

健康いわて

vol.315 2021.2/3

- 2-3 糖尿病について
- 4 肺がん CT 検診施設認定
- 5 ホット一息保健室だより
(宮古市立重茂小学校 養護教諭 田中 泰代 先生)
- 5 世界結核デー
- 6-7 Q&A「コロナ禍のメンタルヘルス」
- 8 Cocoa 運動「親子でふれあい遊び」
- 9 お知らせ
- 10-11 新任のご挨拶
- 12 Cocoa 通信 No.34



すこやかに生きる力を

公益財団法人 岩手県よほういがく協会

～巻頭特集～

確実に

じわじわと

体を蝕む

糖尿病について

人工透析、失明、壊疽^{えそ}…

いずれも糖尿病の合併症により引き起こされます。

症状が表れにくく、気付かずに進行することが少ない糖尿病。「まだ大丈夫」ではなく、早めの発見としっかりした対策が必要です。

今回は糖尿病とその予防法のお話です。

糖尿病三大合併症

眼

→糖尿病網膜症

中途失明の原因に。

腎臓

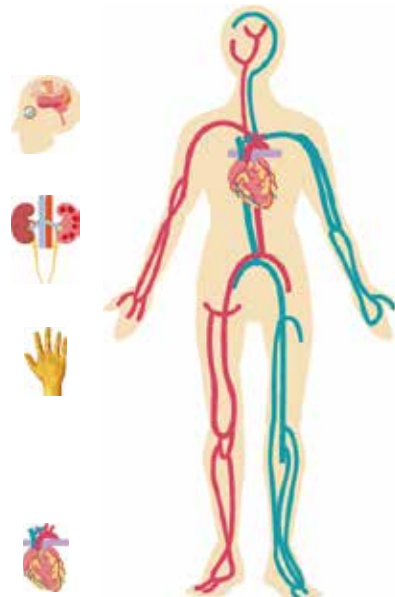
→糖尿病性腎症

人工透析の原因に。

神経

→糖尿病性神経障害

しびれや痛みから、感覚がなくなることも。



糖尿病とは？その原因は？

血糖を下げるホルモン「インスリン」の作用不足によって血液中にブドウ糖が多くなります。これが持続することで、糖代謝だけでなく脂肪・たんぱく質代謝に影響を与え、血管・神経・腎臓・眼など様々な組織や機能に障害を与えるのが糖尿病です。さらに三大合併症として糖尿病特有の病気を引き起こします。糖尿病には過食や運動不足などの生活習慣の乱れによってバランスが崩れることで血糖値が

他の合併症

血管

→動脈硬化・脳卒中の原因に。

免疫力の低下による様々な感染症、歯周病など

上がり糖尿病を引き起こすⅡ型タイプと、インスリン療法が必須な若年者に多いⅠ型タイプがあります。

健康診断での検査

定期健診に合わせて検査をし、今の状態を知ることが大切です。HbA1cは過去の血糖値の変化を知ることができます。食事の影響を受けてしまう血糖値と比べ、糖尿病の影響が分かりやすくなります。HbA1c高値を放置することは合併症だけでなく、免疫力の低下による感染症、昏睡や死につながる危険があります。

血糖	HbA1c	尿糖
基準値 空腹時 60～99mg/dl 随時 60～139mg/dl	4.3~5.5%	(-)
血液中のブドウ糖の量を調べます。本来一定であるはずの血糖値がインスリンの作用不足等で上昇すると異常値に。	検査をした1～2か月前の血糖値の平均値を表します。赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、血糖値の上昇とともに高くなります。長期間の血糖コントロールの指標になります。	(-)であっても血糖値が高い場合は注意が必要です。

※当協会基準値

糖尿病予防のポイント

①野菜をたっぷり摂ろう！

糖尿病と聞くと食事制限のイメージがありますが、野菜を食べることで血糖値の急な上昇を抑えることができます。食べる順番も大切です。食事の最初に食べましょう。

目標摂取量…1日350g以上

5皿以上が目安です。

海藻類やキノコ類も血糖値を下げる効果があります。工夫して組み合わせて食べましょう。



②日常生活で活動量アップ！

運動をすることで内臓脂肪が燃焼し、血糖値を下げる効果があります。週2～3回、30分程度の運動が効果的です。

また、座っている時間が長い人は内臓脂肪が多い傾向にあります。階段を使う、歩数を増やすなど日常生活の活動量を少しずつ増やしましょう。1日の歩数は7000歩が目安です。



