

健康いわて

vol.308 2019.12/2020.1

- 2 年頭所感
- 3 新しいロゴ、キャラクターについて
- 4-5 ワンポイントエクササイズ
- 6-7 協会 1/2 世紀
- 8 ホット一息健康管理室だより
(東北電力株式会社岩手支店 健康推進センター
吉田 尋子 保健師)
- 9 Q&A 「受動喫煙対策」
- 10-11 市町村健康推進担当部課長会議
- 11 常勤医師紹介・複十字御芳名掲載
- 12 Cocoa 通信 No.27



令和2年

年頭所感



公益財団法人

岩手県予防医学協会

専務理事 武内健一



ついに意味を伺う機会も失ったが、禅問答の様でもあり、H先生は何を言いたかったのか、折にふれては思いつく。

さて、私も予防医学協会は今年設立50周年を向かえる。シンボルの木「あおぎり」はことのほか成長が早く、太い幹を持つ大木になるという。その名の通り、いやそれをしのぐ勢いで総勢500人を超える大所帯となった。諸先輩方には想像を絶するような苦勞があったに違いない。それに応える言葉が見つからない。ただ、一つ言えることは職員皆が「県民の皆様の健康と笑顔のために」、全くおれずにこのスタンスを貫いてきた、ということであり、これは今後も変わることはない。また、50周年は節目、という方がいる。が、行き着く先があるのであれば節目でもいいが、ここは単なる通過点ではないかと思う。記念式典だ、やれ祝賀会だ、記念講演会だなどという声も聞くが、「おだつ」ことは（私の生来の性格の悪さ、へそ曲がりもあって）

やめた。そう力む必要もなからう。

50周年を、協会をご愛顧いただいている県民の皆様おひとりお一人に思いをはせ、サポートしていただいている方々に感謝と御礼を申し上げる、そして何よりもただひたすら「県民の健康と福祉に寄与する」という基本理念の元、夜も明けきらぬうちから準備をし、ハンドルを握り県内隈なく駆け巡る全職員に感謝の気持ちを伝え、ねぎらう機会にしたいと思う。

このように職員はまじめに淡々と「県民の健康と笑顔のために」50年間、繰り返し繰り返し汗を流し、靴底をすり減らしてきた。見る者にとってはあるいは愚かに映るかもしれないが、やはり大きな力だと思ふ。

H先生は、愚直に人が何と言おうとも情熱を持ってコツコツ継続することの大切さ、それが大きなうねりを持つ「力」になることを、あの時私に教えたかったのではなかったのか、今そのように思ふ。

「おーいつ、武内、下に焼き芋屋が来てるから買ってきて看護師に食わせろ！」

「武内、お前知っているか？」

中央病院の元院長H先生が科長だったころの飲み会の席での話である。何の脈絡もなく、「いいか、武内。継続は力。情熱は力だ。後の一つは何か知っているか？」知る由もない。「愚かなることは力だ」

50周年を迎えるにあたり、 ロゴ・キャラクターを新しくしました。

》 新ロゴ



昭和54年9月に公募採用したマーク（通称：「い」のマーク）を踏襲しながらも、色調に変化をつけ、優しさ柔らかさを表現しつつ、力強い芯を感じるようなデザインとしました。

事業の多様化に合わせてキャッチフレーズも一新。すべての人が「すこやかに生きる」ことを支えてまいります。

》 新キャラクター



アーリー

こんにちは。アーリーだよ。

あおぎりの樹から生まれたことと、早期発見・早期治療（早期：early）の願いを込めて「アーリー」と名付けてもらったよ。

襟元にあるのは3つの種。身体・心・社会がすこやかになるよう蒔いているよ。「めんこいね」って言われるのが大好き。これからたくさんよろしくね。



検診車デザインの
更新も計画中！



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。冬になり身体を動かす機会が少なくなっていますか。運動量が落ちる冬だからこそ少し視点を変えて、普段の労働をエクササイズと捉えてみませんか。

