



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

第19号(平成28年3月発行)

## 『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 (みずかみ けんじ)

今回は、標準化死亡比(SMR)<sup>\*</sup>のお話をしました。西宮市の衛生水準、健康水準を評価する指標として、西宮市民の標準化死亡比(SMR)を用いています。西宮市民のある疾患のSMRが100なら、その疾患の西宮市民の死亡率(年間死者数/人口10万人)は全国民の死亡率と同等と考えます。100を超えると全国民の死亡率よりも高く、その疾患の原因となる健康問題に注意を払う必要が生じてきます。SMRが100を下回ると全国民の死亡率より低く、その疾患のリスク要因については一応安心することができます。

現在、西宮市で高いSMRを示す疾患としては、食道がん(134.8)、肝がん(116.5)、乳がん(113.6)が挙げられます。食道は喉の奥(咽頭)と胃の入り口(噴門)を繋ぐ、長さは約25cmの筋肉性の管状の臓器です。飲み込んだ食べ物は咽頭から食道を通過して胃に送り込まれます。管状の食道の内面は重層扁平上皮という粘膜で裏打ちされ、外面は外膜という結合組織で覆われています。多くの食道がんは内面の重層扁平上皮粘膜から生じます。肥満傾向の人では噴門部の胃粘膜が一部食道の方にずれ込んで、がん化することもあります。日本人では食道固有の粘膜から発生する扁平上皮がんが主体です。食道がんは60歳以上の男性に多く、飲酒、喫煙、熱い食べ物飲み物が三大危険因子といわれています。食道がんの予後は決して良好とはいえません。平成28年1月19日に国立がん研究センターから、日本人約3万5千人のがん患者を10年間追跡したデータが発表されました。それによりますと、食道がんの5年生存率は38.1%、10年生存率は29.7%で、肺がんより予後不良でした。また、治療後5年生き延びたとしても、それ以降も生存率は下がりますので、決して安心は出来ません。このため、がん検診を受けて早期発見、早期治療に努めることは勿論大切ですが、食道がんにならないよう「食道がんの三大危険因子を遠ざける生活習慣」を、日頃から心がけておくことが一層大切です。この三大危険因子の中で、特に、お酒(アルコール飲料)は重要です。アルコール飲料を飲みますと、肝臓に運ばれたエチルアルコールは、アルコール脱水素酵素(ADH)の働きでアセトアルデヒドに分解され、さらにアセトアルデヒドはアセトアルデヒド脱水素酵素(ALDH)の働きで酢酸に分解され、酢酸はアセチル CoA 合成酵素の働きなどを経て水と二酸化炭素に分解されます。この代謝経路の中で生じるアセトアルデヒドは、二日酔いの原因であると同時に発がん物質でもあります。そして、日本人は、アセトアルデヒドを分解するADHが遺伝的に働きの良い人(50%)、働きの弱い人(45%)、働かない人(5%)に分類されます。ADHの働きが良い人はお酒に強い人(上戸)で、アセトアルデヒドは速やかに分解されて血中から消失します。ADHが働かない人はお酒の飲めない人(下戸)で、アセトアルデヒドが分解されないため、少量の飲酒でも長時間に亘って中毒症状(重度の二日酔い)が生じます。ADHの働きが弱い人は、多少お酒は飲めるのですが、アセトアルデヒドの代謝が速やかでないため、二日酔いになりがちです。このタイプの人々が、無理をして飲酒を続けていると、体は長時間アセトアルデヒドに曝露されることとなります。アルコールが代謝されて生じたアセトアルデヒドは、肝臓から血液中に出るとともに、唾液の中にも出てきます。唾液は食道粘膜に付着しますので、唾液中のアセトアルデヒドが食道粘膜に発がん物質として作用します。この上に喫煙をして、たばこの発がん作用が加わりますと、発がん効果が一層強力になります。

