健康いわて

vol.319 2021.10/11

2-5 ・・・・・ 特集：がん～正しく知り、備えること～

6 ・・・・・・・・・・ ホッと一息健康推進室だより

（平泉町保健センター 保健師 丸山 直美 さん）

6 ・・・・・・・・・・ 複十字シール運動ご芳名一覧

7 ・・・・・ Q&A「アルコールの代謝とその影響」

8 ・・・・・・・・・・ Cocoa運動「親子で水遊び」

9 ・・・・・ わたしたちCocoaです「運動への取組」

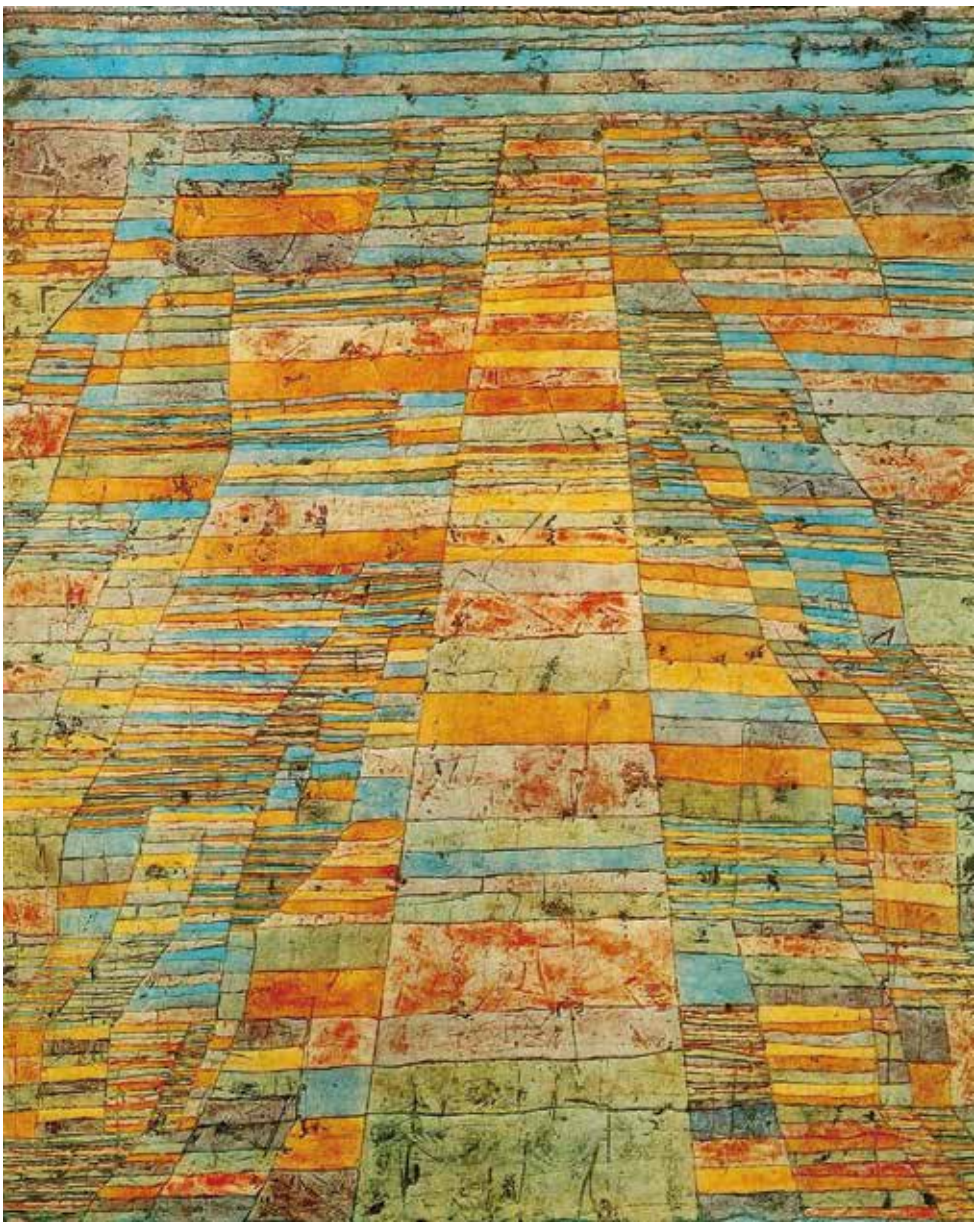
10・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ お知らせ

