



公益財団法人

やまがた健康推進機構

健康情報誌

しあわせ

2023.3

VOL. 95



朝霧湧く（金山町 田屋の一本桜） 撮影：塚本東明（やまがた健康推進機構 医師）

CONTENTS

- P.2 骨粗しょう症検診を受けましょう
- P.3 あたたかい寄付金をお寄せいただきました
- P.3 結核予防全国大会に出席いたしました
- 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 春野菜レシピ
- P.7 冬に増えた体重を戻しましょう
- P.8 維持会募金へのご協力をお願いいたします

♪健康って
いいね!



あなたも骨粗しょう症の予備軍 かもしれません!

骨粗しょう症とは?

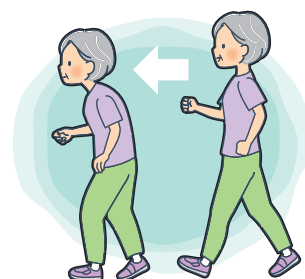
全世界で60代以上の女性の3人に1人、男性は5人に1人がかかっている疾患です。骨がもろくなり、容易に骨折する状態となります。加えて、骨折時に合併症(消化器疾患・心肺機能低下)や寝たきりなど症状の重症化を招きます。



すぐにお腹がいっぱいになる



思いあたることは
ありませんか?



背が縮んだように感じる



背中や腰が
曲がったように感じる



関節リウマチなどでステロイド剤を
投与されている



息切れしやすい

あなたの骨密度を測定してみませんか?

検査料金：2,200円(税込)

当機構での骨粗しょう症検診はDXA(デキサ)法を用いて行います。

DXA法とは?

骨密度測定の標準的な方法であり、複数種類ある骨密度測定法のなかで最も信頼できる検査です。前腕部にエネルギーの異なる2種類のX線を照射し、通り抜ける量の違いを利用し骨密度を測定します。

詳細は裏表紙に掲載しております検診センターへお問い合わせください。

骨粗しょう症が原因で起こる高齢者の骨折は、生活の質を大きく損ないます。現在のご自身の骨密度を知り、骨粗しょう症の予防を継続して健康寿命を伸ばしていきましょう。

予防方法についてはコチラ▼

健康っていいね

検索



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6日(火)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38回目、募金総額は1,110万円に上ります。

**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。**



左から高橋幹男代表取締役(寿商事)、川越浩司頭取(きらやか銀行)、渡辺一夫専務理事(やまがた健康推進機構)、保科裕之取締役(山形新聞社)、井上周広告局長(山形新聞社)

結核予防全国大会に 出席いたしました

2月14日(火)・15日(水)に熊本県にて第74回結核予防全国大会が開催され、山形県結核成人病予防婦人団体連絡協議会会長と当機構専務理事が出席いたしました。新型コロナウイルスの影響により中止やオンライン開催が続いておりましたが、4年ぶりの実地開催となりました。

今大会は「結核対策の『今』～災禍を乗り越えて～」をテーマに行われ、日本と熊本県における結核の状況について講演がありました。全国の結核予防関係者が一堂に会し、結核の諸問題について理解を深めました。

結核は発症者や患者数が減少し日本の人口10万人あたりの結核罹患率は2021年に10人を切ったことにより低まん延国の仲間入りを果たしましたが、減少した要因の一つとして新型コロナウイルスの感染拡大により受診控えが起こっている可能性も考えられ予断できない状況です。今なお深刻な感染症のひとつであることから今後も結核に対する正しい知識を広め、結核ゼロを目指してまいります。



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

特別企画

東日本大震災発生直後、 がん看護専門看護師としての私の体験

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



がん予防や治療の精度が高まると共に「早く見つければ怖い病気ではない」という考え方が広まりつつありますが、それでも当事者にとっては、「死ぬの?」「仕事は?」「家族は?」と頭の中ががん一色に埋め尽くされ、未知の経験に対する不安は現実からかけ離れて増大していきます。そんな時、私は「がんはあなたのごく一部であり、あなたという人間すべてを侵してはいない」と伝えていきます。そんな思いから本シリーズの連載を始め、第5弾を迎えました。

