



すこやか

健康づくり推進員だより

第20号(平成28年7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

前回は、西宮市で標準化死亡比（SMR）が最も高い疾患である食道がん（男性：134.8、女性：104）についてお話ししました。今回は、第2位の肝がん（男性：116.5、女性：113.7）についてお話しします。肝がんには、肝臓自体に発生する「原発性肝がん」と他臓器に発生したがんが肝臓に転移した「転移性肝がん」があります。標準化死亡比で取り扱う肝がんは、ほぼ「原発性肝がん」です。日本の原発性肝がんの約95%は肝細胞から発生する「肝細胞がん」ですので、肝細胞がんについてお話しします。肝細胞がんの最大の原因は、肝炎ウイルスの持続感染です。ウイルスの持続感染によって、肝細胞は炎症による破壊と再生を繰り返し、肝臓は繊維化し、肝硬変に進展します。この繰り返される破壊と再生によって遺伝子の突然変異が生じ、がんが発生します。肝炎ウイルスにはA、B、C、D、Eなどの型がありますが、肝細胞がんの原因となる肝炎ウイルスは主にB型とC型です。日本では、肝細胞がんの約75%がC型肝炎ウイルス、約15%がB型肝炎ウイルスの持続感染に起因します。肝炎ウイルスの持続感染が20年以上続くと肝がんが発生しやすくなります。これに飲酒が加わると、発がんリスクは更に高まります。ところで、日本でC型肝炎患者が多いのには歴史的な理由が挙げられます。第二次世界大戦終了の混乱の時代に、ヒロポン（麻薬）中毒者が増加した事、売血制度が存在していた事が関係して、C型肝炎ウイルス感染が輸血を介して広がる事になったと言われています。しかし、1964年には売血は禁止され、1989年からは献血の際にはC型肝炎ウイルス抗体のスクリーニングが開始されましたので、その後の新規感染はほとんどありません。因みに、この終戦直後の影響を、大阪を中心とした京阪神地域が強く被ったと言われています。この事が、西宮市でも、現在、肝がんのSMRが高止まりしている原因かもしれません。B型肝炎ウイルスに感染すると約10%が慢性化します。C型肝炎ウイルスでは約70%です。肝がんにならないためには、まず肝炎ウイルスに感染しないように注意する事です。日常生活で肝炎ウイルスに感染する機会は少ないので、過度に心配する必要はありません。ただ、血液が付きやすいカミソリや歯ブラシなどの共有は避けましょう。また、性行為によってB型肝炎に感染する事はありますので注意が必要です。一方、持続感染している方では、肝がんが発生しないよう予防することが重要です。定期的な肝機能チェックと共に、慢性肝炎や肝硬変の治療を受け、可能であれば、肝炎ウイルスを駆除する治療を試みる事です。以前は、C型肝炎ウイルスの駆除には、ペグインターフェロンの注射とリバビリンの内服の併用療法が中心でした。最近では、新薬が開発され、内服薬だけの治療で、90%以上の確率でC型肝炎ウイルスの駆除が可能になっています。また、B型肝炎ウイルスに対しては、内服の抗ウイルス薬やインターフェロンの併用によって駆除が試みられますが、ウイルスを除去できなくても肝硬変・肝がんへの進展を抑える効果が期待されます。肝炎ウイルスの持続感染は、一般に無症状です。肝細胞がんを予防するには、症状がなくても、一生に1度は肝炎ウイルスの検診を受ける事をお勧めします。また、B型肝炎ウイルスの感染はワクチンで予防できますので、医療従事者など感染の危険のある方はワクチン接種をお勧めします。尚、平成28年10月から、B型肝炎ワクチンは定期予防接種になります。該当する年齢のお子様には、是非受けさせて下さい。

特別寄稿

『歯・口腔とスポーツ』

西宮市歯科医師会 澤田 隆

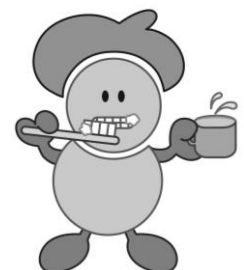
今年は、8月に夏季オリンピックがブラジルのリオデジャネイロで開催されます。南米では初めてのオリンピックの開催となります。今年の夏はスポーツ一色になりそうです。また、昨年より日本ではラグビー、サッカー、アイススケート、テニスと日本人スポーツ選手の活躍が大きな話題になっています。そこで今回は「歯・口腔の健康とスポーツ」との関係について述べてみます。ご承知のように、人間は「生きるため」の原点として口から食物をエネルギー源として摂取します。すなわち、基本的に歯（もちろん人工の歯も含みます）で良く噛み、唾液の作用を加えて、摂食・咀嚼・嚥下することによりすべての生命維持装置としての臓器が活動します。歯と口腔の健康は全身の健康に如何に深く関わっているかご理解頂けていると思います。そして体を動かすためには健康な歯と正しい噛み合わせが何よりも重要であります。