其の五 「雪かき de 運動不足解消エクササイズ」

雪かきは実はとっても効果的なエクササイズなんです。憂鬱な雪かきを「エクササイズのチャンス!!」と思って楽しんでみませんか。お正月で鈍った身体を活性化するチャンスです。

まずは準備体操を しっかりと準備体操をすることでケガや事故を防止します

雪かきは運動負荷が大きく、見た目以上に心拍があがり、心臓へ負担がかかります。また、暖かい室内から急に寒冷な環境での作業というケースも多いため、しっかりと準備体操を行いましょう



ふくらはぎ



肩から腰にかけて



股関節

雪かきの運動量は 雪かきは筋力トレーニング + 有酸素運動

個人差はありますが雪かきの運動量は平均で普通歩行の約2倍、安静時の約6倍あると言われています



Lets' 雪かき！！ 実際に外で雪かきをしてみましょう。可能なら複数人で！

○ ひざをしっかり曲げ
腰をしっかり落とす



○ 身体と同じ方向へ
雪を投げる



膝のクッションを上手に使い、
雪を投げる方向の安全を確認
しながら雪を投げましょう！

最初に雪を持ち上げる動作
は、雪かきの動作の中で最
も腰に負担のかかる動きで
す正しい姿勢で！！



背筋起立筋群はひねりの動
作に弱いため、身体を捻っ
て雪を投げると、腰痛の原
因になります



冬でも水分補給しっかりと！
雪かきを長時間続けると汗を
かきます。こまめな水分補給
で脱水症状を予防しましょう。



✗ ひざが伸び
腰が高い状態

✗ 身体をひねり
雪を後ろに投げる

終わったらストレッチ

しっかりとストレッチを行い、疲れを残さないようにしましょう

肩から背中のストレッチ 20秒以上



腰からおしりのストレッチ 20秒以上



協会1/2世紀

協会は間もなく50周年。今回は最初の10年間を中心に、現在に至る礎が築かれた、激動の時代を振り返ります。



▲荒れた道を歩いて検診会場へ



▲農協検診風景



▲清水町へ引っ越した検査チーム

あおぎり1号と健診メンバー▼



循環器系検診車
あおぎり1号を整備

遠山病院の階段を仕切って作った検査事務室▼



岩手県予防医学協会発足
職員4名、遠山病院の一角からスタート

1978

寄付行為を改正
医師会との連携を図る



昭和53年度予防医学事業推進・寄生虫
予防北海道・東北地区会議での遠山理事長

1972
7月

旧済生会病院（盛岡市清水町）
2階へ引越し



1972
3月

1970
10月

予防に勝る治療なし

遠山病院の医師、遠山美知は夫とともに早くから公衆衛生生活動に着目。院内に検診や検査の部門を設立します。同じ思いを抱いていた栗原耿が加わり、予防医学協会設立へ動きまます。県との折衝の末、昭和45年に設立。職員4名、遠山病院の一角を仕切ったスタートでした。

健康診断の始まり

学童の寄生虫検査から始まった協会は、岩手県農協婦人部から貧血検査の依頼を受けて巡回検診を開始。また啓発事業や研究発表も展開、設立初年度から事業年報も発行します。昭和47年には遠山病院内から旧済生会病院後へ移転。そして循環器系検診車を整備、「あおぎり1号」が誕生します。しかし健康診断の依頼は少なく、どの団体も及び腰でした。そんな中、市町村共済組合から組合員1万5千人の依頼が舞い込み、救いの手となります。その後、依頼は次々と増え、また農協との結びつきを強めながら協会の事業は伸びていきます。



▲職員も大幅増員



▲多項目血球自動計数装置



▲ HITAC-70/45L



▲建築時のイメージパース



▲10周年記念誌より

創立10周年
農村健康管理センターへ移転
(旧都南村永井)
1日人間ドックを開始



1986

1982

1980

1979

水沢市に県南支所を開設



健康いわて創刊



北日本心臓血管病予防大会での
栗原局長（昭和54年）

医師会との連携

事業の拡大に合わせて、協会は当初からの懸案であった、地域医療を担う医師会との連携を探り始めます。また農協でも健康管理組織を求め、農協四連の岩持静麻会長、県医師会佐々木一夫会長、協会の遠山美知理事長は協議を重ねます。その結果、協会の寄付行為を改正すること、役員を再編成すること、農協がセンターを建設し、そこに協会が入ることが決まりました。佐々木一夫医師会長が協会会長に就任、遠山美知は名誉会長となりました。

