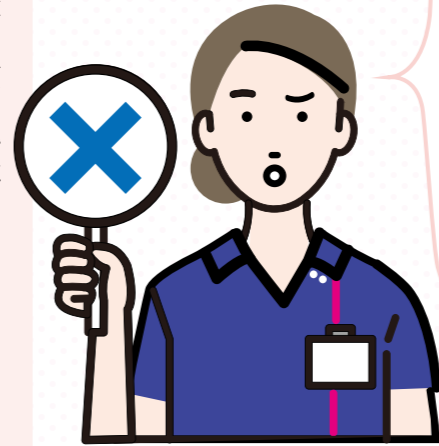
若い人も带状疱疹にかかりますか？



最近よく聞く「带状疱疹」のこと。病名は知っていても「自分ばかりじゃないと思う」「二度かかったから、もう大丈夫」と思い込んでいませんか。あらためて「ホントかな？」と確かめることが自分の体を守ることに繋がります。

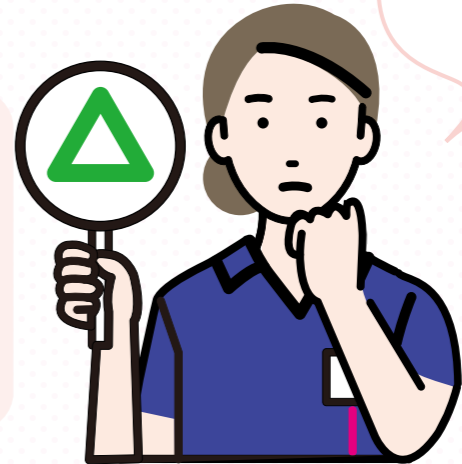
高齢者だけでなく若い世代も可能性大
带状疱疹は50歳以上で多く発症しますが、働き盛り世代でも発症することがあります。水ぼうそうにかかったことがある人なら可能性があるので、ピリピリ・ズキズキとした発疹の症状があれば早めに受診しましょう。

生活習慣と带状疱疹は関係なさそうですが…？



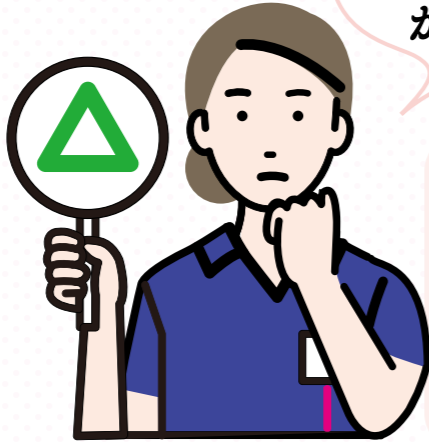
生活習慣の乱れがきっかけに
過労や睡眠不足、強いストレスなどにより免疫力が低下すると、体内に潜んでいた水ぼうそうウイルスが暴れ出し、带状疱疹を発症します。規則正しい生活は、最大の予防策といえます。

人にうつる病気でしょうか？



水ぼうそうとしてうつることも
带状疱疹そのものはうつりませんが、発疹の水ぶくれに触れると、水ぼうそうとして感染する可能性があります。特に罹患したことのない乳幼児や妊娠している方には注意が必要です。

一度かかれば二度目はかかりませんか？



免疫力の低下が再発を招きます
免疫力が低下すると、再発することがあります。痛みや違和感があれば医師に相談することをおすすめします。

ワクチン接種に助成金が出ることもありますか？



自治体によって助成制度があります
带状疱疹ワクチンは50歳以上の任意接種が可能です。特に65歳以上を対象とした定期接種には多くの市区町村に助成制度が導入されています。自治体ごとに異なるため、お住まいの市町村のウェブサイトに保健所でご確認ください。

ワクチンで予防できますか？



発症を予防でき重症化も防ぎます
带状疱疹ワクチンを接種することで、発症を予防できます。もし発症しても、最もつらい「带状疱疹後神経痛」のリスクを下げる効果が期待されます。予防だけでなく、重症化しないための対策としても有効です。

