

健康いわて

vol.313 2020.10/11

- 2-3 新しい検診車
- 4-7 特集～女性のがん～
「二十歳をすぎたら、がんのこと」
- 8 ホット一息健康推進室だより
(普代村保健センター 小野 勇人 管理栄養士)
- 8 複十字シール運動
- 9 Q&A「更年期を元気にすごしたい」
- 10 Cocoa 運動「ロープを使った運動あそび」
- 11 お知らせ
- 12 Cocoa 通信 No.32



すこやかに生きる力を

公益財団法人 岩手県よぼういがく協会

婦人科50号 乳房X線62号

デビュー

こちらが婦人科検診車「あおぎり50号車」。大きなアーリーが風船を持ってお出迎え、草花のステッカーを配したボタニカルデザイン。中に入ると、風船の色と同じ、ピンクと黄色の扉に、それぞれの色の診察台と続きます。

診察室はカーテンによる目隠しを極力無くし、プライバシーを高めました。優しい雰囲気の中で、ゆったりと検診を受けられるよう配慮しています。

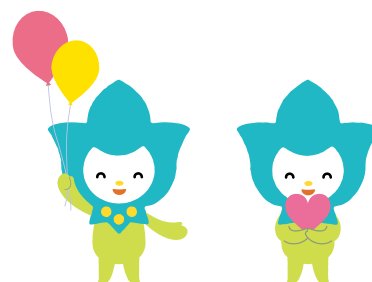


新しい検診車を整備

協会創立50周年に合わせ、検診車の基本デザインを一新しました。新デザインで最初に導入されたのは「婦人科」と「乳房X線」の検診車です。白を基調に、ピンクで彩りを添え、キャラクターは大きく配しました。アーリーを生みだした川口印刷工業さんによるデザインです。



▲設計図。ここからさらに調整を加え、写真の検診車になりました。



▲検診車に合わせて新登場のアーリー



▲診察室はウォールナットのフロアリングで、落ち着きを演出。



▲ピンクと黄色の診察台



▲検査室は扉でしっかりと仕切ります。風船に合わせた色に。

婦人科検診車

キャラクターを持つ健診団体は全国でもわずか。親しみやすく、検診を身近に感じてもらうことを目指しています。

早期発見・早期治療。がん検診の目指すところは、アーリーの名前の由来でもあります。すこやかな日々のために、未来の自分を守るために、がん検診を。新しいあおぎり号が、県内各所へ走り出しています。



▲うしろにもアーリー



▲正面は四季をイメージした木々に、協会ロゴと号車名を配置

新しい検診車

こちらは「あおぎり62号車」乳房X線（マンモグラフィ）検診車です。ハートを持ったアーリーに、ピンクのリボンを配したシンプルなデザイン。入口には間仕切りを置き、中が見えないように。着替え室も一人ずつのカーテン個室を用意。もちろん装置は最新です。間接照明による落ち着いた雰囲気と合わせ、検診車でありながら、施設で受けるような快適さを目指しました。



▲最新の装置



▲着替え室は仕切れます



▲柔らかい雰囲気の待合室



▲入口には間仕切り、中が見えないように工夫

乳房X線検診車

特集「女性のがん」

二十歳をすぎたら、がんのじつ

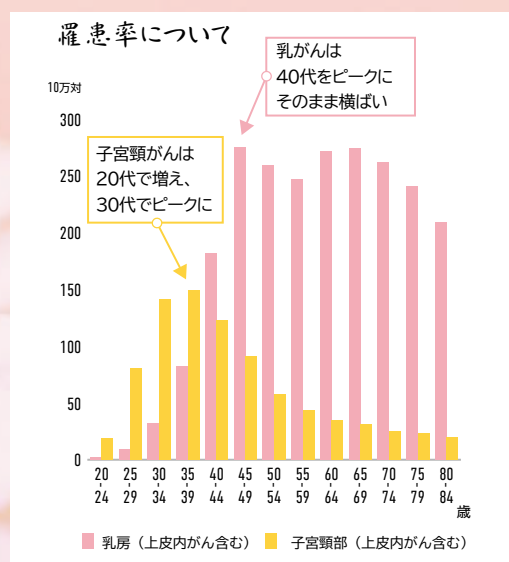
知って、受ける。未来の自分を守るため。

検診を受けて！と声高に、繰り返し訴えているのは、それで命が助かる人がいるから。悲しむ家族を減らせるから。もしがんになった時も、がんに対する知識があれば、不安は少なくなります。がんは不治の病ではありません。自分や大切な人を守るため、知識と検診を。今回は女性のがんについての特集です。

