

平成26年度

福島県健康を守る婦人連盟理事会 特別講演

震災や避難生活がもたらした

こころとからだの変化



# 震災からの復興へ 健康長寿へのお手伝い

公益財団法人福島県保健衛生協会

副会長 森合正典



## 副会長に就任しました

本年6月11日、当協会の副会長に就任いたしました森合正典です。

当協会は昭和51年4月の三団体統合発足以来、40年近くにわたり、総合的な健診・検査機関として地域住民、学校保健、労働衛生などの分野で幅広く県民の健康づくりに寄与しています。

微力ながら、県民の健康保持・増進そして協会の発展のために全力を尽くしてまいります。

## 震災を乗り越えて

平成23年3月、東日本大震災そしてそれに伴う原子力発電所の事故。県民生活に大きな打撃を与え、今なお12万人を超える県民の皆さんが避難生活を続けています。

震災後、協会職員の皆さんがボランティアで被災者の健康管

## 全国に誇れる健康長寿の県へ

## ある養生訓

「心身共に健康であること」。それは私たち皆の願いであり、諸活動の基盤となります。

公益財団法人として新たなスタートを切り3年目。協会の果たすべき役割を心に置き、避難されている方にももちろん、過疎・中山間地域を多く抱える本県で、全国に誇れる健康寿命の延伸と健康格差の縮小に寄与してまいります。

政府は今年5月に成立した健康医療戦略推進法に基づき、7月、健康長寿社会をつくり経済成長を図る「健康医療戦略」を閣議決定しました。その中で、平成22年に男性70・42歳、女性73・62歳の健康寿命を32年までに1歳以上延伸することを目指すほか、メタボリック症候群の人数を平成20年度比で32年までに25%減少させる目標を設定しました。

当協会の強みである機動力や柔軟性、検査の重厚性を今こそ十分に発揮し、多世代にわたる、より精度の高い健診・検査等を顧客の立場に立って、職員の方々と共に進めてまいりたいと考えております。

徳川3代を支えた会津美里町出身といわれる天海大僧正。百歳を超える長命であったとされるその遺訓として「気は長く勤めはかたく色うすく食ほそうして心ひろかれ」があります。

このような生活習慣を心がけたいと思います。

## 私の趣味



福島民報 平成25年7月29日掲載

「する」「見る」「支える」スポーツ一般が趣味です。

9月、錦織圭選手のテニス全米オープンシングルス準優勝で沸き立ちましたが、現在、自らテニス3競技と名付け、ソフトテニス、硬式テニス、バウンドテニス(写真)を交互に、週2回は行うようにしています。

続けるコツは、「ほどほどに」。

皆さんもできるだけ体を動かしましょう。



こぶし

94

2014.12(平成26年)

目次

リレーエッセイ

**「震災からの復興へ 健康長寿へのお手伝い」**

公益財団法人福島県保健衛生協会

副会長 森合 正典 ..... 2

平成26年度 福島県健康を守る婦人連盟理事会 特別講演

**震災や避難生活がもたらした  
こころとからだの変化**

公立大学法人福島県立医科大学医学部 疫学講座

教授 大平 哲也 先生 ..... 4

発症前に診断

**新生児マス・スクリーニング検査に  
タンデムマス法を導入** ..... 10

**大腸コロノグラフィー検査(CTC検査)** ..... 12

～救命可能な大腸がんの発見を目指して～

食の教養 健康ももちゃんと学ぼう!

**甘い誘惑に惑わされないで!** ..... 14

**複十字シール運動で**

**世界中の結核をなくすんだ。** ..... 16

**PHOTO FLASH** ..... 17

**「浜通り方部健康集会」レポート** ..... 21

こんにちは! 私たちが担当です。 **渉外推進課** ..... 22

コラム/福島の「カラダにいいもの」めっけ隊 ..... 23

**第1回 芋煮**

効能別温泉案内 湯野上温泉(下郷町)

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/

# 震災や避難生活がもたらした

# こころとからだの変化

公立大学法人福島県立医科大学医学部 疫学講座 教授 大平 哲也 先生

東日本大震災から3年半以上が経ちました。福島県が復旧・復興への歩みを進める一方で、県民健康調査から見えてきた県民の身体や心の変化と、うつにならないための秘訣を、福島県立医科大学の大平哲也先生にご講演いただきました。

## ストレスに負けないために

究極のストレスのなかで生き抜くためには、キーワードがあるとされています。これは東日本大震災に限ったことではありません。震災の数カ月前に、チリで落盤事故が起きました。坑夫が地下700mに閉じ込められてしまったのです。新聞報道によると、究極の状況を乗り越えるためのキーワードの一つ目は「希望」だそうです。生き抜くために、どんな困難な状況におかれても絶対に助か

るんだ、と希望を持つことがとても大事ということなんです。それから二つ目のキーワードは「楽観的に考えること」だそうです。坑夫たちはカードゲームやランニングなどをしながら、なんとかなるさど、意外に楽しんでいました。今おかれている状況の中で楽しみを見つけて。そういうことが大切だと思います。

今日は、震災や避難生活が福島県民にどのような影響を及ぼしているのかと、そのストレス解消法をお話しします。



## 震災後の影響を調べる 県民健康調査

震災の死亡者を見ると、福島県の場合、直接の震災死だけではなく、関連死が多かったのが特徴です。震災死は宮城県で約1万人、岩手県で約5千人、福島県で2千人以下ですが、関連死は福島県が約1千4百人と全国で最も多くなっています。これは、放射線による避難の問題が大きく影響しているのではないかとされています。

福島県立医大では、県からの委託を受けて「県民健康調査」を行っています。県民健康調査は対象によって、「基本調査」と、詳細調査の「甲状腺検査」「健康診査」「こころの健康度・生活習慣に関する調査」「妊産婦に関する調査」の5つに分かれています。

- 基本調査 原発事故後4か月間、空間線量が最も高かった時期における放射線による外部被ばく線量を推計するため、当時の行動記録の提出をお願いしているものです。当時の外部被ばく量を推計する唯一の方法が基本調査です。
- 詳細調査 甲状腺検査 放射線が子どもたちの甲状腺に影響を及ぼしているか、ないかを確認するために行われる検査です。対象となる原発事故当時18歳までの県民の皆様が20歳になるまでは2年ごと、20歳を超えると5年ごとに検査を行う体制を整えました。
- 詳細調査 健康診査 突然、避難生活を余儀なくされ、環境や生活スタイルも全く異なる状況で生活を強いられることで、県民の皆様健康状態を見守るための検査です。
- 詳細調査 こころの健康度・生活習慣に関する調査 こころと身体の健康状態や、現在の生活習慣の状況を把握し、適切なケアの提供、あるいは市町村を通じてサポートすることを目的とした調査です。
- 詳細調査 妊産婦に関する調査 妊産婦の皆様健康状態等を把握し、健康管理に役立てていただくため、さらに、必要とされる方へ適切なケアをご提供することを目的とした調査です。

基本調査は、すべての県民に震災後4か月間の行動記録を書いてもらい、外部被ばく線量を推定するものです。現時点で26%の方にご回答いただいています。相双地域や中通りの回答率は高いのですが会津地方は低く、その地域差が問題になっているところなんです。甲状腺検査は、震災直後から県



## 震災や避難生活がもたらした こころとからだの変化



内すべてのお子さんに対して実施  
しています。なぜ甲状腺検査かとい  
いますと、放射線の影響が甲状  
腺に出やすいからです。福島放射  
線量は低いのですが、チェルノ  
ブイリの事故の際、15歳未満のお  
子さんに甲状腺がんの発症率が高  
かったという報告があるため行わ  
れています。

甲状腺検査では、がんだけでは  
なく、さまざまなことが分かってま  
す。そのひとつが、液体が溜まっ  
た袋状の「のう胞」の発見です。の  
う胞は幼児から思春期になるにつ  
れ増え、その後は減っていくと言  
われています。のう胞があるお子  
さんは非常に多いのですが、全員  
が異常かと言うと、そうではあり  
ません。県民健康調査では、A判  
定は心配ない、B判定・C判定は  
精密検査が必要、ということなの  
ですが、のう胞があるけれども正  
常の場合はA2判定となります。  
健康診査は、避難地域である13  
市町村の0歳から実施し、白血球  
などを測定してからだへの影響を  
調べています。通常40歳以上の方  
が対象の特定健診についても、13  
市町村は16歳以上が受けられます。  
現段階で白血球数の結果に異常は  
なく、放射線による影響は少ない  
と考えられています。

こころの健康度・生活習慣に関  
する調査も13市町村で行っていま  
す。「うつ」の傾向がある「ストレ  
スが多い」または「血圧が高い」「糖  
尿病なのに受診していない」など  
の問題があると判断した方に対し  
ては、電話を通してサポートして  
います。必要であれば、病院の受  
診を勧めています。

