



発行 : 健康づくり推進員だより編集委員会

事務局 : 西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

第21号(平成28年10月発行)

## 『西宮市民の健康課題について考える』

西宮市保健所長 水上 健治

これまで本稿では、西宮市の標準化死亡比(SMR)が第1位の疾患である食道がん(男性:134.8、女性:104.0)と第2位の肝がん(男性:116.5、女性:113.7)についてお話してきました。今回は、壮年期女性のがんの死亡原因の第1位である乳がんについてお話します。西宮市の平成25年度の女性乳がんのSMRは113.6で肝がんと同水準です。肝がんが男女とも高水準である原因については、前回お話をしたところですが、乳がんのSMRが西宮市で高水準である要因は何かあるのでしょうか。それを探ってみたいと思います。

一般的に、乳がんの原因は大部分が遺伝子異常と女性ホルモンによる影響と言われています。世界的に著名なハリウッド女優、アンジェリーナ・ジョリーさんは、38歳の時に遺伝子検査の結果、両側乳腺の予防的全切除術を受けました。乳がんを引き起こす要因として「遺伝性乳がん」という、家系的に乳がんが発生しやすい遺伝子変異があります。これは、BRCA1やBRCA2というがん抑制遺伝子の変異を家族性に持っているため、その家系では、がんが発生しやすくなり乳がんが多発するのです。ジョリーさんは、このような遺伝子変異を受け継いでいることが判明したため、予防的に乳腺全切除に踏み切ったのです。世界中に衝撃を与えたエピソードでした。一般に、三親等以内の家族・親戚に乳がんの人が複数いる場合を「家族性乳がん」と呼び、遺伝子異常を疑います。しかし、実際には、真に遺伝変異に起因する乳がんは全乳がんの5%程度に過ぎません。これは、一見、家族性に発生しているように見える乳がんでも、遺伝性ではなく家族で共有している生活習慣や食生活に起因している事が多いからです。一方、女性ホルモンであるエストロジェンは閉経前は卵巣から多く分泌され、乳腺組織を刺激して、細胞の増殖を促します。細胞が活発に増殖すると遺伝子が傷つく機会が増え、遺伝子の変異しやすくなり発がんにつながります。このほか、がん発症の危険因子として、早い初潮年齢、遅い初産年齢、少ない出産回数、遅い閉経年齢、放射線の曝露、閉経後の肥満、アルコール多飲、食事の欧米化などがあります。現代の日本女性は、初経は昔より早く、閉経は遅くなっています。また、初産年齢の高齢化が進み、若年期に出産を経験しない女性が多くなっています。その結果、子供を産まない、或いは出産回数が少ない女性が増加しています。このように多くの現代女性は卵巣から分泌されるエストロジェンの作用期間が長くなり乳がん発症のリスクが高まっていると考えられます。また、閉経後は、エストロジェンは主に脂肪組織において、男性ホルモンからエストロジェンに変換されて生成します。このため閉経後の肥満は乳がん発症リスクを高めることとなります。従って、脂肪摂取量が多い欧米化した食生活は大きなリスク要因となります。また、アルコールについては1日1ドリンク(純アルコール10g≒日本酒0.5合、ビール250ml、ワイン100ml)程度の飲酒は乳がん発症と因果関係はないと考えられていますが、それ以上の飲酒をすると、乳がんのリスクは高まります。

以上、乳がんの発症要因について考えてきました。現代社会の豊かさを追求する都市生活、そして、その結果生じる旺盛な女性ホルモンの分泌は、乳がんの危険因子として極めて重要です。そして、これらの要因は、西宮市の女性にとって、とても縁の深いものです。壮年期以降であっても、放射線の曝露、閉経後の肥満、アルコールの多飲や食事の欧米化など、今からでも、努力して解決できる課題もあります。

