

# PREVE 91

プレベ

2022



講演会

## 令和3年度 がん・生活習慣病講演会

埼玉医科大学医学部教授  
埼玉医科大学国際医療センター 精神腫瘍科診療部長 大西秀樹氏

兵庫医科大学 呼吸器・血液内科学主任教授  
兵庫医科大学病院 副院長(医療安全・危機管理・がん診療担当)、  
がんセンター長、呼吸器内科診療部長 木島貴志氏



公益財団法人  
**兵庫県健康財団**  
<https://www.kenkozaidan.or.jp>

# 令和3年度 がん・生活習慣病講演会

講演  
I

## がん患者さんと

### ご家族のこころのケアについて

埼玉医科大学医学部教授  
埼玉医科大学国際医療センター精神腫瘍科診療部長  
大西秀樹氏

### がんのイメージが変わらず 患者には多くのストレスが

病気にはそれぞれ固有のイメージがあります。がんのイメージはどうでしょうか。がんは最近、治療法の発達によって生存率が良くなつきました。しかし、患者さんは今も

「死」というイメージを抱いてしまいます。なぜなのか。日本人の死亡原因の第1位が続いているからです。「がん＝死」というイメージがついているわけです。

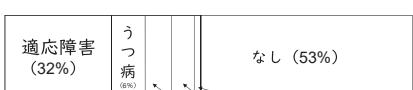
がんと診断されると、患者さんは治療だけではなく「家庭はどうなるんだろう」、「仕事はどうなるんだろう」と多くのストレスにさらされます。これらのストレスが精神疾患を招き、100人のがん患者さんがいれば、実際に50人に精神疾患の診断がつくのが現状です。治療中のがん患者さんの精神医学的有病率は

令和3年度の「がん・生活習慣病講演会」（主催／公益財団法人兵庫県健康財団、一般社団法人兵庫県医師会）をオンラインで公開しています（令和4年5月10日まで）。ご講演いたいたたのは、埼玉医科大学医学部教授の大西秀樹氏と兵庫医科大学教授の木島貴志氏。がんや生活習慣病を取り巻く現状や予防法、治療法などについて分かりやすくお話してくださいました。

47%と言われています（図1）。

どのような疾患が多いのでしょうか。一番多いのは適応障害、その次がうつ病です。一番約4割の患者さんが不安や抑うつで悩んで日常生活レベルが落ちることが分かっています。なしの人も半数近くいますが、病的ではないというだけで、皆さん不安やうつは抱えています。ところが実際に精神科の治療を受けている患者さんは10%ぐらいしかいません。これは大きな問題として残っています。

治療中がん患者での精神医学的有病率  
(Derogatis et al JAMA. 1983 Feb 11;249(6):751-7.)



治療中がん患者さんの  
約半数に精神疾患の  
病名がつきます

Saitama Medical University International Medical Center

6

図1 治療中がん患者での精神医学的有病率

WEB公開しています



<https://kenkozaidan.or.jp/news/1481/>

公益財団法人兵庫県健康財団ホームページ  
「兵庫県健康財団のからのお知らせ」から  
リンクしています

なぜ精神症状への対応が必要か  
治療には薬物療法と精神療法

次に告知とこちらの動きについて勉強しよう。私たちの日常には楽しいことがあたり、つらいことがあつたりさまざまですが、普段は高い生活レベルを維持しています。(図2)。しかし、将来の見通しを根底から変えるような悪い知らせが入るとどうなるか。瞬時にして日常生活レベルが下がります。これを「衝撃の時期」と呼び、だいたい1週間ぐらい続けます。ただ、人間にはつらいことから戻る力、適応力があります。1週間ぐらいすると少し戻つてくるのです。それでも元気にはなりません。衝撃を受けて頭が真っ白になつた後、現実が見えてつらくなり、不安、抑うつが強くなります。それでも2週間がたつと元に戻つてくる。これが適応の時期で、正常反応です。しかし、正常反応を取る人はがん患者さんの半分ぐらいしかいません。2週間後に元に戻らなければ適応障害、もつと戻らなければうつ病ということになります(図2)。なぜ、こうした精神症状に対応する必要があるのでしょうか。精神症状は苦痛で、取り除かなくてはならない症状だからです。うつ

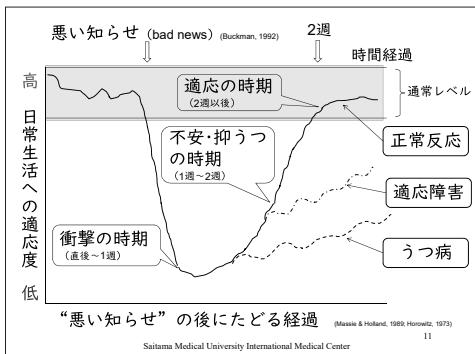


図2 “悪い知らせ”の後にたどる経過

病患者さんには聞くと、大多数の人ががんの化学療法の副作用よりうつ病の方が苦しいと答えます。また、精神症状は意思決定にも影響します。乳がん患者さんが術後に化学療法を受ける場合、うつ病がない場合は90%が受けますが、抑うつがある場合は52%になるといいます。データがあります。うつ病になると意欲がなくなつて、治療をやめたいと言うのです。ここはきちんと判断する必要があり、私たち精神科医が対応します。

精神症状に対応しなければ、自殺率も上がりますし、ご家族の精神的苦痛にもつながります。精神症状改善はがん治療を円滑に行うために欠かせないものなのです。

治療には、薬を使つた薬物療法と、患者さんの話を聴く精神療法があります。薬物療法では必要最小限の薬を投与します。神経系に働く薬なので、量が多くれば、転倒や骨折、意識障害、せん妄を招いてしまいます。精神療法では患者さんの話を聴くことが第一です。何に悩んでいるか、問題点を理解し、解決法を一緒に考えていきます。

ここを守るために、柔軟な考え方を身につけることが大切です。考え方しだいで気持ちちは変わりますから。それでも気持ちが変えられないことはあるでしょう。気分が滅入つたり、やる気が出なかつたり、眠れない、食べられない、頭が回らない、だるくてしちゃうがない。こういう症状が複数ある場合、うつ病かもしれません。迷わず精神科を受診してください。正しい診断は正しい治療につながります。それが非常に大事です。