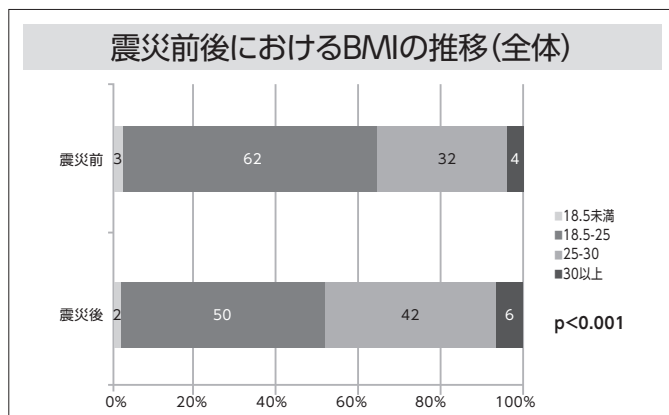
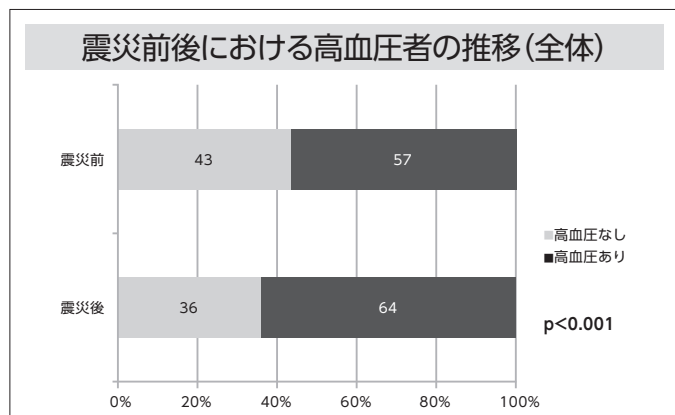
妊産婦に関する調査は、震災  
以降に妊娠や出産された方を対  
象に、心の状態などについて聞  
いています。福島でたくさん奇  
形児が生まれているという情報  
が外国で流れ、マスコミ関係者  
が去年、福島へ取材に来ました。  
実際の福島の先天性奇形・異常  
流産、死産の割合は他県と同レ  
ベルかそれ以下で、今の放射線レ  
ベルでは胎児への影響はないと考  
えられています。そのデータを広  
く発信することが大事です。

### 震災後における 県民の身体的問題

震災後の福島県民の大きな問題  
に、身体的・心理的・社会的な問  
題があります。

身体の問題として、特に避難し  
ている方々は、肥満・高血圧・糖  
尿病・脂質代謝異常・肝機能障  
害の割合が上昇しているのです。

ある避難自治体の住民を見てみ  
ると、体重が男性で平均2・7キ  
ロ、女性で平均1・6キロ増えて  
います。BMI(肥満度指数)が25  
以上の肥満の方は36%と、もとも  
と多い自治体だったのですが、こ  
れが震災後には48%になりました。



住民の約半分が肥満の状態です。また、高血圧や糖尿病の方の割合も増えています。いわゆる循環器疾患のリスクを抱えている方が増えているわけです。その要因を分析していくと、どうも体重の変化と連動しているのではないかと思います。ということが見えてきました。

もともと相双は兼業農家が多

かったのに、仮設住宅で過ごすようになってから畑仕事ができなくなり、体を動かさなくなりました。それが、体重が増えている原因のひとつだと思います。また、避難していない方々も体重が増えています。震災後は放射線が心配で歩かなくなった、野菜類をあまり食べなくなった、などが主な理由と考えられています。

ちなみに、肥満者はどの都道府県に多いか、皆さんはご存知でしょうか？

男性の1位は沖縄県で、46.7%が肥満です。2位が岩手県、そして3位が宮崎県。福島県は26位で、真ん中くらいです。私は一昨年まで大阪に住んでいたのですが、通勤するだけで歩数計は平均1万2千歩でした。今日の歩数は2千歩です。福島県に戻って来て自動車通勤になってからは、1日4千歩も歩きません。田舎の方が

歩かないために、肥満傾向にあるようです。

女性も1位は沖縄県です。2位はなんと福島県、3位は秋田県、4位は宮城県と続きます。東北地方が多いですね。これまで沖縄県はダントツ1位だったのですが、今や福島県も追いつきそうになっています。

では、喫煙率が高いのはこの都道府県でしょうか？

男性で最も高いのは秋田県、最も低いのは東京都です。田舎の方がたばこを吸う傾向にあるようです。ちなみに、福島県は3位です。

女性の1位は北海道です。男性とは逆で、都会の方が喫煙する傾向にあるようです。ちなみに福島県は4位です。

このように、福島県は男女共に肥満度も喫煙率も高い状態です。これから先心配なのは、心筋梗塞や脳卒中で亡くなる方が増えることです。

一番の問題は肥満です。肥満はがんの危険因子になります。対策をとらないと、避難している方々が増えていきます。そうすると「放射線が高いから」と言われます。肥満が原因なのに、放射線にすり替わる。このような事態が起こり得るのです。だから我々は、

### 県民健康調査 基本調査結果

実効線量 (mSv)	全データ (人)	放射線業務従事経験者を除く(人)		
		人数	割合	割合
～1未満	266,517	261,140	62.0%	99.8%
～2未満	137,081	134,848	32.0%	
～3未満	22,950	22,600	5.4%	
～4未満	1,457	1,382	0.3%	
～5未満	536	494	0.1%	0.2%
～6未満	426	373	0.1%	
～7未満	263	225	0.1%	
～8未満	151	114	0.0%	
～9未満	113	73	0.0%	0.0%
～10未満	68	39	0.0%	
～11未満	65	33	0.0%	
～12未満	52	31	0.0%	
～13未満	35	13	0.0%	0.0%
～14未満	33	12	0.0%	
～15未満	27	6	0.0%	
15以上～	302	11	0.0%	
計	430,076	421,394	100.0%	100.0%
最高値	66mSv	25mSv		
平均値	0.9mSv	0.8mSv		

4カ月間の外部被ばく実効線量推計状況  
94%が2ミリシーベルト未満  
99.8%が5ミリシーベルト未満  
(平成26年6月30日現在)

肥満と放射線のどちらが本当にがんに影響するのかを、きちんと見ていかなければならないと思っています。

基本調査の結果から、事故後4カ月間に県民が浴びたと考えられる放射線量を見ますと、2ミリシーベルト未満がほとんどです。日本では通常に生活していても放射線を1～2.4ミリシーベルトくらい浴びていると言われていきます。ですから、今回の放射線のレベルはとても低く、影響はそれほど大きくないと現時点では予測されています。

一方、福島第一原発での作業や除染作業をしている方は放射線を浴びている量が多く、同じ福島県民でも仕事によって差が出てしまっています。そこで、東京電力関連従事者の方はどのくらい放射線に被ばくしているのかを、仕事のレベルからも判定して管理する計画をしています。

逆に、食べ物や水で体の内部から被ばくする内部被ばくは、外部被ばくに比べて多くないと今のところ考えられています。

### 震災後における県民の心理的問題

避難している方に心の問題で起こっているのが、うつ症状の増加、PTSD(トラウマ反応)症状の増加、放射線に対する不安の増加、生きがいの喪失、笑いの頻度の減少です。

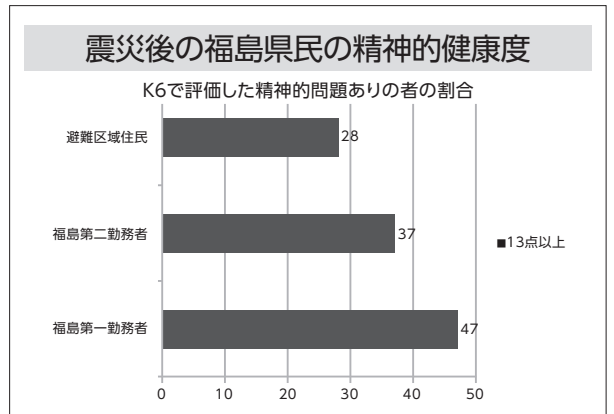
放射線に対する不安は非常に強く、精神的な問題、いわゆるうつ傾向にある方が28%いました。通常は10%未満なので非常に高い値です。原発で働いている方は30～40%と、さらにうつ傾向が高くなっています。

県民健康調査から、「震災後の

## 震災や避難生活がもたらした こころとからだの変化

「自覚症状」は1位が腰痛、2位が  
いらいらしやすい、3位が頭痛、  
4位が手足の関節が痛む、5位が  
便秘で、「震災後に悪化した自覚  
症状」は1位がいらいらしやすい、  
2位が腰痛、3位が頭痛、4位が  
手足の関節が痛む、5位が腹痛・  
胃痛となっています。どちらかと  
いうと、精神的な症状が震災後に  
悪くなっている方が多いことが分  
かっています。

「年代別に見たK6（精神的健康  
度）の得点分布」を見てみましょ  
う。13点以上が抑うつ症状にある  
と言われている方です。下の世代  
よりも上の世代のほうが、不安が  
強くなっていることが分かります。



### 震災後に悪化した自覚症状

症状	人数	原因	人数	人数	
いらいらしやすい	3,524	かゆみ (湿疹・水虫など)	874	尿失禁(尿がもれる)	364
腰痛	2,283	せきやたんが出る	798	ゼイゼイする	225
頭痛	1,741	月経不順・月経痛	670	かみにくい	199
手足の関節が痛む	1,546	歯ぐきのはれ・出血	630	尿が出にくい・ 排尿時痛い	172
腹痛・胃痛	1,166	歯が痛い	587	骨折・ねんざ・脱臼	147
便秘	1,135	息切れ	529	切り傷・ やけどなどのけが	57
めまい	1,123	食欲不振	473	その他	680
動悸	975	下痢	441		
足のむくみやだるさ	888	痔による痛み・ 出血など	371		

「PCL（トラウマ反応）の得点分  
布」を見ても同様です。

次に「放射線の影響についての  
認識」です。急性の健康障がい  
起こると考えている人は6・6%、  
5年・10年が経った頃に健康障  
がいが起こると考えている人は25%、  
次世代に異常が起こるのではない  
かと考えている人は34・9%と  
なっています。しかし一般的には  
現在の放射線量では、遺伝的な  
問題はまず起こらないだろうと  
考えられています。福島放射  
線のレベルは年間5ミリシーベ  
ルト以下ですが、致死性のがん  
になるのは、だいたい100ミ  
リシーベルトの被ばくで1・01

