

財団法人福島県保健衛生協会

こぶし

82

2008/AUGUST

第26回全国よろこびの会総会  
特別講演  
舞踊こそが私の人生



## 感謝の心で、

## 今を生きて

しゃくなげ会

会長 小沢道子



## ■「生きていて良かった」

## そう実感した全国大会

去る平成二十年六月十二日福島県郡山市磐梯熱海温泉「ホテル華の湯」において全国よるこの会総会が行なわれました。

開催県ともなると前もって準備が必要でしたので、しゃくなげ会では、平成十七年より全国大会積立金を募ってきました。その結果、会員の減少にもかかわらず、三年間で四十万円以上の基金が集まりました。すばらしい会員の結集であり、今を生きている底力を見た思いがしました。しゃくなげ会も創立三十五周年の節目を迎え、同日式典を挙げ総会を終了しました。この日を迎えられた事は忘れられない感動であり、生きていて良かったと会員の誰もがそう実感したに違いありません。

## ■早期発見、

## 早期治療のおかげ

私は今から三十七年前にがんの手術をしました。当時私はがんと診断されれば「死」と思っておりましたので、子どもたちに本当の病名は伏せたまま入院しました。家族の不安を背に受け玄関を出る時、再びこの家に戻れるかと、ふと頭をよぎりましたが、そんな気持ちも、家族の懸命の介護で生きる力となりました。

夫は子どもたちに「母さんはがんという病気だから死ぬかもしれない。だからお前たちがしっかりしなければ」と言い聞かせたそうです。その時子どもたちは、中学三年生、高校三年生であり、進学を控え、どんな思いで私の帰りを待っていたかと思うと胸が詰まりました。夫や子

ども達の為にも絶対に死ぬわけにはいかない。健康で明るい母親でいなければ」と誓い強い意志でがん向き合いました。

がんは死と隣り合わせであり、病院で亡くなっていく多くの患者を見送る中、私は幸い転移もなく二カ月ほどで退院し、職場復帰を果たすことができました。これも早期発見、早期治療のおかげと感謝しています。

## ■「しゃくなげ会」は

## 心の拠り所

昭和四十九年三月、子宮がん克服者の会を立ち上げようとの声が上がりました。「しゃくなげ会」を結成しました。がん患者は、皆一人で生きるのに不安をかかえ、体調の悩みを持っていたため、会員同志が、お互いの病状について意見の交換や、人には話せないことを何でも相談し合える、心の拠り所となっていました。その影には、事務局として支えて下さった福島県保健衛生協会の温かいご理解とご支援があったからこそと、心から感謝しています。

平成十八年六月に「がん対策

基本法」が成立し、がん患者や家族が初めてがん医療の政策立案の過程に参加できるようになったことは、私たちがん克服者にとって、今までの啓蒙活動がやっと実を結んだと大変うれしく思っています。

## ■これからも、

## がん撲滅を訴え続ける

今日までしゃくなげ会が存続し、会員が一体となって自身の健康保持のみならず、自らの体験を通し、広く社会にがん撲滅を訴え続けていくことが、この世に生きている証しだと思っています。

私達には、心配してくれた家族や友人達の存在があったこと、それ自体が幸いでした。一度死に直面したからこそ、今ある命とこの瞬間に感謝しつつ、私はこれからも早期発見、早期治療を願い、検診の重要性を呼びかけることで社会に還していきまします。最後に同じ志を持つ多くの会員の健康を祈りながら稿をおきます。

こぶし

82

2008.8(平成20年)

目次

リレーエッセイ

**「感謝の心で、今を生きて」**

しゃくなげ会 会長 小沢道子 .....2

特別  
講演

平成20年度

第26回全国よろこびの会総会

**「舞踊こそが私の人生」**

舞踊家 小野恵美子さん .....4

**「特定健診」がスタートして**

～その現状を報告します～ .....10

旬を食べて元気に!

**枝豆** .....14

**PHOTO FLASH** .....16

こんにちは!私たちが担当です。

**病理診断課** .....18

季節のコラム／暑かった夏の終わりに～太陽の花・ひまわり～

BOOK REVIEW

編集後記 .....19

*KOBUSHI*



発行／財団法人福島県保健衛生協会

編集／広報委員会

〒960-8550 福島市方木田字水戸内19-6

TEL 024-546-0391 FAX 024-546-2058

E-mail keieikikaku@fhk.or.jp URL <http://www.fhk.or.jp/>

# 舞踊こそが私の人生

舞踊家 小野恵美子さん

六月十二日(木)〜十三日(金)にかけて、がん克服者、闘病者を中心にした患者団体「全国よろこびの会」総会が、郡山市の磐梯熱海温泉で開催されました。全国九都道府県が持ち回りで開催する総会は、会員たちが元気な姿を確かめ合いながら、交流を深める集いでもあります。

総会後は、映画「フラガール」で蒼井優さんが演じた谷川紀美子役のモデルとなった舞踊家の小野恵美子さんが講演と踊りの披露を行い、会場は華やかな雰囲気になりました。



常磐ハワイアンセンター（現・スパリゾートハワイアンズ）で10年もの間、トップダンサーを務めた小野恵美子さん

## スタートラインは、 炭鉱の子女むけの情操教育

それではみなさん、ご挨拶をいたしましたしょう。ハワイの言葉「アローハ」でいきます。それでは、よろしいでしょうか。「アローハ！」（拍手）。ありがとうございます。私は踊ることとで表現する舞踊家ですから、お話をすることはとても苦手です。本当に緊張しています。が、こうして皆さんにお会いすることができたことは、とてもうれしく、良かったと思っています。

私の人生は、常磐炭砒と共にありました。常磐炭砒は、かつて日本有数の炭田として栄えたところです。私が物心ついた頃は、戦後

の復興期でしたので景気がよく、いわき地方はとても賑わっていました。私の父も常磐炭砒の社員で、隣近所に住む人たちもその関係者という環境のなかで育ちました。住宅街には、数件に一つの割合で共同風呂があって、そこにはビリヤード場が設けられた「クラブ」があったりして、当時は、かなり羽振りが良くて、活気がありました。そんななかで、ある時、会社の幹部が「炭鉱の子女にも情操教育をしよう」ということになりました。バレエの先生をお呼びすることになりました。私は、小さいころから音楽が鳴ると踊っているような子どもでしたので、小学校二年生のころにバレエを習いに行きました。