転移が判明しました。再発という悪い知らせによる衝撃の時期は2カ月ぐらい続きました。外来に来てもずっとうつむいて、どうしていいか分からないとおっしゃっていました。しかし、2カ月後に変わりました。がんに負けるのは、がんが治らないということではなく、無気力になつたり、自分の人生に希望を持てなかつたりすることががんに負けることだと言うのです。「私の体はがんに侵されているけど、心まではがんに侵されていない。大切な人と大切な時間を過ごせる自分はまったく不幸ではない」と言つていました。がんの再発を経て、彼女の中で人間的成長が起きたと言えます。これを心的外傷後成長（PTG（Post Traumatic Growth））と呼びます。心的外傷後ストレス障害（PTSD（Post Traumatic Stress Disorder））はよく知られていますが、心的外傷を受けて一度は折れた心が成長することもあります。私たちは患者さんの人間的成长を支える、人間が持つている力を十分に發揮できるようお手伝いしたいと考えています。最後に、ご家族のケアについてお話をしたいと思います。外来で診察をしていると、患者さんもそうですが、横にいるご家族の方がつらそうな場合があります。家族のケアも必要です。なぜ必要なのか。精神面では約3割の人人がうつになります。身体面では不眠や、ストレスがかかることで心疾患を引き起こします。社会面では失業が増え、貯蓄が減少する悪循環に陥ります。がん患者さんの配偶者を調べると、その4%ががんで、がん患者さん同士で看病し合っていることもあります。自らががん治療を受けながら、またはほかの持病がありながら家族の看病をしている方は、自分も病気治療をしていることを医療者に伝えてほしいと思います。

がんに負けないで  
心が折れた後も成長できる

かの持病がありながら家族の看病をしている方は、自分も病気治療をしていることを医療者に伝えてほしいと思います。

患者さんご家族、医療者は常に学んで知識を新しくし、自分の中に取り込んでいくことでケアの幅を広げていくことができます。

今日の講演がその一助になれば幸いです。

## 講演 II

# がん・生活習慣病で命を落とさないために

## （健診と検診は転ばぬ先の杖）

兵庫医科大学呼吸器・血液内科学主任教授  
兵庫医科大学病院副院長（医療安全・危機管理・がん診療担当、  
がんセンター長、呼吸器内科診療部長）

木島 貴志 氏



## 2 人に1人ががんに罹患 日本人の死因第1位に

日本人の死因はがんが第1位です。2020年のがんの死亡者数は人口10万人当たり307人。全体では年間約38万人で、日本人の4人に1人はがんで亡くなっています。男性は60代から70代のがん死亡が多く、女性はもう少し若いですが、全体としては同じような傾向になっています。がんにかかる人はどれくらいの割合なので

しょうか。男性は62.7%、女性は46.6%で、2人に1人は一生のうちに何らかのがんと診断されます。がんになる確率は2人に1人ですが、がんで亡くなる人はその半分弱（図1）。2人に1人はがんになるもの、それで命を落としているわけではありません。がんは全身のあらゆる臓器から発生します。部位別のがん死亡率では、男性の1位は肺がん、2位は胃がん。女性は1位が大腸がん、2位が肺がん。死亡原因になる患者さんが多い肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、肝臓がんは、「5大がん」と呼ばれます。

がんは正常細胞がさまざまな機序で遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。原則、ヒトからヒトにうつる病気ではありませんが、なかには遺伝的に受け継がれていくがんも存在します。

### 4人に1人は「がん」で死亡

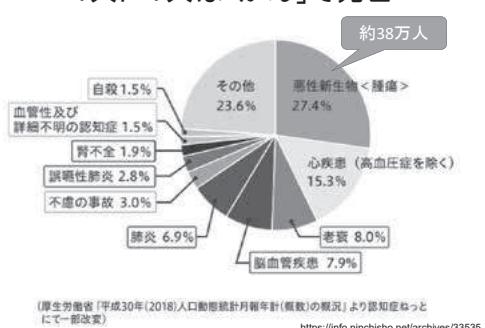


図1 4人に1人は「がん」で死亡

## 禁 煙など生活習慣の改善で がんの一次予防を

がんに限らず、病気には一次予防と二次予防という考え方があります。一次予防の目的は病気にかかるリスクを下げる。禁煙、食生活、運動、肝炎ウイルスの除去治療、胃がんの原因になるヘルコバクターエラシターゼ除菌療法などがここに入ります。二次予防の目的は死亡リスクの低下です。がんによる死亡を減らすことが目標で、厚労省では肺がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がん、胃がんの検診を推進し

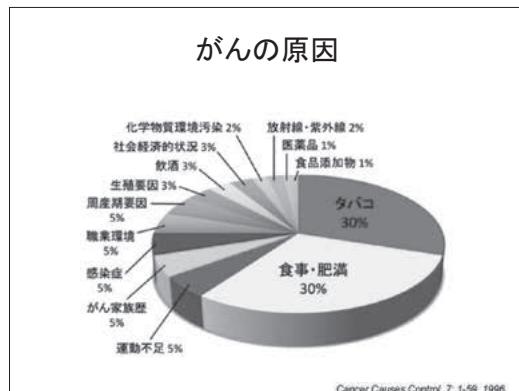


図2 がんの原因

がんの原因はさまざまですが、遺伝子の異常を引き起こしやすくなる生活因子が最大の要因になります。喫煙、食生活、肥満、運動不足などがあり、日本人男性では喫煙が圧倒的に多いです。女性の場合は、子宮頸がんが感染によって起こるがんとして知られています。アスベストによる中皮腫など、職業暴露によってがんが発生することもあります（図2）。

ています。

健診と検診はどう違うのでしょうか。健診は病気の発生を予防し、健康を維持することが目的で一次予防に当たります。対して検診は病気の発見が目的で二次予防に当たります。がんの一次予防は生活習慣の改善によって行えます。肺がんをはじめ、さまざまがんの死亡を減少させるには喫煙率を下げることが最も確実な手段です。禁煙治療は保険治療が可能になつているので、ぜひ治療してほしいと思います。

脳がんのリスク 男性の 7% 女性の 1%  
20% は喫煙が原因と推定されます。タバコの  
煙には 200 種以上の発がん物質が含まれ、  
受動喫煙でも肺がんのリスクは約 2 倍上昇し  
ます。毎日 1 箱吸う人は、まったく吸わない  
健常者に対しても肺がんのリスクが 4 ~ 5 倍に  
跳ね上がります。禁煙をすれば、4 年でリス  
クが半分以下に減り、10 年で非喫煙者と同等  
になります。喫煙は肺がんに限らず、虚血性  
の心疾患、肺気腫、COPD、胃潰瘍、くも膜  
下出血など、がん以外のリスクも上げること  
が分かつています。