③体重を測りましょう！

体重の増加は内臓脂肪を増やし、インスリンが効きにくくなり、血糖値上昇につながります。まずは適正体重を目指しましょう。体重を測定・記録し変化をみることから始まります。朝起きてトイレに行った後の測定が望ましいです。



早めに気付くための検査をしっかりと受けることが大切です。事業主の方は、社員の健康管理のためHbA1c検査を追加してみたいかかでしょうか。

(健康推進課保健師)



HbA1cと合併症

検査値	身体への影響
5.8 ～ 6.4%	動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の危険
6.5 ～ 7.9%	6.5%以上から合併症の危険がでてきます 7.0%以上から特に三大合併症の危険
8.0 ～ 9.0%	合併症の危険がさらに大きくなる
9.1 ～ 13 %	腎症の発症率が7.0%未満の4.2倍 網膜症の発症が10年以内に60%おこる

高い値の放置は合併症の発症

さらに昏睡、死の危険へ

※厚生省「標準的な健診・保健指導に関するプログラム（確定版）」を元に作成

参考…定期健康診断等における血糖検査の取扱いについて
厚生労働省からの通達（令和2年12月23日付）により、安衛法における定期健康診断での血糖検査についての取扱いが変更されました。
■ヘモグロビンA1c検査を行った場合でも血糖検査を実施したものとしします。
■ヘモグロビンA1cを測定せずに随時血糖による血糖検査を行う場合は、食直後（食事開始時から3・5時間未満）を除いて実施するものとします。

本県初!肺がんCT検診認定 機構による施設認定!



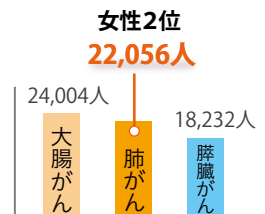
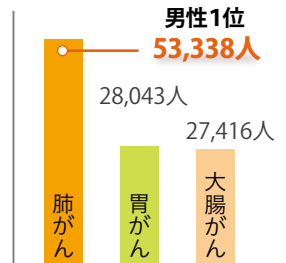
当協会では肺がんや呼吸器疾患の早期発見のために胸部低線量CT検査を実施しています。被ばく線量を低く抑えながらも十分な画像が得られるよう装置の設定や読影医との連携を行っています。

この度、検査精度向上のため外部評価として肺がんCT検診認定機構による施設認定を受けました。装置や撮影条件、画像評価、検診体制、精度管理など様々な点において基準をクリアし認定に至りました。岩手県下では初の認定とな



ります。肺がんは男性で1番、女性で2番目に亡くなる方の多いがんです(2019年)。肺がんのリスクを高める要因として、喫煙と受動喫煙が指摘されています。しかし喫煙との関係がはっきりしない肺がんも少なくありません。肺がんは喫煙する男性のもの、というイメージから検診を受けない方もいますが、早期発見・治療のためにも検診が重要となります。

低線量CT検査はビッグワッフル人間ドックのスタンダード・プレミアムコースに設定されている他に、ドックや当協会での健診へオプション検査として追加できます。検査をご希望される方は、お気軽にお問合せください。



▲部位別 がん死亡数トップ3

出典：国立がん研究センターがん情報データベース2021年2月公表(2019年データ)

第52回岩手県広告賞受賞

当協会の50周年記念CMが岩手県広告賞(テレビ部門)を受賞しました。登山・スキーガイドとして活躍する平山順子さんのインタビューを中心に岩手山の壮大な風景を収めたものです。完全版をホームページにて公開しております。是非、この機会にご覧ください。

検診車も屋外広告部門にて奨励賞を受賞しました。昨年10月より活躍している婦人科系検診車になります。大きく配したキャラクターと、心地よさと利便性を両立させた車内デザインが特徴です。4月から県内各所に伺います。



▲ 50周年記念 CM



▲こちらからご覧いただけます(協会HP)



▲婦人科検診車

乳房X線検診車▶





ホッと一息 保健室だより

No. 63
宮古市立
重茂小学校の取り組み

「児童の一人一人の健康づくりに、保健室から寄り添うこと」

宮古市立重茂小学校 養護教諭 田中 泰代 先生

本州最東端の重茂半島にあり、わかめ・こんぶ・うに・あわび漁が盛んな地域に重茂小学校は位置しています。学区は南北に長く、4割の児童がスクールバスを利用しています。

本校には、「心豊かに健康でたくましく生きる子の育成」の教育目標の下、61名の児童が通っています。その目標通り、児童は欠席日数、保健室利用数ともに少なく、皆元気がいっぱいです。保護者の9割以上が漁業従事者ということもあり、漁の解禁日には、早朝から家業の手伝いをして登校する働き者の児童も多いです。