働き盛り、子育て世代のがん

多くのがんは、加齢に伴って罹患率が上がります。しかし、女性特有の子宮頸がんは乳がんは違います（下図）。子宮頸がんは、20代から40代がピーク。特に若年層の罹患率は増加傾向です。乳がんは、30代から罹患率が上がり、40代をピークとして横ばいに。さらに女性の9人に1人が生涯でかかる可能性があるといわれています。

この二つのがんは「お年寄り」だけのがんではなく、「若い世代」「働き盛り」「子育て世代」を襲うがんといえます。



がんは不治の病ではありません。自分や大切な人を守るため、知識と検診を。



子宮頸がんは20代から30代に増えている

子宮頸がんは、子宮の入り口部分にできるがんです。その95%以上は「ヒトパピローマウイルス（HPV）」というウイルスの感染が原因です。性交渉のある女性は感染の可能性があります。性行為の多くは免疫で排除されます。しかし、いくつかのタイプでは感染が持続し、細胞が異常な形となり、前がん病変を経て、子宮頸がんになります。感染とは別に「喫煙」もリスクを高めるものと考えられています。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチン接種が最も効果的とされています。しかし、ワクチン接種の積極的勧奨は控えられており、子宮頸がんの罹患や死亡の増加が危惧されています。HPVワクチンはすべてのウイルス型には対応していないため、接種した方も子宮頸がんにかかる可能性があります。



子宮頸がんはHPVウイルス感染が主な原因に。

乳がんは30代後半から急増

乳房中の乳腺という組織にできるのが乳がんです。広がり方やがんの性質は多様で、進行速度や治療方法も様々です。近年、罹患数は増加傾向にあり、低年齢化も指摘されています。

原因として女性ホルモンの「エストロゲン」が関わっていることが分かっています。そのため、初経年齢が低い、閉経年齢が高い、出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がないといったことがリスクとなります。また生活習慣においても、飲酒、閉経後の肥満、運動不足が挙げられます。他に第一親等（自分の親または子）で乳がんになった血縁者がいることもリスクと考えられています。



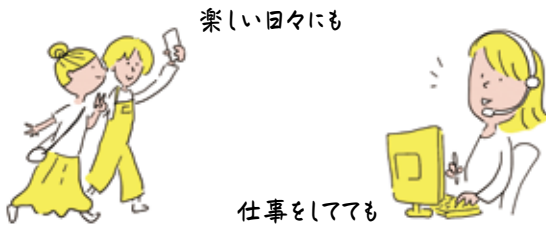
乳がんは原因がはっきりと分かっていません。

しかし子宮頸がんとは違い、はっきりとした原因はまだ分かっていません。不明点が多いがんです。

検診こそ最大の予防法

国立がん研究センターは、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」、この5点の生活習慣の改善に取り組むことで、女性でがんにかかるリスクが37%低減されると発表しています（男性では43%）。

しかし100%ではありません。どんなに気を付けていても、がんにかかる可能性がゼロにできないのが現状です。前述のように、子宮頸がんの原因はHPV感染ですが、これまでのワクチンの効果は限定的であることに加え、ワク



