

# 健康ぐんま

第33号

2003・夏

- 「がん登録事業」について  
ー群馬県の胃がんと集団検診ー
- 生活習慣病の予防（総集編）  
ー歩くことは健康のもとー
- 健康づくり実践コーナー（吉岡町）
- 群馬のウォーキングコース（鬼石町・利根村）
- 知っておきたいSARSの知識
- ころこの健康管理を充実するために（その1）
- 平成14年度健診検査の実績
- 財団からのお知らせ



沼田まつり

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

「がん登録事業」について

# 群馬県の胃がんと集団検診

群馬県健康づくり財団 がん登録室長心得 茂木 文孝

## 映画「生きる」 主人公の病気

黒澤明が監督した「生きる」という映画が昭和27年に公開された。主人公である渡辺勘治氏が胃がんにおかされ余命いくばくもないことを悟り、生きた証としての仕事を成し遂げるといふあらすじである。映画の中でも述べられているが、戦後まもない時代では、胃がんと診断された時点で手術治療ができないほどにがんが進行していることが多く、その診断は死刑の宣告に等しいと思われていた。テンポ良くストーリーが展開するハリウッド映画に慣れてしまうと、スローペースで間の多いこの日本映画にカルチャーショックを覚えてしまうが、主人公に扮する志村喬の演技やストーリーの構成に思わず惹き付けられてしまう作品である。

## 日本人の死因と胃がん

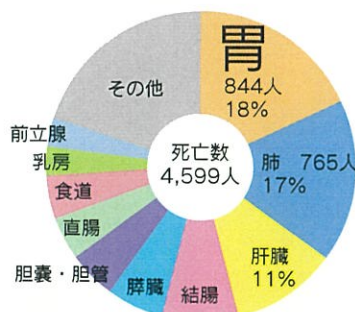
この映画は昭和25年ころの設定でストーリーが作られていると思われるが、当時の死因の第1位は依然として結核である。以下、脳卒中、肺炎、胃腸炎と続き、がんは第5位であった。がんの中でも胃がんの死亡数は全がん死亡数のまさに48.4%を占めており、臨床医たちは手術治療ができない手遅れの胃がん患者を前にして無力感を抱く一方で、胃がん死亡の撲滅を目指し早期発見・早期治療をスローガンに胃がん集団検診の方法を模索していたころである。ちなみに、この映画が封切られた翌年には、結核の死亡順位は第4位に後退し、一方でがんは第2位に上昇している。

## 群馬県のがんの現状

これは全死因の30.7%に相当する(平成12年)。がん死亡の内訳では、平成10年以降は胃がんはようやくやぐトップの座を肺がんにゆずり第2位に後退したが、がんにかかった数(罹患数)から見ると、全がん罹患の20.7%を占める胃がんが依然としてトップで、年間9万9,318人が胃がんにかかったと推定されている(平成9年)。今後もしばらくは第1位であり続けることが予想されていて、現在でも胃がんが決して油断してはならない疾患であることは昭和25年当時と変わりはない。

群馬県でも平成12年の死因第1位はやはりがんであり、全死因の28.5%にあたる4,599人の方が、がんで亡くなっている。そのうち胃がん死亡数は844人で肺がんの76

図1 胃がんの死亡数

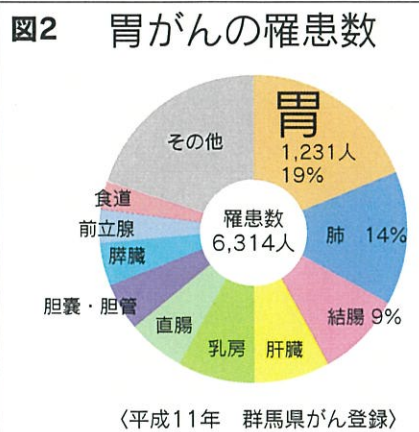


〈平成12年 群馬県〉

5人を凌いでおり、群馬県では依然として胃がんによる死亡がトップであることは注意が必要である。

さらに、群馬県がん登録によると、平成11年に診断された群馬県のがん罹患数は6,314人で、そのうち胃がんが1,231人とがん罹患数の19.5%を占めてやはり第1位であ

った。これは群馬県では10万人当たり311・2人ががんにかかり、そのうちの60・7人が胃がんという率である。第2位以下は肺がん、結腸がん、肝臓がん、乳がんの順である。

