

いきいき

REK

vol.010
Autumn

大切なご家族のための
「巡回レディース健診」

「職場の健康」を守る
作業環境測定

REK健康講座

婦人科検診のすすめ

胃がん検診を受けましょう!

万全の感染症対策で
安全・安心の健康診断

パワフル・ブレックファスト!!

こころの広場

わたしのからだ・乳房と向き合う

新役員のお知らせ

労衛研からのご報告





大切なご家族のための 「巡回レディース健診」

健康保健組合に加入している皆さんは、毎年健康診断を受診していらっしゃると思いますが、被扶養者であるご家族の皆さまはいかがでしょうか？

「どこで受診すればいいかわからない」「手間と時間がかかる」などの理由で、受診を見送っている方も多いのでは？

そんな方のため全国で開催しているのが「巡回レディース健診」です。福岡労働衛生研究所（REK）は、九州・沖縄と山口県を担当しています。ホテルや商業施設、公的機関など、皆さまの近くの行きやすい場所に会場を設定するので、都合に合わせて気軽に受診できます。また、通常の健診に加え、婦人科検診（乳がん検査、子宮頸がん検査）も受けられる女性にうれしい健診です。

今号では、福岡市のヒルトン福岡シーホークで、8月21日（金）に開催したレディース健診の様子をご紹介します。



▲ヒルトン福岡シーホーク



完全予約制で安心のスムーズな健診

福岡市の中心天神からバスで15分。リフレッシュエリアとして人気のシーサイドにもちにあるヒルトン福岡シーホーク。ホテル内に入ると、高級感のあるゆったりとした雰囲気、自然と心がくつろぎます。

最初に、番号札を受け取り受付へ。完全予約制で、時間帯ごとに人数を制限しているため、混み合うこともありません。お一人おひとりの検温、手指消毒、床にはソーシャルディスタンスを保つためのマークを設置するなど、コロナ対策も万全です。REKのスタッフは、全員マスクやフェイスシールドを着用し、

表情が分かりにくくても、目元の笑顔と言葉で、リラックスして受診していただけよう努めてまいります。

検査は、部屋ごとに分かれており、十分な間隔を取っているので安心です。

駐車場には、胃胸部部のエックス線検査車のほか、最新鋭乳房X線デジタル撮影装置（マンモグラフィ）を搭載した乳がん検診車と子宮頸がん検診車が待機しており、スムーズな動線で受診できます。

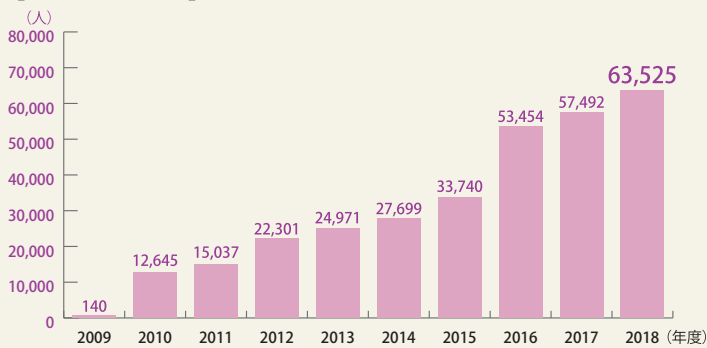
気軽に、快適に受診できるレディース健診。ぜひ、ご家族に受診をおすすめください。



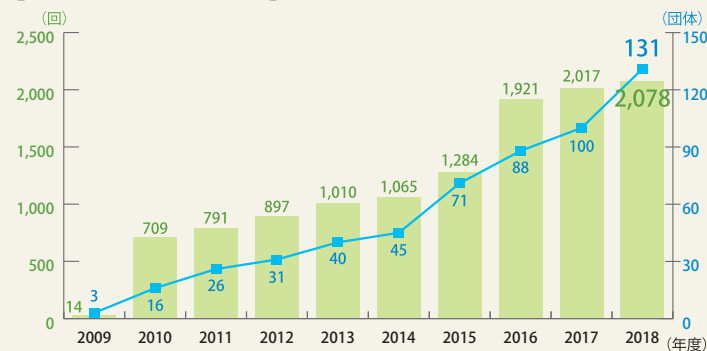
全国で利用者が増加中！ 「全国巡回レディース健診」

「全国巡回レディース健診」は、一般社団法人 全国健康増進協議会が提供する健保加入家族被扶養者と健保任意継続者を対象とした巡回健診サービスです。標準化された巡回サービスを全国9つの全健協加入機関により実施。2019年度は、47都道府県で2200回開催されており、2018年よりさらに多い約8万人の方が受診されています。この健診は、契約請求・支払、結果報告までをワンストップで提供しており、受診率の向上と事務処理の軽減化に貢献しています。