乳がんの予防のため、今一度、自らの生活習慣を見直しては如何でしょうか。また、月1回のセルフチェック(自己検診)を習慣付けましょう。更に、40歳以上の方は2年に1回乳がん検診を受け、早期発見に努めましょう。乳がんはI期という早期に治療を開始すれば、90%の10年生存率が期待できる予後良好な疾患です。関心をお持ちの方は、今すぐ保健所にご相談下さい。

(西宮市保健所 健康増進課、電話: 0798-26-3127)

## 特別寄稿

### 「タバコの健康被害」愛煙家にとって耳の痛い話

西宮市歯科医師会 澤田 隆

平成28年5月26日・27日に伊勢志摩で開催されたG7主要国首脳会談(伊勢志摩サミット)の関連閣僚会議の1つとして9月11日・12日に神戸市にてG7神戸保健大臣会合が開催されました。

この会合は、世界の保健分野における課題を協議するもので、その関連事業として兵庫県とWHO神戸センターの主催で8月2日に県公館にて「たばこ健康を考える兵庫県民フォーラム」が開催されたので出席してきました。基調講演の演題は「たばこ規制の世界の潮流、日本の課題」で国立がん研究センター がん対策情報センター、前たばこ政策支援部長の望月友美子氏が講演されました。

内容の概要とタバコと健康との関連について資料に基づき、今回は述べてみます。

タバコの健康被害については現在世界中で年間およそ600万人が命を落とし、特に途上国でその数は増加の一途にあるといわれています。

現在の我が国の喫煙者は約2,200万人で国民の約21%を占め、男性が34%、女性は9%となっています。また、我が国のタバコによる健康被害と考えられる推定死亡者は年間13万人もあり、平均寿命も10年ほど短縮しているといわれています。非喫煙者は80%もいますが、受動喫煙による健康被害の推定死者は年間約15,000人となっています。

タバコと病気との関係を見ますと、非喫煙者を1としたときの喫煙者の男性の死亡率は、喉頭がん32.5倍、肺がん4.5倍、口腔・咽頭がん3.0倍、すい臓がん1.6倍、胃がん1.5倍、膀胱がん1.6倍等となっています。一方、タバコを吸わない受動喫煙(副流煙)の健康被害については、主流煙を1とした場合、ニコチンは2.8倍、一酸化炭素は4.7倍、アンモニア46倍とそれぞれ非常に高くなっており、受動喫煙による3大死因の死亡リスクは、心筋梗塞1.2倍、脳卒中は1.8倍、肺がんは1.2倍と、タバコを吸わないのに受動喫煙によって亡くなる危険性が随分高くなっています。タバコの煙には200種類以上の有害物質が入っています。タール、ニコチン、一酸化炭素、青酸ガスやダイオキシンが含まれています。成長期にある子供さんへの影響を考えますと放置できない問題でもあります。タバコと口腔の健康との関連は、含まれるタールとニコチン、一酸化炭素が歯肉や口腔粘膜へ障害を及ぼし、歯周病や白板症<sup>\*1</sup>の原因にもなり、口腔がんの誘因にもなります。愛煙家には耳の痛い講演会でしたが、「喫煙は病気、喫煙者は患者」で「喫煙は趣味・嗜好にあらず」という見方が広まっており、兵庫県も県民の健康で快適な生活の維持を図るため「兵庫県受動喫煙防止等に関する条例」を制定しています。タバコ規制の世界の潮流、日本の課題を見直し、西宮市民も禁煙に協力しましょう。

※1 白板症: 舌や口内の頬の内側に厚い白斑が形成される疾患。重度な白板症は口腔がんにつながる可能性があります。

**第15回 いい歯の日・健康フェスタ西宮**

西宮市歯科医師会では、平成28年11月6日(日)に「第15回いい歯の日・健康フェスタ西宮～口から始まる健康づくり～」を開催します。参加費無料。

【会場・内容】アクタ西宮西館5階・・・午前10時30分～午後4時(午後3時30分受付終了)