## わが国におけるCOPD患者数

NICE (Nippon COPD Epidemiology) Study

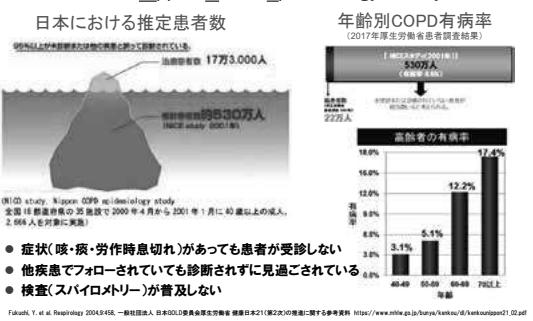


図3 わが国におけるCOPD患者数

語では慢性閉塞性肺疾患)にも注意が必要です。COPDには慢性気管支炎と肺気腫があり、ほとんどの原因はたばこです。循環器系の病気による死亡率が軒並み低下しているのに対し、COPDによる死亡率は右肩上がりで増え、日本では推定550万人いると言われています。そのうち実際に治療を受けている患者さんは4%に過ぎません(図3)。別名慢性全身性炎症症候群と言われており、死亡原因になる合併症もたくさんあります。死者数も増加していて、日本人男性の死亡原因の8位になっています。

## 検診を積極的に受け がんの二次予防を

がんの二次予防である検診の目的は、がんを早期に発見し、早期治療介入を行うことでですが、これは最終目標ではありません。究極の目標はがんによる死亡を減少させることです。がん検診の基本条件は、かかる人の多い5つのがん（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん）において、死亡を確実に減少させることや検査法が安全であること、検査精度がある程度高いこと、発見されたがんに対する治療法があること、利益が不利益を上回ることとなっています。その有効性は発見率や生存率ではなく、死亡率の減少効果を証明することで評価されます。

厚労省では、こうした検診の対象や年齢を決めて推進していますが、受診率はなかなか上がりません。「受ける時間がない」「健康に自信があるから受ける必要を感じない」「心配なときはいつでも医療機関が受診できる」といった理由が多いようですが、ぜひ積極的に受けてほしいと思います。早期発見が重要です。

がん対策基本法が2007年に施行され、全国にがん診療連携拠点病院が設けられました。がん医療を担う若い世代の育成も進んでいます。兵庫医科大学病院も地域がん診療連携拠点病院の一つです。最近になって類型の見直しがあり、高度型の地域がん診療連携拠点病院に格上げされました。

令和はがんゲノム医療の時代と言われています。人の遺伝情報がビッグデータとして保管され、これを使つたゲノム創薬やAIの参入によるコンピュータ医療が始まっています。たとえばALKomaという概念も出てきました。ALK遺伝子の異常で起こるさまざまな臓器に発生するがんの総称ですが、臓器別の治療ではなく、ALK遺伝子という共通の遺伝子異常による分類・治療の時代が間もなく訪れます。それを実現するのががんゲノム医療です。兵庫医科大学病院はがんゲノム医療拠点病院としても機能しており、患者さんの遺伝子を調べて適応する抗がん剤を使うなど、がんゲノム医療を実施しています。

また、令和はがん免疫療法の時代とも言われています。これまでがん細胞をターゲットに抗がん剤治療、分子標的薬治療、外科的療法、放射線治療などを行つてきましたが、がん免疫療法では免疫チェックポイント阻害薬を中心とし、免疫系の細胞を活性化させ間接的にがん細胞をやつつけます。こうした免疫療法ががん治療の中核になつてきました。

今後はがんに対する意識改革も重要です。積極的に検診を受け、早期発見・早期治療をすればがんは治る病気です。新しい治療法が次々と開発され、患者さんも社会も医療者もがんとうまく向き合つて共存できる時代になつています。

# 家庭から「SDGs」を考えてみませんか？

## ■ SDGsとは？

「SDGs」という言葉を街中やニュースなどで耳にする機会が増えたのではないでしょうか？SDGsとは、持続可能な開発目標を略したもので、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標のことです。

世界中の国が共通して解決しなければならない課題を17の目標で示しており、達成には公的機関だけでなく私たち一人ひとりの参加が求められています。

17の目標の一つに「つくる責任 つかう責任」があります。そこで考えたいのは「食品ロス」の問題です。日本の食料自給率（カロリーベース）は37%（令和2年度）、食料の多くを海外からの輸入に依存しているにも関わらず、日本の食品ロス量は年間570万トン、日本人一人当たりに換算すると、毎日お茶碗一杯分（約124g）を捨てている計算となります。

食品ロスは事業系食品ロスと家庭系食品ロスの2つに分けられ、家庭系食品ロスは全体の46%です。家庭から食品ロスが出る理由は以下の3つが考えられます。

- ①料理の作り過ぎ等で残る「食べ残し」
- ②野菜の皮や茎など食べられるところまで捨ててしまう「過剰除去」
- ③未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」  
(消費者庁HPより)

持続可能な消費と生産のためには、私たち一人ひとりが食べ物を無駄なく大切に消費していく必要があります。今回は②の過剰除去について考えてみます。

## ■ 食材を無駄なく使おう

野菜の皮や茎など、無意識に捨てていませんか？食べられないイメージがある、衛生面、食感が気になるという理由で捨てることが多いと思います。

実は捨てている部分は豊富に栄養素を含む部分でもあります。特にポイントを紹介しています。特徴を知って、おいしく無駄なく食材を使い切り、食品ロス削減に取り組んでみませんか？

管理栄養士  
高田 千尋



### 捨てられがちな部分をおいしく食べる調理のポイント

きれいに洗浄	表面や細部についた汚れを落として皮ごと利用 【例】流水でしっかり洗う、泥汚れが気になるものはたわしを使う（きのこ類は洗浄不要）	
食感を活かす	皮は千切りにして、きんぴらやポン酢につけて浅漬け風に 【例】にんじんや大根の皮	
切り方の工夫	食感が気になる部分は細かく切って汁物やチャーハンなどの具材、ふりかけに 【例】白菜やキャベツの外葉、長ねぎの青い部分、しいたけの軸、大根の葉、ブロッコリーの茎	

今回は「春にんじん」を皮のまま丸ごと使ったレシピを紹介します。炊き込みご飯にするため、人参の皮の固さは気になりません。

### 春にんじんとさば缶の炊き込みご飯

1人前 【エネルギー288kcal たんぱく質11.0g 脂質4.0g 塩分1.5g】

#### 材料(5人分) 作りやすい分量

米	2合
にんじん	2/3本(100g)
生姜	1かけ(15g)
ねぎ	少々
さば水煮缶	1缶(160g)
<b>【A】</b>	
薄口醤油	大さじ2
(濃口醤油でも可)	
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

#### 作り方

- ① にんじんと生姜はよく洗って皮ごと千切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 米をといで炊飯器に入れ、さば水煮缶の煮汁、【A】を加え、2合の目盛まで水(分量外)を加えて軽く混ぜる。
- ④ ①とさば水煮缶の身を乗せて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらよく混ぜ合わせて器に盛り、②を散らす。

