

健康いわて

vol.320 2021.12/2022.1

- 2 年頭所感
- 3-5 令和3年度学校保健連絡会議講演
「男らしく、女らしくよりも自分らしく生きる」
- 6-8 治療と仕事の両立支援に向けて
- 9 Q&A「お酒と上手に付き合う方法」
- 10 Cocoa運動「親子で水遊び」
- 11 お知らせ
- 12 Cocoa 通信 No.39



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

年 頭 所 感

「健康」と「健幸」

専務理事

武内 健一



これまでの仕事の中で一番つらかったこと。自分より年下の方の病理解剖を担当した事と県立中央病院呼吸器内科で自分より若い方の死に立ち会わなければならなかった事。どうすることもできない自分がそこに立ちすくんでいるだけ。『神様は無常だよなあ』と何度思ったことか。そして、自分が少しでも長く生きることができれば、少なくとも自分より若い人は死なずに済むのではないか、そんな子どもじみた事を考えた。しかし、にもかかわらずその後は、よぼう医学協会で働くようになるまで健康・健診などということは全く考えなかった。いろいろな病気をしたものの、皆さんのおかげで何とかこの齢を迎えることができた。

そして、なんと今年は私が年男（何回目かは極秘事項だが）。東洋の占いでいう十二支と九星術で最も運氣が強い五黄の寅年。組み合わせ（遠い昔、数学で苦手だったなあ）で36年に一回しか回ってこない年、とのこと。この後、日が西から昇たつて次はあり得ないが、少し目標だけは立てておこうと改めて健康について考えてみたが、なぜか唐突に『健幸』が頭に浮かんだ。

辞書によれば『康』は杵を両手で持ち上げ脱穀する図とこぼれ落ちるもみ、転じてすこやか、やわらぐ、心穏やかなことを意味すること。これは理解できる。『幸』の字は難解だ。『若死にをまぬがれる』『手かせ』を意味するらしい。若死にを免れて運がよかった、転じてしあわせ、は分かる。不気味な手かせは何か。その昔、罪人には斬首、八つ裂き、生き埋めなど無残な刑罰があつたらしい。とすると手かせくらいで済んだのは運がよく、わずかでも先に一筋の希望・幸せという光が見える、そんなことを指しているようだ。

これから先、手かせ、いや足かせも必ず出てくる。チョット不自由でつまずいても、転んでも逆さになっても皆の英知があれば乗り越えて行ける。それには総合健康支援機関らしく、私も組織（業務）も内蔵脂肪を減らしスリムにならないと説得力に欠けると思う。思い切った削ぎ落としも必要だ。

健康でさえいればこちらの健幸でもいい。
〈「幸せ」って字、逆さにしても幸せなんだね〉こんな
のがありましたよ。



令和3年度学校保健連絡会議

講演：男らしく、女らしくよりも自分らしく生きる ～すべての性が平等に尊重される学校へ～

講師：一般社団法人日本LGBT協会

代表理事 清水 展人（しみず ひろと）先生



講師略歴

1985年、兵庫県に長女として誕生。幼い頃から性別に違和感があるが、誰にも相談できずに過ごす。21歳のとき、意を決して海外で手術をし戸籍を変更する。厳しい現実と直面するが、さまざまな出会いから結婚を叶える。すべての人が自分らしく生きられる社会の実現を目指し、講演会などでの活動を続けている。

11人に1人の割合で存在する性的マイノリティ。
知らない＝いない、ではなく、周りにいることを前提に、
言葉や態度、行動に、その配慮を示すことで、
子どもも大人も、自分らしく生きていける社会につながります。

性について話しづらい社会

今年度の学校保健連絡会議は当協会ホームページ上にてオンデマンド開催とし、資料と講演動画を配信しました。講師として日本LGBT協会の清水先生をお招きしました。教育現場を中心に話していただきましたが、広く社会全般にも通じる内容です。今回はその講演の内容をまとめました。

心に生きると書いて「性」ですが、話しづらいのが現状です。さまざまな場において先生方に講演をしています。アンケートや講演のあとに実は自分も…という声がよく寄せられます。社会のなかで話しづらい、学校の中でも同じです。

打ち明けられないために、苦しい思いをしている人は少なくありません。子どもたちは周囲の配慮に欠けた言葉に、自分は異常なのか、おかしいのかと傷ついています。聞こえない、相談されないから性的マイノリティは存在しないと思われがちですが、相談できない、話せないというのが現実です。