のちに常磐ハワイアンセンターの社長になる中村豊さんが、よくご存じだったということとで、東京で活躍されていた香取希代子先生が、週に二回東京からバレエを教えにきていました。香取先生は私がそれまでみたことがないような洗練された大人の女性でしたから、子ども心にもとても憧れたものです。ですから、先生からバレエを習うのは、楽しくて仕方ありませんでした。それまで私は、どちらかというと内気で、口ベタだったのですが、バレエを習うことで自己表現を覚えていったのです。高校に入学してからはダンス部に所属して、キャプテンを務めました。それと平行して高校を卒業するまで、香取先生にバレエを教えていただきました。

PROFILE

プロフィール

小野恵美子 ハワイアンネーム：レイモミ小野

スパリゾートハワイアンズ付属音楽舞踊学院教授として学院生を指導する傍ら、エミ・バレエスクールをいわき市・郡山市・仙台市などで主宰している。スペイン舞踊については、「小野恵美子舞踊団」を結成し、リサイタルや公演活動を展開している。映画「フラガール」では、蒼井優さんが演じた谷川紀美子役のモデルとなった。

主な略歴

福島県いわき市出身

- 1965年(昭和40年) 常磐ハワイアンセンター付属  
常磐音楽舞踊学院入学
- 1991年(平成3年) レイモミ小野フラスクール結成
- 1993年(平成5年) 文化庁芸術祭に参加し、  
いわき・郡山・東京等で開催
- 1999年(平成9年) スパリゾートハワイアンズ付属  
音楽舞踊学院教授



「もっと踊りたい」  
夢を抱いて、つぎ東京へ！

高校を卒業するときに、進路について悩みました。私が卒業した磐城女子高は、今は進学校ですが、当時大学進学する生徒は多くありませんでした。バレエやダンスなどの「踊り」を続けるためには、どうしたらいいだろう……。そう考えた時に、「東京へ行きたい」という気持ちが湧いてきました。もっととレツ

スンをして、本格的に学びたいと思ったのですね。そこで、常磐炭砒の人に「高校を卒業したら、東京の本社にお勤めできるでしょうか」と相談しました。それまでは本社では東京で現地採用していたのですが、「たまには田舎の娘もいいか」ということになり、採用していただくことができました。親元を離れて一人暮らしするつもりでしたが、私の就職と同時に父親も東京に転勤になって、兄弟を含めた全員で東京の社宅に引っ越すことに

なりました。

東京での生活は、それは楽しいものでした。本社は東銀座で、三越デパートやライブハウスなども近くです。バレエやダンスを観るだけでなく、都会の暮らしに私は夢中になりました。

会社の同僚たちも「ヤマから来た」いわき訛りの抜けない新入社員の私にも仲良くしてくれて、それなりに楽しく、充実した毎日を過ごしていました。しかし、そのうちに石炭が安い石油に押されるようになり、炭鉱の経営が危なくなってきました。私の耳にも「どうも会社があぶないらしい」という話が聞こえてくるようになったのです。

そんなある日、本社の人事課の人に「ちよつと恵美子ちゃん来なさい」と呼ばれました。いきなり、「あなたには許嫁いひなすけとか、婚約者がいるのかい？」と聞かれました。不思議に思いつながりながら正直に「まだそんな人はいません」と答えると、「よかった、よかった」と喜んでいきます。何がよかったのか？と思いをめぐらせていましたら、「今度、常磐炭砒で常磐ハワイアンセンターというのを造るから、踊りを担当してほしい」と切り出されました。「恵美ちゃんは、踊りができるから、リーダーをやってくれ」と。その当時常務だった中村豊さんからも直々に言われました。

石炭産業の先行きに暗雲がたちこめはじめて頃、中村豊さんは、今までは邪魔者扱いさ

れていた温泉を活用して観光に転身することを思いついたそうです。ただの温泉だけでなく「何か、華が必要だ」ということで、ハワイを何度か訪れていたことから、ハワイアンダンスを取り入れることはすぐに決まったそうです。しかし、ダンスだけでは観ている人が飽きてしまつて眠くなつてしまふのではないかと心配がありました。

他に何かないだろうかということ、世界各国を旅行したところ、ニューヨークで行われた万博でタヒチアンの打楽器（トエレ）の音が聞こえ、中村さんは「これは何の音だろう」と思つて行つてみたそうです。

このトエレの音は、日本の太鼓の音に似ていて、日本人の心にしみわたるものがあり、また、この音に合わせて、若い女性が腰を中心に踊っている姿が、非常に情熱的に見えたそうです。

中村さんは、「これだ！これならいけると、ハワイアンダンスだけでなくタヒチアンダンスを取り入れることに決めたと話していました。

「なんでもいいから、やるわ」  
興味津々で飛び込んだ  
常磐ハワイアンセンター

踊りは大好きでしたが、フラダンスやタヒチアンダンスの経験はまったくありません

ん。自信はないけれども、私は踊ることが大好きだったので、「なんでもいいから、やるわ」って、始めました。映画『フラガール』では家族のため、ヤマのために踊ったと描かれていたけれども、私としては興味津々で飛び込んだのです。

しかし、楽しかった東京での生活や家族に別れを告げるのは名残惜しいものがありました。せっかく都会を闊歩していたのに今度は単身、再び故郷のいわき市に舞い戻ってくるようになりました。当時地元には、フラダンスなんて知っている人はほとんどいません。フラダンスともう一つ、常磐ハワイアンセンターのダンスは、おへソを出して踊るタヒチアンダンスです。どちらも民族舞踊であつて、恥ずかしい踊りでは決まないのでけれども、地元の人たちから腰ふりダンスとしかみられなくて、がっかりしてしまうことも多かったのです。

