

みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT



Tottori Health
Service Association

2025年秋号(令和7年9月1日)

発行:公益財団法人鳥取県保健事業団

住所:鳥取市富安2丁目94-4

電話:0857-23-4841

URL <https://www.torihoken.or.jp/>

特集:胃がんについて



202508 庭の睡蓮

URL <https://www.torihoken.or.jp/>

・Information & News & Topics

- 1) 令和7年度(第53回)鳥取県がん征圧大会
- 2) 結核・呼吸器感染症予防週間(9月24日~30日)
- 3) CT検診車の導入

etc



202508 いつまで暑いのか？



202508 庭の睡蓮

特集：胃がんについて

胃がんは、日本人に多いがんの一つです。今回は胃がんの特集です。今回の特集を読んで、できそうな胃がん対策を始めてみませんか？

胃ってどんな臓器？

食べ物を食べると、食道を通り胃に入っていきます。液体はすぐにその先の十二指腸へ送られますが、ほとんどの食べ物は胃にとどまります。その時に胃ではぜん動運動が起こります。ぜん動運動とは、食べ物自身の重みで胃壁が引き伸ばされることで起こり、食べ物と胃液が良く混ざり合い、殺菌されながら次第に粥状になります。胃の内容物が十二指腸に送られるまでには3～6時間かかります。

胃がんについて

日本における胃がんによる死亡率は、令和5年では32.0%で4位となっています。また、鳥取県では38.9%で3位となっており、日本人の多くがかかるがんであると言えます。

症状

胃やみぞおちの痛み・不快感・違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振、食事がつかえる、体重が減る など
※早い段階では自覚症状はほとんどありません。

胃炎や胃潰瘍の場合でも起こります。

幽門前庭部

最も胃がんのできやすい部位は幽門前庭部で、十二指腸へとつながる胃の出口部位です。



喫煙

- 胃がんの種類によっては吸う本数が増えると胃がんの発生率も増す傾向があるという報告も。
- 禁煙しましょう。

多量の塩分

- 胃の中で塩分の濃度が高まると粘膜がダメージを受け、胃がんのリスクを高めます。
- 減塩しましょう。

ピロリ菌

胃がんの 原因と対策

多量の飲酒

- ピロリ菌は胃にとりついて炎症を起こす細菌です。胃がんの危険因子の1つとされていますが、感染した人すべてが胃がんになるわけではありません。
- 気になる方は、ピロリ菌に感染しているかどうか調べる方法があります。感染していれば除菌療法もありますので、病院でご相談ください。

- 多量の飲酒は胃がんの原因となります。また、口から入ったアルコールは食道を経て胃に入るため、食道・胃は他の臓器に比べ高濃度のアルコールにさらされ、潰瘍やびらんがでやすくなります。
- 飲酒は適量(※)に！高濃度のアルコール飲料を飲むことを避け、飲酒時は食べ物も食べましょう。
※1日に男性:ビール500ml、女性:ビール250mlまで

事業団でも血液検査によるピロリ菌抗体検査を実施しています。料金は加入されている健康保険組合によって異なりますので、申し込み時にお問い合わせください。

特集：胃がんについて

胃がん検診について

胃がん検診について、バリウム検査と胃カメラ検査をご紹介します。それぞれに長所や短所がありますので、ご自身に合った方法でご受診ください。



	バリウム検査(胃X線)	胃カメラ
方法	胃を発泡剤で膨らませたあとでバリウムを含む造影剤を飲み、検査台の上で身体を上下左右に動かし胃の粘膜全体に造影剤を行き渡らせながらレントゲンで胃の内部を観察する検査。	口または鼻から小さな医療用カメラのついた柔らかいチューブを挿入し、直接胃や食道、十二指腸を撮影し診断する検査。
長所	・胃全体の形が分かる。 ・食道や胃の動き、食べ物の通る様子が分かる。 ・胃内視鏡に比べ検査時間が短い。	・微細な病変も診断できる。
短所	・異常が見つければ後日改めて胃内視鏡を受けなければならない。 ・検査後バリウムが腸の中で固まり便秘が起こりやすい。 ・放射線の被爆がある。 <u>(妊娠中、妊娠の可能性がある場合は避ける。)</u>	・カメラ挿入時の苦痛がある。 ・麻酔などの前投薬によるアレルギー反応が出る場合がある。

要精密検査の場合、紹介状が発行されます。必ず医療機関を受診して、詳しい検査を受けてください。また、検診までに気になる自覚症状がある場合は、検診を待たず、医療機関を受診しましょう！

胃がん検診前は牛乳・ジュースなどの飲み物、ガム、タバコを控えましょう

牛乳やジュース、ガムなどの成分によって、検査に支障が出てしまいます。また、タバコを吸うと胃液が分泌され、胃液が胃の中に溜まり、バリウムの付着が悪くなりますので、当日のタバコは検査が終わるまでお控えください。年に1回の検査を有効なものにするために、検査前はのどを潤す程度の水以外は、飲食をせずにお越しくください。

