

健康ぐんま

第32号

2003・冬

- 新年のあいさつ
- 生活習慣病の予防について（その5）
－骨粗鬆症と転倒防止－
- 歯の健康－歯周病の危険因子－
- 群馬県食品安全会議について
- 健康づくり実践コーナー（赤堀町）
- がんの早期発見の自己検診と予防
- 群馬のウォーキングコース紹介（太田市・安中市）
- マンモグラフィ併用検診のすすめ
- 財団からのお知らせ



玉原スキーパーク
市民親子スキー教室

題字／小寺弘之群馬県知事
表紙写真提供／沼田市 企画課



財団法人
群馬県健康づくり財団
Gunma Health Foundation



新年のごあいさつ

財団法人群馬県健康づくり財団

会長 家 崎 智

明けましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

当財団は設立以来十七年目を迎えることが出来ました。この間県民の皆様方並びに県内全市町村のあたたかいご協力により順調な発展を遂げてまいりました。衷心より厚く御礼申し上げます。

さて、今年は二十一世紀幕開け三年目ですが、政治経済の将来展望は国民の目には中々見えてきません。ましてや、医療や社会保障制度の将来像はまったく五里霧中の感じであり、未来図の見えない閉塞感が漂う昨今であります。

然し我々は未来に向かって明るく生きなければならない。そのためには一人ひとりが自らの健康に関しては自らが努力する覚悟が肝要であります。誰でもが何時でも、何処でも出来る、健康法のひとつに肥満対策があるうかと思えます。

今、国民の健康に於いて憂慮されることのひとつには肥満傾向の者が増加しつつあることです。食事の中で脂肪の摂り方が多くなったことと、歩行等体を動かすことが時代と共に少なくなったためと考えられています。

日本肥満学会の発表によると、現在、我が国に於いて糖尿病患者は六九〇万人、高脂血症患者は二、〇〇〇万人、高血圧患者は三、三〇〇万人が居るとされています。これら生活習慣病の三六割は肥満に起因すると推定されている。肥満は男性の場合「恰幅がよい」「貫禄がある」等嘗てはほめ言葉でもあったが、今は違う。

勿論、すべての肥満が悪いと言うわけではない。肥満は単に体重が身長に比して多いと言うことであって、健康を脅かす様子がなければ問題はないでしょう。

肥満者の約半数は病気を持たない「健康な肥満」であると言われています。残りの半数の方々に糖尿病や高脂血症、高血圧症、膝関節症などの生活習慣病が合併しており、これが治療を必要とする「肥満症」であります。「肥満症」は既に病気であり、見過ごしてはいけません。然し肥満症の者でも体重を減少させるだけで糖尿病や種々の生活習慣病が改善する場合があります。

然し肥満症の中にも内臓脂肪の分泌バランスに異常のある場合は種々の疾病を発症することがあるので専門医師に相談することが重要であります。

一般的には体格指数(BMI)が二十五以上から生活習慣病の発症リスクが高いとされています。

統計的には男性では体格指数(BMI)が二十二・二、女性では二十一・九のときに疾病合併症が最低となっています。最後に体格指数(BMI)の求め方を示します。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

本年も元氣にお過ごし下さい。



新年の御挨拶

財団法人群馬県健康づくり財団

理事長 赤沢 達之

新年明けましておめでとう御座います。皆さんには健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。県民各位の健康づくりのお手伝いを始めて、十六年の歳月が過ぎました。この間県内各地で各種の健康診断や検診事業に取り組み、その一方、健康で明るい生活を送っていただくための知識の普及や啓発にも力を入れ、総合的な立場で健康づくりの推進を図って参りました。

二十一世紀の医療は、予防から始まる健康づくりだと言われています。そうした中で、生活習慣病は増えています。何故でしょう。痛くも苦しくもないため、放っておく人が多いからです。突然、心筋梗塞や脳卒中の発作が襲う。これが怖いところです。

生活習慣病の原因の幾つかを挙げると「食生活」「喫煙」「休養」「飲酒」など日常の生活習慣が要因です。特に、肥満は生活習慣病の第一の要因です。三大生活習慣病と言われる糖尿病、高脂血症、高血圧症を誘引し、動脈硬化は心筋梗塞や脳卒中の引き金となります。

喫煙も生活習慣病を引き起こす大きな要因です。「タバコは百害有って一利なし」と言われ、喫煙により様々な疾患を引き起こします。特に、全身の動脈硬化を促進します。何よりも大切なことは肥満の解消と禁煙です。

そこで、新年にあたり、肥満を解消し生活習慣病を寄せ付けないために、運動による減量をお勧めいたします。筋肉は血中の脂肪やブドウ糖の七割ぐらいいを処理します。脂肪を燃やし筋肉を増量することにより生活習慣病が改善されます。三〇分から一時間の継続的な運動が良いと言われます。お金をかけずに出来ることは、歩くことです。散歩をかねて歩く。景色を楽しみながら歩く。四季の移り変わりが肌で感じられます。皆さん歩くことから始めたら如何でしょう。新たな発見があるかもしれません。

昨年は、世界的な不況の波にさらされ、日本経済の足腰が弱り、全体的に元気の無い厳しい年の明け暮れました。今年に寄せる期待は、ことその他大きなものがあります。また、医療制度の改正により、初めて診療報酬の引き下げが実施されたり、高齢者の窓口負担が増えたり、この四月からはサラリーマンの本人負担が三割になるところです。

皆さんが、この一年健康で明るい年でありますことを心からご祈念申し上げ新年のご挨拶いたします。

こつ そ しょう しょう

「骨粗鬆症と転倒防止」

群馬産業保健推進センター

所長 鈴木 庄亮

ヒトの骨

魚類と違ってほ乳類などの骨は、水棲生物が上陸して空气中に住むようになって重い自分の体を支える必要にせまられて発達したのである。

ヒトの場合六〇七百万年前にチンパンジーから分かれて、四足から直立二足歩行で草原を歩くようになり、下肢が骨盤を介して全身を支えるようになった特殊事情がある。

従って「腰痛」は約六〇%の成人が持つ最も多い身体の訴えになっている。一九九三年の私の県内調査では四十から六十九歳男性住民の場合、腰痛の有訴率は「ときどき痛い」と「いつも痛い」を併せると六〇%を超えた。図1は厚生労働省平成十三年の全国調査の結果である。

四肢の骨は竹筒のように、外側が緻密で堅く、内腔は海綿状あるいは柔らかい骨髓になっている。変わら

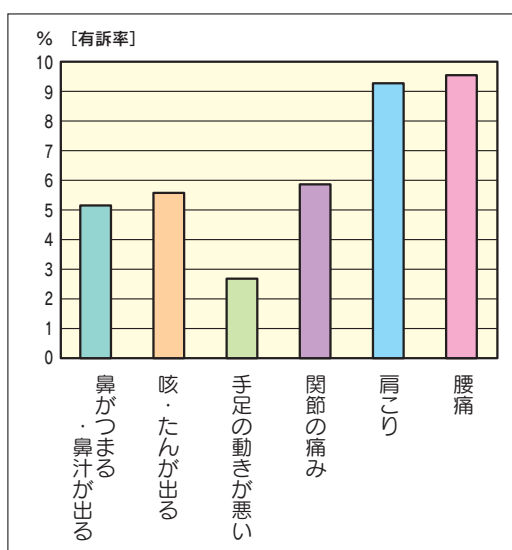


図1 身体の自覚症状のうち最も多いのはいつの調査でも腰痛と肩こりである。

※有訴率…自覚症状を持っている者(有訴者)の割合(人口百対)

しなくなると骨に伝わる力はきわめて小さくなり、造骨は行われず破骨のみが働いて、骨梁は薄く軽くなる。筋肉も使わないと細くなる。無重力の宇宙で数週間過すと、宇宙飛行士の踝の骨は一〇%近く軽くなる。

