



しあわせ

2020.9

VOL. 90

Hoe gaat het met jou? How are you?
안녕하십니까?
နေကောင်းလား?

Kumusta ka? Wie gehts? Come stai? ¿Cómo estás? Bạn khỏe không?

Comment allez-vous? तभीलाई कस्तो छ? Как вы? 你好吗? អរគុណ យ៉ាងណា? 你还好吗? 如何?

元気ですか? はい! (肺)

「元気ですか? 肺」～結核検診を受けましょう～

- ・咳やたん、微熱、倦怠感（体のだるさ）が2週間以上続いていませんか？
- ・いつもの風邪と決めつけてしまわずに早めに医療機関を受診していつもと違うところを医師に伝えましょう。

厚生労働省 結核 検索 令和2年9月 詳細はこちら

CONTENTS

P.2 がん征圧月間／結核予防週間

P.3 健康ガイドブックのご案内

P.3 機構職員による学会等での研究発表・論文掲載

P.4 がんになっても自分らしく生きるために知っておきたいこと

P.6 骨粗しょう症予防レシピ

P.7 時間を味方に！お手軽運動STEP1

P.8 複十字シール運動



9月1日～30日は『がん征圧月間』です

～ いつ受ける？声かけしよう がん検診～

(2020年度 がん征圧スローガン)

日本では、がんにかかる人は毎年増え続けており、「日本人の2人に1人は生涯のうちがんにかかる」と言われています。

がんを予防するには、禁煙や食生活の改善などの一次予防、検診による早期発見、早期治療による二次予防が大切です。早期がんの段階で治療を受ければ、がんによっては9割方が完治すると言われています。

『がん征圧月間』は、日本対がん協会と日本医師会が主催となり、がんに対する知識とがん検診の受診率向上を広くアピールするため全国で運動を展開している強調期間です。

がんから身を守るため、生活習慣を見直し、がん検診を受診しましょう。

絵しりとり、最後までわかるかな？
ヒント※日本人の2人に1人が、生涯でかかる病気

答えは、がん。早期発見・早期治療が何より大事。だから…

悩まず行こう、がん検診。

日本対がん協会 | 9月、がん征圧月間
山形県がん対策推進機構 | 山形県がん対策推進機構 | 山形県がん対策推進機構

一般社団法人山形県医師会
公益財団法人やまがた健康推進機構

9月24日～30日は『結核予防週間』です



「昔の病気じゃない？」と思われがちな結核ですが、現在でも1日に42人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている、日本の重大な感染症です。

山形県の罹患率は、全国に比べると低い状況にありますが、厚生労働省の調べによりますと、平成30年度は65名が発病しております。

また、日本の結核の状況は、合併症を伴う高齢患者の増加、感染症のある結核患者の受診・診断の遅れ、

若年層での外国人患者割合の増加、自治体別罹患率格差など、複雑化し、多くの問題を抱えています。

『結核予防週間』は、厚生労働省、結核予防会、都道府県等が主催となり、結核撲滅のために、より多くの方々に結核の予防知識を深めていただく啓発活動の強調週間です。

この機会に、ご自分の健康について見直すきっかけにして頂きたいと思います。

やまがた健康フェア2020



例年10月頃に開催されておりました『やまがた健康フェア』ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大を受け、残念ながらイベントでの開催が中止となりました。



代わりに、日頃からの健康づくりや生活習慣の見直しを促し、一人一人の健康意識向上に寄与できるような『健康ガイドブック』を配布する予定となっております。

ガイドブックでは、県内の健康にまつわる各種情報や、新型コロナウイルス感染症への対策等が掲載される予定となっており、“新しい生活様式”に則した健康づくりを行って頂くためのノウハウが発信されます。機会がありましたら是非ご覧ください。

機構職員による学会等での 研究発表・論文掲載のご紹介



令和元年度は、当機構で蓄積されているデータや統計に基づき、各種学会等で積極的な研究発表・論文投稿を行いました。

発表内容及び掲載された論文は下記のとおりとなっております。当機構では、今後も継続して学会等での発表や論文の投稿を行っていく予定です。

学会名 第60回日本人間ドック学会大会

(令和元年7月25日～26日)