医師の一言



若々しい肺で、健康に長生きしましょう！

鳥取県保健事業団参与 中村廣繁

肺は生命維持に大切な臓器ですが、加齢とともに衰えます。肺の老化を年齢で表した肺年齢という指標があり、肺の健康状態を知ることができます。肺年齢は呼吸機能をもとに算出しますが、同じ年齢でも実年齢より若い人もいれば衰えている人もいます。肺年齢が高い人は喫煙者に多く、肺気腫や間質性肺炎などの病気が原因である場合もあり、将来の呼吸リスクがあります。一方、肺は感染症、腫瘍、炎症性疾患、循環障害、アレルギー性疾患、代謝性疾患、胸膜疾患、出血や外傷など多彩な病気が生じ、全身病を映し出す鏡とも言われます。さまざまな全身疾患の影響も強く受けますので、健康で長生きするためには、肺が元気である必要があります。そのために大切なことは、禁煙、PM2.5や黄砂など汚染された空気を吸い込まないこと、栄養と適度な運動で呼吸筋を強くすること、呼吸器疾患を予防することです。肺年齢を若々しく保ち、健康寿命を延伸させましょう。

環境検査部門のご紹介 -肥料・土壌成分の検査について-

-肥料成分について-

日々の食卓に並ぶ**野菜(作物)類**、趣味・インテリアとしての**園芸植物・観葉植物**など、意識すると私たちの周りには多くの**管理された植物**が存在します。

作物類であれば収量や味、園芸品種であれば着花率や草姿といった植物の生長・品質維持には**肥料の成分組成**が重要となってきます。

一般的な植物の生育には17の必須元素が存在し、その中でも特に窒素、リン酸、カリウムは肥料の三要素NPKと称されています。特殊用途を除く一般的な肥料製品のパッケージにはこの三要素NPKが必ず記載されています。

NPK、カルシウム(Ca)、マグネシウム(Mg)、硫黄(S)の必須多量元素と呼ばれる成分に加え、モリブデン(Mo)、ニッケル(Ni)等8種類の必須微量元素が全て含まれる肥料製品も流通・使用されています。



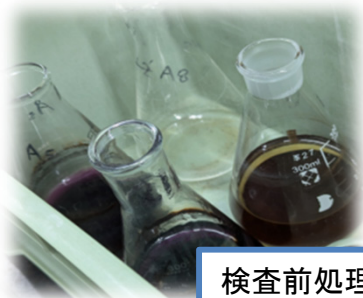
必須多量9元素									必須微量8元素							
C	H	O	N	P	K	Ca	Mg	S	Fe	Mn	B	Zn	Mo	Cu	Cl	Ni
大気・水由来			土壌・肥料等由来													

-成分等の分析-

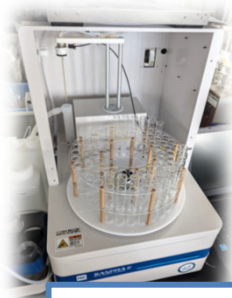
製造された肥料・堆肥の有効成分量、施肥後の圃場の土壌の栄養状態、**水銀、ヒ素などの有害物質の有無や含有量**を数値的に確認し、施肥効果や安全性を確認するためには専門機関による分析・測定が必要です。

また、植物の生育には**土壌の水素イオン濃度**(pH)、**電気伝導度**(EC)、**炭素窒素比**(C/N)、**水分量**(含水率)等を調整し、肥料および施肥後土壌の物理・化学的特性を把握することも重要です。

当事業団では、これらの検査を実施しております。また、下記の各種検査にも対応しておりますので、ご検討の場合はお気軽にお問い合わせください。



検査前処理中の肥料検体



水銀測定装置

環境検査部門では、河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。その他、廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、作業環境測定、騒音振動測定、浄化槽法定検査、食品検査などの依頼にも対応しております。

検査に関するお問い合わせ先
東部・中部：鳥取県保健事業団 総合保健センター
(立川事務所)
環境事業部 TEL 0857-30-4859
西部：鳥取県保健事業団 西部健康管理センター
環境事業部 TEL 0859-39-3288

健康診断

Q&A

Q. 健診当日に胃がん検診が受けられないことはありますか？

A. 医師の判断で胃がん検診が中止になることはあります。
当日の血圧の数値や、既往歴、当日の体調などを考慮し医師が判断します。
医師の方から説明を行いますので、ご了承ください。



栄養と食生活

災害時の備え、出来ていますか？

9月1日は防災の日です。皆さんは非常時の食の備えについてどれくらい意識されていますか？今回は、防災の日になんで備蓄のポイントについてご紹介します。

～備蓄のポイント～

ローリング
ストック法

普段の食材を多めに買い足しておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法。

～備蓄食品を用意する際のポイント～

非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

日常食品

日常から使用し、かつ災害時にも使用するもの（ローリングストック）

補充する

食べる

蓄える

備蓄の目安・・・
家族の人数
×
最低3日分

災害時に使用する非常食だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものをバランス良く備えておくことがポイントです。

