

公益財団法人福島県保健衛生協会

こぶし

90

2012/SEPTEMBER

特別講演
口腔の健康から全身の健康へ



みんなの笑顔は健康から

公益財団法人福島県保健衛生協会

会長 鈴木 仁



この春、新たなスタート

この度、当協会は福島県知事から認定を受け、平成24年4月1日付で公益財団法人へと移行しました。そこで、これを機に、従来のスローガンを「みんなの笑顔は健康から」に改め、協会のイメージキャラクターである「健康ももちゃん」と共に、新たなスタートを切ることになりました。

公益財団法人として

私たち協会は、昭和51年4月に発足し、爾来30有余年、県民の健康と明るく豊かな暮らしを守ることに寄与するという基本理念の下で、健診・検査等を通して、予防医学事業の推進に努めて参りました。しかしこれからは、公益財団法人として、今まで以上に公益性の高い事業を展

開して行かねばなりません。

私たちはこのことを肝に銘じ、その責務を果たすべく、新たな歩みを進めて参りたいと考えておりますので、よろしくご指導ご鞭撻を賜りたく、お願い申し上げます。

地震、津波、さらに放射能被害

昨年度は、あの忌まわしき3・11東日本大震災、そして東京電力福島第一原発の事故により、多くの県民が県内外での避難生活を強いられ、当協会も事業を押し進めるにあたって、多大な影響を受けました。

今回、本県が受けた震災被害はあまりにも大きく、今もって復旧の光さえも見えない状況にあります。福島は危ないという風評だけを残し、このまま風化させるようなことは絶対に避けねばなりません。

私たちは、これら災難に負けることなく、人情味があふれ、自然豊かな福島に一日も早く戻るよう努力しようではありませんか。これを達成するためには、常に健康を心がけることが大切になってきます。健康でさえあれば、できないことはないからです。

当協会としては、県民の皆様が日々安心して暮らして行けるよう、従前にも増して健康づくり支援に力を入れて行きたいと考えております。

協会がこれからなすべきことは

当協会を訪れ、健診を受けて頂けるということは、当協会に対する深い信頼の現れだと思えます。この信頼に応えることを目標とし、全職員がこの目標に向かって邁進する、それにより常に心のこもった健診機関であり続け、受診者が現在望み得る最高の健診を行う、そのような組織にせねばなりません。

当協会には、長年培ってきた健康づくりのノウハウが沢山あります。これまで積み重ねてきた業績は、十分に公益性の高い内容ばかりです。ですから、これらをさらに発展させ、協会の

実績と特徴をどんどんアピールし、健康に対する普及啓発活動をさらに活発化させて行きたいと思っております。

具体的に今すぐ何ができるか

公益性を考えるに際し、今、何が求められているかを常に考えておかねばなりません。

正確・迅速・奉仕の基本方針に則って、精度管理の充実、結果報告の迅速化、健診の質とサービス向上への努力は必須です。

研究発表や情報提供は、豊富なデータの社会還元につながります。

障がい者雇用やボランティア活動への支援も大切になってくるでしょう。

さらに、被災者への健康支援、訪問型健康相談のための相談員・指導員の派遣、県民健康管理調査実施への協力、さらにはもつと気軽に依頼できる放射能測定の実施も考えねばならないと思えます。

などなど、子どもからお年寄りに至るまで生涯にわたる健康づくりを支援させて頂くために、職員一同、知恵を絞り、力を合わせ、努力して参りますので、よろしくお願い致します。

こぶし
90

2012.9(平成24年)

目次

リレーエッセイ

「みんなの笑顔は健康から」

公益財団法人福島県保健衛生協会

会長 鈴木 仁 2

公益財団法人と夢

総務部副参事 斎藤 克郎 4

特別
講演

平成24年度福島県健康を守る婦人連盟理事会

口腔の健康から全身の健康へ

学校法人晴川学舎 奥羽大学

歯学部口腔衛生学講座教授 廣瀬 公治 氏 8

特定保健指導実践者研修会

意欲を引き出す保健指導を! 14

～元気保健師のコミュニケーション・スキル～

旬を食べて元気に!

梨 16

食品の放射性物質の基準が厳格化 18

PHOTO FLASH 20

こんにちは! 私たちが担当です。

総合健診センター 22

コラム/ずっと動ける身体のために 早めに気づいて早めに対策

ロコモティブシンドローム 23

BOOK REVIEW

編集後記

KOBUSHI



発行/公益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/

公益財団法人と夢



総務部副参事

齋藤 克郎

収益性よりも受診の機会を優先し

社会に貢献していく健(検)診・検査事業を行う

当協会は、「公益財団法人」として認定されました。

今般の公益制度改革を受け
準備をスタート

当協会は、平成24年4月1日
をもちまして公益財団法人に移
行いたしました。

移行認定申請に際しましては、
旧主務官庁の担当者様、コンサル
タントの先生、結核予防会・
日本対がん協会・予防医学事業
中央会の本部支部の皆様、同じ
悩みを抱えて情報交換をしてい
ただいた支部担当者様、他多く
の方々にご指導いただきました
誠にありがとうございます。
この紙面を借りてお礼を申し
上げます。

今般の公益制度改革の目的
は、大まかに言いますと「民間非
営利部門の活動の健全な発展を
促進。」「民による公益の増進に

寄与する。」「主務官庁の裁量権
に基づく許可の不明瞭性等の是
正。」となっています。

当協会は主務官庁の指導の
下、健全な体制で健(検)診・検
査事業を行ってきました。公益
か、一般かを選択する時に、こ
の事業が他の民間医療機関と違
い「収益性よりも受診の機会を優
先し社会に貢献していく健(検)
診・検査事業である」ことを説明
し、「公益財団法人」を目指すの
が今後の協会運営に適切と考え、
準備を進め認定に至りました。

将来の夢を持って
組織の繁栄につなげる

申請作業は、今までやってき
た仕事の内容を申請書の書き方
に合わせて作成しました。

今までまじめにやってきた仕

事を、これからも法律上の諸要件をクリアする努力をしながら実施していくことを文章化しました。

今までやってきたことをこれからも変わりなくやっていくということは大切だと思いますが、将来こうなればいいなという夢を持てる職場であつてもほしいと思います。

卓球愛ちゃんがロンドンオリンピックで銀メダルを取った時に、「オリンピックでメダルを取ることが子供のころからの夢だったので、夢って叶うんですね。やってきて良かった。」とうれし涙で話しているのを聞いて思わずもらい泣きしそうでした。申請書に夢を記入する欄はありませんし、夢で認定になるはずもありません。でも、夢を持って叶える努力をして行くことも組織の繁栄に繋がると思うのです。

夢の実現には やっぱり健康が欠かせない

私が2年前から仲間に入れていただいている、50歳以上のメ

ンバーで構成する、地元のシルバースポーツチーム。

監督が75歳、まだまだバツティング練習や守備練習も一緒にこなします。スタメン捕手は70歳の古希。バリバリの現役です。中軸打者のクリーンナップは、60〜63歳。全員還暦過ぎです。エースピッチャーは、本格派ウインドミルの57歳。56歳の私は、まだまだひよつ子。

市民体育祭では、過去金、銀メダル各1個、銅メダル2個を取っている古豪チームです。

毎週日曜の早朝2時間の練習も、歩行、ランニング、ラジオ体操と準備運動をきちっとこなすまじめなチーム。

みんなソフト大好きで、仲の良い元気なじいさんとその予備軍です。

あと20年過ぎても、一緒にソフトボールやっていきたいなあと本当に思います。

勿論、好きなことをやれるというのは身近な家族も元気でいてくれるからで、そうあってほしいとも思います。

ささやかですが、これが私の夢の一つです。

元気なおじいちゃん おばあちゃんがいる社会

80歳を過ぎたおじいちゃん(将来の私を含む)おばあちゃん(笑顔でスポーツや散歩、自分の趣味を楽しんでいる姿、家族や

友達と楽しそうに話をしてる姿を思い浮かべて見てください。そういう元気なおじいちゃんおばあちゃんがたくさんいる微笑ましい社会。そんな社会に公益財団法人としての健(検)診・検査事業を通してできたらいなと、私は思っています。