「恵美ちゃん、せっかく東京の本社にお勤めすることができたのに、なんでまた田舎に戻つてきて腰ふりダンスなの？」なんて、直接言われることもありましたが、踊り子になつてほしいとあちこちに頼みに行つても、「そんなへソ出し踊りなんて、ウチの娘にはやらせられねえ」なんて言われてね。それでも、めげずにやってきました。



苦勞を感じさせない小野さんの口調で、会場はリラックスした雰囲気

旗揚げ公演はただ無我夢中  
オープン日まで不安だった

やっそこ、なんとか中学校や高校を出たばかりの十八人を集め、踊りの経験があるというだけで、私はリーダーを務めることになりました。ダンサー養成のために創設された常磐音楽舞踊学院の第一期生です。指導は、日本のフラダンス界草分けの存在であるカレイナニ早川先生が担当しました。映画では、松雪泰子さんが演じた先生です。



「フラダンスは手話ダンス」。ときに身振りを交えながら

私のフラダンスの名前は、レイモミ小野といます。真珠のレイ。それは早川先生が下さった名前です。フラダンスにも「名取り」があって、ソロダンサーとしての実力がそなわってくると名前をもらえるのです。

今年、スパリゾートハワイアンズ付属音楽舞踊学院に入った生徒たちは四十四期生になりました。最近はお親御さんの方から「ウチの子どもにもぜひ、フラダンスを教えてあげて」と言われるようになりました。うれしいですが、昔のことを思うと複雑な気持ちになることもありますね。

昭和四十年、常磐ハワイアンセンターのオープンを一カ月前に控え、二月に東京大手町のサンケイホールで旗揚げ公演を行いました。ただ無我夢中でしたが、「炭鉱不況を観光で乗り切る」「孝行娘のフラダンス」などと多くの新聞にも取り上げられました。東京では多くの人が集まってくれましたが、実際に常磐ハワイアンセンターまでお客さんが足を運んでくれるのだろうかと不安でした。

しかし、オープンの日、舞台の袖にいる私たちダンサーの目に飛び込んできたのは、大きくうねるようなお客さんたちの人波でした。あの時の光景は、今でも忘れることができません。それからは、目が回るような忙しい日々が始まりました。当時は、お客さんが集まる度にショーを行っていましたから、一日中舞台上に張り付いているような状態でした。常磐

第26回全国よろこびの会 総会



小野さんが主宰するレイモミ小野フラスクールのみなさんによる踊り

ハワイアンセンターの中だけではなく、誘客のための全国興行もありました。いわき市が合併したばかりの頃、(昭和四十一年に十四市町村が合併していわき市が誕生した)当時の後楽園球場で行われた都市対抗野球に、会社のチーム「オール常磐」の応援部隊として行ったこともあります。球場のスコアボードに「いわき市(オール常磐)」と表示されたのがなんだか不思議でした。試合よりもフラダンスの応援が評判を呼び、「特別賞」をいただいたこともありました。

結核で余儀なくされた  
半年の療養生活  
改めて感じた「踊れる幸せ」

常磐ハワイアンセンターが始まってからの人生は、踊りだけで過ごしてきたような感じですね。ちょっと休もうとか、手を抜こうなどと考えもしなかった生活のなかで、あまりにも頑張りすぎてしまったのか、やたら



踊る人の笑顔は、観る人の笑顔も引き出していく

と疲れるので病院に行ってみたら、いきなり「入院してください」と言われました。昭和四十六年の冬のことです。自分でもわからないうちに結核になっていたのでですね。お医者さんに言われてびっくりしました。病院に半年くらい入院することになり、長い入院生活を余儀なくされました。テレビでは連合赤軍の浅間山荘事件を一日中報じていたのを覚えていました。

「あなたは少し休みが必要だと、神様がくれた時間だから、ゆっくりしなさい」と言ってくれる人もいました。が、「恵美子はもう、これで終わりだろう」なんて言う人もいて、いてもたってもいられない気持ちになることもありました。ただ、病気に打ち勝つことも大切なのかも知れませんが、私はあまり考えなくて、「なんとかなるだろう」という気持ちでいたのが良かったのかも知れません。少しずつ、復帰することができまして、今に至っているわけです。

常磐ハワイアンセンターに戻って改めて感じたことは、踊れることの幸せでした。誰でも病気にはなることはあるんです。だから、それを乗り越えていくことは大切だと、元氣になった今だからこそ、思います。

昭和五十一年三月に、常磐ハワイアンセンターが開設十周年を迎えたのを一つの区切りとして、退社して結婚しました。結婚のときの条件も「踊りを続けさせてほしい」という



席を立って、一緒に踊りはじめる参加者も

ことでした。その年の暮れには、「エミ・バレエスクール」を開設して、指導者となって踊りにかかわっていくという現役のダンサー時代からの夢を実現させたのです。スパリゾートハワイアンズ（平成二年に改称）で指導しながら自分の教室もあるので、いつも踊りのことだけ考えています。私は、踊り以外のことはできません。踊りさえ踊っていれば私は嬉しいし、幸せなことですね。そういう意味においては、「恵美ちゃんは幸せだね」と親しい人たちからも言われております。

常磐炭砒、そしてスパリゾートハワイアン





小野さんの人生をイメージしたという  
創作舞踊「川の流れるように」でフィナーレ



福島県子宮がん克服者の会「しゃくなげ会」の小沢道子会長から花束贈呈

ズのおかげですっと踊りをやってこれたわけですから私にとってはよかったです。

### これからも 心をこめて踊り続ける

自分が踊るということで、お客さんにみていただいて「よかった」と言っていたけど、とがとでもうれしくて、今まで続けてきました。

今、フラダンスをする人が増えていますけれども、この中でフラダンスをやっている方はいらっしゃいますか？ ああ、いらっしゃいますね。

フラダンスというのは、誰にでも踊れるのですけれども、上手に踊るのは難しいです。そういう踊りは、心を込めて踊るのが大切ですね。やはり心がないとお客さまに「素敵」と言ってもらうことができません。何事にも、気持ちがとても大切ではないかなと私は思っています。

みなさんもいろんな趣味をお持ちだと思いますけれども、フラダンスは身体のためにいいみたく、だんだんとやっている人たちは若返っていくような感じですから、身体にいいんじゃないかな？ みなさん美人ばかりですしね（笑）。踊りは、身体だけではなくて頭も使います。順番を覚えなくちゃならないでしょ。だから、そういう意味ですごくいい

