

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるよう!

私たちは地域・職域・学校など、
生活のいろいろな場面で
「健康寿命」をのばす運動を
実践しています。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2010(平成22)年11月15日 第447号

(財)東京都予防医学協会
(財)予防医学事業中央会東京都支部
発行人 北川照男・編集人 山内邦昭
発行所 〒162-8402
東京都新宿区市谷砂土原町1の2
保健会館 電話 03-3269-1131
http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp
毎月15日発行 年間購読料 300円(1部30円)

乳がん死を減らそう ピンクリボン in 東京2010

10月の乳がん月間に合わせて、全国各地で乳がんについての正しい知識と検診の重要性を訴えるピンクリボンキャンペーンが行われた。東京都でも、乳がんによる死亡減少を目指して、乳がんの早期発見の大切さを啓発する「ピンクリボン in 東京2010」(主催 東京都福祉保健局)が10月1日、東京・新宿区の都庁民広場で開催された。本誌もこの催しにマンモグラフィ検診車の見学コーナーなどで協力した。

早期発見・治療で救えるいのち 乳がん検診の重要性を訴える

わが国では、乳がんが、30歳から64歳までの女性のがん死亡原因のトップであり、2008年には年間死亡者数が1万2千人を超えている。また、乳がん罹患率は、16人に1人とされる。特にわが国では30代から40代で急増し、40代後半でピークとなることから、乳がんは働き盛りの女性を襲うがんと言える。一方、乳がんは、検診で早期発見できれば、ほぼ治癒が望めるがんでもある。

欧米では、マンモグラフィ(MMG)での乳がん検診受診率が70%を超えており、検診による早期発見、早期治療が実現された結果、乳がん罹患率は増加しているものの、乳がん死亡率は減少に転じている。このような状況から、東京都では3年後までに、検診受診率を50%に引き上げることを目標に、さまざまな対策を行っている。こうした中、東京都が企業・民間団体などと協力して開催した「ピンクリボン in 東京2010」では、乳がんの早期発見、早期



ピンクリボンツリーメッセージコーナーで乳がん死亡減少への願いを込める



会場は、多くの来場者でにぎわった。来場者はダンスショーを見たり、企業・団体のブース出展で乳がんについて学んだりしていた

のクイズラリーが行われ、来場者は乳がんに対する知識を深めていた。また、親しい人に乳がん検

診の大切さを伝えるはがきを伝え、受診率の向上を図ることを目的に、多彩な催しが行われた。会場では、乳がんについて

の大切さを伝えるはがきを無料で送ることができ、「ポストカードコーナー」や、ツリーに飾りをつける「ピンクリボンツリーメッセージコーナー」では、来場者が思い思いのメッセージをつづっていた。一方、ピンクリボンキャン

によるトークショー、コンサートも行われた。イベントのクライマックスには、都庁舎がピンク色にライトアップされ、その幻想的な光景を、多くの人々がカメラに収めていた。本会では「マンモグラフィ検診車見学コーナー」に協力し、本会

第57回 日本小児保健学会が開催

近年、子どもを取り巻く環境は、小児生活習慣病やアレルギーなどの疾患の増加に加え、いじめ、不登校、引きこもり、虐待、少年犯罪などが多発し、深刻な社会問題となつてきている。

こうした中、9月16日から18日にわたって新潟市の朱鷺メッセで開催された第57回日本小児保健学会(云頭 内

マに、小児科医や養護教諭、保健師、学校関係者らが参加し、多数のシンポジウムや教育講演、一般口演などが行われた。

子どもたちの未来を信じ、 子どもたちが夢を持てる社会に

このうち、新潟県小児保健研究会との合同シンポジウム「未来に活かそう学校健診」では、学校保健法で定められた歯科検診、整形外科(脊柱側彎症)検診、腎臓病検診、心

臓検診、糖尿病検診と生活習慣病健診の現状と課題について、医師、歯科医師ら6人が報告し、今後の学校健診の在り方について、活発な議論が交わされた。

また、云頭講演「ライフサイクルからみた生活習慣病」で内山教授は、「従来、生活習慣病は、小児期以降の生活習慣が問題とされてきた。しかし、近年、胎児期からの栄養状態などに関連があることがわかってきた」として、アメリカでの研究などに基づいて次のように述べた。

