

しらかば

第86号

令和3年
(2021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/>

北海道のがん死亡率について考える

(公財) 北海道対がん協会
釧路がん検診センター

所長 松浦 邦彦



国立がん研究センターがまとめたデータによると、2019年の都道府県別75才未満年齢調整がん死亡率（人口10万人あたり）は全国平均で70.0人（男女計）であり、最も低いのが長野県で58.9人、最も高いのは青森県の90.8人で、北海道は78.0人でがん死亡率が高い方から5番目でした。

どうして北海道のがん死亡率は高いのでしょうか？

要因の一つとして、がん罹患率（がんに罹る割合）が高い可能性があります。がんに罹る方が多ければ、それだけ死亡率も高くなるのかもしれませんが。

実際、全国がん登録のデータから2017年の都道府県別がん罹患率をみますと、全国平均は人口10万人あたり388.9人（全がん男女計）でしたが、北海道は高い方から4番目の412.6人で、最も低いのは沖縄県の360.0人、最も高いのは長崎県の425.5人でした。

北海道ではがんに罹る方が多いためにがん死亡率が高いのかもしれませんが。

また、がん検診の受診率はがん死亡率に影響があるのでしょうか？

がん検診の目的は「対象となる集団全体のがん死亡率を下げる」ことですが、がん検診の受診率が低ければ治せるがんで見つける機会が減り、結果としてがん死亡率が高くなる可能性があります。

2019年の国民生活基礎調査では、北海道全体で胃がん検診の受診率は34.0%（全国39.0%、低い方から5番目）、大腸がん34.6%（同41.2%、低い方から4番目）、肺がん37.8%（同45.8%、全国最低）、乳がん30.1%（同37.4%、低い方から3番目）、子宮頸部がん30.7%（同35.8%、低い方から3番目）といずれの部位においても検診受診率が低く、これががん死亡率を高めている可能性も否定できません。

一方、がん検診は「有効性が科学的に証明されている正しい検診を、できるだけ多くの方に、正しく行う」事が必要です。その「正しい検診」を「正しく行う」ためには「事業評価のためのチェックリスト」を使用して、検診実施機関は都道府県、市町村に対して「技術・体制指標」「プロセス指標」について精度管理の

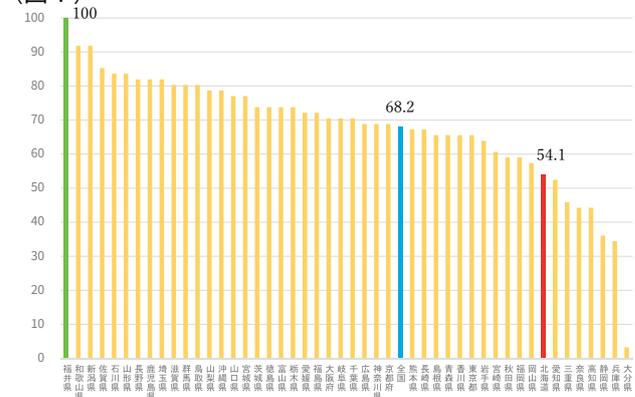
状況を報告し、不適切な項目があった場合には都道府県、市町村が検診実施機関に対して助言・指導を行うことになっています。

そこで、がん検診が正しく行われているのかを知る目的でチェックリストの実施率を都道府県別に見てみると、2018年の胃がん検診では全国平均が68.2%の実施率に対して、北海道では54.1%と低く（図1）、事業評価や精度管理が行われていないために検診が正しく行われていない可能性があります。尚、全国的には、がん対策の先進地区である福井県においてチェックリスト実施率が100%です。このデータから、福井県ではがん検診の徹底した精度管理と助言・指導のフィードバックによって正しい検診が正しく行われていると推測されます。また、「がん対策関係予算(平成30年度)」を比較しても、北海道ではがんの一次予防としての喫煙対策やがん検診受診促進に係わる普及啓発、がん検診従事者、市町村担当者を対象とした講習会、研修会開催に予算が計上されていますが、福井県では検診未受診者に対する受診券の発行補助や市町村による受診率アップ事業への補助など、受診率増加に向けた具体的ながん対策に北海道の2.5倍の予算が計上されています。

