





# Kobushi

2016.3 97号

## Contents

- 03 クローズアップ・家族の思い出  
夫が私たち家族に  
教えてくれたこと
- 05 知っていますか、COPD  
増え続ける  
慢性閉塞性肺疾患
- 07 いっぱい笑って、いっぱい考えよう!  
西郷村立米小学校  
禁煙教室
- 09 有識者と考える  
地域医療  
パネルディスカッション
- 11 Photo Flash
- 17 みんなが気になる油と脂。  
食の教養
- 19 貯筋力をつけよう。  
家庭でできる  
簡単口コモ体操
- 20 はじめまして!私たちが担当です!  
情報共有室
- 21 がん基金レポート  
検診で、守ろう子宮を!

病名が告知されてからの1年4か月、  
夢中で過ごしていた当時を思い返しました。

家で過ごせたクリスマス、お正月、  
神棚のお神器の作法にいたるまで  
苦しい息の中で

私たち家族に教えていってくれました。

でも当時より、今になってみて

夫の仕草や言葉が

彩やかに思い起こされるのですね。





クローズアップ  
後藤 みづほさん

夫の苦しみを、  
もう他の誰にも味わわせたくない

先生、もっと酸素をください...

妻・みづほさんが病室に夜の付き添いを申し出て2日目の夜だった。医師から身内を呼ぶように言われた。え、そんなに危ないの？ 駆けつけた親戚に「心配しないで。もう帰っていいから」と、夫・美次さんは氣遣いの言葉をかけるほど余裕があった。その4時間後。はつきりとした意識の中、訴えた。

「先生、もっと酸素をください...」  
平成23年2月21日、享年76歳。みづほさんと3人の娘さんに見守られながら旅立った。間質性肺炎だった。あまりにも急で早い別れ。これが最期の言葉になった。

たばこが好きだった。自慢の白いボメラニアンを抱っこしながら、台所の換気扇の下でたばこを吸うのが日課だった。「娘たちに『うちの犬、たばこ臭い！』と言われて、やっとたばこを止めたのよ」と笑うみづほさん。たばこは1日20本、喫煙歴は45年。夫が亡くなったあと、カルテを見て初めてその事実を知った。「もっと早くわかっていれば良かったのに...」

対処療法がはつきりわかっていない病氣。症状は水の中でおぼれているような感覚に似ているという。美次さんは少しでも動く息苦しくなり、家でも酸素吸入器が手放せなかった。みづほさんは夫を助けてあげられないこと、そして、病氣について医師から投げられる恐ろしい言葉が何よりもつらかった。それでもひたすら治ることを信じ、前向きに看病を続けた。

アルバムが蘇らせてくれる、家族の思い出

亡くなる数日前。横になっているのも苦しいはずの美次さんが「インフルエンザの予防接種をしなきゃ」と言い出した。「もう！ それどころじゃないでしょ！ 何言ってるの？」 やりきれない気持ちしかなかった。突拍子もない言葉に思えたけれど、それは自分がインフルエンザにかかって家族にうつしたら大変と、家族を思う優しさだったかも知れない。みづほさんはそう振り返る。

小学校の先生だった美次さん。仏像を見てまわることが何よりの楽しみだった。病氣にかかる5年ほど前、念願の奈良ホテルで楽しいひとときを過ごしたことが一番の思い出。何冊もあるアルバムの中から写真をもっと出して私に見せてくれた。「何十年もかけて、家族5人で日本全国を旅して歩いたのよ」写真の中の美次さんに自然と笑みがこぼれるみづほさん。

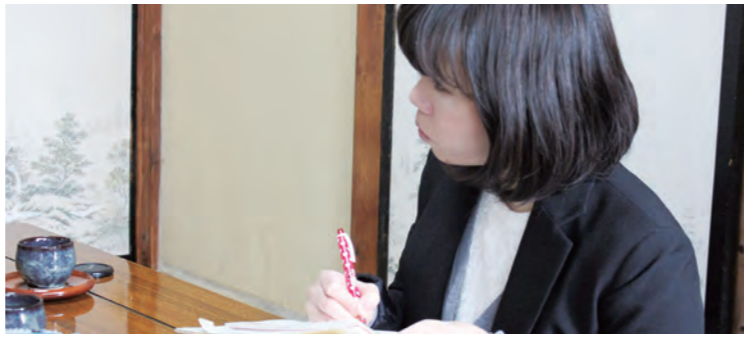
夫のあの苦しみをもう誰にも味わわせたくない

夫の闘病生活を支えていく中で、肺の病氣に対する意識はガラッと変わっていった。こんなにも苦しい病氣なのに世間にはほとんど知られていない。この経験を何らかの形で役立てることはできないかしら。

そう思い始めた矢先に起きた、あの震災。「だれにも会いたくない。何もしたくない」ショックが重なり気持ちはずっと沈んだままだった。そんな中、参加したのが結核予防会主催の中央講習会。「夫の症状に似てる！」COPDがテーマの講演を食い入るように聞いた。講演の後、思わず手を挙げ夫の話をした。「あの苦しみを他の人には味わわせたくない」ただそれだけだった。参加者のひとりから声をかけられた。「その特別な経験を周りの人に話すことが、あなたにだけできる大事な役目よ」背中をドンッと押された気がした。

たくさんの人に出会い、経験を伝えられることが幸せ

「本当はね、この取材を断ろうと思っていたの。でも、当時の話をして主人の供養になったわ。ありがとう」取材が終わる玄関先で見送ってくれた時、にっこりと柔らかな声でそう私に頭を下げたみづほさん。辛かったけれど、夫のおかげで命のありがたさがわかった。「人は何かを伝えて旅立っていくと思ってるの。これからは人との出会いに感謝しながら、貴重な経験を私なりに伝えていきたいと思います」



プロフィール  
後藤 みづほ

福島県大玉村在住。大玉村婦人会会長、福島県立医科大学「福島学」非常勤講師、福島県健康を守る婦人連盟理事として活躍中。  
店主を務める「森の民話茶屋」を拠点に、語り部としても県内各地で講演活動もしている。茶屋は「心の交流の場」として、民話と手作りの郷土料理で全国から訪れる人を癒している。  
趣味は編み物。忙しい合間を縫い、2か月かけて作ったベストが友人から大好評。今度は娘にあげたいと、喜ぶ顔を思い浮かべながら夢中で編んでいる。



文／総務課 深澤淳子



特集  
工藤 翔二氏

増え続けるCOPD  
(慢性閉塞性肺疾患)



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、気道や肺に慢性的な炎症が生じて肺の働きを低下させる病気です。放置すると日常生活に支障をきたし、全身に影響が出ることもあります。WHO(世界保健機構)の調査では、今後さらに患者数が増加して死亡率が高まると予想されています。昨年9月、郡山市のビックパレットふくしまで当協会が開催した健康教育研究会におけるCOPD啓発セミナーの内容をご紹介します。

■なぜCOPDが増えているのか?

