

# けんこう静岡

第153号

令和5年  
(2023年)  
4月1日(土)

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

https://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

印刷所 松本印刷株式会社

## コロナ禍での健康づくり

### 高齢者と子供の健康度アップのために



浜松医科大学健康社会医学講座 講座研究員  
東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員  
元静岡県健康福祉部理事 土屋 厚子

#### 「健康二次被害」とは?

2020(令和2)年、新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19)という未知の脅威に、人々の行動はがらりと変わりました。「感染を防ぐ行動」を最優先にした生活の中で、COVID-19とは別の、意外な健康被害がひそかに進んでいることに気付いた人はどれくらいでしょうか。

COVID-19の感染拡大に伴い、皆さん生活環境が大きく変わってきています。「散歩や買い物などで外出することが減った」、「イライラすることが多くなった」、「歩くスピードが以前より遅くなった」、「ほかの人との交流が減った」、「子供の視力が低下した」、「子供同士の遊び時間が減った」などという人々から情報がありました。

今回は、高齢者と子供の分野でどのような健康課題が、起こっているのかをまとめその対策について考えてみましたので報告します。

まず、早期に課題が顕著になってきた高齢者についてみてみます。

COVID-19の拡大から半年が過ぎた2020年10月、筑波大学の研究グループが行った大規模調査により、コロナ禍での過度な外出自粛や人との交流の減少が、生活習慣病の悪化、フレイル(虚弱)状態の進行、認知症リスクの増加、うつなど、心身にさまざまな二次的な健康被害を与えることが明らかにになりました。(筑波大学人間総合科学学術院教授の久野譜也氏)

久野氏は「健康二次被害」と名付け、新型コロナウイルスの感染拡大防止だけでなく、健康二次被害防止にも目を向けることの重要性を多くの人に伝えるため、全国の自治体の首長、オリンピック、研究者、医師、保健師、企業・団体役員等の有識者とともに2021年3月「健康二次被害防止コンソーシアム」を設立しました。私も、このコンソーシアムに所属して啓発リーフレットを作成するなどの活動をさせていただいています。(①参照)

子供については、報告されている視力や運動不足という身体的な課題のみならず、マスク生活による表情など様々な心理的課題もあり、今後調査対応が期待されているところであり、2021年に医師や歯科医師でつくる「全国保険医団体連合会」は、31都道府県の小中

校や高校などの養護教諭を対象に昨年度の健康診断の結果などを調査し、21%にあたる4923校から回答を得ました。

この調査の中では、「新型コロナウイルスの感染拡大による子供への影響があった」と答えた学校は40%で、具体的な内容を複数回答で尋ねたところ、最も多かったのは「肥満の子供の増加」で46%、次いで「視力の低下」が36%でした。この原因としては、食生活の乱れや外出の自粛に加え、一斉休校などの影響で、ゲームに費やす時間が増えたことなどが理由として挙げられているということになります。その他には「保健室の利用の増加」が19%、「虫歯がある子供が増えた」という学校は14%でした。歯科健診で「医療機関を受診する必要がある」と診断された児童・生徒のうち、受診していない子供の割合は62%で前年を5ポイント上回り、コロナ禍での受診控えが背景にあると見られています。

COVID-19が「健康(Safer)を指して」私達は約40年間、静岡県の保健師として活動してきました。現在も、大学などの研究員や保健師として活動しています。また、厚生労働省の介護予防事業のアドバイザーとして全国の自治体の介護予防支援もしていますが、COVID-19の拡大以前から高齢者の健康課題の大きな課題がフレイルでありました。(健幸アンバサダー <https://www.ambassador.or.jp>)

