

# けんこう静岡

第147号

令和3年  
(2021年)  
10月1日(金)

季刊 1部50円 年200円  
(送料税込)

発行所  
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net/

静岡事務所	〒421-1292	静岡市葵区建徳1-3-43	(054)278-7716
藤枝健診センター	〒426-0053	藤枝市善左衛門2-11-5	(054)636-6461
総合健診センター	〒426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	(054)636-6460
沼津事務所	〒410-0011	沼津市岡宮1210-1	(055)921-1934
浜松健診センター	〒435-0006	浜松市東区下石田町951	(053)422-7800

発行責任者 石黒 満 印刷 松本印刷株式会社

## 個別最適化された支援の実現に向けて

### 「気になる子どもへの理解を深める」



常葉大学保育学部講師 赤塚 めぐみ

#### 1. Aさんの支援

支援を要する子どもへの対応について考えるとき、私はいつも、Aさんのことを思い出します。もう10年以上前のことですが、当時Aさんは小学5年生でした。自閉スペクトラム症(ASD)とADHDがあり、学習にもつまづきが見られました。毎日、自信を失うことの連続で、保護者は学校の先生に「とにかく良いところを見つけて、褒めて欲しい」とお願いをしていました。

担任の先生は、経験豊富なベテランの先生でした。保護者の話をよく聞き、毎日、毎時間、こまめにAさんを褒めながら肯定的な指導を続けていました。保護者は、担任の対応に感謝し、信頼を寄せていました。

そんなある日のことです。Aさんは、突然「学校に行きたくない」と言うようになりまし。保護者は戸惑いました。担任の先生は協力的で、毎日とても良くして頂いているのに、どうして我が子は学校に行こうとしないのか。私は、保護者から相談を受けました。たまたま私は、Aさんの学校に出かける用事があったので、学校の先生方をお願いをして、Aさんの授業の様子を参観させていただくことにしました。

Aさんの得意な理科の授業でした。でも、Aさんには元気がありませんでした。担任の先生は、子ども達の机を回り、どの子どもにも褒めたり、励ますなど、きめ細やかな指導をされていました。先生は、Aさんの机の隣で立ち止まり、Aさんのノートをのぞき込みながら、張りのある元気な声で褒め言葉を掛けました。そ

れにも関わらず、Aさんの表情は冴えず、むしろ、ますます塞ぎ込むような様子が見られました。

チャイムが鳴り、休み時間になると、Aさんは私のそばまでやってきました。「今の見ただろ？」とAさんが言うので、私は「見てたよ」と答えました。続けてAさんは、「いつもああやって、俺のことだけガミガミガミガミ怒るんだ。しかも、1日に何度も。」と訴えました。これが、Aさんの学校に行きたくない理由でした。

#### 2. Aさんを理解するには

Aさんには、ASDとADHDがありました。その特徴には、社会的コミュニケーションにおけるつまづきや想像力の欠如、不注意、多動・衝動性があります。担任の先生は、これを承知しており、日常的にこまめな注意喚起や肯定的支援を行っていました。適切な対応です。

一方、発達障害には、それ自身が疾患の中核的症狀ではないけれども、しばしば見られる特性がいくつかあります。Aさんには、聴覚過敏がありました。特定の音質や大きな音などに対して強い不快感を示したり、ときには聴覚的な情報が適切に処理できなくなるものです。私たちは普段、リビングのテレビがついていても、同じ部屋で過ごす家族と会話をすることに、それほど不自由はありません。ところが、聴覚情報処理がうまくいかない事例では、テレビの音と家族の会話の識別が難しく、会話の内容をうまく聞き取れないことがあります。

Aさんの担任の先生は、少し甲高い声色が特徴で、元気はつらつと張りのある(いわゆる大

きな)声の先生でした。もしかすると、大きな声で褒めた方が伝わりやすいと考えて、そのようにされていたのかもしれない。いずれにしても、Aさんは、その声色と音量に圧倒され、