- 発表内容
- 検診機関における針刺し事故後の対応マニュアル
 - 検診から見た心房細動有病率と治療の現状

学会名 日本総合健診医学会第48回大会

(令和2年2月7日～8日)

- 発表内容
- 検診機関における「感染症対策マニュアルの改訂」について
 - 検診での採血に伴う合併症頻度についての検討
ー採血部位および採血針による違いー
 - 確実な検体受領管理システムの構築

学会名 第39回東北地区集検放射線技術部会研修会

(令和2年1月31日)

- 発表内容
- 発見胃がんと胃粘膜萎縮の検討

学会誌名

日本人間ドック学会誌
人間ドックVol.35 No.1 2020年

論文名

健診からみた心房細動
有病率と治療の状況

学会誌名

日本総合健診医学会誌 総合健診
2020年47巻2号

論文名

高血圧患者における
家庭血圧測定の実状

がんになっても自分らしく生きる ために知っておきたいこと

“親ががんになった子どものサポートをご存じですか？”

山形県がん総合相談支援センター がん看護専門看護師 松田芳美

◆親ががんになった子どもに起こること

日本において、18歳未満の子どもがいるがん患者は56,143人/年、その子どもは87,017人/年、18歳未満の子どもがいるがん患者ががんと診断された平均年齢は男性46.6歳、女性43.7歳、子どもの平均年齢は11.2歳、その半数以上が0歳～12歳の子どもだと報告されています¹⁾。

子どもたちは、母親の髪の毛が抜けていく姿や、父親が疲れすぎて遊んでくれないことに、「わたしが何か悪いことしたのかな?」「ぼくにもうつるの?」「これからわたしはどうなっちゃうの?」という共通する不安を抱えると米国の研究で報告されています。これまでの家族役割の変化や病気による親の変化は、子どもの生活基盤を揺るがし子どもにとってもストレスの多い生活となります。病気の親を持つ子どもは、「不安や恐怖」「悲しみ」「怒り」「罪悪感」「否認」「身体症状」などの反応を示し、お友達のおもちゃを壊す、口数が減るなどの行動で表現します。

米国で開発された子どもたちや親をサポートするプログラムは、2008年に設立したHope Tree²⁾が、日本語版CLIMB®(Children's Lives Include Moments of Bravery)プログラムを開発し定期的に開催しています。



◆子どもに伝えよう“3つのC”

子どもに親のがんを伝えるポイントとして、“3つのC”を覚えましょう。

だれのせいでもない (not **C**aused)



子どもは「テストの点数が悪かったからお母さんががんになった」「言うことを聞かなかった罰だ」と自分を責める傾向にあります。「がん」になったのは親自身のせいでも、子どものせいでもないことを伝えましょう。

「がん」という言葉を使う(**C**ancer)

CLIMB®研修で講師Sue先生は“ハリーポッターの「例のあの人」は、名前を口にするだけで恐怖。でも、ハリーが「ヴォルデモート」という名前を口に出すことで、闘う相手の実態を認識し恐怖心が薄れました。”と教えてくださいました。「がん」という言葉は「死」を連想させ語りたがらない人もいます。子どもを擁護するため曖昧に伝えれば、不信感や恐怖心、不安をあおります。「がん」という言葉を使ってお話ししましょう。

「がん」は伝染しない(not Catchy)

子どもにとって身近な病気は「風邪」などの感染症です。そのため、親と同じ食器を使うと自分にもうつると心配することもあります。親の「がん」は子どもにうつらないことを伝えましょう。