踊りだなど。今になって思っています。

フラダンスは、手話を使いながら、相手に問いかけるような踊りです。もう一つ、私が取り組んでいるフラメンコは、逆に、自分に問いかけるような情熱的な踊りなのね。

私の人生は、多くの方たちにささえられながら、歩んできました。健康で、踊りを続けられるのは、なによりも幸せです。

ぜひ、みなさまも機会がありましたら、スパリゾートハワイアンズにおいでください。温泉もありますし、もちろんショーも楽しめると思います。本日はありがとうございました。

# 「特定健診」が スタートして

その現状を報告します

財団法人福島県保健衛生協会  
事業部業務第二課長心得

佐藤 武浩



## 市町村の足並み揃わず 一カ月半程度遅れての実施

今年四月から、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく特定健診・特定保健指導制度がスタートしました。

市町村においては、従来からがん検診等を担当している衛生部門と、今回から特定健診を担当する国保部門が連携する健診体制となりました。

本会は、福島（本部）を含め県内五地区センターに拠点を置き、各市町村の健康診断を実施しております。

昨年の四月には、十四市町村の健診を実施しましたが、今年の四月は受診券発行業務等の準備不足によりまして、桜枝岐村の一村しか実施できませんでした。

その後五月中旬までには、県内各地でも

STEP1

特定  
健診検査



少しずつ特定健診が開始されましたが、従来よりも約一カ月半程度の遅れの実施となりました。

新しい制度のスタートにあたって、本会では、昨年度当初よりプロジェクトチームを立ち上げ、特定健診の実施に関して様々な角度から検討を行ってきました。

これまで健診現場で行っていた業務以外に、受診券チェック等受診資格を確認するための受付業務や、自己負担金の徴収業務等が新たに追加されましたので、これら一連の流れを確認するため、事前に健診シミュレーションを数回実施するなど入念な事前準備を進めてまいりました。

しかし、実際に健診を実施するにあたり、市町村との打合せの中では次のような受付業務、自己負担金の徴収業務及び代行機関による費用請求決済業務等の確認事項や問題等が発生しました。

## 特定健診検査項目 (必須項目)

1. 既往歴の調査（服薬歴及び喫煙習慣の調査を含む）
2. 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
3. 身長、体重及び腹囲の検査
4. BMI（BMI = 体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>）の測定
5. 血圧の測定
6. GOT、GPT及びγ-GTPの検査
7. 中性脂肪、HDLコレステロール及びLDLコレステロール量の検査
8. 空腹時血糖及びHbA1c検査
9. 尿中の糖及び蛋白の有無の検査

### 【腹 囲】

ヘソの高さのお腹の周囲＝立位臍高部（りつさいこうぶ）を測った数値で、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上だとメタボリックシンドロームの可能性が高いと判断される。

### 【血 圧】

収縮期血圧 130mmHg 以上、且つ / または 拡張期血圧 85mmHg 以上だとメタボ予備軍と診断される。

### 【BMI】

体脂肪量を表す数値。体重(kg) ÷ 身長(m) の2乗で計算する。男性の場合 20～25、女性は 19～24 の範囲が正常とされ、男女とも 30 以上になると肥満とされる。

### 【尿検査】

尿タンパクと尿糖

### 【血中脂質】

中性脂肪：150mg/dl 以上

HDL コレステロール：40mg/dl 未満

### 【血 糖】

空腹時血糖値 100mg/dl 以上

- 受診券・保険証の確認作業
- 受付料金徴収業務は、市町村と健診機関のどちらで行うか。
- 特定健診及び詳細健診の自己負担金額はいくらにするのか。
- 健診にかかる費用決済方法は、国保連合会を利用するのか、市町村直接にするのか。
- 年度内に七十五歳に達する方の取扱い方法はどうか。

このような事項について、各市町村の国保部門担当者及び衛生部門担当者と十分に確認を行い本番を迎えましたが、四～五月に実施した市町村の健診初日においては、受付業務、自己負担金の徴収業務等について、スムーズに流れず一部で混乱を招いておりました。

特定健診開始から約三カ月経過した現在

では、内容確認等によるミス、自己負担金の徴収等の受付業務もスタート当初よりは混乱も少なくなり、特定健診全体としても少しずつスムーズに動くようになりました。

しかしながら、全体的な特定健診制度に対する説明等が不足しているため、受診者側の理解度はかなり薄い状況であると考えられます。

そのような中で受診者からは、次のような苦情等が多く出されております。

○なぜ受診券・保険証を持参しないと特定健診が受診できないか。

○なぜ心電図検査・眼底検査を受診できないか。

○受診券は、何時発行されるか。

## 特定 保健指導

### STEP2



特定健診等による個人負担金の徴収

## 受診者は、おおむね20〜30%減少 考えられる原因とは？

今年六月末までの本会の「特定健診」の実績は、約三万五千二百人となっております。

今年度は健診の開始時期が遅れてスタートしたことならびに、昨年度の同時期に実施した市町村が一部異なることにより、単純に比較はできませんが、昨年度の「基本健康診査」の受診者数約七万三千六百人に対して、約三万八千四百人が減少している状況であります。

特定健診の実施延べ日数で比較してみると、今年度六月末までの特定健診の実施日数は約三百日で、昨年同時期の基本健康診査の実施日数約四百四十日と比較しますと、約百四十日の減少となっております。