県民健康調査の甲状腺検査に  
よって、甲状腺がんの悪性ないし  
悪性疑いが104例（平成26年6  
月30日現在）発見されていますが、  
これが本当に放射線による影響の

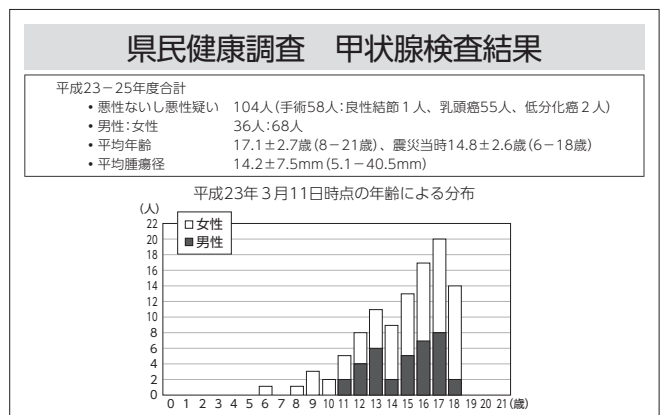
### 子どもの身体的問題と 心理的問題

倍と言われているためです。

先程も言いましたが、福島での  
奇形児や流産の割合は多くありま  
せん。ただし問題なのは、うつ傾  
向にある母親が県内では25%と、  
他の都道府県より2倍以上多いこ  
とです。やはり放射線の影響を心  
配しているためと考えられていま  
す。ですから、放射線の影響につ  
いての正確な情報を早急に県民の  
皆さんへ伝えることが大事だと思  
っています。

避難している方々は生活習慣が  
変わってきています。多量飲酒者  
が増えているのです。その中には、  
仮設住宅に入居してから眠れなく  
なって、睡眠薬の代わりにお酒を  
飲んでいて、といった方もいます。

失業、転業、家族構成の変化な  
ど社会的問題も、身体や心に影響  
を及ぼしています。今後も長期の  
見守りが必要だと考えています。



ものなのか、という疑問がありま  
す。結論から言うと、現時点では  
考えにくい。なぜかというと、放  
射線の影響による甲状腺がんは通  
常ゆつくりと進み、数年経ってか  
ら発症すると考えられているから  
です。

チェルノブイリでは年齢が低い  
子どもに多く発症しました。です  
から、福島でも放射線の影響に  
よる甲状腺がんが発症するので  
あれば、チェルノブイリ同様に  
10歳未満の子どもに現れるはずで  
す。ところが、福島ではこの世代  
に甲状腺がんはほとんど見つか  
らず、その上の世代で見つかり



る。ということとは、恐らく、もともと甲状腺がんを持つていた方の、潜在的な甲状腺がんが見つかったているのだろうと考えられます。地域差や、今後の発症状況については、追々きちんと調べるところです。

問題は、検査の1回目が大丈夫だったからと2回目を受ける子どもが少なくなることです。もし症状が出てくるとすればこれからです。定期的に受けていただきたい。

健康診査の、福島と全国の小児の結果を比べると、平成23年度の福島の小児は避難の影響でどの年代も体重が増えていることがわかります。これが24年度になると元に戻ってきます。子どもたちには適応力があるのです。大人はどうでしょうか？23年度から増えている、なかなか減っていません。

「震災後の自覚症状(中学生)」を見ますと、一番多いのが大人と同じ「いらいらしやすい」です。体の症状よりも心の症状のほうが増えていることが分かります。また福島の子どもたちは他の地域の倍以上、いらいらしていることが分かっています。しかし24年度以降は減ってきていますので、子どもには心的にも適応力があるという

ことですね。大人も若干ですが減ってきていて、心の問題に関しては幾分かよくなってきている傾向にあります。

### うつを予防するための秘訣

以上のように、福島では震災後に身体、心、社会などに関するさまざまな問題が起こっていますが、これらは災害が起きたあとにはどの地域でも起こりうるものです。福島県民だけの問題に留めず、他の都道府県の方にもきちんと把握してもらうことが大事ではないかと思っっています。

では、ストレスから起こる病気をどうやって予防したら良いのでしょうか？

一番は、「体の病気を予防すること」です。なぜかというと、ストレスは体の病気と関係が深いからです。

さらに考えていただきたいのですが、運動・食事・禁煙・睡眠・禁酒：どんな生活習慣が、うつ予防に効果をもたらすのでしょうか？

科学的根拠として最も良いと言われているのが運動です。身体活動の多い人、定期的に運動をしている人、昔運動をしていた人は、

うつになりにくい。うつになった人も定期的に運動すると治りが早いという統計もあります。

食事は、野菜、果物、魚の3つが、うつ予防に効くと言われています。

喫煙は、うつになりやすいと言われる一方、禁煙するとうつが再発するという報告がありますので、注意しなければなりません。

睡眠は、睡眠時間が短い人も長い人もうつになります。かたより過ぎは良くないということです。

意外なことに、お酒はうつとあまり関係がないと言われています。ただし、毎日3合以上飲む人は自殺しやすい傾向にあります。過度な飲酒はよくありませんが、適度な飲酒は問題ないと言われています。

また、現在ストレスを感じている人や、朝食を食べない人、しょいうゆをたくさん摂取している人は、3年後にうつになりやすいことが分かっています。うつと生活習慣は関係しているということです。

男性の一番のストレス解消法はなんだと思いますか？1位が「お酒」です。ただし、ウー1位がありまして、「特になし」です。男性はストレスを抱えるとお酒に走ってしまうか、特に解消法がない。

女性は違います。ダントツのす

トレス解消法は「おしゃべり」です。この「おしゃべり」を選んだ人は、4年後に高血圧になる確率が下がっています。あまり体に良くないストレス解消法もあります。「食べる」です。「食べる」を選んだ人は、4年後に確実に体重が増えて高血圧になる確率が上がっています。ストレス解消法でも、将来の健康に関係があるということですね。

私はアメリカのミネソタ州セントポールに2年ほどいました。自然が多くて、とてもいい環境で仕事をさせてもらいましたが、英会話はストレスでした。

あるとき、70歳に近い両親が遊びにきました。ショッピングセンターで買い物をした際、片言の英語を話せる父親が「会話がストレスだった」と言いました。逆に全く英語が話せない母親は、とても楽しそうに買い物をしていました。どうしてかな？と思っ見ていたら、母親はほしいものをレジまで持って行き「これくださいー」と日本語で言っていました。アメリカでも正々堂々と日本語です。

その後、母親は店員さんと会話を始めたのですが、内容は全くかみ合っており、お互いに自分の好きなことばかり話していました。でも同じところで笑い合う。いや〜

## 震災や避難生活をもたらした 心とからだの変化

すごいな、おばさんは世界中で話  
し通じ合うものなのか、と思っ  
たのですが、家に帰ってから気付  
きました。「違う。おばさんは世  
界に共通して、人の話を聞いてい  
ないんだ！」。

これは、非常に大事だなと思  
いました。我々医者は、人から相談  
を受けることが多々あります。人  
の相談や悩みを長時間聞くことは  
正直、楽ではありません。でも大  
事なのは、話を全て理解してあげ  
ることではなく、「うんうん」と言  
いながら、ちゃんと話を聞いてい  
るという態度を示すことなのだ  
と学びました。

音楽もストレス解消になります  
が、「聴く」と「演奏する」ではどち  
らの効果が高いと思いますか？こ  
れは、皆さんの音楽経験によつて  
異なるのです。音楽経験のない人  
の方が、経験のある人よりも音楽  
を聴いたときにストレスを解消す  
ることができます。なぜかとい  
うと、音楽経験のある人は、生演奏  
を聴いたときに、批判的に聞いて  
しまいがちになる。ところが音楽  
経験のない人は、難しく考えず  
「ああ、いい音楽だわ」と聞くこ  
とができるのです。

この風景写真を見てください。  
「きれいかわ」と感じるでしょ

けれど、ストレスが心に浮かんで  
くることはあると思います。その  
ストレスが、一瞬で消える方法が  
あります。見ていてください：  
ハイ、UFOが出てきました。ほ  
ぼ100%の方がUFOに心を奪  
われますよね。なんでこんなとこ  
ろに？と。その一瞬の間、皆さん  
のストレスは消えているんです。  
考えれば考えるほど、ストレス  
は悪循環をします。ですから、  
ストレスを一瞬でも忘れることが  
大事なのです。

たとえばカラオケ。恥ずかし  
がりながら歌ってはダメですよ。  
むしろ歌い手になりきってしま  
った方が、ストレスを解消できま  
す。ストレスを笑いに変えることも大  
事です。それには「サラリーマン  
川柳」を読むと効果的かもしれ  
ません。

音楽は認知症予防に効果をもた  
らすとも言われています。70代で  
音楽活動をしている人は80代に  
なったときの認知症リスクが3分  
の1になるそうです。アロマテ  
ラピーも認知症予防に良いと言  
われています。この映像は屋久  
島ですが、単に映像だけを見た  
グループと、屋久杉の香りをか  
いでもらった上で映像を見た人  
のどちらに良い影響があるのか