【受診者数の推移】



【保険者数・会場数の推移】



「職場の健康」を守る 作業環境測定

粉じんや有機溶剤を扱う職場で働く皆さんは、時々見慣れない機械で何かを測定している人たちを見かけることがあるかもしれません。それは、きっと私たち「作業環境測定士」です。皆さんの安全な職場づくりに必要な「作業環境測定」についてご紹介します。

「ご存じでしたか？」 作業環境測定

作業環境測定とは、「作業環境の実態を把握するため空気環境その他の作業環境について行うデザイン、サンプリングおよび分析（解析を含む）」と



▲職場で採取したサンプルを分析

いうことを指し、作業環境測定士は、作業環境管理の改善にアドバイスを行う事ができます。

この作業環境測定を行うことは、労働安全衛生法65条で定められた法的義務です。

作業環境測定を行うことで、作業環境の状態を把握し、不適切な状態によって生じる健康障害を防止することができます。職場が安全で快適になつてこそ、作業者は健康で安心して働けるし、労働意欲も向上し、生産性もアップするといつわけです。

作業環境測定とはすなわち、「職場の健康診断」です。「人」と「職場」の健康診断を実施して、初めて会社の健康管理ができていけると言えるのです。

溶接ヒューム^{※1}が特定化学物質の管理第2類物質に

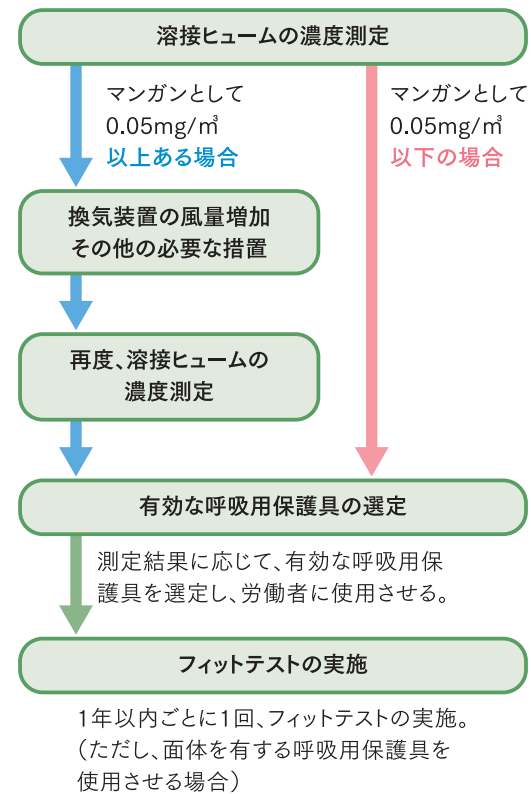
令和3年4月1日より、溶接ヒュームが特定化学物質の管理第2類物質に指定されます。それに伴い、規制の対象となる作業があります。

- 金属アーク溶接等作業
- ① 金属アーク溶接を行う作業
 - ② アーク^{※2}を用いて金属を溶断し、またはガウジング^{※3}する作業
 - ③ その他のヒュームを製造し、または取り扱う作業。
(ただし、燃焼ガス、レーザービーム等を熱源とする溶接、溶断、ガウジングは除く)

継続して金属アーク溶接等の作業を行う職場では、左記のような必要な措置を行わなければなりません。

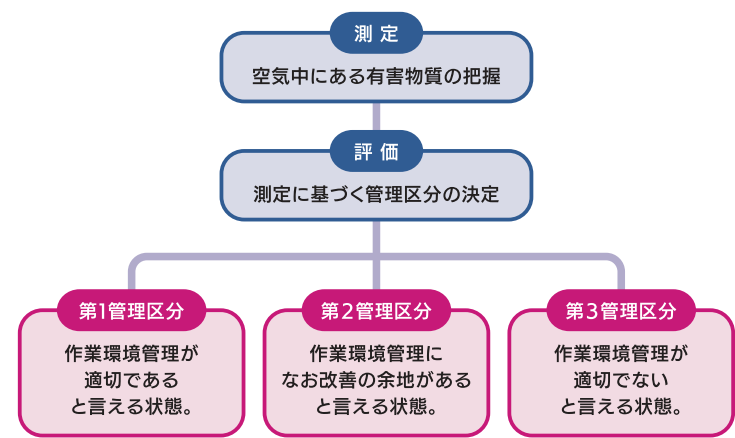
- ※1 溶接ヒューム…溶接の加熱や昇華により発生した鉱物性のヒューム
- ※2 アーク…2つの電極間での放電(アーク放電)で発生したプラズマ
- ※3 ガウジング…金属を溶解させて行うバリ取り

Information!