楽しい日々にも

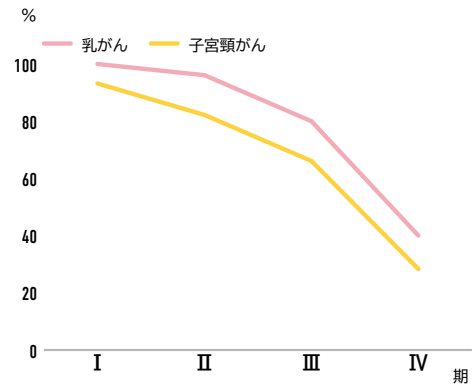
仕事をしても

20歳をすぎたら検診を



子育ての毎日にも

5年生存率（治癒の目安）



早期発見といえるⅠ期発見は、ほぼ100%。しかし発見が遅れるにつれて低下する。早期発見と早期治療が何より大切。

チン未接種の方も多くいます。乳がんの原因は、まだ分からない部分が多くあります。

防げないからこそ、早く見つけて、早く治す。がんが進行する前に、発見して治療する。それが、がん検診であり、最大の予防法なのです。

早期発見・治療で助かるがん

がんは治る時代になっています。「不治の病」は過去の誤解といえます。しかし、そのためには早期発見と治療が肝要です。

治療の目安として用いられるのが5年生存率です。これは治療後5年経過時の生存率で、がんによらない死亡は統計上除いています。

Ⅰ期の限局がん（最初にがんが発生した臓器にがんが留まっている状態）での発見・治療群の生存率は、乳がんで100%、子宮頸がんでは93・2%となっています。しかし遠隔臓器への転移があるⅣ期では、乳がんでは40・0%、子宮頸がんでは28・3%となります。

子宮頸がんでは広がりの少ない前がん病変や上皮内に留まっている状態で発見することで、子宮を温存する治療を選択できます。乳がんでは早期発見・治療によって、治療に幅はあるものの、ほぼ助かるといえます。

治療方法は日々進歩しており、生存率も高まっています。早期発見は治療の幅を広げることにもつながります。

自覚症状のないがん、あるがん

初期の子宮頸がんは、痛みや不正出血といった自覚症状がほとんどありません。健康に自信があるから、何も気になる症状がないから、そんな人こそ検診を。また、もし何かしらの自覚症状や、普段と違う感覚があれば、検診を待たずに婦人科にかかりましょう。

一方、乳がんでは「しこり」「違和感」「ただれ」など、自覚症状からがんを見つけることが多くあります。定期検診はもちろん大切ですが、普段から自身の乳房の状態を知ることが予防につながります。

検診について

子宮頸がん検診は、小さなブラシで子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で細胞の異常の有無をチェックする細胞診を行います。検査の痛みは少なく、検査時間は着替えを含めても10分掛かりません。20歳



子宮頸がん検診。痛みは少なく、検査もすぐに終わります。

をすぎたら2年に1度は検診を受けましょう。当協会ではもちろん、お近くの婦人科にて受診できます。



マンモグラフィは、圧迫で乳房を薄くし、石灰化を見つけるのが得意です。

乳がん検診にはマンモグラフィと超音波検査があります。マンモグラフィは乳房を圧迫してX線撮影をします。薄く広げること、放射線量を少なく、また細

かな状態まで確認が可能となります。マンモグラフィは石灰化の発見に優れています。石灰化とは、カルシウムが結晶化したり、壊死細胞に沈着したもので、良性のものから悪性のものまであります。

超音波検査は乳房のうえから超音波を当てて検査します。痛みや被ばくはありません。しこりをチェックするのに優れます。乳腺組織が豊富な方や若い方にも有効です。また被ばくがないので、妊娠中にも受診できます。



乳房超音波は、痛みも被ばくもありません。しこりの発見に優れています。

国ではマンモグラフィを推奨しています。40歳代は2方向、50歳以降は1方向撮影となっています。当協会ではいずれも

実施しており、マンモグラフィと超音波検査の併用も可能です。また検査はすべて女性技師が対応しています。

がん検診ってデメリットがあるの？

がん検診では、がんがあっても発見できないこと（偽陰性）があることや、がんがなくても検診で異常所見（偽陽性）と判定されることがあります。

しかし、これらの低い確率で起こる検診のデメリットよりも、がんで亡くなることを防ぐというメリットの方が大きいことが、科学的に証明されています。子宮頸がん検診は20歳をすぎたら、乳がん検診は40歳をすぎたら、それぞれ2年に1度の検診が勧められています。毎年受けることで発見率は上がります。もし気になることや違和感があれば、検診を待たずに医療機関へかかりましょう。

二十歳をすぎたらブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは、イギリスで提唱されました。大きく4つの点から成る乳がんの自己対策法です。

その基本は、普段の自身の乳房を知ることです。見て、触ること。あまり難しく考えず、とにかく自分自身の乳房を、日頃から意識してみよう。

そして自己検診（セルフチェック）。マンモグラフィといった定期検診でなければ見つからないがんもありますが、自分で気付けるものもあります。月一回の自己検診を継続することが大切です。

定期検診をしつかりと受診し、その間はセルフチェックを行い、違和感があれば検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

