

# 健康いわて

vol.312 2020.8/9

- 2-3 . . . . . 脱皮しない蛇は死ぬ
- 4 . . . . . 食楽良だより
- 5-7 . . . . . Q&A「特集～けんしん何でも相談～」
- 7 . . . . . 役員等名簿
- 8 . . . . . ホット一息保健室だより  
(宮古市立宮古西中学校 養護教諭 畠山さくらさん)
- 8-9 . . . . . 結核予防週間／複十字シール募金芳名一覧
- 10 . . . . . みんなでCocoa運動「リズムとジャンプ」
- 11 . . . . . 新入職員紹介
- 12 . . . . . Cocoa通信 No.31





## 脱皮しない蛇は死ぬ

専務理事 武内健一

予防医学協会は設立50周年を迎える。県民の皆様、関係した多くの方々におおいに感謝申し上げなければならぬ。さらには、何にもまして職員の方々とことん慰労しなければと素直に考える。そのために盛大な祝賀会や記念式典などを挙行しなければならぬところではあろう。がどうも、生来の天邪鬼的性格のためか、

札付きの心配性のためか、事業がこのまま継続するのか、この先どうなるのか、不安が先に立ち、強迫観念じみた気持ちにさいなまれることも、ないではない。

二度とないから『ピーク』なのだ、という。客観的に世の中の動向から見ても、やはり今がそのピークなのではないか？そんな気がする。そこは生産業とは異なり、頑張って業績を増やせばいい、というようなものではない。

50周年を迎え、ここは浮かれることなく『おだつ』ことはやめにして協会版SDGsを掲げて、この先を見据えていこうと思う。

学会の特別講演でIBM社名誉相談役の橋本孝之氏のお話を聞いた。彼は講演の中で、昭和を忘れられなかった平成に別れを告げ、令和を迎えた今、過去を捨て、新しい世界をつくるために頑張ろう、と結んだ。私は5年前、予防医学協会にお世話になった時から生意気にも、あいさつと笑顔、もう少しの緊張感と危機感、change、公開と共有などと、折に触れ声高に言ってきた。スケールは比較するまでもないが、同じ匂いがした。必要なのは変わることと変えること、さらに失敗に対する寛容と失敗する能力（勇気をもつての挑戦）だと感じた。



# Thanks 50<sup>th</sup> 2020 Anniversary



このような目出度い時期に、私のような火消し臺が、今の立場に居合わせたことは、ある方々にとっては、とてつもなく不運で不幸な事だったかもしれない。お詫び申し上げたい。その代わり、ケンシンハフヨウデス、という時が来た暁には、盛大に記念式典や祝賀会を催していただくことを後世に託し、約束していただきましょう。その式典や祝賀会参加申請書（事前登録可）は公文書？として永久保存とし、不運にも泉下の客となられた方がおられたら、いざその時には墓前で、祝い酒とともに、あの井伏鱒二の名詠を吟じてもらいましょう。

コノサカズキヲ ウケテクレ  
ドウゾナミナミ ツガシテオクレ  
ハナニアラシノ タトエモアルゾ  
サヨナラダケガ ジンセイダ

この『勸酒』の解釈は各人にお任せすることにするでしょう。

が、私は全くの下戸だ。墓前には日本で二番目に美味しい梅月（盛岡）の大福二個を供えてほしい。一つはもちろん私、もう一つは家内にあげようと思う。

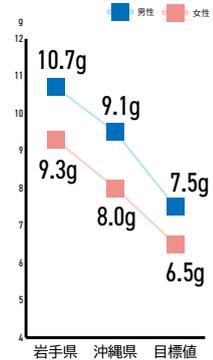


## 塩分マイナス3グラム 目指すはトップ減塩県!



健康推進課  
管理栄養士 千田 紗綾香  
(イラスト 佐々木寛子)

塩分の摂りすぎは、血圧の上昇を招き、血管・心臓・腎臓に負担をかけます。減塩は高血圧予防に効果的。ひいては脳卒中をはじめ、様々な疾患の予防にもつながります。岩手県の食塩摂取量は全国平均まで下がりましたが、最少の沖縄県や目標値には届きません。目指すはトップ減塩県! まずはマイナス3グラム。減塩を始めましょう!