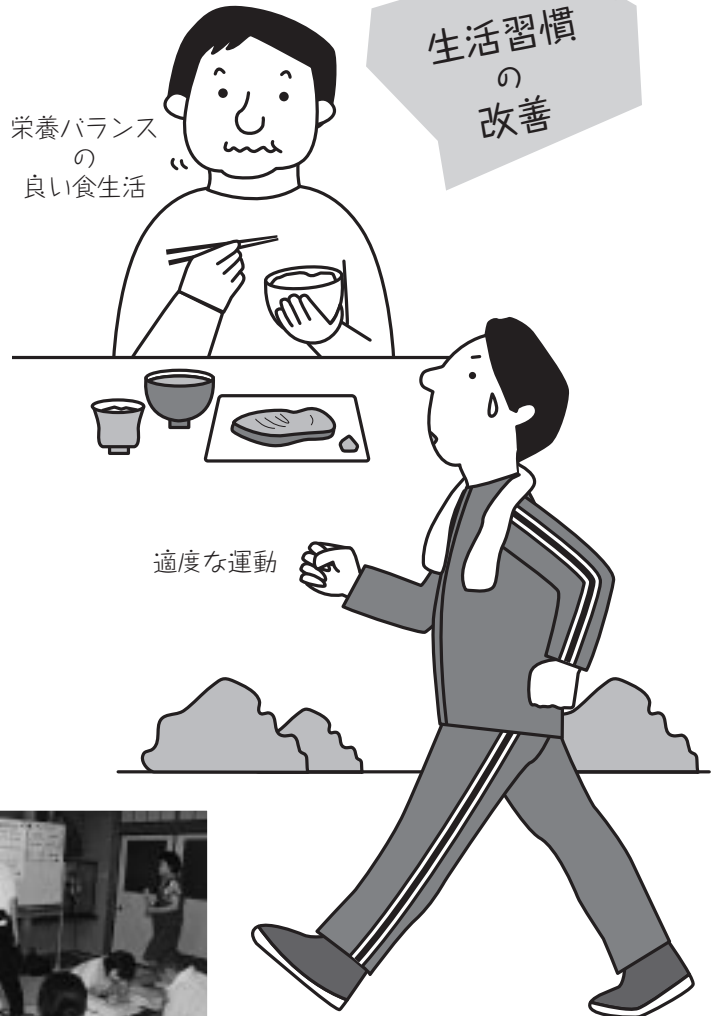
一日当たりの健診実施人数で比較しても、四〜六月までの一日当たり平均実施人数は、百十七人の受診者数でありまして、昨年度の百六十七人と比較しますと五十名、受診率にしますと約30%の減少となっております。

また、六月末までに終了した市町村別に比較しても、一部では、前年度を上回った町もありましたが、大半の市町村は20〜30%減少しており、中には受診率が50%以下の町村もありました。

この結果から受診者数が減少した最大の要因としては、次の二点が考えられます。

### STEP3

#### 生活習慣の改善



○医療保険者からの『受診券』の発行が遅れたこと。

○集合契約で特定健診を受診する際、『受診券と保険証』の持参が必須条件であること。

特定健診の受診にあたっては、被用者保険の被扶養者は受診券所有が必須であり、受診勧奨を推進していくためには、今後、各市町村、社会保険事務局、各医療保険者等、関係機関と十分連絡を取り合い、健診日程の追加等新たに受診機会を設けるなど、受診率のアップを図っていききたいと考えております。



問診をする本会の看護師と  
福島市の保健師の方々

## 今年前半の実情を踏まえて、 効率的な受診者対策を実施

受診者数にも大きな影響が出ており、全体的にみまして昨年度より約20%程度の減少となっております。

現在（平成20年6月30日）までの特定健診の受診状況としては、受診者数が約30%減少しておりますが、今後実施する特定健診からは、今年度前半の実情を踏まえて、市町村等と十分話し合いを行い、スタッフ等を効率的に配置するなど受診者対策に力をいれていきたいと考えております。

## 改善の 評価

### STEP4



頑張りましたね!  
OKです!

## 特定保健指導は、八月スタート。 来年度の日程計画は医療保険者を調査の上、市町村担当者と協議・確定する予定です

特定保健指導の実施については、特定健診の実施時期の遅れや特定健診結果データ処理の複雑化等によって開始が遅れておりましたが、この八月から特定保健指導を開始する計画で検討を進めております。

平成二十一年度の特定健診及び各種がん検診等の日程計画につきましては、各医療保険者からの「受診券」の発行時期等を調査したうえ、市町村の衛生部門及び国保部門の各担当者と協議しながら、確定していきたいと考えております。



健診に協力する福島地区健康を守る婦人連盟  
(左・橋本節子さん 中央・渋谷スズイさん)

## 特定保健指導とは

特定健診の結果、受診者は「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3区分に階層化され、「動機付け支援」「積極的支援」に区分された人には特定保健指導が行われます。目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようにすることです。医師や保健師、管理栄養士らが、さまざまな働きかけやアドバイスを行います。

★**動機づけ支援**…生活習慣の改善を促す原則 1 回の支援。

★**積極的支援**…3 カ月以上、複数回にわたっての継続的な支援。

今後、医療保険者が「メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）」に着目した特定健診及び特定保健指導の設定した目標を達成するために、より効率的・効果的な健診等の実施に向け、今までの問題点や要望事項を踏まえ、受付業務等の健診現場業務から健診結果通知書及び請求まで一連の流れにつきまして、さらに市町村及び医療保険者等と情報を交換しながら改善してまいりますので、ご協力よろしく願います。

# 旬 【今回の食材】 枝豆

## を食べて元気に!

旬の素材は、最も美味しく栄養豊かです。  
自然の恵みを食べて、生活習慣病を予防しましょう。



### ■豆と野菜、両方の栄養をもつ

夏といえばビール、そのつまみといえ  
ば枝豆というように、これらの相性は抜  
群である。味覚だけでなく栄養的にも理  
にかなっているという。

ご存じのとおり枝豆は、未熟なうちに  
収穫した大豆のことだ。分類上は野菜に  
入るが、豆と野菜、両方の栄養的な特徴  
を合わせもっている。

「畑の肉」と呼ばれる大豆で特徴的な  
栄養素はタンパク質だが、現代人に不足  
しがちなビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、カル  
シウム、食物繊維、鉄分などの栄養素も  
含まれている。枝豆の状態であれば、さ  
らにビタミンAやビタミンCが加わる。

豆にはメチオニンという物質が含まれ  
ており、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCと共に、  
アルコールの分解を促し、肝機能の働き  
を助けてくれるという。つまり、二日酔