体が資本であるアスリート、特に一流アスリートに共通することは、歯と口腔を大切にしているということです。大リーガーのイチロー選手は1日5回歯を磨き、相撲の世界では歯が悪いと三段目以上の力士にはなれないと云われています。オリンピック選手村には内科・外科・整形外科・歯科等多くの診療科が完備されていますが、最も多く受診される診療科は歯科だそうで、世界のアスリート達の歯の健康の維持管理に対する関心の高さが窺えます。

JOCのスポーツドクターでもある明海大学の安井利一教授による国内外の国際試合に出場した経験のある252名の選手に対して行った「歯科健診受診に関する調査」では、全体の67.8%の選手が年1回以上定期的に受診していると回答していますが、一般人を対象とした調査では、歯科健診の受診者は17.4%と大きな開きがあります。また、歯・口腔の不具合と試合への影響についての調査では、歯痛等により試合に影響があったとする者は8.7%もあり、100%の実力が出せなかったこととなります。オリンピック選手を対象とした歯科健診では、齲蝕(*1)の無い選手は男子で53.3%、女子で62.7%であり、厚労省の一般を対象とした調査での、25歳の男子が26.3%、女子が40.9%と比較して有意の差でオリンピック選手の口腔内は健康に保たれているのが分かります。

これは、選手達は歯と運動能力には関係があることを知っているからです。例えば、歯を喰いしばった時の歯にかかる力についての調査では、最小27.5kg、最大100kgで、平均は59kgで、歯を喰いしばった時には、自分自身の体重に匹敵するくらい大きな力が奥歯にかかっていることとなります。この歯の喰いしばり効果に関する研究によると、喰いしばりは全身の筋力を瞬間的に増強させるテクニックの一つであるとしています。そして、この喰いしばり効果は手足のどこか一部の筋力だけを増強させるのではなく、手足、体幹といった全身のあらゆる筋力を同時にアップさせる働きがあるようです。従って丈夫な歯は運動能力アップの鍵とも言えそうです。

*1: 齲蝕(うし) = むし歯のこと



◆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、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」、麺ず倶楽部、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。

😊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」』

3年目を迎え、28年度上半期も4月から新たに11名の参加者を加え、毎回30名強の人達と、気持ちも新たにスタートすることが出来ました。今期の特徴は男性の方が増えた事です。また、每期新しく入った人の為に、導引養生功の説明と呼吸方法、基本の手と足の形をお伝えしながら、気功の三原則、①調身(しせいを整える)②調息(呼吸を整える)③調心(心を整える)を目指して、基本的には4つの功法を中心に練功するようにしています。每期スタートに当たり、当初から参加されている人達と新しく入られた人達の練功の在り方で常に心の葛藤を繰り返しています。2年間同じ功法を続けている事で物足りなさを感じておられるのでは無いか…?と言う心配です。何でもそうですが、ただ、技術や形だけを覚えるのではなく、より深く繰り返し学ぶ事により、ゆるむ、感じる等の自分自身の感受性を高めていく事が大切だと思っています。まずは外に向いている意識を自分の中に向けて、自分の身体に聞きながら、自分の呼吸で動いてもらう事の大切さを知っていただけたらと思います。また、周りの人と比較せず、自分に集中し自分の世界に入る事も大切です。振り返れば「一期一会」での最初の挨拶、そして、導引養生功の説明途中で言葉に詰まってしまった事。よく頭が真っ白になると聞きますが、大勢の前で話す事の少ない私は、まさにその事態に嵌まってしまいました。終了後、スタッフにハラハラしたよ、と言われ「緊張したら、深呼吸」の大切さを、つくづく感じさせられました。「教えることは、学ぶこと」と自分自身の成長に大きく貢献することが出来ました。「よく眠れるようになった」「便秘が改善された」、終わった後が気持ちいい等々の参加者の声を聞いた時、スタッフともども満足感を味わっております。気功を通じて、皆さんが健康で元気な生活につながれば、幸いです。