春にんじんとさば缶の炊き込みご飯



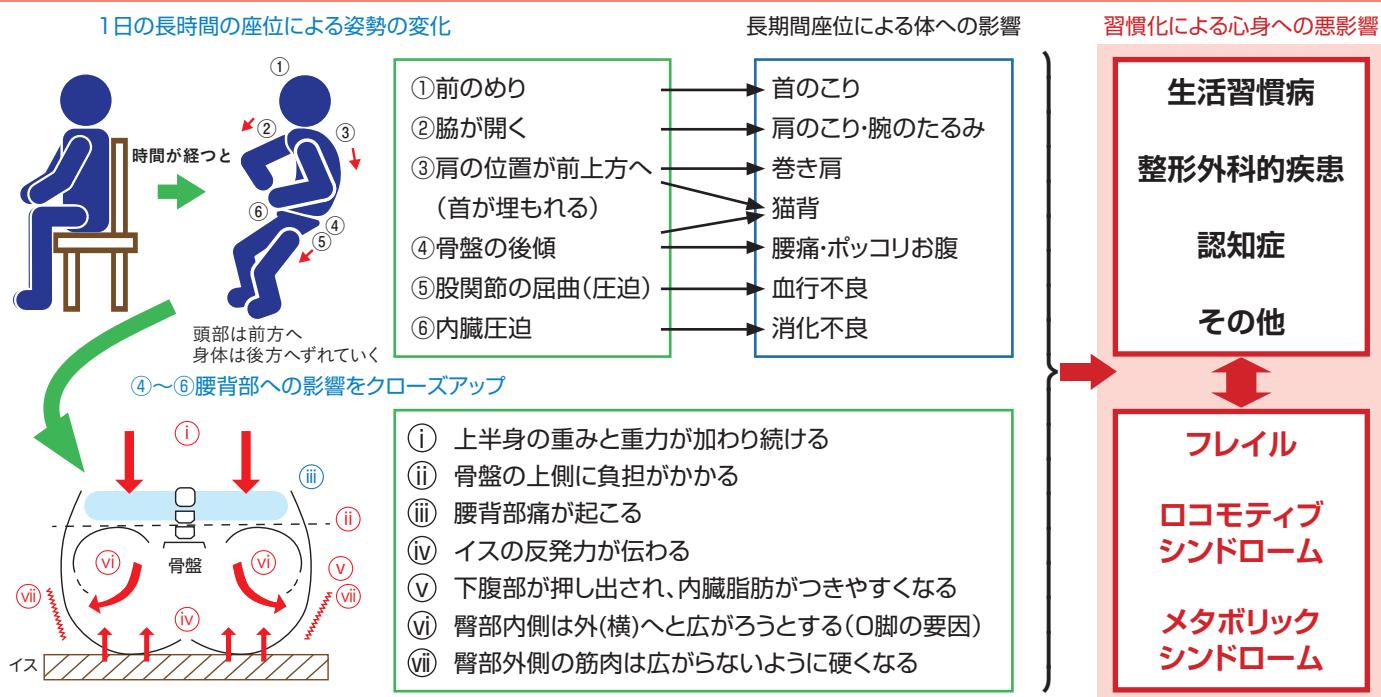
材料を切って炊飯するだけの簡単レシピです♪

# 『姿勢から健康をつくる!』

## ～長時間座位のリスクは、その時その日にリセットを!～

コロナ禍が続く中、座位時間が長くなっています。長時間座り続けることは、血流や筋力、身体活動量の低下を招き、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病やフレイル等のリスクが高まると懸念されています。また、肩こりや腰痛などの症状は長時間座位を続けないための体からのメッセージでもあります。60分に1回程度は立ち上がり、軽い運動(プレベ90号のエクササイズ参照)を行いましょう。また、お風呂上りや寝る前等に、今回紹介するエクササイズを実践し「姿勢からも健康をつくりましょう!」

### 長時間座位の習慣化が招く健康不良



### 真っ直ぐにゴロ寝(目標1分)

出来る方は3セット／日

#### 効 果

- ◆下側の太腿の横(大転子)の出っ張りを中へ押し込む
- ◆体を真っ直ぐに保つための筋肉トレーニング
- ◆体の中心軸を認識し直す



- ①横向きに寝る  
②下になっている腕は掌を下向け、伸ばせる範囲で真っ直ぐに  
③反対側の手は、おへその前の床に軽く触れ、体を支える  
腹筋は縦に伸ばすように、内腿は脚が離れないように力を入れる  
手先からつま先まで、体を真っ直ぐに保つように、マットの端など直線に沿わせる  
左右各1回ずつを行い、不安定な方は歪みが強いので、もう1回追加する

### ヒップリフト(目標1セット5回)

出来る方は3セット／日

#### 効 果

- ◆腰痛予防・軽減
- ◆骨盤の後傾(癖)を戻す
- ◆内腿の引き締め
- ◆臀部の筋力アップ

動作をゆっくり丁寧に  
することが大切!



- ①仰向けで、腕は腰の横あたり、自然な位置に置く  
②両膝を立て、膝が離れないようにする  
③踵は膝の真下、出来る方はお尻に近づける  
④息を吐きながら、両膝を斜め上へ押し出す  
⑤肩・腰・膝が斜め一直線になった所で5秒キープ  
⑥息を吸いながら、背中・お尻を戻し、息を吐き切る

※現在、通院治療中の場合は、医師の指示に従ってください。安全に留意し、自分のペースで行い、運動によって違和感等があれば、直ちに中止し、医療機関を受診してください。

## 阪神南会議

阪神南会議のフォローアップ研修会は、11月4日(木)に尼崎商工会議所において2年ぶりに開催することができ、45名にご参加いただきました。

伊賀会長の開会の挨拶に続き、芦屋健康福祉事務所保健師の日置彩伽氏より「結核とCOPDについて」の講話がありました。次に兵庫県健康増進課歯科衛生士の大西菜摘氏からは、些細な口の機能の衰えを放つておくと体の機能まで衰えてしまうオーラルフレイルについてお話しいただき、チェックシートや冊子を使ってお口の健康について考える機会になりました。

健康運動指導士の亀澤徹郎氏からは「感染症対策で、より明確になった身体活動の取り組み」をテーマに、コロナ禍の今、健康づくりの身体活動を見直し、自己流でよいので身体能力の伸びしろを自身でつくることを、体操を交えてお話しいただきました。