図：食塩摂取量と目標値  
(平成28年度国民健康・栄養調査を元に作成)

## 今日からさっそく、減塩生活

### ● スープや汁を半分残す

麺類のスープは我慢。これだけで目標達成。2〜3グラムの減塩になります。



### ● 薬味、だし、香辛料、酢を活用

塩味ではなく、香りやうま味、酸味を活用。減塩調味料の活用や、量を減らしていつもより少し薄味に。



### ● 栄養成分をチェック

法改正により、加工食品の裏にある栄養成分表示に「食塩相当量」が表示されるようになりました。実際の食塩量が分かりやすくなります。パンやお菓子、お弁当、購入前にはチェックするのを習慣にしましょう。



熱量	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

ここです

## 🔑 作ってみよう 🍴 塩分ゼロ! 青じそドレッシング 🍷

### 材料 (2人分)

- ・青じそ . . . . . 1枚
- ・玉ねぎ . . . . . 20g
- ・ごま . . . . . 0.5g
- ・酢 . . . . . 小さじ2
- ・砂糖 . . . . . 小さじ1/2
- ・オリーブ油 . . . . . 4g

### 作り方

- ① Aを混ぜ合わせる
- ② 青じそ、玉ねぎ(ゆでる)をみじん切りにする
- ③ ①と②を和え、ごまをふって完成!



塩分なしでも、しその風味できりっと美味しく。火を通した玉ねぎの甘味、酢の酸味も合わさって、メリハリのついたサラダに仕上がります!

### 食楽良からお知らせ

毎月28日に簡単にできる減塩のアイデアを紹介しています。適塩・バランスのランチも営業中。ぜひお越しください!

Big Waffle 1階  
11時~15時  
土日祝定休

# 「ハテナ」を「わかる」に ここが知りたい Q&A

## 特集 ～けんしん何でも電話相談～

当協会では、健診結果・検査に関するお問合せ先として、保健師や管理栄養士が対応するフリーダイヤルの電話健康相談を設けています。過去5年で延べ4,366名の方にご利用いただいた窓口。今回はその内訳と、よくある質問への回答をまとめました。



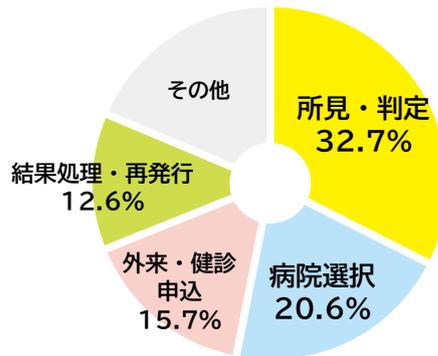
健康推進課長  
保健師 阿部 千恵子  
(イラスト 佐々木寛子)

### 電話相談の内訳

健診結果を受診や生活改善につなげることを目的に、電話相談窓口を開設しています。

相談内容としては、所見・判定の意味やその対応・改善方法や、どの病院にかかればよいのか、といった相談が半数以上となりました。目的を果たせていると考えています。

また、お寄せいただいた貴重なご意見を活用させていただき、健康診断や各種サービスの改善も図っています。



図：5年間の相談内容内訳



### 代表的な Q&A



ファイルにまとめて  
保管がオススメです

❓ 総合判定がCでした。どうすれば良いのでしょうか？

C判定(協会けんぽは「4, 5」)は、医療機関にて精密検査または治療をしていただきたいという判定です。かかりつけ医または医療機関を受診してください。病院選択は次頁にまとめました。

❓ 総合判定がBでした。病院に行く必要はないですか？

B判定(協会けんぽは「3」)は、日常生活に気を付けつつ、自覚症状や不安な点があれば、健診結果を持って病院へ相談してください。経過観察が必要な場合は主治医の指示に従い、3～6カ月後に再検査してください。