作業管理状態を把握

作業環境測定を実施する事で自社の作業管理状況を把握することができます。その状況に対して、適切に対処することで、リスクを抑える事ができます。



対象となる作業場

作業環境測定の対象となる作業場は、法律で定められた以下の作業を行う屋内作業場です。

こんなことやっています!

「作業環境測定士」

皆さまの作業所で測定した後、「作業環境測定士」は、どんなことをしているのか、その例を少しだけご覧ください。



アスベストおよびグラスウールの計数作業
顕微鏡でサンプル中に含まれるアスベストやグラスウールの数を地道にカウント



有機溶剤を分析
種々の有機化合物が使用されている溶剤を分析して、種類や濃度をチェック



ミニポンプ
有機溶剤、特定化学物質等の測定に使用



ハイボリュームエアサンプラー
空気中の粉じんおよびオイルミスト等の測定に使用

測定用機材

作業環境を測定するために、特殊な機材を使って、その場で測定したり、サンプルを採取して弊所に持ち帰って分析したりします。

日常の業務風景

報告書の作成などデスクワークも結構多い。もちろん職場の感染対策はバッチリ!



《鉱物性粉じん》

粉体の袋詰め、固定式グラインダーやショットブラストでの研磨作業等。

《有機溶剤》

塗装、洗浄、接着、その他有機溶剤を使った加工作業等。

《特定化学物質》

有機溶剤の関連業務に加えて、一部の毒性の高い薬品、金属等を取り扱う作業等。

《石綿》

アスベスト等の取り扱い作業等。

《騒音》

せん断機やプレス機等大きな音を生ずる機械の運転作業等。

作業環境測定に関する問題は、福岡労働衛生研究所 環境測定部にお任せください。

お問い合わせ・ご質問など

公益財団法人 福岡労働衛生研究所
環境測定部までご連絡ください。
TEL(092)526-11034
TEL(092)526-11034
FAX(092)526-11039

【婦人科検診のすすめ】

診療部長 婦人科 畑田 泰行

女性の皆さんへ
あなたにとって婦人科は
身近な存在ですか？

女性の皆さんにお尋ねします。婦人科をよく受診されますか？その答えは、恐らくNOでしょう。当世では、私が産婦人科医となった約40年前と比べて、社会環境が様変わりしているのです。その当時は、女性の多くは、20歳代で結婚し出産してしましたので、産婦人科を受診する機会が断然多かったです。産婦人科外来には、活気が満ちていました。そのため、婦人科疾患もよく発見されてきました。

減ることとなったのです。一方、女性の社会進出が、進んだことにより、婦人科検診を受診する機会は、増えることとなっています。

女性の皆さんへ
あなたの婦人科受診の
デビューは何歳でしたか？

最近、驚かされることは、婦人科検診を受ける女性の中で、今回の検診が婦人科受診のデビューであることが、いかに多いかということなのです。その中で、自覚症状がないために放置されていた、子宮頸がん以外の子宮腫瘍(巨大な子宮筋腫や子宮体がんなど)やその他の婦人科疾患(卵巣腫瘍など)が見出されています。

診察すると
婦人科以外の疾患が
見つかることもあります

婦人科診察は、骨盤内の子宮および卵巣を調べる方法(これは、内科による腹部診察では、決して知ることはできません)ですが、隣接する消化器や泌尿器科疾患の一部が発見されることもあります。例えば、婦人科受診が、直腸がんの診断に繋がったことを経験しています。

このように、利点のある婦人科検診ですので、1年か2年毎に婦人科のチェックとして、婦人科検診をご利用ください。当センターでは、初めての方にも、できるだけ優しい診察に配慮していますので、安心して検診を受けていただきたいと思います。



