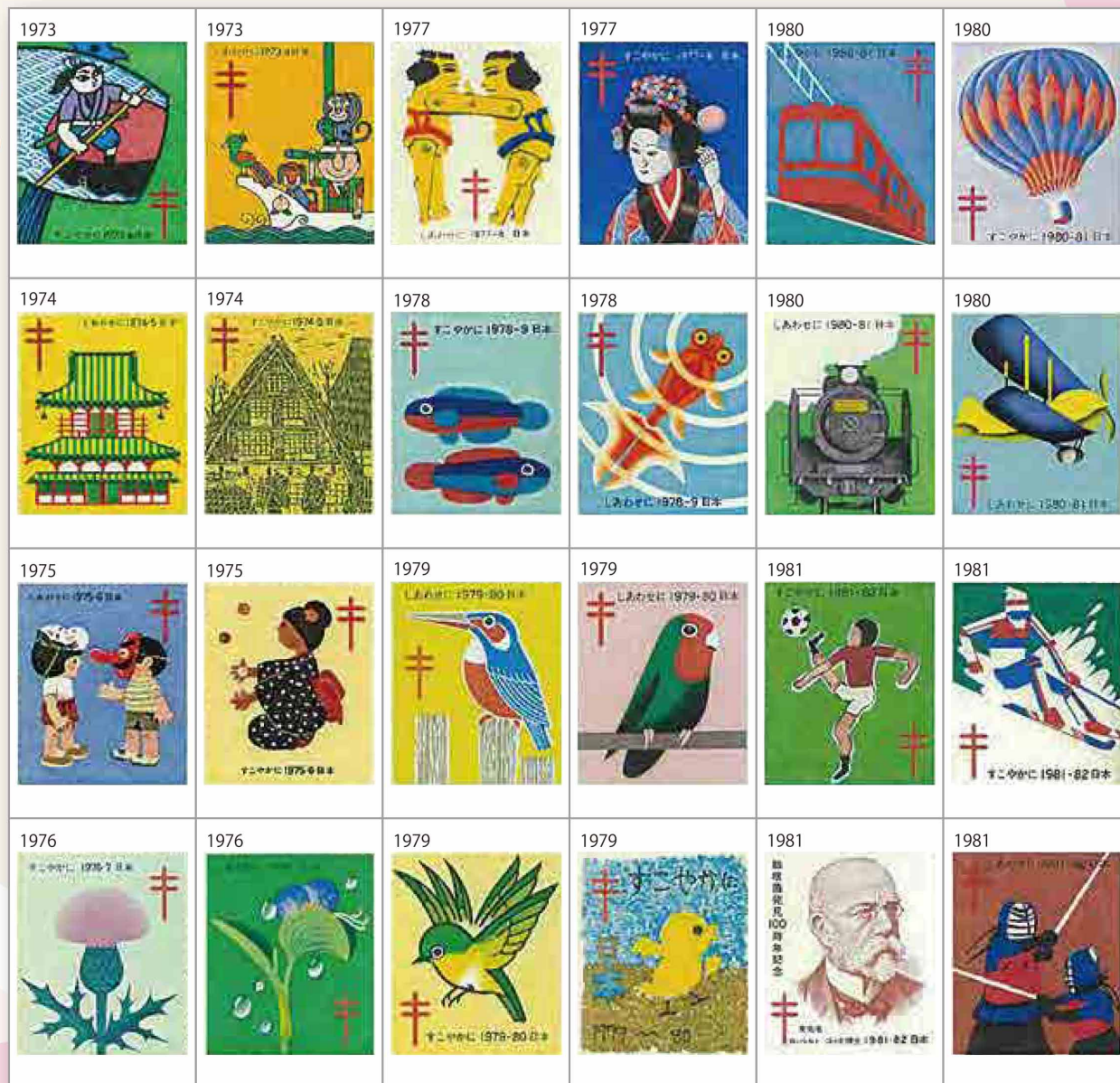




# しあわせ

2022.3

VOL. 93



CONTENTS

- P.2 2022年4月から人間ドックのオプション検査が新しく追加されます
- P.3 あたたかい寄付金をお寄せいただきました
- P.3 山形県知事表敬訪問を行いました
- 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 減塩レシピ
- P.7 今こそ!体の軸を整える!!
- P.8 維持会募金にご協力ください

♪健康っていいね!



