

# 健康いわて

vol.321 2022.2/3

- 2-4 . . . . . 大腸がんについて～予防と検診～
- 5 . . . . . アーリー検診車、出発!
- 6 . . . . . ホット一息健康管理室だより  
(株式会社 菊池技研コンサルタント 滑川 淳一 様)
- 7 . . . . . 2022岩手健康保持増進等推進協議会講演
- 8 . . . . . Cocoa運動「ボールあそび」
- 9 . . . . . 検査体験レポート「MRI・MRA」
- 10 . . . . . 減塩大作戦 vol.3「風味で減塩」
- 11 . . . . . お知らせ
- 12 . . . . . Cocoa 通信 No.40



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



がん特集③

## 大腸がんについて～予防と検診～

生涯で2人に1人ががんに罹る時代。がんについて知ることは、自分や近い人が罹ったときの力になります。がん特集3回目の今回は「大腸がん」について取り上げます。

監修：伊藤 聡（消化器内科部長）

文：原田 翔（企画広報課）

### 消化管のトリを飾る「大腸」

食べものを消化する胃、栄養を吸収する小腸、水分を吸収し便を作るのが、今回の主役「大腸」です。長さはおよそ1.5メートルで、下腹部をぐるりと回っています。盲腸、結腸、直腸、そして肛門と続きます（左頁①）。大腸の働きが弱まると下痢や便秘につながります。これらの部位にできるがんをまとめて「大腸がん」と呼びます。

### 男性の10人に1人、女性の13人に1人

大腸がんは多くの人が罹るがんです。男性では前立腺がん、胃がんに次いで3番目に多く、女性では乳がんの次に多いがんです。亡くなる方も多く、女性では1番目、男性では3番目となっています。

食の欧米化といった生活習慣の変化や高齢化によって罹患率は増加傾向にあります。近年の治療の進歩により死亡率は減少傾向にあります（左頁②③）。

### 大腸がんとは

大腸を輪切りにすると5つの層になっており、大腸がんは一番内側の「粘膜」から発生します。ポリープができてがん化するものと、粘膜の細胞が直接がん化するものがあります。

がんは徐々に大腸壁の深くへと進んでいき、さらには、リンパ節や周辺臓器に転移します。

ポリープや粘膜ががん化するまでに、いくつもの変異が重なることが分かっています。また、大腸がんにつながりやすい病気や遺伝子の存在も明らかになっています。これらの発見や新薬の登場が治療の向上につながっています。

### 生活改善と検診で予防！

大腸がんにならないために、禁煙・節酒・運動・食事の改善が大切です。たばこやお酒、肉や高脂質の食品は大腸がんのリスクを高めます。運動や食物繊維の摂取はリスクを下げます（4頁⑥）。これらの生活改善は生活習慣病予防にも効果的です。

しかし、大腸がんの原因はまだすべて分かってはいません。また、加齢も一因であるため、他の多くのがんと同様に、健康的な生活をしていても罹る可能性があります。

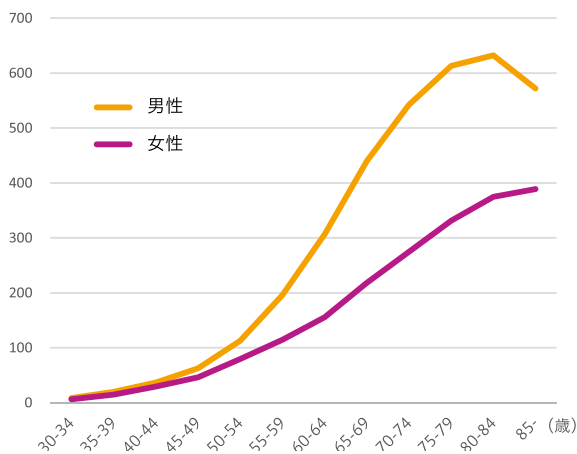
そこで重要なのが早期発見・早期治療です。そのために、がん検診があります。

大腸がん検診では一次検査として便潜血検査を行います。ポリープやがん細胞は微量の出血を伴うことがあり、それを検出します。陽性の場合には内視鏡検査等でより詳しい検査を行います。