先生が語り掛ける内容を正確に聞き取ることができなかつたと思われ。失敗経験の多いAさんからすれば、「先生が自分の近くに来て、個別に大きな声で何かをしゃべっているときは叱られているとき」という思い込みもあつたのしょう。支援のカギは、ここにありました。そこで、私は担任の先生にこのことをお伝えし、落ち着いた声で、静かに語りかけていただくようお願いしました。それから2週間後のAさんとの面談日。彼は、「なんか不思議なんだけど、あの日から急に、先生が俺のことをやたら褒めるようになったんだよね。」と私に報告しました。「良かったね。この調子で、毎日学校に行けそう？」と尋ねると、「うん」とAさんは答えました。

#### 3. 気になる子どもへの支援とは

特別支援教育が進むにつれて、学校現場では発達障害に関する情報が広く知られるようになってきました。しかしながら、それは発達障害の中核的症狀に関する情報がほとんどで、その子なりのつまづきの表れ方や支援法などについては、まだまだ知られていないことが多いのも現状です。そのため、合理的配慮の提供においても、何ほどの程度支援したらよいか分からず、悩みながら支援されている先生も多いのではないのでしょうか。

合理的配慮の提供は、しばしば眼鏡の使用で例えられることがあります。眼鏡を使う場合、

眼科で個別に視力検査をし、その結果に基づいてレンズの調整をします。その際、患者に見え方を尋ね、レンズの角度等を微調整しながら、その人に合わせた眼鏡を作っていきます。個別

の教育的ニーズのある子どもに対する支援では、この手続きが欠けることがあります。つまり、どのような支援が必要なのかということはアセスメントされますが、いくつかの支援を提案したり、実行したりする過程の中で、「この支援で生活しやすくなったかどうか」を子どもに確認しながら微調整する作業が十分でない事例を見かけます。

#### 4. ねがひ

支援を要する子どもに適切に働きかけることは、その子どもの生活を豊かにすることにつながります。ひとりひとりの子どもの状態像を的確に把握し、個別最適化された支援の提供がこれからの時代にはますます求められます。そのため、支援者として子どもの意見を丁寧に聞き取る必要があります。それと同時に、子ども自身が自己理解を深め、自分の状態を語るための言語力を備えていくことも大切です。これは、子どもだけの努力でも、支援者だけの努力でも実現が難しく、互いのコミュニケーションによって実現されるものと考えます。

年一回は健康チェックを!

健康はあなたの財産です  
すこやかな明日のために

## 人間ドック 脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート  
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8  
TEL 054-636-6460  
FAX 054-636-6465  
☎ 0120-39-6460

# しずおか健康長寿財団

## だより 38

### 多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

#### 〇はつらつ生きがい講座(後期)参加者を募集します

中高年者の健康の増進、新たな生きがいをづくりへのきっかけとなる講座等を各地で開催します(無料)。

皆さまの御参加をお待ちしています。

月	講座テーマ・協力団体	開催日・会場等
令和3年10月	歴史散歩 身近なところに歴史が ～駅集合の近距離ウォーク～ 協力：地域推進員、各地ボランティア ガイドの会	【西部】10月21日(木) 12:50 JR御厨駅南口集合 ～15:00、定員20人程度
11月	元気に暮らす人生100年時代 ～フレイル予防の食事～ 協力：中北薬品株式会社 (しずおか健康づくりサポーター)	【東部】11月8日(月) サンウェル沼津大会議室 【中部】11月26日(金) シズウエル703会議室 【西部】11月17日(水) 掛川市生涯学習センター第四会議室 ※いずれも13:30～14:30、定員30人程度
令和4年2月	旅の楽しみ方講座& カードゲームで楽しく学ぶ「SDGs」 協力：東武トップツアーズ株式会社静岡 岡支店	【東部】2月8日(火) サンウェル沼津大会議室 【中部】2月17日(木) シズウエル703会議室 【西部】2月22日(火) 掛川市生涯学習センター第四会議室 ※いずれも13:30～15:00、定員30人程度
3月	コロナに負けるな! ～カラダの中から元気に、感じて動く カラダ～ 協力：F-natural LOHAS club (しずおか健康づくりサポーター)	【東部】3月10日(木)(予定) サンウェル沼津多目的ホール 【中部】3月16日(水) シズウエル6F 体育館 【西部】3月3日(木) 掛川市生涯学習センター和室 ※いずれも13:30～15:00、定員20～30人程度

