

しらかば

第84号

令和2年
(2020年)

3月



北海道対がん協会ホームページ

公益財団法人 北海道対がん協会

北海道札幌市東区北26条東14丁目1-15 Tel (011) 748-5511 Fax (011) 748-5512 <https://www.hokkaido-taigan.jp/>

AYA世代と女性のがん



公益財団法人 北海道対がん協会細胞診センター

所長 藤田博正

15歳から39歳までの年齢層をAYA (Adolescence and Young Adult : 思春期と若年成人) 世代と呼びます。

2019年10月に国立研究開発法人国立がん研究センターならびに国立成育医療研究センターからAYA世代に特化した「がん集計」の報告がありました。AYA世代のがんの75%が「成人型がん」であり、0歳から14歳までの「小児がん」とは大きく違います。

特に20歳以降のがん症例のうち、女性が占める割合は80%で、さらに年齢に従って増加していくことが報告されています。がん腫のうち子宮頸がん(上皮内がんを含む)が最多で、次に乳がんが多い状況です。

治療が必要な高度子宮頸部病変と乳がんの罹患率の比較を公益財団法人日本対がん協会が報告しています(図参照)。AYA世代の女性では、圧倒的に子宮頸部病変が占めており、言い換えればAYA世代の女性のがんといえば「子宮頸がん」を指すと言ってもいいでしょう。乳がんの罹患率が子宮頸部病変を越えるのは45歳頃になってからです。

では、なぜ若い人が子宮頸部病変を起こすのでしょうか。

それは、子宮頸部病変を起こす原因がヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるからです。HPVが感染してくる目的は、「人のがんを作る」ことではあ

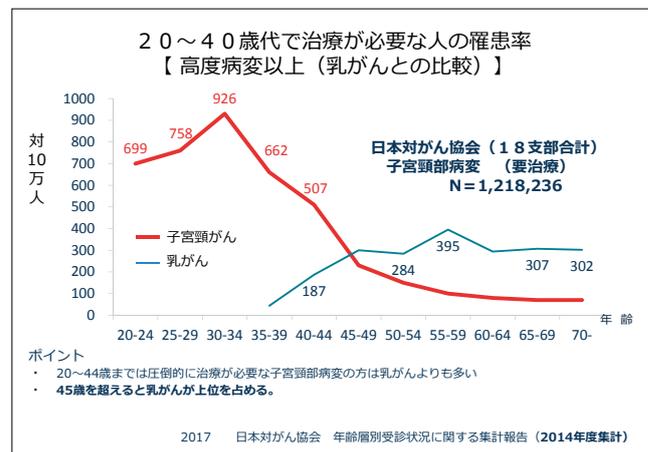
りません。HPV自身の繁殖・増殖が目的で、すなわち子孫をたくさんつくるために感染してくるのです。人間が「がん」になろうがなるまいが、HPVにとっては関係がないのです。自分の子孫が増えればそれで良いのです。

しかし、人間にとっては迷惑な話ですが、HPVが子ども(子ウイルス)を産む(増殖)のも人間が子どもを産むのも、最も適した年齢がどこかと言われればAYA世代ということになるのです。HPVのウイルス量が多ければ多いほど、「がん化」する機会も多いということになります。

これを防ぐ方法で、世界の標準として最も良いと言われているのは「HPV感染予防ワクチン」ですが、日本では奨励されていません。

現在、HPVを排除する薬はなく、子宮頸部病変が起った場合の治療法は患部を切り離すか、病変細胞を焼いてしまうしかありません。浸潤がんになると、子宮を含め広範囲に摘出あるいは放射線治療となります。できる限り早期に発見しなければ、妊娠、出産そして子育てに影響してきます。