「妊娠中に血糖値の高い母親の子どもは、将来、肥満や糖尿病を発症するリスクが高く、また、出生体重が極端に小さかったり、大きかったりした場合も、糖尿病の発症頻度が高いことが明らかになった。」

乳幼児期から適切な生活習慣を確立しておくことが大切である」と強調した。

学芸ではこの他、「子どもをこのころを育むために」新たな子育て支援の試み「新型アンフルエンザの課題と対策」などのシンポジウムや、市民公開講座「これからの食育―子どもたちの夢のために」などが行われた。

今月の主な紙面

- (1面) ● 乳がん死を減らそう
ピンクリボン in 東京2010
● 第57回日本小児保健学会が開催

- (2・3面(見開き))
● 連載 歯の喪失は予防できる
人生の最後までおせんべいをバリバリと 第4回
● 話題 首都圏の自殺対策など現場での取り組みを講演
● 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
元気でいきいきシリーズ 第6回: 医師/保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム

- (4面) ● がん検診50%推進全国大会と
リレー・フォー・ライフ東京が同時開催
● 「侮れない脂肪肝、放置していませんか？」
第233回ヘルスケア研修会
● TOKYO健康ウォーク2010
● 人・往来

健康管理相談をお引き受けします

当センターの会員が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします。

担当: 江幡良晴 三輪祐一

お問い合わせ・
ご相談は事務局まで
(予約制)

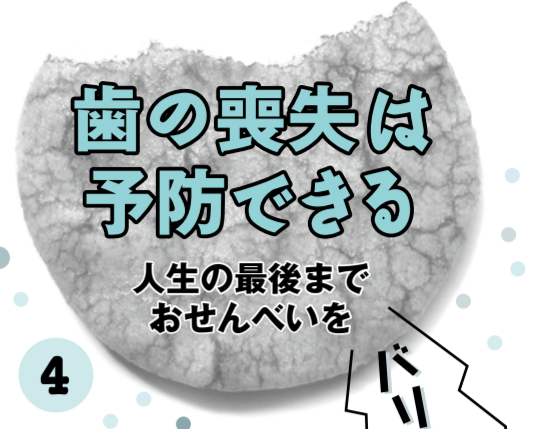
健康管理コンサルタントセンター
事務局 東京都新宿区市谷砂土原町1-2
(財)東京都予防医学協会
電話 03-3269-1141

送付先の変更・中止について

送付先の住所変更・購読中止の場合には、変更内容を明記の上、本会広報室までお知らせください。

Eメール
thsa-koho@msj.biglobe.ne.jp
FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っております。



4
アイランドコーク大学
西 真紀子 歯科医師

先月号で、ムシ菌は多因子性疾患で、「脱灰」「再石灰化」の揺れ動く現象が「脱灰」に傾いて生じるという話をしました。

このシーソーをうまく利用すれば、確実にムシ菌を予防し、再び脱灰しにくく再石灰化しやすくする。ムシ菌の予防に効果は、ムシ菌の予防法にセルフケアとプロケアについて、2回に分けてお伝えします。

先月号で、ムシ菌は多因子性疾患で、「脱灰」「再石灰化」の揺れ動く現象が「脱灰」に傾いて生じるという話をしました。

このシーソーをうまく利用すれば、確実にムシ菌を予防し、再び脱灰しにくく再石灰化しやすくする。ムシ菌の予防に効果は、ムシ菌の予防法にセルフケアとプロケアについて、2回に分けてお伝えします。

ムシ菌をどうやって防ぐのかーセルフケア

まず、ムシ菌予防に最大の効果を上げるのがフッ化物の利用です。

フッ素は抗菌作用や再石灰化促進作用がありますが、再石灰化の際にはフルオロオパタイトという脱灰しにくい強い物質を構成してくれることが強みです。それも微量なフッ素が常に歯面の周りに存在することで効果が上がり、また、フッ化物入り歯磨き粉(歯磨剤)を毎日使うことがポイントです。

まず、ムシ菌予防に最大の効果を上げるのがフッ化物の利用です。

フッ素は抗菌作用や再石灰化促進作用がありますが、再石灰化の際にはフルオロオパタイトという脱灰しにくい強い物質を構成してくれることが強みです。それも微量なフッ素が常に歯面の周りに存在することで効果が上がり、また、フッ化物入り歯磨き粉(歯磨剤)を毎日使うことがポイントです。

