

健康いわて

vol.307 2019.10/11

- 2-5 健康フェスタ2019
- 6 学校保健連絡会議
- 7 ホットと一息健康推進室だより
(葛巻町健康福祉課 保健師 岩部 さち さん)
- 7 複十字シール運動募金御芳名一覧
- 8 乳がん啓発月間活動報告
- 9 . . . 健康を求めて (完) 「スピリチュアルヘルス」
- 10 ワンポイントエクササイズ
- 11 新入職員紹介
- 12 Cocoa 通信 No.26





よぼういがく協会

健康フェスタ



Welcome!



オープニングのダンス



フードモデルで食生活チェック



顕微鏡コーナー



先着のクッキープレゼント

おめでとう

10月5日

土曜日、第5回目となる「よぼういがく協会健康フェスタ」を当協会 BigWaffle にて開催いたしました。オープニングでは保育園と児童クラブによるパプリカダンスを披露。先着プレゼントにはオリジナルクッキーを配布しました。

BigWaffle 1階では、専門職によるミニ講話、気楽良での体力テスト選手権、食楽良でのフェスタランチを展開。2階では定番の検査体験コーナーや、検査の裏側を覗けるツアーも実施。ふわりでは、ボルダリ



縁日コーナースーパーボールすくい

ング体験、エアートランポリンに、恒例のペーパークラフト・ミニカー抽選会で、多くの子どもたちが楽しみました。屋外では屋台コーナーに「しずくいし軽トラ市」を招いての飲食コーナーのほかに、蓄電池検診車を展示しました。

来場者数は2069名、盛会のうちには終えることができました。今回はミニ講話を中心にお伝えします。

大腸がん早期発見のため
まず受けよう、便潜血検査！

臨床検査課係長 金田一徹



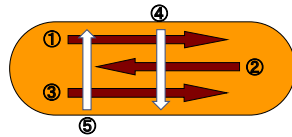
大腸がんとは？

今や胃がんを抜いて最も多いがん、それが大腸がんです。40代からかかる人が増え始めます。特に女性では罹患数2位に対して、死亡数は1位となります。岩手県は残念ながら、大腸がんで亡くなる方が多い県となっています。

便潜血検査とは！

腸内にがんやポリープがあると、便に肉眼では見えない程度の微量の血液が付着します。その便の中に潜んでいる血液（ヘモグロビン）を検出するのが便潜血検査です。採血などと違い、体に負担のかからない検査です。

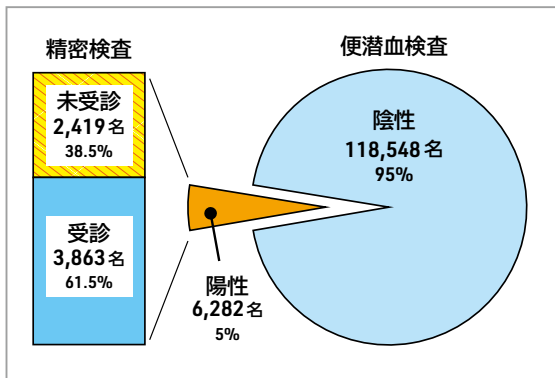
採便のコツ！



血液は表面につきます。上図の①～⑤の順番で、表面をこするよう採りましょう。また、常に出血しているとは限らないため、2日分しっかり採ることが大切です。採る量は適量を。多すぎると正しい検査ができません。当日・前日の排便と、冷暗所の保管もお願いします。

精密検査は必ず受けましょう！

早期がんは90%以上が完治します。便潜血検査はその早期がんを見



2017年度大腸がん検診成績

つけられる検査でもあります。もしも要精密検査となった方は、必ず精密検査を受けてください。当協会のデータでも約2400名の方が精密検査を受けていないのが現状です（左図）。痔のせいにとりたりと自己判断するのは禁物です。当協会でも精密検査外来「ふわり」にて下部内視鏡検査と大腸CT検査を行っています。毎年の検診と精密検査受診をセットで考え、受けていただければと思います。