自身の性について打ち明ける（カミングアウト）対象として、親よりも友人や先生を選ぶ人が多くいます。学校において、先生方はとても大きく、大切な役割を担っています。

性を理解する4つの指標

性というものを理解するための4つの要素があります。

性的指向

恋愛感情や性的関心がどの性別に向いているか、その有無や強さの度合いです。子どもたちには、ドキドキしたり素敵だと思えるような恋愛対象のことだと説明すれば分かりやすいでしょう。

性自認

自分自身の性をどのように認識しているかということです。こころの性ともいえます。

性表現

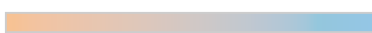
髪型や服装、しぐさ、喋り方といった外から見える表現のことです。

性の4つの指標

性的指向

男性  女性

性自認

男性  女性

性表現

男性  女性

性的特徴

男性  女性

上図：性というと男性か女性という2択でしたが、実際にはどちらか寄りや中間とさまざまな状態があり、とても多様なものなのです。

性的特徴

身体の性のことです。これも「男」「女」と分けられるものではなく、トランスジェンダーの方がホルモン治療や手術を行っている場合や、インターセクシャルといわれる生まれながらに男性器も女性器もある方、第二次性徴で男性・女性的特徴が強くなる方もいます。**身体的な性も完全に分けられるものではないという認識が大切です。**

これらの指標は英語の頭文字をとってソジェスク（SOGIE SC）とも呼ばれます。

性のあり方はいろいろ

学校での講演では、この指標を伝える際に「グライダーション」という形で示しています。男性か女性かのどちらか、というものではないのです。性的指向は男性、性自認は女性寄り、性表現は真ん中など、一様ではないものです。

また、社会や学校のなかで「男」と「女」として区別されているものを話し合ってみましょう。トイレや温泉が挙げられると思います。その区別があることで安心したりするはずです。男女別の必要性や、どのように配慮すると良いのだろうかということ子どもたち自身に考えてもらうことで理解が進みます。

大人においても同様です。**4つの指標はすべての人が持っているのです。**性はとても多様なものだとして理解してください。

性的マイノリティとは

性的マイノリティ（社会的少数派）を表す言葉としてLGBTIQというものがあります。これは性自認などに関わるそれぞれの頭文字を取ったものです。女性同性愛者、男性同性愛者、両性愛者、トランスジェンダー、インターセクシャル、クエスチョニングとなります。

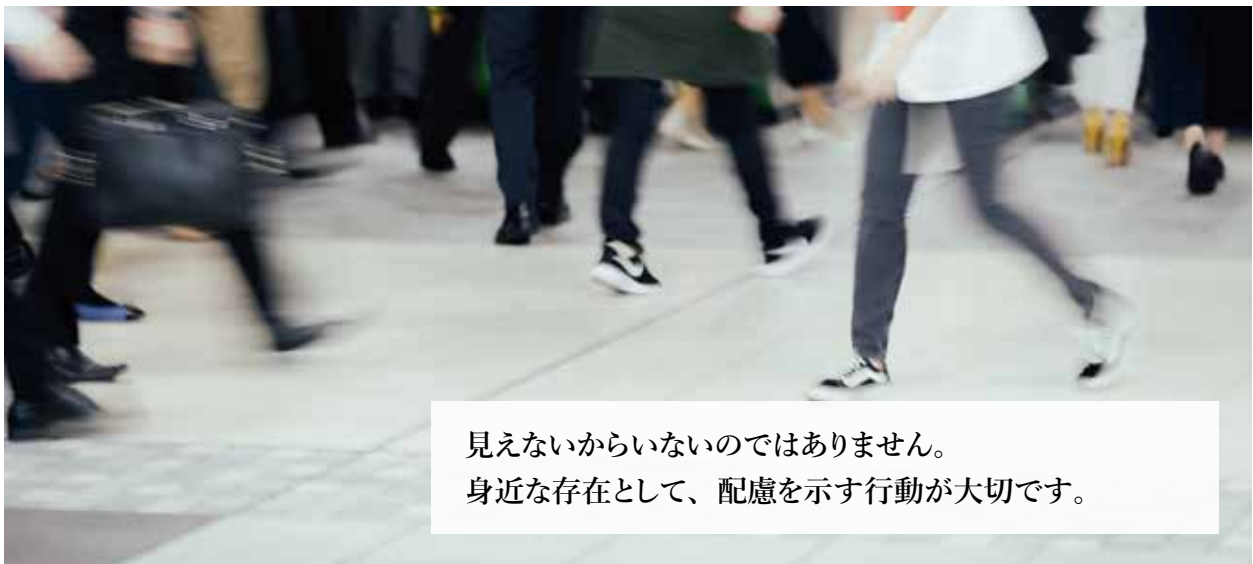
トランスジェンダーとは、生まれてきたときに割り当てられた性別にとらわれない性のあり方を持つ人です。服装や髪形を自分らしくすることで解決する場合や、ホルモン治療や手術まで行うことを求める人と、多様なあり方が見られます。