高齢者(70歳以上)の17%がCOPDに罹患していると言われています。40歳以上では8.5%となっていて、超高齢社会の日本ではこの数が増え続けています。さらにCOPDの原因となるタバコですが、吸い始めてから発症までに30年かかります。近年、日本人の喫煙率は減ってきましたが、COPDはまだ増え続けていくと予想されています。健康日本21第二次にも「COPDの認知率を10年間で80%にする」という目標が設定されました。

■COPDとはどんな病気?

「タバコ」の煙などの有害物質を長く吸入することでおこる肺の炎症性疾患のことです。症状は息切れや慢性的な咳や痰ですが、誰にでもあることなので見過ごされがちです。わかりやすく言うと、階段を2階まで上がって息切れするようであればCOPDの疑いが強い。そして風邪などをひくと「一気に悪化」して戻らないのも特徴です。

■COPDはかかったらおしまい?

COPDは予防と治療ができる病気です。予防の第一はタバコをやめることです。健康な人の肺活量(1秒量は20代半ばをピークにして、年齢とともに半分かくらいまで下がってしまいます。タバコの煙に感受性のある人はこの1秒量が1年間に60mLずつ減っていくので、すぐに息が切れてしまいます。

COPDの治療には、空気を通す気管支を広げてあげる「気管支拡張薬」と、肺の炎症を抑える薬の2種類を使って、息切れを改善します。息切れを改善して歩けなかった人を歩けるようにする。これがすごく重要です。治療の長期的な目標としては、患者さんの「生活の質を向上させること」「病気の進行を抑えること」です。国際的な臨床データでは、COPD治療薬の死亡リスクの低減は、高コレステロール血症治療薬と同じ16~17%です。また絶対死亡率は、高血圧のACE阻害薬と同じ2%の低下ですので、「COPDにも薬が使える」ということです。

■患者さんがお医者さんに来ない

ところが、患者さんはものすごく息が切れないとお医者さんに来ません。COPDには4段階の世界的な基準があつて、1~2度の軽、中等症の進行度で、歩行時間が健康人の半分になつてしまします。軽度ではそれほど息切れを感じないのですが、やっぱり歩くのが億劫になるので、動かなくなつて足が弱つてしまいます。COPDのリハビリで一番重要なのは足を鍛えることです。歩くことができなくなった患者さんには、足にゴムを巻いて開いたり閉じたりして筋肉を鍛えます。

■あなたの肺年齢は?

COPDの患者数は40歳代の5.5%で、人口に換算すると6000万人くらいです。ところが、実際にCOPDと診断されているのは多いときで23万人と本当に少ない。これは患者さん自身がCOPDという病気を知らないこと、症状が出てきても「歳のせい」といって済ませてしまう場合が多いこと、機械で検査してみると立派なCOPDなんです。私どもはごもおかしな



ません。なので症状が出始める前から少し出始めた方を、早めに診断することが重要です。

そこで、日本呼吸器学会が診断基準の難しい表現はやめて「肺年齢」というものを提唱しました。30歳の人にフーと息を吐いてもらつて「肺年齢45歳です」と言われたらショックですね。肌年齢や血管年齢のように、自分の年齢より高いになります。肺年齢はCOPDかどうかに関係なく、肺の健康のパロメーターと理解して活用いただきたいと思ひます。

■認知率を向上させて早期の受診を

長崎県の松浦市では50歳以上の全住民にアンケートを実施し、ハイリスク者を絞り込んで肺機能の検査をし、COPD疑いのある人を医師会と連携して追跡しています。松浦市では、全国で5%しかないCOPDの加療率に対して、34%の人が受療しています。その結果、COPDで入院する患者さんが激減し、医療費がかなり節約できました。

ぜひ都道府県や市町村の自治体には、普及啓発に取り組んでいただいて、認知率を向上させて、最終的には健康診断を受診し、早期に受療していただくことをお勧めしたい。今のところCOPD検診が対策型として導入されているケースは多くありません。ぜひ、福島県でも知識の普及とあわせて早期発見を推進いただければ幸いです。

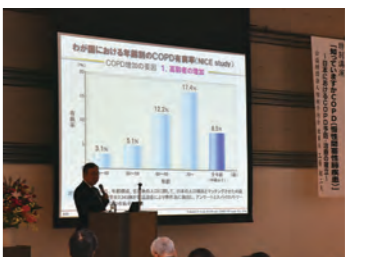


プロフィール  
工藤 翔二

昭和42年に東京大学医学部医学科を卒業し、東京大学医学部、都立駒込病院部長、日本医科大学教授を経て、平成20年4月より公益財団法人結核予防会複十字病院院長、平成26年6月より理事長に就任。日本呼吸器学会理事長など数多くの学会及び役職に就き、平成8年から厚生労働省特定疾患びまん性肺疾患調査研究班長、特定疾患懇談会委員などを歴任し、平成21年には厚生労働大臣功労賞を受賞。昨今は日本COPD対策推進会議のメンバーとして、COPD啓発プロジェクトの活動を通じ、「2017年COPD認知度50%」を目指して尽力している。



文/広報委員会





**た**ばこのもつイメージや身体への影響、含まれる有害物質への依存性や恐ろしさ…ひとつひとつの内容を真剣に聞き入る生徒たち。主な有害物質である「ニコチン」や「タール」、「一酸化炭素」などが身体へ与える影響について、一見難しそうな内容には、ところどころ「ムーア」を交えて伝えられます。



例えが…  
『一酸化炭素は、身体に酸素を運ぶ役割をもつ  
ヘモグロビンを引きつけてしまおう…  
それはいわば、キョーレツは男子のテラモノ!』



**ま**た、喫煙を続けることで起きる肺の病気「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の症状の1つと言われる“息苦しさ”をストローを使って体験する一幕も。  
「鼻をつまんで、ストローで1分間呼吸してみよう!」  
クラス全員が一生懸命参加していました。いつもしている呼吸が、つらくてできなくなる気持ちの体験は、きっと心に残ったはず…^^



**そ**して問題のニコチンへの依存性。頭でわかっていても、やめられなくなってしまうたばこは、最初から吸わないことが何より大事。そこで、吸い始めるきっかけの一番の理由となる「友達に誘われたから」に負けないため、上手に断るためのロールプレイも行われます。(みんな迫真の演技!そして自分の意見もちゃんと持って、台詞もバッチリ!)  
終わりには、たばこのいらぬ人生を送るための方法が伝授されます。それは、笑っているとき、お腹へこべこべでごはんを食べるとき、好きなうたを歌うとき、全力で楽しんでHappyなどき…など、脳が「気分が良い」と感じることを充実させるということ!  
45分という短時間ながらも、生徒たちのところを巻き込んだ禁煙教室が終了します。「なるほど〜、そうなんだ〜!」をたくさん受け取った生徒たちの表情は、ほんの1時間前よりもちよっぴり大人に見えました。  
いっぱい笑って、いっぱい考えた米小学校6年生のみんな、ありがとうございました\*来年はどんなみんなと会えるかな…?