別表1 福島県の主な疾病の死亡数・死亡率(人口10万対)

厚生労働省「人口動態統計」平成21年から抜粋

	全死因			全がん			胃がん			結腸がん		
	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位
全 国	1,141,865	907.5	/	344,105	273.5	/	50,017	39.8	/	28,692	22.8	/
福島県	21,568	1,062.5	15	6,043	297.7	18	935	46.1	12	509	25.1	16

	直腸がん			大腸がん(再掲)			肝がん			肺がん		
	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位
全 国	13,742	10.9	/	42,434	33.7	/	32,725	26.0	/	67,583	53.7	/
福島県	274	13.5	4	783	38.6	11	493	24.3	30	1,151	56.7	29

	乳がん			子宮がん			心臓病			虚血性心疾患(再掲)		
	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位
全 国	11,918	18.5	/	5,524	8.6	/	180,745	143.7	/	75,481	60.0	/
福島県	168	16.1	38	75	7.2	43	3,860	190.1	8	1,769	87.1	2

	脳卒中			糖尿病		
	死亡数	死亡率	順位	死亡数	死亡率	順位
全 国	122,350	97.2	/	13,987	11.1	/
福島県	2,661	131.1	12	296	14.6	6

別表2 平成20年度福島県の特定健康診査及びがん検診受診率

図表でみる福島県の保健・医療・福祉2010から抜粋

	受診率		
	福島県(%)	全国都道府県順位	全国(%)
特定健康診査	36.3	—	30.9
胃がん検診	20.5	5	10.2
肺がん検診	34.0	4	17.8
大腸がん検診	23.7	10	16.1
子宮がん検診	30.5	6	19.4
乳がん検診	24.4	8	14.7

一方福島県の現状ですが、「福島県の主な疾病の死亡数・死亡率(人口10万対)」は別表1のようになっています。全国的に見ても死亡率(人口10万対)の高い順位の疾病が多くなっています。また、健(検)診受診率は別表2のように全国平均よりも高く、がん検診の全国順位はどれも10位以内と高くなっています。

欧米主要国では減少しているが日本では増加しているがん死亡者数

しかし、がん検診受診率の高い欧米主要国ではがん死亡者数が年々減少していますが、日本、福島県の受診率はこれらに較べるとまだまだ低くがん死亡者数も年々増加しているのが現状です。がんによる死亡を防ぐためには、がんを罹らないようにすることが重要です。がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度と少ないということ。むしろ、喫煙、食生活及び運動等の生活

習慣が原因である方が多く、これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。

ところが、発がんリスクを下げるため生活習慣の改善に心がけたとしても、がんに罹るリスクはゼロにすることはできません。

そこで重要となるのが、がん検診なのです。

死亡率を下げるために 受診率のUPを

医学の進歩等により、がんは、現在、約50%の方が治るようになったのだそうです。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。

そうしたがんを初期の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えられています。

がん等の生活習慣病で働き盛りの方が命を落とすのを一人でも減らす。元気に活動できるおじいちゃんおばあちゃんが身近にたくさんいる、そんな明るい社会にする。このような夢を少しでも叶えるためには、当協会

の精度管理等の内部体制の在り方を含め、指導・協力機関との連携の在り方について、常に前向きに検討する必要があるのではないかと思います。

とりわけ健(検)診の受診率、精検受診率のUPについての問題は、次のようなことが考えられるのではないのでしょうか。

①地域と職域との健(検)診データの融合がなく、人間ドックや職域での受診を含め実質的で正確な受診率、精検受診率を把握できない。

②精検を確かな精度管理が行われている実施機関で受診する機会、受け皿及び体制が、十分ではないのではないかと。

③精密検査実施機関あるいは治療実施機関と市町村、事業所及び健(検)診実施機関との情報提供の連携が密でない。

④職域健(検)診受診者が退職により地域住民健(検)診受診者となった時等、連携性がなくデータの提供がなされていない。

公益性の高い事業展開へ

これらのことは、組織の見直しや連携の見直し、マイナンバー制による住民基本台帳の有効利用等を十分検討し早急に解決すべき事項だと思います。

そうすれば、職替えや転居した場合であっても継続的に健(検)診情報が確認できたり、地域がん登録等において患者の予

後の追跡が容易になる等、益々公益性の高い事業展開が期待できるのではないのでしょうか。

社会に暮らすみんなが、健康で笑顔あふれる生活を送れるよう、協会職員一人一人が、公益財団法人として何ができるのか、夢を持って考え行動していきたいと思えます。

そういう社会が実現し、私事ですが、シルバートームで後輩のみなさんと対戦できることを楽しみにしています。



口腔の健康から 全身の健康へ

●講師●

学校法人晴川学舎 奥羽大学

歯学部口腔衛生学講座教授

ひろせ きみはる
廣瀬 公治氏



これまで虫歯や歯周病、あるいは口臭の予防に主眼が置かれてきた「お口のケア」には、全身的な影響があることが判ってきています。6月21日に福島市で行われた健康を守る婦人連盟理事会の特別講演では、奥羽大学の廣瀬教授が、最近の研究から具体的なケア方法まで分かりやすくお話しされました。

人間の歯、犬や猫の歯、牛の歯

さて、口と身体の健康の話を
する前に、歯の形と名前を説明
します。ご存知の方も多しと思
いますが、前歯は切歯とも呼ば
れ、ものを切るあるいはものを
口の中に誘導する働きがありま
す。それから、糸切り歯、これ

は犬歯です。さらに食べ物をす
り潰す臼歯があります。人間の
歯は、これら三種類で構成され
ています。

犬や猫は犬歯ばかり並んでい
ます。これは歯の形と食べ物
が計算されているからです。野
生動物は歯の形に合わないもの
を決して食べようとはしませ
ん。牛の場合、主食は草ですか

ら、草食動物として完全に進化
して切歯と犬歯がありません。
だから牛にハンバーガーを
与えても絶対に食べません。し
かし人間はそれに近いことをし
て大きな災いをもたらしました。
肉骨粉を牛に与えたことで発生
したBSEです。

人間の歯のうち犬歯の割合は、
わずか14%です。現代の人間は、
動物を捕まえて食べることはし
ません。人間は半分以上、植物
性の食べ物を食べるようにでき
ているのではないかと思います。
切歯、犬歯、臼歯もありますの
で、いわゆる雑食性でなんでも
食べるができます。

雑食性なのは、火を使うこと
を覚えたからです。また、人間
は脂肪分の多いもの、甘い食べ
物を好む傾向があります。これ
は人類の飢餓の歴史と関係があ
ります。温暖化と言われている
地球ですが、氷河期の時代もあ
りました。その頃、人間は狩猟
民族として場当たりの食料確
保を行っていました。農耕が始
まり、計画的に食糧を確保する
能力を身につけたのは、わずか
1万年前です。人類の長い歴史
を考えると、安定して食べ物を
得られるようになったのは、つ
い最近のことだろうと思います。

先史時代の厳しい食糧事情で
人間は、脂肪として余ったエネ
ルギーを蓄える術を見つけまし
た。逆に言えば、脂肪を蓄える
遺伝子を持つていなかった人は、
生き残ることができなかった。
生き残ってきた我々は、効率よ
く脂肪を蓄えられる遺伝子を持
つある意味、人類のエリートで
す。太るように我々の身体は出
来ています。だから甘いものが
好きな人が多いのだと思います。

改めてメタボリック シンドロームのお話

我々は食べ物を作り、蓄え、
さまざまな形で食べられるよう
に加工してきました。食べ物の
進化にくらべて、我々の身体は
進化していません。人間は飢餓
には強かったけれども、飽食に
は弱い。そのギャップが、肥満
という形で出ています。おいし
いものを食べすぎると、みなさ
んもご存知の通りメタボリック
シンドローム、内臓脂肪症候群
になる可能性が高まります。