今回は、特別企画として、宮城県内で従事していたときに発生した、東日本大震災における私の体験を紹介いたします。がんに加えて災害という重複する衝撃に苦悩する患者さんやご家族、そしてそのような中でも、自分らしさを支え続けたいと願った私の活動を振り返ります。

*当時を振り返るにあたり、私自身のインタビュー記事「がんサポート6月号(2011年5月16日発売)p72-p77」を参考にしました。

▶ いつもの地震より大きいなあくらいに思っていたら

2011年3月11日(金)午後2時46分、東日本大震災発生時、私は会議中だった。幼少期から大きな地震を何度も経験している私にとって、「いつものこと」と揺れが収まるのを待っていたが、今回の揺れはいつもと違って、がん相談支援センターのある1階フロアに戻ると、巨大な釣り天井は大きく揺れ、患者さんやご家族の悲痛な表情や悲鳴に、「いつもとは違う」と愕然となった。

▶ 能動的に動き出したがん相談支援センター

地震発生と共にライフラインは絶たれ、半数以上が電話相談であるがん相談支援センターは相談を「待つ」ことから、院内の困りごとを「見つける」ために動き出した。

私は、外来患者の安全確保と不安の強い患者や家族を探して回った。遠方から来ていた患者の中には、宿泊予定のホテルが被災し困惑している方もいた。津波の情報が届くと同時に、外部からの避難者が増えると予測し、相談員間で協力して簡易的な受付ブースを正面に設置した。

▶ 混乱の中、次々と課題に追われていく (震災直後～震災発生3日目)

受付に訪れた人は数時間で107名となった。ロビーにあるテレビでは、見慣れた風景が震災によって大きく変わっていく様子が映し出され、人々の不安と恐怖を煽っていた。予期せぬ大災害は、予期せぬ事態の連続だった。

① 救急病院でもなければ避難所でもない病院に求められた支援

外来患者や面会家族など、帰宅可能な方が少しずつ病院を離れていくのと入れ替わりに、沿岸で津波被害を逃れた方々が病院の明かりを頼りに集まってきた。中には、「夜が不安なので泊めてほしい」と訴えるような目で訴える、小さなお子さんを連れたお母さんもいた。集まった人の多くが、避難所と勘違いしていたため、最寄りの避難所の情報をかき集めて案内し振り分けていった。夕方になると、コンビニに配達する予定のお弁当を無償で提供したいと申し出る人、在宅酸素不足で困惑する家族など、気づけば災害本部や各部署につなぐ調整役割を担い、災害マニュアルにはない新しい仕組みづくりの拠点となっていた。混乱の中、ロビーや会議室に簡易宿泊ブースを設け50名以上の方が不安な夜を過ごした。週末返上で調整し続け、震災3日目となる日曜日の夕方には、全員病院から適切な場所へと移動することができた。

②情報が乏しい中での正確かつ安全な医療の提供

津波から逃れてくる人が増えると、「薬が流されたので処方してほしい」という相談が後を絶たなかった。かかりつけ医でもなく、薬手帳はおろか、保険証も診察券もすべて流され、薬の名前も色や形状すらわからない中、医師や薬剤師と協力し、高血圧や糖尿病などの薬を探り当てていくのは途方もない作業だった。医師の裁量で、ライフラインや行政などが動き出すまでを想定し10日分を処方箋と一緒に渡した。全員が、医療費の回収よりも命を守る選択に迷いはなかったように思う。

▶院内ご用聞き型相談支援を開始

震災から4日目となる月曜日には、ライフラインも再開し外来診療も始まったが、全体の被災状況も明らかになっていた。各医療機器の作動点検が始まり、私は、予定の治療が受けられないことに不安を抱く患者がいるのではないかと思います、各病棟を巡回し看護師に声をかけた。依然、エレベーターが復旧しないことで、自由に動けずにイライラする方や、面会後帰宅した家族と連絡がつかずに心配する方など、何人かの患者さんのお話を伺った。その中でも、印象深いケースを紹介する。