2025年から带状疱疹ワクチンが定期接種化

带状疱疹による重症化を防ぐため、65歳以上の方を対象として定期接種(B類疾病)が2025年4月1日から開始されました。接種費用の一部が公費負担されます。助成額やワクチンの種類は自治体によって異なりますが、宮城県内での自己負担額の目安は、おおむね以下のようになります。

【自己負担額およその目安】

- 定期接種の場合(2026年時点)*自治体によって異なります。
- 生ワクチン：4,000～5,000円前後
 - 不活化ワクチン：10,000～20,000円前後(2回合計)

带状疱疹ワクチンの比較(生ワクチン/不活化ワクチン)

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
接種方法	皮下注射	筋肉注射
効果の持続	約5年程度	約10年程度
接種条件	免疫が低下している方は接種できません	免疫の状態に関わらず接種可能
主な副反応	接種部位の腫れ・発赤など	接種部位の痛み・発熱・だるさなど

(厚生労働省等の公的情報を参考に作成)

*接種の可否や適したワクチンは、年齢・持病・体調などにより異なります。医師と相談のうえ判断しましょう。

【ワクチン接種の申し込み方法】

定期接種のお申し込み方法などについては、お住まいの市町村にお問い合わせください。

「带状疱疹ワクチン」に関する詳しい情報は、こちらからアクセスできます。

厚生労働省「带状疱疹ワクチン」リーフレット
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/0016011105.pdf>



厚生労働省「带状疱疹ワクチン」ウェブサイト
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekaku-kansenshou/yobou-sesshu/vaccine/shingles/index.html



化粧品とは何ですか？

皆さんが使用する医薬品、医薬部外品、化粧品については、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（薬機法）」で規制されています。

薬機法 第二条 第3項（一部要約）に次のように記載されています。

「化粧品」とは、人の身体を清潔にし、美化し、魅力を増し、容貌を変え、又は皮膚若しくは毛髪を健やかに保つために、身体に塗擦、散布その他これらに類似する方法で使用されることが目的とされているもので、人体に対する作用が緩和なもの（医薬品及び医薬部外品を除く）

「身体を清潔にし、美化し、・・・もの」とは、具体的に化粧水・乳液、保湿クリーム・ファンデーション・口紅・石けんなど、身近にある多くのものが、「化粧品」に該当します。薬機法の定義にあるように、あくまでも「人体に対する作用が緩和なもの」に限られ、薬理作用を目的とした成分や効果は認められず、肌の一時的な潤いや美化が主な目的になります。

しかし、私たちが普段使っているファンデーション・口紅などは薬機法の規制対象外と思っている方も多いのではないのでしょうか？

また、海外の化粧品などは、国ごとに法律上の規制が異なります。海外では認められる効果・効能の表示や含有成分が、日本では認められない場合などもありますので注意しましょう。

皆さん知っていましたか？



検査センター長
こんの いさむ
今野 勇

宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探しに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。



活用しよう♪ 行ってみよう♪

仙台市健康増進センター

仙台循環器病センターのリハビリテーション科では、入院リハビリや外来リハビリを修了された患者様を対象に、運動習慣継続・運動機能維持をサポートする『健康増進センター』をご紹介します。

**無理なく習慣的に続けるのが大事。
一緒に楽しく体を動かしましょう！**

私は日頃、娘と一緒に
ヒップホップダンスで
体を動かします♪



健康増進センター 健康推進係 保健師
村井 萌未さん

運動、食事などの健康づくりは、“無理なく続けられること”が大事です。私たちにできるのはその取り組みのハードルを下げること。健康増進センターの「健康づくり支援プラン」をぜひご活用ください。一人で頑張ろうとせずに、一緒に頑張りましょう！「やらなきゃ」ではなく「やってみよう」という気持ちで、楽しくチャレンジしてみませんか。

「健康づくり支援プラン」は4つのコースがあります。運動負荷試験を受けられる「総合コース」や施設内にある管理栄養士がサポート＆尿ナトリウム比測定ができる「食生活コース」が人気です。