### あしがき

実はこの日、講演終了後に佐藤保健師のところへ相談にやってきた女の子がいました。それは「わたしも保健師になりたい!」というもの。たばこについてだけではなく、未来の職業についても考えるきっかけになったみたいです。

文/総務課 羽田早百合

この記事についてのお問い合わせ先 健康推進課 TEL.024-546-0396

## いっぱい笑って、いっぱい考えよう! ちいさなところで学ぶ、たばこのこと。

当協会の健康推進課、佐藤舞保健師が講師として出向いた先、そこは小学校6年生の教室。  
「禁煙教室?小学校?」…小さなうちからたばこの怖さを知っていることは、それだけ早くから自分の身を守れるということ。そして家族や、周囲の人たちの健康についても思いやるきっかけへと繋がります。  
たばこについて知って、考えて、話し合う。その「第一歩」ともいえる禁煙教室。  
平成27年10月6日(火)、西郷村立米小学校で行われた様子をお伝えします!



**「起**立、礼!」講師の先生へ向け、生徒たちが元気にあいさつし、禁煙教室がスタートです。まずは、佐藤保健師の自己紹介から始まります。  
「ケガをしたり、病気になった時に色々なケアをするのは看護師さん。一方で、その病気になったり、具合が悪くなったりする前にアドバイスや、予防の呼びかけをするのが私のような保健師のお仕事です。」保健師という職業に初めて触れる生徒の様子はとても興味津々。そして講演に入る前に、皆である約束を交わします。  
佐藤保健師「なるほど〜とか、へ〜そうなんだ!」と思える事は大事な事。例えば、たくさん笑うと病気になりにくくなることは知ってるかな?初めて知った子もいるかもしれないね。今日はぜひ、おもしろいと思ったら声に出して笑ってみてね!  
生徒達「はーいーい!」



# いわき青年会議所 地域・職域が連携した 健康づくり対策の推進



生活習慣病の予防が地域医療へどのような効果をもたらすのか？  
医師・保健師・栄養士（料理家）によるパネルディスカッションが10月13日に、  
いわき市総合保健福祉センターで、いわき青年会議所の主催で開催されました。



弁護士 菅波香織

**■がんは生活習慣病  
なんですか？**  
菅波 現在の取り組みについて教えてください。  
篠山 いわき市では「成人保健係」が新設され、健康教育を行うとともに生活習慣病予防健診やがん検診を実施し、疾病の

と言えは結核だが、今は生活習慣病。「がんは生活習慣病ですか？」と聞かれますが、親からの口移しによるヒロリ菌感染やタバコによる肺がん。運動不足など生活習慣がおもな原因になります。  
本田 ファミレスやコンビニなどが身近にあると、いろんな時間にいろんな物が食べられるので、肥満や生活習慣病が増えてきました。なので、自分を知って普段の食生活から変えていってもらいたいと思います。自分が何を食べているかに興味を持ってもらえれば、自分の身体にも興味を持ってもらえるのではないのでしょうか？

### ■この街はクサイ！

菅波 現在、国の医療費は40兆円を超えと言われてます。医療費適正化のためにも予防への取り組みについて、市民は重要性を理解していると思われませんか？

篠山 いわき市では高齢化率が進んでおり、介護や支援を必要としている方が増えています。また、いわゆるがんや脳血管疾患などの生活習慣病も増えており、それに伴う寝たきりや認知症も増える傾向です。「健康いわき21」に基づいて対策を行っているが、とりわけ若い世代の検診受診率が低く、子宮頸がんの検診では、20代が6.7%、30代が10%と、目標値の50%を大きく下回っています。健康を過信することなく受診してほしい。

佐藤 福島県保健衛生協会では、疾病の早期発見と、疾病予防の推進に取り組んでいます。健診を行うだけでなく、その結果をどう生活に活かすかまでをサポートする仕事です。地域の特性にあわせて健診や事後指導をコーディネートすることが大切だと思います。今、健康に関する情報が溢れています。「みんながやっているから正しい」とは限りません。正しい知識や情報の受け取り方をサポートできれば幸いです。  
松田 もともとは消化器内科を専門としていたが、次から次へと患者が来るので予防をやりたいと思い、検診事業にも従事していた。現在は在宅医療をやるためにいわき市に came ました。予防が大事なのは言うまでもなく、病気が少なくなれば、その分濃厚な治療ができる。昔は病気が

分の多いものを毎日食べ続けていけば、排出には限界がありますので、塩分の多い身体になる。しかし食生活を見直すのは大変です。



保健師 佐藤舞

す。毎日の仕事やストレスもあるので、まずは今の自分を知ってもらって、できる範囲からやっていくことが大事です。わからない時はぜひ専門家に相談してください。

### ■「タバコ」「食塩」「適切な体型維持」

菅波 芸能人ががんになったという報道を見て、検診に行ったという友人がいました。がんのような大病を招く生活習慣病の現状と予防のポイントについて教えてください。

篠山 いわき市の死因第1位はがん、次いで心疾患、脳血管疾患と続き、6割が生活習慣病で亡くなっており、全国と比べても、男女共に脳血管疾患で死亡する割合が高い傾向にあります。

佐藤 県全体も同じ傾向ですので、福島県民が気を付けるポイントは「タバコ」「食塩」「適切な体型維持」です。自分がやっている良い習慣は維持して、悪い習慣は変える努力を。どうしていいかわからない時には、ぜひ専門職へご相談ください。

松田 「私たちの空気を汚さないで！」と市民が声をあげなくてはいけない。アメリカ



在宅診療部門内科医 松田徹

力では禁煙法によって心疾患や喘息が減り、肺がんも少なくなってきた。市民が声をあげると行政も動きやすくなる。

### ■市民が変わるには

菅波 今後どのような取り組みが必要でしょうか？

篠山 「生涯現役」娘の子育てを手伝いたい」「カッコいいパパとずっと言われたい」など、人それぞれ将来の夢や希望、目標があると思います。市民一人ひとりが自分らしく生きるため、心を含めた身体のケアが大事です。健康な市民が将来いわき市の地域医療を支えていくと考えています。

