すこやか

vol.29
にしのみや健康づくり推進員だより　2019.8

にしのみや健康づくり推進員の活動報告や西宮市保健所からのイベント情報のご案内、また健康についてワンポイントアドバイスを健康づくり推進員と西宮市保健所の職員が一緒に作成し、市民の皆様にも情報発信しています。

今月のトピックス！

1 ページ　特別寄稿　　西宮市歯科医師会長　濱田　幸人
「お口のがんにも気をつけて」
2 ページ　保健所長の知恵袋　西宮市保健所長　廣田　理
「健康の話題その 7:フレイル予防を！
社会参加は大事ですが運動と栄養も重要です」

特別寄稿

『お口の　がん（口腔がん）　にも気をつけて』

西宮市歯科医師会長　　濱田　幸人

今年の 2 月、歌手・女優・タレントの堀ちえみさんが、進展した舌がんの手術をしたことをご自身のブログで公表されました。この報道があってから、同じような口内炎に悩んで居られる多くの方が病院の歯科口腔外科を受診され、病院が混雑したとのことでした。舌がんを含む口腔がんは全がんのうち男性で 4%、女性で 2%と発生頻度は高いと言えるものではなく、どちらかといえば、稀少がんとされています。男性での頻度が高く、好発する年齢は 70 歳代、次いで 60 歳代、50 歳代に発症する傾向にあるようです。身の回りに口腔がんの方があまり居られないので、「歯茎にもがんが出来るのですか」と言われる方も居られる様です。口腔がんでも舌に出来るものが約 40%と一番多く、続いて下顎の歯茎、上顎の歯茎、頬の粘膜、口腔底（舌の下）に発生します。舌に出来るがんの 80%が、側面に発生し、舌の先や舌の上のものは少ないようです。患者さんでも、見ようとすれば観察できる場所と思われますが、初期の状態で受診される方は少なく、ある程度進行した状態で、受診されることが多いようです。口腔がんの顔は様々で、潰瘍が出来ていたり、ただ単なる膨隆であったり、乳頭腫様の腫瘤であったり、カリフラワー様の腫瘤であったり様々な症状を呈しますが、固いしこりを

伴うものが多いようです。早期に発見し、早期に治療を始めることは患者さんにとっても病気と向き合う期間が短くなり、闘病ストレスの解消にも繋がることになります。口腔の扁平上皮がんと言われるがんの多くが白板症や紅板症などの前がん状態や義歯や歯牙鋭縁による慢性刺激などを経緯して、発症することより、早期の段階での口腔粘膜疾患としての医療介入は意義あることと言えるでしょう。

西宮市歯科医師会において 11 月にアクタ西館 5 階北口保健福祉センターで「いい歯の日・健康フェスタ西宮」を開催しています（今年度は 11 月 10 日（日）に開催予定）。この催しでも兵庫医大歯科口腔外科の先生の協力を得て、視診・触診による口腔がん検診を実施します。昨年も 32 名の方が受診されましたが、その全員の方が異常なしの結果でした。必要に応じ精査目的に病院歯科口腔外科へ受診の案内を出しています。受診者の多くの方にむし歯や歯周病などの歯科疾患が見つかり、歯科医療機関の受診を勧めた年もあったようです。確定的な診断は病理組織検査の結果に基づくこととなりますが、これは治療の一連の流れの中での検査となります。

保健所長の知恵袋

『健康の話題その 7:
フレイル予防を！社会参加は大事ですが栄養と運動も重要です』

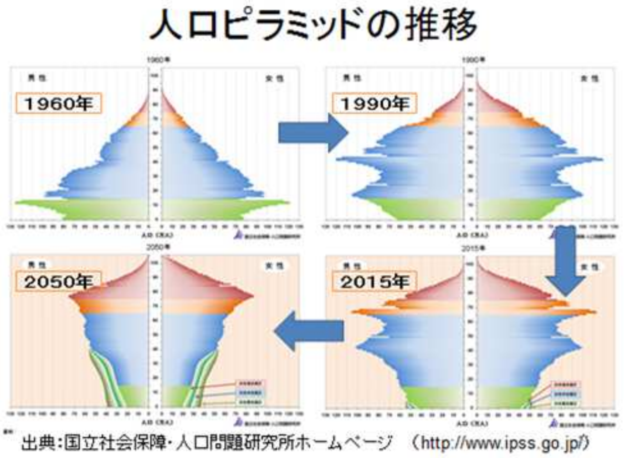
西宮市保健所長　廣田　理

すこやか 26 号の投稿以来、1 年余りフルマラソンのことを書いていませんでした。現在も連続完走を続けていて、いつの間にか 84 回になりました。但し故障しないよう、練習には気を使っています。特に股関節や膝関節を痛めないように、クッション性と安定性の良いランニングシューズを履き、できるだけ土や芝などの硬くない地面を選んで走っています。