エックス線検査のなぜ？どうして？

胸部X線検査



どうして息を吸ったうえに、そのまま止めるのでしょうか？

吸った状態で息を止めると、肺がしっかりふくらんで広く観察できるからです。



息を吸う前

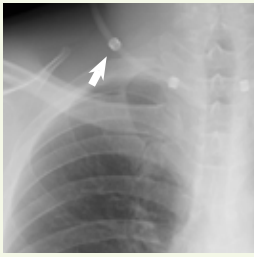


ふくらんだ肺

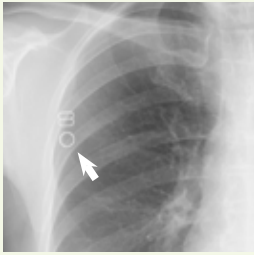


無地のシャツに着替えたり、ネックレスや下着を外すのはなぜですか？

写り込んでしまい、診断の妨げとなるからです。



ネックレス



キャミソールの金属ホック

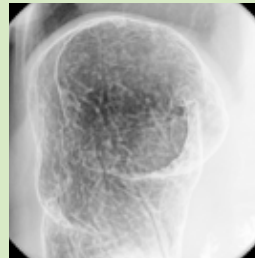


胃部X線検査

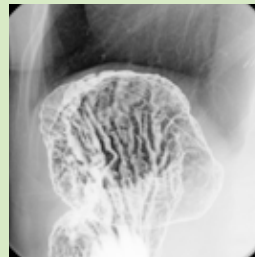


ゲップを我慢するのはなぜ？

胃がしぼんで、見られる範囲が少なくなります。



ふくらんだ胃

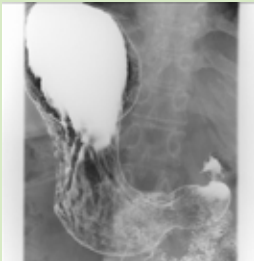


しぼんだ胃

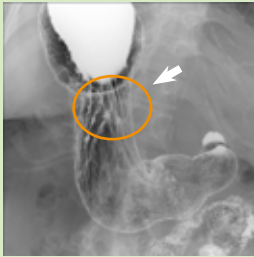


さかさまになるのが辛いです…必要なのでしょか？

頭をしっかりと30度まで下げることで見られる範囲が広がります。



しっかりと倒れた下写真では○の部分がよく見えます

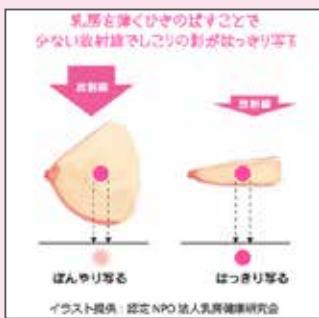


乳房X線検査



マンモグラフィーの圧迫はなんのためですか？

より少ない線量で、よりはっきりと写すために圧迫しています。



放射線課長 女鹿 隆徳

気になることは何でもおっしゃってください!



検査の裏側（一般検査エリア）



検査の裏側（放射線エリア）



超音波で中身を覗こうコーナー



きやべたまコロック



サーモンのグリル
いんげんソース

● 材料 (2人分) ●

キャベツ	80 g	溶き卵) 適宜
にんじん	40 g	パン粉	
じゃがいも	小1個 (100g)	揚げ油	
卵	2個	(付け合せ)	
青のり	大さじ1	トマト	1/2個
粉チーズ	小さじ2	クレソン	2本
小麦粉	小さじ1/2		

サケ	80g×2切	(かぼちゃサラダ)	
塩・こしょう	少々	かぼちゃ	40 g
小麦粉	大さじ 1/2	マヨネーズ	小さじ 2
サラダ油	適宜	みそ	小さじ 1/3
いんげん	40 g	ミックスナッツ	適宜
コンソメスープ	20cc		
調整豆乳	50cc		
塩・こしょう	少々		

● つくりかた ●

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、竹串がスーッと刺せる位までゆでて、ザルに上げ熱いうちにつぶす。卵はゆで卵にして、殻をむいてみじん切り。
2. キャベツとにんじんを細切りにしてサッとゆで、みじん切りにして水けを絞る。
3. ボウルに、1と2、青のり、粉チーズを入れてよく混ぜ合わせ、4等分にして丸める。
4. 3に小麦粉を薄くはたいて溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。170℃に熱した油でカラリと揚げ。器に盛って、くし型に切ったトマトとクレソンを添える。

1. いんげんは柔らかくゆでて、2本(付け合せ用)取り分けておき、残りは細かく刻んでおく。
2. 刻んだいんげんとコンソメスープをミキサーにかけたあと、鍋に移し豆乳を加え弱火にかけ、少しとろみがついたら、塩・こしょうで味を調える。
3. サケに塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、サケを両面こんがり焼く。
4. サケのソテーを器に盛り、2のソースをかけて、1の取り分けておいたいんげんを飾る。
5. かぼちゃは一口大に切ってゆでる。ゆで上がったつぶし、マヨネーズとみそを加えて調味する。粗く刻んで軽く煎ったナッツを混ぜ合わせる。