❓ 健診結果を無くしました。再発行したいのですが？

所定の再発行手数料と郵送費が必要です。納期は1週間です。本人確認が必要となります。個人でお申込みの方は直接協会へ、職場や市町村など団体でのお申込みの方は、健診担当の方を通してご依頼ください。

# 医療機関の受診ポイント・探し方

## 受診のポイント



### 事前に電話で確認を

コロナウイルス拡大により受診制限をしている可能性があります。「健診で〇〇という所見がある」と説明し、受診可能かどうか確認しましょう。

## 医療機関の探し方



### いわて医療ネット

各医療機関から岩手県に報告された医療情報を元に、岩手県が提供しているページです。診療科や時間など、いろいろな条件で検索ができます。

### 健診結果票を忘れずに

過去の健診結果もあれば持参しましょう。ファイルにまとめておくとう便利です。

### 自覚症状があれば病院へ

健診結果に関わらず、異常を感じるこ  
とがあれば病院を受診しましょう。逆に  
症状がないからと健診結果を放置するこ  
とも危険です。早めの受診をお願いします。

### 各医師会ホームページ

各地域ごとの情報が確認できます。休  
日当番医や予防接種の情報も掲載されて  
います。

当協会リンクページへ↓



スマートフォンはこちら↓



## かかりつけ医のすすめ



日本医師会では「健康に関することを  
何でも相談でき、必要な時は専門の医療  
機関を紹介してくれる身近にいて頼りに  
なる医師のこと」をかかりつけ医と呼ん  
でいます。コミュニケーションを取りや  
すいことは、かかりつけ医を決めるポイ  
ントのひとつです（日本医師会ホームペ  
ージより）。

健康診断の結果をきっかけに、かかり  
つけ医を作りましょう。

## 精密検査外来のご案内

当協会「ふわり」での精密検査外来で  
は、呼吸器内科・循環器内科・消化器内  
科に対応しています。県南センターでも  
呼吸器内科を開設しています。完全予約  
制のスムーズな検査を提供しています。  
詳しくはホームページをご覧ください。



▲ふわり



▲県南センター

## 受診する診療科ごとの一覧



内科	血圧 脂質検査 貧血検査 白血球数 尿酸値
内科 (糖尿病内科)	血糖・血糖・HbA1c
循環器内科	心電図 心臓超音波検査 肝機能検査 胃部X線検査 便潜血反応検査 内視鏡検査
消化器内科	ヘリコバクター・ピロリ菌 尿蛋白・尿潜血 尿沈渣 クレアチニン
内科 (泌尿器科)	eGFR
泌尿器科	PSA
呼吸器内科	呼吸機能検査
婦人科	子宮頸部細胞診・HPV 乳房X線検査 乳房超音波検査
外科 (乳腺外科)	
耳鼻咽喉科	聴力
眼科 (内科)	眼底検査

※胸部X線、胸部CT検査は所見により受診科が異なります。紹介状記載の診療科を受診してください。  
※腹部超音波検査は臓器ごとに受診科が異なります。  
ご不明な際はフリーダイヤルへお問合せください。