従って、絶対禁煙を守り、アルコール飲料を日本酒換算 1 日 1 合までに控えることが、食道がんを予防する基本と言えます。日本有数の酒どころ西宮市で、食道がんの標準化死亡比(SMR)が 134.8 と異常に高いのは、日本酒換算 1 日 3 合以上飲むお酒の強い人も食道がんのハイリスク・グループですが、付き合い等で無理をしてお酒を飲んでいる ADH の働きの弱い人が、西宮市に多くいらっしゃる為かもしれません。

※ 標準化死亡比: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、標準化死亡比が基準値(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)より悪いということを示す。

## 特別寄稿

### 口臭について

西宮市歯科医師会 澤田 隆

日常の診療現場でよく質問されるのに口臭があります。

口臭とは口から出る嫌な臭いのことで、会話時に息が臭ったりすると相手に迷惑をかけることになります。口臭には自分で気づく口臭と、気づかない口臭があります。ヤンセンファーマ社が行った OL 対象の「上司の身だしなみで最も気になる事」の調査(2006 年)では、9 割以上が「口臭・体臭」を一番にあげたそうです。この結果は現在も同様と思います。

口臭の主な原因は揮発性硫黄(いおう)化合物(即ち硫化水素やメチルメルカプタン)、アミン、インドール、スカトール等です。特に歯周病菌は硫化水素より悪臭のきついメチルメルカプタンを産生すると云われています。そして、主な口臭源は「歯周病」「齲蝕(うしょく)」「舌苔(ぜったい)」などです。食べ物をよく噛まなければ舌の表面の舌苔が増え細菌が蓄積され、口臭の原因にもなります。食道、胃、十二指腸等の消化器疾患や糖尿病・肝臓病などでも嫌な臭いが口からでることもあります。殆どは口腔内に原因があります。時々鼻の疾患から生じる臭いを口臭と勘違いすることがありますので、鼻閉等があれば耳鼻科受診をすすめます。

一日の口臭の動きを見ますと、多くの人では口臭は、起床時の早朝が最も強く、食後に口臭は減ります。したがって、朝食抜きの人には口臭が強い傾向があります。女性の場合は生理周期に一致して口臭の強くなる人がいます。

口臭症をそのタイプによって分類しますと、真性口臭症としては生理的口臭があります。この主なものは舌苔によるものです。病的口臭としては前述の全身や口腔に原因のあるもので、歯周病ポケットがその原因の殆どを占めます。また仮性口臭症としては口臭を訴えるが口臭は認められないもの、また精神的なものとして口臭恐怖症があります。このような人の中には、対人恐怖症や統合失調症の人があり、精神科的なアプローチも必要となります。

口臭症の治療法としては、生理的口臭には口腔清掃を中心に歯磨きやフロスの使用、そして舌苔の除去のため舌を清掃します。

病的な口臭の場合は、歯周病や齲蝕、口腔乾燥等の原因疾患を治療します。洗口液は 0.1%の塩化亜鉛洗口液が効果的といわれていますが、日常の歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス、含嗽(がんそう)<sup>\*</sup>での口腔清掃を最優先としてください。

唾液と口臭の関係では、加齢に伴い唾液量が減って口の粘膜が乾燥すると口臭は強くなります。口が渇いている時、唾液を分泌させるためチューインガムを噛むのは効果的です。

会議の前など緊張とストレスで唾液の分泌が減少し口臭が強くなることもよく知られています。ストレスをなくしリラックスするためチューインガムを噛むのは唾液分泌を促し口臭の減少に有効です。口臭防止のために平素から口腔衛生に関心を持ち、丁寧なブラッシングを心がけてください。

※:含嗽(がんそう):うがいのこと

## ◆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(禁煙グループ、気功グループ、西宮いずみ会、栄養・食生活グループ、ミニウォーク、楽しくあゆむ会、導引養生功「一期一会」、麵ず俱樂部、サークルg・ゴロ寝体操、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(一部除く)からの活動報告を掲載していますのでご覧ください!!