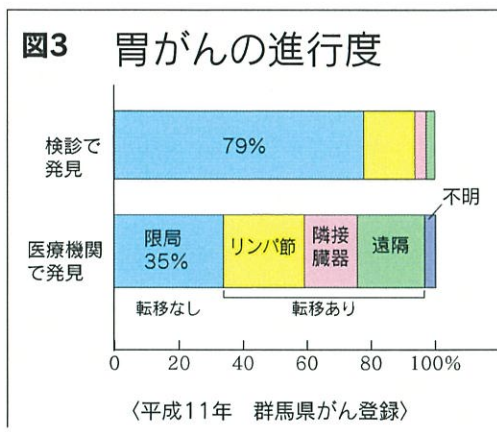


## 胃がん集団検診の有効性

このように、群馬県では死亡数・罹患数ともに胃がんが第1位であるが、映画「生きる」が封切られた10年後の昭和37年から、胃がんによる死亡を減らす目的で胃がん集団検診が県内で開始され、現在では全市町村で実施されている。

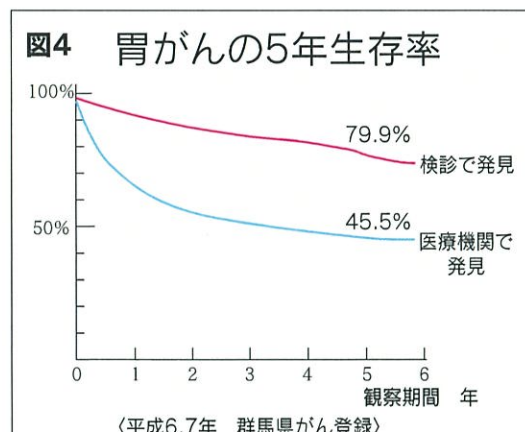
群馬県健康づくり財団が受託実施している胃がん集団検診の最近5年間の成績では、発見された胃がん患者の58%が早期胃がんであった(平成

9年度から13年度)。一方、症状が出現して医療機関を受診し発見された早期がんは約36%であるとの報告がある。また、群馬県がん登録によれば、胃がん集団検診で発見された胃がん患者では、がんが胃壁に留まっていたリンパ節転移がない状態で発見された割合は79%だったのに対して、症状が出現して医療機関で発見された患者では35%だった。



以上のことから、胃がん集団検診は比較的進行していない段階で胃がんを発見していることが明らかになっている(平成11年)。さらに、手術などの治療後5年生存率について、胃がん集団検診で発見された群と症状が出現して医療機

関で発見された群とをくらべてみると、その結果は79・9%と45・5%で、胃がん集団検診で発見された患者の治療成績が著しく良好なことがわかる。



そして、平成10年に発表された「がん検診の有効性評価」によれば、胃がん集団検診による胃がんの死亡率の減少は40〜60%に及ぶと報告されている。胃がん集団検診を毎年受けるべきであると結論付けている。胃がんにかからないようにする予防法については、同じ食べ物をくり返し食べない、緑黄色野菜を多く食べる、胃がん抑制効果がある牛乳・緑茶を摂る、禁煙等さまざまな研究

## あとがき

映画「生きる」の主人公、渡辺勘治氏は、自分が死の病である胃がんであることを知って逆に生き返り、自分にかせられた本来の仕事成し遂げた。その胃がんも現在では集団検診の広まりによって、もはや死の病ではなく治療可能な病になっている。今、あえて集団検診を受けずに昭和25年当時の渡辺氏の歩んだ人生を選ぶ必要はない。病気以外にも自分本来の人生に開眼するチャンスは多いはずである。集団検診を受けて有意義な人生をおくりたいものである。

以上のことから、がん登録は大変重要であり、県内病医院のご協力を得ながら積極的に事業を推進していきたい。

# 歩くことは健康のもと

群馬大学名誉教授・群馬産業保健推進センター所長 鈴木 庄亮

## 歩くことで人類は進化した

歩くことは健康のもとであるばかりでなく、人間にとって根元的なことから言える。なぜなら、ヒトは二足歩行によってサルから進化して誕生したからである。アフリカの熱帯雨林の樹上3〜30mを主な生活場所として豊富な果実や木の芽を食べて安楽な生活を送っていた多数のサルが、気候の変化で雨林が消失したので草原で生活しなければならなくなった。あるとき一群のサルが草原を歩行して生活を成り立たせる（適応すること）に成功した。これが650万年前の人類の誕生であった。ヒトは、直立二足歩行で両手を巧みに使えるようになった、大量の食料を抱えて運べるようになった、草原の立体視と手からの刺激および言語のやりとりで脳がますます発達し大きくなった。男は遠くに獲物を追い、女は

