「健康づくりを考える」県民のための健康推進活動情報誌

PREVE 77

プレベ

2015

命のリレー 移植医療

平成26年度 がん・生活習慣病講演会

医療法人財団康生会 武田病院健診センター 所長●桝田 出 氏

公益財団法人がん研究会有明病院 院長●門田守人 氏

公益財団法人 兵庫県健康財団
http://www.kenkozaidan.or.jp

巻頭特集

命のリレー 移植医療

「命のリレー」に例えられる移植医療。病気や事故で臓器が機能しなくなった人に、他の人の臓器を移植して機能を回復させる医療ですが、日本ではまだまだ臓器の提供が少ないのが現状です。兵庫県臓器移植コーディネーターとして県内の移植医療を支え、一般の方への啓発活動にも取り組んでおられる今村友紀さんに現在の移植医療についてお聞きしました。

兵庫県臓器移植コーディネーター

今村友紀

兵庫県唯一のコーディネーターとして

臓器移植は、手術や薬では治すことのできない病気を他の人の健康な臓器を移植することで回復させる治療です。健康な家族から臓器提供を受ける生体移植がありますが、コーディネーターが関わるのは心停止後と脳死下の臓器提供です。

もともと私は、大学病院の手術室で看護師として勤務していました。泌尿器科では腎移植を行っており、移植手術をすると、今までおしっこが出なかった患者さんがその場ですぐに出るようになります。劇的な変化を何度も見て移植医療の素晴らしさを実感する一方、生体移植においては、臓器提供のために健康な人の体にメスを入れるリスクも感じていました。

リスクの少ない移植医療がもっと広がればという思いで、(公社)日本臓器移植ネットワークの研修や試験を受け、2013年に兵庫県臓器移植コーディネーターに着任しました。ネットワークには広域で活動するコーディネーターがいますが、私は兵庫県内をカバーするコーディネーターとして活動しています。兵庫県では一人だけです。

コーディネーターの役割は大きく分けて3つあります。1つは、亡くなった後に臓器を提供してもいいと考えている患者やそのご家族と、臓器を提供してほしいという移植希望者の橋渡しをすることです。助からないと診断された患者のご家族から臓器提供の話を聴きたいとの申し出を受ける

と、24時間365日いつでも説明に向かいます。提供が決まれば手術の調整や医療チームとの連携を行い、臓器提供者（ドナー）のご家族には提供後も関わります。

2つめは、一般の方への啓発活動です。実は日本の臓器提供は、先進国の中ではかなり遅れを取っています。臓器提供や脳死について漠然とした不信感があることが背景とされますが、ここ2年ほどの臓器提供者数は年間80人ほどです。そのうち兵庫県では年間3～5件の臓器提供が行われています。他府県と比べるとやや多いのですが、それでも移植医療はまだまだ身近なものにはなっていません。まずは、移植医療がどういうものなのか、臓器提供はどのように行われるのか、講演やフォーラムを通じて知っていただくことがコーディネーターの重要な役割だと考えています。毎年10月の臓器移植普及推進月間には「グリーンリボンキャンペーン」と題した啓発も行っています。

3つめは、病院や医療スタッフへの啓発活動です。臓器提供には、通常の医療とはまったく異なる動きが求められます。いざという時のためにマニュアルを作ったり、シミュレーションをしたりしておくことが重要です。ドナーやそのご家族の意思が病院側の準備不足で生かせないということがあっては困ります。県内の病院の先生方と連携しながら、移植医療のための環境がより充実したものになるよう努力しているところです。

家族で話し合い意思表示を

では、実際に臓器提供はどのように行われているのでしょうか。提供できる臓器は、脳死下では心臓、肺、肝臓、腎臓、膵臓、小腸、眼球と多く、心停止後は事実上腎臓と眼球のみになります。時々、「高齢ですが、臓器提供はできますか」と聞かれることがありますが、提供の意思を示す際に年齢や持病は関係ありません。これまでも、0歳から70歳代の方までが臓器提供を行っています。

また、2010年に改正臓器移植法が施行され、本人の意思が不明でも家族の承諾があれば臓器の提供が可能になりました。ただ、本人の意思がはっきりしていなければ、いざという時にご家族は悩むことになります。意思表示は運転免許証や健康保険証でもできるようになりましたし、（公社）日本臓器移植ネットワークの「臓器提供意思表示カード」も役所窓口やコンビニエンスストアに置いています。（公社）日本臓器移植ネットワークのホームページでも意思を登録することができます。

移植医療に対しては、誰もが「提供する」「提供しない」「移植を受ける」「移植を受けない」という4つの権利を持っています。「臓器を提供しない」という意思が表示されていた場合、たとえご家族が希望しても提供されることはありません。「（提供）したい」「したくない」それぞれの意思は尊重されますので、元気な時から家族で話し合い、意思表示をしておくことはとても大切だと思います。

そのきっかけになればと思い、私たちコーディネーターも講演をしたり、学校に行ってお話をしたりしています。臓器提供や移植医療について考えることは、命そのものを見つめ直す貴重な機会になると思いますから。

移植医療で救える命がある

臓器移植を待つ患者さんがどれぐらいいるかはあまり知られていないと思います。（公社）日本臓器移植ネットワークには現在、心臓、肝臓、腎臓などの移植を希望される患者さんが約1万3千人登録されています。それに対して実際に臓器を提供される方は年間80人ほどですから、提供するドナーの数が圧倒的に少ないことが分かっていただけると思います。

移植医療は、決して美談だけで語れるものではありません。臓器を提供したから素晴らしいというものではないですし、提供しなかったから批判されるものでもありません。ご家族は簡単に決断できるものではなく、そこには凄まじい葛藤があります。

私たちコーディネーターも、実際の事例を持ち寄って勉強会や研修を重ねていますが、臓器提供の現場はその都度状況が違います。どのような選択になっても、ドナーやそのご家族に後悔が残らないよう最善を尽くしていますが、それでも「あれで良かったのか」「こうすれば良かったかもしれない」と思うことが多々ある難しい現場です。