体力テスト バランス王選手権



ペーパークラフト・ミニカー抽選会



令和元年度学校保健連絡会議

日：11月1日
於：BigWaffle

学校健診等に関わる養護教諭や教育委員会担当の方を対象とし、協会事業について報告する学校保健連絡会議を開催しました。当日は103名の方にお集まりいただきました。

最初に尿検査・貧血検査・生活習慣病予防健診について臨床検査課の高橋恵美課長補佐より報告しました。平成30年度生活習慣病予防健診は8835名が受診し、C判定の要受診は小学生で123名、中学生で131名、高校生で23名となりました。HbA1cが6.0%以上の要受診は26名、そのうち尿検査で実施される糖尿病健診で陽性となったケースは1件のみでした。脂質検査や肝機能検査も実施するため、生活習慣改善の指導につなげやすい健診となっていることを紹介しました。今年度より始めた高等学校結核健診における呼吸器精密検査の事業について、地域学校健診課八重樫江明より実施状況を報告しました。次年度より同健診における循環器疾患についても精密検査外来で対応を予定しています。

会議の午後は講演として、特別支援教育士・自閉症スペクトラム支援士である大内玲子氏



講師の大内玲子氏

を招き「みんなちがって みんないい」と題したお話を伺いました。2007年に学校教育法が改正され、特別支援教育が位置づけられました。その中に「幼児児童生徒一人一人の教育的ニーズを把握」することが基本としてあるものの、これが忘れられがちではないかと先生は指摘。それぞれに「適切な指導や必要な支援をすることが大切です」としました。個別の事例に対する具体的な手法を示しながら「必要なのは寄り添うこと、その子の最大の理解者であって欲しい」と求めました。最後に「考え方の方向転換を」と述べ、自閉スペクトラム症などの障がいを持つ子どもたちに対して「自分たちの困りごとではなく、その子の困りごととして、原因を考え、寄り添っていくこと」の大切さと、「一番良いところを私たち教育者が見つけ、支えていくこと」を力強く訴え、まとめました。

結核をなくすための
複十字シール募金

11月7日現在、
49万4368円

の寄付をいただいております。多くのご協力をいただきまして、心より御礼申し上げます。

御芳名一覧

新岩手農業協同組合
社会医療法人智徳会 未来の風せいわ病院
住友生命保険相互会社 盛岡支社
松誠会 滝沢中央病院
有限会社岩手自動車電機 日山健一
医療法人爽生会 千葉耳鼻咽喉科医院
石川 洋子
公益財団法人岩手県対がん協会 理事長 小川 彰
株式会社Aコープ東北
医療法人若葉会 介護老人保健施設 快老苑 金ヶ崎
理事長 齋藤 文彦
株式会社久慈設計
有限会社大塚クリーニング



ホッと一息 健康推進室だより

No.55

葛巻町の取り組み

「健康で快適に暮らせる 町づくりを目指した取り組み」

葛巻町健康福祉課 岩部 さち 保健師

葛巻町は、北緯40度、県の北東部にあり、町の面積の86%以上を森林が占め、周囲は標高1000m級の山々に囲まれた山間地帯で、「ミルクとワインとクリーンエネルギーのまち」を掲げています。町の人口は令和元年9月末時点で6035人、高齢化率は46・1%となっております。

町では健診（検診）の受診率向上を目指した取り組みを行っています。平成28年度から特定健診及びがん検診の自己負担無料化、平成29年度から健診会場までの送迎車両の運行を実施しております。無料のためどのような方にも気軽に声をかけお誘いできるメリツトや、何より送迎車両の運行はとも好評で、年々利用者が増えています。住民への周知や送迎希望者の取りまとめを地区の保健委員に協力いただきながら、今後も誰でも健診を受けられる体制づくりに努めていきたいと思えます。

また、今年度の保健事業の大きな取組として、『健康管理システムの導入』が上げられます。住民個々の健診データを一元化することにより、世帯への支援によりつながらずくなると考えています。人口の少ない小さな町だからこそできる一人ひとりへの保健事業を展開するため、新しいシステムを活用しながら、また、これまでの地域での支えとなっている保健委員等の団体と協力して取り組んでいきます。

話は変わりますが、先日保健委員の研修会で予防医学協会の『コグニサイズ無料体験』を活用しました。約1時間の実技に委員の皆さんはへとへとですが、「疲れたはずなのに、すっきりした」との感想もあり、楽しい研修会でした。認知症予防の新しい取り組みを学ぶ貴重な体験ができ、とても良かったです。