おしゃべりしながら身近な草根果実をさがす生活が続いた（女性の買い物好きはこれに由来する）。ヒトは650万年歩き続けることで猿人から現代人へと進化した（ホミニゼーション）。最近でも、遠足、お遍路、逍遙学派、百キロ行軍、歩く会など、もっぱら歩く活動が続いているのは、歩くことがいかに人間生活の基本であるかを示している。

## 運動不足の現代人

発達した人間の脳が現代文明を生んだが、現代文明はヒトの食糧確保を容易にし、車や飛行機による移動を可能にした。そして逆にこれらのことが現代の人々に飽食と運動不足による生活習慣病をもたらした。ドイツではこれをもろに「文明病」と称している。全国有数のくるま社会である群馬県民はとくに意識的に運

動をする必要がある。わたしどもが、1993年県内一市一村の40〜69歳の男女約一万人余の住民にアンケート健康調査をさせて頂いた。「日頃何か運動をしていますか」に対してその回答選択肢「よく」「ときどき」「いいえ」の分布割合は図1のようであった。半数以上の人が運動を「しない」と答え、「よく」は10%台しかない。「よく」は週3回以上の運動で、運動の種目は「歩行」が最も多く約4割であった。どの調査でも、男性の方がよく運動している。男性は筋肉量が大きいから、体が欲求するものと思われる。中年以降年齢と共に運動する人は増える。群馬の「よく」10%台は全国調査の結果20〜30%と比べて、約半分と少ない。欧米の運動を「よく」するは30%以上あり、運動を「しない」は20%台と群馬の半分である。群馬では自宅から車で勤め先に片道平均20分、座業を8〜

9時間して車に乗って帰宅する。ほとんど歩かない。大都市では通勤時間が片道1〜1時間半で、毎日のように残業する人も多い。これでは物理的に運動の時間はとれない。退職してようやく一日30分以上、週3回以上の運動が可能になる。このときには運動してももう手遅れのこと少なくなない。若い頃から運動を毎日の生活に取り入れなくてはならない。「健康日本21」および「元気県ぐんま21」でも運動を奨励して目標の数値を掲げている。欧米に追いつくためには、みんなで相当努力しなければならぬ。公私ともども、手軽に運動できる場所を身近に確保する必要がある。

運動は<sup>※</sup>不定愁訴を減らし、心を快活にする

今述べた群馬県民の調査で、日ご

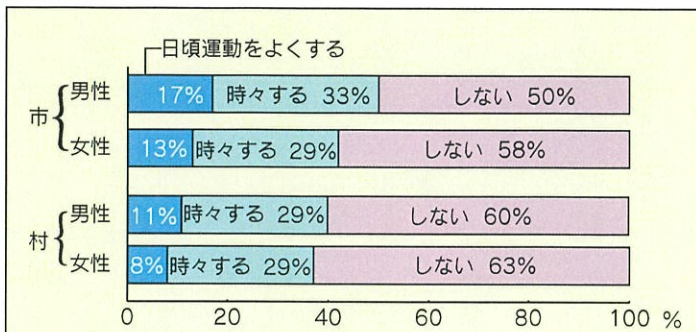


図1 「日頃何か運動をしていますか」の回答  
「よくする」「時々する」「しない」の分布割合  
県内1市1村の40～69歳の住民1万人余のアンケートから

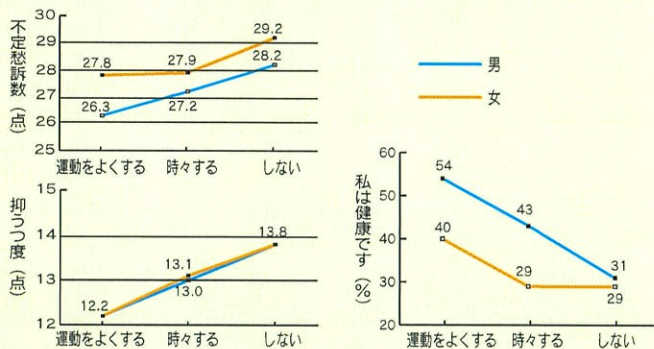


図2 「日頃何か運動をしていますか」に対する回答  
「よくする」「時々する」「しない」の3群の不定愁訴数(上図)と抑うつ度(下図)。運動をするほど愁訴もうつも少なくなる。