「AYA世代」の女性にとっては、子宮頸がん検診がとても大事なのです。





2019年度 リボンの願い事業

公益財団法人北海道対がん協会（以下、協会）は、2010年に、北海道コカ・コーラボトリング株式会社（以下、北海道コカ・コーラ）と「ピンクリボン運動の推進に関する協定」を締結し、設置先様のご協力のもと、「ピンクリボン活動支援自動販売機」の売上金の一部を、北海道コカ・コーラから協会に寄付していただいています。

全道で展開している自動販売機は、現在150台で、今年度は2,261,836円のご寄付をいただきました。

それを基に、北海道コカ・コーラと協働で「リボンの願い事業」として、北海道において、乳がんの正しい知識の普及、乳がん検診の受診促進等のピンクリボン運動を推進しています。

コカ・コーラ工場見学×無料乳がん検診バスツアー

★2019.11.13（水） 39名 ★12.3（火） 25名

リボンの願い事業では、2016年度から「コカ・コーラ工場見学×無料乳がん検診バスツアー」を開催しています。2016年度に定員20名で始まった企画は、好評を得て、回数、定員を増やして実施してきました。4年目の今年度も、定員を上回る申し込みで、抽選となりました。

参加された方のアンケートでは、「忙しくて時間がなく」乳がん検診を受けていなかった方が1番多かったのですが、「良いきっかけになった」「がん検診の大切さがわかった」「これからは、定期的に検診を受けよう思う」「検診というと憂鬱ですが、工場見学とセットで参加しやすかった」など皆さんに、“とてもよかった”“よかった”と好評でした。

2020年度は、2020年11月4日（水）、11月24日（火）の2回の開催予定です。

募集については、9月頃ホームページ等でお知らせします。



富士自動車工業株式会社様から ご寄付をいただきました！

令和2年2月、富士自動車工業株式会社の山崎市郎取締役会長が旭日双光章を受賞した記念として、当協会に30万円のご寄付をいただきました。

富士自動車工業株式会社様は、長年にわたるバス整備の経験を活かし、大型車両からマイクロバスなどの車検や整備等のメンテナンスを行っており、当協会の巡回検診で全道域を走っている検診車が安全に走行できるよう、整備していただいております。

いただいた寄付は、がんに関する正しい知識の普及やがんの研究など、広くがん対策の推進に活用させていただきます。

富士自動車工業株式会社様には、この場を借りて改めて感謝申し上げますとともに、今後も、一層の安全運転を心がけ、精度の高い検（健）診を提供していきます。



（右）富士自動車工業株式会社
山崎 市郎 取締役会長
（左）北海道対がん協会
白川 賢一 専務理事

がん征圧・がん検診受診促進月間の取り組み

日本対がん協会では、毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がんとその予防についての正しい知識の徹底と、早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。

北海道は、9月と10月を「北海道がん征圧・がん検診受診促進月間」と定め、関係団体参加のもと、北海道全体でがん対策に取り組みを集中して実施しています。

当協会では、9月4・5日に北海道庁1階道民ギャラリーにおいて、北海道との共催による「がん予防普及パネル展」を実施しました。がんに関する各種パンフレットや「乳がん触知モデル」を設置し、多くの皆さまにご覧いただくことができました。

また、地下鉄北24条駅付近において、北海道健康をまもる地域団体連合会と連携し、街頭PRとして普及啓発のためのティッシュ配りを実施しました。

開催日	開催場所	事業名
9月上旬	道内医療機関、市町村、関係機関	がん征圧月間ポスターの配布
9月1～30日	札幌市保健所、各区役所・保健センター、旭川市、釧路市	がん征圧懸垂幕の掲示
9月4・5日	道庁1階道民ギャラリー	がん予防普及パネル展
9月30日	地下鉄北24条駅付近	街頭PR（ティッシュ配り）
10月11日	たきかわ文化センター	第51回がん予防道民大会