メタボは圧倒的に男性が多い
です。成人男性の二人に一人は、
メタボ、あるいは予備軍だとい
われています。では、簡単にメ
タボリックシンドロームをおさ

らいしてみますと、内臓脂肪肥満型、高血圧、高血糖、そして脂質異常、いわゆる善玉コレステロールが減って悪玉コレステロールが増えている状態。これらが三つ以上あてはまると、心疾患、脳血管疾患、糖尿病の原因になるといことです。心疾患、脳血管疾患の二つは、悪性新生物と並ぶ日本人の主要三大死因です。日本人の60%は三大死因で亡くなります。さらに脳血管疾患、心疾患で全体の30%の人が亡くなります。これは無視できない数字です。その原因にメタボがあるわけです。

心疾患と、脳血管疾患は、糖尿病と関わりが深いです。脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があります。メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群です。皮下脂肪は見えていません。

内臓脂肪を構成する脂肪細胞は単なる脂の玉ではなく、これはもう内分泌器官です。いわゆる副腎や、すい臓のような器官です。細胞から産生される物質をサイトカインといいます。脂肪細胞が産生する物質は、アディポとサイトカインを足してアディポカインと呼んでいます。

内臓脂肪細胞はアディポカインを産生して産生します。お腹

に内臓脂肪がたくさんあるということは、巨大な内分泌工場をもっている状況です。分泌されるものがいいものであれば全く問題はありませんが悪いものをいっぱい作っているから問題です。

では、善玉と悪玉のコレステロールはどうでしょう。いわゆる善玉のアディポカインはい働きをします。タバコや悪玉の細胞で傷ついた血管を治してくれます。善玉と悪玉のバランスが崩れ、悪玉コレステロールが増えてしまうと身体によくないです。特にこの悪玉コレステロールを作る内臓脂肪細胞が多いと身体によくないということです。

悪玉アディポカインの隊長は、TNF- α 腫瘍壊死因子です。腫瘍壊死因子なら、身体に良さそうですが、あくまでもこれは発見当初の名前です。単に腫瘍を殺すだけではなく、いろんな生物活性を持っています。

先ほどもお話ししましたが、日本人の三大死因は1位悪性新生物、2位心疾患、3位脳血管疾患です。心疾患は死亡統計の取り方によって若干かわってきますが昔に比べてまた右肩あがりです。心疾患の原因の一つが

糖尿病で、推計患者数として、740万人、そして糖尿病予備軍として880万人、調べ方によつては1千万を超えているだろう、日本人の約1割が糖尿病あるいはその予備軍であるとも言われています。成人の6人に一人の割合です。そして二人に一人はメタボリックシンドローム、あるいは予備軍であれば、かなり危ない状況であることがお分かりになると思います。

インスリンに逆らい血中のブドウ糖をだぶつかせる

簡単に糖尿病についてご説明します。ご飯を食べると「血糖値が上がる」といいますね。血糖値が上がると、ブドウ糖が血管から細胞に輸送されます。細胞はブドウ糖をエネルギーとして消費したり、多すぎた場合はグリコーゲン、脂肪として身体に蓄えます。上がった血糖値は、ブドウ糖を細胞にもっていくことで下がります。これが正常です。

膵臓からは一定量のインスリンが出ていますが、我々はそれに抵抗する力を持っています。このプラスマイナスがゼロであれば血糖値は一定に保たれて健康です。ところが糖尿病になる

と、アディポカインがブドウ糖の輸送指令を妨害します。そうすると、血中にブドウ糖がだぶついてしまいます。それが糖尿病です。

まとめてみましょう。内臓脂肪がつくるアディポカインは、糖尿病につながる。すなわちインスリンに逆らう力が強くなってしまう。それによって、血管に溜まったブドウ糖が、うまく細胞に運びこまれず高血糖状態になります。原因の一つになるTNF- α を減らせば、インスリンの抵抗性が下がってきます。糖尿病になると食事、運動療法を勧められます。すなわち、痩せろということです。すると、内臓脂肪を溜めないことが、糖尿病治療・予防に重要視されている理由がわかんと思えます。

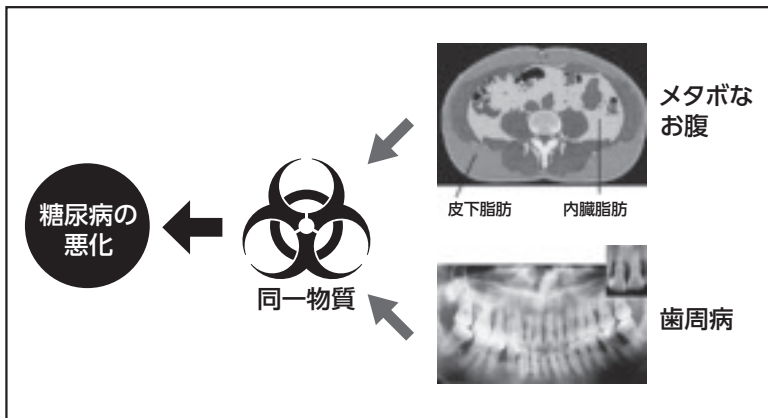
歯周病と内臓脂肪のこわい共通点

次に糖尿病、メタボリックシンドロームと口の関係です。歯周病、いわゆる歯槽膿漏では、歯を支えている骨が溶けてしまっています。一番問題なのは、顎の骨がなくなっていくことで、これを骨吸収と言います。

その原因の一つとして、TN

F-1α 細胞があります。感染が起きている場所では、感染源であるばい菌を排除しようとして生かれています。ばい菌から身体を守るために、ある意味我々は自爆しているのです。この時、歯でつくられる TNF-1α は、アディポカインと全く同じものです。それが血管を介して、全身を駆け巡ります。

我々の歯は 28〜32 本あります。それらの歯の周りの面積を全部合わせると、どの位の大きさに



なると思えますか？ だいたいハガキサイズ、手の平と同じくらいです。

歯周病では歯の根がすべてただれています。すなわち、手の平のサイズの皮がむけて全部ただれているのです。さらにそこに常に、歯垢というばい菌がついて持続的に感染しています。決して脂肪細胞に比べて多くはありませんが、無視できる量ではありません。とすると、内臓脂肪と、歯周病で作られる TNF-1α 二つが合体することで、糖尿病がさらに悪化してしまうということになります。

歯周病の患者さんと糖尿病の患者さんとの関係について考えてみます。結果的に言いますと、血糖値が高い人の方が歯周病の人が多のです。ですから、歯周病と糖尿病には相関関係があるのではないかと予想されます。

さらに、歯周病と血糖値の関係を見ると、歯周病が疑われる人の血糖値は、健康な歯茎の人に比べ高いことがわかります。すなわち、歯周病の人は歯周病からインシュリンに抵抗性を上げる物質、すなわち糖尿病を進めていくものが出ています。で、そうでない人に比べて血糖値の値が悪いのではないかと

う結果が分かっています。

これまで、糖尿病になつたら食事と運動に気をつけて減量しましょう、内臓脂肪を減らせば糖尿病がよくなるといわれてきました。さらに歯周病を治療する、あるいは予防することも内臓脂肪を減らすと同じ意味があり、両方を行うことで糖尿病を改善することができるということです。実際にこれはアメリカでの研究で、糖尿病の患者さんに歯周病治療をさちんとやると、血糖値の値がものすごく改善されたというデータがあります。

歯茎が腫れていて歯がぐらぐらしている場合は、ぜひ治療するのは健診等受けられることをお勧めします。

口腔の健康保持増進が全身の健康につながり、日本人が増えてきている糖尿病の改善、予防に強く関与していることをご理解いただけましたでしょうか。

歯周病は肝臓病と比較されるように自覚症状がほとんどありません。自分で分からないのであれば、見つけてもらうしかないのです。歯科検診はとても大事です。歯周病を早期に発見して、早めに手を打つことは、控えている糖尿病にも大きな影響を与えます。一昨年度から、福島県歯科医

師会が中心になって、口腔がん検診に取り組んでいます。今日歯科健診は歯周病や虫歯だけではなく、命に直結するがんなどの疾患を早期発見することもできますので、ぜひみなさんにお知らせいただければと思います。