次に「こころの健康について—ストレスとその対処法」と題して兵庫県精神保健福祉センター所長の酒井ルミ氏にご講演いただきました。

コロナ禍で状況が変わって生活様式の変化に戸惑いがあるなど、ストレスの種類は色々ありますが、対処方法を自身で考えておくこと、家族のためではなく、自身のために自分を大切にすることが第一であるというお話で、これから的新しい生活様式での暮らしの参考になりました。

参加者から、「無理をしないことが大切だと気づきました」「ストレスをためず、できることをやります」などの感想が聞かれました。

最後に、講演会ではアクリルボードやマイクの不具合でお聞き苦しいところがありましたことをお詫び申し上げます。



# 県民運動のひろば



## 健康づくり推進員 フォローアップ研修会

新型コロナウイルス感染症  
感染拡大防止対策（消毒、換気、検温等）  
を徹底し、開催しました。

## 推進会議

10月21日(木) 神戸ポートピアホテルにて、  
推進員フォローアップ研修会として開催した  
「Dr.家森と楽しむ世界の健康長寿食」ランチセミナーに、46名の方  
が参加されました。



第1部では、健康ひょうご21県民運動推進会議会長家森幸男氏が「シルクロードの光と影—長寿と短命の分かれ道ー」と題し講演。果物や野菜が豊富なウイグル族は長寿、羊肉が主食で、ほとんど果物や野菜を食べないカザフ族は短命で、食生活が健康寿命に大きく影響していることが分かりました。



第2部では、ポートピアホテル総料理長岸本貴彦氏による「『ラム肉やドライフルーツを使ったシルクロードの長寿食を楽しもう』—多彩な主食と主菜を楽しみました。

野菜やドライフルーツがたっぷり入ったラム肉の炊き込みご飯「ポロー」は、日本人にはあまり馴染みのない味でしたが、塩分、油分が少ない上に、バランスよく栄養を取ることができるので、ウイグル族の長寿につながっているのだと思いました。

参加者からは「減塩に気を付けて100歳まで頑張ります」「家庭でできる減塩方法を実践します」との声があり、健康長寿を志す良い機会となりました。

## 阪神北会議

10月25日(月)、フォローアップ研修会を集合と同時配信のハイブリッド形式で開催し、会場の阪神北県民局に22名、リモート視聴21名にご参加いただきました。

前半は兵庫県健康財団健康運動指導士の山口一仁氏より「何をするにも筋肉が必要！」と題し、健康づくりのための3つの運動「筋力トレーニング・ストレッチ運動・有酸素運動」を取り入れて、「とにかく動く」から「考えて賢く動く」に意識を変えることや、体の資本となる食事は毎回栄養素をバランスよく摂取することを教えていただきました。

後半は武庫川女子大学栄養科学研究所の谷野永和氏による「高齢者の低栄養・フレイル予防-食事摂取基準2020年版で考える-」と題し、毎日食事をしているから栄養はとれていると思っていたら、実は低栄養になっていることがある。自身の体重変化やBMI値を知り「栄養・運動・社会参加」を意識して、おいしく食べて楽しく生活する工夫をしてほしい。特に75歳からは体重減少に留意し、栄養素の中でもタンパク質やビタミンDを摂取してフレイルの発症リスク低下を目指してほしい。また、おやつなどの甘い物を上手に取り入れることも重要だと指導をいただきました。

今回はコロナ時代の新しい研修会としてハイブリッド型を取り入れました。今後も多くの推進員さんにご参加いただける研修会を目指して参ります。

## 東播磨会議

新型コロナウイルス感染者数が減少していた10月21日(木)にフォローアップ研修会を加古川総合庁舎にて開催し、50名の参加がありました。兵庫県健康財団健康運動指導士の山口一仁氏による「健康体操『脱』座りすぎ生活!」のその前に…では、動ける体づくりのポイント、背中のファンクショナルエクササイズを教えていただきました。参加者から、エクササイズでは可動域が広がったのでおうちでもやってみますという声をいただきました。

講演では、公益財団法人復光会垂水病院精神保健福祉士 上田知香氏から「人はなぜお酒を飲むのか?~知って得する、お酒のはなし~」と題し、過度な飲酒は、健康寿命に関わる病気の危険因子になります。毎日飲酒すると約10年老化を進めますので、健康診断は実年齢の10歳上の結果が出ます。お酒はストレス解消剤にはならないので、ストレス発散できません。飲酒以外で楽しめるものを探して、わくわくしたり、ハッピーになることを探ししようとお話をいただきました。参加者からは、「アルコール=薬物という認識はなくアルコール依存症は他人事でしたが、認識を改めて周囲の人に広めたいと思います」という声がありました。健康ひょうご21県民運動ポータルサイトから上田先生の講演を2022年11月30日まで視聴していただくことができますので、ぜひご覧ください。



## 北播磨会議

北播磨会議では11月10日(水)に社総合庁舎4階会議室において健康づくり推進員フォローアップ研修会を開催し、45名の参加がありました。

講演①では、加東健康福祉事務所の逢坂悟郎所長より、「新型コロナウイルス感染症～第4波、第5波を経て～」と題し、新型コロナウイルスの特徴や加東健康福祉事務所が取り組んだ対策等についてお話をされました。

講演②では、ヨガ療法士・表情筋トレーナーの前川千賀子氏より、「マスクを外した時のお顔、大丈夫ですか?～表情筋エクササイズで悩み解決!～」と題して講演と実践があり、長引くマスク生活で衰えた表情筋を整えるエクササイズや、唾液の分泌を促したり舌を鍛えたりするお口の体操の実践がありました。また、ヨガの呼吸も教えていただき、リラックスした雰囲気での研修会となりました。参加者からは、「初めて表情筋エクササイズを実践し、とても良かった」「地域にも広めたい」などのご意見をいただきました。

続いて健康体操では兵庫県健康財団健康運動指導士の山口一仁氏による筋肉の役割や特性、筋力トレーニングの効果についての講話と実践があり、その他、加東健康福祉事務所から結核予防及び食の力を活かしたフレイル予防について情報提供がありました。

コロナ禍でもできる健康づくり活動について様々な分野から学ぶことができ、とても有意義な研修会となりました。



## 中播磨会議

中播磨会議では、10月7日(木)に市川町文化センターコミュニティーホールにおいて健康づくり研修会(健康づくり推進員フォローアップ研修会)を開催し、61名の参加がありました。

併設事業として、食の安全安心等のパネル展示を行い、研修会では、実践発表として(公社)兵庫県歯科衛生士会と(公社)兵庫県栄養士会の方々に「フレイル対策事業の取り組み報告」をしていただき、歯・口腔、食の健康について学びました。