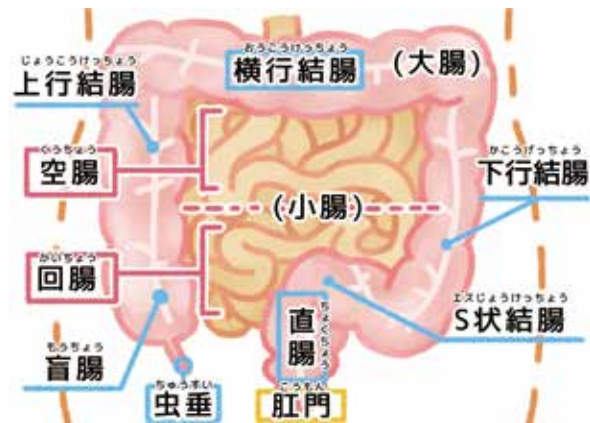
### 大腸がん検診の精密検査

一次検査の便潜血検査で陽性となった場合には、より精密な検査を行います。もっとも広く

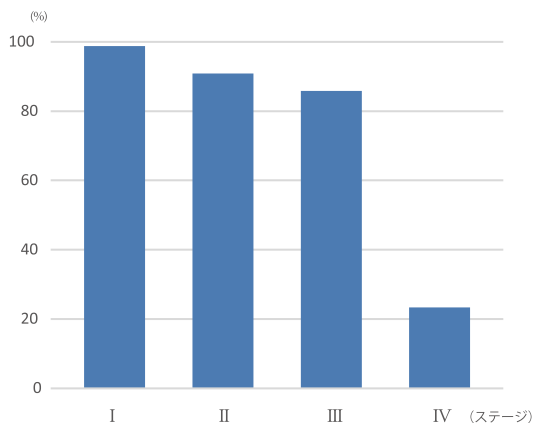
(人口10万人対比)



②年齢階級別罹患率 (大腸・上皮がんを含む) 2018年  
40代から年齢に比例して罹る方が増えているのが分かります。

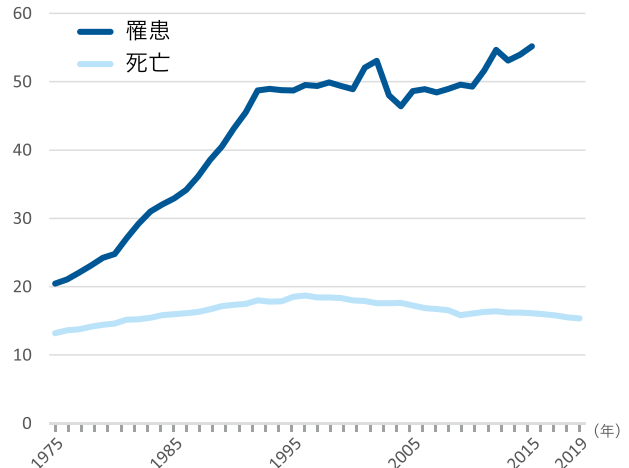


①青枠・線部分が大腸です。お腹の外側をぐるりと回っている臓器です。水を吸収しながらうんこを作ります。



④全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率 (2011-2013年診断症例) 治療の目安となる5年生存率です。早期発見と治療が大切なのが分かります。

(人口10万人対比)



③年齢調整死亡率・罹患率 1975-2019年  
高齢化の影響を除いた年齢調整のグラフです。罹る方は増えていますが、亡くなる方は減ってきています。

#### 早期発見・早期治療

他の多くのがんと同じく、早期の大腸がんには自覚症状がないことが多く、あったとしても便秘の変化だけということも多いです。

もし便潜血検査が陽性のときは、必ず精密検査を受診しましょう。自分は大丈夫と思い込んでしまいがちですが、早期のうちに治療することが大切です。

大腸がんの病期 (ステージ) は0からIVまであります (上④)。粘膜内に留まっているのが0期、その下の固有筋層まで広がるとⅠ期、その外に出るとⅡ期、Ⅲ期はリンパ節転移がある

行われているのは大腸内視鏡検査です。大量の下剤を飲み、大腸を空にしてから内視鏡を挿入して直接観察する方法です。下剤の量が多く、挿入時に痛みを感じる方もいます。まれに偶発症のおそれがありますが、病変を直接確認できることや、病変をその場で採取して病理診断につなげられるというメリットがあります。