という、後者なのです。認知  
症予防には五感をつかうことが  
大事ということですね。

「うっ」は片仮名の「ラフ」にも見  
えると思います。「うっ」は「気分  
が沈む」という意味ですが、「ラ  
フ」は英語で「笑う」という意味で  
す。例えば、コップに半分水が  
入っているとすると、これを半分も  
水があると思うか、半分しかない  
と思うかで、全く見方が変わって  
くるのです。小言を、「私を思っ  
て言ってくれている」と思うか、  
「いじわる」と思うかで、全然違い



ます。ものの見方によって、意味  
が変わってくるということですね。  
大事なことは、何事も前向きに  
対処していくということです。ぜ  
ひ皆さんの今後の生活の参考にし  
ていただければと思います。  
本日はありがとうございました。

大平先生の別講演の様子を21ページ  
でご紹介していますので、そちらも  
ご覧ください。



### 大平 哲也 (おおひら てつや)

福島県生まれ。福島県立医科大学医学部卒業。  
筑波大学大学院医学研究科博士課程修了。  
大阪府立成人病センター診療主任、大阪府立  
健康科学センター主幹兼医長、ミネソタ大学  
疫学・社会健康医学部門研究員、大阪大学医  
学系研究科准教授を経て現職。

#### 〈ストレス解消法〉

フィットネス、おいしいものを食べること、  
人と接すること



発症前に診断

# 新生児マス・スクリーニング検査に タンデムマス法を導入



当施設では平成17年より、福島県の委託を受け、先天性代謝異常のマス・スクリーニング検査を実施しています。

平成25年度以降は福島県から検査機器の貸与を受け、タンデムマス法を導入することにより、対象疾患を6疾患から19疾患に拡大して新たに検査を開始しました。



タンデムマス分析装置

## 新生児マス・スクリーニングとは

先天性代謝異常症は、食べ物を分解して身体を構成する成分にしたり、体を動かすエネルギーに変えたりする代謝の働きに障害があるため、やがて神経障害などの重大な健康被害を生じさせるような疾患のことをいいます。これら先天性代謝異常疾患が発症する前の新生児期に異常を見つけて、障害の発症を未然に防ぐ事業を新生児マス・スクリーニング検査といいます。



新生児のかかとかから採血▶



## タンデムマス検査とは

タンデム(直列に並んでいる)マス(質量)スペクトロメーター(分析計)すなわち、タンデムマス型の質量分析計を用いて、微量の血液から、高感度にアミノ酸やアシルカルニチンを分析してアミノ酸・有機酸・脂肪酸代謝異常症を判定しています。

日本でのタンデムマス法によるスクリーニング検査は、平成9年より研究が始まり、平成16年から厚生労働省研究班が組織され、パイロットスタディーが開始されました。平成23年3月に厚生労働省母子

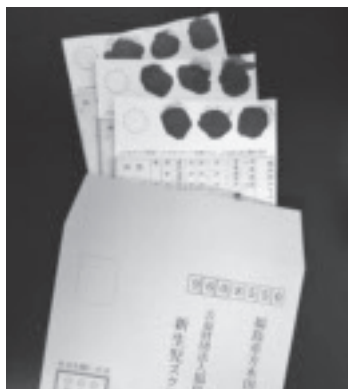


保健課長の通達が出され、公費による検査が全国的に普及してきました。同課の調査では、平成23年度には全国で301,981人、平成24年度には583,089人がタンデムマス検査を受検しました。

福島県では平成25年4月からタンデムマス法による検査をスタートし、平成26年11月末現在で、26,749人の赤ちゃんがこの検査によるスクリーニングを受けました。

平成26年10月には全国的なタンデムマス法による検査体制が整い、日本で生まれたすべての赤ちゃんが本検査法でスクリーニングを受けることができるようになりました。

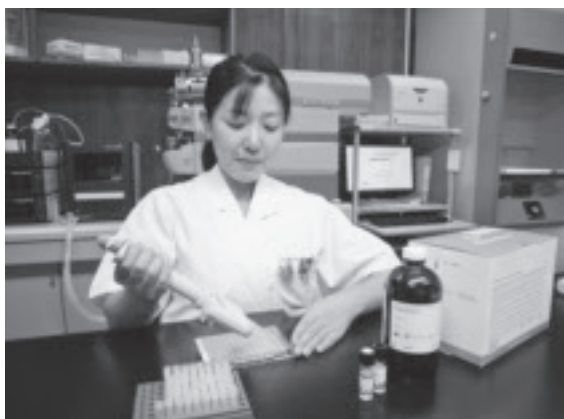
平成26年10月には全国的なタンデムマス法による検査体制が整い、日本で生まれたすべての赤ちゃんが本検査法でスクリーニングを受けることができるようになりました。



血液ろ紙の搬入



当協会での先天性代謝異常等検査の初回検査件数は、少子化の影響で、平成18年度より年々減少してまいりました。平成23年度は3月に発生した東日本大震災の影響もあり、受付件数は前年度に比べて3,297件減少し、平成22年度の件数の8割程度にまで落ち込みました。しかし、平成24年度からは、わずかではありますが増加傾向がみられています。



検査の風景

初回検査で基準値を超えた症例については、再度採血を依頼して確認検査をしています。また、初回検査で基準値を大きく超えた場合や、再検査でも基準値を超えた場合には、精密検査の対象として扱います。アミノ酸代謝異常症、有機酸代謝異常症、脂肪酸代謝異常症などの代謝異常疾患の可能性が判明した場合には精密医療機関として東北大学病院の小児科を受診していただいております。

#### タンデムマス検査の実施状況

検査期間	平成25年4月～平成26年11月末現在	
検査件数	26,749件	
再検査数	54件	0.202%
精密検査数	5件	0.019%

### これからの課題

タンデムマス分析装置は超精密分析機器であり、測定値は機種、施設間あるいは時期によって微妙に異なることが少なくないといわれています。ですから、しっかりとした内部・外部精度管理と機器のメンテナンスを継続していくことが重要になります。

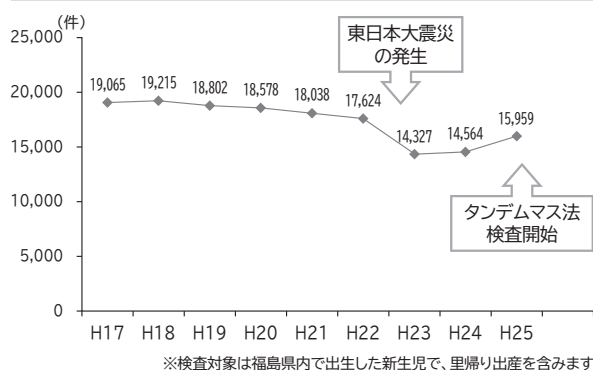
当施設では、重大な機器の故障や、大震災のような災害が発生して検査に支障をきたす場合に備えて、本年7月に宮城県公衆衛生協会と「先天性代謝異常等検査における連携・協力に関する協定書」を結びました。

また、タンデムマス法で発見される疾患は、いずれもまれな病気ですので、診療体制や長期追跡体制、患者家族への心のケアなどのフォローアップ体制を強化することも重要な課題となってきます。

当協会では、今後も福島県の新生児スクリーニング検査機関として、精度の高い検査結果を出し続けられるよう努力していきます。

(文責 検査課 中村多加良)

#### 年度別受付検体数の推移



タンデムマス法では血液中のアミノ酸とアシルカルニチン(遊離カルニチンを含む)を測定しています。従来、アミノ酸3項目の測定に使用していたHPLC(高速液体クロマトグラフィー)法では1検体あたり15分かかっていた測定が、タンデムマス法では、一次対象疾患である16疾患をおよそ2分間で測定することができ、迅速化が図れるようになりました。

#### タンデムマス法の対象疾患とスクリーニング成績

対象疾患	判定指標 (アミ/酸・アシルカルニチン)	再検査数 (件数)	要精密検査人数 ( )内は診断名	患者発見率	
				福島県	全国 ※1
フェニルケトン尿症	Phe	5	1 (高フェニルアラニン血症)	-	1/73,400
メーブルシロップ尿症	Leu+Ileu, Val	1	-	-	1/514,300
ホモシスチン尿症	Met	1	1 (高メチオニン血症)	-	1/221,500
シトルリン血症1型	Cit	10	1 (シトルリン血症1型軽症型)	-	1/295,000 ※2
アルギニンコハク酸尿症	Cit		1 (シトルリン欠損症)	-	1/885,100 ※2
メチルマロン酸血症	C3, C3/C2	5	1 (未定)	-	1/221,300 ※2
プロピオン酸血症	C3, C3/C2			-	1/80,500 ※2
イソ吉草酸血症	C5	4	-	-	※2
メチルクロニルグリシン尿症	C5-OH	0	-	-	1/295,000 ※2
ピドキシメチルグルタル酸血症	C5-OH		-	-	※2
複合カルボキシル欠損症	C5-OH		-	-	1/885,100 ※2
グルタル酸血症1型	C5-DC	1	-	-	1/885,100 ※2
MCAD欠損症	C8, C8/C10	1	-	-	1/110,600 ※2
VLCAD欠損症	C14:1, C14:1/C2	1	-	-	1/885,100 ※2
TFP (LCHAD) 欠損症	C16-OH, C18:1-OH	6 ※3	-	-	1/885,100 ※2
CPT1欠損症	C0/(C16+C18)	0	-	-	※2
全身性カルニチン欠乏症 ※4	C0	20	-	-	-

※1 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課調査より ※2 平成23・24年度タンデムマス法による  
 ※3 VLCAD欠損症との重複1名を含む ※4 二次対象疾患