▲コグニサイズ体験の様子

第一印刷有限会社 代表取締役 新田 和央

岩手県赤十字血液センター

岩手県医師信用組合 常勤役員 一同

医療法人 祿三堂 白井循環器呼吸器内科

理事長 白井 康雄

ホテルロイヤル盛岡

公益社団法人 岩手県農業公社

永代印刷株式会社

阿部 克郎

伊東 宗行

株式会社 タカヤ

千葉 建

国立岩手山青少年交流の家

杉江 琢美

社団医療法人 石川病院 石川 六郎

有限会社 鈴木シート店 代表取締役 鈴木 恵子

高橋 愛

株式会社 オイラー

公益財団法人 総合花巻病院

柄内 秀貴

株式会社 パネット 畑中美 耶子

株式会社 道又 時計店

税理士 佐藤 勝也 事務所

北日本製袋株式会社

株式会社 盛岡臨床検査センター

中軽米 由子

※敬称略、順不同、11月7日現在

10月は乳がん啓発月間
様々な啓発活動を行いました。

乳がん講演会

10月26日、当協会 Big Waife にて、いわてピンクリボンの会主催の「講演会&トークセッション」が開催され、約80名が参加しました。オ



ープニングには当協会職員によるピアノとフルートのミニコンサートが行われ、心と癒しの音楽にうっとりしました。

第一部では、乳癌学会専門医である岩手医大の小松英明先生より「正しく知りたい！乳がんのこと」と題した講演が行われました。先生は冒頭で、乳がんは誰でも罹る可能性があるが、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などにより、「がん」になりにくくすることはできると話され、乳がんの発生から診断、治療の流れを詳しく説明していただきました。特に病期（ステージ）やサブタイプによる治療法の違いなど、理解が難しい点はイラストを用いてわかりやすくお話いただきました。また、前の治療で強い吐気・嘔吐を経験すると予期性（心因性）吐気・嘔吐を引き起こす可能性があり、以後の抗がん剤治療を受けられなくなる可能性があるそうです。吐気・嘔吐を軽減する治療法も進歩しています。がまんせずに症状を主治医に伝える

ことは、苦痛を和らげるだけでなく治療効果を高めると、解説がありました。病院では患者さんをチーム医療で支えています。患者側もアドバースを積極的に受け、治療についての理解を深めることが大切であると、学ぶことができました。乳がんの体験者の方からは、どのように乳がん向き合ったのか、貴重な体験談を聞くことができました。医師から乳がんの告知を受け治療の説明をされたときには、知識がなくて「頭が大渋滞」になったといいます。しかし、乳がんを経験したことで家族や命を大切にするために、前向きに強くなっていく様子が語られました。

第二部のトークセッションでは、AYA世代（15歳～39歳）や70歳以上の乳がんのことや、最新の抗がん剤治療の進め方が話題となりました。今回は若い世代の参加者も多く、このような講演会で乳がんに関する知識を持つ大切さが伝わったのではないかと思います。

スマイルウォーク

10月20日、いわてピンクリボンの会はスマイルウォークを実施しました。



た。250名をこえる人が、岩手公園から大通りに向けて歩きながら、乳がん検診を受けましょう！と声を上げました。

ビッグブルズ・レディースデー

当協会はプロバスケットボール岩手ビッグブルズに協賛し、会場での



大腸がん・乳がん検診および、啓発活動を実施しました。多くの方に検診を受けていただく機会となりました。



Mr.KAZUの

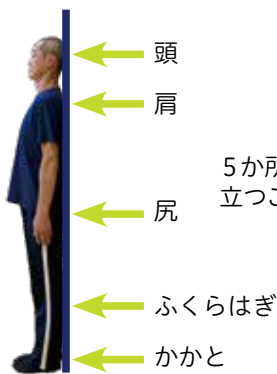
ワンポイントエクササイズ

みなさんこんにちは。Mr.KAZUこと健康運動指導士の千枝和貴です。秋の盛岡市内を駆け抜けたシティマラソンも終わり徐々に冬に向けて季節の移ろいを体感する今日この頃です。寒くなると身体が縮んで姿勢が悪くなりがちです。

