

# 健康いわて

vol.325 2023 冬号

- 2 . . . . . 年頭所感
- 3-5 . . . . . いきいき散歩
- 6-7 . . . . . 企業におけるがん対策  
~生活習慣と検診の2本の柱~
- 8 . . . . . ホッと一息保健室だより  
(岩手県立盛岡となん支援学校養護教諭佐々木紀子様)
- 9 . . . . . 食楽良だより「賢く食べる、冬野菜」
- 10 . . . . . Cocoa 運動「スケートしよう!」
- 11 . . . . . お知らせ
- 12 . . . . . Cocoa 通信 No.44





# 年頭所感(2023)

## カームダウンと寛恕

かんじよ

公益財団法人岩手県予防医学協会  
専務理事 武内 健一



武内健一

この歳になって。

せっかちは愚か者の弱点なりと言うが、このせっかちと、後先の事を考えずに多少熱くなって走り出す性格はおそろく治りそうにもない。それに、何か(とくにお上)にたてつく性格も誰に似たのであろう。このコロナ。ウィズコロナとかアフターコロナと言っているが、すぐに腹が立つ。冗談じゃない。付きまどわれてどうする。ビヨンド<sup>\*</sup>コロナでしょう。超えることができませんよ。超えて行かなければ。広辞苑にも載っていない黙食、会話は控えめに、ハグはダメ、登・下校時の子ども達、手をつなぐな、離れて歩け、これらが刷り込まれ当たり前の社会ルールになったらどうする。馬鹿野郎が口をつく。

カームダウン。少し落ち着いてみよう。一時的な社会生活にちがいない。必ず元に戻る。その時は後先考えずに人に先んじて走り出そう。

この歳になって。

はじめて出会った。寛恕<sup>かんじよ</sup>。「怒」と形は似ているが、心にのるのが又と口ではおおちがいが。実に穏やかな言葉だ。ちょっと咳をしたり話し声が少し大きいと、悪を退治する正義の味方ぶるような方からキュツとにらまれる。それが子どもでも嫌な顔をされる。呼吸器疾患をお持ちの方々はさぞ不愉快な毎日をすごしているにちがいない。かなしいねエ。穏やかな気持ちで許してあげられないのかな。

いいCMがあった。ヤンキー風の若者がラップ調でレジの前で靴を鳴らしながら支払いにまごついているおばあちゃんに、あわてずゆっくりやっていいよ、と言う。『たたくより、たたえ合おう』。みんなでリスペクト。あのような穏やかな優しい気持ちを皆で持たいたいものだ。