図 ムシ菌予防に効果のある歯磨きの仕方



きれいにした後にフッ化物入り歯磨き粉を歯全体に塗り込みます。その後、水を飲む。お水、お茶、は、飲む。このとき、歯がより多く出る。多量な歯磨き粉を歯全体に塗り込んだ後、口内のフッ化物がすべて浄化されないように、最小限のぶくぶくが、吐き出す程度にする。

医師のコラム

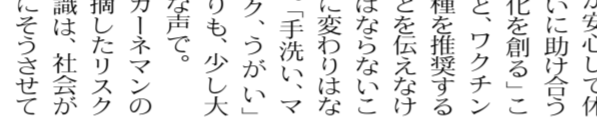
リスク認識とインフルエンザ対策



和国 耕治

経済に人の感情や行動がどのように影響するかという行動経済学の権威で、ノーベル経済学賞を受賞しているダニエル・カーネマン氏は「われわれは限りなくゼロに近い確率は過大に評価し、比較的高い確率は過小評価する」と述べている。これは経済に限らず、われわれが対象とする健康リスクについても同様である。例えば、ゼロに近い確率は

「狂病」で比較的高い確率がどのように影響するかという行動経済学の権威で、ノーベル経済学賞を受賞しているダニエル・カーネマン氏は「われわれは限りなくゼロに近い確率は過大に評価し、比較的高い確率は過小評価する」と述べている。これは経済に限らず、われわれが対象とする健康リスクについても同様である。例えば、ゼロに近い確率は



7777

保健師の体験レポート

始まりは朝食から

「保健相談をしていると、学生時代から20年以上朝食を摂らない生活だから...」と食生活が乱れている人が多くいます。必要を感じていない場合、朝食を摂らない人がいます。



穴原 静絵 木会・保健師

「朝食を摂らない」といって、朝食を摂らない人がいます。朝食を摂らない人は、朝食を摂らない人がいます。朝食を摂らない人は、朝食を摂らない人がいます。



朝食を摂らない人は、朝食を摂らない人がいます。

元気でいきいき シリーズ

健康づくり・健康増進を支援するページ

アドバイザー 岡 恒治 (健康管理コンサルタント)

「元気でいきいき」シリーズは、健康づくりのヒントを提供するページです。毎週新しいテーマで、健康増進をサポートします。

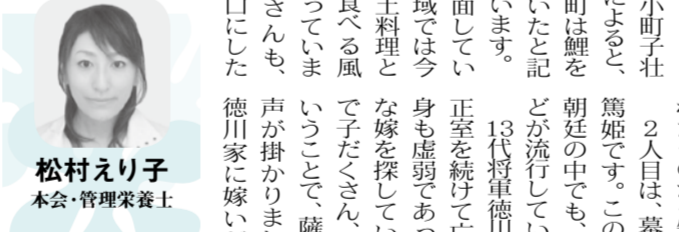
健康維持のための活動量の目安

- 普通歩き 20分
- 大の散歩 20分
- 掃除機がけ 17分
- 速歩き 15分
- 自転車に乗る 15分
- 子どもと遊ぶ(中強度) 15分
- 子どもと遊ぶ(活発に) 12分
- 階段を昇る 8分
- ゴルフ(打ちっぱなし) 20分
- 自宅で体操・筋トレ 15分
- 水泳 15分
- 野球 12分
- スイミング(ゆっくりに) 10分
- 時速8kmでランニング 8分
- 時速9.6kmでランニング 6分

「歴史」今も昔も

賢女の原点は食にあり!?

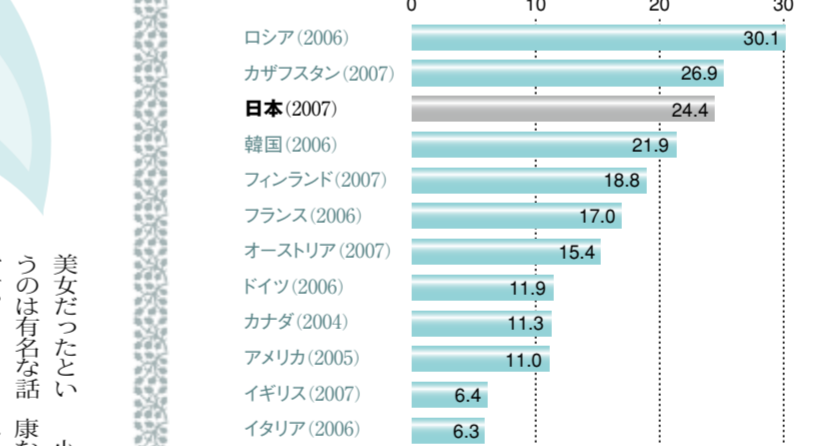
歴史には、賢女として名高い女性がいまも。今回は、そのうちの2人を紹介いたします。