インターセクシャルとは、生まれた時に男性でも女性でもない人のことです。男性器も女性器も持っていたり、どちらか分かりづらい状態であることです。

クエスチョニングは、男性か女性か分からないという人です。

これらの人々をまとめてマイノリティという表現をしますが、違和感を覚えたり、特別視されたくないと思う方もいます。

まず、マイノリティだから放っておいていいというものではありません。11人に1人と考えれば、大切な家族や同僚にいるかもしれせん。彼らが傷ついて辛い思いをしていたら、私も悲しい気持ちになります。彼らが幸せであれば、私も幸せを感じます。



見えないからいないのではありません。
身近な存在として、配慮を示す行動が大切です。

先に述べたように性のあり方は多様です。つまり、**誰もが違う、あなたはあなた、私は私です。世界にひとりの私として、個性として捉えていくことが良いのではないかと今の私は思っています。**

見えないからこそ配慮を

たとえば街を歩いていて、すれ違う人のなかに性的マイノリティの方がいるとして、見た目で気付けるでしょうか。おそらく気付けないでしょう。見た目で分かるのは服装や髪形といった性表現のみです。

見えないから存在しない、というのは誤りです。先の調査によれば、30人学級に2〜3人いる計算になります。職場や地域においても同様です。

だからこそ大切なのは、**身近に性的マイノリティの方がいるという感覚や意識を持つこと**です。蔑視の言葉を避けるのは当然として、男性だから、女性だからという決めつけや態度も避けましょう。学校においてはジェンダーレス制服の導入や、髪型の自由を認めたり、更衣室やトイレにおいて保健室や職員用の利用を認めたりすることができず。

安心して語れる場をつくること

法律や規定の整備が進んでいます。同性婚は今も認められていませんが、パートナーシップ

証明書などの発行が一部自治体で始められています。一方で、性的マイノリティの生きづらさはまだ変わりません。学校での暴力やいじめの対象となりやすく、特に性別違和のある男子で顕著です。ゲイ・バイセクシュアルの10代における自殺念慮(本気で自殺をしようとしている、準備をしていること)がある割合は約65%、トランスジェンダーの子どもでは58%となっています。暴力やいじめにあっていたり、**学校や社会での生きづらさがあることは明白です。**

これを変えるのは、私たち大人の発する言葉や態度、行動です。

性的マイノリティについて理解を深め、配慮した発信や行動を続けましょう。そうして信頼を得ることで、子どもたちは初めて相談しようと思えるのです。

子どもたちも含めたすべての人が、自分らしく生きていけるような社会ができることを願っています。

講演動画を令和3年度内限定で再配信いたします。当協会ホームページ新着情報よりご覧ください。後半では自身の体験を語られています。ぜひご覧ください。

がん特集その2

治療と仕事の両立支援に向けて

監修…茂木隆（医師・当協会産業保健部長）

両立支援は病気で困った人を助けるだけでなく、誰もが働きやすい職場づくりにつながり、会社の価値を高めます。これから取り組む企業へのヒントをまとめました。

がんになっても働ける

がんにならないための生活習慣の改善は重要ですが、どんなに「健康的な」生活をしていてもなってしまうのががんです。60歳までに男性の13人に1人、女性の8人に1人になるといわれています。

前回号でお伝えしたように「がんⅡ死」ではありません。医療の進歩により治療が期待できるようになっています。また、入院日数も短くなり、通院による治療が増えています。

がんは支援と配慮によって、治療と仕事を両立できるようになってきています。しかし、世間にはまだ「がんⅡ死」であったり、「がんⅡ戦力外」という誤解が残っているために、早まった離職や退職の強要であったり、がんであることを隠しながら働き、体を悪くしてしまう事例が見られます。