さて、今年はスマホを少しだけ離して本を読むことにしよう。あとは元気で、明るく、楽しく。あいさつと笑顔。協会5点セット。これだけでいい。

<sup>\*</sup>ビヨンド (beyond) を超えて、の向こう

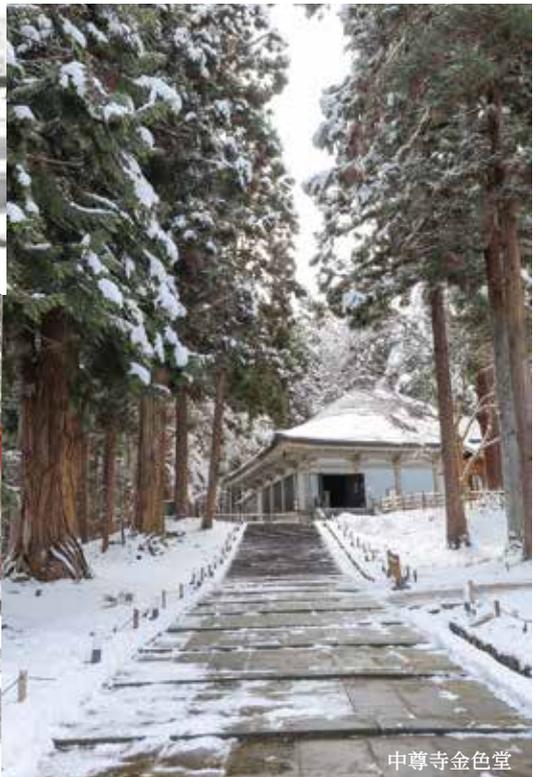




毛越寺開山堂



毛越寺本堂



中尊寺金色堂



中尊寺弁慶堂



中尊寺本堂



毛越寺大泉が池



冬の景色を楽しもう！

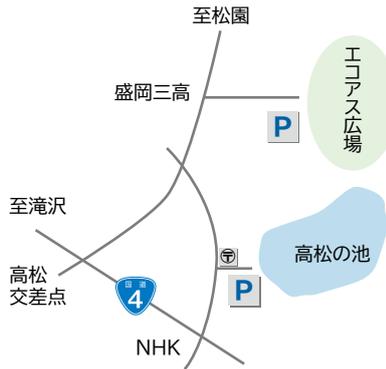
ああ、寒いなく。毎日の口癖になってしまふほど寒い日が続きますが、いきいき散歩は元気に散歩を続けます！

今回は、2011年6月に世界遺産登録された中尊寺や毛越寺を有する平泉町を訪れました。毎年春と秋に「藤原まつり」が開催され、華やかな「源義経公東下り行列」や郷土芸能、美しい紅葉を目当てに、たくさんの方で賑わうところですが、冬にはまたひと味違う平泉を楽しめます。

まずは、中尊寺からスタート！月見坂を上り、本堂、金色堂と回ります。真っ白な雪が降り積もったお堂は、より一層厳かな雰囲気です。続けて、毛越寺を目指します。中尊寺から毛越寺まで約3.2kmの散策路が整備されていますが、冬期は通行止。近くの町営駐車場などを利用し、散歩を続けます。毛越寺に到着すると、国の特別史跡・特別名勝に指定されている浄土庭園が広がります。寒い冬、外に出かけるのが億劫になりますが、世界遺産の歴史に触れ、当時の様子を思い浮かべながら散歩するのも楽しいものです。

### 高松公園&エコアス広場（盛岡市高松）

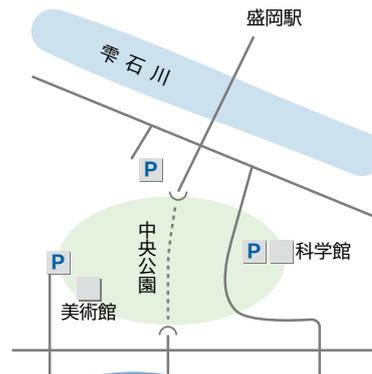
夏号でも紹介した高松公園。冬には白鳥をはじめとした渡り鳥の憩いの場になっています。山のなかは雪が多いですが、池の図書館側や、隣接する公園側は歩けるようになっています。カメラで今日の鳥たちを記録するのも楽しみです。



冬でも散歩  
実は歩ける、こんな場所、あんな場所

### 盛岡市中央公園（盛岡市本宮）

県立美術館や子ども科学館のある公園。芝生エリアに加え、小高い丘もあり、アップダウンを楽しめます。晴れば岩手山も。盛南エリアや駅へお出かけのとき、ぶらりと立ち寄ってみませんか？



冬歩きは転倒に注意！  
ウォーミングアップをしっかり！

転んで怪我をして外出できなくなつては本末転倒です。そこで大切なのがウォーミングアップのストレッチ。寒さで固くなった筋肉や関節を伸ばすことと、血圧の急上昇を防げます。体が温まるくらいじっくり行います。

身に付けるものも冬仕様に。靴は滑りづらいものを選びましょう。手袋や帽子も忘れずに歩いていると意外とポカポカしてきます。でも、汗をかくと体が一気に冷えてきます。調整しやすいように、厚すぎない服を重ねていくのがポイントです。