移植医療は賛否が分かれる医療だと思いますが、臓器移植でしか救えない命があることは確かです。また、移植を待つ患者さんの多くがその希望をかなえられず亡くなっているのも現実です。こうした状況のなか、移植医療について正確に理解していただき、意思を表示してもらうことは、私たちコーディネーターの大きな使命です。地道な取り組みではありますが、今後も一人でも多くの方に移植医療についてお伝えしていきたいと思います。

まずは知ってもらうこと、そして考えてもらうこと、さらにはご家族で話し合い、一人ひとりが自分の意思を表示することで、これからの日本の移植医療は変わっていくのではないかと考えています。

臓器移植の流れ

❶移植コーディネーターによる説明

ご本人の臓器提供を希望する意思表示があるか、ご本人の意思が不明な場合に、ご家族が臓器提供について説明を聴くことを希望するときには、主治医などからの連絡を受けて移植コーディネーターが病院を訪れ、説明を行います。

❷家族の意思決定

説明を聴きたくないと思われた時は、いつでも断ることができます。移植コーディネーターから説明を受けた後、十分に話し合いをして臓器を提供するかどうかをご家族の総意として決めます。

❸脳死判定（脳死後の提供時のみ）

臓器提供が決まれば、脳死判定が行われます。脳死判定は法に基づいた厳格な方法です。２回目の脳死判定が終了した時刻が死亡時刻となります。家族が希望すれば脳死判定に立ち会うこともできます。

❹移植を受ける患者の選択

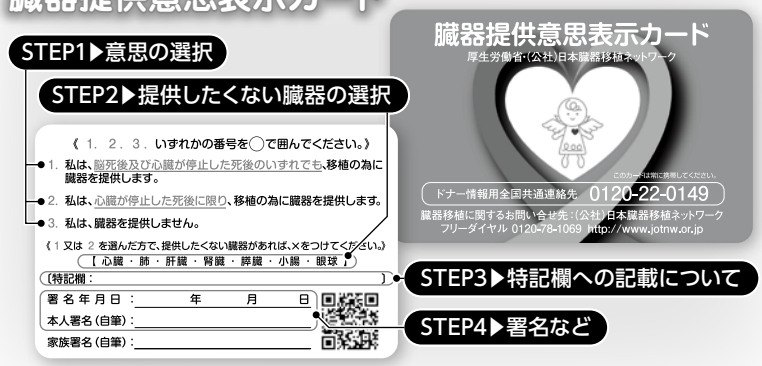
移植を希望する人は(公社)日本臓器移植ネットワークに登録されています。提供される臓器が最も適した患者（レシピエント）に移植されるように医学的な基準に従って公平に選ばれます。

❺臓器の摘出と搬送

レシピエントが選ばれると、提供する臓器の摘出手術が行われます。摘出された臓器は、移植手術を行う施設に迅速に運ばれて移植を待つ患者さんに移植されます。

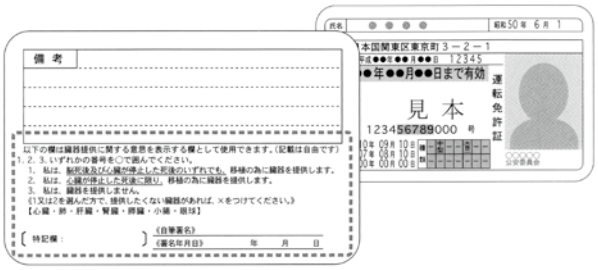
※厚生労働省・(公社)日本臓器移植ネットワーク「臓器提供意思表示カード」より

臓器提供意思表示カード



■被保険者証の意思表示欄(例)

■運転免許証の意思表示欄



平成26年度 いのちの勉強会

LIVING WILL ～臓器提供を考える～

兵庫県健康財団では毎年10月の臓器移植普及推進月間に臓器移植医療をテーマに「いのちの勉強会 LIVING WILL」を開催しています。平成26年度は、本誌の巻頭特集にもご登場いただいた兵庫県臓器移植コーディネーターの今村友紀さんのミニ講座をはじめ、ドナー家族による講演、神戸大学医学部附属病院レシピエント移植コーディネーターの原麻由美さんによる講演、3人の皆さんによる総合討論が行われました。ここでは、原麻由美さんの講演をご紹介します。

講演 移植で得た愛と希望

講師
神戸大学医学部附属病院
レシピエント移植コーディネーター
原 麻由美氏

●プロフィール／神戸大学医学部附属病院で消化器外科、心臓血管外科の看護師として勤務。アメリカの大学で臓器移植医療を学んだ後、同病院で移植医療に携わる。現在はレシピエント移植コーディネーターとして移植を受ける患者の術前・術後のケア、サポートを行う。

私が移植医療に携わることになったのは、ボランティアをしていた時にアメリカで心臓移植を受けた患者さんに出会ったのがきっかけです。移植医療のすごさに驚き、勉強を始めました。

レシピエント移植コーディネーターの役割は、提供を受ける側へのケアです。一番大事なのは、患者さんが意思決定すること。十分に話をして理解していただき、ご自身で意思決定してもらっています。その過程で、手続きのサポートなどはもちろん、医療チームとも連携して円滑に移植ができるよう調整しています。また、移植後は、病棟のスタッフとともに術後の管理をサポートしています。

では、実際に移植医療はどのように行われるのか、肝臓移植を例にお話しします。まず、移植を希望する患者さんは病院を受診して、移植について説明を受けます。さらに移植の適応条件の有無を検査し、適応すると判断された場合、移植希望の申請書を出します。それを院内の倫理委員会で審査。さらに、脳死肝移植を希望される患者さんは、脳死肝移植適応評価委員会で審査を受けた後、(公社)日本臓器移植ネットワークに登録されます。

登録は、優先順位を決める医学的理由を点数化して行われます。2014年9月現在の登録状況は、肝臓移植だけで404人。予測余命が1～3カ月以内という方が多いです。(公社)日本臓器移植ネットワークへの登録は諸費用がかかりますが、移植は健康保険が適用されます。国内で移植手術を受ける場合、何千万円もかかることはありません。国内で移植を受けるメリットは大きいと思います。

