

平成24年度 全国巡回がんセミナー
がんで泣くより 笑って予防！



肥満、高血圧、糖尿病…

小児期からの健康教育が大切

公益財団法人福島県保健衛生協会

会長 鈴木 仁



心筋梗塞の死亡率が高い本県

小児成人病を知っていますか

特定健診・特定保健指導は開始以来5年が経過し、平成25年度からは二期目の取組が始まります。現行の健診内容と大きく異なる改正はないようですが、内臓脂肪型肥満にならないよう努力し、生き生きとした生活を送りたいものです。

さて、生活習慣病と関係深い急性心筋梗塞による本県の死亡率が、男女共日本一だということをご存知でしょうか。何故そうなったかはさておき、今すぐにもできる対応策としては、特定健診の詳細健診項目にある心電図と眼底検査をルーチン化し、早期発見・早期治療に繋げることなどが考えられます。

しかし根本的対策を考えるのであれば、子ども時代からの健康教育に目を向ける必要があります。

特定健診の根幹をなす生活習慣病予防という概念は、日常生活習慣を改善することで、これに関連した病気の発症や進行を未然に防ごうという発想のもとで導入されました。

その歴史は浅く、日本でメタボリックシンドロームの診断基準が示されたのは平成17年からです。まだ十年も経っていないのです。なのに、今やメタボという言葉が流行語のようになっております。

しかしこれが、子どもの領域で使われていた概念であったことを知っている人は少ないと思われれます。

恵まれた社会環境のもとで食糧事情がよくなり、運動不足など生活習慣に変化が生じました。これと相俟って肥満児が増え、高血圧、高脂血症、糖尿病

など本来なら成人にみられる病気が子ども時代に発症するようになりまし。小児成人病という概念が生まれたのは今から30年ほど前の話です。

これが生活習慣病と改称され、成人病予防の代名詞的に使われているのです。

メタボ予防は小児期から

特定健診の対象者は、現在、40歳以降の年齢層に限定されており。しかし心筋梗塞の原因になる動脈壁の硬化性病変は小児期よりみられるのです。ですからメタボ対策を立てるのであれば、子どもの時からの指導、特に子育て中の親の教育から始めれば根本的解決にはならないのです。

もっと遡れば、子どもの体質は胎生中の母体の栄養と環境にも左右されますから、妊娠中の母体管理にこそ力を注ぐ必要があるともいえます。

このようなことを考えますと、小児期、とくに学校での健康教育がいかに重要であるかがお分かり頂けることと思います。ところで健診事業の現場はどうなっているのでしょうか。

新生児マススクリーニングに

よる先天性代謝異常疾患等の早期発見や、検尿、心電図、小児生活習慣病健診など学校保健関連の検査を行っているだけで、それらを管理指導する部門がなく、成長発達で重要な小児期を一足飛びして、成人の疾病予防という方ばかり目が向けられているのではないのでしょうか。

疾病予防という立場からみると、病気の発症や発症準備が整ってしまった成人に予防を云々しても遅すぎるということは自明の理であって、一生を通じての健康問題は小児期から問題意識として明確にしておく必要があると考えます。

当協会では、公益財団法人移行後の新組織体制の下で、成人の生活習慣病と子ども成育支援管理の両センターを新たに立ち上げました。

これにより、子どもからお年寄りに至るまで、すべてのライフステージに対応できる体制が整ったことになりました。

当協会はこれまでの40年近い実績の上に立ち、県民の方々から信頼される公益財団法人福島県保健衛生協会になるよう努力して参りますので、よろしくお願致します。

こぶし
91

2013.4(平成25年)

目次

リレーエッセイ

「肥満、高血圧、糖尿病…
小児期からの健康教育が大切」

公益財団法人福島県保健衛生協会

会長 鈴木 仁 …………… 2

平成24年度 全国巡回がんセミナー

がんで泣くより 笑って予防!

我が国のがん対策に占める検診の重要性

日本対がん協会 会長 垣添 忠生氏 …………… 4

福島県におけるがん検診

坪井病院 院長 岩波 洋氏 …………… 6

「その人らしく」を大切に生きる

ひいらぎの会 代表世話人 鈴木 牧子氏 …………… 8

平成24年 福島県健康を守る婦人連盟 県南方部健康集会

あの時、避難所は…

おだがいさまが支えた169日間

～ビッグパレットふくしま避難所が教えてくれたこと～

講師 福島大学つくしまふくしま未来支援センター

特任准教授 天野 和彦氏 …………… 10

旬を食べて元気に! **アスパラガス** …………… 14

トピックス

第47回 予防医学技術研究会議が福島市で開催

— 新たなる予防医学技術の向上をめざして —

Conference for Health Service Technology …………… 16

PHOTO FLASH …………… 17

こんにちは! 私たちが担当です。 **放射線課** …………… 22

コラム/アクリルたわしを上手に使いこなそう! …………… 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 soumu@fhk.or.jp URL http://www.fhk.or.jp/

平成24年度 全国巡回がんセミナー

がんで泣くより 笑って予防！

がんの早期発見や早期治療、生活習慣の改善によってがんの征圧をめざすために1958年に設立された日本対がん協会。幅広い活動の一環として、がん検診による早期発見・早期治療を啓発する全国巡回セミナーを開催しています。昨年8月24日(金)には福島市でセミナーが開催され、日本対がん協会の垣添忠生会長、坪井病院の岩波洋院長、ひいらぎの会代表世話人の鈴木牧子氏が講演しました。当日の講演内容を要約して掲載します。

我が国のがん対策に

占める検診の重要性

日本対がん協会

会長 垣添 忠生



日本人の死亡原因の 第1位になった「がん」

最初に東日本大震災で被災された方、そして放射線による被害で苦しんでおられる方々に心からお見舞い申し上げます。

今日はまず、がんがどういう病気かをお話します。がんという病気の理解が、がんの予防や検診を考えること、あるいは国ががん対策を考えるときに大事です。

100種類くらいのがんがあり、その一つひとつが非常に多

様性に富んでいます。患者も多様でその組み合わせは大変多様です。

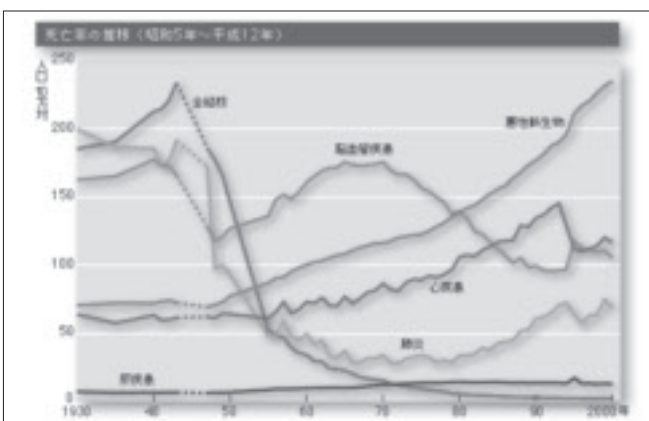
それを理解しないと、自分の健康を守ること、あるいは国や団体の取り組みもうまくいきません。

戦前から戦後にかけての日本では、結核などの感染症で亡くなる方が多く、その後しばらくは脳血管疾患が多かったのですが、1981年から悪性新生物が、日本人の死亡原因の第1位となり、高齢化と相まってどんどん増えてきています。我が国では年30万人ががんになり、

5万人ががんで亡くなっています。

人間の身体は60兆個の細胞できています。細胞のなかには核があり、その核にDNA(デオキシリボ核酸)が入っています。

このDNAには2万個から3万個の遺伝子が入っています。がんに関係する遺伝子は、がん遺伝子、がん抑制遺伝子などすでに100個以上知られています。がん遺伝子が暴れ出したり、ブレーキ役を果たさずのがん抑制遺伝子が壊れてしまう、あるいは、その両方の組み合わせで、正常な細胞ががん細胞に変化し



がんで泣くより 笑って予防!

