### 健康いわて

vol.322 2022 春号

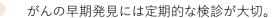
2-3	3	•	•	•	•	•		がん	<b>ん</b> ‡	寺身	Ę	Γ:	ブロ	<b>レ</b> フ	<b>スト</b>	•	ア	ウ	Ξ,	アネ	、ス	
4-!	5	•	•	•	•	•	•	•	•		ぷり	らり	;) (	ヽき	ŧ L	き	散	歩	~	そ(	カ1	~
6	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	:	ホ	<b>ع</b> ر		一息	!	7	<b>‡</b> 3	きた	よ	ij
		(	盛	畄	市	立	Z	部	中等	学校	交	養	護	教	諭	泉	Щ	朋	]子	<del>'</del> #	生	<u>=</u> )
7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	協	会	内	研	究	発:	表
8	•	•	•	•	•	•	•	•	Q	& <i>I</i>	4	Γŧ	<b>温</b> 2	分?	きと	_ ()	す	ぎ	る	٤.	?	۱,
9	•	•	•		検:	查	体	験	レオ	ぱー	-		ΓĦ	缸	ΞĮ	三分	扑	即	星	量浿	定	:]
9	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	未	溆	ら	t
10	•	•	C	oc	oa	運	動	ן ל	身	近	に	あ	る	ŧ	の <sup>;</sup>	ŧ۱	吏~	って	边	まほ	う!	!]
11	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	Ä	営	夕	師	紹	介
12								_		_	_		_		٠.			7累	l≡	· NI	_ /	<b>′.</b> 1



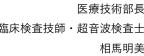


#### がん特集 04

#### ブレスト ・アウェアネス



- でも、乳がんにはプラス「ブレスト・アウェアネス」を。
- 普段から乳房に意識を向けて、変化に気づいたらすぐに病院へ。
  - がんから自分を守る、新しい習慣です。





臨床検査技師・超音波検査士 相馬明美

乳がんは自分で見つけられる可能性のあるが

というメッセージです。着替えや入浴の際に、 房の普段の様子を把握することから始めよう、 の調子を確かめたり、髪型を整えるように、 の乳房の状態を知る」ことを挙げています。

けるぞ!という意気込みではなく、もっと気軽

に、今日の様子をチェックするような感覚で習

乳房を見て、触って、感じること。

がんを見つ

## る生活習慣」とされています。 乳がん~早く小さく見つけたい

図1)。若い世代、 が罹るといわれます(左図2)。 れます。 女性の罹患数で1番多いのが乳がんです 40代から急増し、生涯では9人に1人 働き盛りの世代に多くみら 定

けるために、定期的ながん検診受診はもちろん、 効果が高く出ます(左図3)。 自分自身でも乳房を意識する習慣を持つことが す。なかでも乳がんは、特に早期発見・治療の に発見して治療することで、生存率が高まりま 方、どのがんにもいえることですが、早期 早く小さく見つ

Odilon Redon "Vase of Flowers'

大切です。

# 私を守るのは、

慣であり、 から自分自身を守るための知識であり、 アネスはその延長にあります。 たりする方は多いと思います。ブレスト・アウェ 健康のために運動をしたり、食事に気を使 行動です。 これは、 乳がん 生活習

ませんでした。 難しく、継続も困難でした。 スです。日本語の翻訳としては「乳房を意識す けるという行為自体を忌避する方も少なくあり 診・自己検診が勧められていましたが、習得が んです。その発見のために、これまでは自己触 そこで提唱されたのがブレスト・アウェアネ また、がんを見つ

# 変化に気づいたら医療機関

慣化しましょう。

れ」「乳房の痛み」です。 き変化は「腫瘤(しこり)」「乳頭からの分泌物 気づくはずです。そのなかでも、気をつけるべ - 乳頭や乳輪のびらん」「皮膚のへこみやひきつ 習慣的に意識すると、 生理周期に伴う変化に