福島県では現在まで本検査を26,749件実施しており、二次対象疾患であるシトルリン欠損症が1名発見されました。

# 大腸コロノグラフィー検査(CITC検査) 救命可能な大腸がんの発見を目指して

当協会では、CTと炭酸ガスを使った、

大腸がんの精密検査(保険適用)を開始しました。

## 大腸がんの現状

## 大腸がんの検診

各種がんは発見が早いほど根治の可能性が高いとされ、特に大腸がんは早期発見ができれば100%に近い確率で「根治が可能ながん」と言われています。しかしながら、最新の統計を見ても、男性の死亡数の多い順から1位・肺がん、2位・胃がん、3位・大腸がん、女性では1位・大腸がん、2位・肺がん、3位・胃がんの順であり(2012年全国集計)、男女とも大腸がんでの死亡が非常に多い状況にあります。たとえ大腸がんになっても早期発見・適切な治療を施していれば救命可能であるはずなのに、多くの人が命を落としています。

大腸がんの検診といえば、対策・任意検診とも簡便な便潜血検査を行い、陽性反応があった場合に専門の医療機関にて全大腸内視鏡検査(Total Colonoscopy: TCS)を行うとイメージされていることと思います。しかしTCSは高い検査精度を誇っている一方で、痛み・辛い前処置・羞恥心を伴うと言われ、事実、当会における要精検査対象者の二次検査の受診率は68・2%(全国平均68・7%)に留まり大腸がん発見の妨げの一因になっています。

そんなおり、当会ではCTと炭酸ガスを使った大腸がんの二次検査を始めました。

## 大腸

## コロノグラフィー検査 (CITC検査)

CTを使った大腸の検査が平成24年度の診療報酬改定において保険適用が達成されたのを契機に、多くの医療機関で行われています。欧米では既に一次スクリーニング検査として広く取り入れられています。一般にCITC検査はTCSと比較すると、以下のような長短所が述べられています。

まず長所として、①苦痛が少ない。②内視鏡ができない方でも検査ができる。③前処置がそれほど辛くない。④CTでお腹全体を撮影するため、大腸の全体像や病変の形状、他の臓器との位置関係が把握できる。⑤大腸以外の臓器の疾患も把握することが可能。

短所として、①病変を認めても組織検査ができない。②病変の硬さや色はわからない。③腸管内に多量の残便が残っていると病変との区別が付きにくい。④平坦

## 意外に辛くない 前処置

消化器系の検査と言えば、食事制限や下剤の服用などの前処置がキツイと思われるがちですが、CITC検査の前処置は意外なほど「ラク」に感じられるかもしれません。

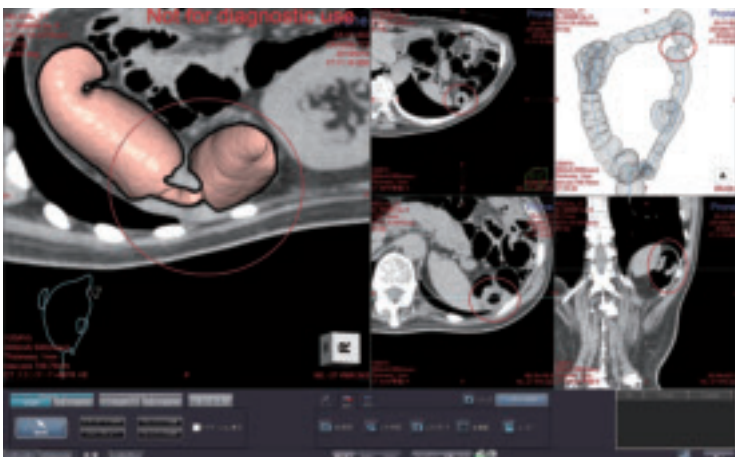


図1：赤の囲みが大腸がん病変部位



ん。前日から検査食による制限が入りますが、食べ応えのあるカレーや親子丼などを召し上がっていただき、働く方にも空腹を感じさせない内容になっています。下剤も服用しますが、前日は効き目の弱い下剤を服用し、あくまで腸管内の便を柔らかくして、排泄は当日の朝服用する下剤で集中的に行います。

食事・下剤に加え、CTCでは後に説明します画像解析のために、少量の造影剤を服用します。

## 最新式CTと炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)を使った撮影の実際

大腸を拡張させるために、肛門に5mmほどの細径のチューブを挿入し炭酸ガスを送気します。炭酸ガスは大腸での吸収が空気の約130倍早いので、腹部の張りや痛みを伴わず検査をすすめることができます。また、吸収された炭酸ガスは呼吸で排出されますので安心です。大腸が炭酸ガスにより拡張したことを確認したら、低線量で仰臥位・腹臥位の2体位を撮影します。

## 画像解析と読影

CTで撮影したデータは画像解析装置に送り、大腸のみ抽出した「仮想注腸像」、大腸を切り開いた「大腸展開像」、大腸を内視鏡検査のように進んでいく「仮想内視鏡像」、通常のCT画像と仮想内視鏡像を組み合わせた画像を、短時間で作成します(図1・図2)。読影を行う医師は、前述の画像を多角的に読影し病変の有無を確認します。

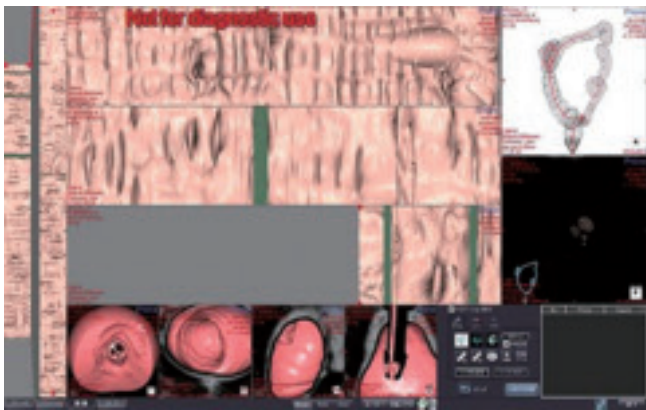


図2：仮想展開像(大腸を切り開いた像)

## 大腸内の残便も無いことにする

## 「電子クレンジング処理」

大腸コロノグラフィの画像解析には、「電子クレンジング処理」という特徴的手法が存在します。前処置で少量の造影剤を服用し、大腸内の残便と造影剤が混ざり合った部分を画像解析処理により消去し、仮想の粘膜面を描写し

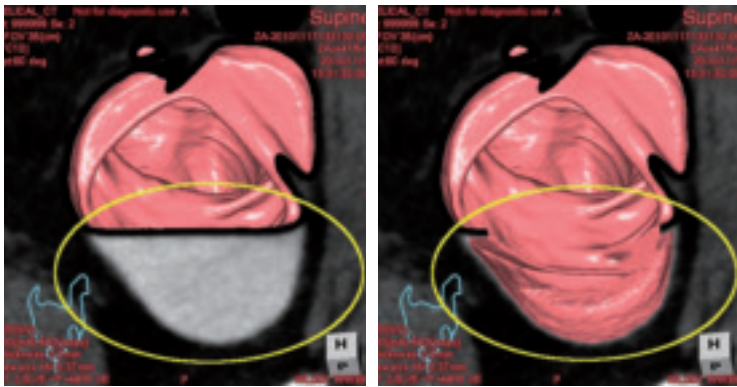


図3左：クレンジング前(残食による粘膜面埋没) 右：クレンジング後(残食除去し粘膜描出)

ます(図3…黄色の囲み部位)。この手法により食べ応えのある食事が可能であり、また必要以上の下剤の服用も無くなるのです。最近では、現状より軽度な食事制限や過度な下剤服用が不要になるCTC検査の研究がすすんでいます。

## 大腸がんは助かる病気です

早期の大腸がんは自覚症状が乏しく、発見が遅れ多くの方が命を落としています。大腸がんは「早期の段階で発見し適切な治療をする」という定説を逸脱し、「1cmを超えた大きさのポリープはがん化のリスクを考慮し内視鏡的に切除する」という考えが浸透しています。しかし、そのリスクを見つけて受診し契機を作る方法以外にありません。

大腸がんで命を失う人、発見と治療が遅れQOLが低くなる人をなくすための一助になるように、当会の大腸コロノグラフィを実践する医師とコメディカルは取り組んでいます。

(文責 放射線課 半澤俊和)





# 食の教養

健康もちゃんと学ぼう!