11・・・・・・・ 減塩大作戦 Vol.2「香辛料の活用法」

12・・・・・・・・・・・・・・・Cocoa 通信 No.38

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



パウル・クレー「Highway and Byways,1929」

巻頭特集：がん ～正しく知り、備えること～

多くの人が今も抱いている「がん=死」のイメージ。
がんは見つけて、治す。治せる。
治療は進歩しています。
しっかりとがんを知って、
いざというときにも行動できるように、
家族や友人、同僚や部下のために、備えることが必要です。

文：原田翔（事業管理課広報渉外係）
監修：武内健一（専務理事・呼吸器内科部長）
イラスト：佐々木寛子（健康推進部）

がん＝死というイメージを捨てて

がんを怖がるのは当然です。ある意味では、避けようのない天災と似ています。内閣府による世論調査（令和元年度）では、がんをこわいと思う人は約7割。その理由として一番多く挙げられたのが「死に至る場合がある」でした。多くの人が「がん＝死」というイメージを持っていることが分かります。

しかし、治療の進歩によって生存率は大きく向上しています。限局がん（原発臓器に限局）で治療した場合は、胃・大腸・乳房・子宮頸がんなどのがんでは、治癒が期待できます。「がん＝死」ではなく、ある意味では慢性的な疾患に近づきつつあります。

一方、「がん＝死」というイメージに近いがんとして、膵臓がんがあります。発見・治療ともに難しく、生存率も低くなっています。現在、その改善に向けて研究が進められています。

いわゆる進行がん、様々な臓器に転移しているがんも、治療が困難なことが多く、がんのイメージに近いものです。

芸能人ががんで亡くなると、大々的に取り上げられることが多く、それもまた「がん＝死」というイメージにつながっているのかもしれません。しかし、それはイメージです。正しい知識を得て、認識を新たにしましょう。がんは早期発見と早期治療によって**治癒が期待できる**病気です。

「がん＝死」ではなく、見つけて治すものです。

がんは身近な病気です

2人に1人ががんになる時代。そういったフレーズに触れたことのある方は多いのでないでしょうか。とはいえ、これは生涯罹患率です。若いうちはがんにならない、と思っている方も多いのではないでしょうか。

50歳までの年齢において、がんになる確率は、男性で37人に1人、女性で16人に1人です。50代の方は同級生のなかにがんになる方がいる確率が高いといえます。

定年である60歳までの確率では、男性で13人に1人、女性で8人に1人となります。20人程度の小さな会社においても、定年を迎えるまでに少なくとも1人はがんになる可能性があるといえます。

女性の罹患率が高いのは、乳がんと子宮がんという若い世代、働く世代で多く見られるがんの影響です。

がんはとても身近な病気です。がんになっても話さない方も多いので、実際に聞こえてはこなくとも、誰かががんと診断されています。自分ががんと診断される可能性も、友人や会社内で誰かが診断される可能性もあります。突然の知らせに慌てふためくのではなく、**健康なうちにがんのことをしっかりと知り、それに備えること**が大切です。

がんはとても身近な病気です。会社や友人の誰かが、がんと診断されているかもしれません。

正しい情報を、健康なうちに知ること

がんの情報は玉石混交、科学的な正しい情報から商売目的の情報まで入り乱れています。

先述の世論調査では「がんの治療法や病院についての情報源」として、「病院・診療所の医師・看護師」が66・4％、「インターネット」が35・6％、「家族・友人・知人」が34・5％と続きます。