口腔ケア、イコール除菌

歯周病を予防して全身の健康を守る手段の一つが口腔ケアです。要介護高齢者に対して行うというイメージがあり、実際に学生たちにそういった観点で話をすることもあります。

しかし、日頃行っている毎日の歯みがきも立派な口腔ケアです。それから意識しない日常的な口腔ケアがたくさんあります。例えば、定食屋さんに行くと必ず漬物が付いてきますね。タクアンを最後に食べるのは口腔ケアです。タクアンを噛めば繊維が歯をこすってくれてキレイになります。それから、噛むことによってツバがでます。それによって口の中がキレイになる。このように日本の食事は理にかなっています。

口腔ケアを定義するのは難しいのですが、簡単に言うとお口のリハビリテーションで、生

活の質を向上させる科学であり技術だとされています。では口腔ケアってなんだろう。江戸時代の人は竹で歯に挟まったもの、また歯の表面の汚れをはぎ取っていました。人間は昔から意識して、あるいは無意識のうちに口腔ケアをしてきました。動物は口腔ケアをしません。食べたものが歯に残らないように進化しているからです。人間も草だけ食べていけば歯みがきは必要ないでしょう。しかし、煮たり焼いたり、いろんなものを食べますので、歯みがきが必要です。今では口腔ケアを助ける成分の入った歯みがき用品がたくさん出ています。口腔ケアの大きな目的は、はつきり言って除菌です。

特に子どもの虫歯は進行が早いのは、皆様もご経験があると思います。昔の人は「抜けるから」乳歯は虫歯になってもいいと言いました。しかし虫歯を放っておくと、歯並びに影響します。さらにこの頃歯まな子子どもが増えました。すると顎が小さくなりませんが、歯の大きさは変わりませんので行き場所を失っていわゆる乱杭歯、八重歯になります。

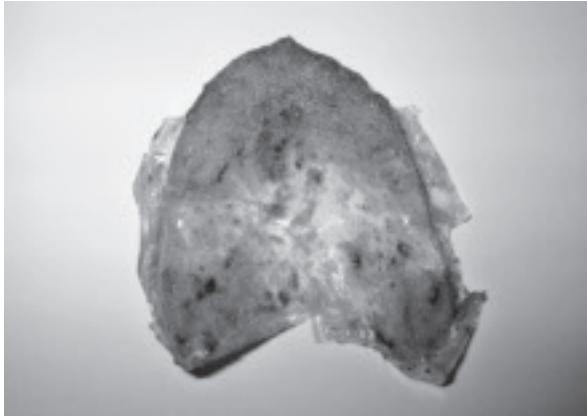
効果的な歯みがきにはうがいが大切

では、具体的な方法論です。口腔ケアには、歯ブラシ、歯間ブラシ、糸ようじを使います。歯間ブラシは無理に使うのはやめてください。しかし、細い糸ようじは非常に効果があります。糸ようじは歯ブラシで磨ききれない歯周ポケットまで潜っていきます。ホルダー式のものもありますが、できれば自分で引き出す糸ようじの方がいいと思います。

注意していただきたいのは除菌です。お部屋の中をはたきで掃除した場合を想定してください。はたきをかけたなら、みなさんどうしますか？拭き掃除、あるいは掃除機をかけると思いますが、ブラッシングしただけでは、拭き掃除は完結しません。つまり、うがいが非常に重要です。

うがいができない人に口腔ケアをするのは、ばい菌を口の中に散乱させることにつながります。口腔ケア前に、うがいができる人かどうかをしっかり確認してください。もしうがいができなければ、口腔ケアの後にしっかりとぬぐってあげる。あるいは水差しをつかってのませる。こういうことをやらないと、肺炎になってしまいます。もし口腔ケアを実施する立場になった場合には、その点について留意してください。

次に、お口の中をみるときのポイントです。健康な歯茎は、U字型をしています。歯茎が腫れている場合にはV字です。歯茎が腫れている人の歯には、必ず歯垢と歯石があります。歯垢はブラッシングで十分とれますが、歯石は歯科医でなければ取れません。歯石をみつけたら歯科医院で取ってもらってください。我々には自然回復能力がありますので、誰でも歯垢がとれます。1カ月ほどで健康な歯茎に戻ります。必ず鏡で目視しながらブラッシングしてください。



入れ歯のお手入れも除菌です

回入ってしまうとなかなか抜けません。水虫の治療は根気が要ります。有効な治療薬はあるのですが、なかなか効きにくい。真菌は、誰の身体にもいるのですが、健康な状態であれば悪さはしません。

全身の健康状態が悪くなった時に暴れ出すのです。口の中が真っ白になったりします。驚く口瘡というのがありますね。それに近いものです。口腔感染症、それがもつと深いところ、例えばお腹のなかに入ってしまうと、全身的なカンジダ症になって命を落としてしまいます。

そういう「菌の貯金箱」に入れ



菌がなっているということですが、高齢者には義歯の方がたくさんいます。総入れ歯だけではなく部分入れ歯の方もたくさんおられます。部分入れ歯の場合は、バネのかかっている歯をきれいにしてあげること、残った歯を長持ちさせることができます。残っている歯を大切にするためにも、口腔ケア、つまり除菌が重要です。

嚥下性肺炎、インフルエンザ 感染も防ぐ口腔ケア

口腔機能の維持は生命を維持するために必須です。ご飯を食べることに関わる咀嚼と嚥下機能を維持するために、いわゆる外的要因の口腔内細菌を物理的に除去する、これが口のケアの目標の一つです。

メリットは、お口の中がさわやかになります。口臭が消えます。歯槽膿漏などの口腔疾患を予防します。最近言われているのが、口腔内感染による二次感染の可能性の低減です。いわゆる嚥下性肺炎、あるいはインフルエンザウイルス感染です。そして、日本人の死因の第4位である肺炎および気管支炎を防ぎます。主に高齢者では、肺炎が

間接的死因になります。口のなかの唾液を飲み込んでむせることがありますね。唾液が無菌であればまったく問題はありませんが、唾液に菌がたくさん入っているとそれを一緒に落とし込んで肺炎になるリスクが高まります。ですから、口腔ケアによって菌の少ない唾液にしましょうということ。ある老人保健施設で、1997年に口腔ケアを徹底的にやった群と、全くやらなかった群で肺炎の発生率が全く違ったという結果が、非常に権威のある医学誌に載りました。このことが一躍口腔ケアが脚光を浴びるきっかけになりました。

楽しいしゃべりで唾液が増える

次は、口腔機能を引き出すケアです。今度は除菌ではありません。緊張すると唾液の分泌が減ります。唾液が減ると口腔内が不潔になりやすくなります。子どもとお年寄りでは、どちらが唾液の分泌が多いと思いますか？当然、子どもです。よだれがけをする位ですから、小さい子どもの口のなかはとてもキレイです。唾液の分泌が減ると、口臭が増えます。これは、口の中の清潔度が下がるということです。

そして唾液が減ると食べ物やまく飲み込むことができなくなり、むせてゲホッと咳き込んでしまいます。だから、唾液が少なくなつた人に対しては、トロミがあるものを食べさせるようにします。

楽しくしゃべりをするとう唾液の分泌が増えます。おしゃべりも口腔ケアです。唾液腺マッサージというのがあります。耳下腺という唾液腺をさすって前の方におしだすと、ちょうど奥歯の方にある管から唾液がでできます。力を込めてはいけません。少し口が渴いてきたかなと思つた時に、優しくやってください。

東日本大震災と歯科医師

大規模災害時に歯科医師がどのような活躍をするかご存知でしょうか。身元確認には歯科の診療記録が非常に多く使われました。今回の震災で、被災三県のうち、歯科の情報で最も多く身元が確認されたのは、福島県だと聞いております。それは、歯科診療所が津波で流されず、済んだからです。

平時の歯科医師の役割には次のようなものがあります。歯を治す、最近では摂食の嚥下リハビリテーション、あるいは審美

歯科、インプラント、このように非常にフィールドが広がってきています。

私は今53歳です。平成24年度歯科医師は10万人いますが、その半分近くが50歳代以上です。今から20年から30年後、すなわち今の20歳代の若い人たちが、私たちの年代になる時に、歯科医は激減します。今、歯科医院がコンビニよりも多いと言われるのですが、決してそんなことはありません。今後もし若い世代の歯科医師を育てていかなければなりません。