## 甘い誘惑に惑わされないで!

私たちの食環境は甘い物(糖)であふれています。今回はみなさんが大好きな甘味料について考えてみたいと思います。

### 現代人は甘い物をとり過ぎています

みなさんは甘い物が好きですか？ 普段から嗜好品として、ジュースや糖分の入った紅茶・コーヒーを飲んでいる方、アイス・お菓子が大好きな方が多いかと思えます。そこで今回は、「甘味料」について考えてみました。甘味料とは、食品に甘みをつけるために使われる調味料のことです。

表1 主な甘味料の分類

糖質系甘味料	砂糖(シヨ糖)	
	でん粉由来の糖	ぶどう糖・果糖・麦芽糖 異性化糖・水あめ など
	その他の糖	フラクトオリゴ糖・キシロオリゴ糖 トレハロース・乳糖 など
	糖アルコール	キシリトール・ソルビトール・ エリスリトール・マルチトール マンニトール など
非糖質系甘味料	天然甘味料	ステビア・甘草 など
	人工甘味料	アスパルテーム・スクラロース サッカリン など

す。その代表は砂糖(シヨ糖)ですが、最近はその他に色々な甘味料が出回っています。現在、使われている甘味料は、大別すると、糖質系甘味料と非糖質系甘味料の2種類に分けられます。

主な甘味料の分類については、表1をご覧ください。

今回は、ジュースやお菓子に多く使われている糖質系甘味料の「異性化糖」についてお話しします。

### 異性化糖って何だろう？

異性化糖とは、とうもろこしやさつまいも、じゃが芋などのでん粉を酵素や酸によって分解して工業的につくられたものです。主な成分はぶどう糖と果糖で、この果糖には、ぶどう糖より「甘みが2倍以上強い」という特徴があります。ですから、少量でも強い甘みを感じられ、低カロリーの甘味料として、清涼飲料水やお菓子類などによく使われます。

では、なぜ、このような糖を工業的に作る必要があるのでしょうか？



それは、砂糖に比べて価格が安い上に、甘味が強く、特に低温で甘みが増すという特性があるからです。

異性化糖は、糖のうち果糖が含まれる割合によって、それぞれ次のように名称が定義されています。JAS(日本農林規格)では、

- 高果糖液糖………90%以上
- 果糖ぶどう糖液糖………50%以上〜90%未満
- ぶどう糖果糖液糖………50%未満

### 果糖のとり過ぎは中性脂肪の増加につながる？

摂取した果糖は、体内で肝臓に取り込まれ、その一部が中性脂肪に変わります。さらに、満腹感が得られにくいという特徴があるため、ついとり過ぎてしま

います。

この「果糖」を多く含む高果糖液糖や果糖ぶどう糖液糖などは、清涼飲料水やスポーツドリンクの他に「お菓子類」、「甘みのある調味料」など、私たちの身近にある食品の多くに広く使われており、気づかないうちに、ついとり過ぎてしまいますので注意が必要です。

### まぎらわしい表示

「糖質ゼロ」、「糖質控えめ」、「糖類ゼロ」や「ノンカロリー」、「カロリーオフ」などの表示がある製品は、それぞれ完全に糖質0g、糖類0g、カロリー0キロカロリーではありません。

ところで、「糖質」と「糖類」の違いをご存知でしょうか？

清涼飲料水ボトルには含有成分が記載されており、その原材料名は、左記のように含有量が多い順に表示されています。

### 原材料名や栄養成分表示を見る習慣を付けましょう!!

例1 この商品は高果糖液糖と表示されていますので、果糖含有量は90%以上です。「カロリーオフ」とも表示されています。ペットボトル500mlの場合、95kcal、糖質23.5gになります。

●清涼飲料水●原材料名 糖類(高果糖液糖、果糖)、はちみつ、塩化Na、ローヤルゼリー、海藻エキス、クエン酸、香料、クエン酸Na、アルギニン、塩化K、塩化Mg、乳酸Ca、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(スクラロース)、イソロイシン、パリン、ロイシン

栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	19kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	4.7g
ナトリウム	40mg
カリウム	8mg
マグネシウム	1.2mg

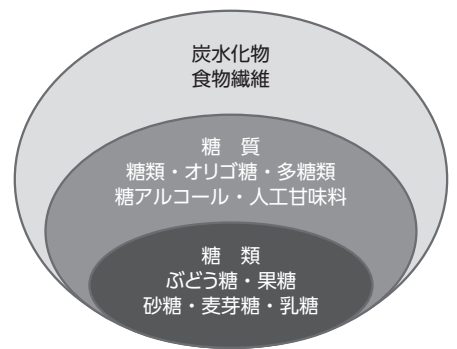
例2 この商品は、果糖、果汁、砂糖の順に多く含まれていることを意味しています。「糖質控えめ」とも表示されています。ペットボトル500mlの場合、55kcal、糖質14gになり、糖類12g(砂糖、ぶどう糖、果糖などの糖)が含まれていることとなります。

●清涼飲料水●原材料名 果糖、果汁、砂糖、食塩、オリゴ糖、ラカンカエキス、酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、塩化Mg、調味料(アミノ酸)、甘味料(スクラロース)、酸化防止剤(ビタミンC)

栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	11kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	2.8g
ナトリウム	54mg
糖類	2.4g

「糖質」とは、炭水化物の仲間から食物繊維を除いたものを指しており、単糖類(ぶどう糖・果糖)、二糖類(砂糖・麦芽糖・乳糖)、オリゴ糖、多糖類、糖アルコール、そして人工甘味料などすべての糖が含まれます。

「糖類」とは、ぶどう糖、果糖、砂糖、麦芽糖、乳糖などになります。ちょっと複雑ですね。すなわち、栄養成分表示にある「炭水化物」≠「糖質」の全体量、ということになり、「糖類」には、砂



糖、ぶどう糖、果糖などの糖が含まれることとなります。

「糖質控えめ」という表示は、飲料100mlあたり糖類2.5g未満ならこの表示をしてよいことになっています。例えば、500mlのペットボトル1本の糖類含有量を考えてみますと、糖類が最大12.5g入っていることとなります。この量は、細めのスティックシュガー約4本分(1本が3g)に相当します。

「カロリーオフ」という表示は、飲料100mlあたり20キロカロリー未満であればこの表示をすることが出来ます。ですから、500mlのペットボトル1本で最大100キロカロリーまでならこの表示をしてよいこととなります。

栄養成分表示については、表2を参照してください。

表2 栄養成分表示

表示	糖類やカロリーを含まないときの表示		糖類の量が低いまたはカロリーが低いときの表示	
	無・ゼロ・0 ノン・レス・フリー		低い・控えめ・小・ライト カット・ダイエット・オフ	
分量	食品100g あたり	飲料100ml あたり	食品100g あたり	飲料100ml あたり
エネルギー	5kcal	5kcal	40kcal	20kcal
脂質	0.5g	0.5g	3.0g	1.5g
糖類	0.5g未満	0.5g未満	5.0g未満	2.5g未満
ナトリウム	5mg	5mg	120mg	120mg

甘味料に使われる砂糖は、適量であれば問題になりませんが、果糖を多く含む異性化糖をとり過ぎることが問題になります。

原材料名表示を見れば、どのくらいの割合で果糖が含まれているかがわかりますし、栄養成分表示を見れば、カロリーや糖質がどのくらい含まれているかがわかります。肥っている方や中性脂肪が高めの方、血糖値が心配な方は、普段から「表示を見る」習慣を付けておくことが大切です。

(文責 健康推進課 軒名礼子)

★次回は、人工甘味料についてお話しする予定です。



# ✠ 複十字シール運動で 世界中の結核をなくすんだ。

〈募金運動期間〉

8月1日～

12月31日



複十字シール運動は結核  
予防を目的に世界の各国  
で行われています。

**結核**はHIV/エイズ、マラリアと並ぶ「三大感染症」です。WHO(世界保健機関)の推計によると、毎年860万人が新たに結核を発病し、130万人が命を落としています。そのほとんどが、アジアとアフリカを中心とした発展途上国に集中しているのが現状です。

**複十字シール運動**は、そうした発展途上国への支援をはじめ、全ての人が結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸疾患に苦しむことなく、健康な生活を送ることのできる世界の実現のために役立てられています。



募金してくださった方へ  
差し上げているシール(小型)  
「デザイン 安野光雅氏」

国際協力として

19.4%

35,067,677円

たとえば…

カンボジアへの支援



複十字シール運動  
キャンペーンキャラクター  
シールぼうや

アジアで最も結核がまん延している国のひとつ、カンボジア。現在はプノンペン市において労働者を対象に、結核の早期発見と治療促進のための各種支援をはじめ、結核に対する正しい知識の普及啓発・研修等が行われています。しかし、まだまだ問題は山積みです。継続的な支援を必要としています。

世界の総人口の約3分の1にあたる20億人が結核に感染していると推計されているいま、結核は諸外国だけの問題ではありません。この日本は世界の中では中まん延国です。

グローバル化の進む現代、感染症に国境はありません。

あなたの身近に潜んでいてもおかしくないのです。

## 複十字シール運動は… —担当者:羽田が語る!—

「複十字?」「シール?」——初めて聞く言葉に目が「o(点)」だったのを覚えています。担当にならなければ、きっと一生、その広がりに触れることはなかったと思います。複十字シール運動は、募金活動に参加したことが無い私に募金するきっかけをくれ、活動を広める機会と、それに協力してくださる多くの方の優しい気持ちに出会わせてくれました。(ご協力、本当にありがとうございます)

可愛いシールを通じた募金となっています。毎年集めていらっしゃるマニアな方もいるほどに。(!) たったひとりでも、この記事をきっかけに興味をもていただき、結核について目を向けていただければと思います。微力かもしれませんが、世界中の誰かひとりのためにでもなるならば、と今後も広報活動に励んで参る所存です。

平成25年度  
福島県の募金総額  
3,007,034円

福島県健康を守る婦人連盟をはじめ、県や市町村、保健所、県内各地の医療機関、事業所からの募金と、各種キャンペーン時にご協力いただいた集計結果となっています。

ご連絡・お問い合わせはこちらまで ~この運動の福島県支部となります~

公益財団法人福島県保健衛生協会 総務課企画調整係

〒960-8550 福島市方木田字水戸内19-6

TEL024-546-0391 FAX024-546-2058 <http://www.fhk.or.jp>

詳細につきましては本部HPをご覧ください

公益財団法人結核予防会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町1-3-12

TEL0120-416864 <http://www.jatahq.org>

個人情報  
取り扱いに関して

当協会では、皆様方の個人情報は厳重に管理保管のうえ、その取り扱いにつきましては法令その他規範を遵守し、個人情報保護方針に基づき細心の注意をはらっております。



PHOTO FLASH

## 厚生労働省大臣感謝状の授与

平成26年5月20日(火)、福島県保健福祉部(健康衛生担当)馬場義文次長が当協会を訪れ、東日本大震災における被災者への支援活動等に対する厚生労働大臣感謝状の授与が行われた。