ます。がんは、遺伝子の異常によつて発生する細胞の病気です。

かつて日本人は胃がんになる人、胃がんで亡くなる人が男女とも、そして女性では子宮がん、子宮頸がんになる人、亡くなる人が多かったのですが、だんだん減少してきています。

代わつて肺がんや大腸がん、乳がん、前立腺がんになる人が増えています。亡くなる人とこの観点からすると肺がんと大腸がんが大きな問題になっています。

アルコールは控えめに、運動して肥満を防ぐ

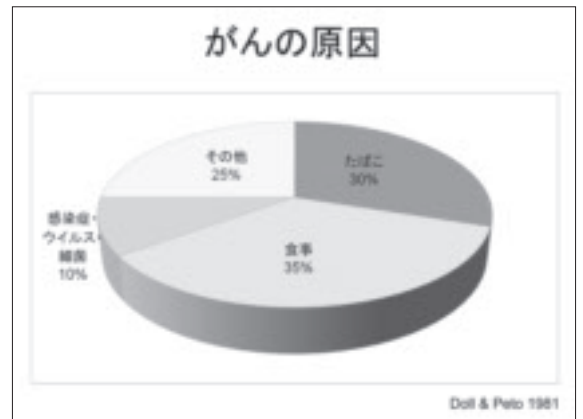
わずか数十年のうちに日本人の遺伝形質が変わるとは到底思えませんから、このがんのパターンの変化背景には、生活習慣、生活環境の変化があるのではないかと考えられます。

では、がんの原因は何か。たばこは単一の原因で最も重要で30%位です。言い方を変えれば、たばこがこの世の中から消えれば、がんの3分の1は減るといふことです。あと食事が35%、細菌感染が10%。あわせて75%のがんの原因は生活環境です。残りの25%のなかに飲酒、紫外

線、運動不足などが加わります。

8割近くのがんは時間の経過とともに悪くなります。がんは身体に発生した時点では症状がない病気ですが、自分が健康だと思っている時に検診で介入すれば、発見して治してしまうことができます。がんの約5割は治ります。しかし運が悪いと症状が出た時には進行がんで治せないこともありますので、その場合は患者さんに尊厳をもって生きていただくために、緩和医療で支援をしています。

生活習慣を変えるのはたいへん難しいです。がんにならないために、どうかこの程度は守ってほしいと常々お話しするのは「アルコー



ルは控えめに、運動して肥満を防ぐ」ということです。大腸がん、乳がん、子宮体がん、それから腎臓がんには運動不足が関係しています。また、塩分を控えるのは胃がんの予防につながります。

それからサプリメント、健康食品がいろいろ売られています。これを飲めば、がん予防につながるという有効性が証明されたものはひとつもありません。そういうものにお金を使うよりは、日々の生活を健康的に過ごされるのが非常に大切だと思います。

早期発見、早期治療でがんは治せる

がん予防検診研究センターでは、どんなサービスが受けられるのか、私もお金を払って確かめに行きました。その時に自分の腎臓に1cmほどのがんを見つけました。でもこの大きさなら、治せると思えました。4月2日に見つけて、5月20日の午後手術して1週間で退院しました。手術から2週間目には、WHOの会議がありましたのでジュネーブに出張してきました。

がんが見つかったら怖いから

検診を受けないという方がたくさんいます。腎臓がんはがん検診の対象ではないですが、今回のように早く見つかれば、ちよつと取って1週間で退院、2週間後には海外出張もできるのです。これが4~5cmに大きくなってしまつて、脳や肺に転移するとなかなか治りません。泌尿器科の専門医、がんセンター総長が腎臓がんで死んだのでは様になりませんので、発見できて良かったです(笑)。

がんにならないために(一次予防)

- ・ たばこは吸わない、吸っていたら止める
- ・ アルコールは控えめに
- ・ 運動をして肥満を防ぐ
- ・ 塩分を控えて、野菜や果物を多く食べる

こうした単純な生活習慣を実践する
サプリメントや健康食品でがん予防に有効と証明されたものはない

ある年、400人くらいの死亡退院がある地方病院で、倫理審査委員会の承認を得て死亡退院者の病歴を1年間詳しく調べたことがあります。7割の方が発見時にはすでに進行がんで、ほとんどが検診を受けていませんでした。

したがって、がんの死亡を減らすために、当面受診率を50%に上げる。それから質の高い検診を受けることがとても大切です。

人の強さや弱さをすべて構成し 医学や医療がある

人は多様で複雑な存在であるという事例をご紹介します。ある会社員はいつも左側で電話を取っていたのに、ふと右側で電話をとるようになったことに気づきました。わずかさそれだけの理由で病院に受診をして、左側の聴神経腫瘍という脳腫瘍を早期発見することができました。その後すぐに治して社会復帰しました。

また、開高健という小説家があります。私は彼の作品を大変愛していました。彼は食道がんで58歳で亡くなりました。彼はヘビースモーカーでウイスキーや

ジンなどの強い酒を飲み続けていました。これだけ知性のある方が食道がんのリスクをご存知ないわけではないのです。彼にとつて人生の目的は「がんにならない、あるいはがんで死なないための生き方」ではなかったのだろうかと思います。

がんの進行具合にかかわらずそれをどうとらえるかは人によって本当に様々です。でも人間の強さや弱さをすべて構成し医学や、医療があるのだと思います。

私は、がん経験者を特別視しない社会を実現すべきだとも願っています。つまりがん経験者は肉体的にも精神的にも社会的にも何重にも傷つきやすい存在です。ある調査によると、がんを経験したことその人のサラリーは3〜4割カットされるそうです。どんな人にもがんは起こりうることです。ですから、がん経験者が、がんになる以前と同じような生活を淡々と送ることができるような社会の実現が、我が国には強く求められています。

福島県におけるがん検診

坪井病院
院長

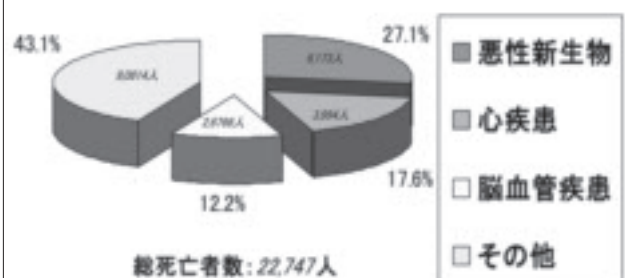
岩波 洋



肺がん・胃がん・大腸がん 上位三つは男女同じ

福島県保健福祉部のデータ(平成22年度)によると福島県で亡くなった方の原因の1位が悪性新生物(がん)で27%位です。がんで亡くなった男性を部位別に見ると、肺がんが一番多く、2番目が胃がん、次いで大腸がん。食事が欧米型に変わって、消化吸収で大腸に負担がかかって大腸がんが増えてきているといわれています。女性も上位3つのがんは、順番こそ違ってもものと同じです。1位が大腸がん、3位は胃がんです。女性はたばこを吸う人が少ないのに、22年度は肺がんで亡くなる人が14・

総死亡者数に占める三大死因の割合(福島県・H22年度)



福島県健康増進課の調べ

1%で2番目でした。女性特有の子宮がんは減ってきているのですが、乳がんはマンモグラフィで早期発見できるようになり、病気になる方は一番多いのですが、死亡される方はむしろ前よりも少なくなっています。

排泄物をよく観察して 今日一日を元気に過ごそう

大腸がんは、肛門に近い部位が一番多いです。まずお腹が痛くなります。そして肛門から出血します。おや、私は痔じゃないか?市販薬をしばらく使って

平成24年度 全国巡回がんセミナー がんで泣くより 笑って予防!