口腔ケアが非常時の健康を守る

東日本大震災では、私も郡山市で被災しました。余震がありましたので、避難所に行きました。小学校の体育館で、石油ストーブはありましたが寒かったです。一晩中緊急地震速報が鳴っていました。体育館には70人位いて、咳とイビキの大合唱です。かなり人口密度は低いので心配は少なかったのですが、呼吸器感染症が蔓延するおそれがありました。歯みがきをしている人はどういふ人かなと思っ

て見ると子どもと女性ばかりです。男の人はまず見ませんでした。家に帰って磨いてきているのかもしれませんが。みなさん体育館には寝るために来ていますから。

震災翌朝は、食パン1枚とペットボトルの水一本でした。そのうち菓子パンやカレーが配給されるようになり、甘いもので口腔環境が悪くなります。そうすると誤嚥性肺炎のような呼吸器感染症のリスクが高まります。ですから、このような状況下でも口腔ケアは必要です。歯ブラシがなければ、ティッシュペーパーで口の中をぬぐうだけでも十分です。

そして口の中を除菌しましょう。避難所で、インフルエンザの飛沫感染を予防することは個人を防御するだけではなく、避難所にいらっしやるみなさん集団防御にもつながるということです。一人ひとりの小さな防御が、集団、コミュニティを守ることにつながるのではないかと、その避難所生活で実感しました。

口腔ケアは、全身疾患や呼吸器疾患を予防するのみならず、いわゆる非常時の集団生活で飛沫感染をするような病気のリスクを低減させるという隠れた力をもっているのです。

「守」があります。私の仕事は衛生です。命を衛ります。「護」はケアですね。家族を護りましょう。子どもの虫歯を予防し、大人は歯周病から護って、メタボリックシンドロームを改善しましょう。

男の人は一家の大黒柱ですから、生活習慣病を予防して、元気に稼ぎましょう。地域を守りましょう。非常時の避難所の場合でも、ケアをすることによって、咳とイビキの大合唱のなか

会場からの質問

Q. 舌にもばい菌はつくのですか？

A. 舌にも菌がたくさんいます。普段は悪さをしませんが、時として口臭の原因になります。気になる時には、強くこすらないでください。ガーゼで拭き取ると口臭の予防に非常に効果的です。

Q. 歯ブラシで舌の掃除をしても大丈夫でしょうか？

A. 歯ブラシでも結構です。その代わり、強くはやらないでください。後は回数ですね。朝晩の二回位ならいいと思いますが、あまりこすりすぎると歯齦が鍛えられて、味を感じられなくなってしまいます。粘膜はデリケートですので、あまり力を入れないでゆつくりと。もし口臭が気になるようでしたら、ベロの先よりも奥の方をやるといいです。裏側はやらないでください。表側だけです。



でも、感染症を広げない、その一助として口腔ケアをする。すなわち地域を守る。感染症予防ができます。すなわち大規模災害の初動において最も大切なことは防疫です。その一助に口腔ケアがなっているのです。

これらのことによって家族との絆、社会との絆がまた広がっていきのではないかなと思います。今日はご静聴ありがとうございました。

意欲を引き出す 保健指導を！

～元気保健師のコミュニケーション・スキル～

問題点を解決することも大事だが、「良いところ」を認めて伸ばすことはもっと大事！



保健師が悩んでいる想いを共有できる場に

山田のこの日の研修として、事例検討2題とロールプレイが予定されていた。しかし彼女の目的は、単に特定保健指導のスキルを伝えるだけでなく、「普段、保健指導を行いながら悩んでいる想いを共有できる場にしたい」と考えていた。

知識の伝達だけでなく、参加者同士がコミュニケーションを取り、相互理解を深めることができるというメソッドである。

「家族に良いところを見せる」イメージを膨らませてもらおう

「では、さっそく最初の事例を見てみましょう。この方の情報を見て気になるところを教えてください。」

郡山市保健所地域保健課が主催し、郡山市総合福祉センターで「郡山市特定保健指導実践者研修会」が行われ、約30名が受講した。そこで、当協会県南地区センターの山田晴美主任保健技師の「保健指導の実践研修」と題する講話を聞く機会を得たので、その概要を報告する。

「皆さん、こんばんは！」4人1組のグループごとに分けられた会場に、元気で、よく通る声

が響いた。山田の自己紹介の後、受講者は同じグループの向かい側の人と握手。そしてお互いに自己紹介。自己紹介の題は「最近ハマっていること」。真面目な雰

囲気で始まった研修会が、いつきに和んで行く。山田は、【挨拶】こそ保健指導だけでなく、人との関わりにおいて最も大切な要素だと考え、これをコミュニケーション・スキルの基本として研修に取り入れている。

「確かに検査データや食事・タバコは、支援者の目線からとても気になりますよね。でも対象になっっている方の目線からみたら、どうでしょうか？ 例えば、家族が応援してくれているとか。この方のイチ押しポイント

特定保健指導担当者を集めたミーティングを行う時はいつも、「自分と利用者とが対一で話をするため、自分の指導が良かったのか悪かったのかわからない。」「施設に保健指導担当者が自分しかいないため、相談できる人がいない。」という意見を多く聞くという。山田は「私も出先(県南地区センター)に勤務しており、保健師一人勤務の状態が長かったんです。今でこそ保健師三人体制になりましたが、私もずっと同じ気持ちで仕事をしてきました。」と言う。そんな山田がこの日の研修に用いたのは、7年前から習得に力を入れてきた行動科学をベースに構築された『健康学習』。このスタイルは、

トは、家族に良いところを見せた
というところ。ただどここの気持
ちはまだ漠然としたものです。」

心の部分を 揺るがすことで膨らみます

山田はホワイトボードの右半分
に「家族の応援」と書く。「左半分
はマイナス、右半分はプラスの面
です。問題点を解決することも大
事ですが、新しいことにチャレン
ジするためには、良いところを認
めて伸ばすことがもつと大切です。
家族にどんな良いところを見せる
か？上手くいつたらどうなるか？
などをイメージしてもらおう。ス
リムになったカッコイイお父さ
ん。実践している姿、目標達成、
家族から尊敬の眼差し。この方の
プラスの部分は家族の応援なん
です。確かに食事や運動などの行動
は、目に見えるものとして実感が
あります。反面、ゆとりや生きが
い、楽しさ、自信、人生の目標な
どは、目に見えないので実感が湧
きにくい。しかし、この「心の部
分を揺るがすことで膨らみます」
ことで、やる気やモチベーションがアッ
プし、そのヒト本来の元気が甦りま

す。そして必ず行動がついてきま
す。」

少ない情報での保健指導 誓めるポイントは「どう？」

「このことについて、グルー
プ全員で話し合ってみてくださ
い。」山田の掛け声で、受講者が
一斉に喋りだす。この後も随時
グループ討議を行い、受講者同
士自分の感想を話し合った。

この後に席替え。これは受講
者どうしを繋ぐ健康学習の常套
手段だそう。あらかじめ握手
と自己紹介をして2題目の事例
へと進む。事例は動機付け支援
レベルを想定したものであるた
め、情報量が少ない。年齢、性
別、職業、そして検査データが
あるだけだ。集団指導で当日に
健診結果を持参してくるよう
な利用者の場合、保健指導はこ
のような少ない情報でスタートす
ることも少なくないそう。

ここで山田は、郡山市保健所
の本研修担当者で管理栄養士の
岡本さんとロールプレイを行っ
た。この狙いは、山田と岡本さ
んが話す内容から、どこが相手

を褒めるポイントなのかを意識
してもらおうことにある。

あくまでも主役は対象者 ”その人らしい”支援を

「保健指導においては、指導す
る側、される側の人間関係をつ
くってしまつと、お互いの想いを
共有することはできません。」と山
田は言う。「これまでの保健指導
はメタボに特化した説明が多か
つたと思います。これからは対象
者そのものに焦点をあてて、同
じ視点で語り合い、相手の立場
で物事を考えるクセをつけるこ
とが大事です。今までは病気を
減らすことが、イコール健康と
考えられてきましたが、これか
らは同時に”元気を増やすこと”
も視野に入れた保健指導が求め
られているのです。メタボ対策を
入口にして、人生の目的や、生き
がい、趣味、楽しみ、家族など”人
生の意味”を考える保健指導が求
められています。あくまでも、主
役は対象者。その方の本音を引き
出しながら”その人らしさ”を大
切にした支援ができるよう努力せ
ねばなりません。」