皆さま、最近話題の「フレイル」をご存じでしょうか？フレイルとは、年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。介護が必要になる危険性が高い状態ですが、早期に気づき、正しく対応することで心身の機能低下を遅らせたり、健康な状態に戻すこともできます。

一方、「メタボリックシンドローム（＝メタボ）」という言葉は聞かれたことがあると思います。メタボは、内蔵脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。運動不足・食べ過ぎ等の積み重ねが原因である場合が多く、生活習慣の改善を心がけて動脈硬化の進行にブレーキをかけ、生活習慣病を未然に防ごうというのが、メタボを取り入れた基本的な考え方でした。これまで日本は、メタボ対策を推奨してきましたが、腹囲基準によりメタボと判定されるため、お腹が出やすい中高年者はメタボ基準に当てはまりやすく、メタボと判定されて食事を減らそうと努力する高齢者が増えました。ところが、その結果、栄養不足でフレイルに陥る人を増やすことになってしまったのです。

図の日本の人口ピラミッドの推移を見てください。2050 年の予測を見ると、日本は近い将来、大変なことになることがお分りでしょう。超高齢社会の時代がやってきています。医療の進歩等により平均寿命は年々伸び、人生 100 年時代もすぐそこまできています。といっても外に出歩かず、家で過ごすばかり、ひいては残りの人生が要介護や寝たきりの状態では幸せとは呼べないと思います。いくつになっても健康でいられることが大切です。



【人口ピラミッドの推移の図】

西宮市民は大丈夫でしょうか？西宮市は南北に長く、特に坂がある地域にお住まいの方は、自家用車を利用することが多いと思われ、こうした習慣も足腰の弱りに繋がることとなります。

では、フレイルを予防するにはどういうことに気をつければいいのでしょうか？
フレイルを予防する上で重要なのは「社会参加」「栄養」「運動」で、1 つでもおろそかにすると、フレイルに近づいていきます。

でも、栄養、運動と言っても具体的にはどうすればいいのでしょうか？

「高齢者の低栄養は危険」とされ、やせ過ぎないよう、しっかり食べる必要があります。
特に食事では 18～69 歳の成人と同等の量のタンパク質を摂取しましょう。それも 1 日トータルでつじつまを合わせるのではなく、「毎食」バランスをとる必要があります。「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」が来年には改訂されますが、フレイル予防の観点から高齢者のタンパク質の目標量を見直すことが報道されています。発表を待たずにタンパク質をしっかり摂取しましょう。

運動は、歩行が基本で、有酸素運動が最も重要ですが、筋力トレーニング、ストレッチも行いましょう。特に下肢の筋肉が衰えないように意識する必要があります。何故ならいつまでも自力で歩行するのが日常生活の自立に直結するからです。そのためには筋力トレーニングとして下半身を鍛えるスクワットが大事です。また、高齢になる程、素早い動きをするための筋肉の減少が顕著になってきます。ゆっくりした動きだけでなく、素早い動きも意識した筋力トレーニングも心掛けましょう。椅子から素早く立ち上がる動作を日頃から心掛けるのも良いと思います。

なお、栄養や運動の具体的なことについては、管理栄養士や健康運動指導士等の専門家から学ぶのが良いでしょう。

健康づくり推進員のグループ活動

◆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ます。養成講座受講後、各グループ（歌レク体操「ひな菊会」、栄養・食生活グループ、禁煙グループ、楽しくあゆむ会、西宮いずみ会、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。

歌レク体操「ひな菊会」
発表会のお知らせ

日時：9月29日（日）13時25分頃
場所：コープカルチャー西宮　ゆとり生活館アミホール　4階

私たちひな菊会は毎月第2金曜日に若竹公民館で活動しています（半期ごとの申込制）。懐かしい歌に合わせて誰でも簡単にできる体操などに取り組んでおり、初心者チームでやる気満々のメンバーです。まだ不馴れですが、今回、参加者のうち有志で活動とは別に発表させて頂くことになりました。メンバーも観客の皆様も一緒に楽しくレクリエーションダンスをしましょう。待っています。

嶋田　静子

禁煙グループ
「世界禁煙デー」イベント報告

5月31日は世界禁煙デーです。これは世界保健機関がタバコを減らす目的で決めた日です。今年は国の健康増進法改訂、兵庫県受動喫煙防止条例の見直しがあり、例年と比べると話題豊富です。これにいつもの「にしのみや禁煙アピール」があり、今年は多くの報道関係が来て、新聞をにぎわせてくれるものと期待していたのですが…。

今年の世界禁煙デーイベント

① にしのみや禁煙アピール（5月31日　阪神西宮エビスタスクエア）
朝10時から市民に世界禁煙デーのアピールと禁煙を訴える。NHKの取材があり、当日関西のニュースでインタビュー等が放送され、インターネットでも流れました。