本感謝状は、東日本大震災により甚大な被害を受けた被災者に対して惜しみない支援に努めた功績が認められた福島県内26の団体及び個人に贈られるもので、当協会の東日本大震災復興に対する取り組みが認められたことによる。福島県保健福祉部の馬場次長が感謝状を読みあげられ、当協会の鈴木会長に授与された。鈴木会長から「当協会職員への励みになります」との謝辞が述べられた。



PHOTO FLASH

## 大人のための社会科見学

平成26年7月4日(金)、福島市の様々な施設の役割や機能を学習し、地域住民の見識を深めることを目的とした福島市西学習センター事業「大人のための社会科見学」に参加した市民17名が来庁した。高橋総務課長が挨拶し当協会の事業内容を説明後、検査課の生化学検査室・病理診断課の細胞診

検査室・分析課の放射能測定室を見学し、担当職員より検査の意義や方法について説明を受けた。

参加者からは「毎年健診は受けているが、その後どのように検査されているかを初めて知った。めったに見られないものが見られて大変有意義だった」との意見をいただいた。



—あの日のがん検診で生きる今日—  
平成26年度 第41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、平成26年4月10日(木)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

「貯骨「コツコツ 増やそう骨密度」と題した講演が行われ、運動を交えながらイキイキとした雰囲気の中、健康への意識を深めた。

会は昭和49年に結成され、昨年は創立40周年を迎えた。結成以来、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34名を有している。

総会に先立って午前には会員の健診が行われ、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、前年度の事業報告並びに決算報告、今年度の事業計画並びに予算が審議された。

総会では、当協会健康推進課の軒名礼子課長により



平成26年度  
第32回全国よろこびの会総会

第32回全国よろこびの会総会が平成26年6月19日(木)、宮城県の松島温泉「一の坊」で150余名出席のもとに開催された。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、多年にわたり本会へ尽力された方々に対し、感謝状または表彰状が贈られた。

総会では前年度の事業報告並びに決算報告、今年度の事業計画並びに予算、さらに顧問・参与の推薦について審議された。総会終了後には「今を生き、明日へとつなぐ」東日本大震災を通して考える」と題し、東北大学大学院医学系研究科消化器病態学分野で活躍され、米TIME誌「世界で最も影響力のある100人」に選出された菅野武先生の特別講演が行われた。震災当時、南三陸町の志津川病院にて最後まで救命に尽力された先生の壮絶な実体験に基づく講演に会場の皆が耳を傾けた。さらに翌日は被災地見学に赴き、今なお厳しい復興の現状に触れた。





リレー・フォー・ライフ2014 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2014 in 福島」が、平成26年8月2・3日の両日にわたり福島市のあづま総合体育館で開催された。日本対がん協会と同イベント実行委員会の主催のもと、がん経験者やイベントに賛同する企業や団体ら42団体から総勢2千人が参加した。24時間眠らずに進行するがんに対する理解と征圧への願いを込め、各団体がそれぞれの思いをのぼり旗や横断幕に掲げながら、体育館内を交代で夜通し歩き続けた。

5回目の開催となる今回、日本対がん協会の「ほほえみ大使」を務めるアグネス・チャンさんが開会式にサプライズ参加した。突然の登場に会場は大いに盛り上がった。自らも乳がんを経験されたアグネスさん。「がんを発見できたのは、このイベントへの参加がきっかけ。がんを克服して元気に過ごせる人が増えるよう私も応援していきたい」とあいさつした。夜には体育館内いっぱい「HOPE」をかたどったルミナリエが点灯され、がんと闘っている方々の勇気をたたえた。

当協会も第1回の開催からこのイベントに参加している。昨年度に引き続き、会場入口前には検診車2台を展示し、放射線技師や保健師らが来場者にごがん検診の流れや乳がんの自己検診法を説明した。会場内では今年度新たに、骨密度測定の実施とがん検診無料クーポン券が当たる応募キャンペーンを行った。日頃から健康に関する普及啓発活動をとともに行う、しや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た。横断幕やのぼり旗を掲げながら歩き、3団体が力を合わせがん検診の大切さを訴えた。

参加した伊達地区健康を守る婦人連盟では「さるぼほ募金」のブースを開き、会員が手作りした「さるぼほ」を売りし、その売上げの一部をイベントに寄付した。

今回、このイベントに寄せられた寄付金は総額465万円余りにのぼり、うち約280万円が日本対がん協会に寄付されることとなった。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今後、役立てられる。





## 平成26年度福島県健康を守る婦人連盟理事会

平成26年度福島県健康を守る婦人連盟理事会が6月26日(木)に福島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ならびに決算が承認された後、今年度の事業計画ならびに予算について審議された。今年度は役員改選時にあたり、次のとおり新役員が決定した。

会長 佐藤 裕子 再任

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

(J A 福島女性部協議会長)



本連盟では長年、「家族の健康は主婦の手で」をスローガンに掲げて活動してきた。男女共同参画社会への変遷にあわせて、本連盟の活動の輪と、家族と地域の健康の輪をより一層広げるためにスローガンを新たにすることが承認された。新スローガンは会員による公募とし、来年6月開催予定の次年度本連盟理事会にて発表される。

また、「震災や避難生活がもたらしたところからだの変化」と題し、福島県立医科大学医学部疫学講座教授の大平哲也先生が特別講演を行った。震災や長期化する避難生活が福島県民に与えた影響についてユーモアを交えながら、実例やデータをもとに話された。会員らはメモを取りながら聴き入っていた。

## 浜通り方部健康集会開催

福島県健康を守る婦人連盟と当協会が共催している方部別健康集会是、30余年の歴史を持つ。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。

浜通り方部は、相馬地方と双葉地方、いわき市の3地区の健康を守る婦人連盟で構成される。震災の影響により、双葉地方健康を守る婦人連盟は現在も休会を余儀なくされているが、相馬地方健康を守る婦人連盟は昨年、3年ぶりに活動を再開し、相馬市で開催した健康集会成为功させた。今年度は120余名参加のもと、平成26年8月7日(木)にいわき市で開催された。

開会に先立ち、主催者を代表して福島県健康を守る婦人連盟の佐藤裕子会長が「震災後すぐに活動を再開して地域を支え、復興の先駆けとならねたいわき市健康を守る婦人連盟の皆様へ深く感謝している」とあいさつされた。

その後、「笑顔で元気！笑いと健康」笑ってストレス解消！生活習慣病予防！と題して、福島県立医科大学医学部疫学講座教授の大平哲也先生による特別講演が行われた。笑いと健康との関係性を学び、ストレス解消法の一つとして「笑いヨガ」を体験した。会場は笑いに包まれながらも、家庭や地域での健康づくりに活かすべく会員らは熱心に聴講した。

他方部では、10月29日に県南方部(開催地区：小野町)、11月5日に会津方部(同：南会津町)、11月20日には県北方部(同：伊達市)がそれぞれ健康集会を開催した。



# 「浜通り方部健康集会」レポート

20ページ掲載「浜通り方部健康集会」特別講演の様子をご紹介します。

「今日はせっかくみなさん集まったのでハワイへ慰安旅行に行きましょう！！青い空。白い砂。ん～良いですね～。ハワイに着いたので、まずはみなさん一緒に挨拶をしましょう。そのあとで、♪トントタタタン♪の手拍子にあわせて笑い合いましょう！では、サン、ハイッ。

『アロ～ハ～！！ホッホッハハハッ！ ホッホッハハハッ！ イェ～～～イ！！＼(≧▽≦)／』  
ハワイに来た雰囲気が出てきましたね～(大平先生)

こんなにも笑いの絶えない講演を私は今まで聴いたことがありませんでした。120余名が参集した「浜通り方部健康集会」の特別講演です。講師は日本笑い学会理事でもある、福島県立医大の大平哲也先生。著名な教授と聞いて、お会いするまでは強い信念を持った60代後半の先生かな？と勝手に想像していました。ところが、実際お会いするととても真面目そうで、しかもお若くてビックリ。そして今回、その先生がこんなに楽しい講演をされるというギャップにまた驚きました。会場が笑いに満ちあふれた90分間の様子を、ほんの少しでも皆さんにお伝えできればと思います。



冒頭は「笑いヨガ」を体験しているひとコマです。笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法のこと。

「笑うことが大切なのは経験的にご存知ですよ。でも、何をもって笑うかが大事ではなくて、笑うこと自体がストレス解消によいのです。一人一人が笑いを意識した生活をする、実はまわりの皆の健康度を上げることにつながるのですよ。」(大平先生)

ハワイ語での挨拶のあとも、旅はまだまだ続きます。華麗なフラダンスを踊ってハハハ♪ きれいな海に潜ってハハハ♪ おいしいシェイクを飲んだらまたハハハ♪ 正直、「出発」直後は照れくさい気持ちもあったけれど、次第に「旅」を満喫している自分に気づきます。

次はどんな話が聞けるのかとワクワクしながら先生に目を向けます。軽快な口調で大平先生は話を続けます。

「普段、一番一緒にいる夫婦が笑い合える関係であるかは特に重要です。だから1つお願いがあります。独身の方は、笑いのツボが一緒かどうかを確認したうえで結婚してください。その方法は、パートナーと一緒に喜劇映画を観ること。哀しい映画は大抵の人が同じ場面で泣いたりしますが、笑いのツボは人それぞれ。既婚の方もぜひご夫婦で観てみましょう。自分が大笑いしているとき、ちらっと隣を見てみてください。パートナーも一緒に笑っていたら、『あ～、この人でよかったな～(\*´▽`\*)』と、反対にムツとしていたら『あ～、やっぱり…(;\_ \_)』とってください(笑)」(大平先生)