両立支援の必要性

がんと診断されても安心して働き続けられる従業員を大切にする会社。これは今の時代に求められている企業像です。

人口減少による労働力不足が現実となる中で、再雇用や定年延長が検討されています。60歳以降の世代はがんだけでなく、疾病を抱えることが多くなります。就労する女性も増えていますが、30代から40代は乳がんや子宮がんの多い年代です。病気を抱えていても働きたい、働かなければならない人が増えています。

働き方改革や健康経営に見られるように、旧来のひたすら働くようなスタイルは否定されつつあります。休暇取得を促したり、時間外労働を減らしたり、また個々人が働き方を選べるような環境づくりが進められています。両立支援はこの流れにあるものです。

病気を理由に従業員を切り捨てるのではなく大切にすることは、本人のやる気はもちろん、いざという時に助けてもらえるという安心感を従業員に与え、モチベーションの向上にもつながります。また、採用においても有利であり、優秀な人材の確保にもつながります。

がんを経験した社員の存在は、会社の多様性においてもプラスとなります。今までは違った視点を企業運営や現場に提供してくれました。作業軽減が効率化に繋がったり、新しいサービスの発想に至ることがあります。

両立支援に取り組むことは時代の要請によるものではありませんが、それ以上にさまざまな点から会社の価値を高めるといえます。

まずは環境づくり

両立支援は本人の申し出から始まります。病気であることを言い出しづらい職場では両立支援はできません。「健康が第一」という言葉のもと、病気のときはお互いさまという雰囲気をつくりながら、言い出しやすい職場環境を目指します。

取り組みのスタートとして「社員の安全・健康を一番とする」というトップメッセージを発信する企業が多くあります。現在、何もない企業であれば、ここから始めましょう。衛生委員会での協議や、協会けんぽの「健康宣言」フォーマットの活用も検討してみましょう。

がんについての正しい情報も集めましょう。国立がん研究センターの「がん情報サービス」が信頼性の高い情報源となります。がんと就労については、厚生労働省の「治療と仕事の両立支援ナビ」が参考になります。さまざまな事例報告もあり、取り組みのイメージづくりに役立ちます。

両立支援には、本人・主治医・企業（産業医）の連携が欠かせません。産業医がいない場合には各都道府県にある産業保健総合支援センター（さんぽセンター）に相談しましょう。さんぽセンターでは普及・啓発を目的としたセミナーも実施しています。また、従業員への両立支援が必要になった場合の個別相談も受け付けています。

窓口づくり

環境づくりと合わせて、相談窓口を従業員にはつきりと示しましょう。産業医、保健師、労働担当者が窓口となることが多いですが、言いづらいことがないよう工夫が必要です。チャシやポスターを作ったり、直通の電話番号を用意したり、面接日時の工夫や、日頃から面談の場を設けたり、社内ネットワークを活用したりと、自社に合った取り組みを進めましょう。

従業員は多くの情報に接しています。発信側は労力を掛けているため記憶に残りますが、受け手にとっては情報のひとつにすぎません。一

度の発信では忘れられてしまいます。何度も伝えることが大切です。

制度づくり

両立支援に必要な制度は育児や介護のように法定のものはありません。各企業において自主的に制度を整える必要があります。

厚生労働省が出している「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン（令和3年3月改訂版）」を参照しながら、休暇制度や勤務制度を点検しましょう。治療のために必要な時間的な支援は、すでにある社内制度を活用できないか検討してみましょう。

がんの場合には治療や後遺症による身体的な支援が必要となることも多くあります。時差出勤や時短勤務の導入や、身体的な負荷が低い部署への異動、休憩室やトイレへの配慮などが具体的な支援として行われます。本人や主治医との調整が欠かせません。

がんはとても個別性が高い病気です。前例や制度にとらわれすぎてもいけません。使える抗がん剤が違ったり、副作用や後遺症も人それぞれです。病状の見通しも変わることが多く、体調の浮き沈みも見られます。

