



# ほほえみがえし

2006

VOL.5



**特集1 いま問題のアスベスト(石綿)とは？**

**特集2 受けよう、健診！ 守ろう、健康！**

医療最前線  
健康ONE POINT

おしえて、せんせい。Q&A  
休日急患診療所



写真提供:中皮腫・じん肺・アスベストセンター

## アスベスト (石綿)とは?

アスベストは、天然に産する繊維状珪酸塩鉱物で「せきめん」「いしわた」と呼ばれています。

以前はビル等の建築工事において、保温断熱の目的で石綿を吹き付ける作業が行われていましたが、これは昭和50年に原則禁止されました。

その後も防音材、断熱材、保温材などで使用されていましたが、平成16年10月からは、その重量の1%を超えて含有するアスベスト製品について、製造・使用が原則禁止となりました。

アスベストは、そこにあること自体が直ちに問題ではなく、飛び散ること、吸い込むことが問題となります。

## 特集 1

# いま問題の アスベスト(石綿)とは?

## アスベストによる 健康被害

### ●悪性中皮腫

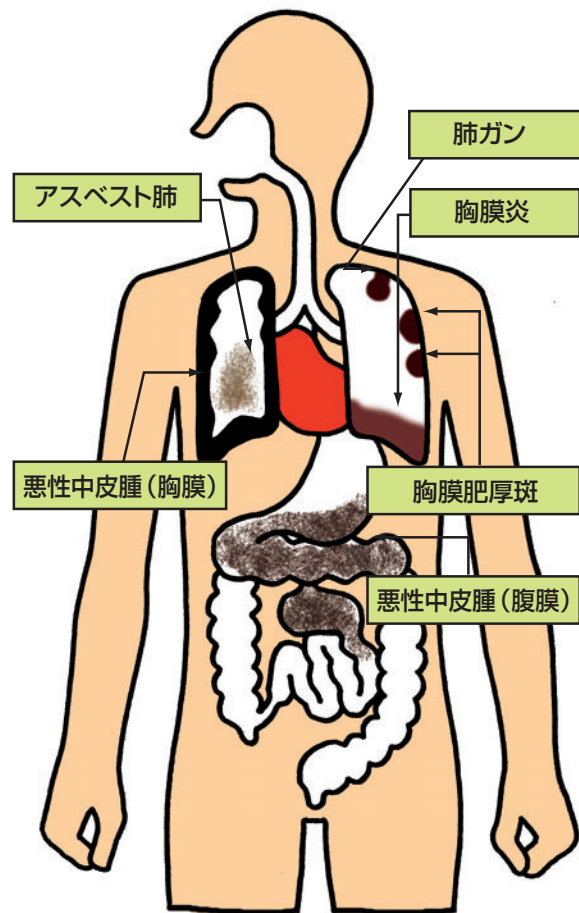
胸腔や腹腔などの体腔を覆う胸膜や腹膜などから生じる悪性腫瘍。平均潜伏期間は30～40年間。  
 人体の発生過程で細胞は、上皮、中皮、内皮という細胞に分化します。上皮は更に分化して皮膚や消化管や呼吸器となり、内皮は血管や血液や筋肉になります。中皮は、胸膜や腹膜や心膜などになります。  
 悪性疾患のうち、上皮由来のものは「がん」と言われ、内皮由来のものは「筋肉腫、悪性リンパ腫、白血病など」と言われます。そして中皮由来のものを「悪性中皮腫」と言います。すなわち、「悪性中皮腫」は、「がん」の一種と考えて下さい。  
 平成7年には、悪性中皮腫による死者は500人でしたが、平成16年には死者数が953人と増加しています。

### ●原発性肺がん

アスベスト肺がんの発生率は喫煙により相乗的に増加します。平均潜伏期間は20～30年間。

### ●その他

アスベスト肺、良性石綿胸水、びまん性胸膜肥厚。



アスベストによる健康被害は、アスベストを扱ってから長い年月を経て出てきます。  
 仕事を通してアスベストを扱っている方、あるいは扱っていた方は、その作業方法にもよりますが、アスベストを吸い込む機会が多いこととなりますので、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

## 現在、工場の周りに 住んでいる方は…

昭和30年代から40年代頃の間、工場の周りに住んでいたことにより、アスベストにはよく露されていたがどっかばかり

ません。現在は、作業環境はもとより、工場の敷地境界の濃度基準の遵守が義務づけられています。従って、工場周辺の一般大気環境は健康に影響を及ぼしうるものとは考えられません。