医師会や農協との強い繋がりを得た協会は、さらに事業を拡大させていきます。昭和55年10月には農村健康管理センターへ移転し、1日人間ドックも開始。昭和57年には広報紙「健康いわて」の発行を始めます。

昭和61年には県南支所を開設。またコンピュータシステムを導入し、検査・結果処理の円滑化を目指します。同年の職員は195名、検査健診総数は80万件を超え、総合健診機関として成長していきます。

(続く)



ホッと一息 健康管理室だより

No.56
東北電力岩手支店
の取り組み

「個々の従業員に応じた保健活動で 安心して働ける職場環境を」

東北電力株式会社 岩手支店
健康推進センター 吉田 尋子 保健師

東北電力岩手支店健康推進センターは、保健師5名、産業医11名、精神科医1名、臨床心理士1名の健康管理スタッフチームにて岩手管内約1070名の従業員の健康支援をしています。

30歳を超える頃から要健康支援者が増加する傾向があり、若年層からの生活習慣改善指導の重要性を実感し、産業医とともに個別保健指導を重点的に実施しています。また、全国労働衛生週間に合わせ10月には『へるすあっぷいわて2019』と称して全従業員が運動に取り組むイベントを開催しています。当社は女性従業員が1割弱と少ないですが、定期的に女性従業員を対象としたセミナーを開催し、女性のライフサイクルに応じた健康管理について学ぶ機会を設けています。



▲女性従業員対象のセミナー

従業員は約3年で人事異動により自宅通勤や単身赴任、寮生活など、生活形態も様々変化することから、数年おきに变化する個々の生活状況を把握した上での保健指導が必要になってきます。面談では、健康に関することだけでなく、仕事や人間関係の悩みから

家庭のこと、子どもや親のことなど様々な悩みを聴くこともあります。まずは話を聴いて一緒に考えたり、経過を見守り場合によっては所属長をまじえて対処策を探ったり、どのような方向でいくと心身穏やかに過ごせるか日々考えることが勉強になっています。



▲産業医による若年層との対話型ミニ健康講話の様子

また、今年1月からは『治療時間勤務制度』『復職時の短時間勤務制度』という新たな勤務制度が導入となり、従業員が仕事と治療を無理なく両立していけるよう支援する体制も整い、本制度を利用しながら勤務している従業員もいます。

私たちの願いは従業員が笑顔で定年退職を迎えられることです。健康な方はもちろん、病気を抱えていたとしてもうまく付き合いながら、個々に合った働き方をしていけるよう健康管理スタッフ一同一人ひとりに寄り添ったサポートしていきたいと思っています。

東北電力イメージキャラクター
「マカプウ」▶



ハテナ？ を わかる に ここが知りたい Q&A

タバコを吸わない人の健康を守るために… 受動喫煙対策を知る



2020年4月から、
お店でたばこが吸え
なくなるって本当で
すか？

そうなんです。特にたばこを吸って
いない人が煙にさらされる受動喫
煙を防ぐための法律が全面施行さ
れます。国は2020年のオリンピッ
クをきっかけに、煙のない環境を
めざしています。



健康推進課 課長補佐
保健師 阿部 千恵子
(イラスト 佐々木寛子)

なぜ吸わない人の対策が必要？

まわりにいる方にも「とっても悪影響」

タバコの煙には
70種の発がん物質



衣類や髪の毛についた
“におい”や喫煙者の呼
気も有害
(第3次喫煙といいます)