【健康づくり支援プラン・コース一覧】

コース名	総合コース	簡易コース	食生活コース	身体活動コース
内容・目的	運動負荷試験を含む ■健康増進・維持 ■体力向上・維持 ■運動習慣を持つ	食生活と身体活動から健康状態をチェック ■減量 ■食生活の改善	じっくり食生活の改善 ■健康増進・維持 ■減量	体力や運動面の確認 ■健康増進・維持 ■体力向上・維持 ■運動習慣を持つ
受講料(※1)	5,000円	3,000円	2,000円	2,000円
所要時間	約4時間	約3時間	約2時間	約2時間

※1 身体障害者手帳、療育手帳、又は精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は受講料が全額免除になります。ご利用の際に手帳をご提示ください。

※2 お申し込みの際に、生活状況の確認、身体計測、健康チェックなどがあります。詳細はお問い合わせください。

名称 健康増進センター
所在地 仙台市泉区泉中央2-24-1
電話番号 022-374-6661
開館時間 午前10時～午後6時(入館は午前10時～午後5時)
休館日 月曜日、年末年始、その他
施設利用 1回 一般大人 510円
HP <https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>



心肺機能を鍛えて、心配のない生活へ。
仙台循環器病センター×仙台健康増進センターの
コラボレーション企画の第二弾をお届けします。
今回は、いよいよ体を動かす実践編がスタート。
一緒に健康維持の活動「ケンカツ」しませんか？

今回は

「生活習慣」に取り込める 「運動」を考える

仙台循環器病センター 診療技術部 リハビリテーション科
理学療法士 心臓リハビリテーション指導士 3学会合同呼吸療法認定士
加藤 勇希さん

当センターを退院する方から「元の生活に戻れるか心配」との声をよく伺いますが、私はいつも「元の生活に戻ってはいけないですよ」とお答えしています。疾患を招いた原因こそ、実は「元の生活習慣」だからです。退院後は、リハビリで学んだ運動を生活の中に取り入れるのがとても大切です。あなたも運動を習慣化して「すこやかな人生」を。

**生活習慣となる運動を始める際の注意点や工夫、
基礎知識などをしっかりおさえて始めましょう！**

【有酸素運動と無酸素運動】

心臓リハビリには無酸素運動よりもウォーキングや自転車こぎなどのゆるやかな有酸素運動がおすすめ。

【効果的な運動時間の目安】

1日30～60分(こま切れでもOK)、1週間に3日以上を目安に運動しましょう。

【運動する際の注意点】

体調が悪い・睡眠不足の時は無理をしない…など、運動は体調の良い時のみに行うように気をつけて。

【運動を継続するための工夫】

さまざまな有酸素運動に挑戦したり、仲間づくりが効果的。運動を楽しく続ける工夫も継続の力ぎです。

【毎日の脈チェックで体調管理】

実は気軽にできる検脈。習慣にすれば、体の変化にいち早く気づけます。

手首のしわの位置に、反対の手の「薬指」の先が来るように人差し指、中指、薬指の3本を当てます。15秒ぐらい脈拍に触れ、間隔が“規則的”かどうかを確認しましょう。

【参考】日本脳卒中協会 日本不整脈心電学会「心房細動週間」
(<http://www.shinbousaidou-week.org/selfcheck.html>)



【ボルグスケールで適切な運動ペースを知る】

運動中の「きつさ」をご自身の感覚で評価する指標です。安全に心肺機能を高めるには、表の中の「楽である」から「ややきつい」と感じる程度のペースを目安にしてください。

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
かなりきつい	きつい	ややきつい	楽である	かなり楽である	非常に楽である									

競輪公益資金補助を受けて 新しい検診車を導入しました

このたび(公財)JKAの「令和7年度競輪公益資金補助」を受けて、新しいX線検診車「みやぎ11号」が完成しました。

みやぎ11号には一台で胃がんと肺がん(胸部)の両方の検査に対応しており、最新のデジタル機器によって、スリーディーかつ精密な検査を提供します。また、最新のデジタル仕様で、これまで以上に鮮明な画像が得られ、微細な病変の早期発見に貢献します。

