



すこやか

健康づくり推進員だより

第22号(平成29年3月発行)

発行 : 健康づくり推進員だより編集委員会

事務局 : 西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

『西宮市民の健康課題について考える』

西宮市保健所長 水上 健治

現在、西宮市民を含めて全国民の死因のトップはがんですが、がんの中でも死亡率が最も高いがんは肺がんです。そこで今回は、肺がんについてお話しします。

西宮市民の肺がんの標準化死亡率(SMR)*は男性:102.3、女性:110.6で、男女とも100を超えて、全国平均より高い死亡率となっていますが、とりわけ女性の肺がんのSMRは高値です。

肺がんとは、肺の気管、気管支、肺胞にできるがんのことで、これらの細胞の遺伝子に傷がつく(変異する)と発生します。肺の遺伝子を変異させる原因には喫煙、他人の煙草の煙を間接的に吸わされる受動喫煙、PM2.5を含めた大気汚染物質、アスベストなどがあります。肺がんは進行するにつれて、まわりの組織を破壊して増殖し、血液やリンパの流れによって広がります。このようにして脳や骨、肝など他の臓器にも転移します。早期の内は無症状のこともあります。進行しますと、咳、呼吸困難(息切れ、息苦しさ)、体重減少、痰、血痰(血の混じった痰)、胸の痛みなどの症状が出現します。

近年、肺がんの患者さんは著しく増しており、全国で年間約8万人の方が罹患し、約7万人の方が死亡しています。がんの種類別死亡順位では、肺がんは男性で第1位、女性で第2位、男女合わせて第1位です。西宮市では2015年には196人(男性:138人、女性:58人)の方が肺がんによって死亡しています。肺がんは組織型別に小細胞肺がん(全肺がんの約15%)と、それ以外の非小細胞肺がん(約85%)に大別されます。更に、非小細胞肺がんは腺がん、扁平上皮がん、大細胞がんに分類されます。小細胞がんは細胞の分裂速度が早いので進行も早く、転移を起こす確率も高くなります。外科手術で切除できないことが多いので、多くは放射線治療や抗がん剤を使用した化学療法で治療されます。一方、非小細胞がんは、進行が比較的緩やかで、悪化速度も緩やかなため、多くは外科手術と共に放射線治療や化学療法を組み合わせで治療されます。

ここで、肺がんに対する最近の化学療法、免疫療法の動向について少し触れてみます。同じ肺がんでも原因する遺伝子異常は様々でして、その中でも特定の抗がん剤が効果がある遺伝子異常があることが近年判ってきました。そこで、個々のがんの組織型や遺伝子変異の特徴を解析して、奏効する確率が高い抗がん剤を選択し、個々のがんの特徴にあった治療を行うテーラーメイド治療の研究が現在進んでいます。一方、免疫療法の分野では免疫チェックポイント阻害薬が登場しています。超高価な医薬品で話題になっています。オプジーボがこの種のお薬です。切除不能な進行・再発の非小細胞がんの治療に使われています。がん細胞を攻撃する細胞傷害性T細胞には、活性化しすぎて自ら暴走するのを防ぐために、ブレーキ役として働く免疫チェックポイント分子と呼ばれるものが備わっています。がん細胞はこの免疫チェックポイント分子をうまく利用して、T細胞に自らブレーキをかけさせて攻撃を逃れるのですが、免疫チェックポイント阻害薬を作用させることによって、T細胞が本来の力を発揮し、がん細胞を攻撃できるようにする治療法です。現在、期待が寄せられ開発が盛んになっている免疫療法の一つです。

さて、話を肺がんの発症率に戻しますが、肺がんの中で最も多く見られる組織型は腺がんです。第二位は扁平上皮がんです。腺がんの発症には女性ホルモン(エストロゲン)が関与していると言われています。月経の期間が長い女性(月経開始から閉経までの期間が長かった方)や、エストロゲン補充療法を受けた事のある女性に肺腺がんが発症しやすいようです。乳がんのSMRが高い西宮の女性にとっては、女性ホルモンは原因が共通しますので気になるところです。一方、扁平上皮がんと小細胞がんの発症には喫煙が深く関連しています。ブリンクマン指数(喫煙指数=1日の本数×喫煙年数)600以上の方は扁平上皮がん、小細胞がんの発症リスクが大変高いといわれています。欧米では喫煙者の肺がんの発症リスクは非喫煙者の20倍以上、死亡するリスクは4~5倍です。煙草の煙にはベンツピレンやニトロソアンチピリン類、カドミウムなど、数多くの発がん物質が含まれています。さらに大気汚染による空気中の様々な有害物質(細菌や雑菌、汚れやほこり、化学物質や黄砂、PM2.5など)にも発がん作用が認められています。また、喫煙者のみならず、受動喫煙を受けている人の肺がんのリスクは、受動喫煙がない人に比べて20~30%も高くなると推計されています。そして、この受動喫煙による肺がん発症リスクの上昇は女性に顕著に見られる傾向です。