従って現代人は骨を緻密に保つには手足を(地上で重力に対して)毎日かなり使うよう心がける必要がある。まめに体を使ったり、一日三〇分以上、週三回以上の歩行などの運動である。

骨粗鬆症

骨のミネラル成分が減少してちよっ

としたことで骨折を起こすのをせい弱性骨折という。①この種の骨折を起こした場合、あるいは②腰椎などで骨密度を測定して正常の七〇%未満しかない場合を骨粗鬆症と診断する(骨代謝学会の診断基準「二〇〇〇年」)。

正常の八〇%以上あれば正常である。健診機関、医療機関などでは、健康診断の受診者に、希望に応じて骨密度を測定しているところもある。

骨粗鬆症の原因は、加齢によるものが最も多いが、加えて遺伝的要因、閉経、骨折の既往、栄養、身体・生活活動、運動などである。欧米のようにベッドと椅子の生活は、骨粗鬆症を招きやすいと言われる。

予防は、日常生活を活動的にし、体操、ジョギング、ウォーキングなど一日三〇分以上の運動を生活に取り入れることである。

図2のように六十五歳を過ぎると、

加齢とともに手足の動きが悪くなる。手足の動きが悪くなって、転倒する。運動はその予防になる。

転倒防止

日本の在宅高齢者の大腿骨頸部骨折の発生率は各種集団調査で、男一八％、女二〇％程度である。老人施設では高齢者が多いこともあってこれより約一〇ポイント高い。図3は病院の整形外科の同骨折患者の全国調査の結果である。(厚生労働省 長

寿科学研究班)

骨粗鬆症が問題になるのは、転倒などでせいぜい弱性骨折をして、特に高齢者の大腿骨頸部骨折は寝たきりを招くからである。「転ばぬ先の杖」をどう実践するかが重要である。この実践は転倒防止に効果があり、本人のQOL（生活の質）を寿命まで維持し、医療費・介護費用・介護者の休業コストの削減に大きく寄与するものである。

具体的には、住居環境のバリアフリー化、室内の段差をなくす、滑り

やすい床をなくす、カーペット・座布団・電気コード類の安全化、照明の改善などを行う。

人間の側では、一度転倒した人は再び転倒しやすいので、あらゆる防止策を考えて実行する。白内障などの視力障害対策をたてる、脳神経障害がある場合はその治療と対策をする、下肢筋力増強策などを行う。

これらの転倒防止対策を一人ひとりの条件に応じて導入して、実行することによって、転倒を三〇～五〇％減少させることが可能になる。

対策をたてずに転倒骨折し数年寝たきりになることを考えるとその有難みは計り知れない。

ちなみに、大腿骨頸部骨折の患者の発生は日本全体で年間一〇万人に上ると推定される。

骨粗しょう症と転倒の予防対策

- 一 毎日何かの運動をしよう！
- 二 豆製品、小魚、乳製品、野菜を食べよう！
- 三 高齢者は転ばぬよう気をつけよう！
- 四 転倒せぬようバリアフリーの環境をつくらう！

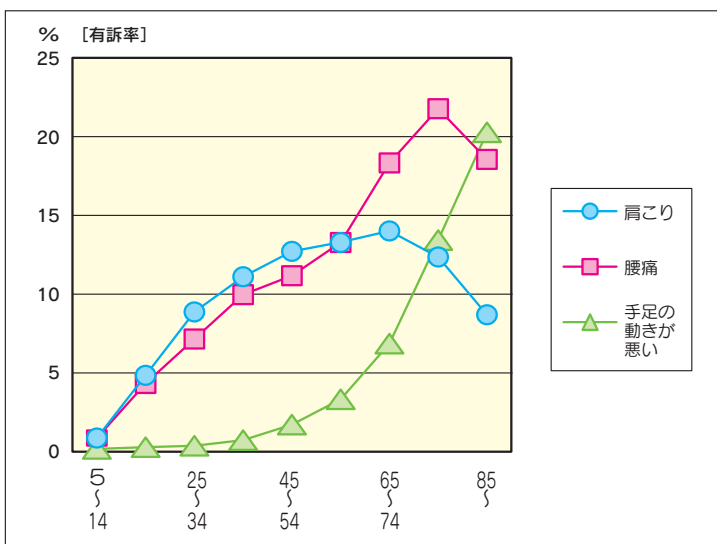


図2 腰痛、肩こり及び手足の動きが悪いのを訴える率(人口百対)は年齢とともに変わっていく。

図1・2 厚生労働省／平成13年国民生活基礎調査より著者作成

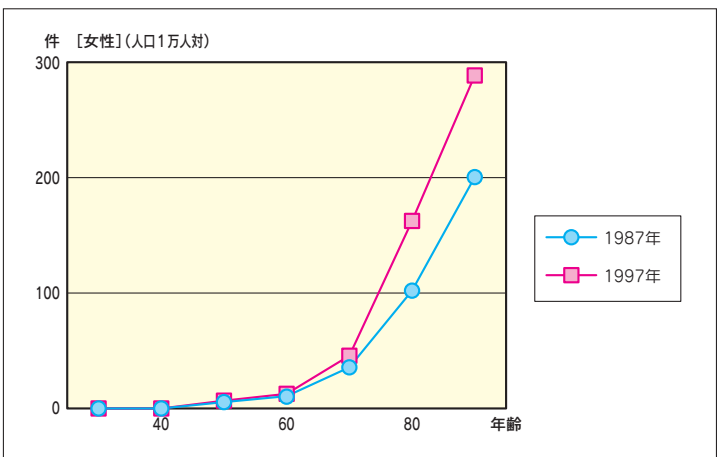
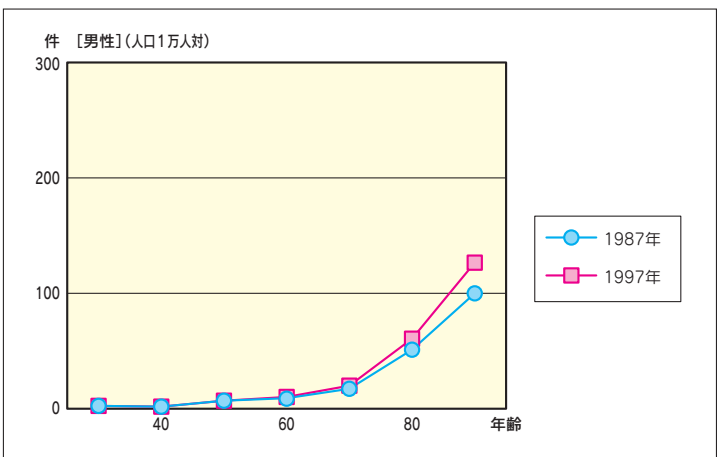


図3 大腿骨頸部骨折発生率

※各年齢の人口1万人の骨折発生件数

折茂肇／厚生労働省長寿科学研究班の全国患者調査による
日医雑誌 122(13)、1994、1999頁より改変引用

歯周病の危険因子

群馬県歯科医師会公衆衛生委員会

委員長 天田 雅人

止期を繰り返して進行してゆきますが、歯周病の進行に大きくかわるのが前回の健康ぐんまでも取り上げました喫煙習慣や糖尿病などのリスクファクターです。

疫学調査に基づく喫煙者の非喫煙者に対する歯周病のリスク

オッズ比	地域（対象者数）
2.5	スウェーデン (155)
6.3	ミシガン (165)
7.6	ボストン (405)
4.0	イリノイ (392)
5.3	ミネアポリス (189)
2.5	大阪 (152)