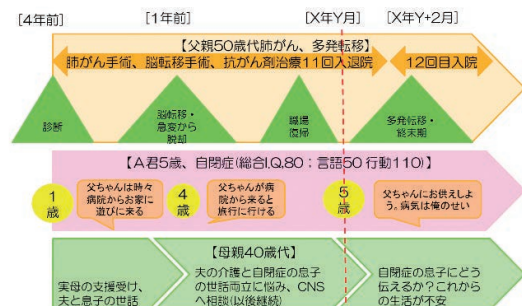
風邪なら
ぼくにもうつるの？
ママと一緒に
寝たくない。



◆がん相談支援センターでかかわった事例 ※がん看護専門看護師(CNS)としての役割も含む 「父ちゃんが病気になったのは俺のせい」³⁾

父親50歳代、肺がんステージⅣ。4年間再発転移を繰り返し、今回、終末期で入院中。母親から、Aくんが粘土でケーキを作り「父ちゃんにお供えする」「父ちゃんが病気になったのは俺のせい」と言うようになったと相談を受けた。Aくんは5歳の男の子で、自閉症のため子どもセンターに定期的に通っており、医師からお父さんの状態を伝えてあげようと言われ、母親は「夫が死んで障害のある息子と2人きりになったら、心中するしかない」と涙を流し混乱していた。子どもに父親の状態と3つのCを伝えることを支援するため、母親と一緒にAくんと面談を行った。言語IQが低いため、視覚情報に焦点を当て、父親と面会後にA君と面談した。男性の絵を描き、がんについて説明をすると、「こいつ悪いやつなの?」「やっつけられないの?」と質問してきた。父親の状態を「声がかすれていて何言っているかわからなかった」と捉えていたことから、がんとたくさん闘ってきたけどがんの方が強くなってしまったこと、お話できないけど、Aくんの声は聞こえていること、がんは誰のせいでもないことを話した。

結果、「僕ずっと心配していたんだ。悪いやつがわかってよかった」と話し、やり取りを見ていた母親は、「子どもとのかかわり方がわかった。2人で生きていけます」と安堵した。1週間後に父親が他界した際、母親は迷わずAくんを臨終に立ち合わせ、死後、Aくんは、「父ちゃん、お星さまになったんだね」と受け入れていた。



出典:文献2) 図1 事例紹介

◆山形県がん総合相談支援センター図書コーナー紹介

図書コーナーにも親ががんになった子どもに伝えるために活用できる絵本や、書籍を置いていますので、是非、いらしてください。



乳がん治療中のママのお話です。
〈がんあるあるクイズ!〉
ママが闘う敵が「かに」である理由は?
答えは、絵本を開いてみてくださいね。

Hope Tree設立者である、大沢かおりさんの著書。とても読みやすいです。



- 引用文献 1) Izumi Inoue, et al. (2015): A national profile of the impact of parental cancer on their children in Japan, Cancer Epidemiology, 39(6), 838-841.
2) Hope Tree; がんになった親を持つ子どもへのサポート情報サイト, <https://hope-tree.jp>
3) 松田芳美他 (2015): 自閉症幼児に父親の終末期肺がんを伝えるための他職種連携, がん看護20(7), 752-756.



★ 骨粗しょう症予防レシピ ★

厚揚げの明太マヨチーズ焼




厚揚げは
カルシウムや鉄などの
ミネラルが多く含まれ
ています。

【材 料】約 20 本分

- 厚揚げ …………… 1/2 枚
- 明太子 …………… 1/2 腹
- マヨネーズ …………… 大さじ 1
- ピザ用チーズ …………… 40g
- 小ねぎ …………… 少量

【作り方】

- 1 厚揚げを油抜きし、食べやすい大きさに切る。フライパンに並べ、焼き色がつくまで焼く。
- 2 明太子とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 3 ①を裏返し、上に②とチーズを乗せて
ふたをして蒸し焼きにする。
- 4 チーズが溶けたら皿に盛り、小ねぎをトッピングして完成

ポイント
 明太子とチーズの塩分で美味しく頂くことができます♪
 明太子マヨネーズは肉や魚の他、茄子やしいたけに乗せるのもオススメ!

エネルギー …… 279kcal
 塩分 …………… 1.2g
 カルシウム …… 353mg
 ※1人分です

ほかにも…

骨粗しょう症予防レシピ♪



高野豆腐の
干し椎茸入りそぼろ煮



桜えびとチーズの
蒸しパン

今回のレシピはホームページに掲載されています。ぜひご覧ください!