実際の手術の流れは、(公社)日本臓器移植ネットワークからドナー発生の連絡が入るところから始まります。移植希望の患者さんの意思を確認し、1時間以内に返事をもらって(公社)日本臓器移植ネットワークに連絡。移植となれば準備が始まります。ご家族にもインフォームドコンセントをして、臓器が届くとすぐに移植できるように調整します。

脳死下肝臓移植を受けたある患者さんの場合は、最初は熱が出たという程度から急激に症状が悪化しました。生体肝移植の可能性を探って、提供意思のあるご家族の検査もしましたが、適応者はいませんでした。(公社)日本臓器移植ネットワークに登録して待機するしかない状況です。患者さん本人の意識はなくなって、人工呼吸器を使わないといけない状態。ご家族は自分たちがドナーになれない悔しさと2週間での急変ぶりに毎日泣いていましたが、登録から9日目にドナーが発生したとの連絡があり、すぐに移植がされました。手術は14時間半かかりましたが、4日後には人工呼吸器を外し、9日目には一般病棟に移り、その1カ月後には退院という劇的な回復ぶりを見せました。臓器をいただいた患者さんは、ドナーのご家族にコーディネーターを通じてサンクスレターで感謝を伝えています。

生体肝移植は、家族から臓器を提供してもらいます。家族が自らの意思で提供を決め、検査を受けられても医学的にドナーになれる確率は、2人に1人以下と厳しい状況です。また、ドナーの健康な体にメスを入れる生体肝移植は希望されないご家族もいます。どんな場合も私たちはご家族の決定を尊重してサポートしています。また、患者さん同士で交流を持つことも大切なので、移植を受けた患者さんや移植を待つ患者さん、スタッフが集まって情報交換する会も設けています。医療スタッフへの啓発にも努めています。

移植医療はまさに命のリレーです。一方で時間との勝負にもなります。日頃からご家族でお互いの意思を話し合っていただければと思います。

HLA検査料の助成問い合わせ先
(公財) 兵庫県健康財団 健康づくり課
TEL●078-579-0600
E-mail●h-kenkodukurika@kenkozaidan.or.jp

兵庫県健康財団では献腎移植を希望される方に対し、(公社)日本臓器移植ネットワークに登録するためのHLA(組織適合)検査料の一部を助成する制度があります。

6年度
慣病講演会

大会議室で開催しました。講演Iとして医療法人財団康生会武田病院健
財団法人がん研究会有明病院院長・門田守人氏に「みんなでがんを考え
はもとより日々の健康について学びの場となりました。

動脈硬化を予防する
～健診結果を正しく理解して～

講師
医療法人財団康生会
武田病院健診センター 所長
桝田 出氏

●プロフィール／東京慈恵会医科大学医学部を卒業後、京都大学医学部第2内科などを経て、2009年より現職。武田病院グループ予防医学・EBMセンター長のほか、京都大学医学部臨床教授としても活躍中。

無症状の動脈硬化は〝静かなる殺し屋〟

寝たきりにならずに過ごせる健康寿命と平均寿命の間には、男性で9年、女性で12年の差があります。その原因の一つとして考えられるのが血管の老化、動脈硬化です。動脈硬化の原因は喫煙、糖尿病、肥満、高血圧、脂質異常症などいろいろありますが、どれも予防ができます。進行すると心筋梗塞や脳梗塞など全身にさまざまな問題を引き起こすのです。

血管の壁にコレステロールが沈着すると脂のコブのようなものができやすくなります。それが大きくなると血管が狭くなり、血液の流れが悪くなる。最後は壁がはがれて血栓ができ、血管が詰まってしまう。これが動脈硬化の進行過程です。逆に血管が膨らむ動脈瘤というものもあります。

では、動脈硬化は何歳ぐらいから始まるのでしょうか。実は20歳ぐらいからどの人にもあると言われています。年々進んでいき、40代なら8割ぐらいあるとされます。それだけでは病気にならないのですが、血圧や血糖、コレステロールが高いといったことが上乗せされると、その分だけ進んでしまいます。動脈硬化は無症状。知らず知らずに進むので「静かなる殺し屋」と呼ばれたりしています。

健診を上手に活用して毎日の健康づくりを

症状がない分、動脈硬化は早く見つけて手当をすることが大事です。血管の状態を外から見る研究が進み、今ではさまざまな検査が可能になりました。一つは頸動脈エコー検査。首の血管にエコーを当てて動脈硬化の状況を見る検査です。動脈硬化が進むと血管の壁が厚くなりますから、壁の厚さを測れば診断ができるのです。10分程度で終わる検査ですが、首の血管だけでも全体の血管の様子が分かります。

ほかに、足の血管と腕の血管の血圧を測るＡＢＩ、血管の硬さを見るＰＷＶといった検査もあります。また、実際にどこが詰まっているかを調べるにはかつてはカテーテル検査をしていましたが、最近はＣＴで心臓の血管を見ることができるようになりました。平成20年に始まった特定健診は、メタボリックシンドロームや動脈硬化、肥満に着目した健診です。ぜひ受けてほしいと思います。

また、聞き飽きているかもしれませんが、動脈硬化の予防に大事なのは、運動と食事です。コレステロールは下げなくてはいけないと思われがちですが、善玉コレステロールは上げなくてはいけません。それには運動が一番。軽い運動を継続してやるのがいいといわれています。食事は魚や野菜、海藻、きのこ、大豆中心の和食がおすすめです。飲酒は少量にとどめ、禁煙をしてください。年に1回は健診を受け、健診結果を正しく理解して活用しながら予防に努め、脱動脈硬化、脱生活習慣病を目指してほしいと思います。

レポート

平成2
がん・生活習

2月5日、平成26年度の「がん・生活習慣病講演会」を兵庫県医師会館
診センター所長・桝田出氏に「動脈硬化を予防する」を、講演Ⅱとして公益
よう」のご講演をいただき、休憩時には健康体操を実施。がん・生活習慣病