	21年度				22年度			
	対象者数	検出がん数	検出がん率(検出がん/対象者数)	検出がん数(検出がん)	対象者数	検出がん数	検出がん率(検出がん/対象者数)	検出がん数(検出がん)
大腸がん	626,889	142,207	22.7%	200(134)	592,138	141,716	23.9%	200(134)
胃がん	626,889	142,209	22.7%	211(134)	596,878	142,776	23.9%	204(134)
肺がん	626,889	214,578	34.2%	118(80)	212,487	138(80)	22.7%	79(71)
乳がん	400,218(2,999)	44,400(2,971)	11.1%	119(80)	38,718(2,892)	127(71)	12.2%	128(80)
子宮がん	484,427(2,999)	66,746	13.8%	88	77,200	71	9.1%	81

*検出がん数、乳がんの()は、検診中検出されたがんの数
*検出率、乳がん・子宮がんは検診対象者数に対する割合

いても良くならない。そういう時は、外科での診察が必要ですが、がんが大きくなると通り道が狭くなって便がだんだん細くなつてきます。

私は常々、排泄物をよく観察していただきたいと言っています。「今までは親指の太さだった便が細くなつてきている」のは異常なのです。尿の色が濃くはないか。それから咳をして、胸に何か異常がある場合は、「エヘン！」と咳をしたらうと止まらない。そういう場合は、気管支炎も疑われます。痰は、ティッシュにとつて見てツバのような白い色ならば心配はありません。

今日一日、便や尿が、心配がない色、咳の回数がいつもと同じであれば、元気で過ごすことができるはずですよ。

大腸がん検診は、便の潜血反応をみる検査です。

1回、あるいは2回、陽性になった場合でも、ほとんどの場合は痔とか、便が固くて粘膜に傷がついて出血する場合はほとんどですが、精密検査を受けることが必要です。精密検査では、肛門から盲腸の辺りまでカメラを入れていきます。するとポリープが見つかる場合が多いですね。今は小さい場合には切除しません。5ミリから6ミリになるとポリープの茎にがんが隠れている場合がありますので、取った方がいいでしょうと勧めています。

大腸がんは、急激に大きくなっていくことはありませんので、一度検査をすれば、毎年カメラでみる必要はありません。2〜3年、間を開けても充分だと思えます。早期のがんは、お腹に穴を開けてカメラで手術します。小さな傷で1週間くらいの入院で済ませることがができます。

ピロリ菌を除菌して 胃がんを防ぐ

次は胃がんです。胃がん、胃潰瘍の原因となるのが、地下水に含まれるヘリコバクターピロリ菌です。充分消毒されていない水を飲んでいた世代は6〜7割がピロリ菌に感染しています。ただし、たばこを吸った人がすべて肺がんになるわけではないように、ピロリ菌に感染しているからすべて胃がんになるというわけではありません。もしピロリ菌が陽性だった場合にはそれを除菌する薬を1週間飲んでいただくようになります。その間お酒が1週間飲めないのです。お酒が好きな方にとっては少しキツイかもしれません。

非喫煙者の腺がんは 40歳以下に増えている

次に肺がんです。タバコを吸う人は、気管や気管支の粘膜に煙やタールなどの刺激がいつも加わっています。そうすると同時に突然変異が起きてがんを生じる場合があります。咳や血痰がでるようになるのがタバコと

関係のあるがんです。

一方で腺がんはタバコを吸わない方に多いがんです。これはほとんど症状がでません。テニスボールくらいの大きさになっても症状がなくて、検診で見られた方がいます。一般的には2センチ以下のがんは治ると考えていただいていると思います。がん細胞から1cmのがんになるまで、十数年かかるのですが、1cmから2cmになるには、1年から1.5年くらいで倍になります。ですから、検診は毎年、最長でも2年に1回受けていただきたいと思えます。

肺がんが手術すると多くが死んでしまふと言われていた時代もあつたそうです。早く見つければ、ほとんど助かるわけです。

坪井病院で、2009年までに肺がんが手術した患者さん約千名のうち、女性でたばこ関係のあるがんの方26名はすべて喫煙者でした。受動喫煙ではありませんでした。

子どもが一人前になるまで養育する義務がある世代の方たちには、ぜひ健康であつてほしい。検診を受けて、なにかあつた場合は早く治療してほしいのです。子宮頸がんは20歳代から増え

て35歳がピーク、乳がんは40歳がピークです。

乳がんは、40歳以上にマンモグラフィ併用検診が2年に1回行われています。性交渉による感染である子宮頸がんは、その低年齢化が進み、さらにパートナーが違うなどのために感染が起こりやすいということ、検診の年齢もこれまでの30歳から20歳に下げました。実際に20歳代からそれなりの数が見つっています。

<受診率の向上に向けて>

1. がん検診の重要性と仕組みを周知し、国保の被保険者と国保以外の被扶養者の受診の増加を。
2. 広報・チラシなどに代わり、がん検診案内小冊子や受診券の送付を。
3. 自己負担金を減らすか、できるだけ無料に（国や県からの補助を）。
4. 集団から、特に、都市部では個別（施設）検診の導入を。行政（保健師）や婦人部（健康推進委員）などからの受診勧奨を。
5. 検診結果のデータのフィードバックを。受診率の低い市町村には、がんに関するパンフレットや講演会を。

「要精密検査」なら 必ず次の検査を受けて

肺がん、胃がん、大腸がんの検診は40歳から上限なしで毎年受けられます。乳がんは、40歳以上の方は2年に1回、偶数年に受診することができます。子宮がんは20歳以上。ただ偶数年に受けられなかった人は、間村役場に電話し、去年受けられなかったと伝えると「奇数券」が送られてきますので、ご利用ください。間をあげないでほしいのです。

郡山市が出している「がん検診」の小冊子に、こんな川柳が載っていました。「父のがん、検診受ける動機付け」。だれか家族や親戚ががんになったりしないと検診を受けない、自分の身体に気を付けないのが現状なのかもしれません。がん検診を受けると、1カ月位してから結果が送られてきます。「異常なし」と言われたら、次の検診を受けられたい。「要精密検査」だと、「自分のがんじゃないか」と心配される方が多いですが、大半は良性の疾患の人が多いのです。それ

でも、がんのこともありますので、「精密検査」は必ず受けてください。

福島県のがん検診受診率は、地域住民で20〜30%と低いのが現状です。ぜひご家庭の健康を守るために、早期に発見すれば治るがんもありますので、検診を受けていただきたいと思います。

「その人らしく」を 大切に生きる

ひいらぎの会

代表世話人 鈴木 牧子



がんになった自分と同じ 状況の人と話がしたい

私は2003年に卵巣がんに

なり、手術後に2年間の抗がん剤の治療を受けて現在に至りまです。病院に行ったきつかけは、下腹部の痛みでした。2週間入院して「内科的には全く問題がない」と医師から言われて、婦人科にいったところ、卵巣に病巣があることがわかりました。

「卵巣の腫瘍はほとんどが良性」と聞いていたので、大事だとは思いませんでした。しかし、医師からは「ほぼ間違いなくがんです」と告げられ、手術を受けることになりました。がんの治療中は自分がどうなるかとても不安でした。新聞やテレビを見ても「がん」の言葉や文字が心に突き刺さり、ふさぎ込んでしまいます。そんな時に切実に感じたのは、「同じような状況の人たちと話がしたい」ということです。

そこで、がん患者や家族、医療関係者などのボランティアが所属する「ひいらぎの会」に参加しました。当時の代表は小形武さんという方です。1994年2月に立ち上げた当時は、告知やインフォームドコンセントが現在のように浸透していなかったことから、悩みや生き方を語り合い、精神的なよりどころの

平成24年度 全国巡回がんセミナー
がんで泣くより 笑って予防!

あなたは心の中に生きています・・・
 多くの仲間の笑顔も、涙も、ここで分かちあいたい・・・
 そんな場所・・・『リレー・フォー・ライフ』



場としてきた会です。この会と出会い、私はがんを受け入れながら生きることができるようになりました。

今、私は、さまざまな方たちに支えられて生きていることに感謝しています。がんを発症してからの生き方として、がんに関わる活動をするのが生かされたことへの恩返しと考え、『リレー・フォー・ライフ』東北ブロックのスタッフ、また、子宮がん治療者の会である、しゃくなげ会の会員としても活動しています。定期的な検(健)診も欠かさずに受けています。

今はもう、がんイコール死という時代ではない

『リレー・フォー・ライフ』は、がんに立ち向かう日々の思いや体験を語り合いリレー方式で24時間歩きながら寄付を募るイベントです。私たちは、がんで亡くなられた方、その家族、あるいは今まさにがんに向かっている方、すべての思いを一つにして、一緒に夜明けを迎えます。「がんは眠らない」ことから「がんは眠らない」ことから「夜越えのイベントで、参加者が一緒に希望の朝を迎えます。」

寄付金は、日本対がん協会に送られ、がんの悩み相談ホットライン活動などに使われています。これは、看護師、社会福祉士、医師などの専門家が、心の問題なども含めた相談にお答えするサポートシステムです。また、海外の先進的な医療を学ぶためテキサス・MDアンダーソンがんセンターに奨学医を派遣しています。2012年も二人が学んでおり、帰ってきた時には、日本の医療のために尽くしていたできます。

リレー・フォー・ライフは、アメリカではじまりましたが、

アメリカ対がん協会の資金提供で、白血病の薬「グリベック」が誕生しております。私たちは日本でもこれをぜひ実現させるべく、今年度より「プロジェクト未来」が開始されました。7名の研究者に助成金が送られます。日本発のがんの新薬ができることも、そう遠いことではないと思います。それから、がん検診の受診率の向上。早期発見、早期治療は、がんという病気にとって、最大の予防です。