女性ホルモンの影響を強く受けていると思われる西宮の女性にとって、受動喫煙や大気汚染、特にPM2.5は、更なる肺腺がんリスク上昇因子として、厳重に警戒する必要があるでしょう。

※標準化死亡率(SMR):年齢構成が異なる集団間(例えば西宮市と全国)の死亡傾向を比較するものとして用いられ、基準値(100)より高い場合は、その地域(西宮市)の死亡状況が、基準となる集団(全国)より悪いことを示す。

(がん検診に関するお問合せ⇒西宮市保健所 健康増進課 電話:0798-35-3127)

受賞おめでとうございます！！

平成28年10月20日(木)に開催された西宮市民健康フォーラムにて、「にしのみや健康づくり推進員感謝状贈呈式」を行いました。これは、健康づくり推進員として、10年以上各グループ活動等を通じて市民の健康増進のためにご尽力された功績をたたえるものです。

受賞されたみなさん、本当におめでとうございます。今後ともますますのご活躍をお願いいたします。

【受賞者のみなさん】五十音順、敬称略

- 乾 加代子(栄養・食生活グループ)
- 因谷 泰子(栄養・食生活グループ)
- 北尾 治子(禁煙グループ)
- 久保田 隆(ウォーキング推進員活動)
- 黒田 昌宏(栄養・食生活グループ)
- 斉藤 芳一(禁煙グループ)
- 清水 祐一(栄養・食生活グループ)
- 田中 恵子(ミニウォーク)
- 松本 ゆきゑ(栄養・食生活グループ)
- 光田 嘉子(ミニウォーク)



特別寄稿

「子供たちの歯と口腔の健康」

西宮市歯科医師会 澤田 隆

皆様もご承知のように我が国は世界に類を見ない超高齢社会に突入しております。平均寿命と健康寿命（健康で明るく元気に生活し、稔り豊かで満足できる生涯、つまり認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間の事）はどちらも世界のトップクラスですが、その差は約10年もあります。

この健康寿命を伸ばすカギを握るのは、「生活習慣病」と老いによる「身体機能の低下（フレイル）」の予防にあるといわれています。そして、このどちらも子供のころからの「運動」「生活習慣」「食生活」などに影響されると考えられます。したがって、健康寿命をいかに伸ばすかについては、医療関係者だけではなく、児童生徒の生活・保健指導等を担当する「学校・教育関係者」にも課せられた共通の課題となっています。

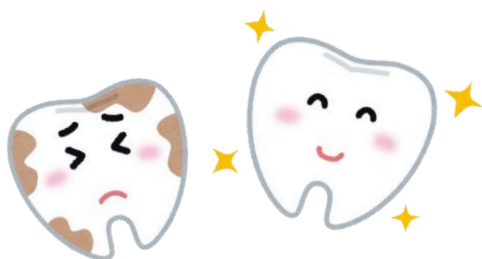
このような背景を考慮して、平成21年から、文科省が提唱している「生きる力を育む」保健教育は、児童生徒たちが健康に関心を持ち、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことができるように保健教育の一層の推進を図ろうとするものです。

子供たちの歯科保健の現状を見ますと、昨年12月に発表された文科省の平成28年度学校歯科保健統計調査（速報）によりますと、児童生徒のむし歯を持つ者の割合は小学校では、48.89%（平成18年では59.66%）、高等学校では49.19%（平成18年では70.06%）とそれぞれこの10年間に大きく減少しています。因みに昭和50年前後では小中高等学校ともに95%を超えています。中でも定点観察をしている12歳児（中学1年）での永久歯の一人あたりの平均むし歯数は昨年0.84本と毎年減少を続け、WHOが目標としている3本以下を、我が国では平成11年の時点ですでに到達しています。過去と比べると、昭和59年の調査開始時は平均4.75本もあり、現在はその約1/5になっています。