いの予防ができる。しかし、ビールの飲  
み過ぎによるメタボリックシンドローム  
には、くれぐれも注意したいところだ。  
枝豆に唯一難点があるとすれば、消化  
の悪さ、だろうか。枝豆の食物繊維は不  
溶性であるために、消化が悪い反面、便  
秘さらに大腸がんの予防にも役に立つ。  
意識してよく噛むようにすれば、消化吸  
収がよくなって、満腹感も得ることがで  
きる。

東北地方でつくられる「ずんだ」（ゆ  
でた枝豆をすり潰し、砂糖と塩で味付け  
したもの）は、仙台藩伊達政宗公が、陣  
中で太刀で枝豆をすり潰した由来から  
「陣太刀」が変化し「ずんだ」になった  
とする説がある。陣中の政宗公には、ゆっ  
くり枝豆をかみ砕く暇もなかったに違  
ない。

### ■健康志向から欧米でも人気

枝豆は、奈良・平安時代にはすでに食  
べられていた。「枝付き豆」または「枝  
成り豆」から、「枝豆」と呼ばれるよう  
になったといわれる。

江戸時代には、夏になると路上での  
枝豆売りが風物詩だった。当時の枝豆は、  
枝に付いたまま大鍋でゆでたものが売ら  
れていたという。一つひとつをちぎりな  
がら食べる、ファーストフードのような  
存在だった。さやから取り出し豆を食べ  
る様子から「はじき豆」とも呼ばれたと

## サヤから豆を無限に出し続けるおもちゃ

さやから豆をプチッと出す瞬間が楽しいという人も多いのではないだろうか。この感触を半永久的に楽しめる∞（ムゲン）枝豆というおもちゃが、今年春にバンダイから発売された。プニプニした触感のサヤをおすと顔（表情にいくつか種類がある）のある豆が飛び出してくるという仕掛け。手をはなせば元にもどるため、何度でも豆を押し出す感覚が楽しめる。指先を動かすことで、脳が刺激できる…!? かもしれない。



いう。浴衣姿で涼みながら、枝豆を食べる江戸っ子の様子が目に浮かぶ。

大豆は、醤油や味噌、納豆、豆腐など日本人の食生活に欠かせない食材であるにもかかわらず、現在は、ほとんどを輸入に頼っている。主要な生産国は、アメリカ、ブラジル、アルゼンチンなどで、日本ではアメリカからの輸入が圧倒的に多い。印刷のインクとして大豆油が使われるように、海外では安価な油を取るための農作物という見方がされてきた。

しかし、健康志向にもなう日本食ブームで、欧米でも食べ物としての大豆が注目され、枝豆が食べられるようになった。イギリスなど英語圏では「green soy beans」または「edamame」と呼ばれ、日本食レストランで人気。また、ニューヨークなどの日本風の居酒屋やオーガニックフード店でも取り扱っているそうだ。

### もぎたて、ゆでたてが絶品！

枝豆は、「だだちゃ豆」「茶豆」などの銘柄が人気だが、大豆であれば、どんな種類でも枝豆として食べることができる。鮮度が大切なので、選ぶ際には、サヤの色が濃く、ふくらんでいて枝に密集しているもの、枝や根のついたものを選ぶとよい。

日中、夏の太陽の下で葉が光合成し、糖類やアミノ酸の元になる物質をせっせ

と豆まで運ぶ。つまり、最も美味しいのは、夕方なつて畑からいだけばかりの枝豆だといわれる。

鮫川村の高齢者による「豆で達者な村づくり」のように、最近では、休耕田での大豆生産が県内各地に広がっている。自分で栽培していくだけでも、近くの農産物直売所などにいけば、もぎたてが手に入るかも知れない。

枝からとった枝豆は、流水で洗って汚れを取り除き、ハサミで両端を切る。さらに、ひとつかみの塩を加え、もむように、まんべんなく塩を枝豆にいきわたらせる。（こうすることで、豆そのものに塩味がつく）

次に、沸騰したたっぷりのお湯に枝豆を入れ、再び沸騰してから三分ほど経ったら、枝豆をひとつ取り出しゆで具合を確かめる。豆が好みの堅さになったら、ザルに上げ、うちわであおいで冷ませば完成だ。

冷凍保存する場合は、ゆで時間を短時間で切り上げるのがポイント。ゆでた枝豆は、しっかりと水を切った平らに並べて急速冷凍し、凍ったら容器にまとめて密閉して再び冷凍しておけばおいしさが長持ちする。（食べるときは、さつとゆでるか自然解凍で）

旧暦九月十三日（今年は十月十一日）は、豆名月だ。それまでの間、冷凍庫に「旬のおいしさ」をしまっておいてみてはいかがだろうか。

## 「豆ずり」をなんて呼ぶ？ どう食べる？

すっかり仙台名物の印象が強くなってしまった枝豆あん「ずんだ」だが、福島県をはじめ、東北各地でも長いこと食べられてきた。地域によつては「ぬた」、「じんだ」などとも呼ばれる。その作り方は簡単。

### ●作り方

①枝豆をやわらかくゆで、さやから豆をだして、薄皮もとりのぞく。

②枝豆をすり鉢でつぶし、枝豆に対して六分の一程度の砂糖（お好みで）と少量の塩を加えてよく混ぜる。



おはぎや、やわらかい餅にからめて食べるのが一般的だが、ゆでたカボチャやサツマイモと一緒に食べてもいい。だし汁でのばして、冷やしようどんのタレとして、味わうこともできる。ただし、傷みやすので、作り置きはできない。食べる分だけこまめに作って食べよう。

PHOTO  
FLASH

## 平成十九年度非常勤嘱託永年勤続表彰式及び研修会を開催

非常勤嘱託職員の永年勤続表彰式及び研修会が去る一月二十九日(火)福島市飯坂温泉「摺上亭大鳥」で開催された。表彰状が鈴木仁会長から、各人に手渡され、受賞者代表の五十嵐美子さんが謝辞を述べた。表彰式終了後、特定健康診査へ向けた取り組みについて、健診の実務を中心に研修会が行われた。

○二十年勤続 三人

菊地 清子 (県南)  
五十嵐美子 (会津)  
菅野 勝子 (いわき)