街頭PR（北24条駅前付近）



2019年度がん征圧月間ポスター

令和元年度がん予防学級を開催しました



当協会では、昭和46年より、がんに関する正しい知識の普及を目的として、毎年がん予防学級を開催しています。有識者によるがんについての最新情報のほか、がん患者さんによる体験談なども取り入れ、より充実し、記憶に残る講演を目指しております。今年度も札幌及び旭川がん検診センターで下記のとおり開催し、受講者の方々からは「わかりやすく説明していただいた」、「大変勉強になった」という感想を多数いただきました。

令和2年度の開催については、近くなりましたら当協会のホームページ等でお知らせしますので、ご興味のある方は、ぜひ、ご参加ください。

【札幌がん検診センター】

日時：令和2年1月28日（火） 13時05分～16時00分
 場所：北海道対がん協会札幌がん検診センター 4階会議室
 参加者：35名

第1講「札幌市で新しく導入された対策型胃がん検診とは」
 北海道対がん協会札幌がん検診センター 所長 河原崎 暢

第2講「健康寿命を延ばそう～ロコモ体操～」
 北海道対がん協会細胞診センター 臨床検査部 検査科 がん検診検査係長 市川 浩巳

第3講「がんを経験して」
 ピンクリボン・ディスカバ 代表 柴田 直美 氏

【旭川がん検診センター】（共催：旭川市）

日時：令和元年9月3日（火） 13時30分～15時30分
 場所：イオンモール旭川駅前 4階イオンホール
 参加者：91名

第1講「がんと遺伝に関する診断と治療について」
 旭川医科大学病院 乳腺疾患センター センター長 北田 正博 氏

第2講「がん・病気になっても自分らしく生きるには？」
 一般社団法人CANnet 代表理事 杉山 絢子 氏





「肺がん」と「受動喫煙」



肺がんは、毎年約12万5千人が新たに罹患し、毎年約7万4千人の方が肺がんにより亡くられており、肺がんが部位別死亡者数の第1位となっています。北海道では、肺がんで年間約4千2百人が亡くなっています。

肺がん罹患する原因として、もっともあげられるのが「たばこ」で、受動喫煙でも肺がんのリスクを2～3割程度高めると言われており、特に北海道は、喫煙率が24.7%で全国1位、肺がん死亡率も全国1位となっています。「受動喫煙」は、周囲の人が喫煙により生じた有害物質を含む「たばこ煙」にさらされ、吸い込むことです。

道内の対策として、北海道では「北海道受動喫煙防止条例」の制定に向けて検討を進めており、札幌市では令和2年2月28日に「さっぽろ受動喫煙防止宣言」を行うなど、道内で受動喫煙防止に向けて取り組みが進められています。

「望まない受動喫煙」を防止するよう皆さんで心がけましょう。

「北海道受動喫煙防止条例（案）」って??

北海道においては、「北海道受動喫煙防止条例」の制定に向けた検討が進められています。これは、全ての方に望まない受動喫煙を生じさせない「受動喫煙ゼロ」の実現を目指し、道、道民、事業者及び関係団体がそれぞれの責務の下、協働しながら道民運動として、受動喫煙防止対策を推進することを目的としています。

北海道受動喫煙防止条例（案）の基本理念

- 受動喫煙防止対策は、受動喫煙が人の健康に悪影響を及ぼすものであるとの認識の下に、全ての者に望まない受動喫煙を生じさせない「受動喫煙ゼロ」の実現を目指して推進されなければならない。
- 受動喫煙防止対策は、特に20歳未満の者及び妊婦について受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすおそれが高いことに配慮して推進されなければならない。
- 受動喫煙防止対策は、国、道、市町村、道民、事業者及び関係団体の適切な役割分担の下に、一体的に推進されなければならない。

◆詳しくは、北海道のホームページをご覧ください。

北海道 たばこ対策

検索

「さっぽろ受動喫煙防止宣言」って??