みんなでがんを考えよう
～がん対策の現状と今後の展望～

講師
公益財団法人
がん研究会有明病院 院長
門田 守人氏

●プロフィール／大阪大学医学部を卒業、同大医学部教授などを経て、2011年に公益財団法人がん研究会有明病院副院長に就任。2012年より現職。2011年からはがん対策推進協議会の会長としても活躍中。

5年生存率が向上 治療方法もさまざまに

高齢化が進むと、がんが発生する頻度が高くなります。そのため日本ではがんで亡くなる人数自体は増えていますが、75歳までで年齢調整して比較すると、乳がんと膵臓がん以外のがんは低下傾向にあります。5年生存率もがん全体で60％近くにまで上がってきました。臓器によって異なりますが、ステージⅠで発見されれば90％が5年生存できます。ステージⅡなら80％、ステージⅢで50％、ステージⅣで20％弱。これがん専門病院の今の治療成績です。

では、がん治療にはどんなものがあるのでしょうか。まずは手術です。最近は胃がんや大腸がんでは腹腔鏡手術が、肺がんでは胸腔鏡手術ができるようになりました。傷が小さく、痛みが少ないのがメリットで、退院も早いです。ダヴィンチと呼ばれるロボットを使った手術も始まっています。

放射線治療も進化しています。コンピューターの発達によって、放射線を当てたいところにだけ当てられるようになったからです。副作用が少なく、播磨にある大型放射光施設SPring-8にある重粒子線治療ではもっと微妙なところにも放射線をかけることができます。

抗がん剤治療も進んできました。良い薬が出ていますが、高価な医療にもなっています。また、例えば同じ大腸がんの抗がん剤治療でも、ある遺伝子に異常がある人には効果がないなど、いろいろなケースがあります。それぞれの人の特色に合わせた個別化医療が今後はさらに進むと思います。

法律の制定で均てん化 がんでも安心な社会へ

2006年にはがん対策基本法が成立し、それに基づいた基本計画もできました。がん医療の均てん化が必要だったのです。法律ができたことで、どこの病院へ行っても同じような治療を受けられる環境づくりや、検診や予防の充実、治療のための研究が進み始めました。基本計画に沿ったがん対策も都道府県ごとに進みました。第1期基本計画の目標は、「がんによる死亡の減少」と「患者と家族の苦痛の軽減」でしたが、第2期計画では、さらに「がんになっても安心して暮せる社会の構築」が目標に追加になりました。

医療費は今、年間40兆円近くになっています。がんに関連する医療費も増えています。これをどうするのか。一人ひとりが自分のこととして考えなくてはなりません。地域全体で生活、医療、介護支えるシステムをつくりあげる必要があると感じています。

高度ながん治療の研究も大切ですが、今ある治療手段でも、ステージⅢ、ステージⅣになる前に見つければ治療は難しくありません。そのためには皆さんが検診を早めに受けることが重要です。欧米では乳がんの死亡率が1990年代から低下しています。検診を組織的に行っているからです。逆にわが国では乳がんによる死亡が増加している。検診の受診率は低いままです。今すぐできることをやることが大事ではないでしょうか。

●おいしく食べて健康に！

塩分を減らすコツ

国民健康栄養調査結果（平成25年度）によると、日本人の平均塩分摂取量は、男性11・1g、女性9・4gと年々減少してきていますが、まだ、目標とされている男性9・0g（平成27年4月からは8・0g）女性7・0gを大幅に上回る状況です。

「減塩」というと「薄味でおいしくない」と思いがちですが、ちょっとしたコツを覚えると自然に塩分の摂取量を減らすことができます。

食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、多くの生活習慣病の要因です。この機会にもう一度食生活を見直してみましょう。

献立 ●魚の辛味蒸し ●さつまいものミルク煮 ●春キャベツと厚揚げの味噌汁 ●ご飯（150g）

エネルギー640kcal、たんぱく質28.1g、塩分2.0g（1人分）

調理❶ 魚の辛味蒸し

材料（2人分）

白身魚 2切れ、酒 大さじ1、赤パプリカ 1/4個、青ネギ 2本、カットワカメ 小さじ2、エリンギ 1/2本
〔タレ〕しょうゆ 小さじ2、酢 小さじ1、ゴマ油 小さじ1、砂糖 ひとつまみ、ラー油 適宜

作り方

❶魚に酒をからめてしばらく置き、水気をふきとる。ワカメは戻す。
❷1人分づつ、耐熱皿にワカメを敷き、魚を置く。ふんわりラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
❸❷のラップをはずし、ピーマン、ネギ、エリンギをのせ、再度ラップをふんわりかけ、電子レンジで2分加熱し、そのまま3分置いて蒸らす。
❹タレの材料を合わせ、❸にかける。

調理❷ さつまいものミルク煮

材料（2人分）

さつまいも 小1本、牛乳 50cc、砂糖 小さじ2、バター 小さじ1、レーズン大さじ1

作り方

❶芋は洗って1cm厚さの輪切りにする。
❷鍋に芋と水50ccと牛乳、砂糖、バターを入れて中火にかけ、沸いてきたらレーズンを加え、弱火で汁気が少なくなるまで煮る。

（管理栄養士　荒井　喜美）

垂直方向と水平方向への移動に変化を加えよう!!