② 2019年世界禁煙ウィーク兵庫県民フォーラム（6月1日　兵庫県医師会館）
「県受動喫煙防止条例改正をふまえて」県健康増進課課長　藤原様より詳細に説明がありました。特別講演として「肺疾患の最大の危険因子であるタバコ（加熱式を含む）」神戸市立医療センター　西市民病院　副部長　呼吸器内科部長　富岡洋海医師からお話がありました。
その後、4時より恒例の三宮商店街で禁煙アピール、禁煙ウチワの配布をしました。にしのみや禁煙アピールと違い人の多さにおどろかされました。

③ 世界禁煙デー2019大阪・記念の催し（6月8日　大阪国際がんセンター）
ⅰ）大阪府の受動喫煙対策
ⅱ）四条畷市受動喫煙防止条例の紹介
四条畷市は道路（生活道路、私道も含む）、公園は全面禁煙だそうです。
ⅲ）他都市の受動喫煙防止条例及び法による動向の紹介

＊県受動喫煙防止条例改正については兵庫県ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

斉藤　芳一

楽しくあゆむ会

尼崎城に行ってきました

年初に会員の方からリクエストを頂き、それに基づいて、毎月のスケジュールを決めていきます。今年に入って、以下の内容で活動しました。

1 月　バルーンアートで「くまモン」づくりとマジック鑑賞
2 月　大阪城公園の梅林散策
3 月　新大阪にある竹中道具館見学
4 月　名塩の読売ゴルフへ桜見物
5 月　垂水の孫文記念館見学
6 月　西宮消防署で救急救命講習会
7 月　尼崎城と貯金箱博物館・尼信会館見学

そして、いよいよ、西宮市民に参加していただき、11 月 20 日（水曜日）に武田尾の「廃線跡散策」を実施します。「すこやか」をご覧になっている方、是非ご参加ください。

西野　陽子

健康づくり関連のイベント情報

イベント名	日程	時間・場所	概要
楽しくあゆむ会 **『武田尾の「廃線跡散策」』**	11 月 20 日 水曜日	—	武田尾の廃線跡を散策します。（要事前申し込み）※申し込みの詳細は市政ニュース 10/25 号をご覧ください
西宮市民 健康フェア	10 月 20 日 日曜日	午前 10 時～午後 3 時（最終入場は 2 時 30 分まで）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！
脊椎ストレッチ ウォーキング in 西宮 2019	11 月 10 日 日曜日	午前 10 時～午後 0 時 30 分 夙川公民館 夙川オアシスロード ＜参加費＞500 円（保険料・資料代等）	脊椎ストレッチウォーキングの理論などを学び、実際にウォーキングコースを歩きます。【申込・問合せ先】西宮市医師会事務局（0798）26-0662
第 18 回 いい歯の日・健康フェスタ西宮	11 月 10 日 日曜日	午前 10 時 30 分～午後 4 時（午後 3 時 30 分受付終了）アクタ西宮西館 5 階	口臭測定や歯科健康相談などがあり、歯や口に関する情報が満載！【申込・問合せ先】西宮市歯科医師会事務局（0798）33-5698

イベント名	日程	時間・場所	概要
にしのみや 食育フェスタ2019	11月30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！

編集後記

“みんなで熱中症に気をつけましょう”

7月1日、エビスタ西宮で熱中症予防の声掛けを、保健所職員と健康づくり推進員（有志）で行いました。朝方は雨模様で心配しましたが、声掛けを始めた 11 時頃には晴れ間がのぞき、順調な滑り出しとなりました。粗品も30分程でなくなりました。

熱中症のリスクはその日の体調にも影響されます。朝食を食べていない日、寝不足、風邪や疲労などで体調のすぐれない日は、特に気を付けて下さい。

保健所から一口メモ

昨年は記録的な暑さだったと報道でよく目にしましたが、西宮市でも274人の方が熱中症で搬送されました。これは一昨年よりも100人以上多く、274人のうち65歳以上の高齢者が44%以上になりました。

高齢者は以下の理由から熱中症にかかりやすいです。

①体内の水分が不足しがち

若年者よりも体内の水分が少ないうえ、腎臓の機能が低下するため、体の老廃物を排出するときに、多くの尿が必要です

②暑さに対する感覚機能が低下

暑さやのどの渇きを感じにくくなります

③暑さに対する体の調節機能が低下

体に熱がたまりやすく、暑い時には循環器系への負担が大きくなります

☆予防方法☆

・のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう（汗をかいたときは塩分補給も必要です）

・暑さを感じていなくてもエアコン・扇風機を上手に利用するなど、暑さを避けましょう

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●　　**年2回発行**

内田　敬　・　西野　陽子　・　松田　由紀　・　綿岡　恭子（50音順）

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