健康ぐんまでは、口の健康について三回にわたって考えてきました。まず私たちの口の中には大変な数の細菌が住み着いていること。「口腔内常在菌」といいますが、これらの細菌は、集団生活をしており「バイオフィルム」をつくっていること。そして、その細菌の中には、むし歯を引き起こす悪玉菌と歯周病を引き起こす悪玉菌が含まれていること、などについてお話ししてきました。歯周病に罹ってしまった歯の周りにできるポケットからは、たくさん悪玉菌がみつかります。この悪玉菌は内毒素といわれるものを持っていて、その影響で歯肉が腫れたりまた退いたりを繰り返しながらだんだん歯を支えている骨が少なくなりやがて歯は抜け落ちてしまうのが歯周病です。

喫煙者は非喫煙者に比べて二〜八倍歯周病になりやすいと考えられています。

歯周病にかかりやすい人とは？

歯周病の原因は細菌ですが、最近では糖尿病などの全身疾患や喫煙などの生活習慣が歯周病を悪化させる因子（リスクファクター）であることがわかってきています。

歯周病のリスクファクター

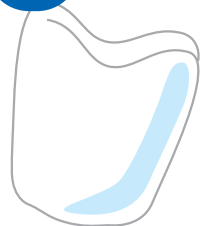
局所的因子



全身的因子



歯周病・全身にも悪影響



「口の細菌が肺の病気に関係します。」といったら驚かれるかたもいると思います。口から肺に入り込んだ細菌が増殖して肺炎を起こすことがあるのです。誤嚥性肺炎といってお年寄りに多くみられる肺炎です。私たちがものを飲み込むとき、肺に入らないように喉頭蓋というフタが閉まる仕組みになっているのですが、年齢とともに反射機能が落ちてくるため気がつかないうちに入り込んで起こる肺炎です。特に寝ている間に唾液といっしょに入り込んで起こりやすくなります。お年寄りの肺炎の多くはこの誤嚥性肺炎です。じつさい喀痰の中から歯周病菌がみつかっています。ある老人ホームの調査から、口の中をきちんと清掃したグループ（口腔ケアグループ）とそうでないグループを比較すると、口腔ケアグループの発熱は少なかったことが報告されています。つまりプラークコントロール（虫歯予防のための歯垢を取る）は、肺炎の防止に有効だということです。

また、**歯周病は糖尿病の悪化にも**

関係していることが解ってきました。ブラッシングが不十分だと歯周病菌が増え、やがて歯周病が起こります。歯周病菌が増えると菌の内毒素や成分が入り込んできます。流れ込んだ成分は身体の細胞を刺激していろいろな活性物質をつくり出します。（サイトカインといいます。）その活性物質の一つ・TNF- α がインシュリンの糖の取り込みを阻害してしまい、結果として血糖値が上がってしまうというわけです。インシュリンに対して反応しにくくなっているタイプの糖尿病では、治療によって歯周炎がおさまってくると血糖値が安定しやすくなることが示されています。またこのTNF- α は、妊娠期の女性の**早産とも関係しています。**

動脈硬化症や冠動脈疾患と歯周病

菌は関係しています。もちろん心筋梗塞や脳梗塞などの疾患は、高血圧・血中コレステロールの上昇・喫煙などが主役になって引き起こされる病気ですが、…歯周病が進行し歯周病菌が血管内に進入して、たま

ります。防御反応によって動脈壁の硬化を起こします。実際アテローム性動脈硬化症の病巣から歯周病菌がみつかっています。また防御反応で血小板が小さな塊をつくって、心臓の動脈につまることもあります。このように今まで考えていなかったような疾患と歯周病菌などの口腔内細菌は関係があることがわかってきました。歯周病は、三十五歳を過ぎる頃から急速に増加してゆくことがわかっていきます。群馬県歯科疾患実態調査からも四十歳代で何らか歯周組織に問題のある人の割合は八パーセントです。しかし様々な疫学調査から、四十代五十代の歯周疾患

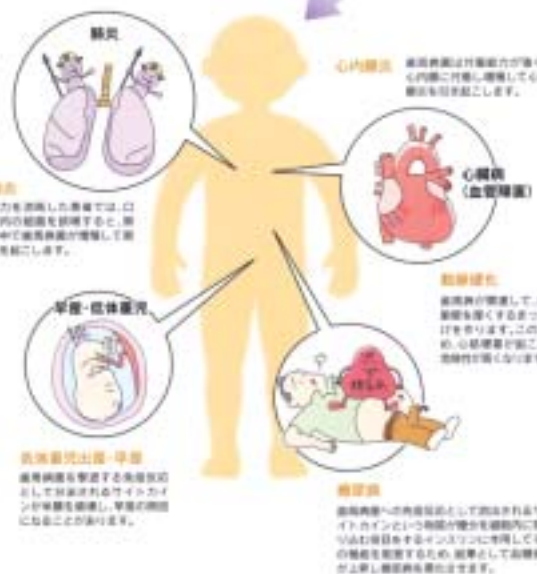
は、遺伝的な要素の考えられる進行性破壊性歯周炎はごくわずかでした。ほとんどは中程度以上の歯周炎だということです。中程度以上の歯周炎はそのまま放置するとさらに進行することが考えられますが、歯科医や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアと自身で行うセルフケアで十分管理して行けることを示しています。

かかりつけの歯科医をもって定期的なチェックを受けることが口の健康だけでなく体の健康にもつながっているといつて良いのではないのでしょうか。

歯周病、全身にも悪影響

右図のように、歯周病が進行すると、歯と歯肉の間に、病的な歯肉嚢（歯肉ポケット）ができます。この歯肉ポケット内の細菌が、腫れて出血しやすくなっている歯肉内の血管を通じて全身に回ったり、あるいは、細菌が直接血管内に入ることにより、全身への悪影響を及ぼすのです。

歯周病菌は、さまざまな疾患にかかわっています



明日の食品安全のために

「食品安全会議」とは

BSE(牛海綿状脳症「狂牛病」)、残留農薬、偽装表示など全国的に食品の問題に関心が高まり、安全性に対する不安が広がりました。食品の安全を確保し、県民の不安を解消するためには、こうした課題を専門的に担当組織が必要との観点から、県では、本年四月に国や全国に先駆け「知事直轄」の組織として「食品安全会議」を設置しました。

この会議は、食品に関する総合的な調整を行うほか、生産・加工から流通・小売、そして消費に至る幅広い分野の意見を県政に反映させるため、「食品安全県民会議」を開催したり、全国最多の二一〇人で、スーパーなどの食品表示を監視する「食品表示ウォッチャー」の活動を支援したりしています。

「会議」という名称から、常設の組織でない印象をもたれがちです



試買検査

が、事務局長以下十二人からなる県庁の部と同格の一組織です。食品の生産から消費までをひとつの流れとして捉え、各部の所管業務を「食品の安全」という新たな視点から総合的に把握・調整し、以って県民の食の不安を解消しようというものです。

食は生命の源

昨年は、食品をめぐるトラブルが多数発生しましたが、特に夏から秋にかけては、無登録農薬の販売・使用が全国的に大きな問題となりました。群馬県では、このようなことが二度と発生しないよう、万全の体制を整えなければならないとの考えから、「農薬適正使用条例」を制定しました。「人は食べて生きている」で始まる前文は、知事が直接執筆し、食料の供給県でもある群馬県の決意を新たにしました。

条例には、農薬使用者はどんな農薬をどのように使ったのかを記録する、また出荷団体などは自主的な残留農薬検査による安全の確認を行う、などの規定を盛り込んだほか、悪質な違反者については公表するなどの行政措置も明記されています。