また、「たばことCOPD」について中播磨健康福祉事務所保健師の大石そら氏から説明がありました。

続いて講演は、健康運動指導士の亀澤徹郎氏に「感染症対策でより明確になった身体活動の取り組み」と題し、感染対策を行なながら実践する身体活動のポイントをお話をいただきました。参加者からは「コロナによって高齢者だけでなく、若い人達にも心身に異常が起こっている大変な事態であること、意識的に運動しないとなかなか出来ないことを再認識した」など感想がありました。最後には「+10(プラス・テン)エクササイズ」を実践し、コロナ禍で引きこもりがちであまり動かすことがなかったからだを動かすことができ、とても有意義な研修会となりました。



## 西播磨会議

西播磨会議では、11月29日(月)に新宮ふれあい福祉会館において推進員フォローアップ研修会を開催し、80名の参加がありました。

最初に兵庫県健康増進課歯科衛生士の秋山安祐美氏に「オーラルフレイルを予防しよう～お口の元気はからだの元気のもと～」と題し、オーラルフレイルが起こる原因や予防方法、自己チェック、舌ブラシの使い方について教えていただき、その後、口周りの筋肉を鍛える体操を行いました。参加者からも「マスクをつけ、人と話す機会が減り、口周りの動きが少ないため、パタカラ体操が大事」など好評を得ました。

次に、健康運動指導士の亀澤徹郎氏に講話と健康体操のご指導をいただきました。コロナ禍で生活が変わった今、具体的な健康寿命延伸のための身体活動のポイントをお話しいただきました。

続いて、赤穂健康福祉事務所管理栄養士の藤田志保氏に「食べて元気にフレイル予防～毎日の食事を楽しんで健康寿命を延ばそう!～」と題し、フレイル予防(低栄養予防)のため、1日3食しっかり摂ること、「エネルギー」「たんぱく質」の補給の重要性などを学びました。

今回の研修会を通じて「口腔ケア、運動、社会参加、食事」でフレイル予防ができる学び、健康寿命延伸に対する意識が高まる有意義な時間となりました。



## 但馬会議

但馬会議は10月20日(水)に兵庫県立但馬文教府においてフォローアップ研修会を開催し、55名の方に参加頂きました。

第1部では、大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻老年看護学教授の竹屋泰先生をお迎えし、「コロナ禍におけるフレイルと認知症」と題して講演頂きました。

認知症予防にはなるべく一人ではなく、ご家族、友人と食事をすること、また、今コロナ禍で直接人と会えなくても、パソコンや携帯電話によるビデオ通話、LINE、メールをするだけでも、脳への刺激になり、予防の効果があるというお話をありました。

また、外出自粛の長期化によって高齢者のフレイルの進行が心配される中、1日でも健康に長生きするためには、たんぱく質をたくさん摂り筋肉をつけること、もし食べ物から摂取することが難しい場合は、サプリやプロテインから摂取することも可能な時代になっていると、栄養面からフレイル予防をご指導いただきました。

第2部では、兵庫県健康財団健康運動指導士の田賀雪枝氏より、誰でも日常で出来るフレイル予防として、ポッコリおなかを引っ込めるための脇腹のストレッチや、足のむくみ取りの方法、体を使いながらの脳トレ等、実演も踏まえながら楽しく教えていただきました。

コロナにより、今まで以上に『健康』の大切さを意識する機会が増えた今、但馬支部では今後も参画団体及び、推進員の皆様と共に、健康づくりの普及・啓発に努めてまいります。



## たんぱ会議

たんぱ会議では、11月19日(金)に丹波の森公苑において健康づくりセミナーを開催し、56名の参加をいただきました。

冒頭に、兵庫県精神保健福祉センター所長の酒井ルミ氏に「『こころの健康について』～コロナ禍におけるストレスとその対処法～」と題して、ストレスはどのように体に影響するのか、コロナ禍の中で生じたストレスをどう対処するのか、不安を打ち明けられた時の対応ポイントなどを詳しく講演いただき、参加者からは、大変参考になったと好評でした。

次に、兵庫県健康増進課歯科衛生士の小前みどり氏より、「目指せ!お口の元気アップ」と題して、オーラルフレイル予防のためのお口周りの筋肉を鍛える元気アップ体操等について講話いただき、習慣的なお口のケアを促しました。引き続き、兵庫県健康財団健康運動指導士の田賀雪枝氏に「コロナ禍での運動不足解消」と題して、高齢者の腰痛・ひざ痛について日常生活での注意点を、実践を交えて指導いただきました。アンケートでは、「すき間時間を見つけてすぐに実践してみます」との声を多くいただきました。

また、COPDについての情報提供も行い、盛りだくさんの内容で日常生活の中で健康づくりに役立てていただける研修会となりました。



## 淡路会議

淡路会議は、10月8日(金)にフォローアップ研修会を開催し、99名の参加がありました。

今年度も新型コロナウィルス感染予防対策のため、兵庫県洲本総合庁舎での参加人数を減らし、個々にリモート視聴できるようにするだけでなく、別会場(洲本市役所・淡路市役所等)でも参加者が視聴できるように工夫を行なながら開催しました。

講演では、大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻老年看護学教授の竹屋泰氏に「認知症の新常識!!」と題し、認知症の基本的な知識に加え、新薬の情報や認知症になった人への対応など、ユーモアを交えながらわかりやすくお話していただき、多くの知識を参加者に伝えることができました。

健康体操では、洲本市介護福祉課長寿支援係理学療法士の畠山浩志氏に楽しくいきいきと生活を続けるためには筋力の維持が必要であり、「いきいき百歳体操」を定期的にすることでより効果的に足や腕の筋肉を鍛えることができることを、実践を交えてお話していただきました。

8020運動では、兵庫県健康増進課歯科衛生士の畠沙耶香氏に「お口の筋力アップ! 防ごうオーラルフレイル」をテーマに、淡路島の特産でもある吹き戻しを使い、腹式呼吸や口元の筋肉を鍛えることで口腔機能改善や誤嚥予防等になることを教えていただきました。

コロナ禍ではありますが、健康づくりへの取組みが滞ることがないようオンラインを活用した分散会場での開催など、研修の機会の確保に努めていきたいと思います。



【協賛企業】●大塚製薬(株) ●フジッコ(株)

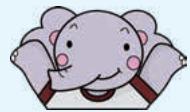
【協力企業】●(株)神戸ポートピアホテル

健康ひょうご21県民運動は上記の企業に協賛・協力いただき、健康づくりに取り組んでいます

(50音順)



# 健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトのご紹介



健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでは、県民行動指標、健康チェックや健康体操等の皆様に役立つ健康情報をお届けしています。この春、新たなコンテンツを追加し、皆様の健康づくりを応援します。