※12～1月は開催しません。

【申込】当財団ホームページ (<https://www.sukoyaka.or.jp/>)

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL 054-253-4221

#### 〇「第25回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。この美術展は「ねんりんピックかながわ2022」の選考会も兼ねます。

参加資格	昭和38年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込締切日	令和3年10月20日(水)当日消印有効です。 (当財団ホームページからも申込みいただけます)

優秀作品には、賞状と盾を贈呈します。

申込みいただいた全作品を令和4年1月8日(土)～16日(日)までの間、グランシップ展示ギャラリーに展示します。



前回の【日本画部門】  
県知事賞作品  
「波止場」



前回の【洋画部門】  
県知事賞作品  
「スニーカーズ」

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団  
TEL 054-253-4221

### 〈保健指導講話〉

## 糖尿病を予防しよう! ~コロナ禍での生活習慣を見直そう~



松浦 綾乃

総合健診センター  
保健師

新型コロナウイルス流行の影響でうち時間が増えたことにより、お菓子を食べたりジュースを飲んだりする機会が増えていませんか? また、自宅での食事は、外での飲食よりも、時間を気にしなくていいため、のんびり時間をかけて楽しむという方も多いかもしれません。さらに、テレワーク中にお菓子をつまむ、なんて方もいらっしゃると思います。

しかし、だらだらと時間を決めずに食べたり飲んだりしていると、血糖値が高い状態が続き、血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの分泌や機能が障害されてしまいます。また、お菓子やジュースは嗜好品であり、摂り過ぎるとカロリー摂取の過多を招いてしまいます。これらは糖尿病のリスクを高くします。糖尿病は症状のないまま進行し、さまざまな合併症を引き起こします。まずは糖尿病にならないように、糖尿病の方は重症化を予防するために、生活習慣の改善を行いましょう。

### 糖尿病の予防・改善ポイント

#### ☆食事

##### ・1日3食 時間を守って 欠食はNG

正常人の血糖値は食後上昇を続け、約3時間後に元に戻ります。3食のリズムが整っているとインスリンの分泌も規則的に行われます。逆に欠食をすると、次の食事が過食傾向になることもあり、血糖値が急上昇し、インスリンが必要以上に分泌されてしまいます。

##### ・バランスの良い食事を

「主食・主菜・副菜」の3つのお皿が揃っているのがバランスの良い食事です。糖尿病予防だけでなく、生活習慣病全般の予防につながります。外食でも丼ものなどの単品ではなく、定食など品数や食品数が多いものを選びましょう。



##### ・間食を控える

ケーキやチョコレートなどに含まれる糖質は血糖値を急激に上げます。間食の食べ過ぎはカロリーの摂り過ぎにもつながります。

##### ・飲み物を無糖に

糖入りのコーヒーやジュース、炭酸飲料などの甘い飲み物に含まれる糖質は、吸収が速いため、血糖値を急激に上げます。ブラックコーヒーやお茶、水などの無糖の飲み物を選びましょう。



##### ・野菜や海藻類をたくさん、食事の最初に

先に食物繊維が多く含まれる野菜や海藻類を食べることで消化吸収がゆるやかになり、血糖値の急上昇を防ぐことができます。また、食物繊維には、余分な糖質や脂質を吸着して排出する働きもあります。



#### ☆運動

##### ・食後にウォーキングなどの有酸素運動を

食後に血糖値が上がるとインスリンが分泌されて糖が筋肉に取り込まれます。そのタイミングでウォーキングなどの有酸素運動を行うとインスリンの働きがよくなり、糖が消費されやすくなります。



##### ・レジスタンス運動、いわゆる筋トレ

筋トレは筋肉を増加させ、筋肉の血糖貯蔵量を増やします。また、有酸素運動を併用することでより血糖値を下げる効果が期待できます。肥満の予防・改善にもつながります。

#### ☆その他

##### ・肥満の解消

脂肪が蓄積するとインスリンが十分に作用しない「インスリン抵抗性」という状態を招きます。ブドウ糖がうまく利用されなくなり、血糖値が上昇します。特に内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)の人に悪影響が強いといわれています。

♪お酒は適度に(1日約1合、休肝日も)