以前、アスベストを吸い込んでいた可能性があり、次のような症状が出てきたときは検診を受けてください。

息切れがひどくなった 	爪の色が紫色に見える	微熱が続く
以前に比べてせきやたんが増えたり、たんの色が変わった	顔がはれぼったい	高熱が出た
たんに血液が混ざった	手足がむくむ	寝床に横になると息が苦しい
顔色が悪いと言われるようになった 	体重が急に増えた	食欲がなくなったり、急にやせた 
	はげしい動悸がする 	やたらに眠い 
	風邪をひいて、なかなか治らない	

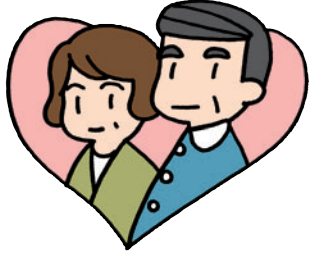
## アスベストに関する主な相談窓口一覧

相談内容	窓 口
アスベスト製品取扱い業務に従事した方に関する相談	川崎南労働基準監督署(川崎区、幸区) TEL:044-244-1271
	川崎北労働基準監督署(中原区、高津区、多摩区、宮前区、麻生区) TEL:044-820-3181
川崎市民のアスベストに関する健康不安に対する相談窓口(午前8時30分～午後5時 ※土・日・祝日を除く)	川崎保健福祉センター地域保健福祉課健康づくり担当 TEL:044-201-3204
	幸保健福祉センター地域保健福祉課健康づくり担当 TEL:044-556-6648
	中原保健福祉センター地域保健福祉課健康づくり担当 TEL:044-744-3261
	高津保健福祉センター地域保健福祉課健康づくり担当 TEL:044-861-3313
	多摩保健福祉センター地域保健福祉課健康づくり担当 TEL:044-935-3301
	宮前保健福祉センター地域保健福祉課健康づくり担当 TEL:044-856-3254
麻生保健福祉センター地域保健福祉課健康づくり担当 TEL:044-965-5157	
アスベストばく露歴のある方、その家族の方々、開業医等からの診療等に関する相談	関東労災病院 TEL:044-411-3131
神奈川県内の相談窓口	石綿障害防止規則、健康管理手帳に関する相談、アスベストのばく露防止対策に関する一般的な相談 神奈川県労働局労働基準部労働衛生課 TEL:045-211-7353
	労災補償制度に関する相談 神奈川県労働局労働基準部労災補償課 TEL:045-211-7355
	産業保健関係者、アスベストによる健康被害を受けられた労働者及びその家族からの健康に関する相談 神奈川県産業保健推進センター TEL:045-224-1620



特集  
2

# 受けよう、健診！ 守ろう、健康！



## ～市民の健康を 市内の医療機関でチェック！～

川崎市医師会では、市の委託を受けて、各種健康診査を行っています。ひとりひとり、医師によるきめ細かな診察と個別指導が受けられます。この機会にぜひ、健診を受け、ご家族の健康管理にお役立てください。

### 女性 乳がん 検診

問診、視診、触診、マンモグラフィを実施します。乳がんは40～50歳代の閉経期前後の女性によく見られますが、早期発見の場合、95%と治癒率が高いのが特徴です。

### 胃がん 検診

問診、胃部エックス線検査などを行い、胃がんや早期胃がん、ポリープ、胃・十二指腸潰瘍などの発見に役立ちます。

### 節目健診

〔内容〕基本健康診査＋ご希望のがん検診＋歯周疾患検診および骨粗しょう症検診を組み合わせて受診  
〔対象〕市内在住の40歳・50歳の方（事業主が行う健診を受けられる方は除きます）  
〔実施場所〕協力医療機関  
〔通知方法〕誕生月の前月末に個別に通知されます

## ～がん検診とは？～

### 女性 子宮がん 検診

問診、視診、頸部の細胞診、内診、コルポスコープ検査を行うほか、医師が必要と認めた場合は、体部の細胞診も実施します。不正出血などの自覚症状のある方はぜひ、受診をおすすめします。

### 大腸がん 検診

問診、免疫便潜血検査を行います。大腸がんは食生活の欧米化に伴って増加しています。血便などの自覚症状のある方はぜひ、受診をおすすめします。

### 肺がん 検診

問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査を行います。喫煙習慣のある方、長引く咳や日常的な痰が気になる方に受診をおすすめします。