元気な児童が多い一方で、本校の健康課題は「肥満」です。漁業を営む家族との生活時間のずれから、子供だけで朝食を摂ってきたり、船の上で手軽に食べられる菓子パンやインスタント食品の買い置きを子供が食べてしまったりと、バランスの悪い食生活が要因の一つと考えられます。また、スクールバス利用による歩行距離の減少も関連がありそうです。

そこで、肥満傾向児への保健指導として、定

期的な体重測定や万歩計の貸し出しを行い、体重の変化と生活を関連付け、週末の過ごし方を意識させています。また、栄養教諭とともに、軽度肥満



▲健康委員会の子供たちと

以上の児童の保護者と面談し、生活習慣の聞き取り・改善点の検出・アドバイスを行って、長期休業中の取組に結び付くようにしています。保護者面談は希望制ですが、ほぼ全員が希望します。中には「面談の回数を増やしてほしい」「体重カードを春休みにも実施してほしい」といった家庭からの要望もあり、ニーズに沿った取組を実施していると感じています。長期にわたる保健指導の結果、入学時に肥満度50%以上だったある児童が、5年間で肥満度を15%下げた例もあり、少しずつですが手応えを感じています。

今後も、児童一人一人の健康づくりに保健室から寄り添っていきたいと思っています。

毎年3月24日は

世界結核デー

1882年にロバート・コッホ博士が結核の原因となる細菌を発表した日であり、病気の診断と治療への道が開かれた日です。しかし結核は現在でも猛威を振るっています。世界では毎日4000人近くの命を奪い、2019年には1千万人が罹りました。

WHOでは2021年のテーマを「The Clock is Ticking、時が迫っている」としています。新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、結核撲滅に向けた動きが危ぶまれています。すべての人が予防と治療を受けられる「ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ」の実現に向けた動きが求められています。

(<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2021-4s>)



結核をなくすための複十字シール運動
イメージキャラクター
シールちゃん・シールぼうや



花粉症、新生活、環境の変化、
さらに、コロナウイルス…。
様々なストレスに満ちている現在。
心身のサインを感じ取って、
早めの対処で不調を防ぎましょう。

コロナウイルス感染症が流行する中で、不安な気持ちになったり、ストレスを感じるの当たり前前の反応です。自粛や不安によるストレスが強い状況が長引くと、誰もが心や体の不調を感じます。

不安や恐怖が「がんばりモード」の体に

なぜ、ストレスによって不調が起こるのでしょ。その秘密は自律神経にあります。

自律神経は、がんばる時にスイッチオンになる交感神経と、リラックスする時にオンになる副交感神経があり、その時々でオンとオフを切り替えて心と体をコントロールしています。交感神経は、ストレスによって起こる不安や恐怖、緊張にも敏感に反応しスイッチオンになります。これが、ストレスが心身に影響を与える理由です。



不安や恐怖も「交感神経」をオンにして、体を「がんばりモード」にしています。

不調の始まり「なんとなく」

心の不調は、そわそわ、ドキドキが続く、色々な考えが浮かびにくくなる、怒りっぽくなり人とぶつかるが増える、浪費、お酒の量が増えるなど人それぞれ様々な形で現れてきます。

また、眠れない、腹痛、頭痛、食欲低下、過呼吸など身体の変化として現れることもあります。特に、子どもは自分の気持ちを言葉にすることが苦手なので、ストレスが体の不調という形で現れることが多いので注意が必要です。

このストレスによる不調のはじまりは、『なんとなく』という違和感です。

なんとなく体がダルい、なんとなく寝た気がしない、なんとなく気分が上がらない。なんとなくが続いた時に、ストレスを軽くする方法を自分で行うことで、本格的な不調の発生をくい止めることができます。



「なんとなく」に気付くこと
早めの対処がポイントです。



「〇〇しなきゃ」という思いを
投げ飛ばしてみましょう。

ストレス軽減法をいくつかご紹介します。

① 思い込みを手放す

「〇〇しなければならぬ」、「絶対〇〇だから」こんな風に思っていることで心が窮屈になっていませんか？思い切つていつもと違うことをしてみましよう。新しい気づきがあつて気持ちが楽になるかもしれません。

② カタルシス（心の浄化）

周りの人に自分の気持ちを話してみる、愚痴を聞いてもらう。人の悪口やネガティブな言葉を言わない方が幸せになると言います。それは正しいかもしれませんが、けれども、たまには自分の中にため込んだもやもやを追いついてすっきりするのは良いのではないのでしょうか。