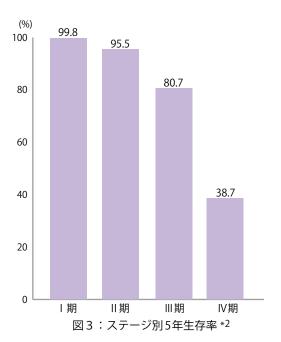
くなります。 でしょう。 ません。むしろ、そうではないことの方が多い を始めることは、身体的・金銭的な負担が小さ 療機関に専門医がいます。 ぐに医師に相談しましょう。 そのような変化は、すべてが乳がんとは限り ですが、だからこそ、気づいたらす 早めに相談し、治療 乳腺外科のある医

きましょう。 ことがあるときには検診ではなく医療機関へ行 誤解されがちな点ですが、 検診を待ってはいけません。 変化があったとき 症状や不安な

# 乳房を意識すること

ブレスト・アウェアネスでは、最初に「自

2





(10万人対比) 65-69歳 300 255.4 45-49歳 224.9 250 200 150 100 50 0 20:24 図2:年齢階級別がん罹患数(女性2018年)\*1

ますが、 グラフィが得意とする石灰化の描出は難し が 超音波 国でも隔年受診を推奨しています。 しこりの描出に優れています。 による検査もあります。 被ばく 痛

内部

を描

出する方法です。

検査が行われます。

乳房を薄く挟み、 痛みと被ばくが

その

(乳房X線撮

がん検診ではマンモグラフィ

い場 モ み めにも検診を受けましょう。 怖ではなく、

今年も大丈夫という安心を得るた

ますが、 何より大切です。 ことが大切です。 行うことができます ずれにしても、 がんは早 がんが見つかるかもという めに見つけて治療することが コ 定期的分 ロナでの受診控えがみら な受診を欠かさな

ħ

#### ブレスト・アウェアネス ~4つのポイント~

自分の乳房の状態を知る

気軽に日常生活の習慣として 着替えやシャワーのときに、鏡の前でチェック

乳房の変化に気をつける

腫瘤(しこり)、乳頭からの分泌物、乳房の痛み 乳頭や乳輪のびらん、皮膚のへこみや引きつれ

変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳がんは早く小さく見つけたい 不安が広がる前に、医師に相談を

定期的に欠かさず乳がん検診を受ける

40歳以上は隔年でマンモグラフィを 欠かさないことが肝心です

- \*1:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)を元に作成
- \*2:国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」(2013-2014年5年生存率)



#### ▲円光寺

本堂は盛岡市の景観重要建造物に指定されており、内閣総理大臣・海軍大臣であった米内光政の墓所として知られています。 境内には盛岡市指定天然記念樹の夫婦(めおと)カツラの木があります

です。

# ウォーキングのポイント

色や出会い、発見を楽しみ、写真や 自体を楽しむことです。時間や季節、 め…」と気負うことではなく、 禁です。長続きのコツは「健康のた ます!少しフォームを意識してみま 押さえることで健康度をアップでき コースを変えながら、たくさんの景 しょう (左写真)。そして無理も厳 ノートにまとめていくのがオススメ とはいえ、歩く上でのポイントを 散步

## 歩こう!楽しもう!

いたり、 りあえず外に出てみて、ぶらぶらと ります。早速出かけてみましょう。 歩いて、いろんなものを見たり、 体にも頭にも良い効果がたくさんあ プトとした連載です。出歩くことは たり、と散歩を楽しむことをコンセ 新企画「ぷらり・いきいき散歩」 小難しいことは抜きにして、と 食べたり、撮ったり、 話し 聞



ままにお散歩中のようです ◆大慈寺を訪れたところ、 猫に遭遇。

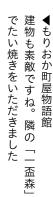
気

### ◀青龍水

水。地元住民の生活用水として利用され 「平成の名水百選」に選定された盛岡の名



# ▼北上川沿いの桜並木



さん



いつまでも健康でありますように… **▼盛岡八幡宮** 



散歩の途中で坂道や階段をうまく利用す かなりのカロリー消費につながり





#### ウォーキングの注意点 🕛



- ・自分の体調や体力に合わせて無理をせず 行いましょう
- ・服装や帽子で熱中症・紫外線対策を行 いましょう
- ・ウォーキングの前後には、ウォーミング アップやストレッチを行いましょう
- ・適度な水分補給を行いましょう
- ・持病のある方は主治医に相談してから行 うようにしましょう