受診案内は複数の言語による表示が可能なほか手話によるモニター案内も可能です。

みやぎ11号は3月から稼働しており、実際に受診された皆様からは「効率的に受診ができた」「画像の精度が高いのは安心」などの好意的な評価を頂いております。

本事業により、地域や職域を巡回する検診をさらに充実させ、皆様に安全で精度の高い検査を提供してまいります。



検査から診断、専門医療への橋渡しまで 一貫して支えるかかりつけ医

泉区上谷刈にあるはらだメディカルクリニックは、2025年10月に開院以来、地域の皆さまの健康を守る身近な医療機関として診療を行っています。風邪や腹痛などの日常的な不調から、高血圧・糖尿病といった生活習慣病、さらに動悸・息切れ、胸の痛みなど循環器に関わる症状まで、幅広い内科診療に専門的に対応しています。

院長の原田睦生は、日本内科学会認定・総合内科専門医、日本循環器学会認定・循環器専門医として、東京大学循環器内科で10年にわたり診療・研究に従事してきました。高度医療の現場で培った知識と経験を、地域医療に還元したいという思いから仙台に戻り、「患者さんの生活に寄り添う医療」を大切にしています。

当院の大きな特長の一つが、動悸・胸痛、

息切れといった症状に対する検査評価を院内で完結できる体制です。ホルター心電図検査、心臓超音波検査、呼吸機能検査、迅速血液検査などを適切に組み合わせ、その日のうちに専門的なアセスメントを行います。複数の医療機関を受診する必要がなく、患者さんの時間的・心理的負担を軽減しながら、心臓病や肺疾患の早期診断・早期治療につなげることが可能です。

さらに胸痛がみられる場合には、仙台循環器病センターとの強固な連携を基盤として、冠動脈Ct検査や検査入院を含む精密検査をスムーズに行える体制を整えています。

外来での初期評価から専門的検査入院診療まで切れ目なくつなぐことで、虚血性心疾患などの重篤な病気を見過さず、適切なタイミングで高度医療へ橋渡しす



はらだメディカルクリニック
仙台市泉区上谷刈4丁目8番2号
電話：022-341-5582
FAX：022-341-5583



キッズスペース

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●



原田睦生 院長

【アクセス】
仙台市営地下鉄南北線八乙女駅から徒歩20分
宮城交通・仙台市営バス「上谷刈三丁目」バス停から徒歩1分



ることを重視しています。

また、発熱外来では一般外来と動線を分け、換気システムを強化するなど感染対策にも配慮しています。予約ありなしの両方に対応した柔軟な診療体制により、急な体調不良から定期通院まで、安心して受診していただけます。院内にはキッズスペースやウォーターサーバーも備え、幅広い世代の方が通いやすい環境づくりに力をかけています。

「何科にかかればよいかわからない」「病院に行くほどか迷っている」——そんな時こそ、気軽に相談できる存在でありたいと考えています。身近なクリニックでの丁寧な診療と、基幹病院との密な連携を両立させることで、地域全体で患者さんを支える医療を実践しています。

検査から診断そして専門医療への橋渡しまでを一貫して。

はらだメディカルクリニックは、地域の皆さまの健康を支える「頼れるかかりつけ医」として、これからも歩み続けます。

仙台循環器病センターより

はらだメディカルクリニックは、2025年10月に泉区上谷刈に開院された新しいクリニックです。風邪や腹痛などの不調から、高血圧・コレステロール・糖尿病といった生活習慣病、さらには動悸・息切れ・むくみなどの症状まで、幅広く対応しています。

発熱外来では、専用の待合スペースがあり、他の患者さんと分かれて診察を受けることができ、清潔感のある院内はもろろんのこと、感染対策も万全です。安心して受診できます。院長の原田睦生先生は、東京大学循環器内科で培われた豊富な臨床経験をもち、高い専門性を兼ね備えた信頼を寄せられる先生です。