### 各種健診 お問い合わせ先

- ★基本健康診査・節目健診……………川崎市健康福祉局保健医療部健康増進課 TEL.044-200-2437
- ★国民健康保険健康診査……………川崎市健康福祉局地域福祉部保険年金課 TEL.044-200-2635
- ★乳幼児健康診査……………川崎市健康福祉局こども施策推進部こども家庭課 TEL.044-200-2450

### 基本健康診査とは？

問診・身体計測・理学的検査・検尿・血圧・血液検査などを行います。



〔対象〕国民健康保険の被保険者で35歳・38歳の方  
〔実施場所〕協力医療機関  
〔通知方法〕個別に通知されます



### 国民健康保険健康診査

〔対象〕7か月児・10か月児／4歳児・5歳児  
〔実施場所〕協力医療機関  
〔通知方法〕個別に通知されます

### 乳幼児健康診査



〔対象〕市内在住の65歳以上の方  
〔実施場所〕協力医療機関  
〔通知方法〕誕生月の前月末に個別に通知されます



### 基本健康診査（老人健診）

〔対象〕市内在住の40～64歳の方  
〔実施場所〕協力医療機関  
〔申し込み方法〕医療機関に直接、お申し込みください

### 基本健康診査

# おしえて、せんせい。Q&A

## 家庭血圧計と「仮面高血圧」

最近の研究では、「仮面高血圧」は心臓や腎臓などの臓器に障害を起しやすいため、適切な治療が必要といわれています。血圧を下げるお薬を服用しているお年寄りを対象に、約三年間での脳卒中や心

家庭用の血圧計が随分普及してきました。このことでもわかってきたことがあります。それは、診察室で測った血圧は正常なのに、家庭で測ってみたら高かったという方が意外に多かったことです。この方たちを「仮面高血圧」と呼んでいます。正常血圧という仮面をつけた高血圧という意味です。

どんなことに注意すればよいかご説明します。まず、血圧計は上腕で測るタイプを選んでください。手首や指などで測るタイプは誤差が出やすい面があり、外

### 朝のポイント



臓病が起る割合を調べた研究では、治療良好のグループは、〇〇〇人中十一人、「白衣高血圧」は十二人、「仮面高血圧」は三十人、治療不良は二十五人、六人という結果発表もありました。では、実際に家庭血圧を測るときには

座って安静な状態で

来血圧と比較するためにも上腕のものを選んでください。血圧は一日二回、朝と晩に測るとよいでしょう。特に朝は必ず測って下さい。仮面高血圧の中でも、早朝に血圧が高くなっている「早朝高血圧」がもっとも危険だからです。

朝の血圧測定のポイントは、起床後、排尿後、朝食前、降圧薬服用前、座って安静な状態で測定して下さい。

血圧コントロールの目標は、高齢者の方で140/90mmHg未満、若年/中年者の方は130/85mmHg未満、糖尿病や腎障害のある方は130/80mmHg未満といわれています。しかし、これだけこだわってはいけません。あくまで個人差があります。かかりつけ医の先生によく相談して、あなたに最適な血圧を維持し、健康な毎日を過ごして下さい。

### あとがき

厚生労働省では、70歳以上の現役並み所得者の自己負担を現在の2割から3割に引き上げ、70歳～74歳は2割負担とするなどの試案を示しており、また負担が増えようとしています。市民の皆様の笑顔は健康からと思います。今回の特集はアスベストと健診です。どうか健診を利用して健康を守ってください。それが本誌の願いです。

## 有料になります 麻しん・風しんワクチン

麻しん・風しんのワクチン接種は、現在12か月から90か月(7才半)迄無料で行われています。しかし、平成18年4月1日より、新予防接種法の制定に伴い、麻しん・風しんの混合ワクチンとなり、麻しん単独、風しん単独で行う接種がなくなります。又、年齢的にも、90か月未満の接種期間が、24か月未満に変更となります。24か月以上の幼児は、公費(無料)での接種は出来なくなります。しかも、年齢によっては一生公費負担での予防接種が受けられなくなる危険が大了。

川崎市の予防接種に対する実施方法は、以下の段階取りで進められます。

第一段階：～平成18年3月31日迄

現在の通り、90か月未満の幼児・学童は無料で接種を受けることが出来ます。

第二段階：平成18年4月1日～9月30日

4月1日から、麻しん・風しんの混合ワクチンに変更される為、今までの麻しん・風しん単独の接種方法は、法律で認められなくなります。この半年間だけ24か月未満の幼児のみ麻しん単独・風しん単独のワクチンを無料で受けることが出来ます。