○十五年勤続 十人

斎藤 優子 (福島)  
蓬田 悦子 (福島)  
宍戸 光江 (県南)  
館 香子 (県南)  
國分 きい子 (県南)  
片岡 喜久子 (会津)  
鈴木 トミ子 (会津)  
小島 禮子 (いわき)  
松本 富美江 (いわき)  
秋山 恵美子 (いわき)

○十年勤続 五人

一條 佳子 (福島)  
高橋 文恵 (福島)  
平宮 由美 (県南)  
板倉 幸恵 (相双)  
渡辺 眞由美 (いわき)

○五年勤続 十一人

菅野 幸子 (福島)  
川崎 澄子 (福島)  
添田 文子 (県南)  
五十嵐江美子 (会津)  
賀川 宏美 (会津)  
石川 早苗 (会津)  
桑原 暁世 (相双)  
飯部 敏子 (相双)  
佐藤 たき子 (いわき)  
志賀 真利子 (いわき)  
平田 由美子 (いわき)



PHOTO  
FLASH

## 第二十二回 がん基金審議会



昭和五十九年十月、福島県に「福島県がん対策県民会議」が設置され、がんに対する施策の推進提言がなされたのを受け、昭和六十一年本会に設置発足された「財団法人福島県保健衛生協会がん基金」の第二十二回がん基金審議会が、二月二十一日(木)、福島市の「杉妻会館」で開催された。

同審議会では、前年度の事業として、テレビ、新聞、ラジオ広報等で、広くがん予防思想啓発に取り組んだ報告がされ、承認された。

続いて、二十年度の事業計画について審議に入り、本行われた第二十六回全国よここびの会総会の開催助成や、ポスター及びパンフレットを作製するなど、がん予防の普及啓発に努めることとし承認された。

福島県、市町村を始め県内の団体、個人からの寄付により十九年度末の基金造成額は、二億六千六百六十五万二千五百円となっている。



しゃくなげ会三十五周年記念総会の開催

子宮がんを思い、克服した方々の会「しゃくなげ会」の設立三十五周年記念の総会が、六月十二日(木)、郡山市磐梯熱海温泉「ホテル華の湯」で開催された。

しゃくなげ会設立当時より役員を務め、その後副会長として二十年間、会の運営に携わってこられた二瓶俊子さんに、小沢会長から表彰状が手渡された。さらにしゃくなげ会員の良き相談者となり広く信頼を集め、近県支部との交流を積極的に展開した功績に対し、前総合健診センター参事の飯盛マサ子さんに感謝状が贈られた。

同日午後には、全国のがん克服者の会「全国よろこびの会」の総会が開催された。



平成二十年度 「福島県健康を守る婦人連盟理事会」の開催

福島県健康を守る婦人連盟の平成二十年度理事会が去る六月二十四日(火)福島市「ビューホテル」で開催された。

理事会では、前年度の事業報告、決算が承認された後、今年度の事業計画並びに予算について審議された。特に今年度は、結核予防法が感染症法に統合されて二年目を迎え、結核患者は減少傾向にあるものの、近年はその減少率が鈍化しつつあるため、結核予防の思想を絶やさないためにも、「複十字シール運動」を積極的に展開し、疾病予防の普及啓発を推進することとなった。

今回は役員の変更時にあたり、新役員が次のとおり決定し、新年度のスタートを切った。

- 会長 佐藤 裕子 再任  
(福島県知事夫人)
- 副会長 齋藤 幸子 再任  
(福島県婦人団体連合会会長)
- 副会長 大川原 けい子 新任  
(JAF福島女性部協議会会長)
- 副会長 渋谷 ススイ 再任  
(福島県母子寡婦福祉連合会会長)



理事会終了後、当協会環境衛生部分析課分析第二係長 佐藤一弘先生が「食の安全について」と題した特別講演を行った。身近な「食」についての講話に、参加者の熱心に聞き入る様子から、関心の高さを感じた。

# こんにちは！ 私たちが担当です。

## 【病理診断課】



細胞診課と組織診課の統合を機に引っ越ししました。

今回は、細胞診課と組織診課が統合し今年新装開店した病理診断課の紹介です。旧組織診課は、長年、福島医科大学の一室をお借りしていましたが、総合健診センターの西側にある細胞診管理センターの一階に引越してきました。

職員十八名(全員臨床検査技師の有資格者、

細胞検査士は十五名)、臨時職員二名で病理診断の業務を担っています。酒と野球好きの課長や子沢山の淑女達、寛大な心を持った紳士達の個性あふれる職場です。

### 細胞診と組織診の違い

さて、細胞診？組織診？とはなんでしょうか？

人間のからだは、約六十兆個の細胞で構成されており、この細胞達が規則正しく決められた仕事をしているので健康に生きていけるわけです。しかし、細胞のなかには、無秩序に増え続けて、正常な細胞(良性細胞)の仕事を邪魔してしまうものがあります。これが「がん細胞」です。正常な細胞の中から、「がん細胞」を顕微鏡下で見つけ出す検査、これが細胞診です。これに対し、細胞の塊である組織の断面を二次元的に顕微鏡下で診断する検査、これが組織診です。

細胞診で取り扱っている検体は、主に検診にて子宮の入口から採取された細胞(子宮がん検診)や喀痰(肺がん検診)ですが、その他に内視鏡で病変から直接サッカ(気管支など)や穿刺吸引(乳腺・甲状腺など)、体腔液・尿からの細胞も含まれます。

これらの細胞は特別な場合を除いて、無色透明なので色をつけて観察しやすくします。塗沫(ガラスにヘラなどで塗りつける)した細胞を、95%エタノールで固定後(蛋白質の変性)、染色(パパンニコウ染色など)します。これらを細胞検査士がガラスの隅から隅まで観察してがん細胞や疑