「ある地域では、60歳以上の男性にとって奥さんがいるだけで長生きできる要件に。一方、女性にとって旦那さんがいることは長生きできない要件になっているという調査結果があります。男性の皆さん！奥さんを大切に。そうすれば、自分も元気で長生きできますから(笑)。今日帰りにケーキを買って「いつもありがとう」と伝えてみてください。『あら、ヤダー！(嬉)』なんて…これで家庭円満、ぜひお試しを(笑)」(大平先生)

「ちなみに、作り笑いでも効果があるそうです。眉間の緊張が和らぐので、体も心もリラックスするという好循環になるのです。笑顔が難しい場合は、『作り笑いの絶えない家族』をどうぞ(笑)」(大平先生)

楽しかったハワイの旅もそろそろ終わりを迎えます。日本に帰ると、使ったクレジットカードの請求書が届きました。見るのもストレスですが、大事なことは笑い飛ばすこと。では早速始めましょう！自分で見てみてハハハ♪ お互い見せ合ってハハハ♪  
『ホッホッハハハッ！ ホッホッハハハッ！ イェ～～～イ！！＼(≧▽≦)／』

時計をみると、すでに講演終了の時間。「先生、私の地区でも講演して！」「うちも！うちも！」名残惜しい雰囲気が広がる中、会場からはたくさんの声が上がります。誰もが大平先生に魅了されています。

天高く馬も私も肥ゆる秋——。

増えた食欲に素直なほど比例する私の体重、そしてそのストレス。抜け出せないこの悪循環…。でも取りあえず笑ってみっかな～。そう！今日も私はあの「旅」に行ってきますよー、先生！！皆さんも一緒に！せ～の！！ホッホッハハハ～～～♪

(文責 総務課 深澤淳子)





# こんにちは！ 私たちが担当です。

## 【渉外推進課】

「しょうがいすいしんか」は何を推進するの？



協会職員の方は「渉外推進」とすぐに変換できると思いますが、「しょうがいすいしんか」と初めて耳にした方です。この漢字を当てはめられる

方は少ないかもしれませんが。辞書を引くと同音異義語がたくさんあり、実際に電話口で「渉外」を理解していただくことに悪戦苦闘したこともあります。

では、みなさんは「渉外」という言葉の意味はご存知でしょうか。一般に「営業」と似たような仕事というイメージをお持ちの方もいらっしゃると思います。インターネットで検索をすると「外部と連絡・交渉する仕事。優れた聞き手を示す言葉でもあり、(中略)顧客の要望を聞き、それに応える提案を行っていく仕事」とあります。協会の主な事業は健診業務をとおして福島県民の皆様の健康維持を手助けすることであり、これは目に見えるようなモノを売る仕事ではありません。よりよい健康診断というサービスを提供するためにお客様との対話を重ね、要望を具現化していくことが「渉外」推進課の仕事です。

渉外推進課は今年度より新設された課です。業務の内容は、県民健康調査や、県北地区のみならず全県下に営業所を持つ事業所の健診業務の運営をはじめ、施設特定健診の管理、新規事業の立案など多岐にわたっています。また各地区センターの渉外総括員と連携し「渉外」活動を円滑に行うため日々の業務に勤しんでいます。渉外推進課は、協会でNo.1の体育会系の課で、今年度は大型バスの運転もこなす頼れる課長と係長を筆頭に、臨床検査



技師、環境計量技師、事務職と、様々な職種の数8名が結束も固く福島県内を駆け回っています。広い視野と多くの経験が求められる渉外推進課にあつて、協会以外での勤務歴がある職員が半数以上いることも大きな強みと言えます。

集合写真では8名全員が揃っていますが、実はこの光景、とてもレアなものです。担当事業所の健診があれば、県の最北端、最南端であろうとも薄暗い朝に出発し、健診から戻ればその足でまた別の事業所の打ち合わせへ……ということもしばしば。健診の入口である打ち合わせから出口である結果・請求の確認まで行う渉外推進課では、外部はもちろんのこと内部での調整機会も多く、机に座って勤務できる時間は多くありません。また、席に着けば外線の連続で、週初めや週末は4つある電話機が足りず、すべて話し中になってしまうこともあります。しかし、そんな激務のなかにあつても受診者の方と直接顔を合わせ、あたたかい言葉をかけていただくことは渉外の特権で、やりがいであり、仕事への原動力でもあります。

渉外推進課はまだ1年生ですが、協会の未来を背負って立つ課であると自負しております。渉外のスペシャリストになるべく、課員一同これからも業務に邁進してまいりますので、皆様よろしく願います。

(文責 斎藤綾華)







# 第1回 芋煮

「お花見」と「芋煮会」が外でご飯を食べる定番だった私たちの幼少期。

福島県では皆でワイワイと食べる「芋煮」がいわば秋の風物詩ですが、関西の友達にそれを話すと、「芋煮会って？」と聞かれて初めて、東北から関東地方までの行事だと知りました。でも「芋煮会」という呼び名は様々みたいです。福島県の会津地方では山できのこ狩りをし、きのこ汁をつくる習慣から「きのこ山」、岩手県では「芋の子会」、秋田県では「鍋っこ」と呼び、芋煮をつくって食べる遠足は「鍋っこ遠足」と呼ばれています。なんかカワイイですよ。

さて、福島県の芋煮レシピですが、里芋、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、豆腐、豚肉をみそ味で煮込むのが定番です。ただ、使う食材は十人十色。きのこや油揚げ、里芋の代わりにジャガイモを使う人も。豚汁とどこが違うのかな？

そんな何でもありの芋煮。里芋には、肝臓を強化したり、たんぱく質の消化吸収を助け滋養強壮作用を持つムチンと、高血圧やむく

みを防ぐカリウム、そして豚肉には糖質の分解を助けるビタミンB1、野菜類にはたっぶりの食物繊維が含まれます。どれも栄養いっぱいカラダにいい！

週末の晴れた空の下には楽しんで芋煮をするたくさんさんの家族連れ。そんな光景を目にする機会が年々増えてきました。少しずつですが震災からの復興を感じられるようになりました。ちなみに最近芋煮と一緒にバーベキューもするそうです。日々「進化」ですね。私もその柔軟さ、見習います。

「よし、週末は芋煮会に決定！」  
「寒いけど、はふはふしながらいっぱい食べっぺ〜♥芋煮、最高！」  
「いいね〜！心も満たされるね。」  
「またひとつ、カラダにいいものめ〜つけた！」



(文責 企画調整係)

## 効能別温泉案内

《泉質別適応症(浴用)》 美肌効果、アトピー、関節痛、五十肩他多数  
入ってもよし、飲んでもよし、美肌の湯

7つの源泉からなり、こんにゃくと湧き出る毎分3千リットルの豊富な噴出量と、高濃度のマイナスイオンを誇る湯野上温泉。頭領争いに敗れた満身創痍の猿が、傷を癒そうと川原に湧き出る湯に浸かっていたところを村人が見つけた、という「猿湯」の開湯伝説に由来するように、皮膚への効能があることで有名です。弱アルカリ単純泉の湯はスルスルとした感触が特徴で、皮膚の古い角質層を落として美肌効果をもたらします。飲めば疲労回復の効果があるほか、胃の不調を治すともまさに「健康の湯」と言えます。

◆湯野上温泉観光協会  
南会津郡下郷町大字湯野湯野上温泉駅舎内  
TEL 0241-16812920



## 編集後記

### 親しまれる機関誌を目指して

「ああ…もうムリ〜！」 創立記念式典であいさつを頼まれた小学6年の私。連日、文面作成に頭を抱え、前夜にやっと完成したものの直後に40℃の発熱でそのままダウン。この無念さ極まりない経験が記憶から消えることはなく、以来、文章を書くことに強い抵抗感を覚えた私が今になってまさか機関誌を担当するご縁をいただくとは…。

いかにわかりやすく読みやすいものにするか。どんなに良い情報を載せても、読んでもらえなければ伝わりません。編集の難しさを痛感しました。本誌の発行も実は予定が少し延び、急ぎ表紙を晩秋から冬の景色に変えました。ですが！何とも幻想的ではありませんか、この大内宿。「また行ってみたいな！」と思いました。次回第95号を迎える、このこぶし。微力ながら当協会からあふれる魅力を発信できるよう努めてまいります。「また読んでみたいな！」そう皆さまに思っていただけのように――

(総務課 深澤淳子)

表紙の写真

## 大内宿

(下郷町)



蕎麦屋やお土産屋など50軒ほどの茅葺き民家が軒を連ねる「大内宿」。江戸時代には宿場町として栄え、現在は国指定の重要伝統的建造物群保存地区として多くの観光客が訪れます。特に冬の大内宿は、会津の原風景を描き続けた版画家・斎藤清の世界に入り込んだよ

うな美しさ。旅人を温かく迎え入れていた往時に思いを馳せながら、ゆっくりと散策しましょう。毎年2月に開催される大内宿雪まつりでは、各種催しが行われるとともに、夜は各民家の前の雪灯籠がともり、幻想的な世界が広がります。



問い合わせ先：大内宿観光協会  
TEL0241-68-3611

ウォーキング距離：大内宿内大通り約500m

アクセス：会津鉄道湯野上温泉駅から車で約20分、  
磐越自動車道会津若松ICから車で約1時間、  
東北自動車道白河ICから車で約1時間20分