今年も医学的知識の習得にも 力を入れたい

「本研修会は、福島県立医科大
学予防医学講座医師、坪井病院院
長、そしてスポーツトレーナーを
講師に迎え、特定保健指導に関す
る知識を総合的に学べる貴重な場
であるとともに、他機関の方との
交流の場でもあります。スキルを
上げることはもちろん、保健指導
に悩んでいる方や情報を得たい方
に、このような機会を設けていた
だけのこととはとても有意義だと思
います。今年も、福島県保健活動
を考える研修会にも参加し、医学
的知識の習得にも力を入れ、最新
の医学的知識と意欲を引き出すス
キルのバランスを大切にしたい保
健指導を実践したいと考えていま
す。」

昨年より郡山市で健康学習の自
主学習会を立ち上げ、保健指導従
事者の思いを共有し、情報交換の
できる場を提供している山田保健
師。彼女は”ピンクリボン”郡山
の実行委員として、乳がん自己検
診法の普及にも熱心に取り組んで
いる。今後の活躍に期待したい。

(文責 総務課企画調整係 浦山北斗)

旬

[今回の食材]

梨

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。



収穫量全国第3位を誇った梨

恵みの秋を迎えた福島では、豊富な果物が楽しめる。一昨年まで福島県産の梨は、千葉・茨城に続いて第3位の収穫量を誇っていた。

昨年は原発事故の影響で売り上げが激減、農家は除染や検査に多くの

労力を費やした。今年秋からの挽回を願うばかりである。

梨の原産は中国。中国や朝鮮半島日本の中部地方以南に自生するヤマナシが原種といわれる。弥生時代にはすでに日本で食べられていて、日本書紀にも栽培の記述がある。ラフランスなど追熟して食べる洋梨に対して、日本人が食べてきた梨は和梨とも呼ばれる。

福島名産・萱場梨の誕生

梨の品種改良は江戸時代に始まり、現在のようない甘みが強く果肉のやわらかい梨ができたのは明治以降だ。福島市西部では120年以上前から梨の栽培が行われている。福島市笹木野萱場は、水利の悪い砂礫地で、米作には向かない原野が広がっていた。ここにヤマナシが自生しているのを見て、「梨の栽培に向いている」と気づいたのは地元に住む鳴原佐蔵氏だ。

埼玉から早生赤と呼ばれる梨の苗木を持ち帰り50本ほど植えたのが今につながるブランド「萱場梨」の始まりだ。佐蔵氏は、梨の栽培に試行錯誤を続け、その成果を近隣の人にも惜しまず教えた。

やがて、「萱場梨」は果肉がやわらかく核の部分が小さい上に味が良いと評判となる。梨畑は数百haにまで広がり、現在まで続いている。1カ所ですべての梨畑の面積では今もここが日本一だという。

食べて身体をすっきりさせる

和梨は、「豊水」や「幸水」などの赤梨と「二十世紀」のような青梨に分けられる。赤梨は成熟すると果皮に

**** 梨の種類と食べ頃 ****

幸水

8月下旬～9月上旬
《特徴》甘くて柔らかくみずみずしい赤梨。

二十世紀

9月下旬～10月上旬
《特徴》代表的な青梨で果肉が軟らかくみずみずしい。日持ちが良いのも特徴。

豊水

9月中旬～9月下旬
《特徴》酸味と甘みのバランスが良く濃厚な味わいの赤梨。

新高

10月中旬～11月上旬
《特徴》玉が大きく果汁が多い赤梨。根強い人気があるロングセラー。

ザラザラの斑点が出るが、これは水分を果実に閉じこめておく役割を果たす。梨特有のシャリシャリした食感ペントザンやリグニンといわれる成分からできた石細胞によるもの。果実が熟する前には種子の周りに多くあり、種子を守る役割を果たし、実が熟すと果実全体に石細胞が広がり、あの食感を生み出すのだ。このことから西洋では、和梨を「サンドペアー(砂の梨)」と呼ぶという。

梨は、水分と食物繊維が比較的多く、便をやわらかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいて便秘予防に効果がある。また、カリウムも含んでいて高血圧予防に効果があり、梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」がアンモニアを排出するほか、利尿作用があり、エネルギー代謝を活発にし、疲労回復効果をもたらせる。また、梨はたんばく質の消化を助ける酵素を含んでいるために肉料理の付け合せにも最適。韓国では、焼き肉のタレなどの調味料として梨を使うため、年中使えるように冷凍しておく。

東洋医学では梨の絞り汁が咳止めに効果があるともいわれている。漢方の古典、本草備要には、「梨は生で食べると六腑の熱をとり火を通して食べると五臓の陽を滋養される」という記述がある。氷砂糖あるいはハ

チミツを加えてジャム状になるまで煮詰めれば「秋梨膏」の完成だ。咳が出るときにお湯で薄めて飲用すれば、肺熱による咳が治せるといえる。

食べる直前に冷やして

梨は、形がよく果皮に張りがあり、同じ大きさなら重みがあるものを選ぶ。軸がしっかりとって果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものがよい。果皮のザラザラは熟すにつれて減り、食べ頃にはツルツルになる。二十世紀などの緑色の梨は少し黄色っぽくなれば甘みが出た証拠だ。

甘さが強いのは、枝側よりもお尻側。また、皮に近いほうが甘い傾向にある。購入後は水分が蒸発しないように、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する。保存状態がよければ日持ちは7～10日ほど。食べる直前に冷蔵庫で冷やすといい。

皮をむいて冷凍すれば、シャーベットのような味わいになるが、風味は変化してしまう。

一度に食べきれないときには、砂糖で煮てコンポートにする。あら熱がとれてから密封容器に入れ冷凍することもできる。

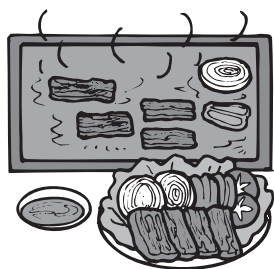
お肉をやわらかく・おいしく
梨を使った「焼き肉のタレ」

材料

- 梨……………300g
- にんにく……………2かけ
- 玉ネギ……………1/2個
- 醤油……………1カップ
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 清酒……………大さじ6
- コチュジャン……………小さじ2
- ゴマ油……………小さじ2

つくり方

- ① 梨・にんにく・玉ネギはすべてすりおろす。
- ② 鍋に醤油を入れ、砂糖を煮溶かし、みりんと酒も入れ煮立たせる。
- ③ さらに①を加えて一煮立ちさせる。
- ④ コチュジャン・ゴマ油で風味を加えて出来上がり。



(文責 進和クリエイティブセンター)

食品中の放射性物質の基準が厳格化

平成24年4月1日より、厚生労働省は食品に関して、より一層の安全と安心を確保する観点から、食品を[表1]のとおり4区分に分けて基準値を改正しました。

新基準値は、食品衛生法第11条第1項に基づく食品の成分規格として定めるもので、これに適合しない食品を製造、輸入、加工、使用、調理、保存、販売することはできません。

[表1] 食品中の放射性セシウムの基準値(単位：Bq/kg)

食品群	基準値	含まれる食品の範囲
飲料水	10	飲用水、飲用茶、調理に使用する水
牛乳	50	牛乳、低脂肪乳、加工乳、乳飲料
乳児用食品	50	乳幼児の飲食に供することを目的とした食品
一般食品	100	上記以外の食品

※1 乳酸菌飲料、発酵乳、チーズは一般食品の扱いとなる。

※2 乾燥きのこ類、乾燥野菜類等は、水戻しを行った状態で一般食品の基準値が適用となる。

ベクレル(Bq)って何？

名前の由来は、ウランの放射能を発見し、ノーベル物理学賞を受賞したフランスの物理学者アンリ・ベクレルに因みます。ベクレルとは放射能の量を表す単位で、1秒間に1つの原子核が崩壊して放射線を放つ放射能の量が1ベクレルです。つまり100ベクレルとは、毎秒100個の原子核が崩壊して放射線を出しているということになります。