他に、大腸CT検査があります。大腸を空にし、肛門から空気を送り、大腸を膨らませます。そこをCT検査で確認する方法です。大腸の画像を始め、撮影範囲の他臓器の画像も確認することができます。身体への負担は少ないものの、医療被ばくがあること、病変があった場合には内視鏡検査が必要になるといったデメリットがあります (4頁⑤)。

状態、Ⅳ期は他の臓器や腹膜への転移がある状態です。

ステージⅠでの相対生存率はほぼ100%となっています。早期発見と早期治療が大切というのはこのためです。この段階での治療は身体への負担も少なくなります。ですが、治療の進歩によってステージⅢ、Ⅳ期においても生存率が年々改善しています。

もし、今年度の大腸がん検診で「要精密検査」という結果を放置している方は、お近くの消化器内科に予約の電話を入れましょう。当協会でも内視鏡検査と大腸CT検査を行っていますのでご利用ください。

がん検診は、がんを見つけるためだけでなく、がんでなかったという安心も得られます。毎年継続して受診していただき、精密検査が必要なときはすぐに受けましょう。



情報集めはここから

前回もご紹介した国立がん研究センター運営の「がん情報サービス」です。確かながん情報を提供しています。「資料室」に各種がんについての小冊子があり、大腸がんについてもPDFが無償公開されています。

## ⑤ 内視鏡と大腸CTの違い



大腸CT  
検査



▲上：正常大腸  
下：病変部

6mm以上の病変であれば発見率は内視鏡と同等。下剤の量は少なく、挿入時の痛みも少ない。検査時間も短い。  
ただし、小さな病変や炎症の変化など分からない部分も。病気が疑われた際には内視鏡検査が必要。



内視鏡  
検査



▲上：正常大腸  
下：病変部

大腸内を直接観察できるため、小さな病変を見つけるのに優れる。そのまま組織検査が可能。  
ただし、下剤の多さや内視鏡挿入時の痛み、まれに偶発症のおそれ。

## ⑥ 大腸がんの予防法



酒は百薬の長と言われていましたが、大腸がんについては飲酒量が比例して罹患リスクが上がります。休肝日と適量を心掛けましょう。



禁煙は多くのがんのリスクを下げ、健康への大きな第一歩になります。依存性の高さから、自力では困難なことも。禁煙外来や服薬も検討してみましょう。



運動もリスクを下げます。継続のコツは「仲間」や「楽しみ」。運動自体を楽しめれば自然と続きます。



食物繊維の摂取が大腸がんの予防につながります。生活習慣病予防にもなります。





令和4年1月、循環器検診車を更新しました。  
今回の更新から50周年に合わせて計画したデザインへと検診車の外装を一新。白地をベースに、これまで受け継がれてきた緑色をのラインを配し、おなじみになったアーリーを大きくレイアウトしました。

胃部X線検診車「あおぎり81号」も、外装の補修に合わせて同じアーリーデザインに一新しました（右写真）。今後、続々とアーリー検診車が増えていく予定です。早期発見のために、新しい年度も県内各所へと向かいます。





## ホッと一息 健康管理室だより

No.68  
株式会社菊池技研  
コンサルタントの取り組み

### 「地域の安全・安心を支える企業として 健康で長く働ける職場づくり」

株式会社菊池技研コンサルタント

総務課総務係 滑川 淳一 様

当社は昭和38年に創業した大船渡市に本社を構える「総合建設コンサルタント」会社で、主に官公庁からの委託により道路や河川など様々な土木構造物をつくるための計画・測量・調査・設計等を行っております。また、自然災害が発生した際にはいち早く被災現場へ行き、最前線で復興・復旧に尽力しています。

私たちは、自然と人間との共存、地域の皆様が安全に安心して暮らせるまちづくりを大切に日々精進しておりますが、先の東日本大震災の復旧・復興事業による社員の疲労度が増したことをうけ、社員の健康を第一に考え、菊池社長により「いわて健康経営宣言」を行いました。