其の四 「美しい姿勢のための体幹エクササイズ」

今回は「美しい姿勢」を保つためのエクササイズを紹介します。ぜひ継続して挑戦してみてください。

まずは姿勢チェック！ 背面を壁に付け、身長測定のようにまっすぐ立ってみましょう。



頭をつけたらあごをひく

5か所が壁についた状態で立つことができる。

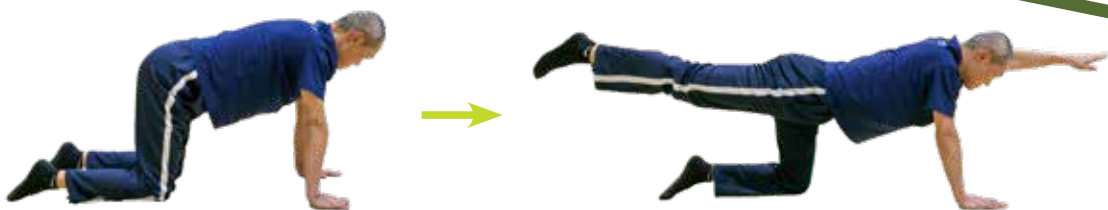


姿勢が悪いと壁と頭の間に隙間があきます。腹筋を使って立っていないためです。

エクササイズを根気よく継続することで少しずつ姿勢が改善。

体幹エクササイズ

ダイアゴナル (初級) 左右交互 10～30秒ずつ×3セット



よつんばいになり、左手と右足、右手と左足を1直線になるように持ち上げる。

体幹エクササイズについて
・呼吸は止めない
・痛みがあるときは中止する
・秒数よりも美しい姿勢を

プランク ひざつき (中級) 20秒以上×3セット



ひざをつく

プランク (上級) 20秒以上×3セット



つま先をつく

ひじを90度に曲げ腕を床につける。身体を一直線にし姿勢を保つ。

新入職員紹介

episode4 ★

幼老統合事業部Cocoa

保育園、デイサービス、児童クラブ、世代交流の施設です。



たかはしとも
高橋 智
出身：北海道
座右の銘：出会いに感謝

いたざわますみ
板澤 真澄
出身：東京都
座右の銘：案ずるより産むが易し

ふじもと かの
藤本 佳瑚
出身：紫波町
座右の銘：笑う門には福来る

総務課

協会の人事から、施設・書類管理まで、総務です。



いがらししんたろう
五十嵐 眞太郎
出身：軽米町
座右の銘：右の上にも3年

情報管理課

健診準備、健診結果の発送、システムの管理をしています。



こばやしまこ
小林 真子
出身：盛岡市
座右の銘：継続は力なり

おばら あゆみ
小原 愛優美
出身：盛岡市
座右の銘：七転び八起き

おだけいた
織田 敬太
出身：盛岡市
座右の銘：十人十色

こんどうしょうた
近藤 翔太
出身：北上市
座右の銘：日進月歩



運動会のオープニングはソーラン節。迫力のある踊りを見せてくれました。他にもバナナの衣装をした子どもたちが登場したり、親子でかわいいミッキーに変身したりと笑いあり涙ありでたくさん楽しませてくれました。

保育園



3～5歳児クラスはBigwaffleにお菓子をもらいに。職員の仮装に大喜び。たくさん笑顔がこぼれていました。0～2歳児クラスはデイサービスや保育園へ。仮装したおばあちゃんたちからお菓子をもらい、とても嬉しそうなお子様たちでした。



巨大かぼちゃをくり抜きジャックオーランタン作り。



園児たちが初めての稲刈り。応援にかけつけました！おばあちゃんもお手本を見せてくれました！



児童クラブ

児童クラブもメイクと仮装をしてお菓子をもらいに行きました。



刈り取った干し草を集め、触ってみたり、嗅いでみたり、被ってみたり。



編集後記

秋は記憶の季節。冷たい風に漂う味噌汁の匂いに、いつかどこかの路地を思い出す。キンモクセイの香りは、学生時代の通学路。遠くの電車の音は、実家のベランダ。外を歩けば白鳥の鳴き声がかたまって、夜寒と冬を出迎える。この日々も、いつか追憶の色になるのだろうか。フエスタにイベントにと重ねている間に締切に。山に雪が付き、帰る頃には暗くなる。行く秋よりも駆ける秋。わかる間もなく冬となる。

健康いわて第307号 2019.10/11 令和元年11月20日

発行者 公益財団法人岩手県予防医学協会 小原 紀彰
編集 公益財団法人岩手県予防医学協会 事業管理課 広報係
〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50号
TEL 019-638-7185(代) FAX 019-637-1278
E-mail koho@aogiri.org https://www.aogiri.org/
印刷 川口印刷工業株式会社