佐藤 「気づく」「きっかけの一例として、推定食塩摂取量の検査がおススメです。健診を受けた時に提出する尿から食塩摂取量の推定値を出すことができます。食生活を直すきっかけにしてください。

松田 市民が変わるには、何か得をしなくてはいいけない。インセンティブを与えることが大切です。運動習慣は二極化している。やらない人にいかに運動させるか？参加させる機会をつくり、輪に入れてあげる。禁煙



主任保健技師 篠山絢子

ストリートや禁煙のお店をつくるのもいいと思う。がんや脳卒中になつてしまった時、地域でどうするかを考えるこ



栄養士 本田よう一

とも予防と同時く大切です。

本田 家族と一緒にご飯を食べていると、家族の健康状態がわかるようになります。「どのぐらいの量を食べてどのぐらいの塩分取っているのかな？」とか、食べ方を見ていると「咀嚼しづらいのかなあ」とか。食生活を見直すのは大変ですが、まず両親や子供、今の自分の健康を知ること。あまり難しく考えないで、日々できることは何かを考えてみましょう。

菅波 いわき市民の健康状態がそのままではマズイですよ。今日の話を聞いて私たちが伝えていくこと。そしてまず自分を知って良い習慣に変えていくこと。その時に必要なのは協力者であること。自分で料理をしてみること。まずは、私たち市民が率先して行動しましょう。

### 【登場人物】

- コーディネーター・弁護士法人いわき法律事務所 弁護士 菅波香織
- パネリスト① いわき市保健所地域保健課 主任保健技師 篠山絢子
- パネリスト② 公益財団法人福島県保健衛生協会 保健師 佐藤舞
- パネリスト③ 公益財団法人とさわ会常磐病院 在宅診療部門内科医 松田徹
- パネリスト④ 料理家／栄養士 本田よう一
- 文／総務課 浦山北斗



# Photo Flash

## 第30回がん基金審議会

平成28年2月24日(水)杉妻会館において、「第30回公益財団法人福島県保健衛生協会がん基金審議会」が開催された。この審議会では、がん予防の思想普及啓発事業およびがんに関する調査研究補助事業等について平成27年度の事業報告および平成28年度の事業計画について審議された。

平成28年度事業は、各関係団体と連携してがん予防の呼びかけを行い、より効果的な普及啓発をはかることを重点内容とした。

現在の基金造成額は2億6,764万5,587円となっている。今回は前委員の異動等に伴い、新たに3名が委員となった。がん基金審議会委員は次のとおりである。

- 【委員長】 一般社団法人福島県医師会 常任理事 岩波 洋
- 【副委員長】(新任) 一般財団法人福島県婦人団体連合会長 小林 清美
- 【副委員長】(新任) 福島県保健福祉部 健康増進課長 和田 正孝
- 【委員】 公立大学法人福島県立医科大学 教授 藤森 敬也
- 【委員】 社会福祉法人 福島県社会福祉協議会 事務局長 安部 光世
- 【委員】 福島県市長会常務理事兼 事務局長 小松 信之



- 【委員】 福島県町村会事務局長 安田 清敏
- 【委員】(新任) 公益社団法人福島県看護協会(福島県立医科大学附属病院副院長兼看護部長) 目黒 文字
- 【委員】 公益財団法人福島県保健衛生協会副会長(日本対がん協会福島県支部副支部長) 森合 正典

## 平成27年度福島県保健衛生学会



平成27年9月10日(木)、郡山市労働福祉会館において「第44回福島県保健衛生学会」が開催された。

これは福島県と日本公衆衛生協会福島県支部の主催により、保健所、市町村および病院等に勤務する職員が日頃の事業について口演を行うものである。当協会からは10題の演題が提出された。

演題と口演者は次のとおり。

- 当協会における10年間の乳がん検診とデジタル検診車の導入 菅野由美子
- 血液検査による結核感染診断の実施状況 斎藤 秀謙
- 福島県における先天性代謝異常等検査10年間のまとめ 羽岡 聡子
- 採便容器緩衝液の評価、便中ヘモグロビンの安定性について、長谷川明子
- 検診から発見された癌症例の確定までの期間についての検討 室井 祥江
- 子宮頸がん検診におけるASCC-US導入後6年間の変遷について 栗田和香子
- 子宮がん検診無料クーポン券による受診状況と成績について 荒木由佳理
- 2009～2013年度、5年間のまとめ— 佐藤 一弘
- 指定作業場における作業環境測定の実施状況について 佐藤 里美
- 逆流性食道炎と食道裂孔ヘルニア発症における危険因子 渡邊 祐子
- 生活習慣病関連因子としての推定食塩摂取量測定の有用性

## レッドリボン贈呈式



12月1日の世界エイズデーにあわせ、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、正しい知識を広めるためのシンボルである「レッドリボン」これを毎年、福島県健康を守る婦人連盟は福島県エイズ対策推進協議会に寄贈している。同連盟を構成する県内16の地区連盟が平成13年から毎年、持ち回りでリボンをつひとつ手作りして贈っている。今回で15回目となる。

平成27年11月19日(木)、今年度、リボン作成を担当したいわき市健康を守る婦人連盟の斎藤七重会長、草野京子・川田三恵子両副会長が福島県庁を訪れ、レッドリボン2千個と啓発用パネルを鈴木淳一県保健福祉部長に手渡した。斎藤会長は、「エイズの撲滅を願いながらリボンを作りました。エイズについて考えるきっかけとなるよう広く役立ててほしい」と力強く話した。



## 平成27年度防衛大臣感謝状贈呈式



平成27年10月17日(土)、東京都「ホテルグランドヒル市ヶ谷」において、防衛大臣感謝状贈呈式が行われ、当協会が感謝状を授与された。

本感謝状は、防衛基盤の育成や就職支援協力、自衛官募集に功労した全国の団体および個人に贈られる。今年度、本県からは計4団体が選ばれた。

当協会の授与は、自衛隊退官者の就職支援協力に対して、長年にわたり積極的な雇用に向けた功績が認められたことによるものである。

式典では、中谷元防衛大臣が感謝状を読みあげ、出席した当協会の森合副会長に授与された。森合副会長は「今後とも、積極的な雇用支援を行います」と誓いの言葉を述べた。

## レディースデイ健診



平成27年12月16日(水)に郡山市の南東北総合卸センターにおいて、当協会県南地区センター主催のもと、初めて「レディースデイ健診」を行い、約50名が受診した。

受診者だけでなく、医師やスタッフのほとんどを女性で構成したこの健診会場では、日ごろの健康の悩みを同じ女性スタッフに気兼ねなく相談する受診者も見られた。また、乳がん検診車の見学会をはじめ、自己触診法や視触診モデルを体験できるコーナーが設けられ、多くの受診者が初めての体験に関心が尽きない様子だった。