足の親指から小指まで すべての指が働くよう にします





今回のウォーキングコース

企画広報課長・健康運動指導士 高橋力

#### 町屋物語館 盛岡八幡宮 円光寺 南大橋 明治橋 大慈寺 約4.5 km

初心者にもおすすめ。 歩きやすいコースで、ウォーキング 歴史的景観や自然と調和した寺社群 寺界隈と北上川沿いを歩きました。 人でも、ぷらり散歩に出かけてみま のに心地よい季節です。 しを与えてくれます。起伏が少なく 盛岡中心部から近い鉈屋町・大慈 歩いているだけで「ほっ」と癒 外に出かける | 人でも|













スを利用しています。



















### 保健室だより

No.69 盛岡市立乙部中学校

## の取り組み

郷土や地域の人々への愛着と

盛岡市立乙部中学校

養護教諭 泉山 朋子 先生

誇りを持った生徒たち」

地区から通学している生徒はスクールバ 通路沿いに集落を形成しており、 河東に位置し、国道396号線の主要交 七十五周年を迎えた全校生徒198名の 学区は都南地区を二分する北上川 本校は盛岡市南東部に位置し、 大ケ生 創立

感染症拡大防止のため、 等への対処について校内外の連携を密に 題を解決できるよう集団・個別の指導を 的に心身の健康づくりを行うよう指導支 理解を通し、規則正しい生活を送り自主 取り組んでいます。 行う』『思春期における不安やストレス 援する』 『生徒の実態を把握し、 **校保健委員会が紙面開催となり、** 学校保健指導として『健康に関する 早期対応を図る』ことを重点として 新型コロナウイルス 昨年度までは学 健康課

> いと思います。 に応じた適切な対応ができるようにした 施する計画を立てています。 育活動も中止せざるを得ない状況でした 今年度はコロナ禍の回復を見込み実 今後も状況

踊り」「城内さんさ踊り」「法領田獅子踊 会との連携の礎となっています。 ではの特色ある教育活動であり、 れらの郷土芸能の伝承活動は、 援のもとに40年以上継続しています。こ 受け継がれており、保存会・町内会の支 ます。学区の各地区に伝統芸能が大切に 流など多くを学ぶ大切な時間となって じて郷土愛、地域との絆、生徒同士の交 り」にすべての生徒が所属し、活動を通 り」「手代森念仏剣舞」「乙部さんさ踊 子踊り」「黒川田植え踊り」「黒川さんさ います。地域に残る7つの団体「澤目獅 校生徒による郷土芸能の伝承活動をして また、本校では全国的にも珍しい全 本校なら



▲黒川さんさ踊り



▲手代森念仏剣舞



▲法領田獅子踊り











































#### 複十字シール運動へご協力いただきました

ご協力ありがとうございます。



医療法人誠心会 真山池田医院 理事長 池田富好 様 紫波町保健推進員協議会 様



#### 新型コロナ抗体検査について ~協会職員による調査報告~

新型コロナウイルスワクチン接種の効果として、発症予防や重症化予防が確認されています。昨年、2回目接種後の中和抗体を測定する機会があり、協会職員を対象に抗体価を測定しました。その際、ワクチン接種後の抗体価と副反応や生活習慣病との関連を調査しましたので報告いたします。

対象は、154名(男性79名、女性75名、 年齢22歳~75歳、平均年齢44.0歳)で、 抗体検査の同意を得て、2回目接種から3ヵ 月ほど経過した時期に採血を行いました。測 定試薬はシスメックス社の(研究用)HISCL SRAS-Cov-2 S-IgG 試薬を用いました。