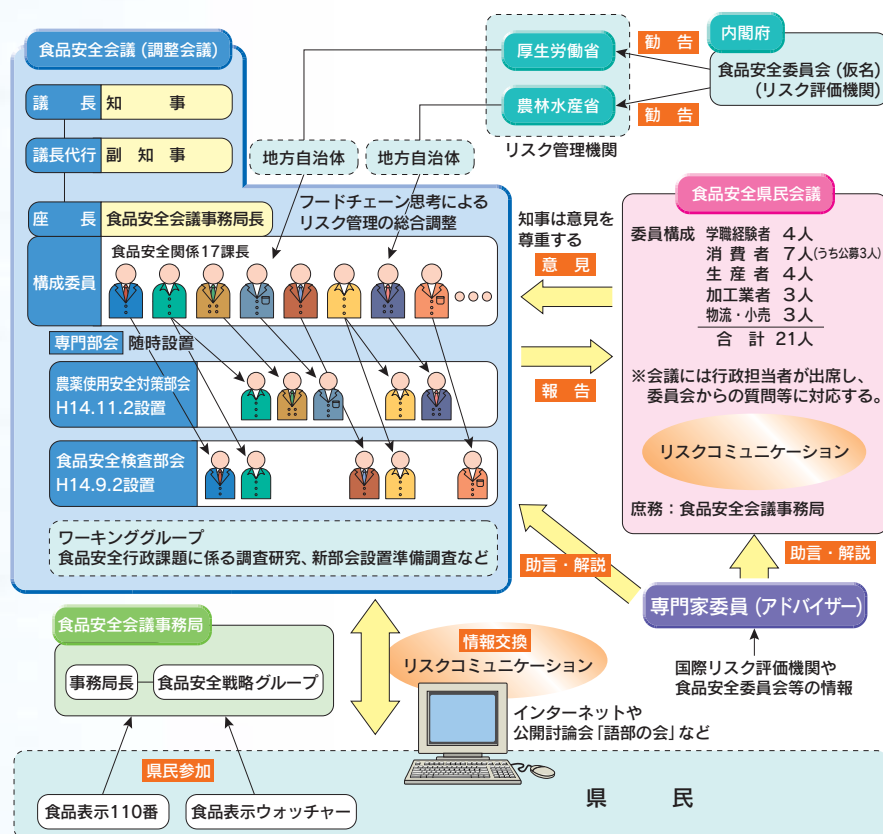
また、農家や農薬販売業者等関係者だけでなく、広く県民の皆さんに

条例を知ってもらうため、県民との対話集会である「食品安全語部(かたるべ)の会」などで条例の紹介をしています。食品の「安全の確保」だけでなく、県民の皆さんとのコミュニケーションを通して「安心の提供」を心掛けています。

さらに、流通・小売り段階で安全を確認するため「食の安全緊急検査」を実施しています。この検査は、食品表示ウォッチャーと事務局員が一緒にスーパー等の小売店から生鮮野菜・冷凍野菜などを買い上げて、厚生労働省の指定検査機関である群馬県健康づくり財団で残留農薬の検査を行うものです。実際に消費者と一緒に買い物を行うことで、目に見える形で安心の提供を実践しています。

群馬県から全国へ

また私たちが口にする食品も世界中から運ばれてきています。今までは目にしなかったような珍しい食材や新しい加工食品も最近はたくさん出ています。



このような食品の広域化・多様化に対応するためには、県内だけではなく、全国的な視野に立った食品の安全を考えていく必要があると考え、十一月には群馬県が提唱し、各都道府県が連携する「全国食品安全自治ネットワーク」を設立しました。まだ発足したばかりですが、このネットワークにより、「知恵と情報」

が結集され、より効果的・効率的な食品の安全が図れると考えています。

食品の流通は、広域化・多様化しており、多くの人たちの手を渡って県民・消費者に届きます。食品の生産者、加工者、運搬者、販売者など、食品に関係するすべての人々と協力しながら食品の安全を確保していくことが必要です。また、消費者団体などとも連携し、消費者の意見を反映していくことも大変重要と考えています。



食品安全県民会議



試買検査

食事をすること、これは、健康で豊かな生活をおくり、次世代の^{いのち}生命を育む上で、欠くことのできない最も基本的なことです。言い換えれば、食品の安全を確保することは、人々の「いのちを守る」ことに等しい行為でもあります。

食品に関係する人すべてが食品の安全を守ることに自覚と誇りを持ち、県民すべての力で食品の安全を守るという社会システムが、今、求められています。

群馬県では「食品安全会議」が扇の要となり、群馬県の農産物はもちろん、県内で手にし、口にする食品は安全なんだと、全国に胸を張って言える、そんな社会づくりに取り組み始めています。

群馬県食品安全会議

事務局長 内山征洋

健康な生活のために

あかぼりまち

赤堀町

概況



花しょうぶ園



赤堀町は、総面積二四・三八^二km²で、関東平野の最北端に位置しています。西に前橋市、南に伊勢崎市が隣接し、町の中央には国道五十号、南には北関東自動車道と国道十七号（上武道路）が走っています。平成十四年十二月一日現在の人口は一八、二八八人で、世帯数は五、七八四世帯です。交通や環境に恵まれていることから近年住宅地として注目され、人口、世帯数共に大きく増加しています。

また名所としては、花しょうぶ園、せせらぎ公園、いこいの森があります。花しょうぶ園は国指定遺跡の女堀遺構を利用して造られ、平成五年に開園しました。広大な敷地に江戸・肥後・伊勢系のおよそ三十種類の花しょうぶが約二万四千株植えられています。

赤堀町は、「人にやさしい町、住んでよかった町、住んでみたい町」を

スローガンに、住民参画型の町づくりに取り組んでいます。

住民参加の健康づくり、町づくりに

二十一世紀の健康づくりの主役は、住民参加、一人ひとりが自分の健康に関心を持つことが出来るかにあるようです。

赤堀町では今年度健康づくりの柱として、『ヘルスアップ教室』を月一回開催しています。生活習慣病予防や健康づくりには、自分の体に興味を持ち、意識的に取り組むことが必要です。この教室では、自分の身体に興味を持ち主体的に生活習慣病予防や健康づくりをしていくことを目標にしています。そのためのかきかけづくりとして、どなたにも参加していただける様に働きかけています。また、教室開催の出発点が住民からの声であり参加率もよく、楽しみながら体重や体脂肪率を減らして、結果を出してきている方も出てきました。

健康づくりを推進する組織として、『母子保健推進員』『食生活改善推進員』がいます。母子保健推進員は、健診のお手伝いや歯科保健で行って

いる『歯つぴか賞』の賞状を配布する事を通して身近な地域の健康づくりの橋渡しとして、活躍しています。

『食生活改善推進員』は地域の地場野菜を普及するための料理教室、健康アンケート、さらには自分たちが講師となり、住民の方に健康推進をするヘルスサポーター事業や高齢者料理教室など積極的に事業をこなしています。また、食生活だけでなく、ヘルスアップ教室と連動して、月一回の自主的な運動教室も行っています。

健康づくりは、参加する側も開催する側も誰もが目的意識を持って、楽しく実践していくことが健康な町づくりのための秘訣のように思います。



糖尿病講演会



乳児発達相談

きめ細やかな母子保健を

本町は、県内でも出生率の増加が上位であり、若い世代の転出入が激しいのが特徴です。この様な状況の中で、他市町村と比べると、母子保健の管理をきめ細かく行っておりま

す。
まず、妊娠届が出されると、カルテを作成します。その後、電話等で妊娠中の経過等を確認し、必要があれば訪問しています。また、おしゃべりサロン（両親学級）でも、友達