+10分（プラステン）のアクティブライフのすすめ

厚生労働省は、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブ症候群、うつ、認知症などのリスクを下げるための取り組みとして、「身体活動指針（アクティブガイド）」で、「+10（プラステン）で健康寿命をのばしましょう！」と題して、今より10分多くからだを動かすことを目標に掲げています。独立行政法人国立健康・栄養研究所は、このことにより、死亡のリスクを2.8%、生活習慣病発症を3.6%、がん発症を3.2%、ロコモティブ症候群、認知症の発症を8.8%低下させることが可能であることを示唆しています。さらに+10分（プラステン）を1年間継続すると、1.5～2.0kg程度の減量効果が期待できるとしています。

プレベ第75号（2014/03）、第76号（2014/09）では、ロコモティブ症候群予防を中心に、日常生活活動能力を垂直方向への移動と水平方向への移動に分け、上下の移動能力（立ったり、座ったり）、横への移動能力（歩く）の簡単なチェック方法を紹介しました。

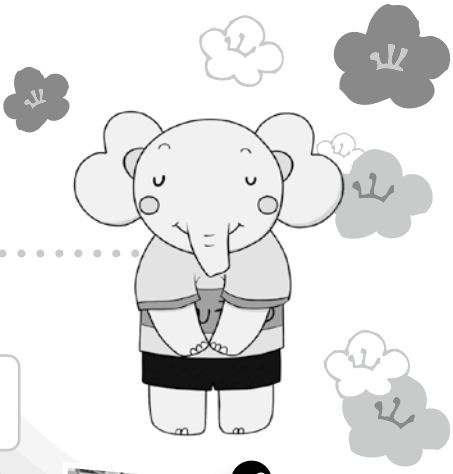
そこで、身体活動（生活活動、運動）能力の低下や不足を感じられている皆様に提案です。日常生活活動での垂直方向と水平方向への移動時にスピード、リズム、強さなどの変化を加え、アクティブ（活動的）に過ごしませんか？

1回1回は短時間でもかまいません。通勤、買物などのおでかけ時。この電柱と電柱の間、この階段使用時など場所や場面を決めて取り組みましょう。日常生活活動時にアクティブな変化を加えた「+10分（プラステン）」の積み重ねは、人生をより豊かに導きます。

注）現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実践に際しては、無理をせず、自分のペースで行ってください。身体活動中に強い痛みや違和感などが生じた場合は、すぐに中止し専門家に相談してください。

（健康運動指導士　　亀澤　徹郎）

県民運動のひろば



団体の活動、中播磨会議は研修会の様子を報告します。

【協賛企業】●伊藤ハム㈱　●大塚製薬㈱　●カゴメ㈱　●フジッコ㈱　●UCCホールディングス㈱
健康ひょうご21県民運動は上記の企業に協賛いただいています

阪神北会議
長尾地区まちづくり協議会

7月20日に健康マイプラン実践講座を利用し、長尾地区まちづくり協議会で、宝塚市スポーツ推進委員会のスポーツプログラマー清水博子氏を講師に迎え、健康増進プログラムを実施しました。

今年度で実施は8回目となります。参加者はプログラムの体力測定に真剣に取り組んでいました。

プログラム終了後、清水先生から高齢者にも安心安全なストレッチ体操の指導をいただきました。参加者はペアになり、軽やかな音楽に合わせてお互いの体を伸ばし合い、楽しい時間を過ごすことができました。

これからも、生活習慣病の予防のために健康増進プログラムを通して、交流の場を広げていきたいと思います。

推 進会議
兵庫県指圧師会

兵庫県指圧師会では、地域実践活動助成金事業を利用し神戸の四宮神社会館など3か所で指圧技術向上のため、研修会を月1回開催しています。

国家資格を持つ会長による座学を1時間程度受けました。どのように肩こり・こむら返りが起こるのか等事例を交えて分かりやすい説明がありました。

その後近隣の高齢者の方々に指圧を体験していただき、施術すべき所が見つかると、会員を集めて手で触り確認しながら、どの様に施術を進めるべきかをレクチャーしていました。

指圧はソフトタッチで施術するので、高齢者の体にも負担がかかりません。最近では受験生を持つ親が子供を指圧できるよう、指圧体験も実施しています。

会員それぞれが技術を身に付け、家族や地域に還元することで健康づくりの輪が広がっていくことを期待しています。

東播磨会議
明石いずみ会

明石いずみ会では、健康マイプラン実践講座を利用し「噛むことの大切さ」をテーマに、明石市歯科医師会の山田龍男氏を講師に会員研修をしました。

口腔ケアがさまざまな病気や誤嚥性肺炎の予防に繋がるとお聞きし、口腔ケアの大切さを考え直すことができました。

最近はどの世代も柔かい物を食べて「よく噛む」習慣が薄れ、唾液の分泌が減り、病気を発症しやいそうです。口の周りの筋肉も鍛えられず、口をうまく閉じられなくなるなど、事例を交えてのお話に深く納得いたしました。実際ガムを噛みながら講演をお聞きし、自分の噛み応えも実感できました。

これからも歯科保健の取組みに積極的に協力し、よく噛むことの大切さを普及していきたいです。

阪神南会議
西宮市コミュニティ協会
甲東地域ボランティア活動員

10月6日健康マイプラン実践講座を利用し、甲東支所にて健康講座を開催し65名の参加がありました。

講座は「健康寿命をのばしましょう・身体と脳のトレーニング」と題し、グンゼスポーツ株式会社の村田竜哉先生に講義と実技をいただきました。「考えて身体を動かすこと、失敗しても次は間違えないように意識すること、笑って楽しむこと。これらは、脳の活性につながり、バランス能力や筋力を鍛えていける」とのお話と、ポイントの解説を受けながら体操をしました。

参加者からは、「最初はうまくできず戸惑ったが、日頃から少しずつでも取り入れて健康寿命をのばしたい」との声がありました。

常に笑いが絶えない楽しい雰囲気で、健康に対する意識を深めた講座となりました。

推進会議・地域会議の参画

西播磨会議

赤穂健康福祉事務所管内
給食施設協議会

給食施設協議会では、アース製薬株式会社坂越工場において給食を通じた食育実践事業「働きざかりヘルスアップ講習会」を開催しました。

内容は健康増進プログラムの結果説明、「社員食堂の献立の工夫」や「かしこく食べてメタボ解消」の講話、また健康マイプラン実践講座の講師による「メタボ解消＆ロコモ予防のための運動」と題し、運動を長く続けるコツをご指導いただきました。