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

ミニウォーク

すみのくらしよ  
嵐山で出会った角倉了以

私たちは一昨年に引き続き昨年の秋も高雄から嵐山へのハイキングコースを楽しみ、有志は嵐山で一泊して京都の秋を思う存分堪能しました。宿泊した「花の家」は嵯峨の豪商角倉了以の邸宅跡で小堀遠州作と言われる中庭も素敵です。嵐山亀山公園で了以像を見た事もあり、角倉了以の名は興味深く私の記憶に残っていました。そして、先日テレビの番組ではからずもその了以に再会したのです。

彼は我国民間貿易の創始者として、南方諸国と交易し、海外文化の輸入に功績をたてた人物で、国内では、保津川、富士川、天龍川、高瀬川等を開鑿(かいさく)※し、舟運の便益に貢献しました。中でも彼の悲願ともいえる保津川の開鑿は困難を極め、私財を投じ自らも陣頭に立って工事を進め、事故による犠牲者に苦悩しながら半年をかけて完成させました。晩年彼が隠居所に選んだ渡月橋の上流にある大悲閣千光寺は開鑿工事に関係した人々の菩提を弔うために建てたといわれ、この場所からは川面が見え、保津川下りの櫓の音を聞く事が出来ます。大悲閣には彼の遺命によって作られた了以の木像があります。石割斧を手に岩の上に丸く巻かれた大綱の上に片膝建てて座った像は生前の彼を彷彿とさせると言います。死してもなお保津川を見守り工事で散らした命を弔い続けたかったのでしょうか。そんな彼の思いに心打たれます。

今年はぜひ大悲閣千光寺を訪れ角倉了以像に会いたいと思っています。

※開鑿(かいさく): 土地を切り開いて運河や道をつくること

光田 嘉子

栄養・食生活グループ

## 『黒田さんちの晩ごはんシリーズ』

毎回、ご好評をいただいている黒田さんちの晩ごはん Part13 を開催しました。

今回の内容は「ご家庭で、和食で祝う簡単料理」。

日時:平成 28 年 2 月 25 日(木)

献立:赤飯・鮭のかぶら蒸し風・三色野菜巻のお浸し・海老しんじょうのすまし汁・抹茶寒天

会費:600 円

参加市民:20 名

以上の内容で実施しましたが、結果については次号でのご報告となります。ご了承ください。

黒田 昌宏



## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 気功グループ

#### 健康寿命の延伸をめざして



介護保険制度と同じ年に策定された「健康日本 21」の趣旨には健康寿命の延伸が記載されています。亡くなる前日まで自立して生き生きと元気に過ごし、朝になったら静かに息を引き取っていた。あなたはそんな人生の終焉が理想とは思いませんか？

WHO が提唱したヘルスプロモーション(オタワ憲章)は 21 世紀健康増進活動の基本と見做されています。その前提は「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を持つことです。早期発見・早期治療という二次的対策より、疾病の発生予防・健康増進という第一次予防に重点を置くことです。自分の体は各自で守らねばならないことを自覚し、病気になる前に察知して軌道修正することが理想です。病気になっても、病気はそれまでの「生活習慣・態度を改めなさい」というありがたい警告と受け止め、健康増進の意識を高められるなら、臨終の間際まで生き生きと元気に過ごせるのではないのでしょうか。「今のあなたはあなたが思ったことの結果だ」という言葉は聖人達が残した認識であり、現代物理学「量子力学」や「気功」の世界でも共通する概念です。誰もが両親から受け継いだ偉大な生命力を備えているはず。己の意思でその潜在能力を生かす事が健康寿命延伸の要かと・・・。

以上の思いを込めて「気功の集い」では健康自主管理の考え方と手法を伝えてきました。毎月欠かすことなく続けさせて戴きましたが、「気功グループ」は今年度末(平成 28 年 3 月)で解散します。9 年間にわたり、ご支援有難うございました。