水田 よし子

楽しくあゆむ会

「とことん知ろう西宮の文化遺産 パート5」は、毎年5月に実施していますが、今回、「神戸女学院」の見学となりましたので、学生の夏休み中に実施することになりました。従って、日にちは「9/21水曜日」です。(追って「市政ニュース」に掲載します。)

神戸女学院には、建築家「ヴォーリス」の設計したものが12棟あり、それを学生の方にボランティアで説明をしていただきます。なかなか、こういった機会がないと見学することのできない建物の内部を丁寧に案内していただきます。説明していただくのは、2時間半くらいです。

門戸厄神に9時半(予定)集合して、12時半には又、門戸厄神で解散となります。門戸厄神から岡田山キャンパスまで坂道がありますが、ゆっくりと歩いていきたいと思っています。

西野 陽子

サークル・g ゴロ寝体操**【講座内容と報告】**

1. 毎週木曜日 (午前10時~11時)
実施場所・・・甲陽園グランドハイツ1階集会室 定員あり (平成20年1月開講:9年目)
2. 毎月第2・4火曜日 (午前10時30分~11時30分)
実施場所・・・甲陽園市民館B・C室 定員あり (平成27年9月開講:11ヶ月目)

お蔭さまで両会場とも曜日通りの日程活動にて始めました。市民館での開催はまだ11ヶ月目ですが、既に生き生きとしなやかに体操され、楽しんでおられます。体操についてのご感想を伺いますと「ゴルフコースをまわれるほど回復してきてうれしい」「脚力がついてきた」などの実感をお寄せ戴いています。そして、1年間入会を待たれた受講生をお迎えできたり、新しいメンバーをお迎えできて新年度を順調にスタートしたことを大変喜んでおります。お花見を終えて「体調が快くなった」との受講前の談笑の花が咲き、文字通り五月晴れとなりました。

いま少子高齢化の深刻な事態を予感しますが、国の施策に沿う健康増進のための運動の習慣を身につけて戴けますよう頑張りたいと思っております。

開講より9年目ですが、開催場所が2箇所になり、これからが問題です。運動についての認識を積み上げることは将来に向かうエネルギー源です。今のままでは大変心もとなく大切に活かされるべく後進を育てることが急務だと感じます。講師のご意向にしたがい運営の工夫を図らなくてはと思います。

勝呂 貞子

健康管理グループ 『麺ず倶楽部』

平成22年に健康づくり推進委員養成講座をきっかけに、4期生、6期生のメンバーが集まり、「皆で楽しく健康づくり」をテーマとし、誕生したのが「麺ず倶楽部」です。国民の半数がウォーキングをして健康管理をする時代になりましたが、問題は三日坊主のウォーキングをどう習慣化するか、継続させるかです。日々の歩数、体重を記録しながら、東京から大阪までの522km(921,000歩)のバーチャルの旅で、運動を続ける励みとし、なおかつ、みんなで楽しく美味しい麺づくりを追及していこうという「麺ず倶楽部」も5年目を迎える事となりました。

平成27年度秋コースも4名の方達が5ヶ月間で大阪を折り返して、京都、三河安城まで到達することが出来ました。参加された皆さんは一律に「日々記録することで自然に習慣化され、次の活動の励みになった。」と評価されています。「蕎麦打ち実習」は最後の月に「蕎麦がき」作りに挑戦。作りたての「蕎麦がき」をワサビ醤油でいただき、さらにそれを油で揚げた「揚げ蕎麦がき」をいただき、あまりの美味しさに早速お家でチャレンジし、家族にご馳走された方もいらっしゃいました。

一番の悩みは、年々国産のそば粉が高騰し、材料費がかさみ、ワンクール(5ヶ月)の参加費が5,000円もかかってしまうので、年々新しい参加者が減って来ている事です。半面、毎回熱心に継続され、何人かの人達のご家庭で蕎麦を打たれ、家族サービスをされている事にも喜びを感じています。また、健康づくりは二の次で蕎麦打ちの実習が何よりの楽しみと言う方も……。いずれにしても、前向きに今を精一杯楽しむ事が何よりの健康づくりと痛感しています。

日高 光明

西宮いずみ会

「新・にしのみや健康づくり21(第2次)西宮市健康増進計画」「西宮市食育・食の安全安心推進計画」の目標に沿いながら、いずみ会は食生活改善をすすめる活動を41年間に亘り継続しています。