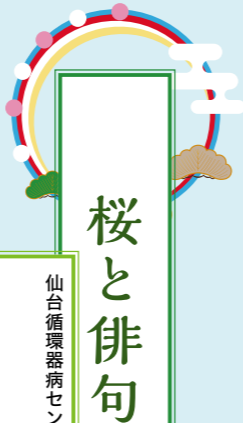
患者さんに寄り添う温かな人柄で、患者さんとの信頼関係を大切にされています。(怒る医者ではなく「ほめる医者」を目指しています)

最後に立地の紹介です。北環状線沿いのアクセス良好な場所にあり、公共交通機関やお車での来院にもとても便利です。クリニック専用の駐車場がひろく、お車を利用される方も安心です。

地域の皆様に質の高い医療を継続して提供するため、当院も協力させていただきます。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



左から、仙台循環器病センター中里副院長、はらだメディカルクリニック原田院長、仙台循環器病センター八木院長



桜と俳句

仙台循環器病センター総合健診センター
医師 平山 隆
〔俳号 北舟〕



花の季節がやってきました。和歌や俳句では、たんに花といえは桜のことを指します。「万葉集」の頃は梅の花のことだったようですが、次第に花

Ⅱ桜という観念が生じたようです。中国渡来の梅に対して、桜は日本古来の花木であるのも愛されてきた要因と思われまます。元来、桜といえば山桜のことで、詩歌にも多く詠まれています。

【敷島のやまと心を人とはば 朝日にはふ山桜花 本居宣長】

桜は、はかなく美しく散るので仏教的な無常観と結びつき、昔は武士の精神に例えられ、人の死に際の潔さの象徴ともなった。太平洋戦争当時、これが愛国の意識に結びつけられて「同期の桜」などの言い方を生み、多くの兵士が散っていった。いま全盛の染井吉野は、山桜の系統の大島桜と彼岸桜の交配種です。

【咲き満ちてこぼるる花も なかりけり 高浜虚子】

満開の見事な桜のさまが詠まれて

います。

【まさなる空より しだれざらかな 富安風生】

これは、真青な空と枝垂桜が目に見えます。

【みちのくの今年の桜すべて供花 高野ムツオ】

の名句も生まれました。福島では原発事故も重なり、校歌にも歌われた美しい山河が放射能で汚染されてしまいました。「季節」が凌辱されたと憤った歌人もおりました。

【汚したる校歌の山河冬桜 平山北舟】

ところで桜の旧字は櫻で、この漢字を解字しますと、嬰は貝を並べて首に巻く貝の首飾りをあらわし、取り巻くという意味があり、花が木を取り巻いて咲く木の意味だそうです。そういえば映画で寅さんが、妹の桜(櫻)さんの名前のことを「二階(貝)の女が気(木)にかかると迷解積していたことを思い出しました。

産業医業務活動のご案内

常時50名以上の労働者が働く事業場では産業医を選任することが義務付けられています。産業医は、以下のような職務を行うこととされています。

- 健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づく労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。
- 健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 労働衛生教育に関すること。
- 労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。

ご契約に付きましては企業規模、実施内容等によって異なります。産業医を選任ご希望の企業経営者ならびに衛生管理担当者の方は、ご相談下さい。



お問い合わせ
業務部
TEL. 022-375-7112

「土に還る」

佐伯一麦

SAEKI Kazumi

「ツーパーズ」
令和8年4月1日発行
VOL.164

発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会
〒981-3107 仙台市泉区本田町8-26
☎022-773-2311

Profile

1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕
新人文学賞を受賞して以来、数々の賞を受賞。
代表作は『ショート・サーキット』『アールス・ポー
イ』『遠き山に日は落ちて』『鉄塔家族』『ノルゲ
Norge』『還れぬ家』（新潮社）、『光の闇』（扶
桑社）、『渡良瀬』（岩波書店）、『空にみずうみ』
（中央公論新社）、『山海記』（講談社）、『麦の
日記帖』（プレスアート）、近刊『ミチノオク』（新
潮社）。仙台市在住。仙台文学館館長。