田中作男

### サークルg・ゴロ寝体操

日頃の運動不足を置き去りにしては、全てに大きな禍根を生みかねません。年齢の重みをおろしてつかの間でも運動をなさいませんか。

整形外科的リハビリテーション、ゴロ寝体操は今年 9 年目を迎えました。会場を得がたく、現在も集会室で毎週 1 時間鍛錬しています。「上を向いてお休み下さい。」講師の号令が下り体操を始めます。仰臥位、続いて横向き、俯せで負担のかからない姿勢での体操ですが、『すこやか』No.15 号にて紹介させていただきました。呼吸を止めない、各部の曲げ伸ばし動作を「ゆっくり、ゆっくり」講師の指示を受けながら運動してまいります。事故や痛みなどを避ける為です。続いて立位での棒体操、2 回目を終わり休憩を入れます。3 回目の運動プログラムでは基本体操の間合いに股関節の強化運動、頭部上挙首の運動、視線視野拡大、口腔、舌、発声運動、肩の関節可動域拡大など種々のバリエーションが組み込まれています。そして、最後に身体各部のマッサージ、自転車漕ぎ運動にてみっちり 1 時間の過程終了です。この他に椅子を利用した運動、ペアを組んで等々多彩です。「いまこうやって運動できるのが生き甲斐」とおっしゃる 90 歳代お二人を囲み、サークルの皆さんは明るく元気で参加されています。

尚、昨年 9 月より甲陽園市民館にて開講し、各月 2 回体操しています。詳細は保健所健康増進課へお問合わせください。

勝呂 貞子



## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 気功『導引養生功「一期一会」』

今まで呼吸について書いてきましたが、今回は意念について触れてみたいと思います。

意念とは、簡単に言えば、意識することやイメージをすることです。動作の中で、意識を持つことで、身体の中に受ける感覚が変化します。例えば息を吸いながら、両側から掌を上に向けて挙げる場合、何も意識せずに挙げれば、すーっと軽く挙がってしまいます。しかし、掌の上に気が乗っている、気が集まってくるという意識を持つことにより、重みを感じとることができ、そして繰り返すことで暖かさも感じとることができます。掌(労穴)から気が入り、頭から通って胸、腹、足裏へと全身に巡るからです。これが、意念により気を導いているということ、呼吸と動作、そして意念がとても大切になってきます。また、意識することでより効果的なのは、ストレッチです。

ただ、筋肉を伸ばすだけでなく、どこの筋肉を伸ばしているのかと思うだけで、かなり違ってきます。感覚は変化を導きます。素直に、楽で気持ちの良い自然の感覚を大切にしましょう。

水田 よし子

### 麺ず倶楽部

27年度の5月から始まった5ヶ月間の春コースも暑い夏場を迎えたにも拘わらず、万歩計を腰に無事乗り切り終了する事が出来ました。中には、東京から大阪、さらに折り返して名古屋を過ぎ三河安城までの126万歩、距離にして約760キロを歩いた人もおられました。本当にお疲れ様でした。

11月から始まった、秋コースも新しいメンバーを迎えて、日々の運動量を記録する事による継続性と仲間づくり、そして蕎麦打ちを通じて、作る事の楽しみ、食べる事の楽しみ、そして何より、健康でいられる事の楽しみが味わえればと思っております。

麺ず倶楽部もスタートして丸5年、沢山の方々が終了されましたが、嬉しい事には、昨年10月の全麺協のそば打ち段位認定会で、我が「麺ず倶楽部」出身の女性が見事「初段位」に合格されました。そば打ちは、打ち手の性格やその時の気分が顕著に現れます。せっかちな人はせっかちにそばを打ち、気分が乗らないときには良いそばが打てません。そば打ちには、技術を身に付ける「自己研鑽」と「自己修練」と言う人間形成に結び付ける事が出来ると思います。良質なそば粉を選び、想いをこめて丹念にこねる。一本一本を丁寧に切り揃え、最高の美味しさを追及する。そしてそれを食する楽しみは何事にも代え難いものです。是非一度覗いてみてください。