意外と水分が失われるのも冬。ぬるめのお茶を用意すれば、ほっこり時間を味わえます。

冬にしかない景色、感覚があります。怪我に気を付けながら、散歩を楽しみましょう！



転倒防止が第一。冬用の靴を選びましょう。



寒い外で飲むと、暖かいお茶がとってもおいしい！



歩くと意外と温まります。肌着はスポーツ用の速乾素材がオススメ。その上にフリースやセーター、あとはジャケットを着ましょう。



ストレッチは筋肉・関節を伸ばすだけでなく、冬季には体を温める目的もあります。

### ウォーキングの効果

健康に良いというウォーキング。実際にどのような効果があるのでしょうか。

様々な研究で分かっているのは、糖尿病予防、高血圧予防、体重減少、死亡率の低下といった身体健康への効果です。少しの歩行でも無いよりは良く、早歩きにすることで効果が高まります。

精神面や脳にも良い効果があります。気分転換やリラクゼーションにつながることも、認知症リスクも下がることが示されています。労働生産性を高めるとの研究もあります。

### 散歩？ウォーキング？

散歩を辞書でひくと、「用事をもたずに屋外に出て、気ままにあるくこと。そぞろあるき。漫歩。散策。」（新選国語辞典第八版）とのこと。

健康のため！だけでは継続しづらいもの。普段、車で通り過ぎる景色をのんびりと歩くこと、さまざまな発見や景色・美味との出会い、散歩自体を楽しむことが継続のコツです。寒い冬も楽しみながら乗り越えましょう。

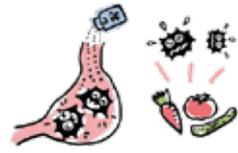
## 禁煙



喫煙は「依存症」です。  
一人で悩まず相談を！

- 喫煙（加熱式、電子タバコ含）  
肺がん、食道がん、すい臓がん、胃がん  
大腸がん、膀胱がん
- 他人のたばこの煙

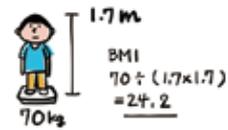
## 食生活



- 塩分摂取増：胃がん（特に男性）
- 野菜と果物の摂取不足：がん全体  
特に食道がん、胃がん
- 野菜と果物の摂取増：肺がん
- 熱い飲み物や食べ物：食道がん、食道炎

# 5 がんリスクを減らす 5つの健康習慣

5つを実践すると0~1つ実践する人に比べて  
男性（43%）女性（37%）  
リスクが低くなるという推計がでています



- リスクを増やすもの
- リスクを減らすもの

## 節酒

適正飲酒の目安：日本酒なら1合/日  
(純エタノール量換算 23g)



- 多量飲酒：がん全体  
特に食道がん、大腸がん、乳がん  
女性は少ない量でもアップ

アルコールに弱い人は  
飲酒しないこと！



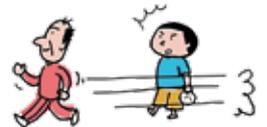
## 適正体重の維持

適正な BMI 値：男性（21-27）女性（21-25）  
BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}

- やせすぎでも太りすぎでも：がん全体

## 身体を動かす

仕事や運動で日頃、身体活動量が高い人は  
がん全体の発生リスクが低くなる  
特に運動している高齢者や、休日に  
スポーツ等体を動かす機会が多い人は  
リスクが減少



目安は  
歩行など毎日 60 分！  
プラス、汗をかくくらい  
の運動を週に 60 分

## 感染症（ウイルス・菌）とがん

日本人のがんの原因で女性で1番、男性で2番目に多いのがウイルスです

- B型C型肝炎ウイルス（肝がん）  
→薬物療法など受診が必要  
ウイルス検査については検診担当者にお問合せください
- ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）→ワクチンあり
- ヘリコバクター・ピロリ菌（胃がん）→除菌