健康っていいね 検索

URL→<http://www.yamagata-yobou.jp/>

公益財団法人
やまがた健康推進機構

時間を味方に! お手軽運動

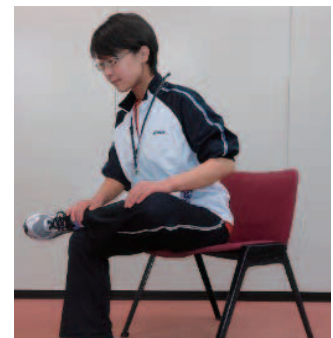
在宅ワークにも♪

カラダはじっとしているのが実は「苦手」
最近、なんか疲れるなあ…というそんな今! まずはお手軽体操始めてみませんか?

STEP 1: 伸ばす、動かす



● **お尻の筋肉を伸ばす**
膝の上に足首をのせ、足の付け根から上半身を倒す



○ **肩甲骨を動かす**
肩に手を乗せ、肘で円を描くように大きく動かす

● **わき腹を伸ばす**
片足を上げて内側に倒し、顔は反対側に。
肩を浮かせないよう注意



● **太ももの前面と腸腰筋を伸ばす**
体重を真下へ落とすように

● **静的ストレッチ** (一定時間同じ姿勢で、静止した状態で筋肉を伸ばす運動)
体の柔軟性の維持と向上につながり、運動後や就寝前の実施がおススメ

○ **動的ストレッチ** (ある動きを一定回数繰り返しながら関節や筋肉に刺激を与える運動)
関節の動きが滑らかになり、ウォーミングアップとしておススメ

ステップ2はVol.91にて掲載予定です。



結核のない明日をつくるため…

複十字シール運動にご協力ください

★複十字シール運動とは

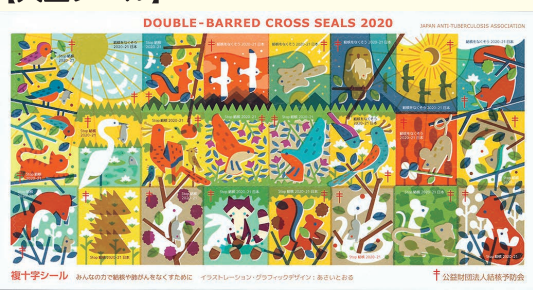
胸部の疾患をなくし、健康で明るい社会を作ること
 を目的とした、世界共通の募金活動です。

★頂いた募金は

- ①発展途上国への結核対策
- ②結核予防のための広報活動や教育資材の作成
- ③結核予防団体への活動助成
- ④結核の調査研究費

などに活用されております。

【大型シール】



【小型シール】



募金額のめやすは、
 小型シール1枚100円、
 大型シール1枚1,000円以上で
 お願いしております。

複十字シール運動への協力依頼のため、 山形県知事表敬訪問を行いました。

左から、渡邊専務理事(やまがた健康推進機構)、
 有海副会長(山婦協)、玉木健康福祉部長(山形県)、
 五十嵐会長(山婦協)、阿彦統括医療監(山形県)

※山婦協=山形県結核成人病予防婦人団体連絡協議会



右記まで、
 お気軽に
 ご連絡ください



公益財団法人
やまがた健康推進機構

☎023-688-8333
 担当：総務係



年に一度は健康診断を受けましょう！

山形検診センター

山形市蔵王成沢字向久保田 2220
 TEL.023-688-6511
 FAX.023-688-2766

庄内検診センター

酒田市東町一丁目 23-1
 TEL.0234-26-1882
 FAX.0234-26-2786

最上検診センター

新庄市大手町 2-49
 TEL.0233-23-3411
 FAX.0233-23-3413

米沢検診センター

米沢市西大通一丁目 5-66
 TEL.0238-21-8811
 FAX.0238-21-8812

南陽検診センター

南陽市三間通 466-5
 TEL.0238-43-6303
 FAX.0238-43-6972

みんなで広げよう！
健康の輪