作りも含め、妊婦への指導を行っています。

子どもが生まれると、四か月健診の前までには、必ず全戸訪問しています。その後の健診としては、四か月健診、一才代健診（一才九、十か月）、三才代健診（三才六、七か月）を行っています。その他に、発達相談として、六か月児、十か月児、十二か月児、一才六か月児、二才六か月児、三才児、四才六か月児、五才六か月児に、発育発達状況の確認や育児相談等を行っています。三才児発達相談以降は、尿検査や視力検査も行っています。

歯科保健にも力をいれ、おしゃべりサロンや十二か月児発達相談に歯科衛生士による指導を行っています。歯科診察とフッ素塗布は、一才代健診、三才代健診の他にも、一才、二才、二才六か月、三才児、希望があれば就学時前までの児にも歯科検診として行っています。また、フッ素塗布のみは、四才六か月、五才六か月児発達相談でも行っています。

出生数が増え、来所者数も年々増加していますが、妊娠届が出された時から就学前まで、一冊のカルテで一貫したきめ細やかな母子保健の管理に努めています。



ヘルスアップ教室

保健福祉センターが新設されました

平成十四年六月、待望の保健福祉センターが完成し、保健・福祉・介護等が一元化された総合窓口として、開設になりました。施設は、保健・福祉のための機能的・効率的な各種機材、部屋が整備されました。保健部門は、各種健診や、健康教室、健康増進のためのヘルスアップコーナーを併せたイベントルーム、8020推進室、栄養研修室等があります。又、町の社会福祉協議会をはじめ、心配ごと相談所を併設した福祉・介護部門は、心身の活性化と寝たきり予防対策の一環として歩行訓練のりハビリテーションルーム、介護機器

や介護用具を展示した介護用品コーナー、福祉系団体が気軽に「いつでも」"だれでも"利用できる多目的研修室等があります。
乳幼児から高齢者まで、「安心感をみたく健康づくり」「町民と行政が一体となった活力ある地域社会づくり」の拠点としてより多くの方々が利用できるような住民密着型の施設になっています。



保健福祉センター

文責

赤堀町国保保健係
保健師 瀧澤 千晶

がんの早期発見の自己検診と予防

がんは、昭和56年以降死亡原因のトップを独走し、なお増え続けています。そこで、がんの早期発見の自己検診（セルフチェック）と予防について紹介します。

（財）群馬県健康づくり財団

アドバイス

肺がんは初期には無症状のことが多いので早期発見には定期検診はかせません。

40歳を過ぎたら年に1、2回は検診を受け、喫煙習慣のある方は忘れずに受診することをお勧めします。

また、右記のような症状があれば迷わず検査してもらいましょう。

●肺がん

セルフチェック

- ・喫煙開始年齢が未成年であった
- ・咳、たんが2～3週間以上続いている
- ・血たんがでる
- ・しつこい胸のいたみがある
- ・肩がこる
- ・有害物質を扱う職場で働いている

アドバイス

胃がんは早期に発見されれば高い確率で治癒します。

早期がんは検診で発見される確率が外来受診によるものよりはるかに高いので、年に1回は検診を受けましょう。

また、右記のような症状があれば迷わず検査してもらいましょう。

●胃がん

セルフチェック

- ・食欲がない
- ・げっぷや胸やけがする
- ・胃、みぞおちが痛む
- ・胃が重い

アドバイス

子宮頸がん、子宮体がんのいずれも初期にはまったくといっていいほど自覚症状がありませんので、早期発見には定期検診が決め手となります。

子宮がん検診はいずれも30歳を過ぎたら検診を受けましょう。

子宮頸がん検診の場合、性交経験者についてはもっと低年齢でも必要です。

また、右記のような症状があれば迷わず検査してもらいましょう。

●子宮体がん

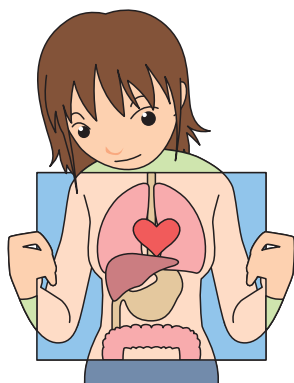
セルフチェック

- ・性交開始年齢が低い
- ・セックスパートナーが多い
- ・初産年齢が低い
- ・出産・妊娠回数が多い
- ・早婚である
- ・おりものに悪臭がある。

●子宮頸がん

セルフチェック

- ・未婚、または出産経験がない
- ・結婚、または妊娠年齢が高い
- ・妊娠回数、出産回数が少ない
- ・30歳以上で月経不順がある
- ・高脂肪、高カロリーの食事をとることが多い
- ・月経以外に不正出血がある。
- ・肥満、高血圧、糖尿病のいずれかである
- ・不正出血がある、特に45歳以上。
- ・おりものに色がついていたり悪臭がある。



アドバイス

乳がんは、自己発見の可能な唯一のがんで、毎月生理が終わった1週間ぐらい後、また閉経した人は日を決めて乳房の中に固くて痛みのないシコリがないかどうか調べましょう。また定期的な自己チェックはもちろん、年に1回は乳がん検診を受けましょう。

● 乳がん

セルフチェック

- ・母・姉妹が乳がんにかかったことがある
- ・本人が乳腺疾患などにかかったことがある
- ・高齢初産である
- ・出産経験がない
- ・過剰栄養・高たんぱく、高脂肪による肥満が認められる

アドバイス

大腸がんは近年、急激に増加しています。高脂肪食、低繊維食という欧米化した食生活が大きな誘因といわれています。

ちょっとした便秘や下痢、おなかが張るなど日常生活でよくある症状ですが、大腸がんの初期症状であることがあります。

大腸がんも初期段階では無症状のことが多く、特徴的な症状とされる「血便」は、初期の場合、出血が微量のため、肉眼ではわからないことがほとんどです。

また、右記のような症状があれば迷わず検査を受けましょう。

● 大腸がん

セルフチェック

- ・下痢・便秘が交代で起きる。
- ・残便感がある（排便後、まだ残っているようですっきりしない）。
- ・少量の粘液や泥状の便、またはそれらに血液が混じったものが何度も出て、トイレに頻繁にかよう。
- ・原因不明の貧血。
- ・お腹にしこりがある。
- ・お腹が張る
- ・何となく下腹が痛む

身近にできるがん予防

栄養

免疫力・抵抗力を高める食べ物で、バランスのよい食事をとりましょう。

また、食べ方としてバランスのよい食事をこころがけ、よくかんで食べるようにしましょう。唾液中の物質が発がん物質を中和して予防にもなります。

● ビタミンAやカロチンは、細胞の膜を守ってがんを予防するはたらきがあります。代表的な食べ物（卵黄、うなぎ、レバー、春菊、にら、ほうれん草、にんじんなど）

● ビタミンCは、発がん物質のはたらきを抑えるはたらきがあります。代表的な食べ物（ほうれん草、じゃがいも、キウイフルーツ、にら、ピーマンなど）

● ビタミンEは、発がん物質の生成を抑えるはたらきがあります。代表的な食べ物（胚芽米、大豆、落花生、うなぎ、さつまいもなど）

● 食物繊維は、便秘の予防や有害物質の体外排出に効果があります。代表的な食べ物（ごぼう、ブロッコリー、ほうれん草、きなこ、ひじきなど）

運動

運動には、健康・体力づくりなど種々の効果があるといわれています。

自分にあった運動を習慣的に行いましょう。誰でも手軽にどこでもできるウォーキングは、最適な運動です。1日30分を目標に歩きましょう。

休養

自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
音楽鑑賞、スポーツなど

資料文献「がん予防読本」新企画出版社

「知って防ごう子宮がん」東京法規出版

群馬の

ウォーキングコース
Walking Course

太田市

今号では冬から春にかけて最適な
県内ウォーキングコースを二カ所紹
介します。
歩行時間はあくまで目安です。



①大光院



②金龍寺



③玉巖寺



④永福寺



⑤曹源寺 (さざえ堂)