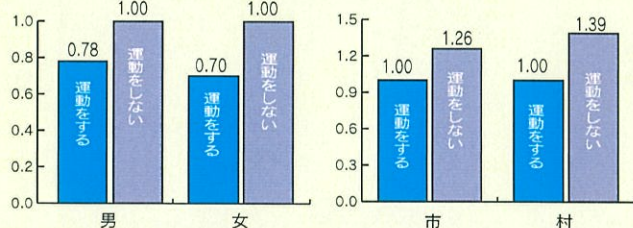


図3 運動を「よくする」「時々する」と「しない」の2群の集団(1市1村)の5年(上図)および7年目までの死亡例による死亡リスクの比較。男女とも(左図)運動を「する」群の死亡リスクが小さい。市村とも(右図)「する」群の死亡リスクが小さい。

る運動をよくする、ときどきする、しないの3群について、東大式健康調査票(THI東大ヘルスイデックス)で不定愁訴の多さを比べると、図2のようにそれぞれ男性で26・3、27・2、28・2点と運動をしないほど有意に身体の不定愁訴が多かった。抑うつ性は、逆に、それぞれ男性12・2、13・0、13・8点と運動をしない群ほど抑うつ性が大きかった。また、60歳代男女で「わたしは健康です」と答える割合は、運動をよくする、時々する、しないの3群そ

れぞれ男性54、43、31%、女性40、29、29%で運動をする群が多かった。運動する人は心身症や神経症の傾向も有意に小さかった。運動の効果は男性の方が大きい。なぜ運動は、不定愁訴を減らし、心を快活にするのだろうか。全身の筋肉を使うことで、血行がぐんと良くなる、大脳から随意筋への運動指令、運動感覚の脳へのフィードバックによる中枢の活性化、心臓血管を動かす自立神経の活発な調整、副腎ホルモン類の分泌、そう快感をもたらすホルモンの

分泌等々、心身全体の働きが活発になるのである。運動は死亡率を減らし長生きをもたらす

先に実施した住民アンケートの継続調査では、5年および7年後までに不幸にもがん、心臓病、脳卒中などで早く死亡する方が出る。1年後までの死亡は除いて、運動をよくする・時々する、としないと答えた2群で死亡率を比較すると、図3のよ

**運動は死亡率を減らし長生きをもたらす**

うに、する方が男性で22%、女性で30%少なかった。7年後の男性群の死亡確率(リスク)は、運動をしない方が村で26%、市で39%高かった。つまり運動をする人は長生きする。

**どいう人が運動をするのか**

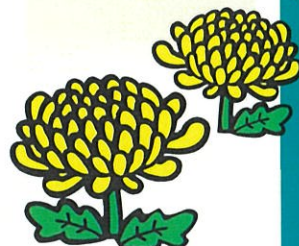
40～69歳の群馬県民で、日頃よく運動をするという人は、男性の方が、学歴の高い人の方が、年齢の高い方が、農林業よりもサラリーマンの方が、考え方が近代的な人の方が、喫煙しない人の方が、親しい友人がいる人の方が、地域や趣味の活動をしている人の方が、ペットなどの世話をしている人の方が、運動をしない人よりそれぞれより多かった。運動をしている人は、自分に厳しく、早起早起きを守っている人が多かった。

※不定愁訴—頭痛・いらいら・倦怠感などの症状の訴えが多く、特に原因がない場合をいう。

(謝辞) 引用した調査は群馬県保健福祉部の調査研究費および文部科学省科学研究費によるものであり、群馬大学公衆衛生学教室の小山洋教授にお礼を述べると共に、笹澤吉明、太田晶子、岩崎基、大谷哲也ほかの論文から引用したことを記し深謝します。

よしおかまち

# 吉岡町



町の花（キク）

## 概要

吉岡町は、群馬県の中央部に位置し、榛名山の東麓で近年「上毛大橋」と「吉岡バイパス」の開通により、前橋市からのアクセスが大変良くなりました。それに伴い、転入者が増え少子化の時代にあつても徐々に本町の妊娠届出数は、増加傾向にあります。

人口は（平成14年）16,838人、出生率（平成13年度）11・9%と高い水準にあります。高齢化率は（平成13年度）15・8%で低く、ベッタウン化が進む町です。

## 「健康よしおか21」計画の作成

保健センターの建設に合わせて、「吉岡町の健康問題は何か」「センター

の役割は何か」「町民にどんなメリットがあるのか」を町民みなさんに知っていただかなければなりません。そこで、アンケート調査からはじまり、町民中心の保健計画策定懇談会を立ち上げ、委員の意見を聞きながら「運動の推進」「栄養改善」「喫煙対策」「糖尿病・循環器疾患予防」に焦点をしぼり、計画が完成しました。