これは、これまでの学校歯科保健活動の取組の効果が如実に表れていることを示していると同時に、家庭や子供たち自身の歯科保健に関する健康志向の高まりを表していることにもなります。

このことは、青年期以降に急増する歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ぎ、しっかり噛む機能を通して身体機能の低下（フレイル）や生活習慣病を防ぎ、健康寿命の延伸に必ず繋がっていくと思います。

従って、他律的な健康づくりから自律的な健康づくりへの重要な移行期である児童生徒期における学校歯科保健活動・健康教育は今後益々重要なものとなります。



◆にしのみや健康づくり推進員とは◆

西宮市では‘にしのみや健康づくり推進員’という地域で健康づくりの輪を広げるボランティアを養成しています。養成講座受講後、各グループ(栄養・食生活グループ、禁煙グループ、サークル・g ゴロ寝体操、楽しくあゆむ会、導引養生功「一期一会」、西宮いずみ会、ミニウォーク、麺ず倶楽部、ゆる楽体操、健康づくり推進員だより編集委員)に分かれて活動を行っています。

各グループからの活動報告を掲載していますのでご覧ください！！

😊健康づくり関連のイベント情報😊

イベント名 (主催グループ名)	日程	時間・場所	概要
『とことん知ろう西宮の文化遺産!!! PART6』 (楽しくあゆむ会)	4月20日 木曜日	12:30 JR甲子園口駅 南出口前集合 (16:00 ごろ解散)	武庫川女子大学甲子園会館と 松山大学温山記念会館を見学 (要事前申込み) ※申込みの詳細は 3/25 号の市政 ニュースをご覧ください。
『導引養生功 「一期一会」』 (気功『導引養生功 「一期一会」』)	毎月第3火曜日	午後1時30分～3時 若竹公民館 3階 講堂 (JR西宮北東へ徒歩7分)	年齢・性別に関わらず、ゆっくりと力を ぬいて呼吸を整え、みんなと一緒に 心も身体もリラックス！
『ゴロ寝体操』 (サークル・g ゴロ寝体操)	毎月 第2・4火曜日	午前10時30分～11時30分 甲陽園市民館	負担の少ないゴロ寝の姿勢で、整形 外科医が考案した体操をします。 無理なく筋力アップ！！

※上記イベントの参加方法・申込み方法については健康増進課(0798-26-3667)へお問い合わせください。

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

栄養・食生活グループ

～黒田さんちの晩ごはんシリーズ～

【Part 15】

今回は「あったか料理で春近し」をテーマに下記献立で実施しました。

<実施日> 平成29年2月23日(木)

<場 所> 若竹公民館 実習室

<会 費> 600円

<献 立> かきあげ丼・小田巻き蒸し・わけぎのぬた・簡単白玉ぜんざい

尚、ご参加いただいた方のご意見などは次号でご報告致します。

◎お陰をもちまして私共の料理教室「黒田さんちシリーズ」が11年目を迎えることができました。

この間のご参加、ご声援に厚くお礼申し上げます。有難うございました。

今後共変らぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

黒田 昌宏

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

健康管理グループ『麺ず倶楽部』

年初の新聞に日本老年学会が提言として、「高齢者の定義」を発表していました。現在の 65 歳以上を高齢者としてきたものを、近年、高齢者の身体、知的能力、心身の健康が保たれ、10 歳程度若返り、社会活動が可能な元気な高齢者が増えていることから、75 歳以上に見直したいとするものです。

一方ではひきこもりの長期、年長化の問題も指摘されています。内閣府のデータでは、ひきこもり本人の平均年齢は 32.7 歳、最も多い年齢は 42 歳だそうです。最も働き盛りの年齢層が多いのには少しビックリさせられました。

ところで、「フレイル」って言葉聞いた事あります？「年齢に伴って、筋力や精神面の衰えが低下した状態」を言うんだそうです。そうならないためにも身体を動かし、社会の中で役割を担い活動続けることで、好きな事や、信頼できる人や、仲間に出会う可能性を広げていけたらいいですね。

「麺ず倶楽部」でも健康管理として、日々の活動量、体重等を記録することで、運動をする事の習慣化と身体の変化を感じて頂こうと「頑張りチェック表」を活用し、また蕎麦打ちを通じて仲間作りのお手伝いをしています。興味のある方は積極的に参加し自分のやりたい事、楽しい事を見つけてみませんか。