無料フッ素塗布(小学生以下・要申込)・口腔がん検診(要申込)・歯科健診・相談・口臭測定・高齢者の「かむ・食べる・のみこむ」サポートコーナー・絵画展示など。午後1時より式典(8020達成者の表彰など)

【申込】無料フッ素塗布(対象:小学生以下・定員200名)・口腔がん検診(定員60名)は要申込。応募者多数の場合は抽選。フッ素塗布並びに口腔がん検診希望者は往復ハガキに住所・受診者氏名・ふりがな・年齢・TEL・受診希望時間(AM・PM・指定なし)をご記入のうえ下記まで。(10/21消印有効)

【問合せ・申込先】西宮市歯科医師会 〒662-0911 西宮市池田町13-2 TEL 0798-33-5698

## ◆にしのみや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きます。養成講座受講後、各グループ(栄養・食生活グループ、禁煙グループ、サークル・g ゴロ寝体操、楽しくあゆむ会、気功 導引養生功「一期一会」、西宮いずみ会、ミニウォーク、健康管理グループ「麺ず倶楽部」、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。

各グループからの活動報告を次ページより掲載していますのでご覧ください！！

## 😊健康づくり関連のイベント情報😊

イベント名 (グループ名)	日程	時間・場所	概要
『導引養生功 「一期一会」』 (気功 導引養生功 「一期一会」)	毎月 第3火曜日	午後1時30分～3時 若竹公民館 3階 講堂 (JR西宮北東へ徒歩7分)	年齢・性別に関わらず、ゆっくりと力をぬいて呼吸を整え、みんなと一緒に心も身体もリラックス！
『ゴロ寝体操』 (サークル・g ゴロ寝体操)	毎月 第2・4火曜日	午前10時30分～11時30分 甲陽園市民館	負担の少ないゴロ寝の姿勢で、整形外科医が考案した体操をします。無理なく筋力アップ！！
西宮市民 健康フェア	10月16日 日曜日	午前10時～午後3時30分 (※最終入場は3時まで) 北口保健福祉センター	健康相談、健康チェック、健康に関するパネル展示等、健康づくりに関する情報が満載！
西宮市民 健康フォーラム	10月20日 木曜日	午後2時～4時30分 (受付:午後1時30分～) プレラホール (プレラにしのみや5階) ※要予約	講演『私のからだは 私が守る ～がんの予防と早期発見～』 講師:グランドハイメディック倶楽部 理事 森山 紀之 先生 ※本フォーラムにて、健康づくり推進員への感謝状贈呈式を行います。
にしのみや 食育フェスタ2016	11月26日 土曜日	午前10時～午後2時30分 (※最終入場は2時まで) 兵庫栄養調理製菓専門学校	講演会、体験、食育に関する展示、クイズ・ゲーム、物販等、食育に関する情報が満載！

※上記イベントの参加方法・申込み方法については健康増進課(0798-26-3667)へお問い合わせください。

# 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

## 栄養・食生活グループ

### ～黒田さんちの晩ごはんシリーズ～



#### 1.Part14

7月7日(木)若竹公民館にて「夏に向けて」のテーマで実施。(参加者 18名)  
定員を上回る多数のお申込ありがとうございました。

#### <当日の献立>

- ・ごぼう入り焼きつくね
- ・なすの山椒和え
- ・豆腐のサラダ
- ・具だくさんみそ汁
- ・グレープフルーツゼリー

#### <アンケート結果>

- ①楽しかった 14名
- ②普通 2名
- ③未提出 2名

なすびの山椒和え、ごぼう入り焼きつくねが好評でした。

「楽しかった」「次回も参加したい」と希望もいただき、ありがとうございました。

#### 2. Part15

平成29年2月23日(木)若竹公民館にて実施する予定です。

お申込日等は、市政ニュース1月25日号にてお知らせする予定です。

黒田 昌宏

## 気功『導引養生功「一期一会」』

毎月第3火曜日、午後1時30分から若竹公民館での気功「一期一会」では毎回30名近くの「気」(気功)と健康づくりに関心ある人達が集い、練功に励んでおります。中でも必ず話題になるのが、「気」を感じるようになったとか、まだ感じないとか・・・?