胃がん検診を受けましょう！

● 胃がんについて

胃がんは、部位別にみた日本人のがん罹患数で第2位、死亡数で第3位となっており、「なる人も亡くなる人も多いがん」といえます(表1・2)。その一方で、ステージⅠの5年生存率は94%以上であり、「早期発見・早期治療」によりしっかりと治すことができるがんなのです(表3)。そして、早期発見を実現するためには、定期的に胃がん検診を受診することがとても重要となります。

表1. 死亡数多い順(2018年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	膵臓

表2. 罹患数多い順(2017年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

表3. ステージ別期の5年生存率

	相対生存率
I期	94.7%
II期	67.6%
III期	45.7%
IV期	8.9%

出典:国立がん研究センター がん統計より

● 胃がん検診について

胃がん検診には、胃X線検査と胃内視鏡検査の2種類があり、いずれの検査も死亡率減少効果が科学的に認められている有効な検査方法です。下表にお示しする各検査の特徴を知って、自分にあった検査を受診しましょう。

胃X線検査		胃内視鏡検査
バリウムと発泡剤(空気)を服用して、台を動かしたり、身体をグルグル回したりして、バリウムを胃の壁に付着させ、色々な方向からX線写真を撮る検査です	検査概要	先端にカメラ(内視鏡)がついた細くて柔らかいチューブを口または鼻から入れて胃の中を直接観察する検査です
50歳以上	対象年齢*1	50歳以上
1年に1回	受診間隔*1	2年に1回
5分前後	検査時間	10~15分
施設(センター)・健診車	実施場所	施設(センター)
前日21:00以降絶飲食	前処置	前日21:00以降絶食(水のみ可)
<ul style="list-style-type: none"> ● 胃の全体の形が観察しやすい ● 検査効率が高く、一度に多人数を撮影することができる ● バリウムの服用やゲップを我慢するのがつらい ● 体位変換が多く、ある程度の体力が必要である 	検査の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃の粘膜を直接観察でき、異常所見を疑う場合はその場で組織採取を行うことができる ● 基本的に体位変換が不要である ● 咽頭反射(オエツとなる)がある <small>*反射が少ない鼻からのカメラも実施しております *当センターでは眠くなる薬を使用しておりませんが、鼻やのどの局所麻酔を行います</small>
胃X線画像例(早期胃がん発見例)	画像	胃内視鏡画像例(胃がん発見例)

*1「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン」参照

定期的に胃がん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう！

万全の感染症対策で 安全・安心の健康診断

安全・安心な受診のために

REKでは、安全・安心な健康診断を実現するため、全ての健診現場において新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底しています。今回は、福岡市南区那の川の労衛研健診センターを例に感染防止対策をご紹介します。



受診は完全予約制で、3密を回避するために、受診者数を調整しています。受診者の皆さまには、入館時にサーモカメラで検温にご協力いただいています。(当日に発熱・体調不良、風邪症状がある場合は予約日の変更をお願いしています。)また、マスクの着用をお願いしておりますが、お忘れの方の為に準備しておりますので、受付にお申し付けください。

また、館内の換気にも留意し、更衣室や診察室などもプライバシーに配慮しながら、十分換気ができるように務めています。

こうしたさまざまな感染防止対策を取りながら、皆さまが安心して受診いただける環境づくりを行っています。皆さまのお越しをお待ちしています。



労衛研健診センター
〒815-0081
福岡市南区那の川1-11-27
TEL:092-526-1087(予約)
FAX:092-526-1039(予約)



天神健診センター
〒810-0001
福岡市中央区天神2-8-36
天神NKビル2F
TEL:092-526-1087(予約)
FAX:092-526-1039(予約)