静岡がんセンターがまとめた「がんと向き合った4，054人の声」という調査では、診断から現在までの情報の集め方として、「医師・薬剤師・看護師」を挙げた人が69・0％、「書籍・雑誌」49・2％、「インターネット」46・1％、「家族・友人・周囲の人」37・8％となっています。

さて、手軽な情報収集として、インターネットで試しに「がん」と検索してみましょう。その情報量に圧倒されるのではないでしょうか。医療機関、自治体、製薬会社、体験談ブログから、怪しげな健康食品やがんは治ると断言する情報まで、同じようにリストが並びます。どのようにして真偽を確かめれば良いのでしょうか。

がんについての普及啓発を進めているがん研究振興財団が発行している「がんを防ぐための新12か条」ハンドブックでは、次のようにポイントをまとめています。

まず「**いつ作られた情報か**」というところ。医療技術は進歩しています。10年前の情報では、現在と状況が違う可能性があります。

「**だれが提供しているか**」として、特定の会社の広告や宣伝であったり、医師であっても個人の意見である場合には、科学的に正しくないこともあります。

そして「**なにを提供しているか**」として、その情報が動物や小規模での実験段階ではないかどうかを確認するよう勧めています。

情報はさまざま。真偽を見極める目が必要。健康なうちに学びましょう。

支えるための、正しい情報

静岡がんセンターの調査では、相談先に「家族・友人」が挙がっています。自分自身ががんにならなくても、家族や友人から相談を受けることがあるかもしれません。がんに寄り添い、支えるためにも、正しい情報を知っておくことが大切です。

診断や治療についてすべてを覚えておく必要はありません。どこにアクセスすれば、信頼できる情報があるのかを覚えておきましょう。がんに関しては国立がん研究センターの「がん情報サービス」が一番です。ここには、自身が宣告されたときのガイドブックや、家族がなったとき、辛い気持ちへの対処などの本がPDF形式で無償提供されています。検査や治療法についても記載されています。

労働者においてはその上司や労務担当者への、治療による休暇取得や復帰、就労の継続についての相談が多くなります。がんに関する知識はもちろん、法令や社内の就業規則への熟知が必要です。これについては厚労省が「治療と仕事の両立支援」として、様々な施策や啓発を進めています。働く世代の高齢化や、女性の社会進出で、勤労世代のがんの増加が予測されています。労務担当や管理職となる方については、正しい知識が求められます。

家族や友人ががんになったときも、正しい知識はあなたの支えになります。

がんの治療

がんになる方は微増を続けています。一方、死亡率をみると、1990年代後半からはっきりと減少傾向にあります。治療法や技術、医療機器の向上・進歩、新薬の開発などによって、死亡率が下がっているのです。**がんは治す、治せる、治癒を目指せる時代**になってきています。

がんの主な治療は、手術、薬物療法、放射線治療などに分けられます。がんの種類や進行具合、またそのサブタイプなどにより治療法は大きく異なります。これも先の「がん情報サービス」に掲載されています。

たとえば、子宮頸がんを見てみましょう。早期の場合には、その部分を含めた切除を行い、妊娠できるような治療が可能です。しかし、拡がりがある場合には子宮の摘出や、さらに広範囲の切除が必要となり、薬物療法や放射線治療などを行うこともあります。

がんと診断された方の仕事に関する悩みを集めた例（静岡がんセンター）では、「体力低下」47・5％、「副作用・後遺症による症状」41・5％

となっています。長い期間に渡り、定期的な抗がん剤治療が必要となる場合には、副作用と体調の浮き沈みもあり、今後への不安を抱える方が多くいます。就労への意欲があっても、立ち仕事や肉体労働が難しいことが多く、職場の理解が欠かせません。

健康、安心、がん検診

がんを完全に防ぐ方法は残念ながらありません。非喫煙者でも、お酒も飲まず、適度な運動習慣があっても、がんになることがあります。**防げないからこそ、がん検診**が必要です。しかし、検診受診率は5割程度に留まっています。