では「気」って何だろう?

「気」は一言でいうと、「生命のエネルギー」なのです。目に見えないものを理解するのは難しいかもしれませんが、私たちの身体に必要なエネルギーであり、だれもが持っているものです。特に体温を保ち、血液を体中に巡らすための重要な働きを持っています。気功はこの「気」と言うエネルギーを活用して、自然治癒力、免疫力を高め、病気の予防をします。また「気」はつながり、感じるものの一つとも考えられています。

「一期一会」に初めて参加された方がその日に指先にピリピリした感覚、ムズムズした感じを体験し、興味を持たれ、続けられています。いずれにしても、感じ方はいろいろ、感じて、感じなくても構いません。無理に感じようとせず、自然体でいいのです。私達の身体の中には「気」が巡っています。それを体感的に感じるか、感じないかだけの事です。

気功の「功」は積み重ねると言う意味があり、大切なことは続けることです。

まずは毎日続けて頂けたらと思います。

水田 よし子

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊



### ゆる楽体操

日本人の平均寿命は男性 80.79 歳、女性 87.05 歳とずいぶん長い人生を送ることになります。毎日の生活の中でのストレス、生活習慣による筋肉の緊張、それに伴いさまざまな不調が起こります。誰もが、いつまでも元気にと願います。

この度始めました「ゆる楽体操」は自分の体の内側に意識を向けて、体の中からの声を聴いて自分の体を自分で調整していく、いくつになっても、どこでも、誰にでもできる、痛くない、しんどくない体操です。人生の最後まで、自分の事は自分で出来るように元気で長生きしましょう。

※「ゆる楽体操」は平成 28 年 10 月から毎月第 2 火曜日、午後 1:30～開始します。

なお、今期クール(10 月～平成 29 年 3 月)の参加については、申込が開始しており、定員(20 名)に達し次第、申込を締め切っている可能性があります。(お問合せ先:西宮市保健所健康増進課 26-3667 まで)

井上 廣子

### 禁煙グループ

#### 「空気もおいしい店を登録、地図上に掲載」

西宮市保健所健康増進課では「にしのみや食育・健康づくり応援団\*1」を募集しております。「空気もおいしい店とは」終日敷地内あるいは建物内を全面禁煙にしている西宮市内の飲食店等を「空気もおいしい店」としています。

<条件>

- (1) 敷地内あるいは建物内(テナント等の場合については、使用区分内)が全面禁煙であることを、利用者に分かりやすいように表示していること。
- (2) 全面禁煙とする区域内に灰皿を設置していないこと。
- (3) テナント等の場合は、全面禁煙としている使用区分内にタバコの煙やにおい等がもれてこないように対策を講じていること。

東京・中央区のあるカレー屋さんには店の入り口に、「喫煙者・非喫煙者に関係なく、タバコの臭いがする方は入店できません」。外で一服してきた場合の入店もできない。再入店した場合は連帯責任として、同行者全員が迷惑料 3,000 円支払うルールもある。店長自身の鼻で判断、多い時は月に 30 人は断っていたという。当然香水など強い臭いも入店できません。

5 月 31 日の世界禁煙デーの日に厚生労働省は受動喫煙で 15,000 人死亡していると発表しました。

タバコの煙から市民の健康を守る、子供に煙を吸わせないために、出来るだけ早く「空気もおいしい店」をリストアップし登録することが大事です。保健所に登録いただいた店に加え、パソコンで飲食店検索サイトから 24 時間禁煙の店を調べ、現在、応援団への登録をお願いしております。これを阪神西宮駅及び JR 西宮駅など主要駅周辺に分けて整理し、地図上に記載する作業を毎月の定例会で行っております。