通常の健診より若年層の受診者が多く、「レディースデイ健診は初めてだったけれど、いつもよりリラックスして受けられた」「着替えの際も女性スタッフならではの気配りを感じた。次もぜひ受けたいと思う」との声を沢山いただき、大変好評だった。





### 平成27年度結核予防会 東北・北海道ブロック会議

去る10月29日(木)ザ・セレクトトン福島において、「平成27年度結核予防会東北・北海道ブロック会議」が開催された。

この会議は、公益財団法人結核予防会の支部である北海道・青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島の各検診機関が、毎年持ち回りで開催している。

今年度は結核予防総合健診センターの宮崎滋センター長をはじめ、各支部からの参加者44名が出席し、「住民集団健診でのCO PD検査の実施」、「がん検診あり方検討会の提言を踏まえた今後の検討」など計10のテーマについて意見交換が行われた。

また、結核予防会本部から福島県外避難者健康支援について、5,212人の避難者が健診を受診した旨の報告があった。



### 福島市健康フェスタ2015

福島市が主催する「福島市健康フェスタ2015」が、平成27年9月27日(日)福島市のAOZ(アオウゼ)において開催された。850名の来場者が訪れる中、健康づくりに関する講演会をはじめ、多くの参加団体により保健や医療、福祉に関連した様々なブースが開かれた。

当協会では無料測定コーナーを設け、毎年人気を博している臨床検査技師による骨密度測定や、保健師による簡易健康相談を実施した。「骨密度測定を楽しみに来ている」との嬉しい声も多く聞かれ、来場者アンケートでは役に立ったコーナー第2位(全25ブース中)に選ばれるなど、大変な好評を得た。



### 平成27年度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会各県支部と婦人団体によって毎年持ち回りで開催されている「平成27年度東北地区結核予防婦人団体幹部研修会」が11月12日(木)〜13日(金)に宮城県の秋保温泉「ホテルニュー水戸屋」にて開催された。本県からは、福島県健康を守る婦人連盟の理事ら22名が参加した。

研修会では、肺炎予防をはじめ、日本や世界における結核の現状やその対策に関する最新情報を学んだ。シンポジウムでは「未来につながる婦人団体の取組」をテーマに、本県を代表して、同連盟の伊東千恵子理事が活動報告を行い、「福島の子どもたちが笑顔で元氣いっぱい過ごせるよう、健康づくりを広めていきたい」と述べた。

また、次年度開催地が福島県に決まった。同連盟内堀栄子会長が「会員らの親睦をより深めるとともに、有意義な学びの場になりたい」とあいさつをし、各県の会員らへ広く参加を呼びかけた。



### 平成27年度楠賞ならびに永年勤続表彰式

平成27年11月11日(水)、平成27年度楠賞ならびに永年勤続表彰式が行われた。楠賞は当協会嘱託職員で県民の医療保健の発展に尽力された比嘉恒治先生が受賞の栄誉に輝いた。

引き続き行われた永年勤続表彰式では、当協会30年勤続9名、20年勤続4名に表彰状が贈られた。また、改善提案優秀表彰は、穴戸幹夫会津地区センター検査課長が受賞した。

受賞者は次のとおり。

#### ◆楠賞

比嘉 恒治 先生

#### ◆30年勤続(9名)

- 高橋 昌直(総務課)
- 久下 透(業務課)
- 阿部 淳子(業務課)
- 上石 信一(放射線課)
- 松原美佐子(検査課)
- 池田加代子(検査課)
- 藤野 吉広(分析課)
- 渡辺 伸(会津地区センター)
- 及川 秀誠(相双地区センター)

#### ◆20年勤続(4名)

- 茂木 俊一(放射線課)
- 宮本 靖裕(情報処理課)
- 桐生 理江(検査課)
- 菅野 恵子(県南地区センター)

#### ◆改善提案優秀賞

穴戸 幹夫(会津地区センター)



### 平成27年度健康ふくしま21推進県民表彰式

平成27年10月14日(水)杉妻会館において、平成27年度健康ふくしま21推進県民表彰式が行われた。

これは、福島県民の健康と生活の質の向上を目指す取り組みとともに、東日本大震災および原子力災害の影響に配慮した健康づくり体制の推進に献身的な活動を続け、他の模範となる実績をあげた個人および団体を表彰するものである。

表彰式では、成人病予防事業功労者に贈られる「岩永賞」を会津若松医師会長で、加藤内科小児科医院院長の加藤道義氏が受賞した。予防医学事業功労者に贈られる「予防医学功労賞」の団体の部を、NECネットワークプロダクツ株式会社を受賞した。また、当協会非常勤看護師の菅野都志恵氏、寺島美千子氏の2名が同賞個人の部を受賞した。これらの受賞を讃え、当協会鈴木仁会長より受賞者に表彰状が贈られた。





### 平成27年度非常勤嘱託職員永年勤続表彰式および研修会



- ◆20年表彰(4名)  
(県南)佐藤 福子、長沼 春江、塩田 晶子  
(いわき)菅野 洋子
- ◆15年表彰(3名)  
(県南)鎌田 由美子  
(いわき)金澤 カツヨ、蛭田 美英子
- ◆10年表彰(7名)  
(福島)但野 恵、高橋 利子  
(県南)添田 文子、鈴木 清子  
(いわき)西山 芳江
- ◆5年表彰(8名)  
(福島)相川 淳子、矢吹 尚子  
(県南)清水 みさ子  
(会津)結城 みちる、佐藤 祐子  
(いわき)鈴木 織恵



平成28年2月18日(木)、「飯坂ホテル聚楽」において、平成27年度非常勤嘱託職員永年勤続表彰式および研修会が開催された。この表彰式は、県内各地区から非常勤嘱託職員が一堂に会し、研修会を兼ねて開催された。式典では、鈴木仁会長が表彰状を一人ひとりに手渡した。

研修会では、「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の大平哲也教授による講演が行われた。参加した職員らは、「お腹が痛くなるほど笑った。笑っただけでこんなに気分がスッキリするとは想像以上。早速、家族にも教えたい」と、いきいきとした表情で話し、大いに盛り上がった。受賞者は次のとおり(敬称略)。

### 第15回健康づくりフェスティバル



福島県医師会の主催により、「第15回健康づくりフェスティバル」が平成27年10月18日(日)に福島市の福島県医師会館で開かれた。

今年度は「がんの告知と緩和ケア」聴くこと、語ることの本当の意味」と題して竹田綜合病院緩和ケア科・精神科科長の渡邊睦弥先生が、そして「糖尿病にならないうちに、糖尿病になつたら」という題で、せいの内科クリニック院長清野弘明先生が講演された。

