



# すこやか

vol. 26

にしのみや健康づくり推進員だより

2018.7

にしのみや健康づくり推進員の活動報告や西宮市保健所からのイベント情報のご案内、また健康についてワンポイントアドバイスを健康づくり推進員と西宮市保健所の職員と一緒に作成し、市民の皆様にも情報発信しています。



## 今月のトピックス！

- 1 ページ 特別寄稿 石井 登志郎 西宮市長  
「皆が気持ち良く過ごせる西宮市を目指して」
- 2 ページ 特別寄稿 濱田 幸人 西宮市歯科医師会長  
「健康長寿に向けて、これからの 8020」
- 3 ページ 保健所長の知恵袋 廣田 理 西宮市保健所長  
「健康の話題その 4: タバコが売られ続けている理由を考える、タバコ感染症仮説(2)」

## 特別寄稿

### 『皆が気持ち良く過ごせる西宮市を目指して』

西宮市長 石井 登志郎



「受動喫煙」とは、タバコを吸わない人が自分の意思とは関係なくタバコの煙を吸わされることです。受動喫煙の原因となる副流煙は、喫煙者が吸い込む主流煙よりも、ニコチンやタール、一酸化炭素が数倍以上含まれており、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中になりやすいことがわかっています。特に子供は影響を受けやすく、喘息や中耳炎、乳幼児突然死症候群などを起こす危険性が高まるといわれています。

国は、2020年の東京オリンピックに向け、受動喫煙防止対策の強化を検討しており、健康増進法の改正案を国会に提出しています。

また、東京都では「子どもを受動喫煙から守る条例」を今年4月1日に施行し、未成年にタバコの煙を吸わせない方針を明確に示しました。

西宮市においても、「西宮市健康増進計画」に基づき「スモークフリーにしのみや」をめざして受動喫煙防止対策に取り組んでいます。市内の飲食店等のうち、完全禁煙の施設を「空気もおいしい店」として認定し、市民のみなさんに普及啓発しているところですが、さらに、一歩進んだ受動喫煙防止対策を進めたいと考えています。駅周辺での喫煙者等に対する受動喫煙防止について、啓発方法等を検討していきます。

また、喫煙者に対しては、健康への影響について啓発するとともに、禁煙をサポートする医療機関の紹介等、禁煙支援に取り組むほか、小中学生への防煙教育にも積極的に取り組んでいきたいと考えています。

海外では、より積極的にタバコ対策に取り組んでいる国もあります。ニュージーランドでは 2025 年までに喫煙率 5% 以下、フィンランドは 2040 年までに喫煙率 0% を目指しています。中には豪タスマニア州のように 2000 年生まれ以降の世代にタバコの販売を禁止した地域もあります。

タバコ対策は、公衆衛生上、最も重要な事柄の一つです。西宮市民が健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、先頭に立ってこの問題に取り組んでいく所存です。

## 特別寄稿

### 『健康長寿に向けて、これからの 8020』

西宮市歯科医師会長 濱田 幸人

3月9日厚労省は、日常生活が制限されることなく過ごせる「2016年都道府県別の健康寿命」を発表しました。これによりますと兵庫県では男女とも全国平均である男性 72.14 歳、女性 74.79 歳より男性で 0.06 歳、女性で 0.56 歳と僅か短いようですが、ほぼ全国平均レベルとなっています。兵庫県の男性の健康寿命は 72.08 歳で都道府県別順位では 21 位ですが、女性は 74.23 歳、都道府県順位では 39 位となっています。前回の 2013 年の健康寿命の結果と比べ、男性では 0.95 歳、女性では 0.58 歳延びて男女とも最も長くなったようです。

この背景には健康意識の高まりや、高齢者の社会的 QOL の高まりとともに口腔機能の維持、向上の支えといった 8020 運動の成果もそのベースに挙げることが出来ると思います。多くの方がピン、ピン、コロリを願って居られますが、現実の問題としては 2016 年の平均寿命は男性 80.98 歳、女性 87.14 歳であり、健康寿命との差は男性で 8.9 歳、女性で 12.91 歳あるようです。何らかの介助が必要な期間があるのが現実の問題のようです。

千葉県柏市において介護を必要としない 65 歳以上の約 2 千人を対象に調べた結果、①残っている歯が 20 本未満、②咬む力が弱い、③口を巧みに動かせない、④舌の力が弱い、⑤かたい食品が食べづらい、⑥むせやすいの 6 項目中の「3 項目以上」に該当するグループは該当するもの「ゼロ」のグループに比べて 4 年後の死亡率が高くなるだけでなく、介護が必要になる割合が 2.35 倍高くなるとしています。咬む力や滑舌の悪化など些細な口の衰えの積み重ねが、栄養状態の偏り、体力の低下等に繋がったと見られるとしています。