①予定していた放射線治療のめどが立たず抗がん剤治療に変更を余儀なくされた不安

食道がんの治療選択に悩み、以前から相談を受けていた80歳代男性は、ようやく放射線治療をすると気持ちを固め、入院したばかりだった。医師から、放射線療法の機械点検に時間を要する可能性があり、抗がん剤治療に切り替えることを提案され、「折角気持ちを固めてその気になっていたのに、モチベーションが途切れそうだけど、非常事態だから仕方ないよね」と自分に言い聞かせるように話した。私は、治療の効果は同等であること、抗がん剤治療後でも、必要に応じて放射線療法が可能であることを伝え、前向きに治療方針の変更を受け入れようとするお気持ちに寄り添った。結果的には、医療機器に異状がなく、計画通りに放射線療法を受けることができた。

②無菌室復旧遅延により遠方の病院を提案された苦悩

血液のがんで骨髄移植に向けて大量の抗がん剤治療を受けていた50歳代男性は、震災の影響を受けた無菌室の復旧に時間を要するため、医師から、遠方の病院で予定の治療を受けることを提案されていた。「家族がいればこそ、つらい治療も頑張れる。知らないところに行ってまで治療したくない」と苦渋の選択に悩んでいた。私は、淡々と語る様子に寄り添いながら、その後も定期的に面談を行い、お気持ちを受け止め続けた。その後、「最悪、骨髄移植を受けられなければそれでもかまわない。余命がある間、精一杯自分らしく生きられれば納得できる」と決断し、代替治療となる抗がん剤治療を選択した。

▶誰でも持っている、困難の中でも「自分らしく生きる」力

突然の災害は私たちの日常を一瞬にして変えてしまう。がんと診断された時も同様なかもしれない。がんになった自分を受け入れ、治療することに向かって気持ちを立て直している患者にとって、突然の大きな災害は、普通の生活だけではなく、がん治療を中断あるいは予定を変更せざるを得ない恐怖や不安が幾重にも押し掛かってくる。それでも私たちには立ち上がり、日常を取り戻そうとする力が備わっていることを、改めて感じることもできた。

最後に、人は誰でも、困難を乗り越える力を持ち合わせていると感じさせてくれた体験を紹介する。

▶東日本大震災の体験が自信につながった女性患者

震災前、がん相談支援センターを利用され、これから予定している抗がん剤治療で、頭髪が抜けてしまうことへの強い不安を語っていた相談者は、同時に、抑うつ状態の可能性もあったので、主治医を通して、精神の専門機関にも通院をしていた。震災から数日過ぎたある日、売店の前でばったり会った彼女は、かぶっていた帽子を人目を気にすることなく脱ぎ、満面の笑みで、「震災前日にお寺で頭髪を全部剃毛してもらったの。おかげで、ライフラインが止まって入浴できなくても問題なく過ごせたわ」と語った。その後、抗がん剤治療が始まり、時折、がん相談支援センターに立ち寄ることもあったが、再び抑うつ状態に陥ることなく治療を終えることができた。

おわりに

今回、震災直後から数日間の体験についてご紹介しました。その後も、半年、1年と経過する中で、被災されたがん体験者の相談内容は変化していきました。避難所での療養の仕方や、仮設住宅で在宅医療を受ける大変さ、命を懸けて津波から救った高齢の母が10年以上も前に治療したがんが再発し、あのまま津波で死なせてあげたらよかったと後悔する娘さんなど、「災害とがん」の課題は、治療や療養、その後の生き方や人生観にも及びます。

今後も、シリーズ「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」では、皆様お一人お一人の「自分らしさ」を支えるヒントをお伝えしていけたらと思います。最後までお読みいただきありがとうございました。

忙しい季節こそ
野菜たっぷり
メニューで!