がんで悲しむ人を減らしたい

がんは原因が分からず、いつなるのかも分かりません。そのため、不安が大きくなりがちです。しかし、子宮頸がんや乳がんは定期検診で見つけ、治すことができます。治療は日々進歩し、多くの人の命が助かっています。自分自身の未来と健やかな日常を守るために、そしてがんで悲しむ人を減らすために、がん検診を受けましょう。

出典リスト

国立がん研究センター「がん情報サービス」がん登録・統計（全国がん登録）
2016年・2017年 国立がん研究センター社会と健康研究センター「日本人のためのがん予防法（2017年12月）（第1版）」https://eplncc.go.jp/can_prev/
公益社団法人日本産科婦人科学会「子宮頸がんやHPVワクチンに関する正しい理解のために（第3.1版 2020年7月21日）」http://www.jsog.or.jp/modules/isogolc/index.php?content_id=4
国立がん研究センターがん情報サービス「がんの解説・乳がん」<https://ganjoho.jp/public/cancer/breast/index.html>
Inoue, M. et al.: Ann Oncol. 2012; 23(5): 1362-9
全がん協加盟施設生存率協同調査「全がん協部位別臨床病理別5年生存率（2009-2011年診断症例）」<http://www.zengankyo.ncc.go.jp/etc/seizontsu/seizontsu2011.html>
国立研究開発法人 国立がん研究センター社会と健康研究センター「科学的根拠に基づいたがん検診推進のページ（2020年10月閲覧）」<http://canscreen.ncc.go.jp/index.html>
日本乳癌学会「患者さんのための乳癌診療ガイドライン（第5版）（2020年10月閲覧）」<http://jocs.gr.jp/guideline/p2019/guideline/g2/q5/>

ブレスト・アウェアネス

- ①自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる（乳房のセルフチェック）
- ②気をつけなければいけない乳房の変化を知る（しこりや血性の乳頭分泌など）
- ③乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行く
- ④ 40 歳になったら定期的に乳がん検診を受診する



日頃から気軽に
チェックを



変化があれば、
すぐ医療機関へ

検診の流れ

- ①検診を予約
※健康保険組合や市町村によっては補助や医療機関の指定があります。
- ②検診を受ける
- ③結果を受け取る
- ④要精査の場合は、精密検査を必ず受ける

①～④の定期検診を継続し、違和感や変化を感じたら、検診を待たずに医療機関を受診しましょう！

乳がんセルフチェック（自己検診）

1. 目でチェック



左右の乳房の大きさ、形
左右の乳房の向き
くぼみ、ひきつれ、赤み
乳頭のへこみ、湿疹、ただれ

2. 触ってチェック



乳房全体を小さな「の」
の字を書くように、くま
なく触ってチェック

3. つまんでチェック



血液や普段ない
分泌液はないか
チェック

脇の下も
リンパ節が
腫れてないか
チェック



4. 仰向けになって しりをチェック



チェックする側の腕を
伸ばし、頭の下に入れ、
指の腹を揃え、滑らす
ように乳房をさすって
チェック



ホッと一息 健康推進室だより

No. 61
普代村保健センター
の取り組み

「協働による栄養学習」

普代村保健センター 小野 勇人 管理栄養士

北緯40度東端の普代村は三陸海岸に位置する、県内で最も人口の少ない村です。村では昆布を使った地域おこしに取り組んでおり、村のキャラクターの昆布ブラザーズもPRに励んでいます。海に関わる仕事をされている方が多く、自然相手でない生活となるため、高血圧・高血糖が村の健康課題となっています。

村内唯一の中学校である普代中学校では、キャリア教育の一環として、中学校・村観光担当・食生活改善推進員の協働により、昆布をはじめとする特産品に関する学習に取り組んでおり、特産品を取り扱う村内事業所の見学、調理方法や栄養効果を学ぶ実習とオリジナルレシピの考案等により特産品について学びを深めたうえで、盛岡や東京で販売体験を行っています。この学習の中で食生活改善推進員は、郷土料理の調理実習とオリジナルレシピの考案に関わっています。いつも口にしていて学校給食にも出てくるすき昆布などの調

理方法がわからない生徒が多く、乾物の海藻の戻し方や美味しい食べ方などを指導しています。また、生徒が考えた料理と一緒に調理して一緒に食べ、世代間交流を図ることもできています。昆布などの海藻類にはカルシウムが多く含まれており、村の健康課題の一つである高血圧の改善に効果があります。食生活改善推進員との交流学习を続けていくことで、郷土料理で健康になれることを学び、若い世代が健康を意識した食生活を送ることで健康課題が解決され、住民の皆さんが健康に過ごしていけるよう期待しています。