副流煙には主流煙より
も濃度が高い有害物質
が含まれる

1日20本以上喫煙する
夫をもつ妻が肺腺がんに
なるリスク2.2倍

家族が換気扇の下で喫煙している家庭
の子どもの体内には、そうでない子ど
もの3倍以上のニコチンが検出される

*加熱式たばこも「たばこ製品」に分類されます

法律で禁煙が義務付けに

一部紹介

「敷地内禁煙」(第1種施設)

受動喫煙による健康影響が大きい子どもや
病気の人などがいる学校や病院等、そして
行政機関、バス、タクシー等が対象。すで
に施行されています。



「屋内禁煙」(第2種施設)

第1種以外の2名以上で使用する場所は、
すべて「屋内」禁煙が義務付けられます。

*喫煙室の設置により喫煙可能ですが、
一定の要件があります



既存の飲食店のうち経営規模の小さい店舗は
条件を満たす場合に限り喫煙を選択できます。

*条件：届け出、20歳未満は入室不可等

令和元年度 市町村健康推進担当部課長会議

令和元年11月6日、市町村や健康保険者の担当者等を対象に、行政報告や当協会事業の報告を行う同会議を開催しました。

会議の始めは行政報告として、岩手県保健福祉部医療政策室技術主幹兼感染症担当課長の小野泰司氏より「岩手県における感染症健康危機管理対策について」と題した報告がありました。災害が起こると感染症のリスクが高まります。岩手県では東日本大震災に際し結成された「いわて感染制御支援チーム I C A T」が災害時の感染症対策を専門に行っています。これは感染管理に係る認定を受けた医師、看護師等で組織され、知事や市町村長の要請により出動します。感染症の探知、未然防止、拡大防止、情報提供を主要な活動としています。小野氏は平成28年の台風10号では岩泉町等の避難所においての活動と、令和元年台風19号でも活動待機として情報収集と、水害に関する感染症防止についての情報提供を行ったことを報告しました。

次に岩手県保健福祉部健康国保課健康予防担当課長の海上博氏より、改正健康増進法について解説がありました。「望まない受動喫煙」をなくすことを目的とした改正は本年4月より全面施行となります。2名以上で使用する場所は、原則として屋内禁煙が義務づけられます。タバコはマナーからルールになります。同内容について本号Q&Aに特集しました。

当協会からは地域学校健診課長城内圭司より平成30年度の事業報告、令和元年度の健診・検査実施および予約状況、令和2年度の事業計画について説明しました。次に、健康推進課の高橋力より、フレイル・認知症予防としてのコグニサイズを紹介。当協会がコグニサイズ促進協力施設として認定されたこと、県内市町村への無料体験教室を実施していることを説明した後、会場の皆さまにも体験していただきました。



講演 仕掛学

仕掛けを用いた行動変容アプローチ

講師：国立大学法人大阪大学

大学院経済学研究科教授

松村真宏氏



略歴… 東京大学にて人工知能の研究で博士号を取得。そこからテーマを変え「仕掛学」を創始。現在は研究、社会への反映、教育に力を注いでいる。

禁止看板より仕掛けを

ポイ捨て禁止の看板と、そこに出来上がったごみの山。時折見られる光景だと思います。看板に意味があるのでしようか。もし看板を見てポイ捨てを止めようと思う人なら、そもそもポイ捨てをしないでしよう。何か問題があると禁止や注意、その看板が立てられることが往々にしてあります。しかしそれで変わることはほぼありません。仕掛学では、その問題を起こす対象が興味を持つことを「仕掛け」て、その問題となる行動を変えます。

行動から変える

手のアルコール消毒を多くの人にしてもらうため、仕掛けを作りました。使用数は増加しますが、徐々に落ち着きました。一方で、通常のアルコール消毒の使用が増えました。また仕掛け撤去後もアルコール消毒の使用率が高まったままとりました。仕掛けによって行動が変わり、そして意識が後から変わるのです。



▲消毒の仕掛け

▼ごみ箱の利用率を上げる仕掛け



行動の選択肢を増やす

仕掛けに金銭的報酬を与えるのはいけません。また目的を隠すようなものも良くありません。いつもの行動ではなく、ついしたくなる別の行動を仕掛けるのです。そして問題のない行動へと向かわせます。例示したとおり、仕掛けの発想法はいろいろあり、それぞれの問題に応じて考えていく必要があります。(文責:編集部)