フレイルとは医学用語である「frailty(フレイルティ)」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。その予防には適度な「運動」と「栄養バランス」とれた食生活、「社会活動への参加」が重要となります。このような状態になるのを避けるには、まずは意識して歩いてみるのが有効とされており、東京都健康長寿医療センター研究所の研究(高齢者の身体活動と病気の関係を20年以上にわたって研究しつづけたデータ)によると要介護になるリスクを減らす目安は「1日に5,000歩、うち75分は速歩き」に相当する運動量とのこと。日常生活の中で適度に「歩く」機会をみつけることを習慣にするとよいそうです。それに加えて、「筋トレをすること

(スクワットなど筋肉を動かす運動をしましょう)」「日光に当たること」「筋肉を減らせない食事(こころがけること(たんぱく質をと取るようにしましょう))」にも心がけましょう。と呼びかけられています。ところが、東京大学の実態調査(東京大学飯島教授 2020年)では、「筋肉量が減った人は、2.8倍」「歩行速度が低下した人は、3.4倍」「外出回数が増えた人は、3.4倍」であることがわかっています。このようなフレイル(虚弱)がコロナ禍で増加しています。(②参照)

#### ① 健康二次被害



出典 健康二次被害防止コンソーシアム : [kenko-nijihigai.com/?page\\_id=2](http://kenko-nijihigai.com/?page_id=2)

子供について、最近私が取り組んでいる活動としては、生活習慣の未成熟な子供のころから、自分の健康について興味を持ち、大切な人に健康情報を届ける「キッズ健幸アンバサダー」の養成講座の講師をしています。子供たちの大切な家族や友人に健康情報を届けてもらっています。「健幸」とは「個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むこと」と定義した造語であります。健康をまわすべくの中核に位置付け、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル(スマートウェルネスシティ)の基本理念とされています。子供のうちから、健康について考えて生活し、子供たちが、将来の子供たちの人生の質を上げることが、ご家族をはじめとした社会への浸透することです。

#### ② 生活状況のチェック (高齢者)

Q 1. 以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか	いいえ	はい
Q 2. この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
Q 3. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
Q 4. 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
Q 5. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

#### ③ キッズ健幸養成講座の内容 (イメージ)

項目	時間	内容
運動の大切さとキッズ健幸アンバサダーの役割	15分	我が国の健康課題を理解し、社会貢献の意識を醸成する体を動かしながら、運動をするメリットやしないことのデメリットを学ぶ
生活習慣病予防	20分	クイズ形式で生活習慣病予防について学ぶ
大切な人への情報の伝え方	5分	身近な大人に情報を伝える手法を理解する(クイズ・ロールプレイ・発表)

子供たちについては、学校教育における様々な取り組みが始まっています。ご自分のお子様だけでなく、周囲の子供たちの様子にもご注意ください。小児科医をはじめとする医療機関、子育て支援センター等の機関、市町村保健師、学校などの教育関係者などにその様子をお伝えいただくことが重要だと思えます。少し時間がたつてから変化のあることもありますので、しばらくの間ご注意ください。

コロナ等の感染症にかからない、病気として治療を受けていなければ健康だということではないと思っています。子供から高齢者の全ての皆様が、毎日楽しく元気に、幸福に暮らしていることが健康であると思えます。そのためのお手伝いをこれからも一緒に取り組んでいきたいと思います。

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 ヘルサポート  
〒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 44

**健康いきいき 心ときめき あなたのはつらつ人生を応援します!**

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいづくりを応援するため、様々な事業を行っています。

### 全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)及び静岡県予選会の御案内

「ねんりんピック」は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63(1988)年から毎年開催しています(令和2年の岐阜大会は新型コロナウイルス感染症により令和3年に延期後、中止)。

60歳以上の方を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技、美術展・音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。



すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会総合開会式の様子

ねんりんピックはばたけ鳥取2024(令和6年10月開催)の静岡県予選会(県すこやか長寿祭)を令和5年度に実施しますので、お知らせします。

皆様の御参加をお待ちしています。

4月以降に、申込先の各競技団体の連絡先を当財団ホームページに掲載しますので、御覧ください。

なお、ねんりんピック愛顔のえひめ2023(令和5年10月開催)の静岡県予選会は、令和4年度に実施済みです。

### ○「第34回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の参加者を募集!

卓球、テニス、ソフトボール、囲碁、将棋など29競技(予定)で参加者を募集します。

参加資格	昭和40年4月1日以前に生まれた方
開催日	令和5年9月から令和6年3月の間(競技によって異なります)
会場	県内各会場(競技によって異なります)
申込方法	各競技団体にお申し込みください。(いずれも7月頃から申込受付開始予定です)

### ○「第27回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集!

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で作品を募集します。

参加資格	昭和40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	令和5年9月30日(土) (7月以降に当財団ホームページから申込ができます)

優秀作品には、賞状と副賞を贈呈します。申込みいただいた全作品を令和5年11月9日(木)~11月19日(日)の間、県立美術館 県民ギャラリーに展示する予定です。

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

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



## 〈保健指導講話〉

# 10人に1人が悩んでいる「過敏性腸症候群」



山本 由佳梨

総合健診センター  
保健師

### 腸(小腸や大腸)の役割



腸(小腸や大腸)は食べ物を消化・吸収するだけでなく、不要なものを便として体の外に排泄してくれます。小腸に送りこまれた食べ物は、小腸の中を移動しながら消化され、その過程で栄養素を吸収し、大腸に送られます。大腸ではそれをさらに移動させながら水分を吸収して便を作り、肛門から排泄します。この腸の収縮運動(※蠕動運動という)は大腸で分泌されるセロトニンという神経伝達物質によってコントロールされています。

### 過敏性腸症候群とは?

通常の検査では腸に炎症や潰瘍などの異常は認められないにも関わらず、慢性的に腹部の膨満感や腹痛を生じたり、下痢や便秘などの便通の異常(排便回数や便の形の異常)を繰り返したりする病気です。日本では、**およそ10%(10人に1人)**の方がこの病気であるといわれています。男性に比べ女性に多く、年齢と共に患者数は減っていく傾向があります。まじめで完璧主義な人、神経質な人に起こりやすいといわれています。



### 過敏性腸症候群の診断基準(ローマⅢ基準)

最近3か月の間に、月に3日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、以下3項目のうち2項目以上の特徴を示す。

- 1) 排便によって症状が和らぐ
  - 2) 症状と共に排便回数が変わる(増えたり減ったりする)
  - 3) 症状と共に便の形状(外観)が変わる(柔らかくなったり硬くなったりする)
- ※確定診断には他の疾患がないかの検査も実施します。

### 過敏性腸症候群はどうして起こるの?

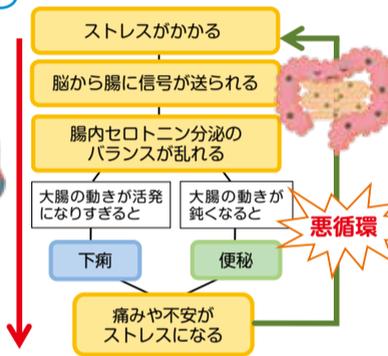
#### ストレスとの関係

過敏性腸症候群はストレスが大きく関係しています。ストレスがかかると脳から大腸に信号が送られ、セロトニンの分泌バランスが乱れることにより大腸の動きが不安定になります。



#### ストレス以外で関係するもの

細菌やウイルスによる感染性腸炎にかかった場合、回復後に過敏性腸症候群になりやすいことが知られています。これは感染によって腸に炎症が起き、腸の粘膜が弱くなるだけでなく、腸内細菌の変化も加わり、蠕動運動と知覚機能が敏感になるためです。



### 治療はまず生活習慣の改善から

過敏性腸症候群の治療では、生活習慣の改善によってストレスを解消することが重要です。以下のような腸にやさしい生活習慣を心がけましょう!!