北海道ではがん罹患率が高いにもかかわらずがん検診受診率が低く、また徹底した精度管理・事業評価が行われていないためにがん検診が正しく実施されていないことが、がん死亡率を高くしている要因なのかもしれません。

コロナ禍が落ち着きをみせた後、北海道でも官民一体となって本格的にまた具体的ながん対策が実施される事を期待します。

(図1)



※本文は令和3年1月30日に開催された第35回札幌冬季がんセミナーにおいて「北海道の対策型がん検診の現状とWithコロナ時代への対応」をテーマに講演した内容から抜粋したものです。

2020（令和2）年度 日本対がん協会賞 受賞

（公財）北海道対がん協会
細胞診センター前所長 藤田博正



日本対がん協会会長 垣添 忠生 氏
細胞診センター前所長 藤田 博正

写真提供：日本対がん協会

当協会細胞診センター藤田博正前所長が公益財団法人日本対がん協会から、「対がん活動に顕著な功績」を讃えられ2020（令和2）年度 日本対がん協会賞を受賞いたしました。

藤田医師は、1977年に北里大学医学部卒業後、北海道大学医学部をはじめ札幌市内の医療機関で臨床医として、婦人科がんの診療・治療に当たる一方、北海道対がん協会の子宮頸がん検診巡回検診に検診医として、がん検診に携わってきました。

2003年に当協会細胞診センター所長に着任。施設及び巡回検診で、多くの子宮頸がん検診に従事し、所長として細胞検査士の育成や液状化細胞診の導入など、子宮頸がん検診推進、精度管理の充実、向上に努めてきました。

がん検診に携わる中、北海道の子宮がん検診においては、受診率、精密検査受診率の向上が重要課題と考え、当協会の検診実績を活用し、細胞診とHPV-DNA検査の併用や自己採取HPV検査の活用法の研究など、広大な北海道で有効な子宮頸がん検診を実施していくための研究を精力的に続けてきました。

また、子宮頸がん検診の推進には、がん検診に係る正しい知識の普及が必須と、全道各地に出向いて子宮頸がん検診関係者や住民に向け講演等を継続して行い、特に若い世代に向けての予防啓発・啓蒙活動に尽力してきました。

細胞診専門医として日本臨床細胞学会が主催する細胞診断学セミナーの講師を長く勤め、北海道大学大学院生の医学博士論文の取得の指導をし、後進の育成にも注力しました。

略歴

1977年 北里大学医学部卒業後、北海道大学医学部産婦人科教室入局
市立札幌病院、国家公務員共済札幌病院等で勤務
2003年4月～2020年3月、北海道対がん協会細胞診センター所長

専門医認定等

日本産婦人科学会専門医、細胞診専門医認定
北海道臨床細胞学会理事（2003年4月～2019年3月）

研究活動等実績

- ・ HPV検査導入による新たな子宮頸がん検診の確立と受診率向上に及ぼす効果の検証
- ・ 北海道におけるHPV併用検診における臨床研究
- ・ 子宮頸部自己採取法によるHPV核酸検出の検体保全に関する臨床研究

間質性肺炎を検出するAIソフトウェア開発の研究に協力します

間質性肺炎は肺の間質という部分に異常が起こり、咳や呼吸苦が現れる病気で、ある日突然症状が進行して、緊急入院に至ることもある病気として知られています。早期発見が大事で、原因不明な間質性肺炎は、特発性間質性肺炎として難病に指定され、関節リウマチや膠原病など全身疾患の肺病変として現れることがあります。