1年に一度の自然の恵みの新蕎麦を味わいながら5ヶ月間の秋コース開講中！！また、茶そばも味わえる春コースが5月からスタートします。お気軽にご参加ください。

日高 光明

禁煙グループ

育てよう！！広めよう！！西宮の「空気もおいしい店」

前号「空気もおいしい店」について触れました。タバコの煙を気にすることなく、料理の味や香りを大事にして食べられる店の入り口に、「空気もおいしい店」のステッカーを貼っています。「空気もおいしい店」は保健所健康増進課への登録が 100 店を超えましたので、前号でお伝えしたように「空気もおいしい店」のマップを作りました。今年は「空気もおいしい店」の知名度アップと店舗数増大作戦を展開していきます。市民の皆様のご協力をお願いします。

禁煙グループの今年の目標

- ① 初期に登録された店のステッカー確認
- ② 新規登録店募集(保健所に登録するのにお金はかかりません)
- ③ 「空気もおいしい店」ホームページの修正及びマップの掲載



斉藤 芳一

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

ゆる楽体操

10月から始まりましたゆる楽体操、健康づくり推進員5名でスタートし現在7名で頑張っています。簡単な動きでからだをほぐし、そして体幹を強化し、内臓を正しい位置に戻し、姿勢を正しくします。それにより多くの酸素を体内に取り入れて血流を良くする為の呼吸の仕方等手探りで1月まで行ってきました。今後は口腔体操、脳トレ、ダンス等楽しい企画を取り入れながら、参加者の方、健康づくり推進員と共に、いつまでも健康であるように頑張っていきたいと思っております。

井上 廣子

サークル・g ゴロ寝体操

加齢の空しさに抗う努力は大変ですが、高齢者の介護料の負担は高くなりつつある様です。少しでも自助努力で健康な生活期間を延ばす様、進めることを考えるべきではないでしょうか。わずかでも自助努力で身体年齢を保持する工夫を重ねる様に出来れば、病気や事故を避けることができるのではないのでしょうか。一人一人が医療費を節約してゆけば、自ら介護費を少なく出来るのではないかと思います。

ある日突然不具合が発生し、医療を受けることを受けざるを得ないのです。健康管理が充分出来れば健康寿命がもっともっと伸びる筈だと思います。

健康を維持するには食生活、十分な睡眠、昼間は身体年齢を保持する為の運動をすることです。そこで健康な体調を自覚できると思います。ゴロ寝体操を学び、自己管理をしながら現在の認識を育てていたと感じています。高齢期でも素敵な時間を出来るだけ延ばせたらと身の丈に合う体操を続けております。

勝呂 貞子

気功『導引養生功「一期一会」』

平成26年4月からスタートした「一期一会」も29年度で4年目を迎える事となりました。台風警報発令で一度中止になる等有りましたが、振り返ると早いものです。

初回よりずっと参加されている方、初めて来られる方と様々ですが「とても体調が良く、又、楽しんで出来るのが良い。」「初めて参加させていただきました。分かり易くて、身体も心もゆったりとリフレッシュできた気がします。」等々、自分の身体に合わせて動いていただいている様子が見受けられます。終わった後の爽快感や、少しの倦怠感を感じる事で、より身体の中を知る事が出来ると思います。

ところで、意識について、今まで話してきましたが、先日月刊誌『PHP』1月号で村上和雄さん(分子生物学者・スーパブレインの翻訳より)の話が載っていました。「脳は発達し続け、生涯現役でさらに脳を動かすのは脳自身ではなく、人の心や意識である。」とっております。確かに私達は「ダメだ」「無理だ」と心が限界を決めてしまうので、その通りになってしまいます。また村上さんは「心や意識で変わるのは、遺伝子も同じ。悪いストレスが加われば、悪い遺伝子のスイッチがオンになって、病気になる可能性が高く、良いストレスが加われば良い遺伝子が目覚め、そのストレスこそが、感動すること、喜ぶこと、感謝することなどの心や意識の持ち方だ。」とっております。悪いストレスを貯めこまず、身体を動かし、心や意識をしっかり持って健康な毎日を過ごしていただけたらと思います。