気持ちを話すことが
心の浄化につながります。

③ 距離を置く

趣味や自分の楽しみの時間を作る、好きなものを食べるなどストレスから離れる行動を。ただし、お酒、ギャンブルはストレスの原因が解決しないままだと依存になりやすいので注意しましょう。



ストレスから距離を置く。
趣味や楽しみの時間を。

ストレス軽減法を
その成功を
それがストレスを乗り

④ 身体をねぎらう

たっぷり睡眠をとる、こつているところ、一日よく使ったところをマッサージして、疲れた体をねぎらうてあげましょう。

やってみる。成功を重ねる。

今回紹介したものの中に試してみたいことはありましたか？

ここに挙げた方法の他にも、やってみて自分に合うものを見つけていくことが大切です。まずは試すこと。どんどんやってみましよう。

一番のストレス軽減法は、自分でストレスに對して行動を起こせばストレスを乗り越えられるという『成功体験』を積むことです。さあ、一緒にチャレンジしましょう！



自分を、身体をねぎらいましよう。
睡眠やマッサージがおすすめです。

健康推進課 臨床心理士 乙茂内美以子

(イラスト 佐々木寛子)





親子でふれあい
遊び

親子向け

- ・つかむ力を養う
- ・スキンシップで
愛着形成



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。今回は幼児との「からだ遊び」を紹介します。幼児期において何かにつかまったり、しがみついたりして自分の体を支える経験や遊びはとても大切です。お家の中でもできる遊びを通して運動能力の向上やスキンシップを楽しみましょう！



お猿さんになってつかまり遊び

お猿さんになって木につかまってみよう！
何秒つかまっていられるかな？

最後は手をしっかり握ってジャンプ！
タイミングを合わせないと高く飛べないぞ！



次は四つん這いになって
動いてみよう！



おんぶ ⇄ だっこ

床に落ちないようにおんぶから抱っこに移動！

スキンシップを
楽しみましょう！



大人も体を傾けたり、支えたり。

協会からの
お知らせ



定期健康診断等における保険証 情報の提供について

厚生労働省では、事業者から保険者へ特定健康調査の結果提供といった両者の連携の取組を進めています。労働者の健康保持増進や企業の生産性向上、経営改善につなげることを目指しています。

当協会でもこれに合わせ、今月号5頁に紹介した職域健診における「血糖検査の取扱い」への対応と、健診前の保険証情報の提供のご協力をお願いしてまいります。

創立50周年記念誌発刊

当協会では昨年12月に50周年記念誌を発刊いたしました。創立からの歴史を振り返るだけでなく、震災についての特集や新施設・事業の



開設についての特集、さらに各健診分野ごとにテーマ史として50年間をまとめました。現在ホームページ上での公開を目指し、準備を進めています。

分析装置を更新

HISCL-5000導入



当協会検査室の分析装置を更新しました。主にPSA、AFP、CEAといった腫瘍

マーカー検査の分析装置です。腫瘍マーカーとは、体内にがん細胞ができた際に増加するたんぱく質を主とする物質の総称です。主に、がんの診断補助や効果判定に使用される血液検査ですが、定期的に受診することで、その値が上昇した際に、がんを発見する一つの判断材料となります。PSAは前立腺がん、AFPは主に肝臓がん、CEAは主に消化器系（胃・大腸）がんのマーカーとなります。

令和3年度「食楽良日和」

令和3年度のビッグワッフル人間ドックの昼食「食楽良日和」の内容が決まりました。テーマは「今日から始めるフレイル予防!」として、一年間提供します。

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間であり、放置すると要介護になる危険が高いと言われています。

予防には、バランスよくしっかりと食べること、お口の健康を守ること、身体を動かすこと、人とのつながり（社会参加）を大切にすることがポイントです。

たんぱく質アップをポイントに、もちろん塩分は控えめです。



〜お品書き〜

- ・ 鶏肉のノンオイルカレー添え
- ・ サワラのねぎ塩焼き
- ・ 季節の野菜と県産わかめの煮物
- ・ 千切りじゃがいもと水菜のおひたし
- ・ ごぼうとマイタケのピリ辛サラダ 他

778kcal 塩分 2.9g

※イメージです。季節により一部異なります。



事務局長 関向 和明

事務局を統括することになりました。作業環境測定、労働衛生コンサルタント業務、健康支援などに長く携わり、主に産業保健分野で多くの皆様からご指導を賜って参りました。

昨年当協会は創立50周年を迎え、県民の皆様へ感謝の気持ちをお伝えしたところです。本年は新たな50年に向けて歩み始めます。当協会に関わるすべての皆様の健康と安全な暮らしのために、職務に精励して参りたいと存じます。