抗体価が上がる要因として、若年層は中高年層に比べ高い傾向にありました。また、2回目接種後の副反応で、頭痛や倦怠感、37.5度以上の発熱症状で関連が見られました。特に倦怠感の症状があった人はなかった人に比べ有意に抗体価が高く、頭痛、倦怠感、37.5度以上の発熱の症状が多いほど抗体価は高くなりました(図1・2)。

生活習慣病との関連では、高血圧症や慢性 腎臓病のある人はない人に比べ抗体価が有意 に低い結果でした。また、糖尿病のある人や



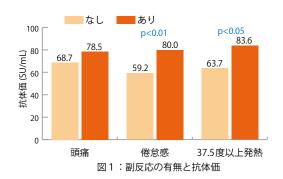
図2:副反応の個数と抗体価 (副反応:頭痛、倦怠感、37.5 度以上発熱)



エグゼクティブアドバイザー 臨床検査技師 腰山 誠

毎日お酒を飲む人も低い傾向にありました。 ワクチン接種後の抗体価に影響を与える因子として、接種後の副反応で頭痛、倦怠感、 37.5 度以上の発熱の症状が一つ増えるごと に抗体価は 16% 高くなり、高血圧があると 26% 低下し、慢性腎臓病があると 37% 低下 しました(図 3)。

新型コロナウイルスが重症化するリスクとなる基礎疾患には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患、心血管疾患、肥満、喫煙がありますが、これらは生活習慣病です。今回、生活習慣病はワクチン接種後の抗体獲得にも影響を及ぼしていました。生活習慣病の改善や予防は新型コロナウイルスの重症化予防のみならず、抗体獲得にも有効であることが示唆されました。



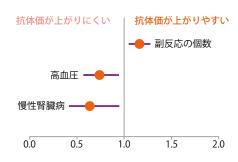
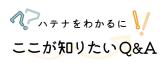


図3:ワクチン接種後の抗体価に影響を与える因子





#### 塩分をとりすぎると…?





漬物や濃い味、ラーメンのスープが大好きです。塩分について特に気にしていませんが、体に悪いのでしょうか。

塩分の過剰な摂取は、血圧を上げる、血管を傷つけることで、全身に悪影響を及ぼします。



文:柴田和佳(健康支援課)

イラスト:佐々木寛子(健康推進部)

#### 1日あたり塩分摂取量の目安

男性 7.5 g未満 女性 6.5 g未満

#### 塩分の過剰摂取によって、体の中では…



塩分をとる



濃い味のあとに喉が乾くのはこのため!

塩分濃度を一定に保つため、血管内の水分量が増える



血液量が増え、血管にかかる圧力が増す(高血圧!)



無症状のまま進行します

血管が傷つく(動脈硬化の原因に…)



脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす



#### 高血圧以外にも、、、

#### ・腎臓病



腎臓は余分な塩分を排出するために一生懸命ろ過作業を続けます。塩分のとりすぎで 腎臓に負担がかかり、ろ過機能が衰えます。

#### ・心疾患



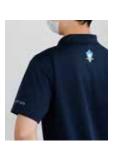
塩分は電気刺激を細胞に伝え心筋の収縮、拡張を行います。塩分の過剰摂取が続くと 心筋への刺激伝導に異常がおこり、不整脈や心臓病を起こす可能性があります。

#### ・がん

塩分の過剰摂取は胃がんのリスクを上げることもわかっています。胃の中で塩分濃度が 高まることで粘膜がダメージを受け胃炎が発生し、胃がんができやすい環境を作ってし まうことが理由の一つとされています。