# 新規検査項目のご紹介

2022年4月から、人間ドックのオプション検査が新しく3つ追加されます。

## 1 アレルギー検査

一度の検査で48種のアレルギーの原因が分かります。国民の2人に1人が何らかのアレルギー疾患があるといわれています。

### アレルギーで見られる症状

- ・食物アレルギー ……原因となる食物の摂取により発生し、様々な症状があります。
- ・気管支喘息 ……繰り返す咳のほか、呼吸が困難になることがあります。
- ・アレルギー性鼻炎 ……繰り返しくしゃみをしたたり、鼻水が出たりするなどの症状があります。また、鼻の穴が狭くなり、鼻呼吸が困難になります。
- ・アレルギー性結膜炎 ……目がかゆくなり、また、まぶたに違和感が出ます。
- ・アトピー性皮膚炎 ……湿疹や皮膚に炎症が起こります。



こんな人におすすめ

- 事前にアレルギーの原因を知り、対策をしたい。
- 特定の時期になると体が不調だ。
- 食べ物を食べた時に気になる症状がでたことがある。



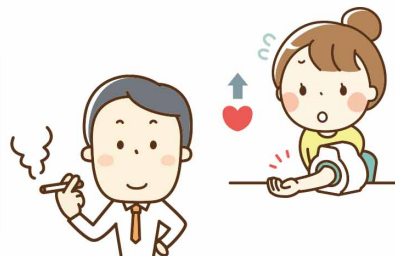
## 2 脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査

動脈硬化の原因物質を測定する検査です。脳血管疾患・心疾患の年間死亡者数はがんと同水準となっており、4人に1人が動脈硬化を一因とする疾患で亡くなっています。



こんな人におすすめ

- 肥満気味である。
- 高血圧、脂質異常、糖尿病などの持病がある。
- 脂っこい食事や塩辛い食べ物をよく食べる。
- タバコを吸っている、もしくは吸っていた。
- 定期的に(週2回以上)運動していない。



## 3 MCIスクリーニング検査プラス(軽度認知障害のリスク検査)

アルツハイマー型認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)のリスクを判定する検査です。厚労省によりますと、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症を発症すると推計されています。MCIの段階で適切な予防と治療を行うことで、認知症の発症を遅らせることができると言われています。



こんな人におすすめ

- 食生活の乱れや運動不足が気になる。
- 肥満や糖尿病など生活習慣病のおそれがある。
- 両親や家族の認知症予防のためにできることはないかな…。



他にもオプション検査を用意しています。

詳細につきましては裏表紙に掲載しております最寄りの検診センターへお問い合わせください。

あたたかい寄付金をお寄せいただきました

## きらやか友の会様 寄付金贈呈式

12月23日(木)きらやか銀行本社(山形市)において、きらやか友の会様から、がん・生活習慣病征圧のためにと寄付金(200,000円)をいただきました。

きらやか友の会様は、生活習慣病の予防活動を目的として1983年に創設された「しあわせ友の会」が前身で、きらやか銀行の誕生に伴い2007年に名称を変更されました。がん保険付き定期預金加入者の御協力を得て利息の一部を積み立てるなどし、毎年寄付をいただいております。今回で37回目、募金総額は1,090万円に上ります。



【左から、井上周広告局長(山形新聞社)、渡邊一夫事務理事(やまがた健康推進機構)、川越浩司頭取(きらやか銀行)、高橋幹男取締役(寿商事株式会社)】

いただいた浄財は、がん征圧運動や健康増進の啓発活動に有効活用させていただきます。ありがとうございました。

## 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



9月15日(水)、山形県結核成人病予防婦人団体連絡協議会役員と当機構職員が訪問し、阿彦医療統括監からご対応いただきました。複十字シール運動の趣旨を説明し、本運動への一層のご協力をお願いいたしました。阿彦医療統括監から日本の結核の現状をご説明いただき、運動の周知へ協力したいとお言葉をいただきました。

【左から、渡邊一夫事務理事(やまがた健康推進機構)、原田副会長(山婦協)、大江副会長(山婦協)、阿彦医療統括監(山形県)、五十嵐会長(山婦協)】 ※山婦協=山形県結核成人病予防婦人団体連絡協議会

### 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。



# 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

## “がんになっても「子を授かりたい」を支えるために”

山形県がん総合相談支援センター がん相談員／がん看護専門看護師 松田芳美

10年以上前、当時勤めていた病院のがん相談支援センターに悲痛な面持ちの女性が見えました。「急いで治療しなくてはと言われて抗がん薬治療を始め、がんはよくなったのに、治療のせいで赤ちゃんは難しいなんて。」と愕然とする相談者が絞り出す言葉の一語一語に、ひたすら心を寄り添わせて聴いていたことを今でも鮮明に思い出されます。