それでは、一般食品の基準値100ベクレルとはどのくらいの量(重さ)のセシウムが含まれているのでしょうか？計算式は次のとおりです。これを解きますと、[表2]が得られます。

$$\text{重さ (g)} = \frac{\text{測定したベクレル} \times \text{半減期 (秒)} \times \text{質量数}}{\text{アボガドロ数} (6.02 \times 10^{23}) \times 0.693}$$

※アボガドロ数：物質の中に含まれている構成要素の総数を意味する。

ベクレルは崩壊する原子核を1個ずつ数えているので、物凄い数となる。

※0.693：放射性壊変の基本式である $dN/dt = \lambda N$ という微分方程式から得られる値。

[表2] 100ベクレルのセシウムの量

核種	セシウム-134	セシウム-137
質量数	133.907	136.907
半減期	2.06年	30.17年
量(重さ)	0.002ng	0.03ng

今度は「ng(ナノグラム)」という単位が出てきました。1ナノグラムとは[表3]に示すとおり、10億分の1グラムを表します。

[表3] 単位の接頭辞(語)

接頭語	p	n	μ	m	k	M	G	T
読み方	ピコ	ナノ	マイクロ	ミリ	キロ	メガ	ギガ	テラ
10^n	10^{-12}	10^{-9}	10^{-6}	10^{-3}	10^3	10^6	10^9	10^{12}

大きい

残留農薬やダイオキシンといった食品中や環境中の微量な有害物質を測定するための方法や機器はたくさんありますが、これほど微量だと存在すら分からず測定も困難です。しかし、ゲルマニウム半導体検出器等の放射線測定器であれば容易に「ベクレル」という単位を用いて測定することが可能です。ちなみに、1g/kgのセシウム-137に相当する放射能は約3テラBq/kgになります。

こんなにも微量でありながら社会に大きな影響を与える放射性物質は管理が大変難しいものです。

検査のご案内

当協会は食品衛生法、水道法、計量法などに基づく登録検査機関であり、厳しい業務管理基準に則り、国が定めた方法で検査を実施しております。

◆検査対象物

- 水試料：飲料水、プール水、環境水、排水など
- 食品：農産物、水産物、加工食品など
- その他：土壌、肥料、飼料、脱水汚泥、焼却灰、廃棄物など

◆検出下限値と試料量

放射能測定において、検出下限値(測定器が検出可能な最小の濃度)は試料量、測定時間、共存する他の核種などによって変化します。試料量と測定時間を増やせば検出下限値は低くなります。また、実際の測定では容器の形状が制限されるので専用容器で測定する必要があります。当協会ではU-8容器(容量90ml)、マリネリ容器(容量2000ml)と呼ぶ2種類の専用容器があります。今後は中間の容量(700ml)の容器を導入する予定であります。

平成24年4月1日より、飲料水や食品などについては、セシウムの和の検出下限値が基準値の1/5以下まで確保しなければなりません。つまり、一般食品の場合「検出せず」と言えるのは「20Bq/kg以下である」という条件を満たさなくてはなりません。当協会のゲルマニウム半導体検出器の場合の試料量と測定時間の目安を[表4]に示します。

[表4] 試料量と測定時間の目安

種類	試料量(容器)	測定時間(秒)	検出下限値(Bq/kg)	必要試料量
飲料水	マリネリ	1000	約1.5～2.0	2リットル
食品	U-8	1800	約15～20	200～500グラム
		3600	約5～10	
	マリネリ	1000	約1.5～3.0	2～3キログラム
		3600	約0.7～1.2	
土壌等	U-8	1000	約20	200～500グラム

※検出下限値は放射性セシウムの合計値であり、試料の状態により変化いたします。
 ※土壌等は水分含量を測定いたします。

◆お問い合わせ窓口

環境衛生部 分析課
 TEL：024-546-0597
 FAX：024-546-0400
 検査依頼書は当協会ホームページよりダウンロードできます。



▲オルテック社製 ゲルマニウム半導体検出器



▲左：U-8容器 右：マリネリ容器

(文章 分析課 川島一就)

PHOTO FLASH

第26回がん基金審議会

去る2月8日(水)福島県保健衛生協会がん基金の第26回審議会が福島市「福島ビューホテル」において開催された。

この審議会では、がん予防の思想普及啓発事業及びがんに関する調査研究の補助事業等について平成23年度の事業報告がなされ、併せて平成24年度の事業計画について審議された。

特に、新たな事業として「全国巡回がんセミナー」を日本対がん協会と福島県保健衛生協会が

共同で開催することとした。また、平成24年9月1日～2日にかけて開催されるがん啓発チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ」への参加についても審議され、これらの取り組みについて、がんに関する思想普及啓発、がん検診の受診率向上のため、広く県民へ情報発信の場としてより一層努めていくこととし承認された。



県内の団体個人からの寄付は平成23年度末で2億6739万4268円となっている。

PHOTO FLASH

家族の健康は主婦の手で 福島県健康を守る婦人連盟理事会

去る6月21日(木)に福島ビューホテルにおいて平成24年度福島県健康を守る婦人連盟理事会が開催された。

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。また、今回は役員の改選時にあたり、次のとおり新役員が決定した。

- 会長 佐藤裕子 再任(福島県知事夫人)
- 副会長 齋藤幸子 再任
- (財団法人福島県婦人団体連合会長)
- 副会長 大川原けい子 再任
- (JJA福島女性部協議会長)

8月に日本対がん協会と福島県保健衛生協会が共同で開催を予定している「全国巡回がんセミナー」においては、がんに関する知識の向上と情報の収集に努める事とした。また、がん啓発イベント「リレー・フォー・ライフ」への取り組みについては、「家族の健康は主婦の手で」の理念のもと検診の重要性を普及啓発していくことで承認された。

特別講演では、学校法人晴川学舎奥羽大学・歯学部口腔衛生学講座教授の廣瀬公治先生より「口腔の健康から全身の健康へ」と題して、大変身近である口腔に関する内容についてご講演いただき、参加者は熱心に聴き入っていた。



PHOTO FLASH

—あの日のがん検診で生きる今日— 平成24年度 第38回しゃくなげ会総会

当協会の子宮がん検診車「しゃくなげ号」の検診で「がん」が発見され、克服した方々により結成されたしゃくなげ会の総会が、去る4月10日(火)に当協会総合健診センターにおいて開催された。しゃくなげ会は昭和49年に結成されて以来、検診による早期発見・早期治療の大切さを訴え現在会員数39名を有している。総会に先立ち午前には会員健診が行われ、県内各地区より多数会員が参加・受診し、日頃の健康管理について交流を深めた。午後の総会では、平成23年度の事業報告と平成24年度の事業計画及び予算が審議された。

総会終了後は、公益財団法人福島県保健衛生協会・ヘルスケア・トレーナーの浦山北斗先生より「転倒予防のためのすこやか筋力アップ」と題し、講演が行われた。



PHOTO
FLASH

平成24年度 第30回全国よろこびの会総会

去る6月7日(木)第30回全国よろこびの会総会が、茨城県つくば市の筑波山温泉「つくばグランドホテル」で120余名出席のもとに開催された。

この会は全国9道県で構成される会であり、年に一度会員が互いの元気な姿を確かめ合い、親睦を深める機会にもなっている。

開会にあたり、全国よろこびの会石川司之会長が挨拶した。総会に先

立ち表彰式が執り行われ、多年にわたり本会の運営、発展のため尽力された方々に対し、感謝状または表彰状が贈られた。

総会では平成23年度の事業報告並びに決算報告、平成24年度の事業計画並びに予算、さらに顧問・参加の推戴について審議された。

総会終了後には「宇宙からのメッセージ」と題し、元JAXA宇宙飛

行士山崎直子先生の特別講演があり、宇宙という壮大なテーマでの講演に会場の皆が耳を傾けた。



PHOTO
FLASH

浜通り方部健康集會開催

昭和55年度より福島県健康を守る婦人連盟と当協会の共催で毎年開催している方部別健康集會は30年の歴史を持つ。本集會は、地域住民の健康意識の向上と健康づくりの普及啓発を目的としている。

昨年度は東日本大震災の影響により、浜通り方部健康集會を開催することが出来なかったが、今年度はいわき市健康を守る婦人連盟など関係団体の多大なる協力の下、一年ぶりに120余名参集のもとに開催された。

今回は「心のケア講座」をテ

マとしていわき市保健所の廣江久美子先生による講演が行われ、深刻な社会問題となっている自殺、また精神的ストレスや人との接し方など多方面にわたり学習した。日頃より関心の高いテーマだけに、参加者は家庭や地域で活かすべく熱心に受講していた。

この他に、今年10月に県南方部(白河市)、11月に会津方部(喜多方市)、12月に県北方部(二本松市)において健康集會を開催する予定となっている。



TOPICS

協会スローガン決定!!