昨年の 6 月に発表された平成 28 年度の歯科疾患実態調査での 8020 達成者は 51.2% と推計され、初めて半数を超える方が 20 本の歯を残されるようになった所ですが、80 歳の平均残存歯数は 18 本未満であり、80 歳を迎えた全ての方が 20 本以上の歯を残せる様に 8020 運動を推進すると共に、新たな展開として、しっかり咬んで、しっかり食べて、適度な運動と積極的な社会参加という口腔機能の低下の予防にその視点を求めた対応が求められます。

日本歯科医師会においても 8020 長寿社会の実現を目指して、これからは 8020 運動に **オーラルフレイル** (口腔機能の低下を含む、身体の虚弱) と言う新しい考えを加えて健康長寿をサポートしていくとしています。

## 保健所長の知恵袋



### 『健康の話題その4:』

#### タバコが売られ続けている理由を考える、タバコ感染症仮説(2)』

西宮市保健所長 廣田 理

前回投稿の2月以来、フルマラソンを2回完走、連続完走記録は71回になりました。

**[タバコの問題(3)仮説:タバコは感染症である。タバコ植物は人間の脳に感染し、人間の英知を支配し、人間の行動を歪めてしまう。]**

今回は、「タバコはニコチアナ・タバカムという植物による感染症である」という仮説を立て、タバコ植物も感染症を引き起こす病原体になりうることを説明しました。

一般的に、感染症は三大要因「感染源・感染経路・宿主の感受性」がそろって初めて成立します。病原体タバコ植物による感染症も、三大要因がはっきりしていて、感染症の要件を満たしています。そのことについて説明します。(図2)

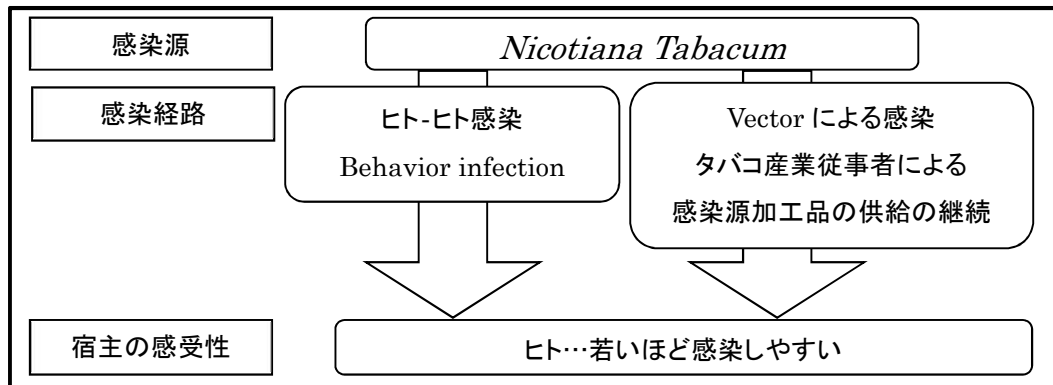


図2. タバコ植物の感染症としての三大要因

まず、感染源はタバコ植物自体です。これは明らかです。また、宿主は若い人ほど感受性が高いことはよく知られています。つまり、若い人ほど喫煙習慣が身に付きやすいということです。

タバコ植物の人間への感染様式は、2種類の組み合わせであると私は考えます。1つはヒト-ヒト感染、もう1つはベクターによる感染の持続です。

1つめのヒト-ヒト感染は、Behavior infection によるものです。Behavior infection は周囲や映像を通じて喫煙する姿を真似るところから始まります。他人の「あくび」を見て自分もつられてあくびするのと同じです。最近ヒト脳細胞に「ミラーニューロン」が存在するとされ、喫煙にも関与していると考えられます。500年以上前、タバコ植物がコロンブス一行に感染し、約100年間に世界中に感染が拡大したのもミラーニューロンが関与しています。

次に、もう1つの感染様式であるベクターによる感染について述べます。普通はマラリアのように、宿主はヒト、ベクターは蚊というように異なりますが、タバコ植物感染症の場合は宿主もベクターも同じヒトです。宿主は喫煙者、ベクターはタバコ産業従事者です。タバコ産業従事者というヒトがタバコ植物を栽培しタバコ製品を生産・販売することにより、感染症が持続します。なお、このベクターは加害者ではなくタバコ植物に操られているだけなのです。(何故操られているかについては次回詳しく述べます。)