事業所健診の有所見者を対象としたため、参加者は意識が高く、皆前向きに取り組んでいました。

講習会後、自分の生活を改善しようと感じた人は全体の85％で「ストレッチをしていきたい」「毎食１品だけでも見直したい」と、今後の実践に結びつく具体的な目標を持てた人も多く、大変好評でした。

北播磨会議

三木栄養士会

5月22日三木総合保健福祉センターで健康マイプラン実践講座を利用し、研修会を開催しました。

小野市加東市薬剤師会の薬剤師松原めぐみ氏より「薬と食べ物の相互性」と題し、ご講演いただきました。

薬の歴史について、また内用剤や座剤が身体の中に入ってからどう動くのか。食べ物によって薬の吸収が遅く･早くなる場合があること。薬と食べ物の“のみあわせ”により薬の作用を減弱･増強させる飲食物やサプリメントの種類について学ぶことができました。

薬と食べ物について詳しくご説明いただき、栄養士会の方々にとって今後の栄養指導に活かすことが出来る内容で、とても有意義な研修会でした。

但馬会議

豊岡商工会議所女性会

豊岡商工会議所女性会では5月13日に健康マイプラン実践講座を利用して、「8020健康セミナー」を開催し、37人の参加がありました。

講師には地域活動歯科衛生士の中村ゆみ子氏を迎え、「からだの健康はお口の健康から～何歳になっても食べる喜びを～」と題し、パワーポイントを使って講義をいただきました。

参加者からは「歯と口腔を健康に保つことの大切さを再認識することができ、毎日の歯みがき、うがい等の口腔ケアの大切さを感じた」との声がありました。

今後も、女性会では8020運動を推進し、健康な歯を保ち、よく噛んで食事を楽しんでいきたいとの意見が聞かれました。

中播磨会議

健康づくり研修会

本年度は７月の支部総会及び研修会が台風のため中止になりましたが、推進員様より「ぜひ研修会を」とのお声をたくさんいただき開催に至りました。

予定していた、姫路地域活動栄養士会の実践発表、姫路日ノ本短期大学講師、矢野真理氏による「マイナス5歳のからだづくり～レッツチャレンジ！ロコモティブシンドローム予防～」をテーマにした体の健康づくり研修会に加え、姫路医療センター院長の望月吉郎先生による「正しく知ってる？COPD（慢性閉塞性肺疾患）と結核」をテーマにしたCOPD研修会という3本立てで、盛りだくさんの内容でした。

また、圏域内４市町の健康体操も紹介しました。

総勢118名の参加者があり盛況のうち無事終えることが出来ました。

淡路会議

(一社)兵庫県建設業協会淡路支部
㈱マルイチ

７月5日に健康マイプラン実践講座を利用し、メンタルヘルスケア講座が開催され社員全員が参加しました。

新淡路病院医局長の高　富栄先生を招き「ピア・カウンセリング入門編」と題して行われた講座では、まずストレスの種類やストレスが引き起こす影響について説明があり、悩み相談の仕方・受け方の話の後、ピア（仲間）同志が話し合うための方法として全員で輪になり討論会が行われました。

ルールを守って行うのが大切だそうで、「時間は決めてきっちり守る」「意見を求められても、嫌ならパスしていい」等、意外なルールに驚きの声が上がっていました。

ピアカウンセリングとは、同じ背景を持つ人同士が対等な立場で話を聞き合うことです。参加者は役職などの立場に関係なく話し合えるように実践していきたいと意気込みを見せてくれました。

たんば会議

丹波雇用開発協会
東洋電機株式会社

丹波市にある東洋電機株式会社では、職員の健康診断の結果、特定保健指導の対象とならない40才以下のメタボ予備群の約40人を対象に、健康マイプラン実践講座を利用し健康教室を開催しました。

今回の健診結果を生活習慣を見直すチャンスと捉え、健康増進プログラムにより、個々の生活習慣アセスメントに対する改善のアドバイスと、兵庫県立大学特任･名誉教授の末井健作先生から「メタボ予備軍の予防対策～効果的な脂肪の燃焼法と減量～」のテーマで、講義と実技により実践力をつけることができました。

社内では、昼休みに構内をウォーキングしたり、トレーニング機器を活用する社員もあり、今回の講座でさらに健康づくり実践へのモチベーションを高めることが期待できる、よい機会となりました。

健康ひょうご21県民運動のホームページが新しくなりました

健康ひょうご21 県民運動ポータルサイト

兵庫県内の健康情報を中心に、
皆様の健康づくりに役立つ情報を総合的に
紹介するサイトです。

http://www.kenko-hyogo21.jp/

健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介

平成26年度健康ひょうご21県民運動推進員・8020運動推進員研修会

家族や地域、職域等で健康づくりの実践活動のリーダーとなり活動していただくため参画団体等から推薦していただいた方を対象に研修会を開催しました。

平成27年4月から2年間活動していただく新任推進員約260名に、食の健康運動リーダー約80名にそれぞれ委嘱しました。引き続き、推進員として活動していただく方には4月以降に委嘱状を郵送いたします。

日　程	実施場所	内　容
9月19日㈮	いなみ野学園※	1「健康ひょうご21県民運動と推進員の役割」 2「ひょうご健康づくり県民行動指標について」 （※は「歯・口腔の健康づくり」講話） 3 講演 「健康寿命を延ばす上手な食べ方、暮らし方」 講師：健康ひょうご21県民運動推進会議 会長　家森　幸男
10月22日㈬	但馬長寿の郷	
11月6日㈭	姫路労働会館	
11月19日㈬	丹波の森公苑	
11月27日㈭	宝塚商工会議所	
12月9日㈫	阪神シニアカレッジ※	
12月11日㈭	兵庫県農業共済会館※	

元気なからだをつくろう！巡回食育コンサート

「ひょうご〝食の健康〟運動」の一環として、県内10か所で開催しました。子どもたちはクッキーズ（歌手グループ）のお姉さんと一緒に「大豆のうた」を始め楽しい歌や踊りなどを通じて、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食生活の大切さなどを学びました。