▲食生活改善推進委員さんに
講義する小野栄養士

私は内陸の出身で、海が身近にある普代村での生活は新鮮さにあふれています。皆さんもぜひ普代村に来て、美味しい昆布やお魚を堪能していただき、美味しく健康な生活をしてみませんか？

結核をなくすための 複十字シール運動

複十字シール運動は、結核のない世界をつくるための運動として、募金活動や普及啓発を行っています。11月1日現在、
57万9949円
のご寄付をいただいております。心より御礼申し上げます。

ご芳名一覧

永代印刷株式会社代表取締役 佐々木 裕
北日本通信株式会社 株式会社久慈設計 杉江 琢美
二戸保健福祉環境センター 税理士 佐藤勝也事務所 汀建設株式会社
佐藤産婦人科小児科医院 佐藤和照 遠藤 棟子
千葉 建
岩手県保健福祉部 医療政策室 社団医療法人 石川病院 石川 六郎
新岩手農業協同組合
※11月1日現在、敬称略、入金日順



50歳女性。最近、頭痛やめまい、だるさなど調子が思わしくありません。急に顔がほてったり、汗をかいたり、なんだか落ち着きません。

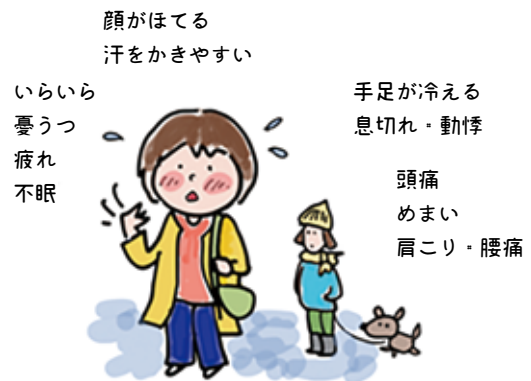
年齢的に更年期障害の症状かもしれません。女性ホルモンの急激な減少が体調に変化をもたらします。今回は更年期について紹介します。



健康推進課長
保健師 阿部 千恵子
(イラスト 佐々木寛子)

◆ 更年期って?? ◆

閉経前後10年くらいをいいます。卵巢機能が低下することで女性ホルモン（エストロゲン）が減少し、体調不良や情緒不安定などの症状がでます。症状の個人差は大きく、生活や仕事に支障をきたす場合を更年期障害といいます。我慢せずに婦人科医へ相談しましょう。近年では、積極的にホルモン充填療法も行われています。



▲症状は人それぞれ

◆ 更年期を乗り切るポイント ◆

① 自律神経を安定させる食材

ビタミンB1：豚肉、海苔、ゴマ、ほうれん草など
ビタミンB12：貝類、マグロ、レバーなど
ビタミンC：野菜、果物など

② ホルモン生成の助けになる食材

大豆イソフラボン：納豆、豆腐など
ビタミンE：アーモンド、キウイなど

③ 体重をコントロールする

太りやすくなります。基礎代謝をアップさせる筋トレがおすすめ。

④ 気が乗らなくても体を動かす

脳が活性化しイライラや不安解消などの効果があります。

◆ 若いときから対策を ◆

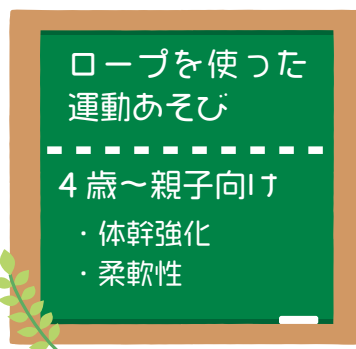
■ 骨の生成にエストロゲンが関係。更年期に減少するため骨粗しょう症になりやすくなります。日頃から運動、カルシウム摂取を。

■ コレステロールの代謝を促進するエストロゲンが減少するため悪玉が増え、善玉が減少。動脈硬化を進行させます。検査でチェックを。

■ 過度なダイエットやストレス、睡眠不足などでホルモンのバランスが崩れ、20代後半～30代の女性にも更年期障害のような症状が発生する問題も。



体が慣れるまでの辛抱。終わりがあります。



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ロープを使った運動遊びです。ご家庭にあるひもや縄とびなどを利用して遊んでみましょう。ロープ遊びは、投げる、キャッチする、回す、跳ぶ、くぐる、這う、引っ張る、など工夫次第でさまざまな運動要素を含むことができます。室内で行うこともできるので、楽しく遊んでみましょう。



パスしてストレッチ

まずは、身体を伸ばしていきましょう。ロープを短くしたり、二人の間隔を空けることで難易度が上がります。



◀ 30cmで結ぶ



背中合わせに立ち、
間隔を1mくらいに

見える～??