わしい細胞を見つけ、細胞診専門医に判定して頂きます。異常細胞を見つけ出すことが重要ですので、精進の日々です。

組織診で取り扱っている検体は、内視鏡検査などで発見された病変から採取された組織や手術で採取された組織など、人体のありとあらゆる部分が対象です。

これらの組織をホルマリンで固定(蛋白質の変性)し、パラフィン(蝋燭のロウのようなもの)で包埋(つまり型にはめる)、それを薄切(薄くスライス:2μ)、伸展(ガラスに載せて伸ばし広げる)、染色(ヘマトキシリン・エオジン染色、免疫染色など)をして、組織を色分けし、病変の変化を見極め易くします。こうして出来上がった標本を病理専門医に判定して頂きます。これが受診者の最終診断に関わることになるので、よりよい標本作製に日々心血を注いでおります。

病理診断課は、直接受診者に接する事があまりない課ですが、細胞一個一個、組織一片一片の裏側には、生きた一人の人間がいることを肝に銘じて精度の高い検査をすべく、仕事に取り組んでおります。



上/主に子宮がん・肺がん検診で採取された細胞を検査する「細胞診」  
下/内視鏡検査や手術で採取した組織など、ありとあらゆる検体を扱う「組織診」

# 暑かった夏の終わりに

## 太陽の花・ひまわり



照りつける太陽のもとで、元気に咲くひまわり。セミの音や駆け回る子どもたちの姿に良く似合う花だ。種類にもよるが、ひまわりは、およそ「メートルほどまで成長する。英語でサンフラワー」というように、太陽そのもののイメージに近い。漢字で向日葵と書くことから、ひまわりの花は太陽の動きにそって動くように思われがちだが、動くのは茎の上部にある「葉」。生長が盛んな時期に限って、太陽の動きに合わせて動く。つぼみが大きく育ち、花が咲くころには、ほとんど動かなくなり、花は東を向いた状態でほぼとまる。

ひまわりの原産地は北アメリカで、その種子を食べるために原住民に栽培されていた。16世紀にスペイン人によって持ち出されて、そこから17世紀にフランス、ロシアに伝わった。

19世紀以降ロシア正教会の教徒たちにより広く食べられるようになり、ロシアでは、食用ひまわりの生産に力を入れられるようになったという。

ソフィア・ローレン主演の映画「ひまわり」に登場するひまわり畑の華やかさは、ヒロインの哀しみを一層さわだたせた。「あなたを見つめる」それが、ひまわりの花言葉だ。太陽神アポロンに失恋した水の精クリチエは、彼の心変わりを嘆き、九日九夜の間、絶飲絶食して立ち続けた。とうとう地面に根が生え、やせ細った体は一本の茎になり、顔は太陽を映したような黄金の花になってしまった。だからこの花は、今でも一途な眼差しで太陽を追い続けるのだ……。そんなギリシャ神話のいわれもある。もうすぐ夏も終わりの想いにもよる秋がやってくる。

### 編集後記

#### 来年のよろこびの会にむけて

「全国よろこびの会総会」字の如く、全国からよろこび勇んで集う会。その総会が本年6月、当番県として郡山市で開催。私は、異動で担当になるとは予期もせず、「私に本当に務まるのだろうか」と不安が募るばかり。しかし、しゃくなげ会員との出会いでそんな気持ちは吹き飛んだ。がんを克服した会員の笑顔からは、壮絶な病など微塵も感じない。どの顔も自信に満ち、前向きな喜び溢れる顔、顔、顔…そのパワーに満ちた総会は、皆さんの協力のもと無事終了。全国からは、2年前に胃がんを手術し昨年入会した方も参加。年1回開かれる「よろこびの会」主催の作品展に、趣味の写真を出品したとのこと。展示は絵画、版画、陶芸など様々らしい。私も会場に足を運んでみたくなった。今後、会員の益々の活躍、更に健康と長寿を祈って止まない。

(Y・S)

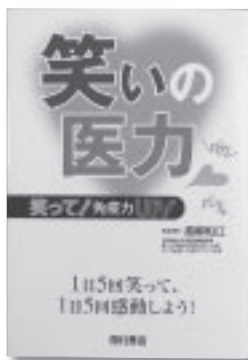


## 健康づくりにお役立ててください！

### 「笑いの医力 笑って免疫UP!」

1日5回笑って1日5回感動しよう!  
高柳 和江著 西村書店(2008)四

笑うことは最良の薬。肩こりや腰痛を軽くし、ガン細胞まで殺してしまうほど、笑いはからだにも心にも良い影響を与えます。たしかに大きな声で笑うと、とても気持ちがいいですもんね。そんな笑いの効果を、科学的な根拠から詳しく説明しています。家族みんなで、毎日笑って、毎日元気! さあ、あなたも一緒に。



### 「こころの病気の誤解をとく」

藤本 修著 平凡社(2008)二

こころの病気が他人ごとでないこのころ、関連報道も増えていきます。しかし誤解や、健康と病気の境目のわかりにくさが正確な理解を妨げ、発見や治療を遅らせる場合があります。この本ではうつ病や統合失調症、パーソナリティ障害などが実例を挙げながら分かりやすく説明されており、こころの健康を保つ助けになります。



(協力:福島県立図書館)

表紙の写真

天鏡の小径(猪苗代町)



明治41年に有栖川宮威仁親王の御別邸として建てられた「天鏡閣」は、ルネッサンス様式を巧みに取り入れた優雅な洋風建築で、国の重要文化財に指定されている。建設当時は、窓から猪苗代湖を見下ろすことができたことから、湖を鏡に例えて「天鏡閣」と名付けられたという。



問い合わせ先: 国民宿舎翁島荘  
TEL0242-65-2811  
ウォーキング距離: 天鏡閣駐車場から、  
紅葉山展望台まで約0.8km  
アクセス: 磐越西線猪苗代駅より  
長浜行きバス長浜下車徒歩5分

いまは鬱蒼とした樹木に囲まれていて建物から湖は見えないが、山側にある遊歩道を少し歩いていくと、猪苗代湖を一望することができる。ビューポイントは、写真の紅葉山展望台のほか、三方石など。鏡のように光る夏の猪苗代湖を見てみよう。



建築100周年を迎えた天鏡閣では、各種イベントを開催しています。

- 10月11日～13日には、ネイチャーガイドと歩く「湖畔の森ロイヤルウォーク」などのイベントを含む「学びピアふくしま2008in猪苗代湖畔の森」を開催