第三段階：平成18年10月1日～

麻しん・風しん混合の接種となり、年齢的にも12か月から24か月未満(1才代)のみの接種となります。24か月以上の幼児の麻しん・風しんの単独接種は有料となります。

川崎市内の予防接種協力医療機関であればどこでも予防接種を受けることが出来ます。接種の残っているものがあれば、かかりつけの先生によく相談して出来るだけ短期に全てが終わるように計画をたてましょう。

詳しくは、かかりつけ医または、市町村の相談窓口にご相談ください。

日本医師会 日本小児科医会 厚生労働省

## 医療最前線

# 介護保険制度の改定

### 1. 施設給付の見直し(平成17年10月施行)

居住費用・食費の見直しが行われました。

在宅と施設の利用者負担の公平性の観点から、介護保険3施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設)とショートステイの居住費や食費が利用者負担となり、利用者所得第四段階の人では上限を設けず施設との契約で利用者負担が決定されます。しかし、所得が一定以下の人には負担上限額を設け、これを超えた部分については介護保険で利用額を負担します。

### 2. 高齢者の自立支援、尊厳の保持を基本とした改革(平成18年4月施行)

① 予防重視型システムへの転換として、軽度者(要支援2や要介護1)を対象とする新予防給付を創設します。

新予防給付には筋力向上、栄養改善、口腔機能向上などのサービスと予防訪問介護、予防通所介護、予防通所リハビリテーションなどが検討されています。

② 地域支援事業を創設します。

要支援、要介護になる恐れのある高齢者を対象とした効果的な介護予防事業を介護保険制度に位置付け、事業実施の責任主体は市町村とします。

③ 新たなサービス体系を確立します。

地域の特性に応じた柔軟なサービスを提供し、地域密着型サービスの例として小規模多機能型居宅介護、夜間対応型訪問介護、認知症高齢者グループホームなどがあります。次に、地域における総合的なマネジメントを担う地域包括支援センターを創設します。また介護予防における医療との連携を図ります。

④ サービスの質の向上を図ります。

すべての介護サービス事業者に情報の開示を義務づけます。そして事業者規制の見直しとして指定の更新制、ケアマネージャーの資格の更新制も導入されます。

## 健康 ONE POINT 花粉症のお話をしましょう

鼻は呼吸の最前線で空気の通り道です。その働きは、呼吸で吸った空気をきれいにして空気中の異物を取り除き、温度湿度を与えて気管支・肺を保護する働きがあります。花粉に限らず異物や刺激物が鼻に入るとクシャミで吹き飛ばし、鼻水で洗い流し、粘膜が腫れて異物や刺激物が気管支や肺に届かないようにします。

花粉症とはアレルギー性鼻炎の一つで、特定の花粉に対してアレルギー反応をおこします。春先のスギ・ヒノキが有名ですが、夏にはイネ科のカモガヤなど、秋にはブタクサやキク科の花粉などが知られています。2月から11月までアレルギーを起こす花粉が飛んでいます。その症状は皆んな同じで、クシャミ・鼻水・鼻詰まりが主なものですが、目が痒くなったり、顔が痒くなったり、匂いが判らなくなったりします。一年中起るハウスダストや、ダニなど

によるアレルギー性鼻炎と一緒にいる方もいます。アレルギーとはアレルギーを起こす原因になるものに遭遇すると体が反応して、いろいろな症状が出てきます。ですから原因になるものに会わないようにすれば症状は出てきません。そうは言っても花粉は飛んできます。スギの花粉は大体60～70kmは風に乗って飛んできますので逃げようがありません。

花粉症の治療方法について簡単にお話ししましょう。まず第一は予防治療です。大体症状が出る時期は予測できます。その前にあらかじめ予防薬(飲み薬や点鼻薬など)を使い始めます。まったく症状が出ていないときから薬を使うことによって症状を抑えることができます。今は症状の出る約2週間前から使いはじめ、花粉の時期が終わるまで連用します。もし症状がひどくなってしまってからだと、薬もなかなか利きません。薬で抑えられない場合は、手術的な治療が必要になる場合もあります。レーザーや薬を使って腫れた粘膜を焼くことで鼻の粘膜をアレルギーが起りにくい状態にする方法です。

症状が出る前に予防すること、これが花粉症を軽くする方法です。詳しくはお近くの耳鼻科の先生にご相談ください。