松村 えり子 木会・管理栄養士

「賢女の原点は食にあり!」というテーマで、歴史に学ぶ食の智慧についてお話します。

わが国と諸外国の自殺死亡率



内閣府の資料より作成

世界保健機関(WHO)によると、わが国の自殺死亡率はアメリカの約4倍である。自殺対策の重要性が認識され、政府は2009年に「自殺対策緊急戦略チーム」を設置し、「自殺対策100日プラン」を取りまとめた。また、今年3月には「同プラン」を改訂し、さらに「自殺対策緊急戦略2011」を策定され、関係庁庁長が策定式を行った。このうち、第34回日本自殺予防学会総会(大会長 松本寿昭 大妻女子大学家政学部教授)が9月9日から11日の3日間、東京・千代田区の大妻女子大学で開催された。

首都圏の自殺対策など 現場での取り組みを講演

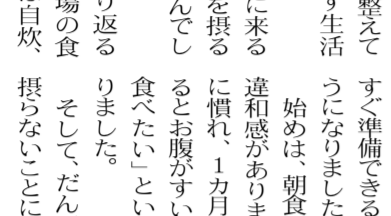
第34回日本自殺予防学会総会から

12年続けて年間3万人を超えている、わが国の自殺者数。このような深刻な状況を受け、政府は2009年に「自殺対策緊急戦略チーム」を設置し、「自殺対策100日プラン」を取りまとめた。また、今年3月には「同プラン」を改訂し、さらに「自殺対策緊急戦略2011」を策定され、関係庁庁長が策定式を行った。このうち、第34回日本自殺予防学会総会(大会長 松本寿昭 大妻女子大学家政学部教授)が9月9日から11日の3日間、東京・千代田区の大妻女子大学で開催された。

「自殺対策緊急戦略2011」の策定を受け、関係庁庁長が策定式を行った。このうち、第34回日本自殺予防学会総会(大会長 松本寿昭 大妻女子大学家政学部教授)が9月9日から11日の3日間、東京・千代田区の大妻女子大学で開催された。

「保健相談をしていると、学生時代から20年以上朝食を摂らない生活だから...」と食生活が乱れている人が多くいます。必要を感じていない場合、朝食を摂らない人がいます。

「朝食を摂らない」といって、朝食を摂らない人がいます。朝食を摂らない人は、朝食を摂らない人がいます。朝食を摂らない人は、朝食を摂らない人がいます。



穴原 静絵 木会・保健師

「朝食を摂らない」といって、朝食を摂らない人がいます。朝食を摂らない人は、朝食を摂らない人がいます。朝食を摂らない人は、朝食を摂らない人がいます。



朝食を摂らない人は、朝食を摂らない人がいます。

がん検診50%推進全国大会と リレー・フォー・ライフ 東京 が同時開催

受診率50%達成に向けて 国・都・市民が連携キャンペーン

低迷するがん検診受診率の向上を目的として、がん検診に関する正しい情報の普及を始め、がん検診の重要性を啓発するために行われる「平成22年度がん検診50%推進全国大会」(主催 厚生労働省、東京都など)と、市民主体のがん啓発チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ ジャパン in 東京2010」(主催 日本対がん協会、リレー・フォー・ライフ東京実行委員会)が10月9日、東京・港区の「お台場」で連携して開催された。

わが国のがん検診受診率は、欧米諸国の約70%に比べて約20%と低いことから、国は、がん対策推進基本計画でがん検診の受診率を50%以上にする目標を掲げ、さまざまな対策を講じている。

政府は、こうした対策の一環として、昨年度から毎年10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」と定め、国、企業、地方自治体、関係団体などが協力して、がん検診の重要性に関する国民の理解と関心を高めるための取り組みを推進している。