## 公益財団法人岩手県予防医学協会 役員等名簿

役職名	氏名	所属・役職
会長 (代表理事)	小原 紀彰	一般社団法人岩手県医師会
専務理事 (業務執行理事)	武内 健一	公益財団法人岩手県予防医学協会呼吸器内科部長
常務理事 (業務執行理事)	岩城 勝典	公益財団法人岩手県予防医学協会
理事	石垣 泰	岩手医科大学内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野教授
	小野寺 敬作	岩手県農業協同組合中央会代表理事会長
	久保田 公宜	一般社団法人岩手県医師会常任理事
	坂田 清美	岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座教授
	菅原 和彦	株式会社岩手日報社常勤監査役
	野原 勝	岩手県保健福祉部長
	吉岡 邦浩	岩手医科大学放射線医学講座教授
	米澤 慎悦	公益財団法人岩手県予防医学協会事務局長
監事	丹代 一志	昆税理士法人代表社員所長
	長野 隆行	一般社団法人岩手県医師会監事
	松下 壽夫	松下壽夫法律事務所所長
評議員	柿木 康孝	株式会社岩手銀行常務取締役
	鎌田 英樹	株式会社アイピーシー岩手放送代表取締役社長
	清川 義彦	岩手県教育委員会事務局保健体育課総括課長
	工藤 啓一郎	岩手県保健福祉部医療政策室長
	佐々木 祐子	J A 岩手県女性組織協議会長
	鈴木 一史	岩手県環境保健研究センター副所長
	瀬川 愛子	NPO法人岩手県地域婦人団体協議会長
	大黒 英貴	一般社団法人岩手県歯科医師会専務理事
	戸澤 勝弘	公益財団法人岩手労働基準協会専務理事
	畑澤 博巳	一般社団法人岩手県薬剤師会
	福士 昭	岩手県保健福祉部健康国保課総括課長
	藤尾 芳彦	岩手県厚生農業協同組合連合会常務理事
	宮田 剛	岩手県立中央病院長
	望月 泉	八幡平市病院事業管理者

令和2年8月18日現在



## ホッと一息 保健室だより

No.60  
宮古市立宮古西中学校  
の取り組み

### 「二人でも多くの生徒が 元気になれる保健室を目指して」

宮古市立宮古西中学校

養護教諭 畠山 さくら 先生

本校は、今年創立35周年を迎えた全校生徒214名の学校です。朝は住宅が立ち並ぶ丘の上までの長い上り坂を多くの生徒が歩いて登校しており、そのパワフルな姿に元気をもらいながら毎朝通勤しています。

私はこの学校で養護教諭として働き始め、二年目を迎えました。一年目、初めての勤務は不安がいっぱいでしたが、指導養護教諭をはじめ、先生方や生徒に支えてもらいながら毎日を送ることができました。二年目の現在、様々な理由で保健室を訪れる生徒を目前にして自分の力不足を感じることもありませんが、生徒のために自分ができることを模索しながら向き合っているところです。

本校では、保健委員会を中心に歯科保健指導や歯みがき点検に取り組んでいます。本校の生徒は歯垢の付着が多い傾向にあるため、自分に合った適切な歯の磨き方を身につけることを目的として行っています。歯科保健指導では、教室での一斉ブラッシング指導