長期間の塩分過剰摂取は高血圧だけではなく命に係わる疾患につながる場合もあります。今一度、減塩についても考えてみましょう。







## クー ルビズの実施につい

て



#### 第2回~推定塩分摂取量測定~

協会では4月から職域分野において、推定塩分摂取量測定を開始していま す。尿検査で出来る簡単な検査。今回は(選ばれた??)協会職員9名に 体験してもらいました。

#### 検査結果

	性別	推定塩分摂取	推定カリウム排	ナトリム / カリ
		量 (g)	泄量 (mg/日)	ウム比
1	女性	9.0	2321	2.2
2	女性	9.9	2135	3.4
3	女性	8.9	2123	2.7
4	女性	10.9	1404	11.7
5	男性	6.3	1275	3.6
6	男性	8.7	1756	3.9
7	男性	8.2	1831	3.0
8	男性	8.8	1952	3.2
9	男性	9.7	1526	7.1

検査は午前中の随時尿による測定、田中式による計算の 結果です。30代前後の世代を対象に、普段通りの生活を してもらって測定しました。

今回の平均値は 8.9g と、岩手県平均(男性 10.7g、女性 9.3g) よりは低いものの、目標値には届きませんでした。 日常生活においてはしっかりと意識しないとやや多めに なっているのかもしれません。

#### 検査を受けてみて

健康影響について~」として、

若年

者への普及啓発を進めることを計画

生労働省は今年度のテーマを「たば

を目指す「世界禁煙デー」です。

毎年5月31日はたばこのない社会

この健康影響を知ろう!~若者への

「まずは数値を知ることが大切だと思いました。」 「日頃塩分を摂りすぎているんだろうなと思いつつもあま り食生活の改善してきませんでしたが、きちんと数値に あらわされると普段の食生活を見直そうという意識が芽 生えるので、意識づけにはいい検査だと感じました。|

世界禁煙デ

います。

協会からのお知らせ



響を指摘しています。 炭素の排出による気候変動への悪影 なく、森林・水資源の浪費や二酸化 として、たばこの身体的な害だけで 世界保健機関では「環境への脅威 当協会では 禁

誌

煙ポスター ご希望の方は 布しております。 体に限らせて 連絡ください 画広報課までご を **団** 企 配

ただきます)。

直 健 |康いわての発行間隔を見 します

しています。

10月、 申し上げます。 何卒ご理解くださいますようお願 ただきます。今年度は5月、 観点から、 の多様化や紙資源への配慮といった 6回から年4回 こ愛読いただいている当協会広報 「健康いわて」 1月の20日発行となります。 発行間隔をこれまでの年 (季刊) ですが、 とさせてい 情報提供 7 月、



身近にあるもの を使って遊ぼう 親子・子ども向け ・ボール投げ ・ボール遊び 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。近年、子どもたちの運動能力の低下が指摘されていますが、特にボール投げ運動ができなくなっていると言われています。しかし、子どもたちはボール遊びが大好きです! 身近にあるものを使って楽しく遊び、ボール遊びを通して様々な運動能力の向上につなげましょう!

動画編





ボールの投げ方を子どもに教えられない… そんな方のために、投げ方講座の動画を作成 しました。是非ご覧ください。





() ]

ビニール袋に空気を入れてボールのようにします。相手に向かってポーン!と投げます。飛んできた袋を落とさないように打ち返します。何回続くか数えてみよう!







02

新聞紙をくるくる丸めて、ボールを作ります。グラブの代わりは紙コップ!上手にキャッチできるかな?ボールはチラシやキッチンペーパーでも作れます。さあ遊んでみよう!







03

水を入れたペットボトルを数本用意して、新聞紙ボールを勢いよく投げてみよう! 水の量やペットボトルの大きさで難易度を調整できます。 上手に腕を振らないと倒せないぞ!