⑥受楽寺



⑦長念寺

①大光院

徳川家康が始祖の新田義重を弔うために、慶長18年(1613)に創建した。
初代住職に招かれた呑龍上人が困窮した人々の子どもを弟子として養育したことから、「子育て呑龍」様として親しまれている。
正面にある吉祥門は市重要文化財である。

②金龍寺

応永年間(1394~1428)、横瀬貞氏が祖父新田義貞の菩提を弔うために開基したと伝えられる。境内には義貞の供養塔や歴代の金山城主である横瀬国繁以下由良氏一族の五輪塔群(市重要文化財)がある。

③玉巖寺

世良田長楽寺を開山した栄朝禅師の弟子が嘉元年間(1303~1306)に、建立したと伝えられる。地形が鎌倉の建長寺玉巖窟に似ていることから「玉巖寺」と名付けたといわれる。

④永福寺

創建年代は不明であるが、応永24年(1417)、金山城の横瀬信濃守貞氏が、祖父の追善供養のために現在地に移して再建したと伝えられる。

⑤曹源寺 (さざえ堂)

新田義重が養姫祥寿姫の菩薩を弔うため文治3年(1187)に創建。江戸初めに消失したが、寛政5年(1793)に観音堂が造営された。3層の本堂内部がサザエの殻の中のように螺旋状になっており、日本三大さざえ堂に数えられる(県重要文化財)。室内では、百体の観音像が巡拝できる。
室内拝観 9時~15時
室内拝観料 400円

⑥受楽寺

至徳元年(1384)の開創と伝えられ、天正元年(1573)、太田の町に移されたのち、寺の消失と再建が繰り返され、昭和33年(1958)に現在地に移った。

⑦長念寺

応永元年(1394)の開創と伝えられている。
明治34年(1901)、群馬県尋常中学校新田分校として開校した歴史を持っている。

◆ウォーキングコース◆

合計 3時間4分
七福神めぐり

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①
太田駅(北口)	大光院(弁財天)	金龍寺(毘沙門天)	玉巖寺(福祿寿)	永福寺(寿老人)	曹源寺(さざえ堂)〔布袋尊〕	受楽寺(大黒天)	長念寺(恵比寿)	大光院(弁財天)
	15分	20分	40分	7分	58分	25分	20分	20分

群馬の Walking Course 安中市



①旧碓氷郡役所



②安中基督教会礼拝堂
(新島襄記念会堂)



③旧安中藩郡奉行役宅



④旧安中藩武家長屋



①旧碓氷郡役所

明治11年に、郡区町村編成法が公布され自治体としての町村が復活し、郡が行政区画となり、郡長が置かれた。群馬県では17郡が置かれ、県内に11の郡役所が設置された。

碓氷郡役所は現在の場所へ明治21年に新築された。

その後、平成8年には市指定重要文化財に指定され、当時の写真や建物に残る痕跡から修復工事が行われ現在に至っている。

開館 9時～16時

休館 月曜・祝日の翌日・年末年始

入館 無料

②安中基督教会礼拝堂 (新島襄記念会堂)

キリスト教徒の教育家であり、同志社大学の設立者として知られる新島襄没後30年を記念して建てられた会堂。

③旧安中藩郡奉行役宅

県内では珍しい曲がり家式の主屋・長屋門・土蔵などを残しており、美しい伝統建築が見られる。

開館 9時～16時

休館 月曜・祝日の翌日・年末年始

入館 安中市民は無料

市外の方は、大人210円、

小人100円 (20人以上は団体割引あり)

④旧安中藩武家長屋

かつて安中城内に建ち並んでいた武家屋敷の一部は長屋で、安中城西門の東にあった4軒長屋。

開館 9時～16時

休館 月曜・祝日の翌日・年末年始

入館 受付は郡奉行役宅

⑤新島襄旧宅

幕末の元治元年 (1864)、国禁を犯してアメリカに渡り、キリスト教の洗礼を受けた新島襄は、帰国後、ここに住みキリスト教の伝道につとめた。

開館 9時～16時

休館 月曜・祝日の翌日・年末年始

入館 無料

⑥安政遠足碑

安政2年 (1855)、安中藩主板倉勝明が藩士の心身鍛練のために始めたと言われる「遠足 (とおあし)」は、日本マラソンの起源といわれる。

碓氷の熊野権現までの約7里を遠足させた。これを記念する碑が建っている。

◆ウォーキングコース◆

合計 1時間7分

①	②	③	④	⑤	⑥	①
旧碓氷郡役所	安中基督教会礼拝堂	旧安中藩郡奉行役宅	旧安中藩武家長屋	新島襄旧宅	安政遠足碑	旧碓氷郡役所
1分	10分	1分	20分	30分	5分	30分



⑤新島襄旧宅

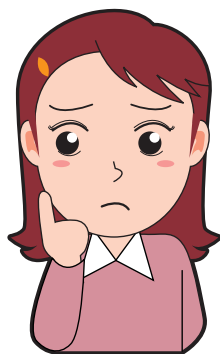
マンモグラフィ併用検診のすすめ

理想の乳がん検診は、マンモグラフィ併用検診です (視触診+マンモグラフィ)

乳房のX線撮影のことをマンモグラフィと呼んでいます。視触診(乳房や脇の下を視る、触る)とマンモグラフィを組み合わせる検診により、がん発見率がより高くなります。

また、マンモグラフィ併用検診の場合、発見されるがんの七割以上が早期がんといわれています。

当財団では、平成十三年度から乳房エックス線撮影装置を搭載した検診車加わり、本格的に視触診とマンモグラフィの併用検診を実施しています。



増えています「乳がん」

我が国では、食生活の欧米化などにより乳がんにかかる人が増加の一途をたどり、年間約四万人の女性がかかるかと推定され、年間一万人近い女性が亡くなっています。乳がんによる死亡者数は昭和三十五年の五倍以上に増加しました。また、五十歳代という比較的若い時期にひとつのピークがあり、壮年層の死亡の増加が目立っています。このことから今後さらに増えることが予想されています。これを少しでも減少させるためにマンモグラフィを併用した乳がん検診が全国で実施されています。

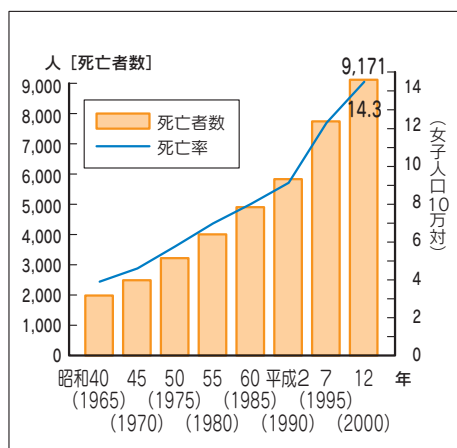


表2 死亡者数・死亡率の年次推移(乳がん)

資料：厚生労働省「人口動態統計」

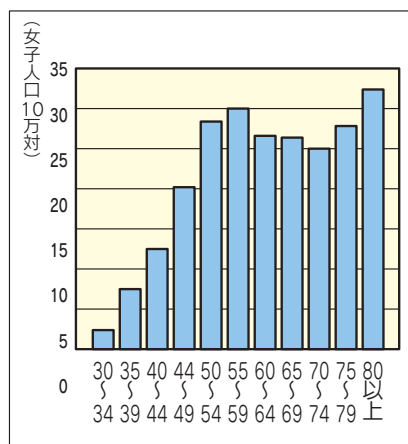
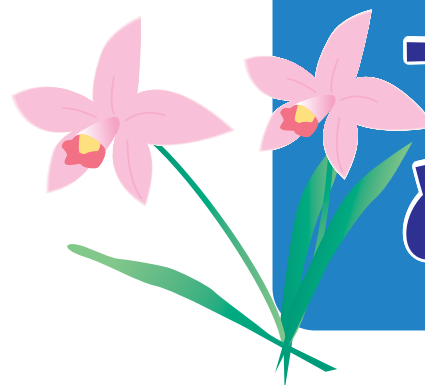