春野菜レシピ♪

春野菜のプルコギ風



うどやたけのこの
シャキシャキした食感が
引き立つ一品。
菜の花は他の青菜でも。

【材 料】2人分

牛もも薄切り肉…………… 150g
うどん…………… 50g
新玉ねぎ…………… 100g
菜の花…………… 80g
ゆでたけのこ…………… 30g
にんじん…………… 1/4 本
ごま油…………… 大さじ 1

A

酒…………… 小さじ 2
コチュジャン…………… 小さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 2
砂糖…………… 小さじ 1
すりおろしにんにく… 1 かけ分

白すりごま…………… 大さじ 1
糸唐辛子…………… 適宜

エネルギー…355kcal

塩分…………… 2.2g

野菜…………… 152g ※1人分です

【作り方】

- ① うどは5cm長さの短冊切りにし、水にさらす。菜の花は5cm長さに切り、下ゆでしておく。
- ② にんじんは5cm長さの細切り、玉ねぎはくし切り、たけのこは短冊切りにする。
- ③ ボールにAの材料と一口大に切った牛肉を加えてもみこむ。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら③を加えて炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、①と白ごまを加え、さっと炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り、糸唐辛子を飾る。



ポイント

食感を生かすために、さっと火を通すことが大事。
辛味はコチュジャンで好みの辛さに☆



ほかにも…

春野菜レシピ♪

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/>

春野菜 ピクルス



春菊の ツナ和え



冬に増えた体重を戻しましょう

少しずつ春の足音が聞こえてくる時期になりました♪

冬の間、体重は増えていませんか？

体重が増えると、一般的に血液データが悪化したり、膝に違和感や痛みを感じる原因になります。体重が増える原因は、大きく分けて…

① 食べ過ぎ



② 運動不足 (活動量低下)



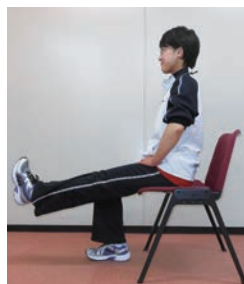
などが、挙げられます。季節的にも暖かくなり動きやすくなりますので、ちょっと意識して体を動かしてみませんか？まずは、本格的に動ける時期に向けて簡単な筋トレで体づくりを始めてみましょう♪



筋肉トレーニング

① “大腿四頭筋(太ももの前面)”を鍛えましょう

目標回数：1セット5～10回

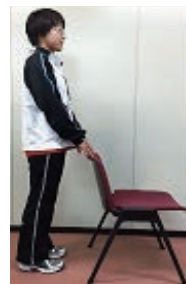


椅子の半分に腰をかける。前かがみにならないようにし、背筋を伸ばす。ゆっくりと足を床から持ち上げ、足首の角度を直角にし、10秒間キープします。

② “ふくらはぎ”を鍛えましょう

目標回数：1セット5～10回

☆転倒予防のため、椅子の背もたれや壁を使用しましょう
☆体が前後左右に傾かないように注意しましょう



椅子の背もたれなどを押さえながら、ゆっくりとかかとを上げ下げする。

日常の生活活動量を増やしましょう

スポーツや筋トレだけが運動ではありません。生活や仕事、家事の中でこまめに動くことで、活動量を増やすことができ、体重コントロールにも良い影響を与えます。

車はお店から離れた駐車場へ



意識して階段を使いましょう



ラジオ体操を試みる



こまめに家事をこなす



草むしり 風呂掃除
洗濯物干し 掃除機がけ

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

当機構は、個人情報の取り扱いを適正に行うことを目的に、Pマーク(プライバシーマーク)を取得しております。



がん征圧のために…

維持会募金へのご協力をお願いいたします

★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。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おります。

いただいた募金は

- 生活習慣病予防用ビデオ・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



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

庄内検診センター

酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882

最上検診センター

新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411

米沢検診センター

米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811

南陽検診センター

南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303

みんなで広げよう!
健康の輪

年に一度は健康診断を受けましょう!