～備蓄食品の選び方のポイント～

災害時にも栄養バランスを出来るだけ意識することで、体調不良や病気を防ぎましょう。

⇒災害直後は炭水化物に偏りがち…長期保存が可能で調理も不要な魚介や肉の缶詰を常備しておくのがおすすめ。

⇒便秘、口内炎などの体調不良を起こしやすい…日持ちのする野菜を多めに買い置きしたり、野菜ジュースやドライフルーツなどを常備してビタミン、ミネラル、食物繊維の補給を。

参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

心の健康

睡眠による休養感は心の健康に重要です。今回より運動や食事等の生活習慣と睡眠についてご紹介します。

適度な運動習慣を身につける

睡眠は、日中の身体活動等で消耗した体力等の回復の役割も担うことから、日中の身体活動量・強度が眠りの必要量や質に影響します。また、運動習慣がない人は睡眠休養感が低いこともわかっていますので、適度な運動習慣等により日中に身体をしっかりと動かすことは、入眠の促進や中途覚醒の減少を通じて、睡眠時間を増やし、睡眠の質を高めます。

中～高強度の運動(息がはずみ汗をかく程度で散歩や屋外でのウォーキング、軽い筋力トレーニング、掃除機をかけるなどの身体活動に該当)は主観的な睡眠の質、睡眠時間、睡眠効率を改善します。過剰に強度が高い運動は逆に睡眠を妨げ、怪我にもつながる可能性もありますので、無理のない程度の運動から始めましょう。

参考文献：健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会：
健康づくりのための睡眠ガイド2023



Information & News & Topics

9月はがん征圧月間です！

令和7年度 がん征圧スローガン (公益財団法人日本対がん協会)

「健康は 予防と検診の 二刀流」

～年に1回は健康診断やがん検診を受けましょう～

令和3年(1月～12月)の鳥取県におけるがんによる死亡は、1,965人で全死亡の25.8%を占めています。

また、現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。がんは、全ての人にとって身近な病気です。「がん検診」では「早期がん」(症状が出る前のがんなど)を発見し、治療することが大切です。



令和7年度(第53回)鳥取県がん征圧大会

日時: 令和7年9月9日(火)

※入場無料

13:30～15:30

※手話通訳あり

場所: とりぎん文化会館 小ホール

特別講演

「肝臓撲滅を目指して

～ウイルス肝炎だけでなく生活習慣病から肝臓がんへ！？～

講師: 千代水の森 おなかと内科のクリニック

満田 朱理 先生

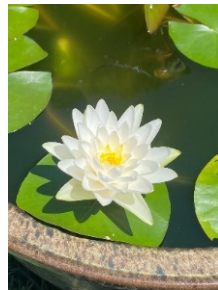
結核・呼吸器感染症予防週間(令和7年9月24日～30日)

厚生労働省では毎年9月24日から30日までを「結核予防週間」として、結核予防に関する普及啓発などを行ってきました。

令和6年度からは、呼吸器感染症が例年流行する秋冬前の同期間を「結核・呼吸器感染症予防週間」として実施することとなりました。検診を受けて結核を防ぎましょう！

◎令和7年度 複十字シール運動キャンペーン

地区	日時・場所
東部	令和7年9月28日(日) 午前11時～12時 地場産プラザわったいな
中部	令和7年9月21日(日) 午前11時～12時 パープルタウン、新あじそう
西部	令和7年9月21日(日) 午前11時～12時 イオン日吉津店



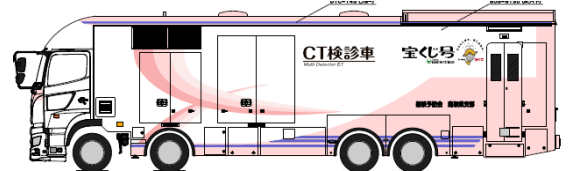
もしかして結核かも！？

2週間以上続くその咳は、
結核かもしれません！

◎CT検診車の導入について

国立がん研究センターの2025年度版検診ガイドラインで、たばこをたくさん吸う人(重喫煙者: 喫煙指数600以上)には、年1回のCT検査が推奨されました。

令和7年度日本宝くじ協会の「公益法人助成事業」の採択を受け(公財)結核予防会が、CT・胸部併用検診車を整備しています。(鳥取配車)



(令和8年度 導入予定)

◎環境イベントに参加しました



・海と日本プロジェクト
in よなご
令和7年8月3日(日)



・中海環境フェア
in よなご
令和7年8月23日(土)

URL <https://www.torihoken.or.jp/>

本部: 健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel: 0857-23-4841(代)
Fax: 0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel: 0859-39-3288(代)
Fax: 0859-39-3277



本部: 総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel: 0857-23-4843(代)
Fax: 0857-23-4862



中部健康管理センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel: 0858-27-1223(代)
Fax: 0858-27-1224