当協会では来場者へ向け「健康測定コーナー」を設け、血圧・体脂肪・骨密度測定を行った。さらに測定結果に基づいて保健指導が受けられる「健康相談コーナー」では、受診者が保健師からのアドバイスを受けた。日ごろの健康度を知る機会とあって、受付前から測定希望者が多く訪れた。



### がん予防・がん検診の“集い”



平成27年10月31日(土)、いわき市平体育館・市民運動場において福島県保健福祉部健康増進課の主催による「がん予防・がん検診の集い」が開催された。当協会では子宮がん検診車を展示するとともに、子宮頸がん検診啓発ブースを設置し、来場者に啓発グッズや冊子を配布した。

また、講演会場では、総合磐城共立病院の本多つよし医師による「定期的な子宮頸がん検診で、守ろう子宮を！」の講演があり、来場者は熱心に耳を傾けた。当日はいわき地方振興局が主催した「いわき大交流フェスタ」と同時開催であったため、約3,200人の来場者が詰めかけ大盛況であった。

### 平成27年度方部別健康集会( 県南・会津・県北方部 )

方部別健康集会が当協会と福島県健康を守る婦人連盟との共催で開催され、家庭や地域の健康意識の向上と疾病予防の普及啓発を行った。浜通り方部(本誌前号に掲載)に続き、県南・会津・県北の3方部で開かれ、各会場とも百名を超える会員らが参加し、誰でもすぐに実践できる身近な健康づくりを学んだ。内容は次のとおり。

- ◆県南方部健康集会  
平成27年10月20日(火)  
郡山市 安積総合学習センター  
「今考えよう、わたしたちの身体」～震災前後の健診データから～  
講師：福島県保健衛生協会 事業部長 吾妻 明子先生
- ◆会津方部健康集会  
平成27年11月6日(金)  
会津若松市 北会津公民館  
「家庭でかんたんロコモ体操」知ってますか ロコモシンドロームのこと～  
講師：福島県保健衛生協会会津地区センター  
ヘルスケアトレーナー 大内 真樹子先生  
「子育て、支援とバアちゃんの助言」健康家庭は母さんが築く～  
講師：福島県保健衛生協会 会長 鈴木 仁先生
- ◆県北方部健康集会(初！県東北保健福祉事務所と共催)  
平成27年11月20日(木)  
二本松市 福島県男女共生センター  
「タバコによる健康影響」～COPDに焦点をあてて～  
講師：福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座  
准教授 熊谷 智広先生





食の教養

みんなが気になる

# 油と脂について

## 太る！体に悪い！は間違い？

『あぶら』といえば、「太る、からだに悪い」などよくないイメージが強くなりましたが、最近ではその概念が少し変わってきました。きちんと選んで食べれば体にとってプラスになることが分かってきたからです。『あぶら』には、常温で液体の「油」と固体の「脂」があり、これをまとめて油脂（ゆし）といいます。この油脂は、性質も個性もさまざまです。油は健康を維持するために必要不可欠な栄養素です。それぞれの油が持つ特徴を知って、正しく自分に合った油をとりましょう。

### 体に必須の栄養素

「油脂」すなわち脂質は、「炭水化物」や「たんぱく質」とともに、3大栄養素の一つです。脂質は、活動するためのエネルギー源になる、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料になる、皮膚に潤いを与える、脳の情報伝達を円滑に行う、また、脂溶性ビタミン（A・D・E・K）の吸収を助けるなど、私たちの健康に欠かせない大切な働きをしています。

### 体に「良い油」と「良くない油」

みなさんは、どの油が体に「良い油」、「良くない油」なのかご存知ですか？油は脂肪酸が集まってできたものです。良い脂肪酸の割合が多いほど「良い油」ということになります。脂は1gあたり9kcalありますので、「良い油」でも取りすぎは問題です。



### 一価不飽和脂肪酸(オメガ9脂肪酸)：比較的取りやすい

代表的な脂肪酸は、「オレイン酸」です。これは、HDLコレステロール値を変えずに、LDLコレステロール値を下げる働きがあります。そのため動脈硬化の予防に効果があるといわれています。体内で作ることができる油で、エネルギー源として使われますが、取り過ぎて使われなかつた分は体脂肪になります。

#### 【代表的な食品】

オリーブオイル、紅花油、菜種油、ひまわり油、ごま油、アボガド、ナッツ類（アーモンド、ピーナッツ）、カシューナッツ、マカデミアナッツなど

### トランス脂肪酸：制限しよう

トランス脂肪酸は、人工的に作られたもので、心筋梗塞などの冠動脈硬化の発症リスクになることが分かっています。これは、飽和脂肪酸よりもコレステロールに悪影響を与えます。すなわち、LDLコレステロール値を上げて、HDLコレステロール値を下げてしまいます。トランス脂肪酸が、加工食品に入っているか否かを見分ける方法は、原材料名を見て、「食用精製加工油脂」と書いてあれば入っている可能性が高いので「原材料名表示を見る」ことが大切です。

#### 【代表的な食品】

マーガリン、ショートニング、これらを使った焼菓子、洋菓子、ファーストフードの揚げ物など

### 正しく油を選ぶ

油をとる＝健康になる、ということではありません。大切なことは、油を正しく選ぶことです。それぞれの油が持つ性質と個性を知って、自分に必要な健康になるための油を選んで食べるようにしましょう！

文・レシビ／健康推進課 軒名礼子

この記事についてのお問い合わせ先  
健康推進課 TEL/0245460396



### 飽和脂肪酸(動物性)：肥りやすい脂を制限しよう

主に動物性の脂で常温では固体であり、体に吸収されやすく、エネルギー源として使われる反面、体に蓄積しやすく、肥りやすい脂です。この飽和脂肪酸は、体内で作ることができますので、沢山食べる必要はありません。むしろ取り過ぎは、LDLコレステロールを増やします。

#### 【代表的な食品】

バター、生クリームなどの乳製品、ラード、牛や豚の脂身、鶏の皮、バラベーコン、ウインナーソーセージなど

### 飽和脂肪酸(植物性)：肥りにくい油

代表的な脂肪酸は、中鎖脂肪酸である「ラウリン酸」です。この中鎖脂肪酸は、エネルギーとして代謝されやすく、体内に蓄積されにくい特徴があり、最近注目されている脂肪酸です。常温では、冬は固体で夏は液体、酸化しにくく、熱にも強いので炒め物にも使えます。