(参考) 国立がん研究センター

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」

# 社員の健康は会社の財産



## 建太さんと学ぶ健康づくり

文：阿部千恵子（健康支援課）  
イラスト：佐々木寛子（健康推進部）



### 「企業におけるがん対策 ～生活習慣と検診の2本の柱～」の巻

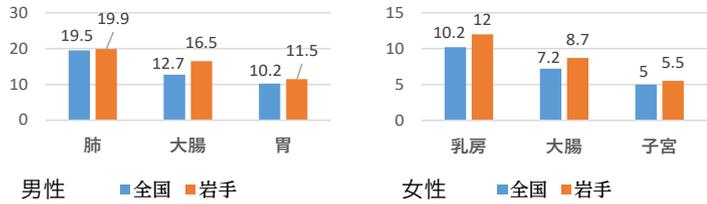
新年を迎えた建太さん。今年も健康第一でがんばるぞ!と意気込んでいますが三日坊主にならないといいのですが。(笑)  
スタートは日本人で一番の死因である「がん」の話です。

日本人に多いがん。生涯を通じて  
**男性の3人に2人**  
**女性の2人に1人**は  
がんにかかるといいます。

「うちの会社に当てはめると  
数人はがんになるのか」  
と怖くなりました。



岩手県 がん死亡率 男女別トップ3 (%)



公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計」2022より

がんは**生活習慣**と深い関係があることと、どんなに健康的な生活をしていても罹ってしまうことがわかりました。  
しかも症状が出た時は進行していることが多いとも。  
そこで大切なのが「早期発見・早期治療」。  
症状が出るまえにがんを見つける方法が**検診**です。  
これががん対策の**2本柱**です。



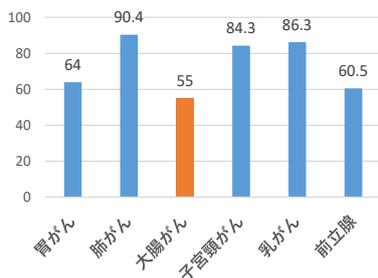
遺伝が原因のがんは  
全体の**5%**。  
多くは**生活習慣**が  
原因と言われています。



国で受診をすすめているがん検診は  
**「胃」「肺」「大腸」「乳」「子宮」の5つのがん**です。  
受診は市町村役場へ申し込む方法、職場の健診で受ける方法があります。  
検診や精密検査を就業時間に含めることは経営者の判断によりますが  
**受診率が向上すると健康な社員が増える**ことにつながります。  
そして精密検査を受けやすい**環境、体制作りは経営者の考え**が大きく影響します。



R2年度 精密検査受診状況 (%)



■検診のあとで  
当会の追跡結果では職域の精密検査受診率は低く、特に「大腸がん検査」の精密検査受診率は半分程度。  
大腸がんは早期に発見して治療すれば、ほぼ完治可能。  
受診しないのは勿体ない話です。



## ホッと一息 保健室だより

No.72  
岩手県立盛岡となん支援学校  
の取り組み

「連携してつなぐ」充実した学校生活を支えるために」

岩手県立盛岡となん支援学校 養護教諭 佐々木紀子様

本校は、今年度創立60周年を迎えた全校生徒128名の特別支援学校です。岩手県で唯一肢体不自由を専門とし、小学部、中学部、高等部、訪問教育部があり、寄宿舎も設置されています。訪問教育部では、在宅や施設入所などで登校が難しい児童生徒のもとに教員が出向くなど、多様な場での教育活動を行っています。

本校には、医療的ケアが必要な児童生徒が今年度27名在籍しています。医療的ケアとは、一般的に、家庭において保護者が日常的に行っている痰の吸引・経管栄養・気管切開部の衛生管理などの医療的行為を学校で行うことを指します。医療的ケアを必要とする児童生徒は年々増加し、ケアの内容も複雑・多様化してきています。一人ひとりに合わせたケアを安全・安心に行うため、教員や看護職員、保護者、関係機関などと連携し、それぞれが役割を担いながら実施しています。