♪腹八分目を守ろう

♪脂っこいものは食べ過ぎない

♪遅い時間に食べない

♪食品のエネルギー量を知ろう



##### ・十分な睡眠と禁煙

睡眠不足や喫煙は、インスリン作用の低下の原因となります。



##### ・ストレスの解消

ストレスにより分泌させるホルモンは血糖値を上昇させます。飲食以外の方法でストレスの解消を図りましょう。

参考：一般社団法人 日本家族計画協会、株式会社保健福祉ネットワーク

## ご予約はこちらから



### 年中無休で営業中!

## R トヨタレンタリース 浜松

浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211  
元城店 ☎ 0120-01-0071 掛川店 ☎ 0120-71-0095

営業時間は下記ホームページまたは各店舗へお問い合わせの上、ご確認ください。

株式会社トヨタレンタリース浜松 <https://www.r-mark.co.jp>





本校は、浜松市の北部に位置する全校児童14名の小規模校です。周りは山と川に囲まれ、児童たちは自然豊かな環境の中、学年を超えた交流をしながら仲よく生活しています。「自分らしさを輝かせる子」を学校教育目標とし、一人ひとりの個性を輝かせることができるような活動を多く実践しています。

本校は、富士宮市の市街地から西北に位置する全校生徒86名の小規模校です。学区のある柳野の里は、平成24年から「ふじのくに美しく品格のある邑」に認定されています。裾野まで見える富士山はどこから眺めても雄大で美しく、豊かに広がる田園風景にホッと心が落ち着きます。学校のグラウンドを挟んですぐ隣には柳野小学校があるのも特徴で、伝統的に交流活動や合同行事を実施したり、小中職員による定例会や合同職員会議を行ったりしています。また、温かく子どもたちを見守ってくださる地



校の児童も浦川漁業協同組合の方々に御協力いただき、毎年5月に稚魚の放流を体験しています。そして、地域の伝統芸能として、「浦川歌舞伎」があります。江戸時代に、歌舞伎役者の尾上栄三郎が浦川を訪れたことをきっかけに、村人たちによる浦川歌舞伎が盛んになりました。保存会の方々の指導を受け、令和元年度より小学校がその伝統を引き継いでいます。私は令和2年度に新規採用の養護教諭として本校に赴任しました。赴任してまず取り組



域の方々に支えていただながら、柳野中学校教育目標「柳野を愛し、柳野に学ぶ」「中学校・品格を高める」のもと、子どもたちは豊かな個性と健やかな心身を育んでいます。学校保健活動では、「自分の健康管理を意識し行動できる生徒」を目標に取り組んでいます。小中合同で行う学校保健委員会では、小中学校で課題を共有し、9年間で身に付けたい資質・能力を軸に活動を展開しています。「健康な身体や正しい生活習慣を主体的につくる柳野小中学生」をテーマに、より良い

### 浜松市立浦川小学校

養護教諭 太田 千晶

掛かったことは、環境整備と情報収集です。新型コロナウイルスによる臨時休校が明けると、不足している衛生用品を補充し児童を受け入れられる体制を整えました。また、感染症対策、給食が始まってからのアレルギー対応など、近隣の養護教諭を頼って情報を集めました。計画されていた研修がなくなり顔合わせもできない中で、電話越しに多くの先生が温かく助言をしてくださりました。分からないことだらけの初任者だった私にとって、その先生方の優しさがとても心強

### 富士宮市立柳野中学校

養護教諭 蓮池 有美

生活習慣や健康づくりについて、縦割りでのグループ活動や全体での意見交換など、児童生徒が主体的に考える機会となるよう工夫をしています。中学生が中心となり、小学生の意見も上手に聞きながら生き生きと活動する姿に、生徒の持つ力を



清掃時など様々な機会を通して、児童と積極的に関わることを心掛けています。マスクで児童の顔が半分隠れている現在、これまで以上にわずかな表情や声の調子の変化に気を付けて対応するようにしています。また、月に一度設定

生活習慣や健康づくりについて、縦割りでのグループ活動や全体での意見交換など、児童生徒が主体的に考える機会となるよう工夫をしています。中学生が中心となり、小学生の意見も上手に聞きながら生き生きと活動する姿に、生徒の持つ力を