受けない理由について世論調査では、「受ける時間がないから」28・9％、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」25・0％、「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」23・4％となっています。

この2番目と3番目の理由については、がんにまつわる大きな誤解です。がんは初期に自覚症状が出ない例が多く見られ、気付かないうちに体をむしばんでいきます。何らかの症状が出て医療機関を受診したときには、進行していたというケースもあります。

健康に自信がある？そんなあなたにこそ、がん検診が必要です。

がん検診の対象は「健康な人」です。症状のない人が、健康なときに受けるものです。違和感や症状があるときには、検診ではなく医療機関の受診が必要です。

同じ調査で約1割の人が「がんであると分かるのが怖いから」と回答しています。死というイメージを捨ててください。がんは**早期に見つけることで治癒が期待できる**病気です。また、がん検診はがんを見つけることだけではなく、がんではないという安心を与えるものでもあります。怖いからと検診を避けている方や、要精密検査という結果を放置している方も、検査や検診を受けることが大切です。

がんの正しい知識を

働き方改革によって休暇取得の促進が図られています。新型コロナウイルスの拡大によって、テレワークが進み、また、具合が悪ければ休む時代が訪れつつあります。

同様に、がん検診も当たり前に受ける時代が来ることを期待しています。「時間がない」ほどに忙しい人や、家族を支える人にこそ、がん検診を。重要な会議や毎日の大切な家事と検診を同じように捉えてください。

一方、学校では、がん教育が始まっています。昨年から小学校、今年は中学校、そして高校でも必修となります。これからの世代は「がん＝死」というイメージではなく、検診の重要性や生活習慣改善の大切さなど、さまざまな正しい知識を得ることになります。

私たち大人の認識も改める必要があります。**がんを必要以上に怖がることをやめましょう。**正しい情報を知ることと、定期的な検診を受け、早期発見と早期治療に努めましょう。

大人も一緒にがん教育。怖がることをやめ、正しい知識を学びましょう。

参考文献

内閣府「令和元年度がん対策・たばこ対策に関する世論調査」https://survey.gov-online.go.jp/r01/r01-gantaisaku/index.html（11月2日確認）

公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計２０２１」

「がんを防ぐための新12か条」

静岡県立静岡がんセンター「2013年 がんと向き合った4,054人の声（がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査 報告書）」https://www.scchr.jp/book/houkokusho/2013taikenkoe.html（11月2日確認）

文部科学省「がん教育推進のための教材（令和3年3月一部改訂）」https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1369992.htm（11月2日確認）

ホッと一息
健康推進室だより

No.67
平泉町
の取り組み

「筋肉は使って貯める ～コツ骨貯筋教室の取り組み～」

平泉町保健センター　保健師 丸山 直美 さん

平泉町は、岩手県南部に位置し、自然環境や歴史的資源に恵まれた町です。「平泉の文化遺産」がユネスコの世界文化遺産へ登録されてから、今年で10年の節目を迎えました。町の人口は、令和3年9月末で7259人、高齢化率は39・6％と町民の約3人に1人は高齢者という状況です。町内21行政区のうち16行政区で「平泉いきいき百歳体操」に取り組んでおり、地域住民の健康意識の高さを実感しています。

介護予防事業においては、昨年度、コロナ禍の影響で事業の縮小や延期等の対応を余儀なくされましたが、感染症対策を徹底しながら介護予防教室に取り組んでいます。

今回は、一般介護予防事業で実施している「コツ骨貯筋教室」を紹介します。要介護状態になる原因としては、「高齢による衰弱」「関節疾患」「骨折・転倒」が全体の約3割を占めていることから、そのリスクを軽減することを目的として、ストレッチ運動や筋力運動、バランス運動を中心とした教室を実施しています。「筋肉」を貯蓄しておくことは、将来の寝たきり予防にもなります。教室では、「貯筋通帳」を作成し、自分自身で運動に取り組んだ成果を記録して頂いており、教室の名前にもあるように「コツコツ」と日々の積み重ねの動機づけにしています。