北海道対がん協会では、札幌医科大学が実施する、間質性肺炎に関する研究に協力することになりました。

札幌がん検診センターで、健康診断・人間ドックを受診された50歳以上の方で、研究に同意をいただいた方が対象です。この研究に参加いただける方には健診に加えて採血管一本分の採血を行い、血清マーカー（間質性肺炎の患者で値が高くなる可能性がある血清マーカー SP-DとKL-6）を測定します。また、健診で受けていただいた胸部X線検査の画像をAIソフトウェアにも読影させAIソフトウェアがどの程度の精度で間質性肺炎を検出できるかを評価すると同時に、間質性肺異常を持つ人の全人口に対する割合を推定する研究です。

当協会では今後も、本研究のような先進的な調査・研究事業に積極的に参画し、道民の皆さまの健康増進に寄与していきたいと考えております。

ホームページを リニューアルしました。



ホームページにお越しいただいた誰もが情報を共有できる、
みんなにやさしいホームページづくりを目指します。

令和3年2月25日に、協会公式ホームページをリニューアル公開しました。

新しいホームページは、皆さまによりわかりやすく情報をお伝えすることを目指して、デザインの全面刷新とスマートフォン対応を含めた見やすさ、使いやすさを改善いたしました。

また、高齢者や身体に障害をもつ人たちにも容易に情報が取得出来るよう、アクセシビリティ[※]に配慮したシステムといたしました。

※アクセシビリティとは、主に高齢者や障害者など身体に障害や不自由のある人が、ホームページを利用しやすいように配慮したサービスを提供し、アクセスした誰もが容易に情報を共有できる状態にあることを言います。

スマートフォン対応でさらに利用しやすく！

スマートフォンの画面は、ボタン表示で見やすく、操作しやすいレイアウトにしました。

外出先でも、見たい知りたいを可能にします。

札幌市民の検診予約がホームページから出来るようになりました！

札幌市民のがん検診の予約がホームページから出来るようになりました。時間を気にせずに申し込み画面から入力出来ます。

今後は旭川市、釧路市の予約も順次アップしてまいります。

- ・健康診断、人間ドックの申込はお電話で受け付けいたします。
- ・上記以外の市町村の申込はお電話で受け付けいたします。

北海道がん対策基金

令和3年度 北海道がん対策基金助成事業を選定中です

毎年、北海道がん対策基金では、がんの正しい知識や予防等に係る普及啓発活動を行う団体に対し助成を行っております。令和3年度分助成事業については、現在選定中ですので次号において選定した事業をお知らせいたします。

なお、当協会ホームページにおいても、選定した事業を公開いたしますので、興味のある方は是非ともご覧ください。

【対象としている事業】

- がん患者やその家族の方々への支援事業
- 小児がん患者・がん教育への支援事業
- がんに関する情報提供や普及促進事業
- がん検診の受診促進、予防対策に関する事業
- その他別に認められた事業

基金支援型自動販売機の設置先を募集しております

自動販売機で商品を購入すると、売上げの一部が寄付される「基金支援型自動販売機」の設置先を募集しています。

詳しくは、右記のQRコードを参照願います。



令和2年度寄付状況

令和2年度中に寄付のあった金額は次のとおりです。

5,415,227円（令和3年1月末現在）

引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。

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 がん対策係
TEL (011) 204-5117



胃肺検診車

「しらかば209号」導入

北海道対がん協会では、胃肺がん検診の充実のため、令和2年（2020年）6月に、新たに胃肺検診車（しらかば209号）を札幌がん検診センターに配置しました。

胃部X線検査は、バリウムを飲み、透視台の上で体を動かしいろいろな角度から撮影するため、受診者の皆さまの負担軽減と、精度の高い画像撮影技術の両立が求められます。

従来の透視台では、受診者自身に動いてもらう必要があった角度でも、現在の検診車では、技師が微調整して撮影することが可能です。また、逆傾斜でもすべり落ちないように自動肩当機構（遠隔操作可能）を整備しており、受診者の皆さまに安心して受診していただけます。