## げんきな事業所

### 小山町役場

(駿東郡小山町藤曲57番地の2)

小山町は、静岡県の最北東端。金太郎生誕の地です。西に富士山、東に足柄峠、緑と水に恵まれています。東名高速道路や国道246号、138号が走り、交通アクセスが良い自然と調和した町です。

現在の小山町は、明治の終わりに東海道線の開通と富士紡績の操業により大きく発展し、大正元年8月1日に六合村と菅沼村が合併し誕生しました。現在の人口は約17000人で、町域の約65%が森林に囲まれ、富士山の伏流水が豊富なため、安全でおいしい水道水の料金は全国でも上位に入ります。また、交通の利便性を活かして、静岡県のみならず、観光客が訪れてい

最新のストレス事情や管理職には部下の職場復帰時のポイント、一般職員にはメンタルヘルスを健康に保つポイントなど、職階に応じた研修を実施しました。



役場本庁舎



役場職員健康診断の様子

そんな小山町に位置する小山町役場は、本庁舎のほか、3つの支所、健康福祉会館、小中学校、こども園、総合文化会館などの公共施設に約230名の職員と約200名の非常勤職員が勤務しています。

#### 【メンタルヘルスの取組】

健康診断と同様に非常勤職員を含む全ての職員にストレスチェックを実施し、自身のストレスに対する早期の気づきを促し、高ストレス者には産業医の面談を働きかけることでメンタル不調者を未然に防ぐよう取り組んでいます。また、毎年、ストレスチェックの結果を踏まえて衛生委員会を開催し、小山町役場の傾向を確認するとともに、可能な対策について議論しています。

#### 【職員の健康管理】

職員の健康状態を把握し疾病を予防するため、非常勤職員を含む全ての職員を対象に毎年健康診断を実施しています。所見があった職員の内、産業医が特に再検査等が必要と判断した職員には、事後措置としてかかりつけ医などからの所見を提出させるなど、疾病への早期の対処や改善が図れるよう努力しています。

また、職員研修の一環として外部講師に依頼し「メンタルヘルス研修」を「管理職向け」「一般職員向け」に開

小山町は、静岡県の最北東端。金太郎生誕の地です。西に富士山、東に足柄峠、緑と水に恵まれています。東名高速道路や国道246号、138号が走り、交通アクセスが良い自然と調和した町です。

現在の小山町は、明治の終わりに東海道線の開通と富士紡績の操業により大きく発展し、大正元年8月1日に六合村と菅沼村が合併し誕生しました。現在の人口は約17000人で、町域の約65%が森林に囲まれ、富士山の伏流水が豊富なため、安全でおいしい水道水の料金は全国でも上位に入ります。また、交通の利便性を活かして、静岡県のみならず、観光客が訪れてい

最新のストレス事情や管理職には部下の職場復帰時のポイント、一般職員にはメンタルヘルスを健康に保つポイントなど、職階に応じた研修を実施しました。

# 静岡県予防医学協会 総合健診センター ヘルスポートだより

## 人間ドック受診者数の推移と 年齢別受診者数をお知らせします

総合健診センター・ヘルスポートでは、人間ドックを実施しており、毎年多くの受診者の皆様にご利用いただいております。令和2年度は受診者数が令和元年度に比べて167人増え、合計**13,107人**の方々に受診していただきました。

近年の人間ドック受診者の推移は表1のとおりで、年々増加しています。また、令和2年度の年齢階層別ドック受診者数を表2に掲載いたしました。現在、成人の方からご高齢の方まで幅広い年齢層の方々にご利用いただいております。当施設では、どの世代の方にも、安心して快適な、ゆとりのある健診ができますよう様々な配慮を行っています。今後も、受診者の皆様にご満足いただけますよう健診体制の充実と精度の向上に一層努めてまいります。