さて、本校の養護教諭は複数配置です。複数配置のメリットとして、「常時保健室に在室でき、対応時間が十分にとれる」「救急処置や感染症予防において適切迅速な対応ができる」「保健指導などの充実」などがあげられますが、すべてにおいて本当に心強い存在です。何より相談、確認しながら対応できることが複数配置でよかったと実感しています。

『明るく、強く』の校訓のもと、本校の児童生徒たちは元気いっぱい学校生活を送っています。声をかけると満面の笑顔を返してくれたり、昨日までできなかったことができるようになって頼もしい姿を見せてくれたり、毎日子どもたちからたくさんパワーをもらっています。これからも関係者と連携しながら、子どもたちが心身の健康を保ち、そして充実した学校生活を送ることができるよう、養護教諭として支えていきたいと思っています。



▲保健室前の掲示物をながめる児童生徒たち





# 賢く食べる、冬野菜

さむ〜い冬の時期、野菜をたっぷり食べて元気に過ごしたいですね。旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るので価格が手頃なのも魅力的。今回は、冬の食材のおいしさの秘密や効果的な摂取方法をご紹介します。



文：吉田晃子（健康支援課管理栄養士）  
イラスト：佐々木寛子（健康推進部）

## 冬が旬の食材の特徴

- ・冬の野菜は寒さで凍らないよう、細胞に糖분을蓄積するため甘みが強くなります。
- ・ビタミンやカロテンを多く含む冬野菜は、免疫力を高め風邪予防にも効果的です。



## 冬野菜の効果的な摂り方

### 白菜



カリウム・ビタミンCが豊富。鍋物やスープで、栄養が入った汁ごと食べるのがおすすめ。

### ほうれん草



茹で時間が長いと栄養素が減少。根本→葉の順に各30秒でOKです。断面から栄養素が流れるため、切らずに茹でましょう。

### 大根



大根の消化酵素は、脂質や糖質の分解を助け、胸やけや胃もたれの防止に。皮付近は栄養素が多いので、皮ごとおろしにするのも効果的。

## 旬の食材を活用 あったかレシピ 大根おろしのとろとろ豆乳スープ

1人分：エネルギー 83kcal 塩分 0.7g

### 材料 2人分

玉ねぎ	100g	
バター	少々	
A {	めんつゆ	大さじ 3/4
	豆乳	120ml
	こしょう	少々
	パセリ	少々
	大根おろし	100g

### 作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにして、鍋でバターと炒める
- 2 鍋にAを入れ、3分程煮る
- 3 火を止めて、皮ごとすりおろした大根を②に入れて混ぜる
- 4 器に盛り、パセリをちらして完成

パセリの代わりに茹でた大根葉を刻んでちらすと、鉄分・カルシウムも摂れます！





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。今回はスケート編です。スケートはやったことがない人には難しそうで、慣れるのも大変というイメージがあるかも。でも子どもたちはすいすい慣れる！七転び八起きで楽しく学んで、冬の楽しみをひとつ増やしましょう！