近年、がん予防やがん検診による早期発見の増加、新しい治療薬や技術開発が進み、がん治療後の5年相対生存率が高まっています。しかし、がん治療が発展するほど、治療後の「からだ、こころ、くらし」に与える影響は他の病気に比べて大きく、中でも、子どもを授かる上で欠かせない、生殖機能へのダメージは男女ともに避けて通れない課題です。小児がんを克服し成人になったがん体験者、40歳以下の若い世代のがん体験者にとっては、人生を左右する大きな課題とも言えます。

今回は、がんと診断されても「子を授かりたい」希望を支えるために知っておきたいことについてご紹介します。

\*記事内容は国立がん研究センターがん情報センターより抜粋し改編▶



### ▶ **がん治療と妊孕性への影響**

#### ○妊孕性とは「妊娠するための力」のこと

妊娠するためには卵子と精子が必要で、妊孕性は女性にも男性にも関わる。がん治療では、妊娠に関わる臓器のがんだけでなく妊娠と関係のない臓器にできたがんでも妊娠に必要な機能に影響し、妊娠するための力が弱まったり、失われたりすることがある。



#### ○男性がん患者にとっての影響

男性における生殖機能とは、性欲や精子の形成、勃起、射精などの機能のことを言う。がん治療による不妊は一時的な場合と永久的な場合がある。病状やがんの種類、治療内容によっても異なるため、担当医から十分な説明を受ける必要がある。

#### 1 手術による影響:手術範囲が生殖機能に関わる機関に及ぶことで妊孕性に影響がある

両側の精巣を摘出	精子を形成することができなくなる。
片側の精巣を摘出	残った精巣が機能するため妊孕性は保たれる。
膀胱や前立腺を摘出	射精ができなくなる。
骨盤内の手術	骨盤内蔵(直腸、膀胱、前立腺)に分布する勃起や射精に関わる神経損傷することがあり、障害が生じることがある。
脳腫瘍(視床下部・下垂体)を摘出	精子形成を促すホルモン分泌に関わる場所のため、精子形成に障害が生じることがある。

#### 2 放射線治療による影響:腹部・骨盤部に照射した場合、精子の基となる細胞が影響を受ける

精巣へ照射した場合	精子減少や精子がない状態になることがある。治療終了から数年後に回復することもあるが、照射する放射線量が多いと回復が難しい。
脳の視床下部や下垂体へ照射	精子形成を促すホルモン分泌に関わる場所のため、精子形成に障害が生じることがある。

#### 3 薬物療法による影響:薬剤の種類によって生殖機能に影響するものとしらないものがある

細胞障害性抗がん薬を使用	精子のもととなる細胞は薬剤の影響を受けやすく、精子がない状態になることがある。治療終了から数年後に回復することがある。
細胞障害性抗がん薬のアルキル化剤や白金製剤を使用	精子のもととなる細胞を極度に減らすため、精子形成の回復は難しくなる。
新しい分子標的薬を使用	生殖機能や胎児への影響に関する十分なデータがない。
内分泌(ホルモン)療法薬を使用	男性ホルモンを抑制し、性欲低下とともに精子形成に障害を生じる。

## ○女性がん患者にとっての影響

女性にとっての生殖機能とは、性欲や排卵に関わる機能、子宮や卵巣などの生殖器機能を含めた、妊娠、出産に必要な機能を言う。がん治療による不妊は一時的な場合と永久的な場合がある。病状やがんの種類、治療内容によっても異なるため、担当医から十分な説明を受ける必要がある。

<b>1 手術による影響:手術範囲が生殖機能に関わる機関に及ぶことで妊孕性に影響がある</b>	
両側の卵巣もしくは子宮を摘出	妊娠できなくなる。
片側の卵巣を摘出	残った卵巣が機能するため妊孕性は保たれる。
子宮頸部の手術	妊娠しにくくなる傾向や流産・早産の危険性が高まる。
骨盤内の手術	卵管が周囲と癒着することがあり、排卵後の卵子が卵管を通るのに障害が生じることがある。
脳腫瘍(視床下部・下垂体)を摘出	卵子の成熟を促すホルモン分泌に関わる場所のため、排卵障害が生じることがある。
<b>2 放射線治療による影響:腹部・骨盤部に照射した場合、卵子への影響が強く、子宮も影響を受けやすい</b>	
卵巣へ照射した場合	卵子の減少。照射される放射線量が増えるほど卵巣へのダメージが大きくなり、妊娠できなくなる可能性がある。
子宮頸部で照射した場合	妊娠できなくなる。
腹部・骨盤部へ照射した場合	妊娠はほぼできなくなる。治療後に妊娠した場合には、流産・早産、低出生体重児、死産や新生児死亡が起こりやすくなる。
脳の視床下部や下垂体へ照射	卵子の成熟を促すホルモン分泌に関わる場所のため、排卵障害が生じることがある。
<b>3 薬物療法による影響:薬剤の種類によって生殖機能に影響するものとししないものがある</b>	
細胞障害性抗がん薬を使用	成長している卵胞に影響を与え一時的に無月経になるが、残った未成熟な卵胞が成熟してくると月経が戻る。ただし、未成熟卵胞が少ない場合は回復が難しい。月経回復しても妊孕性が低下し不妊となっている可能性もある。
細胞障害性抗がん薬のアルキル化剤や白金製剤を使用	卵子の数を極端に減らすため月経回復が難しくなる。使用量が増えるほど卵巣へのダメージが大きくなり卵子がなくなることもある。
新しい分子標的薬を使用	妊孕性や胎児への影響に関する十分なデータがない。
内分泌(ホルモン)療法薬を使用	女性ホルモンを抑制し、卵巣機能に障害を生じる。