延岡健診センター
〒882-0872
宮崎県延岡市愛宕2-1-5 5F
TEL:0982-29-4300
FAX:0982-29-4301



宇部センター
〒755-0065
山口県宇部市浜町2-7-29
TEL:0836-43-7988
FAX:0836-43-7944

新型コロナ感染拡大対策への取り組み 労衛研健診センター



防護服で感染予防

胃内視鏡検査など、リスクが高いことが予想される検査では、医師と看護師が防護服を着て検査を行い、受診者と診察者の安全を確保します。



待合時も密回避

待合室の椅子には、使用のご遠慮をお願いするチラシを設置。間隔を空けてお待ちいただきます。



1 検査ごとに消毒を徹底

検査を行うごとに、使用した診察用の機器・機材、ベッド、スタッフの手指消毒を行います。



採血もビニールシートで安心

採血の際も、腕のスペースだけ切り取った手作りシートを設置しているので、最小限の接触でOK。



注意喚起のポスター

館内のあちこちに、感染対策に関する注意を喚起するポスターやチラシを掲示。常に対策への意識を高めています。



ビニールシートで飛沫(ひまづ)感染対策

受付のカウンターには、ビニールシートを設置。飛沫感染を防止します。



サーモカメラでスムーズ検温

労衛研健診センターの入り口には、サーモカメラを設置。立ち止まらなくても、非接触で一度に30人の体温を測ることができるので、混雑することなく、スムーズに入館できます。3階の受付にも同じモニターがあり、万一37.5度以上の体温を感知するとアラームがなり、スタッフがすぐに対応します。(株)正興サービス&エンジニアリング社の検温サーモカメラを導入しています。



マスク+フェイスシールド

スタッフは、マスクに加えてフェイスシールドを着用。徹底した飛沫感染対策を行っています。



こまめな手指の消毒

入り口はもちろん館内のあちこちに手指消毒薬を設置しています。こまめな消毒で安心度もアップ。

REKでは、巡回診断・施設診断共に徹底した感染防止対策を実施しています。ご希望の施設を選んでご受診ください。

(使用している機材等は、施設によって異なる場合があります)

今回の新型コロナウイルスにおいても、肥満・糖尿病・基礎疾患のある方が重症化のリスクが高いとされており、ウィズコロナ時代は、こうした病気の早期発見・治療がますます重要になります。REKでは、これからも安心して健康診断を受診いただけるように職員一丸となって感染症対策に取り組んでいます。





職場の人間関係や家庭との両立など、働くヒトには、大なり小なり悩みがあるもの。REKの公認心理師が、そんなココロをめぐるさまざまな悩みや疑問にお答えします。

日本初の感染者が確認されてから9ヶ月以上が経ち、良くも悪くもコロナは「身近なもの」になってきています。緊急事態宣言を経て、新しい生活様式、新しい働き方が生み出され、ノウハウとして蓄積されました。一方で、感染の範囲が広まることにより、自身が感染する不安は高くなっています。また感染者数の増減により、働き方や業務内容・スケジュールが二転三転するといった負担もあるでしょう。さらに今後は、これまで「変化に適応しよう」と頑張ってきた「分の疲

今現在の、コロナによるストレスとは？

「ウィズコロナ」のメンタルヘルス

2020年は、COVID-19(以下コロナ)の発生・蔓延を抜きには語れない年となりました。この原稿を書いているのは8月初頭。本誌発行となる秋頃の状況は予想しきれないところですが、少なくともまだまだ「ウィズコロナ」であることは間違いありません。そこで今回は、「ウィズコロナ」のメンタルヘルスについてお伝えしたいと思います。

では、今の時期のストレスケアには何が必要になるのでしょうか。緊急事態において、さまざまなストレスにより、こころが揺らぐのは当たり前のこと。大切なのは、揺らがないことではなく「揺らいでも壊れないこと」です。ストレスへの対処法を持つておくだけでなく、「揺らいでもなんとかなる」という感覚を養うことで、未知のものや目まぐるしい変化に対する不安を和らげることができます。

「ウィズコロナ」のストレスケア

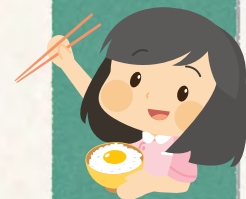
それが表れてくるのではないかと考えられています。ストレスを受け続けた時の反応は、①警告反応期、②抵抗期、③疲憊期(つかへんき)という経過を辿ると言われています。①は突然ストレスを受けた際にショックを受け、そこから立ち直ろうとする時期。②はストレスの元に対し抵抗を続ける時期。③は抵抗のエネルギーが尽き、不適応となる時期です。懸念されているのは、現在コロナの影響で②の時期にいる人が、これから③へ移行してしまわないかという点です。大災害が起こった際なども、災害発生から半年〜1年後にうつ病を発症する例が多くみられるからです。

具体的に効果のあるものとして、「感染対策」と「心理的報酬」をおすすめします。感染対策をしっかりと行うことは、実はここでも大きな影響を与えるのです。脅威であるウイルスに対し、「自分にもできることがある」「身を守ることができている」という実感を持つことが、こころの安定につながります。コロナが身近にある生活に慣れたからといって手を抜かず、できることを続けましょう。