今はもう、がんイコール死という時代ではなくなりました。私のように本当に進んで見つかったがんでも、抗がん剤が奏功しまして、このように生かされております。検診に行って「がん」と言われるのがいやだから行かない、という方は、それは間違った考えです。

もし、がんと言われても、私たちもがんの体験者として、いろいろな方法でバックアップをしていますので、ぜひ、気持ちをご改め、検診を受けていただきたいと思えます。

人生を「その人らしく生きる」みなさまに笑顔があふれますように。

多くの人に検診を

福島県のがん検診受診率は全国平均よりも高いものの20〜30%にとどまっており、目標値の50%には届かない状況です。

東日本大震災があり、多くの方たちが避難をしている本県の現状におきまして、受診率の向上は、とりわけ重要な課題です。このような状況をふまえ、県ではテレビやラジオを使った集中的な広報啓発を図り、県民のみなさんの受診のきっかけづくりに取り組んでいます。「がんで泣くより笑って予防!」と題したこのセミナーが、福島県で行われることは非常に意義のあることで、このセミナーにより多くの県民の方々が、がん検診についての知識を高め、いつまでも健康で充実した生活を送れますようお祈りします。

福島県保健衛生協会は、今後とも関係機関と連携し、協力を図りながら、がん予防や早期発見等を含めた総合的な普及啓発活動に取り組んでまいります。

あの時、避難所は…

おだがいさまが支えた169日間

〜ビッグパレットふくしま避難所が教えてくれたこと〜



講師 福島大学

うつくしまふくしま

未来支援センター

特任准教授 天野和彦氏

平成24年10月22日、白河市

産業プラザ人材育成センター
で行われた県南方部健康集会。

特別講演では、東日本大震

災の発災後に最大の避難所と
なったビッグパレットふくし
まで、県庁運営支援チームの
責任者を務めた天野和彦氏の
話を聞きました。

「おだがいさま精神」が息づく
ふくしま

「おだがいさま」という言葉は、
英訳できないそうです。「ギブ
アンドテイク」とは意味が違
います。何かもらったからお返し
しなければならぬというの
ではない。相手の大変な状況
があつて、そこに心を添わして
「こんなことしたら、あつたか

い気持ちになるに違いない」と
思つてしてさし上げる行為が
「おだがいさま」です。「困つた
ときはおだがいさま」はまさに
日本の文化です。この福島には、
「おだがい精神」が息づいている
んです。

169日間とは2011年の
3月16日にビッグパレットふく
しまが避難所になつてから、8
月31日に閉所を迎えるまでの日
数です。ビッグパレットには、
富岡町、川内村から避難されて
きた方たちが一時は2,500人
いました。

富岡町は原発から10kmの距離
にあります。そして避難した
ビッグパレットふくしまは約60
kmはなれた郡山市にあります。

富岡町が町民に避難命令を出
したのは、3月12日の午前7時
です。このとき、町民にもたら
された情報はたった2つ。「原
発の釜が吹っ飛んだらしい」。
釜というのは原子炉のことです。
もう一つの情報は「だから早く
逃げろ」。富岡の人たちはまず
川内村に向かいました。つまり、
人口3千人の川内村が一時9千

人になつたわけです。ところが
3月12日に第1回目の水素爆発
が、その2日後に2回目の水素
爆発があつて、30km圏内の人も
避難しなくてはならなくなり、
川内村の人も一緒に田村市に避
難しました。そこでもやはり人
数が多くて、三春に行くことにな
り、郡山市に行きました。

郡山市も大きな地震の被害が
ありました。ビッグパレットも
イエローカード、つまり倒壊の
おそれがあつて人が入れない状
況でした。だけど、これほどの
人数を受け入れられる場所ほど
ここにもありません。県は、突貫
工事で避難所にしたのです。

ビッグパレットに避難を終え
たのは、3月16日の深夜でした。
その時は雪が降っていましたね。
その頃私は、相馬市の避難所
にいました。海から2kmほどの
小学校の体育館です。子どもた
ちと避難所に映画館や図書館を
つくったりしながら、避難所の
運営にかかわっていた4月9日
に県の災害対策本部から「すぐ
に来てほしい」と電話がありま
した。

人間は本当に弱くてもろい存在なのだろうか

夜7時すぎに県庁に着くと「ビッグパレットに行つてほしい」と言われました。「1日休んでいいから、11日から行つてほしい」と言われました。休んでいいといわれて喜んだのですが、行つてみると、もうどこから手をつけていいかわからない状況でした。

固いコンクリートの上に、毛布を2〜3枚重ねただけでみんな身体を横たえています。お年寄りの方は、目をつぶったまま起きているのか眠っているのかもわからない。若い人は、ずっと携帯やゲームをいじっています。食事の知らせがあると受け取りに行つて、それを食べたら、また横になるという状態です。ちょうど発災から1カ月後でしたが、わずか1カ月で人間は、これほどダメになつてしまふのかと思いました。「人つていふのは、弱くてもろいんだな」と、その時は思いました。でも、

そうではないということが後からわかります。

初日、避難所の各セクションの責任者からヒアリングをして、いたところに大きな余震があつて、スタッフはみんな安否確認をして戻ってきました。そこで「避難経路図はありますか?」と聞いたら「ありません」といいます。行政の一番の仕事は、住民の安心・安全、命を守ることです。さらに「名簿を見せてください」と言うと、「ビッグパレットは出入り自由なのでまともな名簿がありません」という答えです。さすがにそのとき「1カ月の間、いったい何をやってきたのですか?」と私は声を荒げそうになりました。お話していた相手は60歳ちよつと手前くらいの役場職員の方です。その人の顔を見ると、髪はボサボサだし、ひげは伸び放題だし、目の回りはクマで真っ黒になつていふし、それに気づいた時に口から出た言葉は、「休んでいらつしゃるんですか?」という言葉でした。

災害時は、もともと抱えていた問題が顕在化する

役場職員の名誉のためにいいませんが、彼らは身を粉にしてがんばっていました。でも、なぜ命を失う寸前までいったのかというと、バラバラだったのです。つまり役場の縦割りで各班がバラバラに動いていた。情報の共有が十分にされていなかったのです。例えば、救護班が「血圧が高い人が急が増えている」ことに気づきました。「ストレスだけではない。多分弁当だと思ふ」ということで、塩分を減らさなければいけない。でも救護班が給食班につなぐ仕組みがなかった。

震災・災害が起きて新しい問題が生まれるわけではありません。もともとその地域が抱えていた課題が災害によって顕在化してきただけなのです。だから、普段やつてきたこと以上のことはできないということにも気づきました。つまり、震災が起きた瞬間から今まで縦割りだった役場の風通しが急に

よくなつて、一丸となつて問題解決に当たれるようにはなりません。地域住民もそうです。今までバラバラだった人たちが、地震があつたからといって手をとらあつて、「みんなで乗り越えよう」とはならないということ。つまり防災のための町づくりをするよりも、普段からどういふ町をつくつていくかが大事なのです。

例えば、それぞれの地域の良さを活かしたまちづくりを本気でやつていけば、連携していくようになると思います。そしてそれは結果として防災のまちになつていきます。これを「結果防災」といふんですね。住民の方としては普段からの活動が、防災や減災につながっていく。

岩手県大船渡市赤崎地区の取り組み

今回の震災で大きな被害があつた岩手県大船渡市赤崎地区の公民館の館長さんと昨年の夏にお話をしました。「3人も犠牲者が出て大変だった」といふので、

「えっ?」とつい聞き返しました。

だって、大船渡の各地区の犠牲者は100人以上のところがたくさんあります。それに比べたら少ないと思ってしまう。けれども館長さんは「死ぬはずのない人が3人も死んだ」と言います。

どうということかという、大昔に東北に大津波が起きてから、赤崎地区は毎年公民館が中心になって「本気の防災訓練」を行ってきました。参加率は100%です。

「交流」と「自治」が住民の命を守る

行政の最大の使命は、住民の命を守ることです。ビッグパレットの一番の教訓はなにかというと「交流」と「自治」が命を守るといことです。行政ができるのは、交流の場の提供と自治活動の促進なのです。避難所が閉所を迎えたとき、マスコミは一人も命を落とさなかったとして「ビッグパレットの奇跡」と書きました。でも、奇跡でも何でもない。原則的なことを普通にやってきたからです。