そろそろ集合住宅の自宅の専用庭に穴を掘る時期がやって来た。といっても、早春の陽気に冬の凍て土がやわらかくなる季節の到来に、植物を植えたり、種を蒔こうという魂胆ではない。

穴は直径五十センチほどで、深さも同じくらい。二十代の頃に電気工事の仕事をしていたときには、外灯用のコンクリートポールを建てる穴を掘ったり（穴の深さの見当はスコップの長さ）、電気ケーブルを敷設する溝掘り（深さは六十センチ）をよくさせられたから、昔取った杵柄とばかりに、十五分もスコップを振るえば、それぐらいの穴掘りは容易に思えるが、腰痛持ちの六十五歳を過ぎた身には少々こたえるようになった。最後のほうは、腰に負担がかからないようにしゃがんで、園芸用のシャベルで土をすくい上げる。

そうやって掘った穴に埋めるのは、室内で生ごみを堆肥化する処理をしたもの。この三年ほど我が家では、少しでも生ごみを減量しようと生ごみ処理に挑んでいる。まず屋外に置くコンポスタタイプを検討したが、サイズが大きく場所を取るのを、専用庭では難しそうだった。それで、屋内設置型の生ごみ堆肥化容器を購入してみることにした。仙台市に申請すると、助成金が二千円分出た。

容器は十八リットルのバケツ型で、野菜くずや果物の皮、茶葉などの生ごみを入れたところに、「ぼかし」という名前の、米糠や微生物が入った分解促進剤を振りかけ混ぜる。乳酸菌や酵母のような、空気がない状態で働く微生物を利用して発酵、分解させ、容器がいっぱいになったら二週間ほど置き、土と

一緒に混ぜて熟成させると堆肥ができる仕組み。

現在では、容器を二つ稼働させており（ほかに、ぎっくり腰になったときの予備も用意してある）、三週間からひと月ごとに穴を掘って、そこに埋めるようにしている。そのサイクルがやって来たという次第である。狭い専用庭だが、草木の間の通路にしているところに、穴を掘るポイントを十箇所ほど設けて、順番に埋めていくと、だいたい七、八カ月で前に埋めたところを掘り返すことになる。

いまは、「ぼかし」は市内の福祉施設で製造したものを半年分まとめて配達してもらっているが、最初に「ぼかし」を購入した米屋のおばさんは、「生ごみの約九割は水分なんです。手順を踏めばちゃんと土になりますよ、人間も土に還るんだから」と言った。

早春とはいえ肌寒い中、穴を掘り起こすと、卵の殻など、生ごみ由来の塊はいくらもあるもの、おおむねざらっとした土になっている。その中に、クワガタやカナブンの幼虫や、よく肥えたミミズもいる。新しい生ごみと土をよく混ぜてから、地面が平らになるように土を埋め戻し、長靴の底でよく踏み固めた。



「三つのバケツ」
(作・撮影 神田美穂)

健診で安心を。診療で健康を。

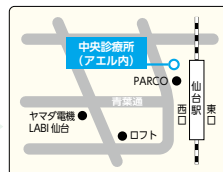
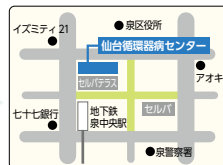
一般財団法人 宮城県成人病予防協会では、人間ドック・各種健康診断・外来診療を実施しています。健康診断は個人でも受診いただけますので、生活習慣病が気になり始めたら、どうぞお気軽にご相談ください。

仙台循環器病センター
仙台市泉区泉中央一丁目6-12 TEL.022-372-1111(代)

総合健診センター
▶ 施設健診 TEL.022-375-7113
▶ 巡回健診 TEL.022-375-7112

中央診療所
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル12階
▶ アエル健診ルーム TEL.022-375-7113
▶ アエルクリニック TEL.022-263-4053

中央診療所レディースクリニック
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル10階
TEL.022-263-4051



健康診断・人間ドックに関するお申し込みはこちら