札幌市の喫煙率は22.6%で、政令市ではワースト1位であり、肺がんの75歳未満年齢調整死亡率が高いこと、また、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次）」の中間評価では、今後、受動喫煙対策の強化が必要と位置づけていることから、札幌市全体で受動喫煙防止に取り組む決意の表明として、「さっぽろ受動喫煙防止宣言」を行いました。

「さっぽろ受動喫煙防止宣言」の構成

(宣言文) 札幌市が目指す姿や受動喫煙防止の行動をとる決意、5つの受動喫煙防止対策の重点的な方針を示し、連携協力する決意を表明

(取組み) 5つの重点的な方針における立場ごとの具体的な行動（市民、各団体や事業者、行政）を例示

◆詳しくは、札幌市のホームページをご覧ください。

さっぽろ受動喫煙防止宣言

検索

札幌市の肺がん検診を当協会でも受診できます

内容	受診対象年齢	料金
胸部エックス線検査	40歳以上の方	無料
胸部エックス線検査+喀痰検査	50歳以上の方 かつ 〔「喫煙年数」×「一日の喫煙本数」が600以上〕の方	400円

【対象年齢以外の方が受診する場合、料金は自己負担になります。当協会にお問い合わせください。】

※料金は市町村によって異なります。札幌市以外にお住まいの方は、お住まいの市町村役場にお問い合わせください。

アフラックアソシエイツ会様より 北海道がん対策基金へご寄付をいただきました

令和元年11月6日、アフラックアソシエイツ会北海道ブロック様から、北海道がん対策基金に対して尊いご寄付をいただきました。



アフラックアソシエイツ会は、アフラック生命保険の代理店が加入されている組織で、同会の小松健雄代表から当協会の長瀬会長にご寄付を贈呈いただきました。平成27年の北海道がん対策基金設立以来、5年連続でのご寄付であり、総額は870,700円となります。

会員の皆様からいただきましたご厚意に心より感謝申し上げます。



左：小松代表 右：長瀬会長

血液検査による次代のがん検診の構築をめざす研究を始めます

マスコミ等で紹介された「血液一滴で13種類のがん発見が可能」という方法が検診に利用可能かを検証する研究を国立がん研究センター、北海道がんセンター、および日本対がん協会と共同で、北海道対がん協会札幌がん検診センターで始めます。

この方法は、国立がん研究センターなどが開発した技術で、マイクロRNAという、がんにかかわる血液中の物質を測定します。がん発見の手法として期待がかかるのですが、本当に見つけられるのか、研究の積み重ねが欠かせません。

今回は乳がんを対象とするため、札幌市民で札幌がん検診センターにて乳がん検診を受診された40～69歳の方で、研究に同意いただける方が対象となります。この研究に参加いただける方は北海道がんセンターにて9mlの血液を採取させていただきますが、この血液検査でがんを発見する方法がどのくらい正確にがんを診断できるのか検証されていません。そのため血液の測定結果はお知らせしませんが、研究に参加され、検診にて精密検査が必要となった方は、北海道がんセンターにて優先的に精密検査が受けられます。検診結果が異常なしの方は、採血の際に乳房超音波検査が無料で受けられます。

是非とも新しい時代のがん検診の構築をめざす、この研究にご協力をお願いいたします。



胃がん・肺がん併用X線デジタル検診車「しらかば208号」 子宮がん検診車「しらゆり6号」「しらゆり7号」を導入

当協会では、胃・肺併用の検診車を計画的に更新整備しておりますが、平成31年3月、新たな胃・肺併用X線デジタル検診車「しらかば208号」を釧路がん検診センターに配置しました。この検診車は平成31年4月に実施した標茶町での検診より稼動し、地域住民の健康保持のため、釧路・根室・十勝の各地域を巡回しております。

また、子宮がん検診車は札幌がん検診センター、旭川がん検診センターにそれぞれ配置しておりますが、旭川がん検診センターの子宮がん検診車「しらゆり6号」を令和元年8月に更新し、9月から稼動しました。従来の子宮がん検診車はバスタイプでしたが、更新した「しらゆり6号」はトラックタイプであり、車内は広々として清潔感があり、ゆったりと検診を受診することができます。