#### 規則正しい食事



規則正しく食事をとることは、自律神経の働きを整えることにつながります。食べ過ぎは腸に負担がかかるため腹八分を心がけましょう。

#### 適度な運動習慣



体を動かすことはストレス解消になります。また、自分が夢中になれるものを見つけて実践するのもストレス解消に役立ちます。

#### 十分な睡眠



夜更かしせず、十分な睡眠をとることを心がけましょう。不規則な生活、睡眠不足は自律神経の乱れを生じ、ストレスにもなります。

#### 腸内環境を整える食品をとる



食物繊維を多く含む食品



乳酸菌やビフィズス菌などを含む食品

#### 症状を悪化させるもの



カフェイン

脂質

## トヨタレンタリース 浜松

<https://www.r-mark.co.jp>

# 簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

- 浜松営業部 053-444-3911
- 静岡営業所 054-264-7082
- 三島営業所 055-915-5406



【レンタカーご予約】

- 浜松駅前店 0120-61-0097
- 磐田駅前店 0120-30-0211



## 楽々気軽にレンタカー



本校は、静岡市南部に位置し、安倍川河口にほど近く、校地沿いの土手では桜並木を築くことができる全児童450名の中規模校です。学校園では、地域の特産物である桃、梨、みかんを地域の方の協力を得て育てています。

本校は、浜松市の南東部に位置し、古くは浜名郡芳川村・河輪村・五島村の三か村を学区とする農村地区でした。その後、国道150号線・1号線バイパスが校区を通ることなどから、急速に都市化が進み現在に至っています。地域とのつながりを大切に教育活動を進め、今年で学校創立76周年を迎えました。全校生徒530名のうち、外国籍の生徒が多く、様々な家庭環境で育った生徒がお互いの個性を尊重しながら日々生活しています。学校教育目標「夢と希望に向かって、共

コミュニティ・スクールとして地域に根差した学校教育と静岡型小中一貫教育の2つの連携を図っています。どの子どもも生活や学習のルールが分かり、安心して過ごすことができるように、ユニバーサルデザイン（以下U



### 静岡市立川原小学校

養護教諭 西川 純代

長田南中学校区3校共通の学校教育目標を「心豊かで活力ある子」、本校の重点目標を「思いを伝え高め合う子」として、内にひらき、たてをつなぐ静岡型小中一貫教育を進めています。また、外にひらき、よこをつなぐ地域内外の人たちとの積極的な連携を図る

に授業で使用した教科書等をしまい、次の授業の準備をする。給食の準備や清掃用具の片づけ方などの学級のルールを「見える化」しています。UD視点の保健指導では、年度初めに「新型コロナウイルス感染症

長田南中学校区静岡型小中一貫教育構想の項目に、「1人づくり・健康教育・①メディアコントロールデーで生活習慣の定着」があります。「15歳までに、夜、しっかりと寝る子供を育てる」を目標に就寝時刻の達成率向上を



1人職の養護教諭が円滑に業務を遂行するために、校内では他の職員と、養護教諭間での支え合いと連携が欠かせないと感じる毎日です。未来ある子供たちの健やかな成長を願い、その時求められている養護教諭の職責に応えられるように今後も自己研鑽を進めていきます。

目指し、グループ校の養護教諭4名で年4回実施しています。アンケート結果から、校区内の中学生は「メディアコントロール」をしながら健康的に生活したい。」と考えている子供が多く、小中一貫教育の成果が表れやすい取り組みだと感じています。



### 浜松市立南陽中学校

養護教諭 池田 萌未

本校は、浜松市の南東部に位置し、古くは浜名郡芳川村・河輪村・五島村の三か村を学区とする農村地区でした。その後、国道150号線・1号線バイパスが校区を通ることなどから、急速に都市化が進み現在に至っています。地域とのつながりを大切に教育活動を進め、今年で学校創立76周年を迎えました。全校生徒530名のうち、外国籍の生徒が多く、様々な家庭環境で育った生徒がお互いの個性を尊重しながら日々生活しています。学校教育目標「夢と希望に向かって、共