さらに、この集中キャンペーンの趣旨を一層高めることを目的として「がん検診50%推進全国大会」を企画。今年度は、東京・港区のアクアシティお台場にて開催された。

全国大会では、厚生労働大臣や東京都知事のメッセージが紹介され、がんに関する体験

談コンテストの表彰式、東京大学医学部の中川恵一准教授とタレントの山田邦子氏による「がん啓発に関するクイズ&トークショー」などが行われた。

本会もマンモグラフィ搭載の乳がん検診車と医師・技師らのスタッフを派遣し、検診体験コーナー(無料検診)の

運営に協力した。

また、全国大会ではこの日隣接する都立潮風公園で開催されたイベント「リレー・フォー・ライフ ジャパン in 東京2010」との連携で、同イベントのスタートセレモニーも行われた。

リレー・フォー・ライフ(命のリレー、RFL)は、がん患者とその家族、遺族、支援者などがチームを組んで24時間夜通し交代で歩き続けながら、がんで亡くなった人を悼み、がん患者を励まし、地域社会全体でがんと闘うための連帯感を深める市民主体の運動である。

1985年にアメリカでスタートしたRFLは、現在では、全米5千カ所以上、22カ国で行われる世界的チャリティイベントになっている。日本では、今年度初めて開催された。

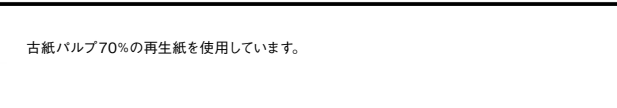
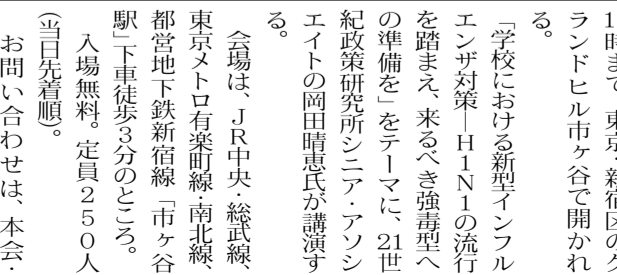
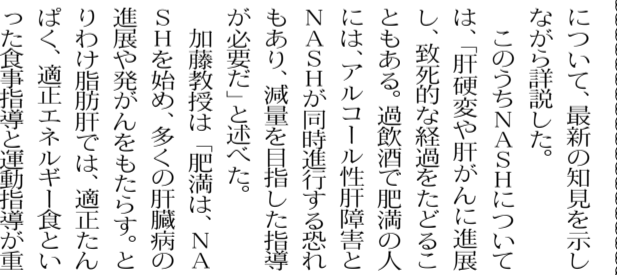
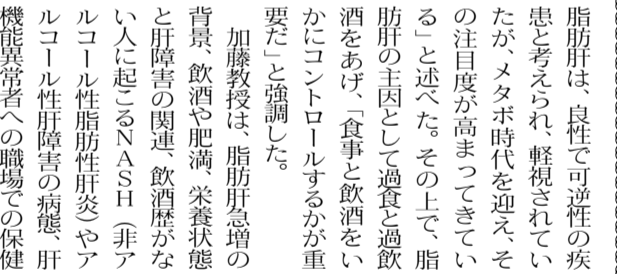
急増し、その対策が急がれている。こうした中、健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第233回ヘルスケア研修会が9月29日開催された。

加藤教授は、肥満は、NASHを始め、多くの肝臓病の進展や発がんをもたらす。とりわけ脂肪肝では、適正たんぱく質、適正エネルギー食といった食事指導と運動指導が重要となる」と述べ、講演を締めくくった。

「学校における新型インフルエンザ対策」H1N1の流行を踏まえ、来るべき強毒型への準備をテーマに、21世紀政策研究所シニア・アシソエイトの岡田晴恵氏が講演する。

会場は、JR中央・総武線東京メトロ有楽町線「南北線」都営地下鉄新宿線「市ヶ谷駅」下車徒歩3分のところ。入場無料。定員250人(当日先着順)。

お問い合わせは、本会・学校保健課(電話03-3269-1131)まで。



①リレー・フォー・ライフのスタートセレモニー ②がん検診体験コンテスト表彰式 ③人形とメッセージをつづったフラッグを手にサイバイブスラップがスタート ④本会が協力した無料マンモグラフィ検診 ⑤がんに関する講演 ⑥がんを亡くした人、がんを闘っている人への思いが込められたルミナリエ