表1 年齢階級別死亡率(乳がん)

資料：厚生労働省「人口動態統計」平成12年度



検診実施状況

平成十三年、当財団におけるマンモグラフィ併用検診実施状況は十
五市町村・二事業所で、がん発見率
は、視触診のみの〇・〇五%に対し、
併用検診では〇・四二%となってお
ります。

このことから、併用検診の方が、
がん発見率が高いことがわかります
(表3)。

また、問診の結果、併用検診で
がんが発見された方のうち、ほとん
どの方が自覚症状がなかったことがわ
かりました。

壮年期に多い乳がん

当財団において、発見されたがん
の方を年齢階級別(表4)で比較す
るとやはり五十歳代の壮年期のがん
発見者数が多いことがわかります。

人生の中で、最も大切な時に多く
みられるがんは、一次予防はもちろ
ん重要ですが、罹ってしまったら一
日も早くがんを見つけて治療を受け
るのが最善です。

*マンモグラフィ検診等の実施に
ついては、各市町村保健担当課へ
問い合わせ下さい。

乳がん検診の対象

三十歳以上の女性が乳がん検診の
対象となります。

三十〜四十九歳の方は一年に一回
の視触診検診を、五十歳以上の方は
二年に一回のマンモグラフィ併用検
診を受けてください。(厚生労働省の
指針による) なお、平成十三年の厚
生労働省研究報告では、四十〜四
十九歳の方についても二年に一回の
マンモグラフィ併用検診を受けるこ
とを推奨しています。

乳がんは、自己検診で早期発見が
可能といわれますが、年に一回は検

診を受け、さらに早期発見・早期治
療のためにも視触診法とマンモグラ
フィの併用検診をお勧めします。

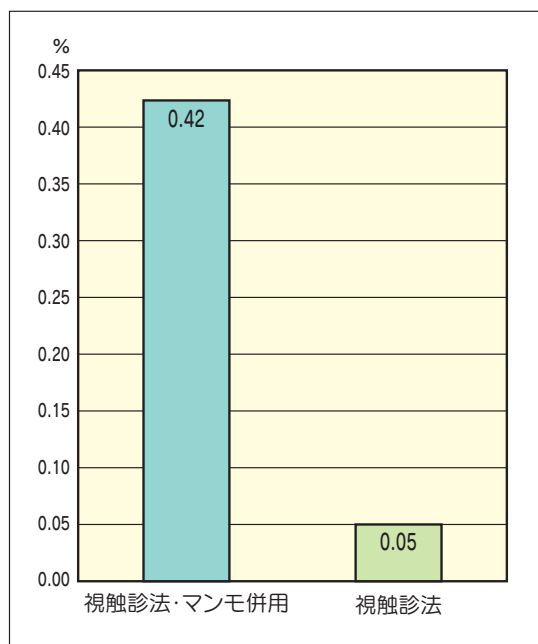


表3 平成13年度 乳がん検診がん発見率
(マンモグラフィ併用検診実施状況)

資料：平成13年度 群馬県健康づくり財団 検診実施状況

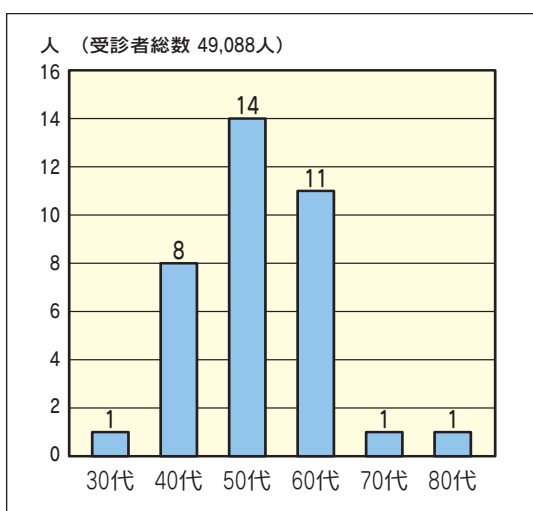


表4 平成13年度
乳がん検診年齢階級別がん発見者数

資料：平成13年度 群馬県健康づくり財団 検診実施状況

問い合わせ先
(財)群馬県健康づくり財団
集検事業部 計画調整課
〒371-0005
前橋市堀之下町16の1
TEL 027-269-7814
FAX 027-269-8957

財団からの

お知らせ



元氣県ぐんま21推進大会開催

「健やか親子21inぐんまフェスティバル」開催

群馬県・元氣県ぐんま21推進大会実行委員会主催により「元氣県ぐんま21推進大会」～健やか親子21inぐんまフェスティバル～が平成十四年九月二十八日(土)・二十九日(日)群馬県庁県民ホール・群馬会館・昭和庁舎において開催されました。

式典会場である群馬会館ホールにおいて、午前十時二十分に式典が開会し、主催者を代表して、小寺群馬県知事のあいさつの後、知事表彰と財団会長表彰が行われました。

午後は、和洋女子大学村田光範先生による「小児期からの生活習慣病予防」と題した特別講演と、トータ

ルフイットネスインストラクター宮崎咲子先生による「親子で楽しくエクササイズ」が行われました。

また、県民ホール・昭和庁舎においても、各種展示コーナー及び様々なイベントが行われました。

なお、財団会長表彰受賞者は次のとおりです。(カッコ内は、所属敬称略)

一 健康づくり特別功労者表彰

角田 隆 (沼田利根医師会)
井野 ヤス (群馬県助産師会)
的場 洋治 (群馬県医薬品配置協会)
狩野 きみ子 (大胡町役場)
佐藤 和代 (高崎保健福祉事務所)

二 健康づくり功労者表彰

櫻井 芳樹 (渋川地区医師会)
須藤 謙 (太田新田歯科医師会)

大藤 忠昭 (群馬県接骨師会)	羽部 孝 (群馬県放射線技師会)	天谷 初夫 (群馬県臨床衛生検査技師会)	高橋 岱 (群馬県鍼灸按摩マツサージ指圧師会)	伊藤 文成 (館林中部飲食店組合)	森田 富子 (群馬県美容業生活衛生同業組合)	前原 孝至 (群馬県旅館ホテル生活衛生同業組合)	田中 文子 (群馬県栄養士会)	藤巻 正広 (群馬県調理師会)	油谷 恒匡 (群馬県医薬品配置協会)	坂部 順一 (群馬県環境保全協会)	根岸 清 (群馬県浄化槽協会)	大内 英男 (群馬県アイバンク)	小川 恵子 (前橋保健福祉事務所)	秋谷 知世子 (高崎市役所)
-----------------	------------------	----------------------	-------------------------	-------------------	------------------------	--------------------------	-----------------	-----------------	--------------------	-------------------	-----------------	------------------	-------------------	----------------

高橋 久子 (月夜野町役場)
松本 彰子 (伊勢崎市役所)
齊木 京子 (伊勢崎保健福祉事務所)

三 健康づくり功労者感謝状

高崎市環境保健協議会
黒保根村

結核対策推進優良市町村表彰 受賞 箕郷町

平成十四年九月二十五日(水)、東京「ホテルオークラ・エメラルドルーム」において、結核予防会主催による平成十四年度(第四十六回)結核対策優良市町村表彰式が、結核予防会総裁秋篠宮妃殿下ご臨席のもと行われました。