最後に、前回の繰り返しになりますが、私の仮説に基づけば、人類の中にはタバコに関する加害者は 1 人もいません(喫煙者は勿論、タバコの使用・生産・販売に関わる誰もが加害者ではありません)。つまり、タバコの問題は「全人類(被害者)vs タバコ植物(加害者)」の問題なのです。



## 養成講座スタート！！

『平成 30 年度にしのみや健康づくり推進員養成講座スタート』

5 月 29 日にしのみや健康づくり推進員の養成講座が西宮市保健所講堂で始まりました。今年度は 21 名で始まりました。廣田西宮市保健所長の開講挨拶の後、第一日目の講座が行われました。生活習慣病、心の健康、歯及び口腔の健康、栄養・食生活、タバコ、運動と調理実習を含め一日 3 時間の講座が 9 回あります。20 時間以上の受講者に「修了証書」並びに「委嘱状」が手渡されます。筆者も 10 年前にタダで何日も講座が受けられるという軽い気持ちで受講しました。今は生きがいを感じながらボランティア活動に従事しております。学生時代から何年も遠ざかり、講座を受けると眠くなることでしょう。我慢し頑張って、修了し、一緒に活動できる日を楽しみにしています。



齊藤 芳一



## 健康づくり推進員のグループ活動

### ◆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(歌レク体操「ひな菊会」、栄養・食生活グループ、禁煙グループ、楽しくあゆむ会、西宮いずみ会、ミニウォーク、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。

**栄養・食生活グループ ～黒田さんちの晩ごはんシリーズ～**

**PART17 について**

既報の通り、2月20日 JA兵庫六甲総合センターで実施しました。

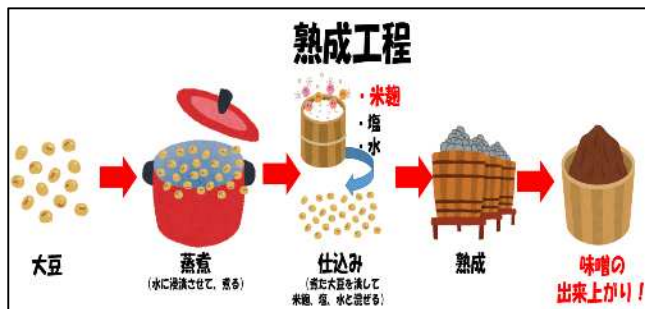
目玉は「お味噌作り」と「シフォンケーキ」

申込者 24 名 (欠席・早退各 1 名) でした。

**アンケートのまとめ**

- ・総評 とても良かった 18 名
- 良かった 4 名
- ・応募の理由
- お味噌を作りたい(興味あり) 19 名
- シフォンケーキを作りたい(興味あり) 10 名
- 参加費が手頃 10 名
- ・その他 わかりやすく楽しかった

※「お味噌作り」時間の関係から今回は仕込みから行いました。



(一般社団法人 日本味噌協会 味噌ステーションHPより)

PART17 も多数のお申込みを頂きましたが、スタッフの人繰り・設備等の都合で募集人員を増やすことができませんでした。ご容赦ください。

黒田 昌宏

**楽しくあゆむ会**

5月18日(金)阪急甲東園駅を10時に出発し、市民と共に「上ヶ原台地はなぜ文教住宅都市になったか?」というテーマで散策してきました。当日は花曇りで暑くもなく歩くのにはちょうどいい気候でした。

元教師の小川嘉憲先生と甲東梅林と甲東公民館→関西学院大学→関西学院海軍航空隊記念碑→上ヶ原八幡神社・西宮海軍航空隊の碑→神戸市水道局上ヶ原浄水場→上ヶ原用水の分水樋→関西学院構内古墳→関西学院外人教師住宅を巡りました。小川嘉憲先生のわかりやすく丁寧な説明に、市民の方々、そして推進員の私達も関心をもって聞かせて頂きました。本当に有意義な一日となりました。



西野 陽子

## 西宮いずみ会

西宮いずみ会では「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域の公民館で7つのグループが正しい食生活の普及とボランティア活動を実践しています。

今回は山口グループの活動を紹介します。

### 山口グループ

- ・会員数：26名
- ・活動場所：山口公民館
- ・活動日：毎月第3火曜日  
9時～13時
- ・参加費：1200円／年  
材料費700円／月  
(別途積立300円／月)
- 1月は新年会、年に一度は館外研修会  
(バス旅行や食事会等)の親睦会あり