を行う予定でしたが、新

型コロナウイルス感染症

への対応のため、紙芝居

という方法に変更して指

導を行いました。保健委

員が歯と口の健康につい

て一生懸命伝え、それに

耳を傾ける生徒の姿が見

られた時、「やってよかった」と思うことが

できました。教育はすぐに効果が表れるもの

ではないと思いますが、今後も保健委員会と

力を合わせながら健康教育をすすめていき

たいと思います。

最後に、去年の卒業生からもらった手紙

を紹介したいと思います。その生徒は、保健

室に頻回来室していた子でした。手紙の中の

「さくら先生は最初から最後まで寄り添って

話を聞いてくれて嬉しかった」という言葉は、

今の私の原動力です。一人でも多くの生徒が

元気になって教室へ戻れるよう、生徒に寄り

添い続ける養護教諭でいたいと思います。



▲保健委員のみなさんと  
畠山先生

### 複十字シール運動

#### 募金寄付者ご芳名一覧

医療法人アンビシヤス坂の上野

田村太志クリニック 理事長 田村 太志

医療法人 爽生会 千葉耳鼻咽喉科 医院

医療法人 杉の子会 マリオス小 林内科クリニック

理事長 小林 仁

医療法人 社団松誠会 滝沢中央 病院

石川 洋子

株式会社 寿広

白井眼科クリニック 白井 淳

有限会社 北関東メディカルサービ ス

医療法人 日新堂

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

社会医療法人 智徳会

公益財団法人 岩手県対がん協会

理事長 小川 彰

鈴木 俊

住友生命保険相互会社 盛岡支社

医療法人 清風会 なおしま 医院

公益財団法人 岩手労働基準協会

根本小児科 医院 根本 薫

宗教法人 正傳寺 代表役員 及川 亮禅

第一印刷有限会社 代表取締役 新田 和央

工藤 善規

岩手県赤十字血液センター

株式会社 ホームセンター

医療法人 芝蘭会 いするぎ 医院

鈴木京子 税理士事務所

ホテルロイヤル盛岡

有限会社 大塚クリーニング

岩手県 保健福祉部 長寿社会課

近藤眼科 医院 近藤 駿

9月24日から30日

# 結核予防週間

改めて結核のこと

岩手県の罹患率が全国最低に



## 空気感染

結核菌という細菌が体の中に入り、増えることよって起こる病気です。発病者の咳やくしゃみなどで空気中に飛び散った菌を吸い込むことにより、感染が広まります。いわゆる空気感染です。

## 予防には、健康的生活

適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙。いわゆる健康的な生活は、他の病気と同じく、結核の予防にもつながります。赤ちゃんは抵抗力が弱いいため、BCG接種が有効です。

## 風邪のような症状から

日本では結核の約8割が肺結核です。咳や痰、微熱が長く続くため、風邪かもしれないと放置されることがあります。また、高齢者ではこういった症状がない場合もありますので、健診をしっかりと受けましょう。

## 岩手県の現状

2019年、岩手県内での新たな結核患者数は83人でした。人口10万人当たりの結核罹患率は6・8と、全国で一番低くなりました。全国では1万4660人、罹患率が11・5となり、減少傾向を示しています。世界に目を向けると、1千万人が発病し、150万人が亡くなっています。

## 治せる病気です

結核は6カ月から9カ月間、毎日複数の薬をきちんと飲むことで治る病気です。長い期間に渡る服薬をサポートするドッツ(DOTS)という制度があり、医療機関と保健所が協力して行います。

当協会は結核予防会岩手県支部として、結核をなくすための複十字シール募金を行っています。詳しくは事業管理課までお問合せください。

参考：結核の常識2020、公益財団法人結核予防会結核研究所疫学情報センター <http://www.jata.or.jp/itv/ekigaku/>

有限会社フヂクラドライブクラブ

代表取締役 松坂 陽子

株式会社 道又時計店

和同産業株式会社

代表取締役社長 照井 政志

医療法人社団 寺崎内科胃腸科医院

理事長 寺崎 公二

有限会社菊屋薬局

川上医院 医師 川上 格

伊東 宗行

たかのほし皮膚科 鷹嘴 研一

公益社団法人岩手県農業公社

盛岡広域振興局 保健福祉環境部

佐藤 弘征

日興酸素株式会社 盛岡営業所

大沼 一天

渡邊 朝子

西島医院 院長 西島 康之

国立岩手山青少年交流の家

皆方 博

及川 弘子

逢坂医院

菊池 昌弘

株式会社オイラー

北上石灰株式会社 門崎工場

北日本製袋株式会社

岩手トヨペット株式会社

株式会社盛岡臨床検査センター

牛崎 芳恵

株式会社岩手銀行

中軽米 由子

※敬称略、順不同

9月1日現在、39万9949円のご寄付をいただいております。ご協力いただいた皆様、心より御礼申し上げます。



幼老統合事業部  
児童係 山谷 紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回ご紹介するのは、親子で行うジャンプを取り入れた遊びです。リズムに合わせてジャンプしたり、素早くジャンプしたり。脳で認識したリズムやイメージに合わせて体を動かすことは、子どもたちの運動能力の発達に欠かせません。下で体を動かす大人の方も少し体に負荷をかけ、トレーニングしながらみんなで遊んでみましょう。



## リズム de ジャンプ！！

「あんたがたどこさ」のわらべ歌に合わせて行うリズム運動を2種類紹介します。

あんたがたどこさの「さ」のタイミングで下の人が作ったハードルをジャンプ！  
下の人を周りをジャンプしながら回りましょう（腕→足→足→腕の順番で）。  
下でハードルをやる人は腹筋のトレーニングです！最後まで腹筋に力をいれて歌いましょう。



ジャンプが難しいときは  
上体をさらに寝かせて  
腹筋の負荷をUP!