日高 光明



## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 禁煙グループ

◎ 2015 タバコ対策フォーラム IN ひょうご 「タバコの害から子どもを守る」

開催日 2015年11月19日(木)於兵庫県看護協会 ハーモニーホール

「兵庫県のタバコ対策の現状について」続いて「タバコ対策：世界の潮流、日本の課題」と題して国立がん研究センターがん対策情報センターたばこ政策研究部長望月友美子氏の講演、パネルディスカッション「タバコの害から子どもを守る」では4人のパネリストにより「①タバコの害から子供を守る」(兵庫県医師会副会長 足立公平 氏)未成年者の喫煙ゼロを目指し禁煙ひろめ隊を作り学校及び企業に講演 ②「歯科医院における禁煙支援」(たかぎ歯科医院 高木景子 氏)口の中は喫煙の影響、禁煙の効果を見ることができる唯一の場所、禁煙への支援と禁煙後のフォローが容易 ③「タバコの害から子供を守る」(姫路薬剤師会 理事 杉本香織 氏)幼児向け教材を使用した喫煙防止教育の一例 ④「喫煙防止教室の取り組み」(篠山市立丹南中 養護教諭 野々口ゆかり 氏)中学1年生対象の喫煙・飲酒防止教室、と発表がありました。

低学年の防煙教育が大事だと言われていますが、兵庫県でこのように実施されて成果が出ていることに感激しました。

**参考** 2015 タバコ対策フォーラム IN ひょうご資料

齊藤 芳一

### 西宮いずみ会

平成27年度事業もほぼ終わろうとしています。会員の皆様には多大なご協力をいただき感謝申し上げます。

今年度のいずみ会の活動目標の中に

- 子どもから高齢者まで各世代に合った食育活動を進めましょう
- 『食事バランスガイド』を地域に広めましょう
- 『健康日本21』の目標に向かって健康づくりを定着させましょう

がありました。

世代別に、「小学生の親子＝一緒につくる楽しさを」「料理初心者の男性＝お酒のおつまみになる簡単メニューを」「高齢者＝低栄養・ロコモティブシンドローム・認知症予防」を目的とした料理教室を実施し、「家でも作ります！」と嬉しい感想をいただきました。

私達いずみ会では長年“バランスよく食べて下さいね”と

お伝えしてきましたが、具体的に目で見てわかりやすく

お話できないかと考えていました。そこで「健康フェア」「食育フェスタ」の

イベントでは、“そのまんま料理カード”を使ってご自分の食事を再現してもらい

『食事バランスガイド』と照らし合わせながらゲーム感覚でコマの見方を

体験していただきました。「料理の写真で選べるので、よく分かります」

「食べた物を並べてみると片寄った食べ方をしているのがわかりました」

という声が聞かれ、大変好評でした。これからも続けていきたいと思っておりますので、

ぜひ会場に足を運んでみて下さい。お待ちしております。

西宮いずみ会は“私達の健康は私達の手で”のスローガンのもと、今後も健康寿命の延伸・健康づくりのお手伝いに努めてまいりたいと思っております。



『食事バランスガイド』  
って知っていますか？

坪内 久美子

## 楽しくあゆむ会

毎年5月にイベントをしていますが、今回は建築家ヴォーリズが設計した「神戸女学院」の建物を見学しようと思っています。担当者に案内していただく時間は1時間半程度です。

学校の行事の都合で9月の夏休み中にイベントを実施したいと思います。日時は追って連絡します。

3/8 火曜日に下見に行き、そこで日程を決定します。乞うご期待ください。

西野 陽子

## 😊健康づくり関連のイベント情報😊

『イベント名』 (グループ名)	日程	時間・場所	概要
『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!!
平成27年度 西宮市口腔機能 向上・介護予防講 演会(要申込み)	平成28年 3月17日木曜日	午後2時～3時30分 西宮市医療会館 7階 講堂(池田町13-2) (JR西宮駅南出口 東へ徒歩3分)	『健康寿命を延ばす 生活習慣病予防とサルコペニア』  講師:元阪急ブレーブス・近鉄 バファローズトレーニングコーチ 山本 千春氏