ボランティアによる足湯が心を解きほぐすきっかけに

ビッグパレットの避難所には、阪神淡路、能登半島、雲仙普賢、中越、それから全島避難になった三宅など、各地で災害支援をしてきた中心的なメンバーが続々と来てくれました。私は彼らに「これほどの人数を抱える避難所で、どう自治をつくったらいんだろう?」と聞いたのですが、答えは「分からない」でした。「だってこんなにひどい状態になったことは日本でこれまでなかった」と。でも、新潟県中越から来てくれた人が、「分からないけれども、中越は足湯とサロンがよかったよ」と。でも、サロンってお茶のみ場です。「こんなふうに、みんな床の上に寝ているような状態なのに、お茶のみ場に来てくれるのかな?」正直、そう思いました。それでも他に何もアイディアが浮かばないし、やってみようということではじめたのが足湯です。足湯は傾聴ボランティアのひとつなんです。

ボランティアの人たちは「ふくしま足湯隊」と呼ばれました。

足湯隊のみんなは、福島希望だなんて、本当にそう思います。今も毎週あちこちで活躍しています。そして、足湯に加えて、ハンドマッサージをします。そのとき、来た人たちにお話をうかがいます。「おかあさん、おかあさんはどちらからですか?」「あたしは川内だよ」。

「川内ではなにやってたの?」「私はお花が好きでね、川内ではお花をいっぱい植えて、いろんな花を咲かせていたのよ。今も一人ぼっちで咲いているんだろ」と、マスコミが来たときには決して言わないような言葉をつぶやきます。それを、一人終わるごとに後ろに回って、「つぶやきカード」というものに、書き込んでいました。そのひとつがこれです。「戦争よりも放射能の方がひどい。すべてを失った。葉も椎茸もダメになった。犬を自宅に置いてきたんだ。よく分かっている犬で、車の音で家族を見分けて角でちゃんと待っているんだ。いつも家族を

見送ってくれる。私は右膝が痛いんだけど、その右膝をなめてくれてね」

そういうつぶやきです。そのつぶやきは、避難所を改善するための材料になってきます。ボランティアと避難者の間で交流が行われていく、それから避難者同士での交流がなされることで、彼らに表情が生まれてきます。笑顔が。

「コーヒール」と聞いてむっくり起き上がった人

そして今度はサロンです。長机の周りに椅子を置いただけですが、コーヒール豆と銀色の口の細いやかんが届きました。「これ、どうやって淹れるんだろうね」って話していたら、寝そべっていた男性が、ムクツと起きて、無言でコーヒールを淹れ始めました。やがて香りが周りに漂うと、人が集まってきました。紙コップに淹れて渡したら、椅子に座ってみんな語り始めました。コーヒールを淹れた人は、やがてマスターと呼ばれるようになりました。その人は喫茶店をやっ

ていた人でした。この災害で全て失って、もう、どうでもいいと思っていたそうです。だけでも「コーヒー」という言葉が聞こえたら身体が動いた。「病氣と同じだ」と言っていて笑っていました。

やがてそのマスターを手伝う人が出てきました。サロンは、みんなの喫茶「さくら」と名づけられて、花があつた方がいいと毎日のように花を買ってきてくれる人がでてきました。またある時「紙コップじゃ味気ないから。みんなで使おう」とマグカップを置いていく人が現れました。そのうちに「私たちにモップを貸してください」と言ってくる人がいました。「私たちが掃除をします」と言います。みなさんもお分かりですか？ 場を作ったことよって、自治が生まれていったんです。

「それはオレができる」それは私にやらせて」と。どんどんできることが積み上がっていつか自治が生まれました。最終的にビッグパレットに喫茶店が3店舗できました。すべて自主運営です。

草むしりに集まった250人に教えられたこと

私たち県庁チームが責任をもって、設立から面倒をみるのが『おだがいさまセンター』です。普通のボランティアセンターは、県内外にいるボランティア団体等に支援の要請をして、来てくれた方々をコーディネートするのですが、おだがいさまセンターは、避難者の方たちにもボランティアへの参加を呼びかけます。2011年の5月1日にこのセンターが誕生したときに、まずお世話になっているビッグパレットふくしまの周りの草むしりをしようということになり、「草むしり大会」を企画しました。「20〜30人くれば御の字だろう」と言っていたら、集合時間の1時間前には60〜70人位が集まっていました。そして、最終的に250人集まったんです。つまり、こういった場が「求められていた」ということです。

人の可能性に働きかけながらつなげて発信しよう

4月11日に「たった1カ月で人間はこんなにダメになるのか」と思ったけれども、違う。本当にダメになったなら、こういう場を作ったとしても、誰も来なかつた。冷たいコンクリートの上でじつと身を横たえていたのは、これ以上人間がダメにならないように、ギリギリのところまで耐えていた人間の姿だったのでないのか。だとしたら、人って強いのではないか。と思います。我々支援者側は、人の可能性に働きかけながら支援していかねればならないんだなど。だからこそ我々はつながれるんだな、ということ。まず一つはつながること。もう一つは、発信することです。他県に、親戚、お友達、ご家族がいれば、今の福島はこうなっているよとどうか伝えてほしい。そして伝えられた方からお願ひしてください。あなたの周りの人にも、

今の福島を伝えてほしい。みんな「福島のことを忘れていく」と言いますが、我々は、ずっと中越のこと、阪神淡路のことを覚えていましたか？ 忘れるのは当たり前です。だから忘れられないように発信するのです。つながるといふことと発信するといふことは、たった今からでも私たちにできることです。私たちがのおだがいさま精神、我々はまだまだ、おだがいさまという精神をもっていますよね。その気持ちに支えられながら、この福島を決してあきらめないで取り組んでいかなければならないと思います。



旬

【今回の食材】 アスパラガス

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。



県産のアスパラは ほとんどが会津産

ゴールデンウィーク近くになると、会津産のグリーンアスパラガスが店頭に並び始める。露地栽培は、これから初夏にかけて旬を迎える。旬のものはやわらかくて、甘味がある。

福島県は、長野県・北海道・佐賀

県などに並ぶアスパラガスの主要産地で、その9割が会津地方で生産されている。昭和40年代頃から稲作からの転作で生産量が増えていったという。

それまでは、土寄せして軟白栽培した缶詰の「ホワイトアスパラ」が主流で、グリーンアスパラは、日本の一般的な食材ではなかった。しかし、世界的に見ると歴史は古く古代ギリ

シャ時代にもつくられていたとされ、名前は「たくさんわかれる」「はげしく裂ける」というギリシャ語に由来する。実際にアスパラは生命力が旺盛で、最盛期には1日に2回収穫ができるほどだ。

食用するのは葉が出る前の若芽と茎で、その下には地下茎があり、根から太いひも状の貯蔵根が多数伸びている。アスパラガスの成長を支えているのが、ここから吸い上げた養分だ。秋から冬にかけても地下茎は枯れずに、8〜10年の間毎年春になると若茎を伸ばす。

疲れをとり、美容にも… まるで栄養剤のよう!?