「みんなの笑顔は健康から」

平成24年度より新しい気持ちで、新しいスタートを切ることを目的として、新しいスローガンを掲げることになり、当協会内で勤務している全職員に新スローガンの募集を呼びかけました。その結果、職員から多くの応募をいただきました。

応募総数70通の中から投票により得票数上位10点を選出し、更にその10点をふるいにかけての結果、健康推進課・健康管理係長の梅津水無子さんの作品が当選しました。

後日、鈴木会長より梅津さんに記念品が贈られ、これから当協会のPRのため、様々な場面においてこのスローガンを掲げることが伝えられました。

マスコット

キャラクター「健康ももちゃん」共々、皆さんよろしくお願います。



健康ももちゃん



こんにちは！ 私たちが担当です。

【総合健診センター】



地域の皆様から選ばれる健診機関を目指す

まだまだ厳しい暑さが続いています。皆様体調はいかがでしょう。総合健診センターが所在している福島市も連日猛暑の日々が続いて

おります。

さて、東日本大震災から一年以上がたちました。あの信じられない悪夢の日から、福島市も徐々に落ち着きを取り戻してきました。しかし今でも苦しんでいる方は多くおり、避難している方がこちらで受診されると、心が痛むのを感じます。そして前と変わらず忙しく働けていることに感謝し、日々の生活を大切にしなければと考えさせられています。

人間ドックから健康診断、予防接種まで

では、私たちの仕事内容を紹介いたします。総合健診センターは、医局の先生をはじめ、医事係、看護系のほか、放射線技師、臨床検査技師、歯科衛生士、管理栄養士などの様々な職種の方が連携して、日々の健診を成り立たせています。事業の柱である人間ドックは、血液検査や生理学的検査、レントゲン検査の基本的な検査はもちろんのこと、その他にCTや上部消化管内視鏡検査などのオプション項目も取りそろえ、充実させています。また時代背景に応じて、今後の高齢化対策として骨年齢、血管年齢、動脈硬化の進行度の測定の検査をアンチエイジング検査として行っています。これらは医学的により早い段階で老化を食い止め、より良い状態で健康を維持し病気を予防することを目指しています。人間ドックの他にも、一般外来診療、健康診断、及び各学校へ訪れ予防接種も実施しています。人間ドック対象者だけでなく、幅広く地域の皆様の健康保持増進に努めています。

顧客満足から顧客感動を目指して

私たちが目指していること、それは受診された方が「また受けたい」と思っていただけのような人間ドックを展開していくことです。ドックの皆様を大切なお客様として対応し、検査の正確性、スムーズな流れ、各課の連携は最低限のルールのこと、さらに受診者がより満足していただけるような言葉遣い、気配りなどの接遇を心がけています。そのため、直に受診者の声を健診に反映することを目的とし、今年の4月からアンケート調査を開始しました。実際にアンケートの結果はほとんどの方がまた受診したいと書かれており、とてもうれしいお言葉をいただきました。一方では、混雑時等の流れの悪さやフロアで名前を呼ぶことに対してのプライバシーの配慮についての疑問などもいただいております。そのようなご意見を真摯に受け止め、改善できるようにミーティングを行いながら検査の流れなどを検討しているところです。

これからも地域の皆様が、私たちの人間ドックを選んでいただけるよう、スタッフ一同が気を引き締めて丁寧な仕事をこなしていきます。

より質の高い健診へ

こうしてめまぐるしい日々を送っていますが、地域の皆様の健康を求め、これからも私たちは地域の皆様の健康保持増進を使命とし、より質の高い健診を求め、充実させていきたいです。

ずっと動ける
身体のために

早めに気づいて早めに対策 ロコモティブシンドローム

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。公益社団法人日本整形外科学会では、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)(locomotive syndrome)」を提唱しています。Locomotive(ロコモティブ)は「運動の」の意味で、機関車という意味もあり、能動的な意味合いを持つ言葉。すでに危険が高まっている状態を早めに見つけて、対策をとることが必要です。

- 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 15分くらい続けて歩けない
 - 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
 - (1リットルの牛乳パック2個程度)の家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 身体状態によってロコモ対策は異なりますが、推奨されているのは「開眼片脚立ち」や「スクワット」。ウォーキングやラジオ体操も有効です。特に最近、「ラジオ体操」の効果は再評価されています。いずれにしても大前提は毎日続けることです。



(文責 進和クリエイティブセンター)

編集後記

笑いの力

近頃、「笑い」の大事さを感じることも多い。それと共に「笑い」のすばらしさ、力強さ、パワーを実感することが多々ある。

“笑う”ことは、人の体にとって、良い影響を与えることは皆さんもご存じであろう。

こども達の無邪気な「笑顔」は、特に大きな力を持っており、多くのおとな達にとって癒しになっているのではなからうか。

たねを蒔き、時に苦境を乗り越え、月日をかけて育ててきた実りを収穫する、秋を迎えようとしている。それぞれ育ててきた過程があると思うが、収穫の時を「笑い」ながら「笑顔」で迎えることができるよう『戮力協心(りくりよくしようしん)』していこうではないか。

『笑門来福』 いつも「笑顔」でいれるよう、自分を磨いていかななくてはと感じる、今日この頃である。

(総務課 中村直文)



健康づくりにお役立てくださう！

「水曜日に『疲れた』とつぶやかない50の方法」

西多昌規／著 朝日新聞出版(二〇二二・五)

忙しい毎日「疲れたなあ」と感じた時、皆さんはどうしますか？

本書は、疲れとの付き合い方を一週間という週単位でとらえ、コツを伝授します。月曜日ー週のスタートを楽しく、火曜日ー仕事を進める、水曜日ー折り返し地点、木曜日ー仕事をとるか、プライベートか、金曜日ー週末の充実がわかる、など心の持ちよう工夫で疲れを溜めない秘策が紹介されています。



「世界の紅茶」

磯淵猛／著 朝日新聞出版(二〇二二・二)

数年前からの緑茶ブームにより、緑茶が健康に良いことは誰もがご存じでしょう。しかし紅茶だって負けてはいません！

紅茶がいつ誕生し、世界中へ広まってきたのか。どんな種類があり、どんな健康効果が期待されているのかをまとめた一冊です。気軽に紅茶を楽しみつつ、心身の健康づくりに活かしてみませんか？



(協力:福島県立図書館)

表紙の写真

あだたら高原のコスモス (二本松市)



安達太良山の中腹、標高700mにある「あだたら高原」には二足早く秋が訪れる。ゲレンデには、8月末から色とりどりのコスモスが咲き始めた。コスモスは例年10月上旬まで楽しめる。ゴンドラリフトを利用すれば、約10分で山



問い合わせ先：あだたら高原リゾート
TEL0243-24-2246

ウォーキング距離：
ゴンドラ山頂駅から薬師岳パノラマパークまでの遊歩道は往復1周約300mほど。この他、薬師岳から安達太良山への周回コースなど体力に応じて楽しむことができる。

アクセス：二本松ICから約20分

頂駅へ。遊歩道「ウッドイステップ」を5分ほど歩けば、薬師岳パノラマパークに到着。ここからダイナミックな安達太良山を見ることが出来る。9月30日(日)までは、19時から夜景を楽しむナイトゴンドラ「あだたらイルミネーション」天の川のかげや「き」が運行中だ。