山口グループでは月1回の定例会を基本に楽しく集っています。

定例会では県や市の委託事業のお手伝いで行う料理の研修会や、いずみ会レシピを使った料理を作ります。

また今年度は4回の市委託事業「離乳食講座」をお手伝いします。

その他「夏休み おやこ料理教室」「トライやるウィーク」「宮水ジュニア料理教室」等を予定しています。



### ～会員の声～

- ・皆と一緒にするレシピ料理は楽しい。
- ・月1回、食に対する認識を新たに出来ます。
- ・人との出会いがうれしい。
- ・色々と教わり人との出会いを大切に思う。
- ・食すること生きる基本を教えられ感謝です。

阪神淡路大震災の時には手を真っ赤にしておにぎりを作りました。  
組織のすばらしさを強く感じた時でした。

見学希望・お問い合わせは  
西宮市保健所 いずみ会事務局まで  
TEL(0798) 26-3667

上谷 佳子



## 禁煙グループ

### 『禁煙グループ石井西宮市長と面談』

5月21日(月)禁煙グループは就任間もない石井西宮市長を訪問しました。

にしのみや健康づくり推進員の説明と禁煙グループの紹介をし、「すこやか」及び「空気もおいしい店パンフレット」と「受動喫煙防止対策に力を入れてください」という要望書を手渡しました。



### 5月31日世界禁煙デー

世界禁煙デーは世界保健機関(WHO)がタバコの消費を減らすために定めたもの、今年のテーマは「タバコと心臓」です。タバコの使用が世界最大死亡要因である心臓病、脳卒中などの循環器疾患を引き起こすのでタバコをやめるように決めました。各地区で5月31日前後にイベントが行われました。

○5月19日(土)「第8回尼崎禁煙市民フォーラム」於 ハーティ21

タバコがないとダメなあなたへ

- ①尼崎市の禁煙対策の現状とこれから
- ②タバコとストレスの関係は？

尼崎市医師会主催で毎年行われ稲村市長も毎年参加されています。

○5月31日(木)「西宮禁煙アピール」於 西宮アクタ円形広場

朝からどんよりした今にも雨の降りそうな天気、昼からの禁煙アピール本番に雨が降らなければいいと思いつつ12時に家を出るときズボンの下が濡れるほどでしたが有難いことに禁煙アピールするときは雨がやみ、終わるまで降らないことを祈りつつ、無事降らずに終わることが出来ました。

○6月2日(土)「兵庫県民禁煙フォーラム」於 兵庫県医師会館

- ①国の法制化と県条例の見直しをめぐって
- ②タバコと心臓・血管疾患の切っても切れない関係

齊藤 芳一

7月は熱中症予防強化月間です。  
こまめに水分補給をして暑い夏を乗り切りましょう！





## 健康づくり関連のイベント情報

イベント名	日程	時間・場所	概要
『歌レク体操 「ひな菊会」』	毎月 第2金曜日	午前10時00分 ～11時30分 若竹公民館3階 講堂 (JR西宮駅を北東へ 徒歩7分)	平成30年4月から活動開始！ 懐かしい歌に合わせて誰でも簡単にできる体操をします。

### 編集後記

市内の身近な情報源から必要な物を探す

市の施設に行くと市役所では入り口のすぐ横に市政情報、くらす西宮、たのしむ西宮、ビジネス西宮という棚を用意して情報を発信しています。図書館、保健所、公民館なども同じように案内を含めいろいろ置いてあります。何かの用事で市の施設にいき、用事が済んだあと直ぐ帰りますか？ そんな時にはいろんなチラシ及び情報が置いてある場所を是非一度覗いてみてください。必ずあつと思う情報があります。シニアの人たちに人気のある宮水学園の案内、大学交流センター、健康市民講座、講演会、各種催し物等の案内などが置かれております。シニア向けのリフォームの補助の案内なども並べられております。役所の各部署から送られてきた案内及びチラシです。これを見逃す手はないと思います。

健康づくり推進員のみなさんへ

「すこやか」編集委員募集中！

◆活動内容は…

年3回のすこやかの発行時期に合わせ、各グループリーダーに原稿をお願いしたり、集めた原稿に間違いがないかを確認します。

すこやか編集委員は、文章を読むことが好きな健康づくり推進員ならどなたでも活動できます。

保健所のイベントや各グループ活動に詳しくなったり、健康づくり推進員がもっと身近に感じられる、そんな活動ができます。

[見学希望・お問い合わせ] 西宮市保健所健康増進課 (TEL:0798-26-3667)

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

年3回発行

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