に自立できる生徒」学校スローガン「未来に向かって、美しく輝け青春、信頼の絆をつなぐ ワンリング南陽！」自分の得意に帆を張れ！」に向かって、学校に係わる全ての人々が「南陽中でよかった。」と思えるような

マで、家族のお互いの良いところを言葉にして伝え合い、家族オリジナルの辞典を作成する活動をしました。家族とのコミュニケーションを通して、自己肯定感・自己有用感を高めることを目的としているこの活動は、生

反省も多い日々ですが、予想のできない生徒の言動にたくさん笑わせてもらい、毎日たくさん元気をもらっています。「決めつけないこと」「寄り添うこと」「一緒に考えること」を大切に、広い視野と広い心を持った養護教諭になれるよう日々成長していきたいと思っています。



マで、家族のお互いの良いところを言葉にして伝え合い、家族オリジナルの辞典を作成する活動をしました。家族とのコミュニケーションを通して、自己肯定感・自己有用感を高めることを目的としているこの活動は、生

## げんきな事業所

### 富士宮市役所

(富士宮市弓沢町一五〇番地)

富士宮市は、富士山の南西麓に位置し、広大な森林や豊富な湧水などの自然に恵まれ、このような中で、平成25年6月には古来より日本の象徴として日本人の山岳信仰や葛飾北斎らの浮世絵の題材にもなるなどの文化的意義が評価され、富士山本宮浅間大社の門前町として、また、富士山の代表的な登山口として栄えてきました。平成22年に芝川町と合併し、人口は約13万人で推移しています。富士宮市役所には市庁舎をはじめ、保健センター、消防署、保育園、小・中学校、および図書館、富士宮市立病院、公共施設等に約2,300人の職員が勤務しています。

山が世界遺産に登録されました。平成22年に芝川町と合併し、人口は約13万人で推移しています。富士宮市役所には市庁舎をはじめ、保健センター、消防署、保育園、小・中学校、および図書館、富士宮市立病院、公共施設等に約2,300人の職員が勤務しています。

#### (職員の健康管理)

職員の健康状態の把握や疾病予防の取り組みとして、毎年全職員に対する健康診断、職種や業務に応じて予防接種を実施しています。健康診断の結果で再検査等の必要な職員には報告書の提出を求め、疾病の早期発見・早期治療に繋げるよう再検査の徹底に努めています。健康的な生活を送るために支援が必要な職員には、職員が自らの健康を守るための行動を起こすきっかけづくりとして外部保健師による特定保健指導を行っています。

料カウンセリングの機会を提供し、メンタル不調者を未然に防ぐため環境の整備に努めています。

#### (過重労働)

過重労働による健康障害を防ぐため、一定時間以上の長時間労働を行った全職員に対し相談員等による面接相談を実施し、更に疲労の蓄積度等の状況から判断し必要と認められた職員には産業医による面接指導を導入しています。また全庁型ノー残業デー(年6回)を決め、時間外労働の削減に取り組んでいます。



富士宮市役所



静岡県富士山世界遺産センター

(メンタルヘルス対策) メンタルヘルス対策として健康診断と同様



メンタルヘルス研修の様子

富士宮市は将来都市像「富士山の恵みを生かした元気に輝く国際文化都市」の実現に向け計画的にまちづくりを進めています。市民・企業・行政が一体となり魅力ある富士宮市を作り上げるためには、職員一人ひとりの健康管理は重要な課題です。職員の健康の保持増進のため、組織として安全でより働きやすい環境の整備に取り組んでいます。