「侮れない脂肪肝、 放置していませんか？」

第233回ヘルスケア研修会



加藤教授は、肥満は、NASHを始め、多くの肝臓病の進展や発がんをもたらす。とりわけ脂肪肝では、適正たんぱく質、適正エネルギー食といった食事指導と運動指導が重要となる」と述べ、講演を締めくくった。

加藤教授は、肥満は、NASHを始め、多くの肝臓病の進展や発がんをもたらす。とりわけ脂肪肝では、適正たんぱく質、適正エネルギー食といった食事指導と運動指導が重要となる」と述べ、講演を締めくくった。

加藤教授は、肥満は、NASHを始め、多くの肝臓病の進展や発がんをもたらす。とりわけ脂肪肝では、適正たんぱく質、適正エネルギー食といった食事指導と運動指導が重要となる」と述べ、講演を締めくくった。

加藤教授は、肥満は、NASHを始め、多くの肝臓病の進展や発がんをもたらす。とりわけ脂肪肝では、適正たんぱく質、適正エネルギー食といった食事指導と運動指導が重要となる」と述べ、講演を締めくくった。

加藤教授は、肥満は、NASHを始め、多くの肝臓病の進展や発がんをもたらす。とりわけ脂肪肝では、適正たんぱく質、適正エネルギー食といった食事指導と運動指導が重要となる」と述べ、講演を締めくくった。

加藤教授は、肥満は、NASHを始め、多くの肝臓病の進展や発がんをもたらす。とりわけ脂肪肝では、適正たんぱく質、適正エネルギー食といった食事指導と運動指導が重要となる」と述べ、講演を締めくくった。

TOKYO 健康ウォーク 2010



墨田区役所をスタートした参加者たち

このイベントを機に、大腸がんの早期発見のため、40歳からは毎年、便潜血検査を受ける重要性を理解し、周囲の人々にも伝えて欲しい。

また会場では、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターの齋藤博部長と俳優の武田鉄矢氏、元プロレスラーのアニマル浜口氏、女子レスリング日本代表の浜口京子氏が、大腸がんの正しい知識を伝えるトークショーを行った。

なお、本会では20歳以上の参加者を対象とした無料の大腸がん検診に協力し、約800人の便潜血検査を行った。

大腸がん検診の大切さを訴える啓発事業、TOKYO健康ウォーク2010(主催)

大腸がんは早期であれば約9割の人が助かるがんである。そのため、大腸がん検診を行い、早期にがんを発見することが大切だ。

参加者は、大腸がんに関するクイズラリーを行いながら、浅草から東京スカイツリー、両国などをめぐる5kmや12kmのコースを、それぞれウォーキングした。

また会場では、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターの齋藤博部長と俳優の武田鉄矢氏、元プロレスラーのアニマル浜口氏、女子レスリング日本代表の浜口京子氏が、大腸がんの正しい知識を伝えるトークショーを行った。

なお、本会では20歳以上の参加者を対象とした無料の大腸がん検診に協力し、約800人の便潜血検査を行った。



スタート前に、参加者に気合いを入れるアニマル浜口氏と浜口京子氏

その一行が10月1日に本会を訪れ、母子保健・学校保健分野の事業や新生児スクリーニング検査などを視察。ピンクリボン in 東京で行ったマンモグラフィ検診車見学にも参加した(写真)。

お知らせ

第231回学校保健セミナー
学校における
新型インフルエンザ
対策
11月26日(金) 14時16時
東京新宿区「ランドビル市ヶ谷」

第231回学校保健セミナー
学校における
新型インフルエンザ
対策
11月26日(金) 14時16時
東京新宿区「ランドビル市ヶ谷」

人・往来

●リプロダクティブヘルスNGO代表者らが本会を視察
家族計画国際協力財団(ジヨイセフ)では、9月27日から

会場は、JR中央・総武線東京メトロ有楽町線「南北線」都営地下鉄新宿線「市ヶ谷駅」下車徒歩3分のところ。入場無料。定員250人(当日先着順)。

お問い合わせは、本会・学校保健課(電話03-3269-1131)まで。