▲イベントでの栄養指導の様子

また、今年度は、教室の特別イベントとして骨密度測定と栄養指導をセットで岩手県予防医学協会に委託し実施しました。転倒骨折の予防には運動だけでなく栄養も重要です。イベントの参加者からは、その場で骨密度測定の結果が出たうえで、個別の栄養指導が受けられ、改めて栄養の大切さを感じたとの意見が多く、ぜひ来年も継続して欲しいなどの声がありました。骨密度測定と栄養指導をセットで行うことで、食生活を見直すきっかけにつながったのではないかと思います。

今後も、住民に寄り添いながら一人一人の健康づくりへの取り組みを応援していきたいと思います。

2020年の結核について

結核の患者数は減少しています。2020年の新登録結核患者数は1万2739人（前年比で11・9％減）となりました。

医療機関発見および健康診断発見のいずれも減少していますが、これは新型コロナウイルスによる受診・健診控えや、結核検診の停滞によるものではないかと懸念されています（複十字400号）。

結核は感染力の強い病気です。根絶に向けて、引き続きご協力をお願いいたします。

複十字シール運動にご協力いただきました。

シールぼうやとシールちゃん

新岩手農業協同組合
医療法人社団立正堂医院
　理事長 及川 量平
千葉 建
伊東 宗行
皆方 博

※敬称略、11月5日現在

暖かいご支援に感謝申し上げます。

ハテナをわかるに！
ここが知りたいQ&A

アルコールの代謝とその影響

アルコールの適量は、純アルコール量２０ｇ／日というのを知りましたが、飲みすぎると身体にはどのような影響があるのでしょうか？

飲みすぎは肝臓だけでなく、胃や腸、メンタル面への悪影響に加え、一部のがんリスクが高まることが分かっています。

文：港真里（健康推進課）
イラスト：佐々木寛子（健康推進部）

アルコールは胃から２０％、小腸から８０％が吸収され、血液に入り全身にいきわたります。大部分が肝臓で代謝され、最終的には水と二酸化炭素に分解されて、体外に排泄されます。一部は、そのまま呼気、尿、汗として排泄されます。

アルコールの害は全身に現れます

アルコールによってリスクが上昇する疾患

食道
食道炎
食道がん
食道静脈瘤

肝臓
脂肪肝
肝炎
肝硬変

腸
下痢
吸収障害

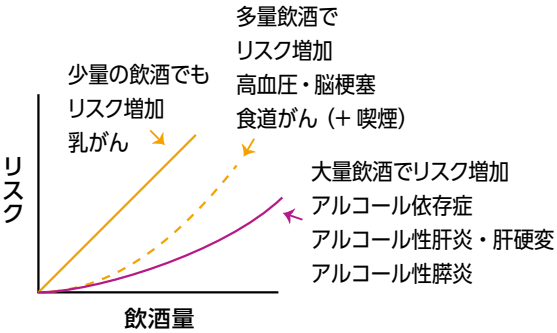
脳・神経
急性アルコール中毒
アルコール依存症
自律神経失調症
末梢神経障害

心臓
心筋症
不整脈

胃
胃炎
胃潰瘍

肝臓だけじゃないのか…

百薬の長じゃ？



従来、飲酒は、健康に害を与えない量の飲酒（適正飲酒）があると考えられてきましたが、一部の病気（乳がんなど）では、少量の飲酒でも病気のリスクを高めることが分かってきました。どの病気でも飲酒量が多いほどリスクが高まり、純アルコール摂取量が男性40g以上／日、女性・高齢者20g以上／日で生活習慣病のリスクが高まります。

ストレスや不安によりお酒の量が増えると、うつ病の発症や悪化の原因となります。眠れないからと寝酒をすると、睡眠の質を低下させます。また、長期間の大量飲酒はアルコール依存症につながります。健康に害があるばかりではなく、家族や社会との関係を悪化させ、交通事故や犯罪などのトラブルにつながる可能性があります。