# 俳人村越化石とハンセン病

藤枝健診センター 高木 利夫

## 俳人 村越化石

村越化石をご存じですか。昨年の暮れ12月11日(日)に藤枝市岡部町の市民ホールおかげで、岡部町出身の俳人村越化石の生誕100年記念式典が市主催で開催されました。

村越氏は「蛇笥賞」を受賞されるなど著名な俳人のお一人です。氏は志太中在学の際にハンセン病を発症し、それ以降、故郷を離れ群馬県の療養施設に入所していました。

その中で俳句に出会い闘病や後遺症に悩む生活の中で句をつくり続けられました。

1922	大正11年12月	17日、志太郡朝比奈村で誕生
1938	昭和13年	16歳でハンセン病を宣告され、離郷
1941	昭和16年11月12月	奈美と結婚 国立療養所栗生楽泉園に入園
1943	昭和18年	本田一杉の指導を受ける園の「栗の花句会」(後の高原俳句会)に属し、俳句精神を学ぶ
1949	昭和24年6月	大野林火主宰の俳誌『瀆』に、境遇を隠したまま初投句
1955	昭和30年	片目の光を失う
1962	昭和37年8月	第1句集『獨眼』刊行
1970	昭和45年11月	失明する
1974	昭和49年8月	第2句集『山國抄』刊行。俳人協会賞受賞
1982	昭和57年6月8月	第3句集『端坐』刊行 大野林火死去
1983	昭和58年7月	第17回蛇笥賞受賞
1988	昭和63年5月	第4句集『筒鳥』刊行
1989	平成元年5月	第4回詩歌文学館賞受賞
1990	平成2年10月	第27回点字毎日文化賞受賞
1991	平成3年11月	紫綬褒章受章
1992	平成4年12月	第5句集『石と杖』刊行
1997	平成9年7月	第6句集『八十八夜』刊行
2002	平成14年11月	岡部町に帰郷。村越化石句碑除幕
2003	平成15年10月	第7句集『蛭袋』刊行
2007	平成19年8月	第8句集『八十路』刊行
2008	平成20年2月	第8回山本健吉賞受賞
2010	平成22年10月	第9句集『団扇』刊行
2013	平成25年4月	卒寿記念 自選句集『籠枕』刊行
2014	平成26年3月	8日、91歳で没。

村越化石 年譜

## ハンセン病

村越化石が罹患したハンセン病は、かつては癩病と呼ばれ不治の病と言われていました。伝染すると恐れられ、患者は実家を離れ、療養所での隔離生活を余儀なくされました。また、本人だけでなく家族縁者も世間からは偏見と差別を受けてきました。

しかし、特効薬ができたことで完治でき、発症も極めてわずかになっています。現在は元患者の皆さんの人権を回復するため、国や県等を挙げて復権の取り組みがされているところです。

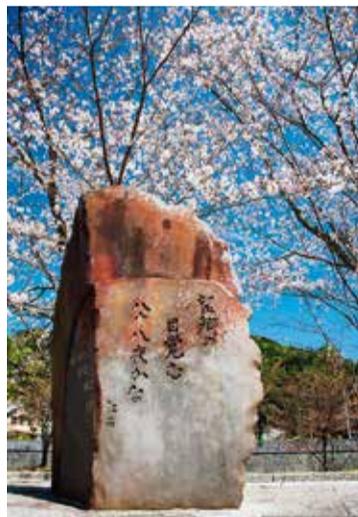
## 里帰り事業

まだ、元患者の多くの方が各地の療養施設で生活されています。しかし、長期にわたる隔離の結果、高齢となり自分の生まれた故郷への帰還がかなわない方もおられます。国県ではそのような方が、故郷へ里帰りできるよう支援活動を実施しています。静岡県予防医学協会では、県からこの里帰り事業を受託し実施しています。昨年11月にも元患者の方が、故郷の静岡県を訪れ楽しいひとときを過ごされました。

## 結びに

村越化石は2002年11月79歳のときに、はじめて故郷の岡部町に里帰りされました。その時、岡部町の「玉露の里」に建立された句碑には、化石が故郷を懐かしく思い詠んだ句が記されています。また、藤枝市では村越化石の功績をたたえ、毎年「魂の俳人」藤枝市村越化石俳句大会を開催しています。