売られているアスパラガスを選ぶときは、折口がみずみずしく穂先がしまっているものを選ぶ。茎が真っすぐに伸び、全体に張りがあるものが新鮮だ。はかまと呼ばれる褐色の部分、正三角形に近い状態がいい。細長い二等辺三角形のものは株が痩せていて味が落ちていることがある。

春アスパラで穂先が紫色なのは、アントシアニンという色素だ。鮮度が落ち変色しているのではない。色が白い夏アスパラは、根本まで軟らかいので、食べられる部分が多いのが特長だ。

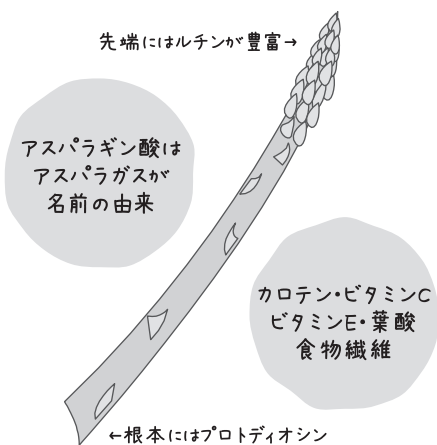
栄養面では、カロテン・ビタミンC・

**** 心癒す観葉植物にも ****

アスパラガスの品種によっては、観葉植物として楽しめる品種もある。葉のように見える部分は茎が変化したもので、光合成も担っている。本来の葉は退化してほとんど分からない。フワフワと霧のように涼しげなグリーン、お手入れの楽さが人気だ。圧倒的な生命力ゆえに、こまめな植え替えや株分けが必要になる。冬期に枯れても、春には再び芽が出てくる。



ビタミンE、葉酸、食物繊維を含む。特筆すべきは栄養ドリリンクにも含まれているアスパラギン酸が含まれていること。



この成分は、タンパク質の合成に使われるほか、疲労に対する抵抗力を高める働きがある。また、尿の合成を促進して体外へのアンモニアの排出をうながし、中枢神経を守るといふ。

また、アスパラガスの穂先には、血液をサラサラにするルチンや、アミノ酸の一つであるグルタミン酸が多く含まれることが分かっていた。グルタミン酸は、強い抗酸化力を持ち、活性酸素の働きを抑えて、シワ・たるみなどといった老化を防止する。さらに、根に近い部分には、プロトディオシンとよばれるサポニンが含まれる。聞き慣れない成分だ

が、プロトディオシンには、がん細胞増殖抑制、コレステロール低減、さらに強精作用があるとされ、研究が進められている。

冷蔵庫でも立ち上がる
けなげな生命力

アスパラガスを調理するときには、根元の硬い部分だけを切り落とすようにする。根元が硬い場合は、皮むき機か包丁で削り取ってから下ゆでするといい。

下ごしらえは、塩をひとつまみ入れたたつぷりのお湯で、根本からいれてゆでる。とくに穂先はゆですぎると風味が落ちるし、アスパラギン酸などの成分は、熱に弱いので加熱しすぎに注意が必要だ。ゆであがったら水にさらさず、ざるに広げて冷ますと風味良く仕上がる。沸騰したお湯で30秒ほど固めにゆでたものは冷凍して保存することもできる。電子レンジで40秒ほど加熱するだけでも下ごしらえになる。

買ってきて2〜3日中には調理したいところだが、保存する時は濡らした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存する。寝かせておくと真っ直ぐ立ち上がろうと曲がり始める。どこまでも勢いよくけなげな野菜、それがアスパラガスなのだ。

ちよつとおしゃれに風味よく

アスパラのマリネ風「マスタード漬」

材料

グリーンアスパラガス

……2束(300g程度)

〈漬液〉

粒マスタード……………大さじ2

白ワイン……………大さじ1

オリーブオイル……………大さじ1

白ワインビネガー……………大さじ2

粗挽きコシヨウ……………少々

つくり方

①アスパラガスは根元を切り落として塩少々を加えた熱湯で固めにゆで(40秒目安)ざるにあけて粗熱をとり、食べやすい長さに切っておく。

②漬液の材料をよく混ぜ合わせる。

③ビニール袋に冷めたアスパラガスを入れ、漬液を注ぐ。

④袋の空気を抜いて密封し、冷蔵庫で1時間漬け込む。

アスパラの緑色とマスタードの黄色が鮮やかです!



第47回 予防医学技術研究会議が福島市で開催 —新たな予防医学技術の向上をめざして—

Conference for Health Service Technology

平成25年2月14日(木)～15日(金)の2日間、福島市の福島ビューホテルにおいて「第47回予防医学技術研究会議」が開催された。これは、(公財)予防医学事業中央会と(公財)福島県保健衛生協会の主催によるもので、開催前日の13日(水)には、関連会議として「技術委員会」及び「技術運営会議」を、予防医学事業中央会の主催により開催した。



本会議開催に先立ち、開会式では(公財)予防医学事業中央会の河合忠理事長、開催地を代表して(公財)福島県保健衛生協会の鈴木仁会長が挨拶した。また、(公財)予防医学事業中央会技術委員長長の櫻林郁之介先生より、平成24年度学術賞(児玉賞)の授賞者と授賞理由が発表され、受賞した愛媛県総合保健協会の益田裕子さんと福島県保健衛生協会の寅磐亮子さんに、表彰状と副賞、記念品が贈られた。

開会式の最後に、次期開催支部である(財)愛媛県総合保健協会の森田秀樹理事・事務局長より、次年度開催へ向けてのご挨拶をいただいた。

右:益田さん
下:寅磐さん



平成24年度学術賞(児玉賞)受賞研究

○脂質判定の差異について —F法LDL-Cと直接法LDL-C—
愛媛県総合保健協会 益田裕子 他

○福島県における子宮がん検診の無料クーポン券利用状況と検診成績について
福島県保健衛生協会 寅磐亮子 他



今回の会議には、2日間で過去最多となる87題の研究発表が行われ、発表者は二つの会場に分かれて、日ごろ取り組んでいる事業での研究成果や、健診・検査技術、または検査機器に関することなど、多方面での口演が発表された。このほか、ホテル内の別会場では、検査機器メーカーの展示ブースも設置され、参加企業15社が製品のPRを行った。

一般口演のほか、講師に櫻林郁之介先生、座長に鈴木仁会長を迎えて教育講演が行われた。また、ミニシンポジウムやフォーラムディスカッションも行われ、興味深い講演の内容に多くの聴講者が耳を傾けた。



内容は以下のとおり。

◆教育講演 「動脈硬化性疾患予防のガイドラインズ」

座長:福島県立医科大学名誉教授
福島県保健衛生協会会長 鈴木 仁

講師:自治医科大学名誉教授
予防医学事業中央会技術委員長 櫻林 郁之介

◆ミニシンポジウム 「変革期を迎えた子宮頸がん検診」

司会:栃木県保健衛生事業団技術部副部長 白河 千秋
助言:東京都予防医学協会検査研究センター長 木口 一成

◆フォーラムディスカッション 「健診のリスクマネジメント」

座長:東京都予防医学協会検診検査部長 吉原 律子

14日(木)の会議終了後には、同会場にて懇親会が開催された。

懇親会開会にあたり、(公財)東京都予防医学協会の北川照男理事長にご挨拶いただいた。懇親会では福島県の地酒コーナーが設置され、余興では『レイモミ・フラ・ダンススクール』から6名が出演し、ステージ上でフラダンスショーが披露された。ショー終了後には記念撮影の時間が設けられ、皆が思い思いの一枚を撮影した。

全国各地から来県した参加者は、地酒や地元ならではの料理に舌鼓をうち、日ごろ見ることの出来ないフラダンスショーを楽しみ、各県支部と情報交換の場としても会場は大盛況となった。

閉会式では、本協会の横井孝夫副会長が挨拶し、会議の開催に際して多くの皆さまからご協力を賜ったことに感謝した。2日間にわたり開催された本会議は、総数250名超の参加者により大盛況のまま閉会した。



PHOTO
FLASH

リレー・フォー・ライフ2012 in 福島

がん患者やその家族の支援を目的としたチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ」は、9月1日(土)、2日(日)福島県立医科大学体育館を会場に開催された。このイベントは、がんに対する理解を深め、がん患者を地域全体で支えていこうという支援の輪がテーマとなっている。本県では平成22年に初めて開催され、3回目の開催となる平成24年は、東日本大震災の影響により、前回に引き続き屋内での開催となった。

当協会では、前回に引き続き検診車を2台展示し、放射線技師や保健師が、来場者にがん検診の流れや乳がんの自己検診法の説明を行った。会場では、イベントに賛同する企業や団体とともに、当協会も横断幕のぼりを掲げてがん検診の大切さを訴えた。日頃から健

康に関する普及啓発活動を共に行う、しゃくなげ会や福島県健康を守る婦人連盟の会員も多数参加し、がん予防の呼びかけや募金協力などを行った。

今回、このイベントに延べ1,500人が訪れ、寄付金総額は390万円余りにのぼった。そのうち214万円余りが日本対がん協会に寄付され、今後、がん患者や家族のための相談事業、若手医師の育成やがん検診受診率向上のための普及啓発活動に役立てられる。



PHOTO
FLASH

しゃくなげ会が「日本対がん協会賞(団体の部)」受賞

平成24年9月14日(金)香川県高松市の高松市文化演芸ホール(サンポートホール高松)において開催された、平成24年度がん征圧全国大会において、しゃくなげ会が「日本対がん協会賞(団体の部)」を受賞した。式典には、しゃくなげ会の佐藤トヨ副会長が出席し、日本対がん協会の垣添忠生会長より表彰状と記念品が贈られた。