また、コンサートに参加された保護者の方からは「今回のように子ども達が自分で食の大切さを楽しく学べる機会をもっともてると良い。」「子どもの「食」に対する考えが少しかわり、今まで食べなかったものもちょっとだけ食べてみようとしていました。」「楽しいコンサートの中に食育で大切な事がたくさんあり、子どもも小さいながらに学べた貴重な時間になった。」などの感想をいただきました。

日　程	実施団体
9月1日㈪	こうのとり認定こども園
9月3日㈬	明石市立高丘西幼稚園
10月7日㈫	姫路市立大津幼稚園
10月31日㈮	神戸市立玉津第二幼稚園
11月14日㈮	丹波市青垣子育て学習センター
11月18日㈫	洲本市・五色子育て学習センター
11月25日㈬	宍粟市子育て支援センター
1月15日㈭	加古川市立両荘幼稚園
1月21日㈬	三木市立三樹幼稚園
2月3日㈫	淡路市一宮子育て学習センター

寄附金のお願い

兵庫県健康財団（日本対がん協会兵庫県支部、結核予防会兵庫県支部）では、左記の寄附をお願いしております。

これらの寄附については、所得税・法人税の控除対象となります。

1 がん征圧のための寄附

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡者も全死亡者のうち3割超を占めています。

当財団では、がん患者を1人でも少なくするために、がん征圧事業に取り組んでおり、そのための事業資金として、がん征圧のための寄附金をお受けしています。

～寄附金の主な使途～

- **がん研究のための助成**
  がんの予防や診断治療に従事している研究者や研究機関などのがん研究に助成しています。
- **がん征圧の普及啓発活動**
  がん予防講演会の開催、講演会への講師派遣、がん予防功労者表彰、がん征圧月間広報などに活かしています。

～ご寄附いただいた方へ～

挨拶状の印刷をさせていただいております。（快気還暦等のお祝い返しや香典返しに代えて）

2 結核制圧のための寄附

世界では、今も年間約860万人が、結核を発病し、約130万人が亡くなっています。

結核は今でも国内最大の感染症です。年間約20,500人が発病し、約2,100人が亡くなっています。1日に58人の新たな患者が発生し、6人が命を落としていることになります。

兵庫県では、10万人に対する新たな結核登録患者の割合である罹患率が、全国平均より高い状態が続いており、今でも19.8と全国平均の16.1より高くなっています。

当財団では、結核予防会（本部東京）が行う複十字シール運動募金の兵庫県の窓口団体として同運営に協力しているほか、兵庫県内の結核制圧のために、個人募金を中心とした財団独自募金を実施しています。皆様のご支援をお願いします。

未来医XPO'15「兵庫の日」が開催されます。

第29回日本医学会総会2015関西が開催されるにあたり、神戸では、健康社会をつくる最新の医学・医療の成果と未来を体験できる参加型イベント「未来医XPO'15」が開催されます。

その開催期間中に、兵庫県では、関係団体、医療機関や民間企業の参画を得て、「未来を拓くロボットリハビリテーション」「兵庫県における体にやさしいがん医療」をテーマにパネルディスカッションや講演会を先のとおり開催します。

1 イベント名　未来医XPO'15「兵庫の日」

2 開催日時
平成27年3月30日(月)　10時30分～16時30分

3 会　場
神戸国際会議場メインホール
(神戸市中央区港島中町6―9―1)

4 内　容

【第1部】講演・パネルディスカッション
「未来を拓くロボットリハビリテーション」

(1)ウェルカム演奏
上肢切断者によるバイオリン演奏、ギター演奏

(2)講演「未来を拓くロボットリハビリテーション」
講師：陳　隆明先生
(兵庫県立リハビリテーション中央病院
ロボットリハビリテーションセンター長)

(3)デモンストレーション
両上肢切断者による筋電義手、両大腿切断者によるコンピューター制御義足のデモンストレーション

(4)パネルディスカッション
「先端技術を生かした
リハビリと障害者の社会参加」
座　長：陳　隆明先生(講演講師)
パネラー：特殊な自立支援機器(筋電義手、コンピューター制御義足、車いすなど)を使用し、アスリートなど社会で広く活躍している障害者の皆さん

【第2部】講演
「兵庫県における体にやさしいがん医療」

(1)ダビンチを使ったロボット支援手術
講師：藤澤　正人先生
(神戸大学医学部附属病院院長)

(2)高精度放射線による低侵襲がん医療
講師：藤井　正彦先生
(神戸低侵襲がん医療センター院長)

(3)粒子線によるがん医療
講師：沖本　智昭先生
(兵庫県立粒子線医療センター副院長)

(4)がんの個別化治療
講師：里内美弥子先生
(兵庫県立がんセンター呼吸器内科部長)

【展示の部】
アフラック、オットーボック・ジャパン㈱、大和ハウス工業㈱、ナブテスコ㈱、㈱日立メディコ、ブリストル・マイヤーズ㈱、本田技研工業㈱、宮野医療器㈱、㈱安川電機、WHO神戸センター、兵庫県立福祉のまちづくり研究所、(公財)兵庫県健康財団

〔主催〕兵庫県、兵庫県社会福祉事業団、兵庫県健康財団
〔共催〕第29回日本医学会総会2015関西
〔後援〕兵庫県医師会、兵庫県歯科医師会、兵庫県薬剤師会、兵庫県看護協会、兵庫県病院協会、兵庫県民間病院協会、兵庫県理学療法士会、兵庫県作業療法士会、兵庫県リハビリテーション協議会、兵庫県がん診療連携協議会

5 費　用　入場無料

6 問い合わせ　兵庫県健康財団総務企画課
TEL：078―579―1300
FAX：078―579―1400
E-mail：somukikaku@kenkozaidan.or.jp

未来医XPO'15「兵庫の日」の詳細はこちらをご覧ください ⇒ **http://www.kenkozaidan.or.jp/event/2015/01/15-1.php**
未来医XPO'15の詳細はこちらをご覧ください ⇒ **http://miraiexpo2015.jp/**