上記のようなオプション機能を備えたしらかば209号は、令和2年6月に実施した札幌市（東保健センター）の検診より稼働し、道内を巡回して検診を行っています。



しらかば209号



操作室



撮影室

北海道対がん協会は、昭和38年（1963年）11月より道内初の検診車による胃がん検診を開始しました。X線撮影は検診開始当時の昭和38年（1963年）は4枚法、昭和41年（1966年）10月から6枚法、現在では8枚法で実施し、胃の部位の盲点が少ない撮影法が確立されています。

バリウムは当初、200cc（80w/v%）を使用しておりましたが、現在では140cc程度（200w/v%）の高濃度低粘性製剤を使用することにより、量も少なく飲みやすくなっております。

X線装置は、撮影機構がレンズカメラ方式、その後 II（蛍光増倍管）方式に変更し、2000年以降にFPD（平面検出器）が開発されると、それを取り入れ、画質の向上（デジタル化）により精度の高い検診となりました。



- ・左の写真は、昭和38年（1963年）に北海道対がん協会に導入された道内初の胃がん検診車「しらかば」
- ・車両の名称は、広く道民から公募し北海道庁前庭で命名式を実施しました。
- ・1台で開始した胃がん検診車は現在19台の胃肺検診車で全道各地を回り検診を行っています。

北海道庁がん予防パネル展

北海道では、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、がん対策の取組を集中して実施しています。

当協会では、令和2年9月2日、3日に北海道庁1階道民ギャラリーにおいて、北海道と共催による「がん予防パネル展」を開催し、がんに関するパネルの掲示や各種パンフレットの配布等を通じ、道民の皆様へ、がんとその予防についての正しい知識や、早期発見・早期治療に係る普及啓発を実施しました。



リボンの願い事業



当協会は、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、「ピンクリボン活動支援自動販売機」を設置頂く、設置先様のご協力のもと、自動販売機の売上金の一部を、北海道コカ・コーラから、当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138台で、2020年は、1,894,823円のご寄付をいただきました。

いただいた寄付は、北海道コカ・コーラと当協会が協働で「リボンの願い事業」として、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進し、乳がんで引き起こされる悲しみから一人でも多くの道民を守るピンクリボン活動を、北海道において実施しています。事業では、道内でピンクリボン活動をする団体の応援、ピンクリボン啓発グッズの作成・配布、乳がんについての講習会を含めたコカ・コーラ工場見学×無料乳がん検診バスツアー等を実施してきました。

今年度は、乳がん検診受診のきっかけにさせていただこうと、乳がん検診無料クーポン券とコカ・コーラグッズのプレゼントの企画を行いました。受診後のアンケートでは、“検診は後回しにしていたが、受診するきっかけになり良かった”“今後は定期的に受診する”等の回答がありました。

乳がんは、女性の9人に1人が罹るがんですが、早期に発見し、適切な治療で治るがんでもあります。今後も、より一層、乳がんや乳がん検診の正しい知識の普及啓発に努めて参りますので、よろしく願いいたします。

富士自動車工業株式会社 様から当協会にご寄付をいただきました

令和2年8月、富士自動車工業株式会社 様より、10万円のご寄付をいただきました。

富士自動車工業株式会社には、これまで複数回に渡り、ご寄付をいただいております。また、当協会の巡回検診を行う際に使用する検診車等が安全に走行できるよう、整備を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。

今後とも、一層の安全運転を心がけ、精度の高い検（健）診の提供に努めてまいります。

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。



(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

旬の食事

~旬の魚をとりにいれてみましょう~

管理栄養士 浅川 聡子

【魚の栄養素】

魚は良質な動物性たんぱく質、ビタミン(D・E・B12等)やミネラル(カリウム・カルシウム・マグネシウム等)の供給源です。

また、青魚にはn-3系多価不飽和脂肪酸で脳の発達促進、認知症予防、動脈硬化予防改善効果があるDHA(ドコサヘキサエン酸)や血栓予防、抗炎症作用等があるEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。