健康ひょうご21県民運動 ポータルサイト

健康に役立つ情報 健康ひょうご21県民運動 推進会議・地域会議 新着情報 サイト内検索

## 「大豆のうた」動画をリニューアル

健康ひょうご21県民運動 食の健康運動では、生活習慣病などの予防に効果があると言われている大豆の良さを見直すとともに、大豆、魚、野菜など日本の伝統的な食生活の普及をすすめています。

この春、歌手グループ「クッキーズ」が歌う「大豆のうた」動画をリニューアル。ダンスをおどったり、大豆はどんな食べ物に変身しているのかなど歌詞を通して楽しく食育ができます。園や食育の場、ご家庭でお子様とお楽しみいただけます。ぜひご視聴ください。



## 働き盛り世代向け SNSはじめます 手軽に実践できる「食」や「運動」の情報発信

働き盛り世代に向け「食」では、手軽にできる野菜料理やカロリーコントロールのコツなど、「運動」では、ちょっとした休憩時間にできる簡単なエクササイズなどをSNSで配信します。

スマホでササッとチェックして、健康づくりの実践・継続にご活用ください。



# 健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介



- ・「健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介」
- ・「おうちでもできる体づくり」
- ・「いつでもどこでも+10（プラス・テン）運動」
- ・「おうちでもできる体づくり」
- ・「いつでもどこでも+10（プラス・テン）運動」

## 令和4年度健康ひょうご21県民運動 推進フォーラム（予告）

養成依頼のあつた推進会議の  
参画団体においても、研修会  
を開催しました。

- ・「健康ひょうご21県民運動で進める健康づくりについて」
- ・「いつでも口で美味しく食べるためのあなたの  
お口は大丈夫?」
- ・「いつでもどこでも+10（プラス・テン）運動」

引き続き、再任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。コロナ  
禍で活動が難しい状況ではございますが、更なる健  
康づくりの推進のため、活動  
を期待しております。



## 令和3年度健康ひょうご21県民運動 健康づくり推進員研修会

### 元気なからだをつくるう! 食育コンサート



「ひょうご」の「食の健康」  
運動の一環として、県  
内10か所で開催予定のと  
ころ、コロナウイルス感染  
拡大防止のため9か所で  
実施しました。

また、今年度も引き続  
き、体温チェックや手指消  
毒、マスク着用、換気等  
のコロナ対策を徹底した  
うえでの開催となりまし  
た。子どもたちはクッキー  
ズ（歌手グレープ）のお  
姉さんと一緒に「大豆のう  
た」を始め楽しい歌や食  
育クイズを通じて、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。

コンサート実施後の感想や効果については、「時間配分  
もちょうどよく、飽きる事なく最後まで見ることができ  
ていた。」「クッキーの明るいキャラクターとすてきな歌  
声に子どもたちは引き込まれっていました。楽しい手遊び  
やおしゃべりの中にバランスのよい食事の大切さを感じら  
れるクイズ等も折り込んであり、楽しみながら学びのあ  
る内容でした。」「給食のメニュー、使用している食材な  
どに興味を示す園児の姿が増えたようだ。『朝ごはんを  
んを食べてきた』と朝ごはんをしつかり食べる事の大切さ  
を知らせる園児や『納豆食べた』と大豆製品を食べたこ  
とを知らせる園児などコンサートでの食育が活かされてい  
るよう感じた。」などの嬉しい報告をいただきました。

日 程	実施団体
10月 8日(金)	高岡育児園（加東市）
10月15日(金)	認定こども園あいいくの丘（丹波市）
10月19日(火)	姫路市立御国野幼稚園
10月22日(金)	洲本子育て学習センター 五色すこやか子育てセンター
10月26日(火)	日高町保育園・認定こども園連絡協議会
11月 5日(金)	神戸市立あづま幼稚園
11月 9日(火)	宝塚さくら保育園（宝塚市）
11月10日(水)	加古保育園（稻美町）
11月25日(木)	伊丹市立せつよう幼稚園



### 問合せ先

（公財）兵庫県健康財團健康づくり課

〒652-0032

神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12

TEL..078-579-0166  
FAX..078-579-0600

講演2 テーマ「10歳若返る!」「インターバル速歩」  
「コロナに負けない体づくり」  
申込方法…郵便はがきに住所、申込者氏名、参加  
人数を明記の上お申込みください。  
健康ひょうご21県民運動ポータルサイト  
(10ページ参照) からもお申込みいただ  
けます。

開催日時	令和4年6月2日 13時30分～16時15分（予定）
会 場	神戸市産業振興センター3階ハーバーホール
内 容	①式典（健康づくり等に係る知事表彰、兵庫県健康財團 団会長表彰等） ②健康ひょうご21県民運動について ③講演1 テーマ「県民運動で分かった認知症も防げる食 べ方上手」



兵庫県健康財団  
マスコットキャラクター  
けんぞうくん

## 皆様からのご寄附が役立っています！ 結核をなくすための複十字シール運動 がんをなくすためのがん征圧寄附金 にご協力をお願いします。

当財団では、(公財)結核予防会および(公財)日本対がん協会の提携団体として、兵庫県内におきまして結核およびがん予防に関する様々な普及啓発活動を行っています。

これらの活動は、健診等事業で得た資金を充当する一方で、一部は皆様からのご寄附に支えられているのが現状です。



結核とたたかう  
シールばうや

### がんの現状

※性別不詳があるため男女の合計が総数と一致しません。

- ◆2018年に新たに診断されたがんは980,856例  
(男性558,874例、女性421,964例)
- ◆2019年にがんで死亡した人は376,425人  
(男性220,339人、女性156,086人)
- ◆日本人が一生のうちにがんと診断される確率(2018年)  
男性65.0%、女性50.2%
- ◆日本人ががんで死亡する確率(2019年)  
男性26.7%、女性17.8%
- ◆がん死亡数の順位(2019年)
 

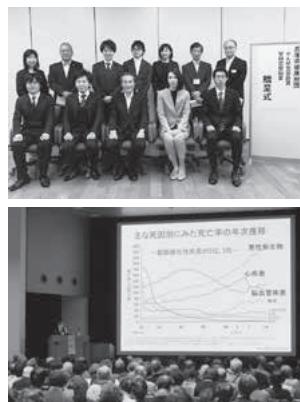
全体	1位	肺	2位	大腸	3位	胃
男性	1位	肺	2位	胃	3位	大腸
女性	1位	大腸	2位	肺	3位	肺臓

 (国立がん研究センターHPより抜粋)