さらに、令和2年1月より新たに子宮がん検診車「しらゆり7号」を札幌がん検診センターに配置し、2月から道内を巡回しております。

子宮がん検診車を増台し札幌がん検診センターが2台、旭川がん検診センターが1台の3台体制となったことで、検診の日程を拡充させることができ、より多くの北海道民の皆様へ子宮がん検診を提供できるようになりました。

各種がん検診の日程は、お住まいの市町村役場、保健センターでご確認できます。

定期的にごがん検診をお受けください。



しらかば208号



しらゆり6号



管理栄養士 浅川 聡子

日本には四季があり季節ごとの旬を味わう楽しみがあります。特に旬の野菜をとり入れることで季節特有の不調を改善し体調を整える作用があるといわれています。

春野菜には独特の苦味があるものが多く、主な苦味成分は植物性アルカロイドです。老廃物を体の外に出す解毒作用や新陳代謝を促進する働きがあります。

【代表的な春野菜】

- 春キャベツ
- アスパラガス
- 菜の花・たけのこ
- 新玉ねぎ・ふきのとう
- たらの芽・うど等

材料 (2人前)

- 春キャベツ.....150g
- 塩.....小さじ1/6
- ツナ(水煮缶詰).....70g
- ミニトマト.....4個
- 白ワインビネガー(または酢).....大さじ1と1/2
- オリーブオイル.....大さじ1と1/2
- 砂糖.....小さじ1/4
- こしょう.....少々

春キャベツとツナのサラダ

作り方

- ①キャベツは千切りにする。塩をふってもみ10分置き、水気をしほる。
- ②ツナは缶詰の水分をのぞき①とあえる。
- ③Aを合わせ②とあえる。ミニトマトを飾る。



健康をつくる食生活

~旬の野菜を
とれいれてみましょう~



Q 野菜は1日どのくらい食べたらよいの？

A 野菜の目標摂取量は1日350gです。

1食あたりおよそ120g、1食の野菜の目安量は生の状態で両手1杯、加熱したもので片手1杯程度です。

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の重要な供給源となります。緑黄色野菜・淡色野菜等様々な野菜をとることが理想です。

北海道がん対策基金助成事業情報

北海道がん対策基金とは

「がんになっても安心して暮らせる社会づくり」を目標に、全ての道民が一体となって、がん患者やその家族の方々を社会全体で支える仕組みとして、平成27年2月に道民の皆様や協賛企業等からの募金や寄付を財源とした基金を設立いたしました。

今後とも、皆様とともに「がんに負けない社会」の実現を目指して様々な取組みを進めて参りますので、継続的なご支援・ご協力をお願い申し上げます。

基金支援型自動販売機の設置先を募集しています

自動販売機で飲料水を購入すると一部が寄付される「基金支援型自動販売機」の設置先を募集しています

北海道キリンビバレッジ株式会社	74台
北海道コカ・コーラボトリング株式会社	33台
サントリービバレッジサービス株式会社	30台
株式会社大沼	5台
ジャパンビバレッジサービス	4台
伊藤園	2台
株式会社ネオス	2台
PSビバレッジ株式会社	1台
合計	151台

企業様等に設置している自動販売機を基金支援型自動販売機に切り替えることも可能です。お気軽に事務局までお問い合わせください。

募金状況

1月31日現在の累計募金状況は

24,975,526円

引き続き、皆様のご協力をお願いいたします。

募 金 内 訳		
個人	82件	5,666,696円
企業・団体等	459件	10,714,118円
自動販売機	189件	7,380,446円
募金箱	168件	1,214,266円
合 計		24,975,526円

お問い合わせ〈事務局〉

- 公益財団法人 北海道対がん協会 経営管理部企画課
Tel (011) 748-5518
- 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 がん対策グループ
Tel (011) 204-5117