つまり、制度をつくれば終わりというものはなく、一人ひとりに合わせた柔軟な運用でできるような仕組みを整えることが、両立支援においては望ましい形といえます。

1

両立支援の必要性

- ・労働者を大切にすること
- ・がんの治療の進歩
- ・入院から通院へシフト
- ・配慮と支援で働ける

労働者を守る企業へ

2

両立支援のメリット

- ・安心感の醸成
- ・モチベーションの向上
- ・優秀な人材確保
- ・多様な視点の提供

会社の価値の向上

3

両立支援のために

- ・言い出しやすい環境づくり
- ・病気や制度の情報収集
- ・社内窓口をはっきり示す
- ・制度づくりと柔軟な運用

寄り添う心で支援を

必要なのは寄り添う心

がんと診断されたとき、強いショックを感じる人がほとんどです。さらに、それを誰かに伝えるために相応な勇気を出していることが多いでしょう。従業員から相談を受けたときは、まずは言葉を聞き、気持ちを受けとめましょう。

先述のとおり、がんは個別性の高い病気です。年次有休休暇の利用だけで治療できる人もいれば、一旦休職が必要となる人もいます。家庭環境も違います。〇〇さんと同じがんだから、という判断は禁物です。

仕事のために治療が妨げられたり、体調を悪化させることがないように支援を進めましょう。本人が無理をしないようあえて制限するのもしひとつの配慮です。

いろいろな形での支援や配慮がありますが、**両立支援にもっとも必要なのは、寄り添う気持ちです。**誰もががんになるかもしれない中で、病気のとき、困ったときはお互いさまという気持ちで寄り添いながら、支え合いましょ。会社の一方的な判断や管理職・担当の押し付けではなく、本人との相談を重ね、また周囲との調整を図りながら、より良い対応がないか考えていきましょう。

情報集めはここから



国立がん研究センター
がん情報サービス

がんについての基礎知識から、各がんについての情報、最新の統計、自身や家族が診断されたときの心がけまで、多くの情報が掲載されています。

<https://ganjoho.jp/>



厚生労働省
治療と仕事の両立支援ナビ

これから両立支援に取り組もうとする事業者に向けて、その方法や事例紹介、支援を受けようとする人への流れや支援制度がまとめられています。最新版の「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」もこちらからダウンロードできます。

<https://chiryoutoshigoro.mhlw.go.jp/>



独立行政法人労働者健康安全機構
岩手産業保健総合支援センター

産業保健についての情報提供をしています。両立支援のセミナーや相談窓口だけでなく、さまざまな研修も実施しています。

<https://www.iwates-johas.go.jp/>



全国健康保険協会（協会けんぽ）

上部メニュー内「PICK UP」にて健康宣言の情報が掲載されています。両立支援に欠かせない「健康第一」という環境づくりの参考となります。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



治療と仕事の両立支援ナビの
イメージキャラクター
「ちりょうさ」



先号まででアルコールの適量や体への影響を改めて学びました。では、お酒はどのような飲み方をするとよいのでしょうか。

今回は、お酒を「百薬の長」とするために、お酒との上手な付き合い方を紹介します。



文：高橋り子（健康推進課保健師）
イラスト：佐々木寛子（健康推進部）

お酒と上手に付き合う6つの方法



ゆったり楽しく

うさ晴らしたと多量飲酒につながります



週2日の休肝日

肝臓を休ませるだけでなく、依存性を断ち切る効果もあり



強いお酒は薄めて

食道から腸まで消化管全体に負担薄めて楽しみましょう



適量を守る

1日に純アルコール量で20gまで
女性や高齢者はその半分
(318号に詳細)



つまみを食べながら

胃への負担を軽くし悪酔い防止にも
ただし、脂肪分や塩分には注意



早めに切り上げる

だらだら飲みは飲みすぎのもと
時間を決めて早めに切り上げましょう

Q. 寝酒っていいの??

アルコールには入眠促進効果がありますが、その一方で、アルコールの血中濃度が低下するタイミングで覚醒作用が起こり、結果として睡眠の質を低下させることが分かっています。寝酒の習慣はやめましょう。



Q. 食事や風呂上がりの一杯をやめられません

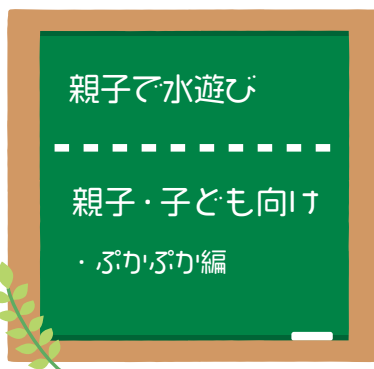
飲酒欲求の多くはのどの渇きです。食事の前や食卓に炭酸水や冷水を。水がのどの渇きを癒すことで、飲酒したい気持ちも落ち着きます。



Q. つい飲み過ぎてしまいます...

飲酒量を減らすために、
・買い置きをしない
・その日に飲む分だけ買って帰る
・その日の分だけ冷やす
少しずつ取り組んでみましょう!