子宮がん克服者で結成されているしゃくなげ会(小澤道子会長)は、昭和49年に設立して以来、多年にわたり自らの体験をもとに、検診の重要性を県内に広く発信し続けると共に、家族にも話せない不安や悩みを分かち合ってきた。各種イベントへの協力やテレビの健康番組への取材協力など、がんに対する正しい知識の普及啓発や、検診の受診勧奨を福島県内のがん克服者の中心的団体として活動してきた功績が認められ、この度の受賞となった。

過日、日本対がん協会賞(団体の部)の受賞報告のため、小澤道子会長、佐藤トヨ副会長をはじめ、役員5名が当協会へ来会した。



第41回福島県保健衛生学会 — 当協会から15題の口演発表 —

平成24年9月21日(金)、福島市のコラッセふくしまにおいて「第41回福島県保健衛生学会」が開催された。これは福島県の主催により、保健所、市町村及び病院等に勤務する職員が日頃取り組んでいる事業について口演を行うもので、平成23年度は東日本大震災の影響により中止となったことから、今回が2年ぶりの開催となった。

当協会からは15題の演題が提出され、鈴木会長をはじめ多くの職員が発表した。また、表彰式では、本県の公衆衛生に著しく寄与する内容として今後の発展が期待され、当協会検査課の荒明弘光が、公衆衛生奨励賞を受賞した。演題と口演者は次のとおり。

〈公衆衛生奨励賞受賞〉

○「健診におけるeGFRの有用性についての検討」 荒明 弘光

○「震災避難所における健康チェックに関する一考察」 渡辺 伸

○「東日本大震災による新生児マススクリーニング検査事業への影響」 中村多加良

○「当協会における肺がん検診の現状」 渡辺 晃成

○「集検喀痰細胞診を契機に見えられた非肺扁平上皮癌症例について」 佐藤 丈晴

○「撮影技術向上を目的としたマンモグラフィ画像の検討」 丹野 香織

○「子宮頸がん検診 不適正でげめんなさじ」 経塚 標

○「子宮頸がん検診における無料クーポン券の効果について」 福島 京子

○「ソーシャル・マーケティングを活用した受診勧奨について」 浦山 北斗

○「クロムメッキ作業場における作業環境改善事例」 穴戸 純一

○「当協会における特定保健指導の現状」 本田 恭子

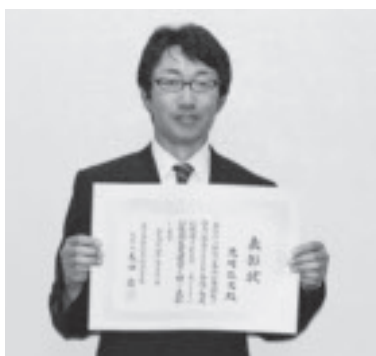
○「かなり気になる思春期脊柱側彎症」 鈴木 仁

○「腹部超音波画像による胆のうポリープの検出状況について」 武田江美子

○「学校保健事業における思春期貧血検査の現状について」 桐生 理江

○「生化学検査でパニック値を見た際の対応について」 佐藤 隆広

○「血液像自動分析装置セラビジョンDM96の使用経験」 小野ちづか



結核予防週間に関連する
いわき市街頭キャンペーン

平成24年9月29日(土)いわき市の「メガドン・キホーテラパークいわき店」において、いわき市主催のもと結核予防週間街頭キャンペーンが開催された。これは、9月の結核予防週間とがん征圧月間に併せ、いわき市やいわき市保健所が実施するもので、当協会をはじめ、いわき市健康を守る婦人連盟やしゃくなげ会からも参加協力し運動を盛り上げた。

会場へ来場した方々に向けて、「年に一度は健診を受けましょう」と呼びかけ、結核やがん予防のためのパンフレットを手渡し普及啓発に努めた。同時に、結核撲滅のための複十字シール募金運動やがん基金募金運動も実施し、健康意識の向上を図った。



PHOTO
FLASH

福島市健康フェスタ2012

福島市の主催により「福島市健康フェスタ2012」が、9月30日(日)福島市保健福祉センターにおいて開催された。健康づくり講演会が行われた他、多くの協力団体により、健康チェックや食生活、体験・紹介コーナーなど、様々なブースが設置され、多くの一般来場者で賑わった。

当協会では、無料健康測定コーナー等を設け、臨床検査技師が骨密度測定を実施し、保健師が乳がん自己検診法の紹介・説明や健康相談などを行い、たくさんの方々に足を運んでいただいた。



PHOTO
FLASH

東北地区結核予防婦人団体幹部研修会

東北地区の結核予防各県支部と婦人団体によって、毎年持ち回りで開催される東北地区結核予防婦人団体幹部研修会が、平成24年11月8日(木)青森県のアップルパレス青森において開催された。

研修会では、「地域の健康づくり」に求められる婦人団体の役割、「健(検)診受診率を上げるために」というテーマのもと各県代表者の活動発表がなされた。本県からは、福島県健康を守る婦人連盟の小林清美理事が、連盟の主な活動内容や地域貢献、また東日本大震災に

よる被災者への支援活動の報告などをを行い、「自分の健康や家族の健康が、地域活動へ繋がることで、健康の輪を広く普及啓発していきたい」と述べた。

特別講演では、「最近の結核患者から学ぶこと〜婦人会への期待〜」と題し、公益財団法人結核予防会複十字病院呼吸器内科の佐々木結花先生が、自らの経験をもとに結核に関する現状や活動、今後の動向など幅広い情報が伝達され、一同が研鑽に努めた。



PHOTO
FLASH

レッドリボン贈呈式 エイズに対する正しい理解を

福島県健康を守る婦人連盟は、毎年12月1日の世界エイズデーに併せて「エイズに対する差別と偏見のない明るい社会づくり」を願い、正しい理解を広めるためのシンボルであるレッドリボンを県内16地区が持ち回りで作成し、福島県エイズ対策推進協議会に寄贈している。

今年度は、両沼地区健康を守る婦人連盟が作成を担当し、平成24年11月21日(水)に同連盟の伊藤直子会長、若林美智子副会長が福島県庁を訪れ、菅野裕之保健福祉部長に「エイズについて真剣に考える機会となるよう役立ててほしい」とレッドリボン2千個と啓発用パネルを手渡した。



PHOTO
FLASH

第26回 東北6県検診機関による懇談会開催

平成24年11月15日(木)第26回東北6県検診機関による懇談会が福島市のホテル福島グリーンパレスにおいて開催された。

この会議は、東北6県の検診機関が一同に会して毎年開催されており、検診に関する現在の状況や今後の動向、また、検診機関特有の問題点などを話し合うことができる、貴重な場とされている。

今回の会議には、7団体が参加し、各検診機関より提出された9つの提案・質問事項と、今後の事業運営に係る多くの事案について議論がなされた。



PHOTO
FLASH

平成24年度 健康保険組合連合会合同事務打合せ会が開催

平成24年12月12日(水)平成24年度健康保険組合連合会福島連合会と当協会の合同事務打合せ会が、福島市のウエディングエルティにおいて開催された。

打合せ会では、福島県立医科大学腎臓高血圧・糖尿病内分泌代謝内科の橋本重厚先生が「福島県における疾病統計 憂うべき現状と生活習慣病―心筋梗塞死亡日本一にどう対処すべきか―」と題して特別講演を行ったほか、当協会職員による2つの講演が行われ、各健康保険組合の担当者や企業の健診担当者など、多

くの参加者が検(健)診・検査や事後管理に関する情報の研鑽に努めた。



PHOTO
FLASH

平成24年度 予防医学事業推進東北ブロック会議が開催

平成24年11月16日(金)平成24年度予防医学事業推進東北ブロック会議が福島市のホテル福島グリーンパレスにおいて開催された。

この会議は、公益財団法人予防医学事業中央会が主催するもので、東北に拠点を置く3支部が参加し例年開催されている。

会議では、各県支部より提出された5つの協議提案事項に対して議論されたほか、様々な事案について活発な意見交換がなされた。また、会議後半には、「中央会報告」として、公益財団法人予防医学事業中央会の山根則幸事務局長より、第2期の特定健診・特定保健指導の指針についてなど、8つの事案について情報提供があった。