#### 【代表的な食品】

ココナッツオイル、ココナッツなど

### 多価不飽和脂肪酸(必須脂肪酸)

体内で作ることのできない油で、食物から取る必要があります。

#### ①オメガ3脂肪酸：積極的に取りたい油

オメガ3の代表的な脂肪酸は、「α-リノレン酸」及び青魚に含まれるEPA、DHAです。これらには、血液中の中性脂肪値を下げる、脳を活性化させる、アレルギーを抑えるなど、体の健康を維持するさまざまな効果、効能があります。

#### 【代表的な食品】

亜麻仁油(あまに油)、えごま油、しそ油、青魚の油(あじさば、いわし、さんま、鮭など)

#### ②オメガ6脂肪酸：取り過ぎに注意

オメガ6の代表的な脂肪酸は、「リノール酸」です。これは、LDL(悪玉)コレステロール値を下げる働きがあり、以前は、体に良い油と言われていましたが、HDL(善玉)コレステロール値も同時に低くしてしまうことが明らかになりました。最近では、取り過ぎると、アレルギー症状、老化を促進する、免疫力を弱めることが分かっています。現代人の食事では、オメガ6脂肪酸を過剰摂取する傾向にあります。取り過ぎている方は控えましょう。

#### 【代表的な食品】

大豆油、胡麻油、コーン油、グレープシードオイル、ファーストフードの油を使った料理、油で揚げているスナック菓子など

## オメガ3脂肪酸たっぷり献立

# 鮭のごま焼き

【材料 4人分】

- 生鮭切り身 …… 4切れ(1切れ60g)
- 食塩 …… 4g(小さじ1杯弱)
- 白すりごま …… 30g(大さじ4杯)
- オリーブオイル …… 4g
- 小松菜 …… 120g(1/2束)
- しいたけ …… 40g(2枚)
- えのきだけ …… 40g(小1/2袋)
- バター …… 8g
- 塩・こしょう …… 少々

- 付け合せ
- ミニトマト …… 8個
- ブロッコリー …… 120g
- あまに油 …… 4g

【栄養量】  
エネルギー ……176kcal  
たんぱく質 ……16.1g  
脂質 ……10.2g  
食塩 ……1.4g

!! ごまの香ばしい風味で美味しいですよ!!



#### 【作り方】

- ①しいたけは石づきをとってスライスし、えのきだけは根元を切り落とし小房に分ける。小松菜は食べやすい長さに切っておく。
- ②ミニトマトは洗っておく。ブロッコリーは小分けに切り、茹でてざるにあけて冷ましておく。
- ③鮭に塩を振り、両面に白ごまをまんべんなくふりかける。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ中火で鮭の両面を火が通るまで焼き、皿に盛りつける。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、しいたけ、えのき、小松菜を炒め塩・こしょうをし、火が通ったら鮭に盛り付ける。
- ⑥ミニトマトとブロッコリーを飾り、あまに油をかける。



私たちが担当です!

# はじめて情報共有室



事業の多様化に伴い発生する多くの情報を横断的に展開し、活用するために、事務局長直属の組織として今年度新設され、「情報共有推進委員会」の企画、運営を行っています(情報共有推進委員会は全所属から指名者1名で構成)。

情報は、組織全体で共有し、有効に活用していくことでその価値が高まります。さらに、知識情報の共有は重要です。

「優秀な職員」、「優秀な医療スタッフ」、「優秀な技術者」が在職し、その分野における経験で身につけた豊富な知識やノウハウを皆が共有することで、その真価が発揮されます。

各職員は直接関わっている業務では、その知識情報をいかんなく発揮していますが、他の職員がそれら知識情報を共有資産として活用しているところは一部に過ぎません。

職員が保有する知識情報は当協会の資産であり、それらが全体で活用されれば、より良い事業に繋がっていくこととなります。

情報共有室および情報共有推進委員会では、知識情報の共有を図り、現状の課題の解決、成長し続ける組織づくりを目指しています。

文/情報共有室 佐藤浩司

## 家庭でできる 簡単ロコモ体操

# 貯筋力をつけましょう!



健康を維持するためには軽い筋トレをする「貯筋」が大事だということはよく知られています。衰えやすい部位は大腿など下半身の大きな筋肉。その貯筋のためにはスクワット運動が最適です。知識として知ってはいるけれど、きちんと実施されていないのがスクワット。そこで、おすすめしているのが「エアズボン穿き」です。ズボンを脱ぐタイミング=洋式トイレに座る時! 実施する場所とタイミングが決まっていますので、継続もしやすいですよ!

### STEP ①

洋式トイレ(椅子)に姿勢を良くして座る。足は肩幅ほどに開く

### STEP ②

膝の真下に踵が来るようにする。足の裏の半分くらいまでなら足を引いてもいい

### STEP ③

膝の下あたりにからまっている、脱いだズボンをつかむ(フリをする)

### STEP ④

ゆっくりズボンを上げ(フリをし)ながら立ち上がる

### STEP ⑤

ズボンをゆっくり脱ぎながら座る(フリをする)のち、③④⑤を何度か繰り返す



ヒザから下はなるべく90度!

スクワットのポイントは膝がつま先より前に出ないようにすること。座位からズボンを上げる時はスムーズに穿くために脛は垂直に、つまり自然にスクワットに適した姿勢になっているのです。なれてきたらいつでもどこでも、健康のために、ズボンを穿くフリ=エアズボンを穿いてください!貯筋を継続する力、それが貯筋力です。



### 講師：大内 真樹子

公益財団法人福島県保健衛生協会  
会津地区センター専門臨床検査技師

技師として検診現場に出ながら、在職中にヘルスケアトレーナー資格を取得。現在、南会津でロコモティブ予防など運動指導をしている。

趣味は空手、ヨガ、漫才、ダンスなど何でも器用にこなす。特に、マンガ描きは地元会津のタウン誌に連載するほどの腕前(このページのイラストも直筆!)。当協会ナンバー1のパワフル母さん。



がん基金レポート  
本多 つよし氏

子宮頸がんが若いお母さんが亡くなって、その9歳の娘さんから「先生、ありがとうございます。母さん助けたんです。なんだよそれって...お母さんの命を助けられなかったのは、僕のせいかもしれないのに」僕はその子の前で泣いてしまいました。

がん基金の普及啓発事業で、いわき市立総合磐城共立病院の本多つよし先生のインタビュー取材を行いました。掲載予定の福島民友新聞社の記者も同行し、子宮頸がんの予防法や普及啓発の取り組みについて話を伺いました。