10 月 16 日の健康フェアには一部展示します。

完全禁煙認定店



\*1: 食育・健康づくりに取り組みやすいようなサービスを提供し、西宮市民の食育・健康づくりを応援する企業やお店、施設等のことです。

斉藤 芳一

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 西宮いずみ会

私達会員は、食育を通して、バランスのよい食事が「生活習慣病予防」「健康寿命の延伸」に役立つことや、朝ごはんの大切さなどを幅広い年齢層にお伝えしています。

今回は7グループが各公民館で行った夏休みおやこ料理教室の様子をお知らせします。

<メニュー>

・手作りソーセージ ・もやしのナムル ・じゃが芋の味噌汁 ・みたらしだんご

前日に、食材・調味料の確認、調理道具の消毒と準備。当日は元気な挨拶から始まり、包丁やコンロの火でケガをしない為の注意とレシピ説明をしました。お店で買っているソーセージやみたらしだんごを自分達で作れることに驚き、目を輝かせ真剣に取り組んでいました。盛り付けも工夫して、美味しいと笑顔での食事会でした。

「食材を切る、ミンチをソーセージの形に仕上げるなど、むずかしかった。」「粉を練り、だんごに丸めたこと、もやしのひげ取りも大変だった。」ちびっ子達からこの様な沢山の感想も聞けました。

<今後のイベント>

健康フェア、食育フェスタにも参加します。

文化祭(各公民館)、メンズ・クッキング(12月14日若竹公民館)については、

詳しくは市政ニュースをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております。



村本 純子

### ミニウォーク

#### 「歩く楽しみ」

ミニウォークの活動も10年目に入り、甲山森林公園もすっかりお馴染みになりました。

ここで活動する他のボランティアグループさんとも顔見知りになり、そのグループのホームページに登場するなど楽しい繋がりも広がっています。

8月は例会が夏休みのため、私は賀川ウォークのガイドをし、中高生20人余りと一緒に歩きました。生協の父として知られる賀川豊彦氏が1909年12月、弱冠21歳の若さで、神戸の新川にあった極貧の村に移り住み何とか彼らの生活を向上させようと、共鳴して集まった仲間と共に大きな努力を重ねました。当時の賀川の住居跡、無料の診療所や一膳飯屋、若者や女性が働ける場所として造った歯ブラシ工場等、すでにその施設はありませんが、賀川豊彦氏の足跡を巡る1キロ強のコースを歩けば、当時の状況が思い浮かび、弱い立場の人々を助ようとする彼の並々ならぬ努力とその困難さを偲ぶ事ができます。

ウォーキングには好奇心をそそるものとの出会いが沢山あります。咲いている花の名や特性、出会う人々との会話、数年前にフィーバーした清盛ウォークや今回の賀川ウォークのように、その場所にまつわる歴史や歴史的人物の生涯等、「知る事への興味」は尽きることはありません。

ウォーキングには絶好の季節を迎え、これからも社寺や大自然など「出会い」を楽しみながら仲良く元気で歩ければと考えています。

光田嘉子

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 健康管理グループ『麵ず倶楽部』

誰でも気軽に始められる運動、ウォーキングは若い人から高齢者まで幅広く行うことが出来、健康の為、ダイエットの為など効果絶大です。「麵ず倶楽部」でも健康管理として、日々の活動量、体重等を記録することで歩くことの習慣化と身体の変化を感じて頂こうと「頑張りチェック表」を活用しています。