ゆっくり息を吐きながら、
前屈でロープをパス！



息を吸いながら、
後屈でパス！



輪っかをくぐろう

ロープで輪っかを作って腕に通し、二人で両手をつなぎます。手を離さずにロープを一周させてみましょう。



◀ 50cm以上の輪



よーいスタート！！



全身を上手に使って！



ふらふら～



複数人で遊んだり、
競争しても楽しめます！

片足を上げて身体を小さくする運動はバランス感覚を養うことができます。遊びながら基礎体力を上げていきましょう！次回もロープ遊びの続きです。

レストラン食楽良 新メニュー登場！

当協会直営レストラン食楽良のメニューに「くららカレー」と「うどん」が新登場！どちらも食物繊維たっぷり。たんぱく質も豊富でバランスに配慮。もちろん塩分も控え目（汁は残しましょう）。カレーは毎日、うどんは2種類を週替わりで提供いたします。



1 牛ごぼう☆うどん 700円

どっさり載ったごぼうは噛み応えバツグン！牛肉でたんぱく質もしっかり摂れます。



1 くららカレー 700円

スパイスを使用し、脂肪分もカット。大きめの鶏肉と1/2日分の野菜がとれる贅沢カレー。

豆乳ピリ辛みそつけうどん 700円

温かい豆乳をベースに、豚肉や豆腐、チンゲン菜を載せ、体ぽかぽか、野菜もたっぷり！



感染症予防の基本「手洗い」をしましょう！

新型コロナウイルスの拡大が懸念されていますが、冬といえばインフルエンザも侮れません。予防の基本は「手洗い」です。たかが手洗い、されど手洗い。冬を無病で乗り越えましょう！トイレや洗面台に、切り取ってお使いください。

しっかり手洗い、感染予防！

- 1 流水で手を洗う
- 2 石鹸たっぷり
- 3 手のひら
- 4 手の甲
- 5 指のあいだ
- 6 指先と爪
- 7 手首
- 8 しっかり流す
- 9 しっかり手拭き
ペーパータオルがおすすめ
- 10 乾いた手で
アルコール消毒





保育園

Cocoa オリンピック

コロナの影響で運動会はできませんでしたが、Cocoa オリンピックとして日々の運動あそびや表現あそびの成果を発表しました。可愛いダンスにはみんなの笑顔がこぼれましたよ！



空の色、雲の流れ、空気の匂い。外に出て、五感で自然を感じます。



稲刈り

4月に芽出しから始めた稲が大きく成長し、稲刈りをしました。当日は天気に恵まれ、子どもたちは稲穂の重さを感じながら一つひとつ丁寧に刈り取りました。自分たちで脱穀ともみすりをし、おにぎりにして食べることを楽しみにしています！

ディサービス



秋は紅葉の季節。私たちも紅葉を眺めに雫石方面にドライブへ。綺麗な紅葉が視界いっぱいに広がり幸せ気分。産直ではお買い物。秋を堪能することができました。



バスケット教室は男女ともに大人気！Cocoaではたくさん体を動かして遊んでいます。



10月30日はハロウィン会。ジャックオーランタンの前でハイチーズ！

児童クラブ



50周年記念ロゴ



新キャラクター「アーリー」

編集後記

その声を耳にした。顔を上げ、姿を探す。見つけた、白鳥たち。近づくと羽ばたく音も聞こえる。やることを少し脇に置き、雲とひとつになるまで隊列を見送った。

ある時は山の上から見た。またある時は高松の池に降り立つのを見た。夕暮れ、朝、雪、晴れ。違う天気、違う時間、場所。それらを思い出して、今ここから一緒に飛び立つ。遠くから自分を眺めれば、小さな点。肩の荷が自然と下りる。少し楽になる。

白鳥たちが、記憶を通じて安らぎをくれる。今年も、出会えた。

6-0