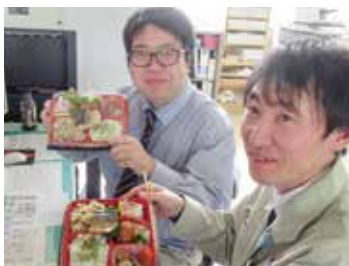
この宣言により社員の健康のためには何が必要かということを考えるきっかけとなり、そこで「社員が健康でイキイキと長く働ける職場づくり」を目標に、みんなで取り組むようになりました。



▲測量作業風景



▲ホコタッチ持ってます！



▲毎月28日は減塩弁当

#### ① ホコタッチによる歩行生活支援と健康増進 ウォーキング開催

2018年から全社員へホコタッチ（加速度センサー付高性能歩数計）を配付し、歩くことへの意識・習慣づけを行っています。歩行数を増やすだけでなく、社員間のコミュニケーションツールにもなるメリットがあります。また、ホコタッチを装着して、春、秋は朝、夏は夕方に月1回拠点ごとで健康増進ウォーキングを開催しています。約20分間全員で歩くことで心身のリフレッシュに繋がっています。

#### ② 社内独自の健康経営アワードの開催

年1回全社員が一堂に会して社内独自の健康経営アワードを開催しています。社員への健康

意識向上を目的として、外部講師を招いての健康講話や健康増進優良者に対する表彰などを行います。2019年には手洗いチェッカーを利用した正しい手洗い法を教えたいただきましたが、のちに流行する新型コロナウイルス感染症予防に有益な講話となりました。

③ 社内禁煙デーと非喫煙者へ健康増進手当支給  
社員の喫煙ゼロを目指して毎月22日の禁煙の日を社内禁煙デーとして一斉禁煙に努めています。また、非喫煙者に対して健康増進手当を支給するなど喫煙による健康障害防止に努めています。

その他、④創業から続いている毎朝のラジオ体操、⑤岩手県制定毎月28日「いわて減塩・適塩の日」に減塩弁当の利用促進、⑥社員研修旅行、社内レクリエーションなどの会社行事など様々な取組を行っています。

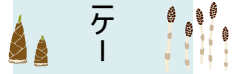
さらに詳しい取組を見たい！という方は当社ホームページから確認してください。

このような様々な取組が評価され、経済産業省推奨の「健康経営優良法人認定プライト500」及び岩手県の「いわて健康経営事業所認定」を取得しました。

私たちはこの取組を形だけにせず、しっかりと心身の健康維持に努め、これからも「健康でイキイキと長く働ける職場づくり」を目指し、地域の安全・安心を創り、守っていきます。



2022若手健康保持増進等推進協議会  
講演「ストレスフリーのメンタルヘルスとコミュニケーション  
シシィン〜お客様・職場の新しい生活様式〜」



当協会が事務局を務める同協議会の講演会  
を、当協会ホームページにてオンデマンド開催  
しました。ストレス対処力、マスクでのコミュ  
ニケーションや接客術についての講演から、今  
回は一部をお伝えいたします。

### ストレスにはプラスの面も

これまで、ストレスというと悪者のように扱  
われていました。たしかに、過度なストレス環  
境の職場は、対人関係の悪化やイライラ、それ  
によるミス、さらなるミス、そして大きな失敗  
という負のサイクルに陥りがちです。

ですが、ストレスの少なすぎる環境は緊張感  
の欠如、集中力に欠けた環境になってしまいま  
す。必要なのは最適なストレス環境です。これ  
は、ほどよい緊張感につながり、集中力や生産  
性を高めることが分かってきました。

### ポジティブな感情を高める

適度なストレスを保つためには、職場環境は  
もちろん、それぞれのストレス対処力を高める

ことも大切です。そこでおすすめなのが、朝の  
1分間ポジティブ・シンキングです。

最近あった良いこと、楽しかったこと、嬉し  
かったことを、朝のミーティングで隣の人と話  
し合う時間を作ってみましょう。ポジティブ感  
情はいくつもあります。特にも「感謝」が効  
果的です（左スライド）。継続することで、心  
拍数や血圧がリセットされるようになり、スト  
レス対処力につながります。

### マスクコミュニケーションのコツ

マスクをすると声が聞こえづらくなります。  
そのため声を大きくすること。そして、言葉  
をはっきりと話すこと、抑揚を少しオーバーにす  
ることが必要です。マスクで見えないから、と  
表情を変えないでいると、発する言葉も単調に  
なってしまいます。口元だけでなく目元も笑顔