1 雪遊び服を用意しよう



手袋は必ず。転んで痛くないようにスキー服がオススメ。ヘルメットは貸し出している施設が多いので、付けると安心です。靴紐は足首から上をしっかりと結ぶのがコツです。

2 転ぶときはしゃがんでから



3 片膝をついて起きる



転んで起きるところから始めると安心です。転ぶときは膝を曲げて、しゃがんだ状態で転んでみよう。起きるときは片膝をつきます。

4 壁をつたって横歩き



いきなり前に進むより、横歩きで刃先の感覚をつかみましょう。慣れてきたら壁から手を放してやってみよう。



5 あとは楽しく！



休み休み、それぞれのペースで進めましょう。友だちと一緒に上達も早まります。とにかく滑って転んで楽しむことが上達の近道！

注意：ケガをするのは大人が多いです。滑る前には体が温まるくらいに、しっかりストレッチをしましょう。

※今回は盛岡市本宮の「みちのくココ・コーラボトリングリンク」を訪れました。定期的にステップアップイベントを開催している他、通年型施設なので夏も営業しています。





協会からのお知らせ

## ヘルスアップチャレンジのご案内

人間ドック受診をきっかけに生活改善にチャレンジしてみませんか。食事や運動などあなたに合った目標を設定し、2週間チャレンジする「ヘルスアップチャレンジ」を1～3月にBig Water人間ドックを受診される方を対象に実施いたします。取り組んだ方は翌年の検査無料券などが当たる抽選会に参加できます。ぜひ、ご参加ください。

## 学校保健連絡会議開催

県内学校および教育委員会等の方を対象とした同会議を、ホームページ上にて令和4年12月に開催いたしました。当協会からの情報

提供と、「子宮頸がんの予防について」として岩手医科大学医学部産婦人科学講座教授の馬場<sup>つぐみ</sup>長様に講演いただきました。

## 新型コロナウイルスワクチンの現状と展望

日本内科学会誌からの抜粋です。ワクチンの長期的な効果について、2回接種した後のワクチン効果はしだいに低下する。しかし、3回目の接種でむしろ効果は2回目接種よりさらに上昇する（ブースター効果）。さらに研究ではインフルのワクチン同様、発病抑制効果は乏しかったものの、重症化抑制効果は認められた。有効性の面からは現在、3回の接種が推奨される。

抗体の推移について、抗体価は時間とともに減衰する。しかし、賢くて記憶力のいいリンパ球はリンパ節に6カ月はとどまり、再感染やワクチン接種により速やかに抗体を産生する。すなわち、変異株に対しても反応性が残っていて抗体価は上昇する。

以上です。問題がなければワクチン接種をお勧めいたします。（専務理事武内健一）

## 複十字シール運動募金 ご芳名一覧

引き続き多くの方にご協力いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。

税理士 佐藤勝也 事務所

新岩手農業協同組合

千葉 建

社団医療法人石川病院

川上医院 川上 格

小山紀和子

（敬称略・入金日順・1月10日現在）

募金総額 71万4985円

## （公財）JK A補助事業による検診車を導入

2022年12月14日（水）、公益財団法人JK A 2022年度補助事業を受けた新型胃部X線デジタル検診車「あおぎり80号車」が納車されました。

新しいカラーの検診車に、全国で初となるJK A広報ステッカーが優しくなじむデザインです。

胃がんは県内でも1370名の方が罹患し、466名の方が亡くなっています（2019岩手県が

ん登録事業報告書より）。しかし、早期発見・治療によって、現在では治癒が期待できるがんです。より多くの方が受診できるように同検診車を導入し、受診率向上に取り組んでまいります。



## 保育園



一生懸命劇や合奏の練習をしてきた発表会。当日はちょっぴり緊張したけれど、大好きなお家の方に見守られ、堂々と楽しんで発表することができました！



**Cocóa**  
通信 No.44



## デイサービス



寒さに負けず子どもたちは雪遊びに夢中。窓越しに楽しく応援しました(^ ^)

球技大会！今年はチームでお揃いのTシャツを作り、たくさん練習をして臨みました！



## 児童クラブ



お楽しみ会♪1年の最後の日を、ダンスやレク、駄菓子バイキングをして楽しみました！

## 編集後記

「けれど時間とは、生きるということ、そのものなのです。そして人のいのちは心を住みかとしていっているのです。(ミヒヤエル・エンデ『モモ』)」子どもから逆輸入的に読んだ一冊の言葉。時間の使い方は、いのちの使い方。かと言って過度な効率化の先には、この後記もなくなる。白鳥の大きな隊列も、春の匂いを含んだ風も。私も「灰色」の大人かもと立ち止まる。

表紙は盛岡八幡宮の初詣。混雑を避けたくて夜に。釣りみくじを続けたいとダダをこねた年明けだった。



協会キャラクター  
「アーリー」