事業推進部長 高島 研二

平成3年に入職以来、産業保健や地域保健など、主に事業部の業務にあたってきました。平成20年の特定健診の制度改正では県内市町村を奔走したことを今ではとても懐かしく感じます。

事業推進部は、学校・住民・企業健診、人間ドックの企画・渉外・健診、また健診日程や医師の調整、さらに広報紙や事業年報の作成など幅広い業務を行っています。創立51年目を迎え、これからも県民の健康を第一に考え総合健康支援機関としての役割を果たして参ります。



健康推進部長 佐々木 寛子

健康推進部は看護師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、臨床心理士、調理師、一般職の約90名の専門職が中心の部署です。業務内容は健康診断を始め、人間ドックやメタボ予防の保健指導、健康相談、ヘルシーレストラン、トレーニングジム、健診紹介状の管理など多岐に渡ります。

まさに人生100年時代を迎え、県民の皆様が健康で豊かな生活を送れるよう、「受ける健診」から「活かす健診」へつなげるお手伝いをさせていただきます。

新任のご挨拶

令和3年2月の人事異動に伴い、新たに着任した一同より、ご挨拶申し上げます。本来であれば直接伺うべきところではありますが、誌面上にて失礼いたします。



総務部 総務課長

藤澤 恵美



総務課は公益法人として運営していくための事務的業務や施設管理、職員の人事労務管理などが主な業務となっております。

来協するお客様のご案内や電話対応等もしておりますので、気持ちよくお越しいただき、満足してお帰りいただける施設を目指して参ります。

県南センター事務長

佐々木 智



県南センターは、人間ドック、巡回、施設内における職場の健診、保健指導を中心に行っております。

健康経営の考えが岩手県内でも広がりを見せており、各企業の取り組みも充実してきております。

これからもみなさまの健康づくりに少しでもお役にたてるよう努めて参ります。

情報管理部 情報管理課長

木村 幸右



情報管理課は、健診前のデータ登録や資材準備と、健診後の結果報告が主な業務です。

お客様の大切な情報を扱う中で、確実かつ迅速な作業を心がけています。今後は先を見据え、お客様のニーズに合ったサービスの実現を目指します。

事業推進部 施設健診課長

瀧音 守



施設健診課は、当協会にご来場いただいて受診する「健康診断」「人間ドック」「精密検査外来」を担当しております。

予約から受診までを「安心して快適に」過ごしていただけるように、お一人おひとりに合わせたサービスをスタッフ一同心掛けて参ります。



幼老統合事業部 保育園長

耕野 愛



幼老統合施設 Cocoa の保育園では、デイサービスと児童クラブを併設していることを活かし、「異世代との交流を通して心身ともに健やかに育ち、地域に親しまれる保育園」を目指します。

未熟ではございますが、子どもたちの未来に少しでも役に立てるよう、努力して参ります。

ゆきだるま作り、アイス屋さん、そりあそび!雪がたくさん降ったので今年は雪遊びが大盛り上がりでした。



保育園

こわ〜い鬼に負けずに、豆をなげて、心の鬼をおいはらいました!子どもたち手作りの鬼のお面にも注目です。



児童クラブ



こちらもたくさん雪遊び!そり遊びに大きな雪だるま!



卒園していく園児たちへ感謝の気持ちを込めて卒園式のコーサージュ作り。ひとつひとつ手縫いで作っています。卒園おめでとうございます。思い出をありがとう。



読み聞かせの「Cocoa 教室」



Cocoa では一年を通してプール遊び!



踊りの先生による日本舞踊教室。皆さん美しく舞っていました♪



デイサービス



2月節分には鬼も参上!!



50周年記念ロゴ



新キャラクター「アーリー」

編集後記
 震災から10年。あの揺れのなかで頭に浮かんだったのは、阪神淡路大震災、崩れた街並みと道路。揺れの後、津波と火災を伝えるラジオ。電気が戻るとテレビが映す動く家、火災、原発、悲しみ。今も喪失や経済的に苦しむ人がいる中で、私に書ける言葉はないように思える。それぞれの傷が、癒えることを願うばかりです。
 今年は大雪。それを楽しみに変える子どもたちの溢れる「生」の力を感じて圧倒された。同じ環境でも立場が違えば心も変わる。私もまた一歩進もうと思えるのだった。