表1 人間ドック受診者数の推移

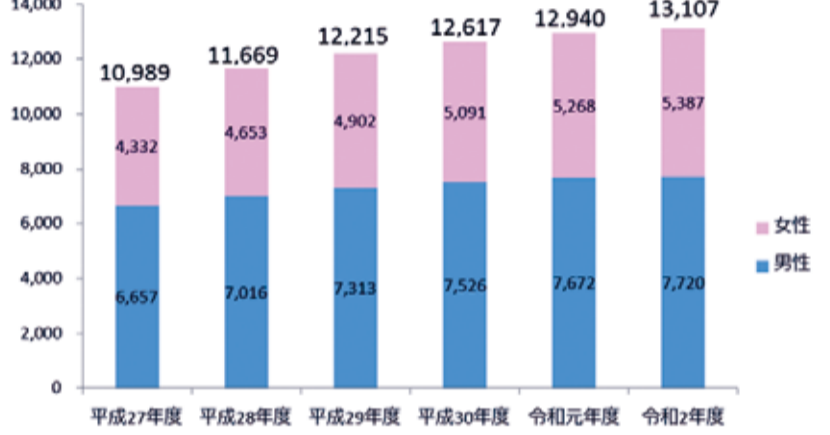
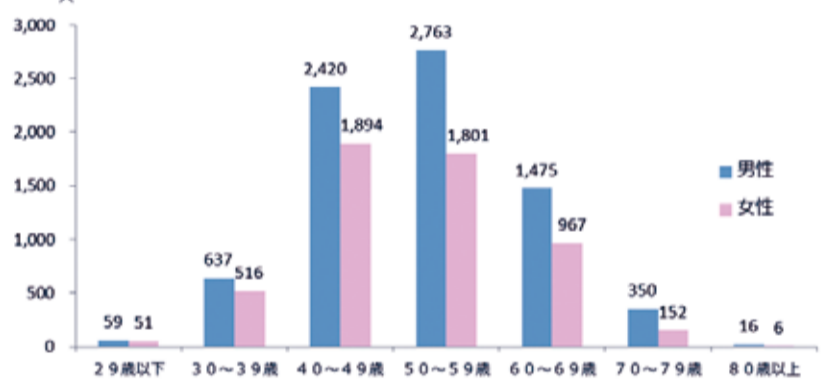


表2 令和2年度年齢階層別ドック受診者数



### 本年8月、当協会に静岡県警察本部から新型コロナウイルスワクチン接種協力への感謝状が授与されました

本年8月24日、静岡県予防医学協会に対して、静岡県警察本部が去る7月から8月にかけて藤枝及び浜松会場で実施された警察職員を対象としたコロナワクチンの職域接種に協力したことにより、藤枝健診センターにおいて静岡県警察本部から感謝状を授与されました。



### ワクチン接種車両を本年10月に総合健診センター・ヘルスポートと浜松健診センターに導入

本年10月より、現在推進している新型コロナウイルスワクチン接種をはじめ、インフルエンザワクチン等の各種ワクチン接種をより一層円滑に行うため、接種担当職員の移動用としてワクチン接種専用の車両を総合健診センター・ヘルスポート（藤枝市）と浜松健診センターに1台ずつ新たに配備します。

今後、各種ワクチン接種を通じて、県民の皆様の健康を守るべく、本車両を積極的に活用してまいります。



## Vol.4 オプション検査のご案内 <婦人科に関する検査>

～当協会各施設での健診、巡回健診で受けられます～

総合健診センター・ヘルスポート、藤枝健診センター、浜松健診センターの各施設での健診及び巡回健診（出張健診）で受けられるオプション検査をシリーズで紹介しています。

今回は、婦人科に関する検査です。乳がんは、日本人女性において急激に増え続けています。

しかも、生涯で乳がん罹患する確率は9人に1人となるほど身近な疾患です。  
（「がんの統計'2021」より）

乳がんや卵巣がんになった血縁者がいる方には、特におすすめします。  
なお、今回紹介する検査は、すべて事前予約が必要です。

### マンモグラフィ検査（乳房X線検査）

X線を用いて、乳がんの初期症状である石灰化を見つけます

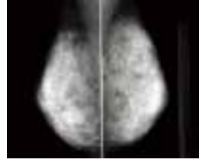
マンモグラフィ検査は、乳がんの初期症状である微細な石灰化や触診では触れることのできない小さなしこりの発見に有用です。