ポジティブな感情はネガティブな感情を  
中和する 朝の1分間シンキング

心拍数や血圧がリセット  
ストレス対処力  
レジリエンス

代表的なポジティブ感情

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 愛  | 喜び | 感謝 | 希望 |
| 興味 | 鼓舞 | 愉快 | 畏敬 |
| 誇り | 平穏 |    |    |

レジリエンス= 回復力 “折れない心”の育て方

フローズンアップ  
現代+

山崎 孝子（フローズンアップ現代+）

「レジリエンスとは、逆境や困難に直面したときに立ち  
あがり、心身ともに回復する力のことです。レジリエンス  
が高い人は、逆境や困難に直面したときに立ちあがり、心  
身ともに回復する力があります。」

レジリエンスの要素

- ストレス耐性力
- 柔軟性
- 回復力
- 問題解決力
- 自尊心
- 実行力
- レジリエンス力

に、声にも表情をつけるようにしてみましょう。  
コロナストレスにより人々のイライラが高ま  
るなかで、言葉ひとつがクレームの元になりか  
ねません。友だち言葉や言葉遣いに気をつけな  
がら、クッション言葉も活用しましょう。

### ポジティブメンタルヘルスの時代へ

これまでのメンタルヘルスはどちらかというと  
と疾病予防、治療というマイナスのイメージで  
したが、これからは個人と組織にさらなるプラ  
スを実現していく、ポジティブメンタルヘルス  
の時代です。

そのために重要になるのが「レジリエンス」  
です。思考の柔軟性であり、ストレスへ対処す  
る力、回復する力、折れない心のことです。長  
い人生やキャリアにおいては、逆境は避けられ  
ません。困難を乗り越える力、レジリエンスを  
身につけることが重要です（左上スライド）。

### 講師紹介



CO・COROサポート代表  
藤村 七美 先生

日本産業カウンセラー協  
会、シニア産業カウンセ

ラー、キャリアコンサルタント、公認心理師、  
アドバンス・レジリエンス・トレーナー





## 親子でボール遊び

親子・子ども向け  
・ボールに慣れよう!編



幼老統合事業部  
児童係 山谷紘大

今回はボールを使った遊びをご紹介します。ボールに慣れるためには、遊びを通してたくさんボールに触れ、ボールの特性を知ることが大切です。どのくらい弾むのか、どうやったらまっすぐ飛ぶのか、どのくらいの力が必要なのか…などなど。柔らかいボールや小さいボールならお家の中でも遊ぶことができますよ。みなさんもぜひ遊んでみてください!

1

ボールを上に向けてキャッチ! 立っている場所から動かないでキャッチしてみよう。プラス動作でレベルアップ! ボールが空中にある間に手を叩いたり、「頭→肩→膝」で手をタッチしてみよう!



動かないように～



手を叩いたり



投げてる間にできるかな??

2

キャッチの前に「跳ね返す」練習だ! 優しく投げたボールを、手のひらで跳ね返そう! 投げた人にパスできるかな?



優しく投げて



腰より上は手のひらを  
上向きに



腰より下は手のひらを  
下向きに

3

バスケットボールに挑戦だ! 輪っかをつくるのは大人です。上手に入るととっても楽しいぞ! 慣れてきたらゴールを高くしてみたり、回ってみたり。新聞紙を丸めたボールでも遊べます! Let's Challenge!



ゴールを作って



動きを入れると  
レベルアップ!



上手に入るかな??



## 新企画

### 第1回～MRI・MRA検査～

協会で行っているさまざまな検査を実際に体験し、受診される方の目線に近いところからレポートする本企画。今回は頭部MRI・MRA検査についてレポートします。

#### 今回の案内人



医療技術部 放射線課長  
診療放射線技師  
女鹿隆徳

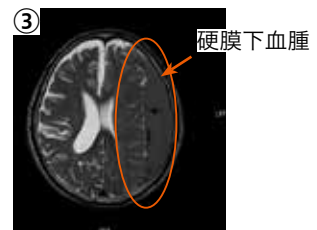
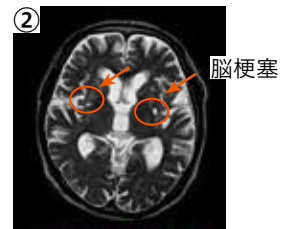
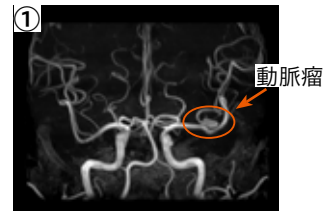
## MRI・MRA検査ってなんですか？