先日機会があってスポーツドクターの方にお話しを聞かせていただきました。手軽に始められるウォーキング、あなたは、いつ歩いていますか？朝ですか夜ですか？ウォーキングはいつするのがより効果があると思いますか？一見どちらでもよいと思うかもしれませんが、それぞれには異なるメリット・デメリットがあり、人それぞれに適した時間帯があるのだそうです。朝のウォーキングは、朝早く太陽の光を浴びることで人間の体は「朝が来た」と目覚め、脳内物質(セロトニン)が分泌され、血行が良くなり、脂肪燃焼・カロリー消費を促す効果があります。また、気持ちを前向きにしてくれ、活動のモチベーションを上げてくれます。デメリットは起きたばかりで筋肉が硬直していたり、体温が低いことなどから思うように体が動かず、血糖値が低く、ぼーっとしやすく、注意が必要です。

一方夜のウォーキングは、一日の気持ちをリセット出来、自律神経を調整し、体温を程よく上げてくれます。それが、睡眠の質の向上につながります。デメリット・・・それは特にないんです、とおっしゃってました。やはり習慣化するためには、同じ時間帯に行くことが大切です。なんとなくウォーキングを始めるのではなく、また、なんとなくただ単に歩くのではなく、「距離」や「消費カロリー」を測定し目標を決めることが重要だそうです。

皆さんは朝 or 夜どちら・・・？

日高 光明



### サークル・g ゴロ寝体操

ゴロ寝体操はマット上で運動するためこのような呼び名となっています。臥位で体重負担がなく安全安心な体勢での運動で、年齢を問わず運動不足を補うには最適です。この運動の仕方と特徴を少し説明します。

1. 臥せる体位は緊張がなく安全安心で転倒の憂いなしです
2. 身体各部を自由に十分動かさせます
3. 患部を回復させる力を貸す全身運動です
4. 年齢に関係なくどなたでも出来る運動です
5. 運動のはじめはゆっくり、やわらかな動きでまず型を覚えましょう
6. 運動の仕方は講師の指示通りに正しく身につけましょう
7. 声を出して数を読む。息を止めない呼吸法を覚える
8. 急激な動作で動かないこと。繊維の断裂予防
9. 気持ちの良い程度の運動をすること

(講師説明より抜粋)

ゆっくりした運動ですが継続する事により筋力がついてまいります。日々の努力により健康の花を咲かせましょう。

勝呂 貞子

## 健康づくり推進員からのお知らせ

### 禁煙治療の保険適用条件が緩和！ ～ 若者も受けやすくなりました～

平成 28 年 4 月から禁煙治療の「保険適用となる条件」が一部変更されました。

35 歳未満でも 1・2・4 の条件を満たせば「保険適用」で禁煙治療を受けることが出来るようになりました。

1. 直ちに禁煙をしようと考えている
2. ニコチン依存症診断テスト(TDS)の結果が 5 点以上
3. ブリックマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が 200 以上
4. 禁煙治療を受けることを文書により同意する

詳しくは禁煙治療のクリニックにご相談下さい。

みなさん、  
知っていますか？



平成 28 年 3 月まで

<保険適用条件>

1 日本数×喫煙年数  
= 200 以上の者

平成 28 年 4 月から

35 歳未満は  
この条件を撤廃

200 以上を満たすには・・・

- 1 日 20 本以上で 10 年以上
- 1 日 40 本でも 5 年以上
- ・ ・ 10～20 代はほぼ当てはまらず

<禁煙グループ>

### 編集後記

「西宮市民健康フェア」

すこやか第 20 号を記念号にと意気込んで居りましたが、制約及び準備不足もあり出来なかった事を深くお詫び申し上げます。

この 10 月 16 日(日)健康フェアが開催されます。健康づくり推進員の活動を知ってもらう展示スペースがあります。いつも各グループの活動の様子を写真展示しておりますが、もっと知ってもらうためにどう展示するか、各リーダーが集まり議論しました。

今年の前向きな展示をご覧ください。担当者がブースに居りますので是非お声かけください。



1に「運動」 2に「食事」 しっかり「禁煙」 最後にクスリ  
～ 厚生労働省 健やか生活習慣国民運動 標語 ～

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

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