心理的報酬とは、「自分にご褒美をあげること」です。仕事や家事、子育てに追われて忙しいという方も、1日5分で構わないので、自分を労わる時間を持つてあげてください。今日の「できたこと」「よかったこと」を振り返って、自分を褒めてあげましょう。褒め方は「朝起きられた。えらい」「ご飯が食べられた。えらい」「今日も1日生きていた。えらい」で良いのです。日々の小さな、それでいて大切なことへの評価は、必ず自信や安心感につながります。褒めることは大切なセルフケアスキルだと考えて、まずは1週間試してみてください。

「ウィズコロナ」の時代はこれからまだまだ続いていくことでしょう。揺らぎがちなところと、うまくお付き合いしていく方法を探してみてくださいね。

【耳寄り情報】 コロナによるストレスのセルフケア情報をまとめた「いまここケア」というHPが公開されています(監修:東京大学院医学系研究科精神保健学分野)。ストレス全般のセルフケアに役立つ情報が載っているので、ぜひのぞいてみてくださいね。



管理栄養士えじーの パワフル・ブレックファースト!!

免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。毎日の食事からしっかりと栄養を摂り、免疫力を高めましょう。今回は免疫力を高める食事のポイントを紹介します。

腸内環境を整えよう!

腸にはたくさんの免疫機能が備わっており、腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができます。プロバイオティクスとプレバイオティクスを摂取することで、善玉菌を増やし、悪玉菌の増殖を抑え、腸内を良い環境に保つことができます。

- ・プロバイオティクス
腸内フローラのバランスを改善する善玉菌を多く含む食品。
ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料、味噌、納豆、漬物(キムチなど)
- ・プレバイオティクス
腸内にいる善玉菌にエサを与え、増殖を促す食品。オリゴ糖や食物繊維など。
(オリゴ糖)バナナ、はちみつ、玉ねぎ、ゴボウ
(食物繊維)野菜類、きのこ類、野菜、果物

ビタミン・ミネラルを補給しよう!

免疫細胞を活性化にする働きがあります。緑黄色野菜や、旬の野菜、果物に多く含まれています。



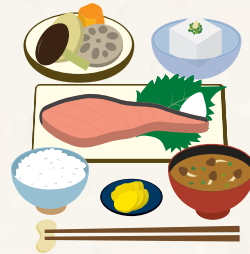
たんぱく質を十分に摂ろう!

免疫細胞の材料になり、不足すると免疫力の低下につながります。肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれています。



バランスよく食べよう!

免疫システムを健全に維持するためには、バランスのとれた食事をとることが大切です。特定の食品に偏らずいろいろなものを食べることや1日3食規則正しく食事を摂ることを心がけましょう。



定食スタイルがおすすめです

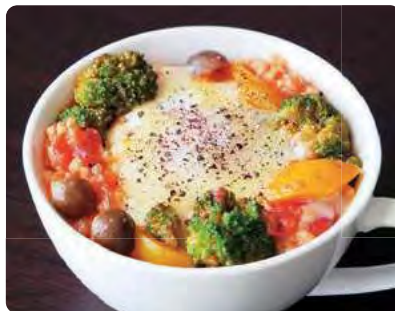
朝ごはんからしっかり栄養補給! 免疫力アップレシピ♪

ビタミン、たんぱく質、発酵食品の組み合わせで免疫力アップ!

玄米のトマトリゾット

材料 (2人分)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| 玄米ごはん……………200g | ブロッコリー……………6房 | 卵……………2個 |
| サラダ油……………大さじ1/2 | トマト缶……………1/2缶 | チーズ……………40g |
| 玉ねぎ……………1/4個 | 水……………100cc | こしょう……………少々 |
| パプリカ……………1/4個 | コンソメの素……………小さじ1 | |
| しめじ……………1/4袋 | 味噌……………小さじ1 | |



作り方

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。パプリカ、しめじ、ブロッコリーを加える。
- 2 トマト缶、水、コンソメの素、玄米ごはんを加えて水分がなくなるまで煮詰める。
- 3 味噌を溶いて、卵を落とし、チーズをかける。卵に程よく火が入り、チーズが溶けるまで蓋をして加熱する。
- 4 こしょうをかけて完成。

1人あたり
エネルギー:367kcal
塩分:2.5g

食物繊維とオリゴ糖、善玉菌の組み合わせで腸内環境もgood!