強力な磁気によって脳の輪切りの画像や血管の画像を撮影し、その状態を調べる検査です。頭の内側を調べる方法は限られているなかで、手術や被ばくを伴わずに簡単にできる検査です。ただし、磁気の影響を受けるペースメーカーや除細動器、体内金属などを装着している方は受診できない場合があります。

右側①写真は脳内の血管を描き出したもので、これがMRA検査による画像です。血管が狭くなっていたり、脳出血の原因となる動脈瘤（こぶ）の発見に有効です。

②③写真はMRI検査による画像で、②は脳の血管が詰まった状態である脳梗塞の症例画像、③は硬膜下血腫の画像です。頭蓋骨・硬膜・くも膜・脳とある中の、硬膜とくも膜のあいだの出血です。

いずれも自覚症状に乏しいものですので、脳の病気への不安がある方におすすめです。他にも、5歳、10歳刻みといった節目年齢での受診もおすすめです。

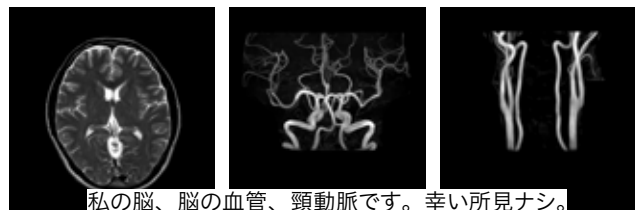


### 編集Hの感想～30分のぼんやりタイム～



30分じっとしていなければならない、大きな音に囲まれる、狭い、寝てはいけない…。ややプレッシャーを感じながら、磁気チェックをし、耳栓をし、横になり、ベルトを締め、毛布をかけてもらう。顔にスポンジをつめ、ロボットのような機械をかぶされる。ゆっくりと機械に吸い込まれると、遠く聞こえるプシュプシュ音、警告ブザーのような音、ギーとかゴンゴン……はっと思い、レポートに意気込むも「終わりです」と声。私は寝てしまったようです。不覚。

閉所感は、布団を頭から被ったような、寝袋に入っているような感覚。音は慣れるものではないですが、発砲スチロールのこすれ音のような不快さはゼロ。ただただ横になっていればいいので、休憩時間のようなひとときでした。



私の脳、脳の血管、頸動脈です。幸い所見ナシ。

### 脳MRI・MRA検査

39,600 円（税込）

BigWaffle（盛岡）の施設にて実施できます。健康診断や人間ドックへオプションとして追加できます。※人間ドックプレミアムコースには含まれます。



## 風味で減塩

減塩の味方に！



塩分量を控えるために上手に活用したいのが風味を感じる「ちょい足し食材」  
風味をプラスすることで塩分控えめな料理でもおいしく感じることができます！

健康支援課  
管理栄養士  
吉田 晃子

### 青のり



磯の香りが特徴的な青のり。料理にかけるだけでなく、揚げ物の衣（ころも）に混ぜ込む使い方もおすすめ。のりの風味が食欲をそそります。

### サンショウ



サンショウはミカン科の植物でフレッシュな柑橘系の香りが特徴です。みそ汁にふりかけると香りがたち、塩分控えめみそ汁でも物足りなさを感じません。

### かつお節



かつお節には「イノシン酸」という旨味成分が多く含まれています。出汁としての役割だけでなく、和え物や炒め物に加えると味に奥行きが生まれます。

### かつお節いろいろ

- ・花かつお…厚さ 0.06 mm、薄く花びらのように削っており、様々な料理に幅広く使えます。
- ・厚削り…厚さ 1mm。だし取りなどに。
- ・碎片…花かつおを細かく刻んだもの。料理のトッピングに。
- ・粉末…料理の風味づけに一振り。時短、味よしです。