※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

## 特別寄稿

第4回日本タバコフリー学会学術大会で、化学部物質と健康被害について発表があり、興味を持ちました。  
そこで今回は京都カナリヤ会よりご投稿をいただきました。

化学物質による健康障害について(前編)

京都カナリヤ会 広瀬 晴美

現在、この世に存在する合成化学物質は10万種ほどであり、私たちの身の回りで流通している物質は8万種に及ぶと言われています。経済発展と工業の発達により増え続けてきた化学物質の安全性がすべて確認されることは難しく、日本においても人や生態系に起きている影響が危惧され始めて30年近く経過しても、化学物質による様々な健康障害が発生しています。

当会は2008年の設立時から、住宅地の農薬・殺虫剤・除草剤などによる健康影響について講演会を開催し、健康被害者の実態を聴取しました。その上で、日常的に発生する化学物質による健康障害の主要因を農薬とタバコの成分と捉えて、アレルギー、シックハウス症候群、化学物質過敏症、受動喫煙症など

各症状の発生を確認しながら、その予防啓発を活動指針として進めてきました。

当会では、この症候群と傷病・疾患全体を「化学物質の毒性による健康障害」と捉え、化学物質の代謝機能障害(生体組織の働きが阻害された異常・中毒)による機能的疾患と伝えています。

今回は、この中からタバコと受動喫煙の危害についてお知らせします。

(2001年 WHO 事務局長ブルトラント博士の声明より)

「受動喫煙が癌、呼吸器疾患、心疾患、などの原因になることは明らかです。受動喫煙は喘息、子供の呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群、中耳炎など様々な小児科疾患の原因になることも明らかです。科学者は受動喫煙には許容範囲(安全なレベル)が存在しないと断言します」

<タバコは多種化学物質の塊である>

タバコは、その成分から 7000 種以上の化学物質が同定され、70 種類以上の発がん性物質、カドミウムなどの重金属、放射性物質ポロニウム-210 などを含有すると公表されている毒物の固まりです。タバコには農薬も、アレルギー、シックハウス症候群や化学物質過敏症の要因物質も含まれています。また、燃焼させない無煙にタバコ製品にも 3000 種以上の物質が同定され、28 種以上に発がん物質が含まれています。これらの化学物質の多くが人体に摂取され環境中に放出されると、人体や生態系に重大な悪影響を及ぼします。

化学物質を起因とする健康障害には、自宅や学校、職場など長時間を過ごす室内で使用する薬剤や洗剤、あるいは建材、タバコの煙や残留ガスなどから揮散する化学物質に繰り返し曝され、全身倦怠、頭痛、咽頭痛、鼻汁など風邪様の症状が続く初期兆候があります。その後、皮膚炎、眼や呼吸器の粘膜損傷に始まり、内部炎症に進行するなど、各症候群に起きる異なる健康障害によって苦痛を余儀なくされますが、原因物質から離れると回復し、戻ると繰り返すことは共通しています。

国立がんセンターでは、日本人の死亡原因の 1 位は「がん」、がん発症要因の 1 位は喫煙である。

2015 年に「がん」と診断される人は 98 万人(死亡する人は 37 万 900 人)と予測しています。

## 編集後記

「すこやか」第 20 号に向けて

健康づくり推進員が誕生して 12 年目、健推だより「すこやか」が発行されて次号が第 20 号になります。「すこやか」は健康づくり推進員と西宮市保健所の情報発信として、また保健所と推進員及び西宮市民をつなぐものということで年 3 回発行、8 頁建てとなりました。20 号記念ということで各グループ立ち上げ苦労話、困ったこと、思い出など投稿をお願い申し上げます。

### ●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)