キウイはちみつヨーグルト

材料 (2人分)

- | |
|----------------|
| キウイ……………1個 |
| はちみつ……………大さじ1 |
| レモン汁……………少々 |
| ヨーグルト……………200g |

作り方

- 1 キウイは皮をむき、適当な大きさに潰す。
- 2 ①に、はちみつとレモン汁を混ぜ合わせる。
- 3 ヨーグルトに②をかけて完成。



1人あたり
エネルギー:118kcal
塩分:0.1g



女性が患うがんの中で最も多い乳がん！

最新のがん統計によると、乳がんは女性のがん死亡数が多い部位として「第5位」、がん罹患数の多い部位としては「第1位」となっています。

乳がん罹患数は2001年は約4万人でしたが、2016年は約9万5千人となっており、15年間で2.3倍に増加しています。

2017年のデータでは、女性が生涯に乳がんを患う確率は、「9人に1人」と推定されています。

乳がんの原因

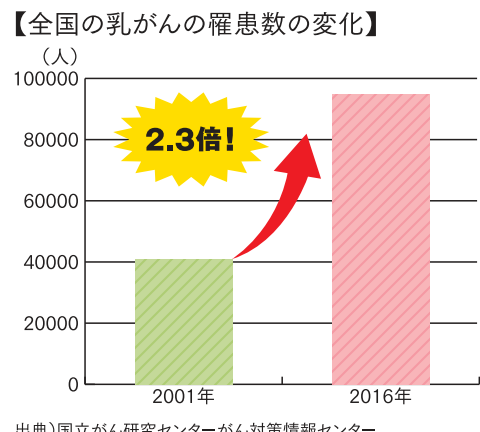
乳がんの発症には女性ホルモンのエストロゲンが大きく関わっています。初潮年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産経験がない、授乳歴がないことなども乳がんの発生と関連があります。さらに、飲酒、閉経後の肥満など生活習慣も乳がんのリスクを高めると考えられています。

「ブレスト・アウェアネス」を実行しよう

「ブレスト・アウェアネス」をご存じですか？

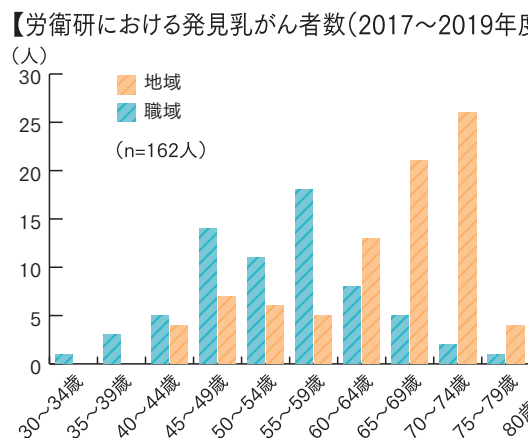
普段から自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。「ブレスト・アウェアネス」は、女性にとって重要な生活習慣です。自分の乳房の状態は自分が一番知っています。日頃から自分の乳房を慈しみ、乳房の変化を意識することが大切です。具体的には、次の項目を実践しましょう。

2018年の女性の	2017年の女性の
がん死亡順位	がん罹患順位
1位……大腸	1位…… 乳房
2位……肺	2位……大腸
3位……膵臓	3位……肺
4位……胃	4位……胃
5位…… 乳房	5位……子宮



乳がんは働く世代に増えています

乳がんは特に40代後半から60代後半の罹患率が高い傾向にあります。労働研における乳がん検診の結果では、2017年から2019年の3年間で162人の方に乳がんが発見されました。総計では45歳から74歳までの年代に多く発見されています。職種検診では40歳代から50歳代の働く世代に多く、地域(市町村)検診では60歳代から70歳代前半に多く発見されています。



自分でできる乳房の健康チェック！「ブレスト・アウェアネス」

- ① 乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる(セルフチェック)
- ② 乳房の変化に気づく(しこり、乳首からの血性の分泌物など)

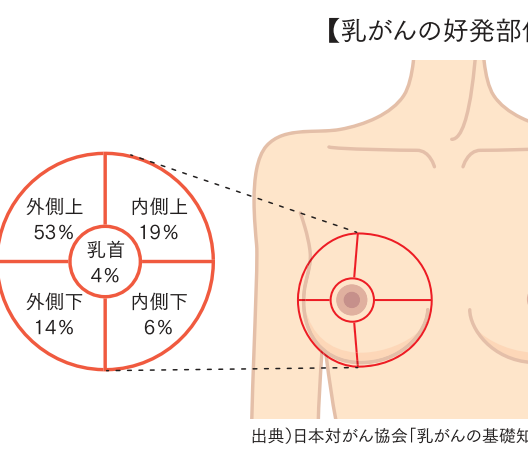
- ③ 変化に気づいたら、すぐ医療機関へ行く
- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受診する