### がん征圧寄附金

当財団では、がんで亡くなる方を1人でも減らすために、さまざまがん征圧事業を行っています。

いただきましたご寄附は、若手研究者に対する研究助成、がん予防に関する講演会の開催等、がん征圧の普及啓発活動に活用しています。



### 結核の現状(2020年)

日本	…	罹患者数	12,739人
		死亡者数	1,909人
世界	…	罹患者数	約1,000万人
		死亡者数	約 140万人

#### 【ポイント】

- ◆1950年代まで日本の死亡原因の第一位。かつては亡国病と恐れられていました。
- ◆近年の結核の特徴として「高齢化」「外国生まれの患者の増加」が挙げられ対策が急がれています。
- ◆新型コロナウイルス感染拡大の影響で受診控えによる発見の遅れ→重症化・集団感染が懸念されています。
- ◆結核の征圧は国内のみならず世界レベルでの対策が必要です。

### 複十字シール運動募金

国内および世界の結核対策を推進するため、(公財)結核予防会が主体となって全国の都道府県の提携団体と一緒に「複十字シール運動」を展開しています。

募金は、結核予防の普及啓発活動、開発途上国への結核対策支援等に活用しています。



〈募金口座〉 複十字シール運動募金	ゆうちょ銀行	01130-1-20533	財)兵庫県健康財団
がん征圧寄附金	ゆうちょ銀行	00950-3-110199	財)兵庫県健康財団

※専用の振込用紙をご使用いただき、窓口にてご使用いただくと手数料は無料となります。

(ATMご利用の場合、手数料は有料となります)

振込用紙をご使用される方は郵送いたしますので下記連絡先までお問合せください。

お問い合わせ:健康づくり課 TEL078-579-0166 (担当:和久、小林)

※複十字シール運動募金、がん征圧寄附金へのご寄附は、所得税、法人税の控除対象となります。

## 健康づくりのサポート

# 講師派遣事業のご案内

市町、団体、企業・事業所等が実施する健康づくりのための研修会、講習会、健康教室、勉強会、イベント等に（公財）兵庫県健康財団の専門スタッフ（健康運動指導士、管理栄養士等）を講師として派遣し、皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。

## 例えば…

- ◆ 地域、団体、社内の研修会・勉強会・イベント
- ◆ 健康づくり教室、介護予防教室、運動教室
- ◆ 記念大会、安全衛生大会、社員研修会、労働安全衛生事業等をご活用ください。



## 講演のテーマの例

- 時節に合わせた運動・栄養指導をはじめ、
- ◆イスを使つたいつでもどこでも出来る体操
  - ◆正しい歩き方や姿勢
  - ◆肩こり・腰痛予防を中心とした理論と実践
  - ◆コロナ太り解消の運動
  - ◆メタボや生活習慣病予防の食生活
  - ◆「フレイル」予防の食生活
  - ◆からだを守る免疫と食生活
  - ◆継続できる糖質コントロールの方法
  - ◆健診結果の見方と生活習慣改善
  - ◆心のセルフケア



テーマが決まっていなくても大丈夫！ まずはご相談ください。

多人数が一堂に会しての集合形式、オンライン形式（要相談）、どちらにも対応致します。

## 講師派遣にかかる費用

33,000円（税込）／1回（3時間以内）／1名 + 指定会場までの往復交通費実費

手続きの流れ等、詳しくは（公財）兵庫県健康財団ホームページ「健康づくりのサポート」より「講師派遣事業」をご覧ください。



**(公財) 兵庫県健康財団 健康づくり部 健康づくり課**

Tel 078 (579) 0166 Fax 078 (579) 0600

URL <http://www.kenkozaidan.or.jp/>

# 読者プレゼント

毎日の水分と  
ミネラル補給に！

10名様



熟練の珈琲職人  
たちのこだわりを、  
ご家庭でも。

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。

海の深層水 天海の水 硬度1000は、クリーンで豊かな室戸海洋深層水を100%原料とした健康生活飲料です。独自の製法で塩分は99%以上カットしています。毎日の健康維持に欠かせないミネラルと水分補給とお役立てください。

※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。

UCC上島珈琲株式会社様より UCC 職人の珈琲 無糖 PET900ml 12本入りを10名様にプレゼント。

本格的なドリップコーヒーの味わいを簡単・手軽に楽しめる『UCC 職人の珈琲』は、独自製法「UCCアロマダイレクト製法」を採用し、香料を一切使用することなく、レギュラーコーヒー本来の“挽きたての香りやこだわりのコク”をお楽しみいただけます。

## 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よう、  
お願いいたします。

●締め切り／2022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。

- 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。
- 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90号感想）

健康寿病を延ばすために、これからも食事や運動で脳と体の健康を守っていきたいと思います。

（神戸市 女性）

今号の特集を読んで、体が元気でも脳がだめになってしまったら大変だと気付かされました。今からできることを家族で話し合い、取り組んでいきたいと思います。

（神戸市 女性）

たんぱく質がメンタルにも影響すると知ってびっくりしました。たんぱく質を摂ることの大切さを改めて知りました。

（神戸市 女性）

運動が筋力・体力の維持だけでなく、脳の活性化にもつながることが興味深いです。家族にも声をかけながら、ストレッチや筋トレ、有酸素運動に取り組みたいと思います。

（三田市 女性）

## 編・集・後・記

がんは誰でもかかる可能性のある病気です。それほど身近な病気ですが、「自分や周囲の人ががんになるなんて想像できない」という方は多いのではないでしょうか。私も例にもれず、いざ自分や家族ががんになった時は頭が真っ白になってしまふだろうな…と思います。ひどく落ち込んだり、悩んだりするだろうことは想像できたのですが、そのストレスで精神疾患を患ってしまう方も少なくないんですね。大西先生のお話で、初めてそのことを知りました。がんにまわりつく死のイメージはそれほど強いのでしょうか。

二人に一人ががんになるものの、それで命を落としているわけではないと木島先生は仰っています。テレビやネットの情報は有益なものばかりではなく、いたずらに恐怖心をあおるだけの内容もあります。正しい情報や知識を得ることは、いつかその日が来てしまったときの大きな支えになるはずです。大西先生と木島先生の講演は財団ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください（本誌1ページ目にQRコードとアドレスを掲載しております）。

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  
<https://www.kenkozaidan.or.jp>

兵庫県健康財団  
マスコットキャラクター  
けんぞうくん

### PREVEとは

PREVENTION(予防)の略。(公財)兵庫県健康財団では、がんを中心とする生活習慣病や結核の予防のための事業を推進しています。PREVENTION IS BETTER THAN CURE(予防は治療にまさる)という言葉がありますように、「自らの健康は自ら守る」ことを基本に、日頃から健康チェックしておくことはもっとも大切なことです。