水田 よし子

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

西宮いずみ会

今年度も“健康フェア”と“食育フェスタ”の大きなイベントが開催され、私達西宮いずみ会も参加しました。会場での様子を簡単にお知らせします。

◎健康フェア

①体験コーナー

“バランスよく食べるには？”をテーマに『そのまんま料理カード』を使い、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を選んでもらいました。目で見て分かりやすかったとの感想が多くありました。

②みそ汁試飲コーナー

今回はアンケートをボードにシールを貼る方法に変えました。興味をもっていただけたようで、参加人数も増えました。この結果をふまえ、市民の皆さまに“だしをとる”ことでうす味の習慣が広がっていくように、これからも活動を継続して取り組んでまいります。

◎食育フェスタ

①～今日の夕食に自分の食べたいものをトレイに選んでみよう～

栄養バランスや量のチェックに子どもたち、そして大人も楽しそうにチャレンジされていました。

②「親子で簡単おせちをつくろう！」

調理体験を通して、日本の伝統食に興味をもってもらうことを目的に実施しました。



西宮市長 健康づくりマスコット みやちゃん

参加者の中にはお父さんの姿もみられ、皆さん楽しそうにでも真剣に取り組んでおられるのが、とてもほほえましかったです。

「あまり好きじゃないけど食べられたよ」という子どもや、「家でもチャレンジしてみます」のお母さんの声もあり、にこやかに帰っていかれる姿を見て、私達も嬉しくなりました。

細江 八代美

楽しくあゆむ会

1月は神戸市にあるUCCコーヒー博物館に有志で行ってきました。

2月は池田市にあるインスタントラーメン発明記念館を見学しました。

3月は翌月開催イベントの打合せをし、4月20日(木)に武庫川女子大学甲子園会館と松山大学温山記念会館に市民とともに見学を予定しています。当日は、12:30にJR甲子園口駅に集合し、16:00解散の予定です。申し込み方法の詳細は、3月25日号市政ニュースをご覧ください。

よろしくお願ひします。

西野 陽子

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

ミニウォーク

運動のすごい力

先日テレビでNHKスペシャル「キラーストレス」を見ました。睡眠不足や生活の変化等、さほど大きくないストレスも、重なる事でストレス反応が暴走し「脳出血」や「心不全」を引き起こし「癌」の進行、さらには、「突然死」など、人の命を奪う「キラーストレス」に変化する事が解かったのです。これを防ぐ対策の一つに「運動(息の上がる程度のウォーキング 30分を週に3回程度)」が挙げられています。運動をすると、延髄にある神経細胞の突起数が減り、ストレス反応を起こす自律神経や副腎に指示が伝わり難しくなります。運動が脳の構造を変え多少のストレスでは反応し難くなる事を最先端の脳科学が明らかにしたのです。

また最近耳にする「サルコペニア」は加齢に伴い筋肉が著しく萎縮していく老年症候群の一つで、高齢者の転倒や骨折、寝たきりなどの一番の原因になっています。「サルコペニア」の原因は食事の減少による低栄養と運動不足との事で、ここでもバランスの良い食生活は勿論、適度な運動を欠かすことは出来ません。

12月の例会では甲山八十八ヶ所を歩きました。六十四番付近の高台からは甲山を背にした神呪寺の立派な全景が見られ、かつての賑わいが偲ばれます。緑の木々に囲まれて石仏を巡れば、時に鐘の音も聞こえ、至福の一時となりました。自然を楽しみながら心地よい時間を過ごす事が、ここまで自身の健康に関係しているなんてと驚くと共に、もっとウォーキングの機会を増やしたいと思った事でした。

光田 嘉子

編集後記

「韓国で12月23日からタバコに健康被害写真」

国内で2020年東京オリンピックに向けて禁煙・受動喫煙が議論されておりますが、韓国では2015年1月1日からすべてのレストランや喫茶店に禁煙が義務となり、2016年12月23日からタバコパッケージに喫煙の健康被害を象徴する写真の表示が義務化されました。警告表示は一般の紙巻きタバコだけでなく電子タバコや噛みタバコ、水タバコも対象となります。日本でも早く動き出してほしいものです。



1に「運動」 2に「食事」 しっかり「禁煙」 最後にクスリ
—厚生労働省 健やか生活習慣国民運動 標語—

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

内田 敬 ・ 斉藤 芳一 ・ 西野 陽子 ・ 松田 由紀 ・ 綿岡 恭子 (50音順)