#### 常勤医師紹介 🐫

ゆき よしひろ

#### 由岐義広 呼吸器外科部長



山形大学医学部卒 1983 年 4 月 山形大学医学部第二外科 1997年4月 医療法人遠山病院 【所属学会・資格等】

医学博士/日本胸部外科学会/日本外科学会/日本臨床外科学会/日本肺癌学会/日本呼吸器内視鏡 学会/日本CT検診学会/日本メディカルAI学会/日本呼吸器外科学会/日本内視鏡外科学会/ 日本医師会産業医

【専門】呼吸器外科

#### 近藤公亮 地域消化管疾患健診部長



岩手医科大学医学部卒 1986年4月~1995年3月 岩手医科大学内科学第一講座副手 1994年4月~1996年12月 岩手医科大学高次救急センター助手 1997年1月~1998年3月 岩手医科大学内科学第一講座副手 1998 年 4 月~ 2003 年 3 月 岩手医科大学内科学第一講座助手 2003 年 4 月~ 2005 年 3 月 岩手医科大学付属花巻温泉病院消化器内科講師 2005年4月~2016年3月 盛岡市立病院消化器内科 2016 年 4 月~ 2020 年 3 月 盛岡市立病院副院長 2020年4月~2022年3月 盛岡市立病院消化器内科 【所属学会・資格等】

日本内科学会認定医/日本消化器病学会専門医/日本消化器内視鏡学会専門医/日本肝臓学会/ 日本臨床栄養代謝学会/日本医師会認定産業医

【専門】消化器内科/内視鏡検診 【趣味】野鳥観察/ラグビー観戦

【ひとこと】今後は健診従事者として地域住民の皆様のお役に立てるよう、努力してまいります。

たかし ただ

#### 多田隆士 乳腺外科部長



岩手医科大学医学部大学院卒 1982年4月~1994年12月 岩手医科大学医学部第一外科 1995年~2003年7月 癌研究会附属病院乳腺外科 2004年10月~2006年10月 開業 2006年11月~2010年12月 盛岡友愛病院外科 2011年1月~2013年3月 順天堂大学医学部附属静岡病院外科 2013 年 4 月~ 2018 年 3 月 盛岡友愛病院外科 2018 年 4 月~ 2022 年 3 月 孝仁病院乳腺外科

【所属学会・資格等】 日本外科学会/日本癌学会/日本癌治療学会/日本臨床外科学会/日本乳癌学会/日本乳癌検診学会/ 日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会

【専門】外科専門医/乳腺専門医/マンモグラフィ読影認定医

さかた きよみ

#### 坂田清美 予防医学部長



テキサス大学公衆衛生大学院修士課程修了(MPH) 1992年1月 医学博士(自治医科大学) 1992年4月 自治医科大学講師

1996年7月 和歌山県立医科大学助教授

2005年1月 岩手医科大学教授

2022 年 4 月 岩手医科大学名誉教授

【所属学会・資格等】

日本衛生学会/日本公衆衛生学会/日本疫学会/日本産業衛生学会/日本医師会認定産業医 【専門】循環器疾患の疫学/悪性新生物の疫学/骨粗鬆症の疫学/災害疫学/プラズマ乳酸菌の疫学 【趣味】山野草・風景の写真撮影/水泳 【ひとこと】「元気で長生き」を応援します。

繿

픕

壍

川口印刷工業株式会社





満開の桜の下ではじける笑顔の子どもたち! 天気にも恵まれ、最高のお花見日和でした。



保育園に新しい仲間が来てくれました! 可愛らしいお友達に子どもたちも先生 もメロメロです♥

元気に保育園に通ってね!

















5歳児・1歳児クラスの子どもたちが 挨拶に来てくれます。ガラス越しだけ ど、可愛い笑顔をありがとう!







「入学おめでとう会」 では、緊張しながらも

ふもと。桃洞滝までの道の途

表紙写真は秋田県の森吉の



協会キャラクター 「アーリー」

頑張って自己紹介をし ました。



緑を広げる。雪の反射で本当 られるよう企画中です。 上に留まらず情報提供を進め 行とさせていただきます。 いても楽しいときも、足を右 だけで気がほぐれる。沈んで に新緑が輝く場所。 が顔を出すより早く、ブナが 中。雪の多いところで、 今回は街のなかも歩いてみ さて、今回号から年4回発 盛岡の歴史と自然。野草、 風と肌を合わせていく。 川。歩いていると、それ 林床 紙