禁煙補助剤を使った 禁煙サポートを行っています

「禁煙したいけどイライラ等の離脱症状が辛い」「何度かチャレンジしたけど、うまくいかない」そんな方に朗報です！3月までの期間限定で先着100名様に無料で禁煙サポートを行います。諦めないで、さあ一緒に始めましょう！

※岩手県からの委託事業です

対象	内容	料金	申込方法
禁煙の意志のある方(先着100名)	当協会看護師との面接を実施し、禁煙のポイントやニコチンパッチの使い方などを説明。面接から1か月後、3か月後に禁煙状況についてアンケートにより確認する。	無料 (1週間分のニコチンパッチを含む) ※ただし、その後の継続分(最大8週間まで使用)は自己負担	当協会健康推進係へお電話にてお申込みください。 TEL 019 (638) 4886 土日祝除く9時~17時

複十字シール募金にご協力いただきました。ありがとうございます。

岩手県保健福祉部

二戸保健福祉環境センター

令和2年1月7日現在

常勤医師紹介

氏名: 川又靖貴(かわまたやすたか)

役職: 県南センター診療部次長

学歴: 1994年3月弘前大学医学部卒業

2002年3月千葉大学医学部大学院卒業

院卒業

経歴: 1994年~2002年千葉大学

医学部附属病院産婦人科

2003年~2010年癌研究会

附属病院(現:がん研有明病院)

婦人科勤務

2011年~2019年大阪中央病院

レディースクリニック(大阪)勤務

所属学会・資格等:

日本産婦人科学会 産婦人科専門医

日本婦人科腫瘍学会 婦人科腫瘍

専門医

日本臨床細胞学会 細胞診専門医

日本がん治療学会 他

趣味: 温泉につかる



健診業務は初めてですが、少しでも力になれるように頑張ります。



保育園

(1歳児・3歳児クラス) たくさん
 の人の前で緊張も
 したけれど、みん
 な堂々とダンスを
 披露しました。



(0歳児クラス) はじめての発表会、
 子どもたちのかわいい笑顔が会場を
 暖かく包み、大いに盛り上げてくれ
 ました。



(5歳児クラス) 最後の発表会。子どもたちが考えた「う
 らしまひめこ」の物語の結末は、玉手箱からお父さんとお
 母さんが出てくるといふものでした。役になりきって堂々
 と演じきった子どもたちの姿に、会場は感動の涙と沢山の
 拍手でいっぱいになりました。



客席から突然現れ
 たサンタクロース!
 プレゼントをもらっ
 て大喜びの子どもた
 ちでした!

クリスマス会ではおやつ
 バイクングで楽しさいっぱ
 い、お腹もいっぱい!

児童クラブ

いわてグルージャ盛岡によるサッ
 カー教室。選手と触れ合いなが
 らサッカーを楽しみました。



竹馬大会では女の子が大活躍!



おじいちゃん、おば
 あちゃんにすっかり慣
 れ、園児が遊びに来て
 くれました。可愛い姿
 を見ると元気をもらえ
 ます。

デイサービス



50周年記念ロゴ



新キャラクター
 「ア-リ-リ」

編集後記
 ゆったりとしたお正月休
 んに、その後の三連休。るん
 ん気分には弾む足取り。しか
 し原稿締切まで数えると、1月
 は無に等しい。それに気づい
 た12月中旬。これはまずい...。
 焦燥感に駆られてきた。気持
 ちを鎮めるべく辞書を引く。
 曰く、燥は躁の書き換え、そ
 のつくり「燥」には「浮ついた」
 との意味がある、と。燃え立
 つ足元に浮つくさまか。そん
 な師走を越えて、新年。一年
 の計は元日にあり、地に足を
 付け、雪に転ばず、安全運転、
 計画的かつ柔軟な一年にした
 いと思うのであった。
 60