## ▶ がんの治療と妊孕性温存の選択

“妊孕性温存”とは、「妊娠するための力を保つこと」。がんそのものや、がん治療によってどのような影響があるのか、担当医からよく説明を受けることが第一。その上で、妊孕性温存が可能か、安全性や有効性はどうかもよく聞き、家族などとも慎重に検討する。

### ○男性がん患者における妊孕性温存の選択

- 1.手術の際、勃起や射精に関わる神経を残すことが可能か、がん治療に影響がないか十分に説明を受ける。
- 2.精子凍結保存  
がん治療前に精子を採取し凍結保存する方法。凍結した精子は卵子に顕微授精を行うことで出産に至る確率が良好とされる。保険適用ではないため全額自己負担になる。もともと精子の数が少ない場合など、メリット、デメリットについて十分な説明を受けて検討する。

### ○女性がん患者における妊孕性温存の選択

- 1.手術や放射線治療の際、卵巣や子宮を残すこと、卵巣に放射線が当たらないようにするなどが可能か、がん治療に影響がないか十分に説明を受け慎重に検討する。
- 2.受精卵(胚)や未受精卵子の凍結保存  
がん治療前に行う。パートナーがいる場合は受精卵(胚)の凍結保存が進められ、パートナーがいない場合は未受精卵子の凍結保存を検討する。卵子採取には月経周期により時間を要することもあり、がん治療が遅れる場合もあるため慎重に検討する。
- 3.卵巣組織の凍結保存  
全身麻酔で卵巣組織の一部採取、または卵巣を摘出し凍結する方法。がん治療前が望ましいが治療開始後早期でも行うことができる。小児・思春期の場合やがん治療を急ぐ場合に検討する。卵巣組織凍結により出生に至った報告は少なく、採取した組織の安全性などについても研究段階のものとして行われている。

## 国の政策と山形県の取り組み

2021年に厚生労働省では、がん患者等の妊孕性温存療法に関する報告をまとめ、妊孕性温存療法ごとの助成について明示され、山形県でも妊孕性温存治療費助成制度の取り組みを行っています。



一人で悩まず、担当医師や看護師、がん相談支援センター等にご相談ください。

# たけのこの彩りペペロンチーノ レモン風味のカラフルソース



たけのこは、不溶性の食物繊維セルロース、ビタミンB群、カリウムを多く含みます。

### 【作り方】

- ① たけのこ、たまねぎ、パプリカ、エリンギは5mm位の薄切り、まいたけは食べやすい大きさに割く。
- ② フライパンにオリーブ油、鷹の爪、ニンニクを入れ熱し、火の通りにくいものから順に炒める。
- ③ ②に茹でたスパゲッティを入れ、塩で調味する。
- ④ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。レモンを絞り、からめて食べる。

### 【材 料】2人分

スパゲッティ (乾) …………… 160g	鷹の爪 …………… 少々
たけのこ (アク抜き済み) …… 100g	にんにく …………… 2かけ
新たまねぎ …………… 160g	オリーブ油 …………… 大さじ 1/2
まいたけ …………… 100g	食塩 …………… 小さじ 1/3
エリンギ …………… 100g	パセリ …………… 2g
パプリカ (赤) …………… 10g	レモン …………… 1/3
パプリカ (黄) …………… 10g	

エネルギー  
…410kcal  
塩分… 1.0g  
野菜…240g

※1人分です



## ポイント

レモンの爽やかな酸味で、塩分控えめでもさっぱりと美味しくいただけます。



## ほかにも… 減塩レシピ♪



白菜の  
桜えび和え



さつまいもの  
マスタード風味  
サラダ

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→<https://www.yamagata-yobou.jp/>