【平成27年度の活動報告】

☆いずみ会活動

- ・地域でのグループ活動事業 ・兵庫県からの委託事業 …子ども、おやこ、男性対象料理教室
- ・高齢者対象(低栄養・ロコモ・認知症予防)料理教室、ごはん食、乳製品料理教室
- ・定例研修会(会員の資質向上にむけて) ・他団体との協働事業 …宮水ジュニア料理教室



☆食生活改善地区組織活動事業(西宮市からの委託事業)

- ・プレママ料理教室 ・離乳食講座 ・幼児食講座 ・文化祭でのバランス食展示 ・グループ研修

☆西宮市民健康フェア・食育フェスタに参画

毎日の食事をバランス良くとるにはどうすればよいかを伝えるために、“食事バランスチェック”に参加していただきました。「分かり易くて参考になりました」の声があり、今後も継続していきますので、是非会場に足をお運び下さい。

この4月に熊本大地震があり、多くの人々が被災されました。お見舞いを申し上げます。私達も21年前に命・生活の不便さを経験しました。そのことから私達に出来る災害時での食生活について考えていきたいと思っています。これからも市民の皆様が健康で笑顔で過ごせるようお手伝いをしてまいります。

いずみ会では近年、高齢化・若い世代の共働き社会が進むなか、新会員さんが少ない状態が続いています。私達の健康・生きること強く結びつく「食」について多くのことが学べ、人のつながりもできます。一緒に活動してみませんか。

坪内 久美子

禁煙グループ

●世界禁煙デー禁煙アピール

5月31日は世界禁煙デーです。世界禁煙デーは世界保健機構(WHO)がタバコ使用の害およびタバコ使用を効果的に減らす目的で定めたものです。毎年この時期に禁煙ウォーキングを実施していましたが、今年から阪神西宮駅エビスタスクエアで禁煙アピールに変更しました。武庫川女子大生5人を含め20名で10時より禁煙アピールと啓発ティッシュ配りをおこないました。禁煙ウォーキングと違い、時間配分等今後考えなければならぬ事があります。

今年はNHK神戸支局と読売新聞の取材が同時にあり慌てました。NHKは昼のニュースで放映され、読売新聞は6月1日阪神版に禁煙を呼びかけている写真を掲載されました。市民へ呼びかけができることは良い事だと思います。阪神間では、ボランティアとして禁煙を呼びかけているのは我々のグループだけです。出来るだけ続けていこうと思います。

●世界禁煙デー尼崎禁煙市民フォーラム参加

そろそろやめようよ!そのタバコ

—あなたが変われば、街も変わる。タバコのない尼崎を目指して—

「やります!尼崎たばこ対策宣言」講師:尼崎市長 稲村和美氏

「あなたの知らない禁煙法」講師:新中川病院 加濃正人氏

尼崎タバコ対策宣言：市民が健康で安全かつ安心に生活が営むことができ快適な環境の実現を目指すため、次のことを宣言し、タバコ対策に取り組みます。

1. タバコの危害を受けない快適な環境をつくります。
2. 健康のため禁煙に取り組む意思のある市民を全力で支援します。
3. 公的な空間において、喫煙ルールが守られる環境づくりに努めます。
4. 皆さんとともに、タバコ対策を進め、まちの魅力発信に寄与します。

尼崎市は市長のやる気で変わっていくことを実感しました。

齊藤 芳一

特別寄稿

化学物質による健康障害について (後編)



京都カナリヤ会 広瀬 晴美

前編「タバコの煙は多種化学物質のかたまりであり、その毒性と健康への影響」の続きです。

受動喫煙—副流煙—クラスAの発がん物質を吸い込む危険性について

1) 受動喫煙とは、喫煙者の吐き出す煙を「呼出煙」、タバコの点火部から出る煙は「副流煙」この総称が「環境中タバコ煙 (ETS)」で、これを非喫煙者が吸い込むことを「受動喫煙」と言う。

▶予想される急性症状及び遅発性症状：咽頭痛、咳、鼻汁、眼痛、肺痛、吐き気、頭痛、副鼻腔炎など。

2) 副流煙の成分—三次喫煙も

タバコには多種の有毒成分が含まれ、主流煙より副流煙の方が何倍も毒性が高く猛毒の発がん物質を含み、衣服や髪、室内の壁やカーテンに固着し長期間に亘り揮発する三次喫煙の危害も発生。