多くのものを失う…

みんなでCocoa運動

親子で水遊び

親子・子ども向け

・水慣れ編

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。今回は水遊びです。水泳は一度覚えれば生涯スポーツとして取り組むことができ、温水プールなら一年中楽しむことができます。

今回は年少さんから年長さん向けの水慣れ編です。水に慣れることができると、水遊びがどんどん楽しくなりますよ！お風呂でもできそうなものをご紹介します。

1

水に顔をつけるのが怖い場合はまず口をつけて息を吐く練習。「ウー」と声を出してブクブクの泡が出たら、カニさんのできあがり！

2

両手でお茶碗をつくって、頭の上から水をかけてみよう！お茶碗に隙間があるとこぼれちゃうぞ。お風呂でお湯をかけあうのも楽しいね。

3

水に顔付けができるようになったら、水中じゃんけんだ！どっちが勝ったか見えるかな？ゴーグルをつけてもよし、できる子は水中で目をあけてみよう！

4

水に沈むおもちゃを使ってお宝取りだ！お風呂でもおもちゃを沈めて遊んでみよう！ここまでできれば水慣れはバッチリ！

わたしたち Cocoaです

❸ 運動への取組

「子どもから高齢者までみんな健康でいきいき笑顔！」をテーマに、食育・運動・世代間交流の取り組みを行っている幼老統合施設Cocoa。今回は保育園の「運動」についてご紹介いたします。

生涯を健康で過ごすために運動は欠かせないものですが、その基礎となる「身体を動かす楽しさ」を覚えてもらうことを目的として、日々の遊びやイベントを企画しています。様々な動きを経験しながら、動く楽しさやチャレンジする心を育みます。

日々の遊びでは、ハイハイ運動をたくさん取り入れています。ハイハイは足の指でふんばる力と、腕や体幹をしっかりと育てることにつながります。３歳児クラスからは雑巾がけ大会や、手押し車チャレンジとして継続します。

３歳児以降は、より様々な運動に取り組みます。プールでの水遊び、体育教師による運動遊び、鉄棒やうんてい、縄跳び、かけっこ、ボルダリングなどをしています。チャレンジする楽しさとして、マラソン大会、お相撲大会、Ｃｏｃｏａオリンピックなどを実施しています。

協会からのお知らせ

マンモグラフィ装置を更新

当協会Big Waffleの乳房X線撮影（マンモグラフィ）装置を更新しました。導入したのは富士フイルム社のAMULET Innovality（アミュレット・イノバリティ）です。従来機と比べ、画質の向上や、乳房を挟む圧迫板が改良されています。

BigWaffleや県南センター、巡回バスでの検査、いずれにおいても、マンモグラフィはすべて女性技師が対応しています。また、施設では女性専用フロアを備え、婦人科系の検査は同フロアで実施しています。

人間ドック検査着を一新

朝からお昼を挟んでの半日を過ごす当協会の人間ドック。より快適な受診のために、検査着を一新しました。

今までは紐で結ぶタイプでしたが、多くの方が脱ぎ着しやすいように、シャツと同じく被るだけのデザインに変更しました。さらに、冷えを感じやすい方には気軽に羽織れる上着（左側）もご用意しました。

気楽良（きらら）ニューマシン導入

健康げんき倶楽部気楽良（きらら）に新しいトレーニングマシンを導入しました。今回導入したのはジョンソンヘルステック社のマトリックスシリーズから、トレッドミルとバイク2種となります。

今回のマシンには「バーチャルアクティブ」という機能が搭載されています。前面のディスプレイに世界各地の名所が映し出され、自転車やランニングの速度に合わせて画面が動いていきます。パリやニュージーランド、グランドキャニオンなど様々な場所を楽しみながら運動できるようになっています。

新しいマシンが入りましたが、気楽良の月会費は変わりません。月4会員は2365円、月使い放題会員は3245円（いずれも税込）です。いつでも気軽に楽しく運動を始めてみませんか？