### ♪あんたがたどこさ♪

あんた<sup>が</sup>方何<sup>処</sup>さ<sup>ひ</sup> 肥<sup>後</sup>さ<sup>こ</sup>  
肥<sup>後</sup>何<sup>処</sup>さ<sup>く</sup> 熊<sup>本</sup>さ<sup>ま</sup>  
熊<sup>本</sup>何<sup>処</sup>さ<sup>と</sup> せん<sup>ば</sup>さ<sup>ど</sup>  
せん<sup>ば</sup>山には<sup>たぬ</sup> 狸<sup>き</sup>が<sup>お</sup>って<sup>さ</sup>  
それを<sup>り</sup>獅<sup>し</sup>が<sup>て</sup> 鉄<sup>ぱ</sup>で<sup>う</sup>って<sup>さ</sup>  
煮<sup>に</sup>て<sup>さ</sup> 焼<sup>や</sup>いて<sup>さ</sup> 食<sup>く</sup>って<sup>さ</sup>  
それを<sup>こ</sup>木<sup>は</sup>の<sup>は</sup>で<sup>ち</sup>ょ<sup>っ</sup>と<sup>か</sup>ぶ<sup>せ</sup>

上記の運動あそびと同様に「さ」のタイミングで下の人が足を開閉します。  
足に当たったり、踏んだりしないよう、ジャンプしてみましょう。  
歌のスピードや手をつなぐことで難易度を調整できます。



# 新入職員 紹介 2020 vol.2

## 産業健診課



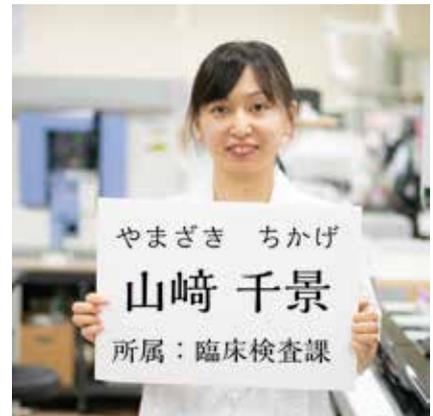
皆さまの職場へ健康診断に伺います！

## 地域学校健診課



地域住民の皆さまの健診に、  
学校の健康診断に、伺います！

## 臨床検査課



尿・血液といった検体の検査をしています。

## 施設健診課



Big Waffle での健診・人間ドックの企画・受付をしています。



保育園



毎年恒例の夏祭り。コロナの中でも交流を深めるため、うちわを作ってデイサービス・児童クラブにプレゼント。デイ・児童からは手作りお面と手裏剣をもらって、物で交流。とっても楽しい夏祭りでした。



雑巾がけ大会  
今年も白熱した戦いとなりました！ゴール目指して一直線！！転んでもすぐに立ち上がり前に進もうとする子どもたちでした。



キャンプ：今年は野外調理に初挑戦！苦労して作ったカレーは最高でした！

100年の森がっこう：小岩井農場にある樹齢100年の杉で作られた森の中で山菜（ミズ）を採りお味噌汁を作ったり、沢で思いっきり遊んだりと自然を満喫してきました。



デイサービス

今月はお料理教室。あんみつを皆さんとレッツクッキング！暑い夏を美味しいデザートで乗り切っています。



園児が育てた枝豆をお裾分けしてもらいました！Cocoaの園児は野菜を育てるのがとっても上手！おいしかったです。



児童クラブ



編集後記

森が織りなすのは、競争と共存、生死と循環。朽ちた木にはキノコ、虫が棲みつき、それを食べる鳥。木の養分は移ろい、いつしか倒れた鳥が土に還り、また木や花となる。カメラを通して伺えるのは絡み合ううごめきの一端。私たちの日常もそうなのだと思う。言葉や動きが、誰かを動かし、動かされ、組織の、社会の脈動となる。

広報紙や周年誌は、その一部を切り取ってしまう。載せきれない日常とうごめきがあるのだと無念を記して、元筆を折る。



50周年記念ロゴ



新キャラクター「アーリー」