この会議で議論した内容は、2月に開催される「予防医学技術研究会議」の関連会議である、「技術委員会」で報告されることとなっている。



楠賞 県南地区センター常勤嘱託医師 勝見聡也先生に

平成24年11月20日(火)平成24年度楠賞並びに永年勤続職員表彰式が行われた。この楠賞は、楠信男元会長のご遺志により当協会に贈られた基金をもとに設けられたもので、地域の保健医療や公衆衛生の分野で献身的な活動をした方に贈られる。

今年度は、本会の常勤嘱託医師である勝見聡也先生が受賞の荣誉に輝いた。勝見先生は、平成16年4月より常勤嘱託医師として勤務され、本会で実施している地域住民及び事業所検診事業において毎日早朝から従事し、県南方部の公衆衛生の向上に努め多大な貢献をいたした。

同日、引き続き永年勤続職員表彰式が行われ、当協会30年勤続の職員3名、20年勤続の職員15名に表彰状が贈られた。

また、乳がんの早期発見を目的とした啓発活動に、永年参画してきたことが認められ、県南地区センターの山田晴美保健技師が会長特別表彰を受賞した。

受賞者は次のとおり(敬称略)

○楠賞

勝見 聡也

(県南地区センター嘱託医師)

○30年勤続(3名)

佐久間 裕子(経 理 課)
吾妻 明子(健康推進課)
渡辺 繁 男(放射線課)

○20年勤続(15名)

黒須 博 幸(業 務 課)
林 王 明(放射線課)
渡邊 義 秋(放射線課)
渡部 幸 雄(放射線課)

○会長特別表彰

山田 晴 美(県南地区センター)

佐藤 喜恵子(情報処理課)
佐藤 真 也(情報処理課)
斎藤 忍(情報処理課)
大谷 有 美(検査課)
菅野 千恵美(検査課)
千葉 聖子(病理診断課)
穴戸 純一(分析課)
八代 巳知子(県南地区センター)
星 雄 一(県南地区センター)
亀山 欣之(県南地区センター)
武藤 久美子(会津地区センター)



こんにちは！ 私たちが担当です。

【放射線課】

見えない光線を使って
体内を写します



～はじめに～

X線で胸部・胃部・乳房等の疾病を早期発見

ではご一緒に「はい大きく息を吸って止めて下さい：はい楽にして下さい」これは見えない光線を駆使しているある場面です。このような体験をした方は少なくありません。

では見えない光線とはなんでしょう？可視光線は私たちが見ている光です。スペシウム光線（筆者の年齢がわかってしまいますが）はTVドラマで見えています。しかし私たちが扱っている光線は目に見えません。

その光線の本体はX線です。X線を使えば体内の様々な部位を写しだすことができ、疾病の早期発見、早期治療が可能となります。

当協会のX線検査業務は、胸部、胃部、乳房等の部位に限られています。その部位の撮影・検像・画像処理・保管等一連のX線検査を担当するのが放射線技師のいる放射線課です。

～そして～

健全な日常生活を送り、多忙な業務をこなす

放射線課は長身で昔いい男だったY課長を中心に総勢17名ですが、繁忙期はさらに4名の臨時職員も加わって業務をこなしています。

課内体制を施設ドックX線検査と、地域・職域・学童の集団X線検査部門に分けてそれぞれの専任スタッフが対応していますが、放射線課も3・11以降のマンパワー不足の例外ではありません。

また業務の都合上早出勤が多い為、大好き

なお酒もほろ酔いまでと決めている人、ジムで気持ち良い汗を流し筋肉マンを目指している人等、健全な日常生活を送ることに努めている課です。

～最後に～

皆様にもご協力をお願いいたします。

私たち放射線技師も他の医療スタッフ同様、受診者の皆様に最善の検査（X線撮影）を提供できるように努めています。受診者の皆様の協力も必要不可欠です。もし読者の皆様が受診者の立場になった時の為に、それぞれの検査ごとのポイントを簡潔にお伝えします。

■胸部X線検査

大きく息を吸って止めます（気管支や血管が伸びてブレのない写真になります）

■胃部X線検査（バリウム）

ゲップを我慢し、素早く回転します（胃粘膜が伸び、バリウム付着が良くなります）

■乳房X線検査

圧迫の痛みを少しでも我慢してください（病変が鮮明に写ります）

では最後にもう一度「大きく息を吸って…全部吐いてスー、もう一度大きく息を吸って…全部吐いてスー」

呼吸が整ったらまた仕事です。

アクリルたわしを 上手に使いこなそう！

洗剤なしで食器を洗える「アクリルたわし」。汚れ落ちがよく、化学物質を下水に流さないので環境にやさしいと話題になってから久しい。

東日本大震災後は、仮設住宅等に住む人たちのグループが製作し、イベント等で販売していることがある。カラフルでさまざまな形があり、使うのがもったいなくなるような作品も多い。

なぜ、汚れが落ちるのか。それは、アクリル毛糸は石油由来の化学繊維であり、油汚れをたわし表面に吸着させるから。またアクリルの絡み合った細かい繊維構造がミクロレベルの汚れをかき落とす。

毛糸についた油汚れは、使い終わった後にお湯で洗えば落ちるので、繰り返し使うことができる。大切なものは、よく水切り

しておくこと。残った水分に雑菌が繁殖することがあるので、フックなどにかけて乾かし時々天日干しする。

もちろん、食器洗いだけでなく、シンクや風呂掃除などにも使える。からぶきでパソコンのホコリも取れるので試してほしい。洗剤を使うと手肌が荒れてしまうという人にもおすすめしたい。



〔文責 進和クリエイティブセンター〕

編集後記

こころ

「子ども達は歩き始めの頃、何度も何度も転び、その度に立ち上って成長していく。その姿を忘れないで欲しい。」

これは、とある場所で私が耳にした言葉の一節である。小さな子どもを例えにした言葉であるが、私自身が言われ、そして何かに気付かされた言葉だ。

多忙になると、初心を忘れ心が窮屈になってしまう。これは皆経験したことがあるであろう。環境が変わっても、そうでなくても、壁にぶち当たるときがあると思うが、【百折不撓(ひやくせつふとう)】の精神で、その難局を乗り越えよう。そこには、必ず多くの方々の支えがある。感謝しよう。

「してもらったことは忘れない。してやったことは忘れよう。」

これも、私が目にした詩のひとつである。

(総務課 中村直文)



健康づくりにお役立てください！

「子どものおなかの病気」

国立成育医療研究センターBookシリーズ

新井勝大／著 メディカルトリビューン(二〇三二)

「おなかが痛い!」というこどもの訴えに悩んでた経験をお持ちの方に、こどものおなかのしくみ、病気やその症状について知ってもらおうと、小児消化器専門医がわかりやすくまとめたのが本書です。

治療法や日常生活での留意点のほか、小児の医療助成制度や福祉制度についても紹介されています。病気と闘うご家庭に役立てていただきたい1冊です。



「母子手帳から始める 若い女性の健康学」

井上栄／著 大修館書店(二〇二二・一〇)

母子健康手帳の発祥は日本だということをご存知でしたか？

本書には母子手帳を親子で見えることを勧める理由と、女性の体の仕組み、赤ちゃんのこと、妊娠・出産など、女性が知っておくと役立つ内容が書かれています。

わかりやすく簡潔にまとめられているので、高校生にもおすすめです。女性に限らず、男性にも読んでいただきたい本です。



(協力:福島県立図書館)

表紙の写真

駒ザクラ

(川俣町)



県北地方に絹織物を広めたとされる小手姫ゆかりの女神山。その南西の麓に、エドヒガンザクラの古木「駒ザクラ」がある。樹高約21m、目の高さの幹回り5.4m、根回りは5.1m、樹齢5百年以上の巨木だ。この木に八幡太郎



問い合わせ先：川俣町役場産業課
TEL 024-566-2111

トレッキング距離：駒ザクラから女神山櫛平登山口まで20分、そこから山頂まで30分程度

アクセス：JRバス東北「十二社(じゅうにしろ)」
バス停下車徒歩30分

(源義家)が馬をつないだという伝説が名前の由来とされている。私有地ではあるが、木道や休憩所が整備されていて春には大いに賑わう。南東側に見える奇岩「亀の子岩」の姿も楽しい。女神山の山開きは例年4月の第三日曜日。余力があれば、標高559.4mの頂上まで足を運び、眺望を満喫してみよう。