10月は  
乳がん  
月間です



検査方法と注意点 検査時間：約10分

乳房X線撮影装置を使用し、乳房を圧迫しながら撮影します。女性技師が検査を担当します。  
※個人差がありますが、痛みを伴う場合があります。



マンモグラフィ画像 乳房X線撮影装置

### 検査ができない方

- 妊娠中・妊娠の可能性がある方
- 医療器具を装着されている方（ペースメーカー・V-Pシャント等）
- 豊胸手術を受けた方 ■乳腺疾患で通院中の方
- 授乳中の方（または、卒乳後1年未満の方）



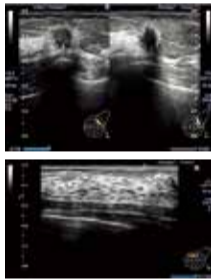
マンモグラフィ車

### 乳房超音波検査

超音波を用いて、乳がんだけでなく乳房内部の様子を観察します

マンモグラフィが苦手とする乳腺の発達した若い女性や、乳腺密度が高い方におすすめの検査法です。初期乳がんの数ミリの小さなしこりや、乳腺症・のう胞も見つけることができます。

こんな方におすすめ  
マンモグラフィ ○40歳以上の方  
超音波検査 ○若い方（乳腺密度の高い方）  
○妊娠中・授乳中の方



超音波画像（上：乳がん 下：正常）



超音波装置

検査方法 検査時間：約10分

乳房にゼリーを塗り、超音波を出す装置（プローブ）を乳房にあてて検査をします。痛みはありません。女性技師が検査を担当します。

### 子宮頸がん検査

がんだけでなく、がんになる前の前がん病変からわかります

子宮頸がんの罹患率は、近年とても増加しています。しかも20歳～30歳代という女性のキャリア形成時期や、妊娠・出産時期と重なるため、がんになる前の段階で見つける意義は、非常に大きいと言えます。

こんな方におすすめ  
○初めての性交渉の経験から3年以上経過している方（若い方でも）  
○一度もこの検査を受けたことがない方  
○過去にHPV検査が陽性だった方  
○出産回数が多い方  
○喫煙される方

検査方法と注意点 検査時間：約5分

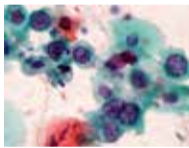
問診後に診察台に乗り、視診・内診と子宮頸部をブラシでこすって細胞を採取する細胞診検査をします。多少の出血がみられることがありますが、基本的には痛みはありません。



正常な細胞

### 検査ができない方

- 生理中は細胞の採取がうまくできないことがあるため、できるだけ避けてください。



前がん病変の細胞

### 子宮頸がん年齢階層別罹患率

若い年代での増加が特徴です。



### HPV検査（ヒトパピローマウイルス検査）

子宮頸がんの原因ウイルスの感染有無を調べます

女性であれば80%の人が生涯に一度は感染するといわれるHPVは、感染しても90%の人が2年以内に自己免疫力により排除されますが、残ってしまった時に一部が前がん病変へと進みます。HPV感染の有無を知ることにより将来の子宮頸がん罹患リスクを把握できます。



HPVに感染した細胞

検査方法と注意点

子宮頸がん検査で採取した細胞を使用するため、必ず子宮頸がん検査とセットです。

## 竹内主任（公社）全国労働衛生団体連合会 功績賞を受賞

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会は、長年労働衛生関係業務に精励しその向上に功績、貢献のあった方々に対して、毎年表彰を行っている。本年も、昨年に引き続き新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、東京での表彰式は中止となったが、当会藤枝健診センター放射線課の竹内主任が功績賞を受賞した。

竹内主任は、平成9年1月に入職以来、25年に渡り診療放射線技師として放射線課業務での技術畑を歩んできた。現在は放射線課担当主任として、巡回健診を中心に手腕を発揮しているほか、施設内健診にも積極的に関わっており大変貴重な人材である。

また、パソコンスキルにも優れ、課員の日程調整も行うことで、上司や部下の円滑な業務運営に寄与しており信頼も厚い。

今後も予防医学事業推進のため、業務に邁進するとともに、当会の理念である「みんなの健康を守る」の実現に向け、大きく貢献してくれるものと期待される。