★用途に合わせて上手に料理に取り入れたいですね！

## 焼きれんこんの青のり和え

### 材料（2人分）

- ・れんこん 120g
- ・ごま油 小さじ 1+1/2
- ・青のり 小さじ 1/4
- ・塩 0.1g



### 作り方

- ① れんこんは1cmの厚さのいちょう切りにして水にさらす
- ② フライパンにごま油を熱し、①を焼く。焼き目がついたら裏返し、火が通るまで2～3分焼く。青のりをまぶし塩を少々加え完成

## 協会からのお知らせ



### 推定塩分摂取量測定を始めます

令和4年度より、産業保健分野において「推定塩分摂取量測定」を開始します。

塩分のとりすぎは、高血圧、腎臓病、心疾患といったさまざまな疾病の原因になります。食生活の改善や、脳卒中予防のなかで、減塩の重要性が挙げられています。当協会でも、直営レストラン食卓良（くらら）や人間ドックの昼食において、減塩に配慮した昼食を提供しています。

▲結果票（サンプル）啓発と減塩取り組みポイントをまとめています。

す。また、地域保健分野において先行して同測定を開始しています。

減塩の大切さは分かるものの、自分自身の摂取量を計算するのは難しく、また、健診後の指導においても摂取量が分かる検査がないため、難しいところがありました。推定塩分摂取量測定を実施することで、目安値ではありますが、数字が見えるようになります。

推定塩分摂取量は通常の定期健康診断で実施する尿検査にて行えます。田中式（尿中ナトリウム、カリウム、クレアチニンの値と身長、体重、年齢）により算出します。施設内健診だけでなく巡回健診でも対応しています。

専用の結果票は数字を返すだけでなく、塩分をとりすぎることのリスクや、減塩へ取り組みのためのポイントをまとめています。

検査料金…1件あたり400円（税込440円）

詳細は左記まで

・検診車による巡回健診は産業健診課

019（638）7187

・BigWaffle（盛岡）での受診は施設健診課

0570（00）7185

・県南センターでの受診は健診課

0197（44）5711

### CMを新しくしました



はホームページよりお願いいたします。

2月から当協会テレビCMを新しくしました。今回はBigWaffle（盛岡）のなかでも、ゆったりと過ごせる明るい人間ドックフロアを中心に撮影しました。新年度には人間ドックをご検討ください。ご予約・お問合せは施設健診課（0570（00）7185）または

### アンケートのお願い

広報誌「健康いわて」へのアンケートにご協力ください。いただいたご意見・ご感想は今後の広報誌および業務に活用させていただきます。スマートフォンにて左記コードを読み込み、ご回答ください。※Google Formを使用しています。個人情報を含む内容についてはinfo@aguri.org宛に回答をお願いします。





## 保育園



泣き虫鬼、おこりんぼ鬼など自分たちで考えた心の中の鬼を「鬼はそとー！福はうちー！」と威勢よく豆を投げて退治しました。



【保育&児童】  
 冬の交流行事では園児に優しく教えてあげるお兄さんお姉さんの姿をたくさんみることが出来ました♪



お家の方と考えた四股名をつけてお相撲大会！どの取り組みも真剣勝負、白熱した戦いとなりました。

Cocoo  
 通信 No.40

## ディサービス



子どもたちから可愛い年賀状が届きました！今年はいい年になりそうです。

冬休みの恒例行事「スケート遠足」初めは怖かったけど、最後は転びながらもたくさん滑れるようになりました。



## 児童クラブ



遠足のお昼は買い物学習も兼ねて自分で購入。ドキドキしながらも上手に買えました。

## 編集後記

冬の終わりの風の吹く日、渡り鳥たちがさかんに動き、日没後にも声を響かせていた。春を告げる風に乗って、その行く先はシベリア。豊かな夏に繁殖し、冬になれば、また、この寒い土地へとやってくる。繰り返される光景。震災、津波、原発、台風、水害、疫病、戦火。人のかなしみも災禍も越えて、白鳥や鴨たちは今日も飛んでいく。彼らは当然のように、命をかけて飛んでいく。人間たちの歴史より長く続く息吹きを、ただただ眺めていた。

60



協会キャラクター  
 「アーリー」