令和3年度予防医学事業中央会奨励賞受賞

健診事業に貢献した方に送られる同奨励賞を受賞しました。

後藤　真由美
健康推進部 健康推進課 健康推進係 係長

工藤　真紀
医療技術部 生理機能検査課 心臓検査係 係長

引き続き、健診の向上に努めてまいります。

減塩大作戦 vol.2

香辛料の活用法

減塩の味方に！

健康推進課
管理栄養士
吉田 晃子

減塩が高血圧の予防に良いのは分かっていても、なんとなく物足りない…
そんなときの強い味方が香辛料！
辛味や香りを活用して減塩する方法をご紹介します。

わさび

鼻に抜けるツーンとした香りや辛さが特徴。さわやかな香りが食欲をそそられます。塩を控えてわさびを足したり、ドレッシングに少し加えて香りを高めたり。和風仕上げに活用を。

ラー油

唐辛子のぴりっとした辛味と風味が特徴。ごま油の香ばしさも料理を引き立てます。もやしに混ぜて中華風に、ねぎと和えて冷奴に、炒め物の風味にも、さまざまな料理に使えます。

コショウ

料理にアクセントを与え、味を引きしめてくれます。下味から仕上げまで幅広く活躍。挽きたての香りの高さは抜群。コショウと酢でさっぱり食べるギョウザもおすすめです。

カレー粉

加熱なしで食べられるため、マヨネーズ、ケチャップ、しょうゆなど身近な調味料と混ぜて風味を楽しめます。たかがカレー、されどカレー。その万能さの虜になりませんか？

きゅうりともやしのわさび酢和え

材料（2人分）

- きゅうり　30g
- もやし　30g
- 砂糖　小さじ1

A
- だし汁　小さじ2
- 酢　小さじ1
- 塩　0.1g

- 白ごま　ひとつまみ
- 練りわさび　0.6g

作り方

① きゅうりは薄切りにし、砂糖をまぶして軽くもみ5分ほどおいて水気をよく絞る

② もやしは電子レンジで加熱して冷ましておく

③ ボウルにAを入れよく混ぜ、①と②、白ごま、わさびを加えて和えたら完成

健康いわて 第319号 2021.10／11 令和3年11月20日発行
発行者 公益財団法人岩手県予防医学協会 小原 紀彰

Cocoa通信 Vol.38

保育園

Cocoaオリンピック！全クラスこの日のためにお遊戯やかけっこなどを頑張って練習してきました。本番でも元気いっぱいに披露したり、最後まで諦めずに走り切りました！

「トリックオアトリート！」
かわいい仮装でウォークラリーを楽しみました。

ハロウィン！
子どもたちも仮装にチャレンジ！

児童クラブ

雑巾がけ大会は白熱の展開。どっちが勝った？!

ジャックオランタン作り。
今年のかぼちゃはとっても大きい！

デイサービス

春には恥ずかしがっていた子もお利口さんに成長し、園庭から「おばあちゃ～ん」と遊びに来てくれるようになりました。敬老の日には手作りプレゼントをいただき、感謝です。

編集後記

後記を何度も書き直した。もう入稿なので、開き直って羅列とした。日差しが暑い、朝晩は寒い、体調が崩れそうだ。岩手山が雪をまとった。裾まで広がって堂々としている。風が気持ちいい、雪の匂いと冷たさが鼻腔をくすぐる。そんな朝、雨のなかをバイクで走った。じわりと体温が奪われる、この感覚が好きだ。自身の鼓動と体温の存在を感じ、生きていることのリアリティを掴む。子どもが怪我で病院に、そのまま体調も崩して、こちらは発熱。治りますように。また冬が始まる。

協会キャラクター
「アーリー」

編集 公益財団法人岩手県予防医学協会 事業管理課 広報渉外係
〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50号
TEL 019-638-7185（代） https://www.aogiri.org/
印刷 川口印刷工業株式会社