# 今こそ!体の軸を整える!!

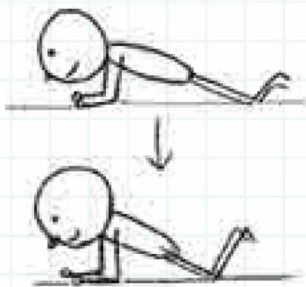
## ～ 体幹&脚の筋肉を整える ～

若々しいカラダづくりの要となる「体幹」と「脚」の筋肉!  
「立つ」、「歩く」など日々の動作や人間の姿勢を保つのにとても重要です!!  
「以前に比べて姿勢が悪くなった」、「歩くのが遅くなった」そう思ったあなた!  
それは体幹や脚の筋肉が弱くなっているサインかも…



一般的に筋肉の量は  
20～30代をピークに減少し、  
特に足腰と体幹の筋肉は1年で  
1%もの速度で減るといわれています。

使わないでいると、  
どんどん筋肉が細くなってしまいます!!  
すきま時間を利用して  
筋肉を刺激していきましょう★

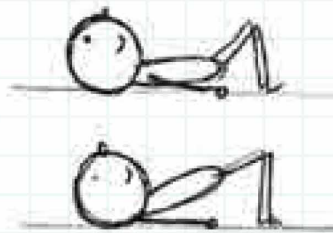


### ①プランク

頭から膝までが  
一直線になるように  
お尻の穴を  
軽く締めることで、  
腹部の奥にある  
筋肉にも○

### ②フロントランジ

つま先が前足の  
膝より前に  
出ないように  
片足を一步前に  
踏み出し、元に戻す

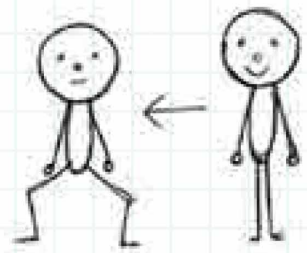
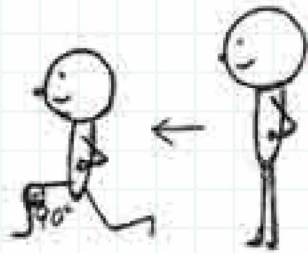


### ④ワイドスクワット

つま先は外側に  
四股を踏む体勢で  
椅子に座るように  
膝を曲げる

### ③ヒップリフト

肩から膝まで  
一直線に。  
腰をそらせない  
お尻を締めながら  
ゆっくりと上げ下げ



「筋力トレーニング」はカラダを引き締めるだけではありません!  
日常生活をエクササイズに変えるためのアイテムなのです。  
日々の生活をちょーっと工夫してアクティブな生活を送りませんか??

## 山形県がん総合相談支援センターのご案内

**業務内容 ▶▶ ① 相談業務 ② ピア・サポーター養成 ③ がん検診受診啓発**  
などを行っております。ご興味のある方や、業務詳細については下記までお気軽にお問い合わせください。

### がん総合相談支援センター(山形検診センター内)

 **TEL.0800-800-8230** ■ 週5日(月)～金 10時～16時、  
■ 第1土曜日(4～12月) 10時～12時

### がん総合相談支援センター庄内支所(庄内検診センター内)

 **TEL.0800-800-8618** ■ 週5日(月)～金 13時～16時、  
■ 第1土曜日(4～12月) 10時～12時

がん総合相談支援センター  
最上窓口(最上検診センター内)

**TEL.0233-23-3411**  
■ 週5日(月)～金 13時～16時

がん総合相談支援センター  
米沢窓口(米沢検診センター内)

**TEL.0238-21-8811**  
■ 週5日(月)～金 13時～16時

がん総合相談支援センター  
南陽窓口(南陽検診センター内)

**TEL.0238-43-6303**  
■ 週5日(月)～金 13時～16時

## がん征圧のために… 維持会募金にご協力ください

### ★維持会募金とは

がん及び生活習慣病征圧のために行っている募金運動です。早期発見・早期治療のための調査研究やがん予防パンフレット等の情報の提供、各種教育用模型の整備や展示貸出などの普及啓発事業は、皆様の募金で支えられています。

### いただいた募金は

- 生活習慣病予防用 DVD・パネル・模型等の整備・貸出しやパンフレット等の配布
- マスメディアを利用した健康増進や検診受診の呼びかけ
- 生活習慣病予防の活動をしている組織団体への支援などに活用させていただきます。



公益財団法人  
**やまがた健康推進機構**

お問い合わせは最寄りの下記センターまで

#### 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



**年に一度は健康診断を受けましょう!**