3) タバコ成分の発がん物質—最強の毒性物質ニトロソアミンは副流煙に 50 倍も

▶タバコ特異ニトロソアミン (TSNAs) は、タバコの発がん性物質の中で最も毒性が強く、副流煙には主流煙の 52 倍も多く含まれる。(TSNAs) はタバコの葉を発酵した際、保管中、及び燃焼中に生じるが、多くは喫煙及び受動喫煙によって体内に摂取される。喫煙者の唾液中に存在する (TSNAs) の一部は、唾液中のニトリルとニコチンを含むタバコアルカロイドから内因的に産生する。

▶驚くべき三次喫煙 (サードHANDSモーク) の毒性

サードHANDSモークとはタバコを消した後の残留物から揮発する有害物質を吸う三次喫煙や残留受動喫煙である。タバコの煙に曝された綿の布から三次喫煙の影響を推定した研究では、受動喫煙に比べ、三次喫煙で被る「ニコチン」は、乳児や子供で 6.8 倍以上、成人で 24 倍以上、「ニトロソアミン」では、乳児や子供で 16 倍以上、成人で 56 倍以上も検出という結果により、タバコの残留ガスが固着した壁や居住用品から長時間に揮散する発がん物質を吸い込む三次喫煙の危険が発表されている。

急務—受動喫煙の規制—遅れている日本の対策

タバコの健康被害をなくす WHO の取り組み「タバコの規制に関する世界保健機関枠組条約」(FCTC) は、わが国も含めて、現在 162 カ国が批准しており、その第 8 条(受動喫煙からの保護)では、「喫煙室や空気清浄機による対策は不適切であり、受動喫煙を防止するためには 100%全面禁煙とする必要がある」と示されています。(FCTC)に加盟した国は、罰則規定のある『受動喫煙防止法』を 2010 年 2 月 27 日までに制定しなければならない義務を負っています。しかし、日本はこの義務を実行せず違反しています。

おわりに

タバコの煙は 7000 種に及ぶ多種化学物質の燃焼による複合毒物となって飛散する PM0.5 微粒子である。

喫煙・受動喫煙の危険性への認識を！ タバコの害は「発がんリスク」だけではない！

「三次喫煙はヒトの遺伝物質に有害」「汚染物質の毒性は時間とともに強まる」

タバコ煙の残留物から揮散する三次喫煙は、ぜんそく発作やアレルギー反応にも関与が示唆されている。

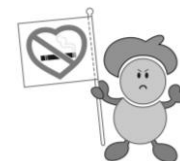
- ・タバコの煙には 70 種の発がん物質含有]・こどもたちや高齢者に増えている健康異常
- ・がん発症要因の 1 位は喫煙である]・職場や住宅・近隣からの受動喫煙が慢性症状-重篤疾患へ
- ・日本人の喫煙関連死亡者数は年間 15 万人]・「がん」と診断は 98 万人(死亡 37 万 900 人) 2015 年予測
- ・タバコの煙は分煙も空気清浄機も効果なし]・受動喫煙-副流煙-残留ガスの毒性が人体を蝕む
- ・受動喫煙防止策は建物内全面禁煙のみ有効]・受動喫煙は健康と命を奪う他者危害である

「タバコの害」を知らせ、人々の健康に生きる幸せを守り膨大な医療費の削減に貢献する市民グループの活動が益々期待されます。

参考：厚労省 e-ヘルスネット・最新たばこ情報-健康ネット・国立がん研究センターがん情報サービス

たばこの煙から子どもたちを守るには http://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/10/dl/s1024-9n_0010.pdf

禁煙席 <http://smoke-free.cocolog-nifty.com/blog/2010/02/post-3c7d.html>



編集後記

「ボランティアだからいつやめてもいい」と言われて、いつの間にか 10 年が過ぎました。私はこの「ボランティア」という言葉がキライ、無料奉仕があたまをよぎり、積極的に推進活動しているのにとの思いがあるからです。私が推進活動をするのは①参加することで健康及び若さを保つ。②認知症を防ぐ。③グループ全員で喜びを共有したい。と思うからです。現在健康づくり推進員は約 200 名余、コーヒーでも飲みながら雑談会ができればと思います。

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

内田 敬・齊藤 芳一・西野 陽子・松田 由紀・綿岡 恭子 (50 音順)