【青魚とは?】

背の青い魚で肉質は赤身の魚が多く、群れで回遊することが多い魚、また比較的大漁に捕獲される大衆魚であるとされています。生物学的な分類ではなく主に見た目の特徴で分けられたものとなり実用上の概念となります。

【代表的な青魚】

あじ・いわし
さば・さんま
にしん等

【代表的な春の魚】

あじ・かつお
さわら・たい
にしん・めばる等

北海道では、にしんが春を告げる魚といわれています。春が近くなると産卵を迎えたにしんが北海道沿岸に集まります。最盛期にはにしんの大漁で港は活気にあふれていました。昭和30年以降漁獲高は減少していますが、近年徐々に漁獲高が増え始めています。

本州では、瀬戸内海で春になると産卵のために鱈(さわら)がやってきます。鱈は魚へんに春と書きその名の通り春告げ魚といわれています。

にしんのソテー ラビゴットソース

材料(2人前)

にしん……………1尾
塩……………0.5g
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1

ラビゴットソース

トマト……………30g 玉ねぎ……………20g
パセリ……………少々 塩……………0.5g
こしょう……………少々 酢……………小さじ2
オリーブ油……………小さじ2



ラビゴットとは?
フランス語で
元気を回復させる
という
意味がある。

作り方

- ① にしんは3枚おろしにしたものを半分に切り、塩をふり少し時間をおく。
- ② トマトは角切りにし、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。切った後汁気は絞っておく。
- ③ 酢にオリーブ油を少しずつ加え混ぜ、塩、こしょうを加える。
- ④ ③を加え混ぜる。
- ⑤ ①の表面の水分をふき取った後、こしょうをふり、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいておく。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を入れあたため、④のにしんの皮目を下にして焼く。焼き色がついたらひっくり返し2~3分焼く。
- ⑦ 器に⑤を盛り付け⑥をかける。

コロナ下で 運動不足になった身体を、 空手の基本稽古で、 補ってみませんか?



健康運動指導士
市川 浩巳

運動不足が続くと、体力や筋力の衰え、生活習慣病の発症・悪化、ストレスの蓄積など体にさまざまな悪影響を及ぼします。

空手の基本稽古の動作を使った、自宅でできる運動を紹介します。

少しでも体を動かして、運動不足を解消しましょう!

◇正拳中段突き

いすに座って、テレビを見ながら、上半身の動きだけでもおすすめ!

- ①両足は肩幅に開く
- ②右足を半歩前に出す
- ③両足のつま先を約45度内側に向け、足首、膝、股関節を軽く曲げる
- ④左右の手で握り拳をつくり
左手→手の甲を上にして、みぞおちに置く
右手→手の平を上にしてを脇の下に構える
- ⑤左手を脇に引くと同時に
右手は手の甲が上を向くように、ねじりながら「突き」の動作をする 左右30本位から

両足の指先は、床をギュッと掴むようにします。末端の神経が敏感になり、転倒防止になります!



左右の手を同時に違う動作をするので、頭の体操にもなります。

「1、2、」と声を出しながら行うと、気合いも入り、ストレス発散になります!

◇中段前蹴り

転倒が不安な方は、壁に手を置き支えながら、または、いすに座りながら行って下さい。

- ①両足は肩幅に開き、つま先は真っ直ぐ
- ②両手を握って、顎の横に置く
- ③左足の太ももを、お腹に付けるイメージで抱える
- ④抱えた勢いを利用して、腰を前に出すようにして、左足を真っ直ぐに伸ばして、蹴る
- ⑤右足も同じように、最初は左右10本位から

太ももの大きい筋肉を動かすので、運動量が増えます。



・狙う部位は、相手のみぞおちの高さ
・足の裏で蹴ります

片足を上げることで、バランス感覚がUp!