デジタルマンモグラフィ装置を導入しました。

1月よりデジタルマンモグラフィ装置が導入されました。新しい装置は丸みを帯びたフォルムになっており、従来よりも撮影時の痛みを少なくする工夫がされています。また、検査をリラックスした状態で受けていただけるよう、可愛らしい壁紙やカーテンを採用するなど、室内も改装しています。

循環器検査車「のじぎく3号」が完成しました。

今年度、製作を進めてきた循環器検査車「のじぎく3号」が完成し、1月に納車されました。

読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に！

10名様

無香料
レギュラーコーヒー100%
（高級豆使用）

10名様

赤穂化成株式会社様より　海の深層水 天海の水 硬度1000 24本入りを10名様にプレゼント。

多種類のミネラルを含む、室戸海洋深層水を100%使用した健康生活飲料です。現代の生活では不足しがちなマグネシウムを補うことができ、かつバランスのよいミネラル補給ができます。健康維持に欠かせないミネラルや水分の補給としてお役立てください。

UCC上島珈琲株式会社様より　UCC　BLACK無糖　缶185g 24本入りを10名様にプレゼント。

「UCC　BLACK無糖」はコーヒーそのもののおいしさをお届けするため、無香料にこだわり、原材料はコーヒーのみを使用しています。また、独自に開発した抽出技術で自然にドリップすることで、香り高く、コク深い味わいをお楽しみいただけます。

※掲載したプレゼントの内容・仕様等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

応募方法

●**応募方法**／はがきに住所、氏名、電話番号、ご希望の商品1点をお書きください。

●**宛　　先**／〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
公益財団法人兵庫県健康財団
総務企画課
※プレベ及び当財団に対するご意見、ご感想をお寄せくださいますよう、お願いいたします。

●**締め切り**／平成27年6月30日

●**当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募される前にお読みください。応募をもって下記の事項にご了解いただいたものとさせていただきます。

1.個人情報の利用目的…応募時にご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選、当選者への商品発送および「みなさまの声」コーナーのコメント（匿名）に利用し、非当選者の個人情報は抽選後速やかに廃棄します。

2.個人情報の提供・委託…本人の同意なく第三者へ提供または委託することはありません。

みなさまの声（プレベ76号感想）

「睡眠と健康」をとても興味深く読ませていただきました。睡眠が体の疲れを取るだけでなく、脳の働きを保つとは、目からウロコです。
（豊岡市　女性）

「睡眠と健康」の特集で、子供への影響と、それが不登校や引きこもりにつながることが分かり、大変参考になりました。
（明石市　女性）

「おいしく食べて健康に！」のハム巻おにぎりがとてもおいしそうです。一度作って食べてみます。
（神戸市　女性）

健康のための助言がふんだんに盛り込まれたPREVE、とても参考になります。
（伊丹市　男性）

編・集・後・記

皆さんは臓器提供の意思表示をされていますか。かくいう私は、今号の特集で「移植医療」をテーマに取り上げるまで、しっかり考える機会がなかったのかもしれません。健康保険証の意思表示欄は真っ白のままでした。ですが、今村さんのお話を伺う中で臓器提供に対する自分の考えが、少しずつまとまっていくのを感じました。お話の中で「臓器を提供する、しないにかかわらず、一人ひとりが意思表示をすることが大切」という言葉がとても印象に残っています。どちらを選択したとしても、それは命に真摯に向き合った結果です。臓器が正しく機能していることのありがたさ、移植でしか助けられない命があること、今回のインタビューで学んで感じたことを大切に、「自分はどうするか」をじっくり考えたいと思います。

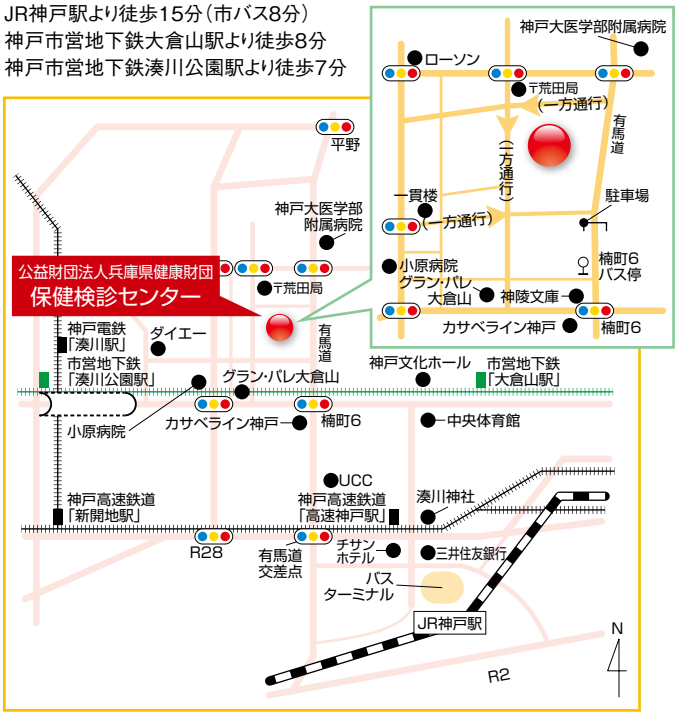
「自分にもし万が一のことがあったら」、考えずに済むならできるだけ考えたくない話題かもしれません。私もそう思っていましたが、臓器提供について考えることは生きている今を大事にすることにつながっているように思います。読者の皆さまにとって、今号の「PREVE」が臓器提供について考える、ひとつのきっかけになれば幸いです。

今村さん、兵庫医科大学病院　病院事務部管理課の皆さま、お忙しいところ取材にご協力いただき、ありがとうございました。

PREVE No.77
平成27年3月20日発行　発行所／公益財団法人兵庫県健康財団　〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号　TEL.078-579-1300　制作／菱三印刷株式会社

公益財団法人兵庫県健康財団

JR神戸駅より徒歩15分（市バス8分）
神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分
神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩7分



〒652-0032　神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号
TEL 078-579-1300　FAX 078-579-1400
http://www.kenkozaidan.or.jp

撮影地：神戸市「神戸北野異人館・風見鶏の館」