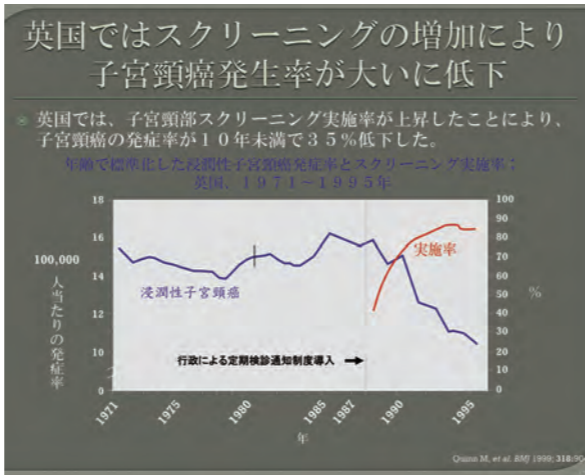


■子宮頸がんの特徴とは

子宮頸がんは、ヒト・パピローマ・ウイルス（HPV）に感染し、このウイルスが遺伝子変異のトリガーになって発症することがわかっています。約6割の女性が性行為によって感染するため、近年、性交渉の低年齢化にともない20代〜30代女性の子宮頸がんの発症が増えました。私は、子宮頸がんを性感染症のひとつと捉えて、性教育の一環として啓発することが大事だと思っています。良識ある性交渉を行うこと。そして性交渉をする場合、男性はその後後にきちんと身体を洗うこと。洗えば性器の皮膚（扁平上皮）がウイルスごと剥がれます。男性は自分の行為がパートナー（女性）を危険に晒していることをよく考えてほしい。

■子宮頸がんを予防するには

ウイルス感染が原因であるならば、ワクチン接種がその予防法になりますが、まだ副反応の問題がクリアされていません。現時点では、子宮頸がん検診は、子宮の入り口から細胞を取るだけです。短い時間で済みます。婦人科医が直接採取した細胞を、その後優秀な細胞診検査士が顕微鏡でスクリーニングします。がん細胞や前がん病変の診断について、ほぼ100%の正確性があります。またウイルス感染の有無についてもわかります。前がん病変のうちに見つけて経過を見ていけば、がんになったとしても円錐切除術という20分程度の簡単な手術で治療することができます。早期発見することでこの手術ができれば、ちゃんが入る子宮を温存することができそうです。その後の妊娠、出産も可



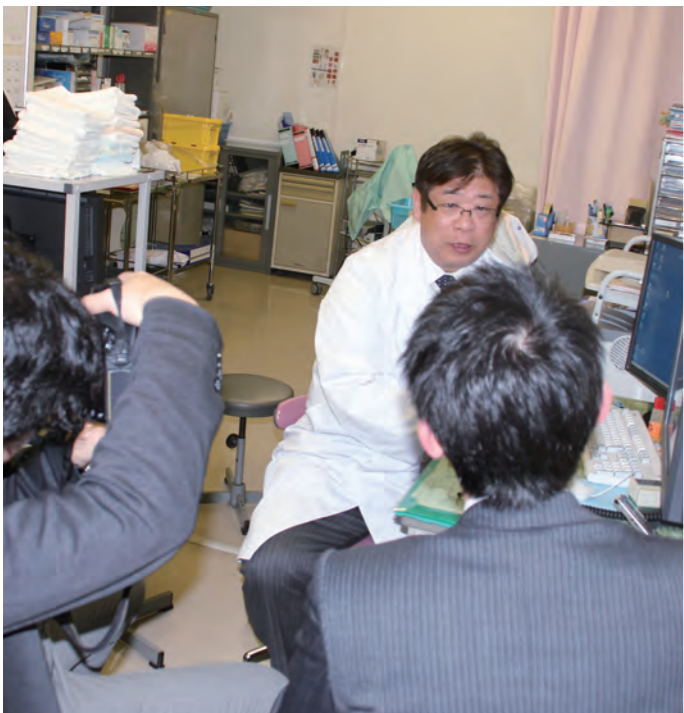
能です。もつと言えば妊娠中であつても赤ちゃんを傷つけずに手術が可能です。ですから妊娠初期には必ず検診を受けてほしい。HPVは「マザー・キラー」と呼ばれています。若いお母さんを殺してしまう。運よく命が助かっても赤ちゃんを産めなくなってしまう。

■子宮頸がんの予防に取り組むきっかけ

もともと私はウイルスを使ってがんを発生させる研究を行っていました。地元いわき市に戻ってきて勤務医となりましたが、妊娠人工中絶や性感染症も多く、子宮頸がんも多い。当院の手術数は東北でも2〜3番目の多さで、なんとかしたいと思っていました。そんな折に、9歳の娘さんを育てていた20代後半のシングルマザーのお母さんが、子宮頸がんが亡くなりました。このお母さんは「もつと娘と一緒に居たいから」と言って、悪くなるまで病院に来なかつた。亡くなった後、エレベーターの前で、その娘さんから「先生、ありがとうございました。亡くなりました」と言われました。娘さんは涙を流せませんでした。また、40歳で亡くなったお母さんの9歳の息子さんからも、同じく「先生、ありがとうございます」と言われました。もう若いお母さんが死んでいくのは見たくない。そのためにはとにかく検診を受けてほしい。そう思って普及啓発を行っています。また、将来は、がんで親を亡くした孤児のための教育基金をつくりたいと考えています。

■がん死をなくすために

福島県の子宮頸がん検診受診率は、おおよそ40%で、国の目標値50%に達していません。福島県知事は「がん死を無くしたい」と考えており、国の目標値に10%上積みし60%としました。しかし、なかなか受診率を上げるのは難しい。アンケートの回答では、受診しないいちばんの理由は「恥ずかしい」「や」「痛い」ではなく「めんどうくさい」から。「めんどうくさい」と言われるとどうしようもないので、意識を高めてもらうためにも性教育の中で話していくことが有効ではないかと考えています。なお、受診率と進行がん発見率の関係を示すデータがイギリスにあります。イギリスは国を挙げて受診率を90%にしたところ、進行がんの発見率が10%代へ大幅に下がりました。この受診率を上げた方法が「コールドリコール」と言って、一度受診勧奨して来なかった人に、再度受診勧奨するという方法です。しかし受診率を90%にしても進行がん発見率は0%にならないということ。目標値は50%〜60%でなく、もつと上を目指さなければならぬと思います。



プロフィール  
本多 つよし

福島県いわき市出身。昭和62年に福島県立医科大学医学部を卒業後、同医学部産婦人科学講座に入局。米国M.D.アンダーソンがん研究所でがんの遺伝子治療の研究に従事。坂下厚生病院産婦人科医長、いわき市松村総合病院産婦人科診療部長を経て、平成25年にいわき市立総合磐城総合病院産婦人科主任部長へ就任。福島県産婦人科医会常任理事、福島県医師会生活習慣病予防委員会子宮がん部会委員長を歴任し、福島県立医科大学地域産婦人科支援講座教授として、講演活動等を通じ子宮頸がん検診の受診率向上へ尽力している。

文／総務課 浦山 北斗