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。今回は水遊びの中の「水に浮く」遊びの紹介です。泳ぎを身に付けるためには「水に浮く」「水に潜る」遊びをたくさん行うことが大切です。温水プールなら一年中楽しめます。親子で遊んでみましょう！

1

膝を抱えてぷかんと「だるま浮き」。顔をしっかりと水につけて、ぷかーんと浮いている感覚を楽しもう！



顔をしっかりとつけるのがコツ！

2

ビート板を持って「ラッコ浮き」。お尻が下がってしまわないように、体を真っすぐ。ビーチボールや小さな浮き輪でも遊べるよ！



お尻が下がらないように！



3

プールサイドにつかまって「伏し浮き」。指先・頭・つま先まで一直線になるイメージが大切。慣れてきたらビート板で引っ張ってもらおうと楽しいよ！



手から足まで一直線！



4

いよいよ「けのび」にチャレンジだ！水のなかにしっかりと潜ってから壁をキック！両手を重ねて水の抵抗をなくそう！どこまでいけるかな？



しっかり潜って...



思い切りキック！



どこまでいけるかな??

協会からのお知らせ



盛岡市より感謝状授与

12月21日、当協会は谷藤裕明盛岡市長より新型コロナウイルスワクチン接種協力への感謝状を授与されました。5月に行ったアピオでの医療従事者への集団接種の実施の後、7月からは一般住民への平日の個別接種および土日の集団接種を行い、延べ1万件を超える接種を実施しました。盛岡市は中核市のなかでもトップクラスの接種率となり、その一翼を担うことができました。3回目接種に向けて、引き続き尽力して参ります。



▲写真右：谷藤裕明 盛岡市長
左：武内健一 協会専務理事

胸部X線ポータブル撮影を企画しています

高齢者施設等での検診車による胸部X線撮影に代わり、ポータブル撮影装置による検診を企画しています。

ポータブル撮影の装置は、バンに搭載できるほどコンパクトで、放射線技師2名で運搬できます。設営も20分で完了します。装置は充電池を使用し、電源への接続も不要です。施設のホールや個室で検査ができ、季節や天候に左右されません。普段からお使いの車いすやストレッチ



▲とてもコンパクトな装置です。

チャーでの撮影が可能です。限られた照射により、周囲の方が被ばくする心配もありません。詳細は現在調整中です。



▲いつもの車いすに乗ったまま、ストレッチャーに寝たままで撮影が可能です。

検診車製作中！



当協会キャラクター「アーリー」を配した循環器検診車を製作中です。白地に緑のラインのシンプルなデザインです。なかなか見られない製作中の様子を一枚ご紹介します。

複十字シール運動へご協力いただきました

岩手日野自動車株式会社様よりご浄財をお寄せいただきました。ありがとうございました。
募金総額（1月11日現在）

76万6814円

結核をなくすための複十字シール運動。引き続き、ご協力をお願いいたします。



複十字シール運動キャラクター
シールぼうや



発表会！本番に向けて一生懸命、劇や合奏の練習をしてきた子どもたち。発表会当日は大好きなお父さんお母さんが見守るなか、堂々とステージに立ち、立派に発表をすることができました。



保育園

球技大会では、サッカー、バスケットボール、ドッチボールで楽しく競い合いました！みんななかっよかったぞ！



ディサービス



感染対策をとりながら、久しぶりに子どもたちと同じ時間を過ごし、可愛らしい姿に元気をもらいました。

児童クラブ



ちょっといじわるなサンタさんからのプレゼント！自分のプレゼントはどこかな～？



冬の日差しが暖かな日は窓辺で一緒に過ごしました。

編集後記

白か黒か、否、その間には灰色の濃淡がある。さらに、色加わる。溢れている。人にも色がある。遣伝子はみな違う。ところが、その発現となる性や病気が一人ひとり違うことは意識しづらい。でも、人間は分類して理解している。無限の色は見えない。名前を与えること。一方で細分化が過ぎれば理解が遠のく。いや、もっとシンプルに、雪を楽しむ子どもたちが幸せであることを、その子どもたちの、子どもたちが幸せであることで十分ではないかと、雪舞うなかで考えた。



協会キャラクター「アーリー」