※検診結果で、「要精密検査」と判定されたら必ず医療機関を受診しましょう。また、「異常なし」の結果でも、その後乳房の自覚症状がある場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

乳がんの好発部位は？

乳房を四等分にし、乳がんが発生しやすい場所をみると、多い順に、外側の上が53%、次いで内側の上19%、外側の下14%、内側の下6%、乳首付近4%となっています。

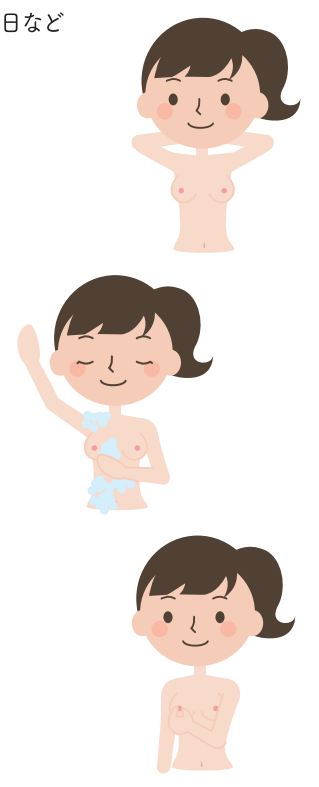
乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。他にえくぼなどの皮膚の変化やただれ、乳首からの血性の分泌物などがあります。



乳がんのセルフチェック

※生理が終わって1週間後、閉経後は毎月1日など日にちを決めて定期的に行いましょう。

- 鏡で見ても**
鏡の前に立ち、後ろで腕を組んで、皮膚の引きつれ、くぼみ、ただれ、左右差がないかチェック！
- まんべんなく触っても**
鎖骨から脇まで、チェックする乳房と反対の指の腹で、まんべんなく触り、しこりがないかチェック！
- 乳首をつまむも**
左右の乳首を軽くつまんで、分泌物が出ていないかチェック！



労働研健診センターには、くつろぎとあんしんをテーマに、女性専用ルームを設置しています。検査・診察室の前にはレディースラウンジを設置しておりますので、女性だけでゆったりお待ちいただけます。

また、天神健診センターは、受け付けから診察する医師まで、全員女性スタッフです。

どうぞお気軽に受診してください。

「女性だけ」だから、くつろいだ雰囲気です。受診できます。

NEW!

大型の総合健診車を導入しました!

早期発見をサポート!

職場に出向くため
受診率が非常に高くなり、
早期発見につながります。

短時間で効率のよい健診を!

工場・店舗・オフィスなど
どこでも出向いて、
効率よい健診を実施します。

感染症対策もバッチリ!

感染症対策をしっかりと
スタッフが安全・安心の
健診をご提供します。



巡回健診の実施をあきらめていませんか?「巡回健診を実施したいけどスペースが足りない」という声にお応えいたしました。この総合健診車の中に身長、体重、腹囲の測定・視力および聴力の検査、心電図検査の測定機器が設置されています。採血スペースも完備していますのでレントゲン車との併用利用で労働安全衛生規則44条の定期健康診断の実施が可能です。巡回健診は施設健診に比べ受診率が高く、コスト・時間が削減できる事がメリットで事業所様から喜ばれています。是非、従業員の皆さまの健康づくりにご活用ください!

巡回健診のご相談は 労衛研渉外部 電話番号 092-526-1036

 編集後記

はっきり解明されていない、ワクチンも特効薬もないウイルスの為に生活スタイルやビジネス様式が一変した。両親ともに肺に疾患があるため絶対にウイルスを持ち帰る事はできない。なるべく両親の居住スペースには立ち入らない様にはしているものの、かかってもかからなくてもこの病気はかなり淋しい病だ。とにかく、一日も早い特効薬の登場を切に願うばかりだ。(桑萬)

新しい生活様式の中、ストレス発散がしたいと思い、GoToトラベルキャンペーンを使い旅行を予約しました!パンダが好きなので、初めて和歌山県のアドベンチャーワールドへ行く予定です!コロナなど気にせず旅行へ行ける日が戻ってくるといいなあ…。(紫の上)