令和4年は生誕100年の記念の年でした。村越化石とともに、ハンセン病とその歴史を学ぶのはいかがでしょうか。最近では新型コロナウイルス感染者への誹謗や中傷が問題になりました。改めて人権に配慮することが肝要です。



玉露の里 句碑

- 写真・資料提供 藤枝市
- 参考資料

- ・藤枝市「村越化石生誕100年記念 魂の軌跡」、「第18回「魂の詩人」藤枝市村越化石俳句大会入賞作品集」、「広報ふじえだ(2022.12.5)」
- ・静岡新聞2022年11月17日朝刊「大自在」、2022年11月25日朝刊「村越化石 藤枝出身 魂の詩人」、2022年12月13日朝刊「魂の俳人 足跡振り返る」
- ・御殿場市「広報ごてんば(2022.2.5)」

# 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

## 「便潜血反応検査のご案内」

総合健診センター・ヘルスポート 加藤 千晶

### 【検査方法】

便の一部を採取し、血液が混入しているかを調べます。人間ドックでは2回の異なる日に採取した便を検査します。(検査費用：1,320円)



### 【検査の目的】

消化管内の出血は、便の色で分かることもありますが、出血量が少なければ、肉眼で判別することはできません。この検査は、**肉眼では分からない出血の有無を調べる**ために行われます。とくに**大腸がんの早期発見**が最大の目的です。

大腸がん死亡数  
男性 27,098人  
女性 23,560人

大腸がんは女性の  
がんによる死亡数  
第1位です。



### 【検査で分かること】

検査の判定は、陰性か陽性で示されます。陽性の判定がでたら、消化管(食べてから出るまでの道筋)に出血があったことを示しています。胃・十二指腸潰瘍、胃・大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、感染性腸炎などを疑います。1回の検査で病気の発症を断定することはありません。

### ★便潜血陽性で疑われる疾患と便の色調変化

#### 食道

静脈瘤、食道潰瘍、食道がん

#### 胃

胃潰瘍、胃がん、出血性胃炎

#### 十二指腸

潰瘍

#### 小腸

潰瘍、クローン病、肉腫

#### 大腸

大腸がん、大腸ポリープ、憩室炎  
潰瘍性大腸炎、クローン病

#### 肛門

痔核、痔瘻



便が黒くなる  
(タール便)

便が赤茶色  
赤黒色になる

便が赤色になる

### 便潜血反応が陽性だった場合には精密検査を必ず受けましょう！

精密検査  
(内視鏡検査など)

出血の原因を  
明らかにする

大腸がん、大腸ポリープ、  
潰瘍性大腸炎などの  
診断・治療

出血の原因は「痔かな？」と思っても、痔からの出血とは言い切れません。大腸がんは進行してから「急激に体重が減る」「おなかにしこりがある」などの症状が出現することが多く、**症状が現れてから治療を始めた場合は根治することがなかなか難しくなってしまいます。**

またコロナ禍では、大腸がん検診の受診を控えるケースが見られました。横浜市立大学から「消化器がんの新規診断に関して新型コロナウイルス感染症の流行前と流行期での変化を調べた結果、早期大腸がんの診断数が有意に減少し、進行したステージで発見される大腸がんの例が増加した<sup>(1)</sup>」と報告されています。コロナ禍で精密検査を控え、大腸カメラの施行時期が遅れたことにより進行したステージで発見される例が増加したと考えられます。

### できるだけ早く病院を受診し、大腸カメラ検査などの精密検査を延期にしないで必ず受けましょう！

(1) 横浜市立大学. プレスリリース. "COVID-19パンデミックによる受診抑制が消化器がんに及ぼした影響～胃がん・大腸がん(特に早期)の診断数が減少し、診断時のstageが進行～". <https://www.yokohama-cu.ac.jp/news/2021/20210916higurashi.htm>, (2023.2.3)