この表彰は、日頃の結核対策、特に住民検診高受診率や罹患率の半減及び小児結核根絶のための対策が優れている市町村を表彰するもので、全国十七市町村が表彰されました。

本県からは、当財団が推薦した箕郷町が対象となり、秋月保健町長が総裁から直々に表彰状を授与されました。

表彰終了後、受賞者は皇居において天皇皇后両陛下の拝謁を賜り、皇居の特別参観を行いました。



第十六回 群馬県地域保健学会の開催について

平成十五年一月三十一日(金)、群馬県公社総合ビルホールにおいて標記学会が開かれます。

この学会は、研究発表を通じて保健衛生の向上を図り、もって県民の健康増進に寄与することを目的として、群馬県と当財団が主催するものです。

関係者の方々はもとより、広く一般の方々もぜひご来場ください。

■日時

平成十五年一月三十一日(金)
午前九時三十分～午後四時

■場所 群馬県公社総合ビル

一階ホール

前橋市大渡町1の10の7

☎027・255・1116

* 昨年と同じ会場です。

健康づくり財団の電算システム更新について

現在の電算システムは、導入後七年を経過し、電算機器類が老朽化しているうえに、母子、学校、地域、職域の健診・検査を始めとして、ヘルスチェック、がん精密検査、臨床検査、病理検査、環境検査等電算処理内容が多岐にわたり、データ件数も膨大なものとなっています。今後ますます多様化する電算処理ニーズへの確に対応するため、現在、更新作業を進めています。

新しい電算システムは、データ管理の安全対策を重視し、ネットワークは、財団内のみとし、通信回線(外部)への接続は行わないほかシステム監視モニター機能を強化する等、セキュリティの確保向上を図

っています。各帳票類は、見やすく、分かり易くをモットーにデザインを行い、集統計表・データ提供機能の充実を進めています。
新システムの本稼働は、平成十五年四月一日からとなっています。

「ねんりんピックぐんま」 平成十六年十月開催

「ねんりんピックぐんま」(第十七回全国健康福祉祭群馬大会)は高齢者を中心としたスポーツ・文化の祭典です。

大会のテーマは「ぐんま発の応援歌」。

地域や世代を超えた様々な人々とのふれあい・交流をはじめ、誰もが自由にいきいきと生活できる長寿社会の実現を目指して開催されます。

■会 期 平成十六年十月十六日(土) から四日間

■種 目 二十五種目(スポーツ種目二十一、囲碁など文化種目四)

■会 場 県内二十三市町村
■問い合わせ先 県庁ねんりんピック推進室

☎027・226・2570

FAX 027・223・6725

ホームページもご覧ください。
<http://www.pref.gunma.jp/nenrin/top.htm>

平成12年度 基本健康診査及びがん検診別対象者受診率
(厚生労働省：地域保健・老人保健事業報告による)

	基本健康診査	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
全 国	41.1	13.0	22.6	15.8	13.8	11.7
北海道	28.6	17.2	22.6	15.7	14.9	11.6
青森	42.3	28.4	32.7	29.3	22.8	24.2
岩手	43.3	22.1	37.9	21.2	21.3	23.1
宮城	47.2	26.5	64.0	28.6	28.8	23.4
秋田	65.2	31.1	38.0	38.0	28.6	29.9
山形	60.6	38.5	35.6	35.0	29.4	28.0
福島	53.5	34.3	49.8	26.1	24.7	16.1
茨城	36.9	13.9	35.6	15.7	11.5	9.2
栃木	45.0	23.9	34.6	23.9	19.0	20.1
群馬	62.7 (3位)	17.3 (21位)	27.9 (30位)	17.5 (26位)	18.8 (15位)	20.6 (11位)
埼玉	43.8	6.8	11.0	13.1	7.1	5.5
千葉	47.0	14.9	35.7	20.6	18.2	15.8
東京	48.2	5.9	4.3	11.2	9.7	8.5
神奈川	40.2	5.4	18.6	17.2	10.3	9.2
新潟	46.2	24.1	55.5	21.1	18.0	14.3
富山	64.4	23.4	54.4	21.3	17.6	18.0
石川	35.6	12.9	22.6	13.1	11.7	11.8
福井	38.4	12.0	30.4	17.2	13.2	12.6
山梨	33.7	20.0	47.1	21.5	15.9	16.2
長野	33.7	14.6	23.2	19.8	13.3	12.6
岐阜	45.1	17.3	28.8	18.8	15.2	15.6
静岡	48.0	24.8	57.0	29.3	25.5	25.7
愛知	50.6	17.2	34.8	25.1	12.5	12.7
三重	46.2	8.8	15.8	11.1	8.1	6.8
滋賀	40.1	8.3	15.0	13.4	12.2	10.9
京都	40.9	10.5	18.2	16.7	15.6	12.6
大阪	40.4	7.1	9.4	9.3	11.1	8.3
兵庫	46.2	13.8	26.2	16.4	8.8	7.0
奈良	46.3	10.2	6.7	29.5	13.3	15.1
和歌山	30.1	17.1	28.6	17.0	14.6	14.2
鳥取	36.7	23.4	35.2	27.1	20.9	23.3
島根	47.8	9.7	33.4	14.2	13.5	10.3
岡山	47.0	32.2	61.6	38.0	26.7	24.8
広島	28.0	14.9	18.9	16.4	14.6	14.7
山口	42.8	16.1	32.6	16.9	14.6	12.3
徳島	41.0	8.5	11.4	8.9	12.6	13.6
香川	50.5	18.9	54.4	26.9	17.2	15.5
愛媛	36.8	17.9	28.5	21.7	14.2	12.6
高知	31.3	17.8	44.3	14.3	19.5	21.1
福岡	28.6	11.2	16.0	12.5	15.0	14.4
佐賀	47.3	23.2	39.5	17.8	26.3	14.9
長崎	30.1	14.0	34.2	17.3	16.5	15.9
熊本	42.4	24.2	40.8	28.8	24.8	23.1
大宮	58.5	25.2	55.1	27.3	25.0	11.7
宮崎	40.2	14.8	19.0	18.4	15.6	9.0
鹿児島	36.5	18.7	16.2	21.0	17.2	11.4
沖縄	31.6	12.7	29.4	15.0	17.4	16.5

レジオネラ症について



レジオネラ症は、肺炎を主徴とする熱性疾患で、空気中のレジオネラ属菌を吸入することにより感染します。乳幼児や高齢者など免疫力の低い人が罹りやすく、風邪に似た症状を示すことから、適切な治療を施さない場合は重症となることがあります。昨年の7月には、宮崎県の温泉施設で大勢の感染者が発生し、7人が亡くなるという事故が起こっています。

レジオネラ属菌は、河川や湖沼・土壌など自然界に広く生息し、菌の発育に適した温度は25～43℃で、70℃で死滅します。水と深い関わりを持つ細菌で、空調設備の冷却水や循環式浴槽水などの中で増殖し、菌を含んでいる微小な水滴を吸い込むことにより、レジオネラ症を発生させます。身の回りの環境では、お湯の循環パイプ、フィルター、エアコンの冷却水設備などで、この菌は増殖するので施設の設置改善や清掃、塩素消毒など、適正な管理を行うことにより発生を予防することができます。

県庁衛生食品課

「意見をお待ちしています」

今号では、群馬のウオーキングコースとして、太田市と安中市を紹介しました。どちらも日本の歴史を知るうえで大変、参考になるものばかりです。健康づくりとともに日本の歴史にふれてみてはいかがでしょうか。歩かれた方は、ぜひ感想をお聞かせ下さい。また、本誌に関する意見や、健康に関する情報もお待ちしております。



財団法人群馬県健康づくり財団
業務部企画普及課
〒371-0005
前橋市堀之下町16の1
☎ 027-269-7812
FAX 027-230-2090