特に、自主グループを育てることを目的に行なう事業を多く取り入れ、「行政主体の検診・保健指導」から「住民主体の健康学習会」への発展を目指す計画となりました。

一例として、食生活改善推進員の「男性の料理教室」を今年も開催予定ですが、募集するとおなじみのメンバーも何人が集まります。そこで、調理実習を中心とした従来の教室にプラスして「仲間づくり」を中心にして学級運営をしていくよう計画しています。「健康学習会」に時間をかけ、教育し悪いところを指摘する形式でなく、仲間との話し合いの中で自分自身の生活の改善点に気づくことを目指そうと推進員会議で確認し合いました。

それらの計画内容を、町民の方々に広く知ってもらうため、毎月出される広報紙をとおして内容をシリーズで伝えていく予定です。



両親学級

## 「すこやか親子21」計画の作成と保健センターの活用

上記の計画にあわせて、母子保健計画の見直し時期とも一致したため、計画策定は同時期に集中して実施しました。

計画の主旨は、子育て不安の軽減を図るために、保護者が気軽に立ち寄れる場として保健センターを利用してもらおうとするものです。これは、土曜・日曜でも親子が遊べるように、検診待合所として使用するホールを開放し、平日でも保健事業に支障のない範囲でフリーに遊んだり、親同士の交流スペースとして活用しています。休日は父親と子が、平日



親子が気軽につどえる保健センター



親と子の料理教室

は母親と遊びにくることが多いようです。  
現在のところ、オープンして3カ月を経過しましたが、1日平均5、10組程度の利用があります。また、友達同士で来所時間を携帯電話のメールで打ち合わせて同時刻に集まり記念写真を撮っている若いお母さん同士の光景を見かけます。  
そのようなお母さん同士の自主グループが「子育てサークル」「あそびの教室」等の事業とタイアップして

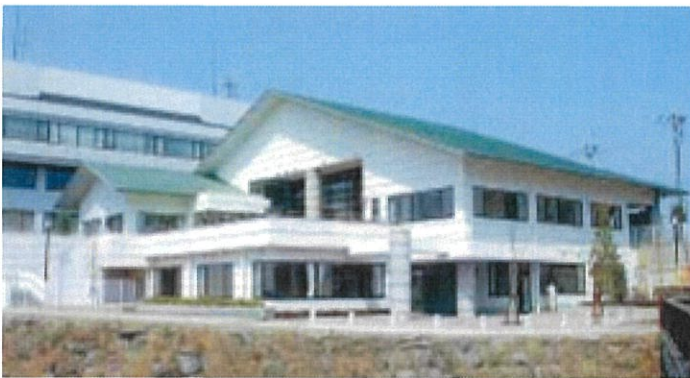


乳幼児健診

育っていくことを目標にしています。  
そのほか、近頃妊娠届に仕事等の都合で妊婦本人がこられない場合があります。そこで、あらかじめ電話予約をうけ土曜・日曜も保健センターで母子健康手帳の発行業務を開始しています。役場の中央部で発行業務をしていた昨年度とは違い、様々な相談にゆったりと応じられるようになりました。

**保健センターの共同活用  
にむけて**

平成14年度中に役場内の連携をとるため、関係課長による「保健計画策定委員会」を年2回、また「保健計画策定部会」として関係課の実務者レベルの会議を3回開催しました。



保健センター

その成果として、教育委員会主体の「キッズピクス」「ブックスタート」の開始があります。  
キッズピクスは、1歳前後の赤ちゃんと母親が、ともに音楽に合わせて遊びながら体を動かし、リフレッシュをするもので、ブックスタートは、乳幼児健診を終了した10カ月児の親子に対して行う事業で、絵本をおしでの親子のふれあいを推進するものです。  
また、運動面では生涯学習分野と「腰痛予防」「ヘルシーウォーキング」に一緒にかかわろうといった動きが

**気軽に相談できる  
保健センターを目指して**

保健センターの職員全員で、だれでもまた来なくなるような施設を目指して、柔らかい音楽を館内に流し、制服の廃止に伴って厳めしい事務服をやめました。

よく育児雑誌にあるような、市町村保健センターで「言われたくない指導」を受け育児ノイローゼになった例が掲載されますが、町民に受け入れられる「井戸端相談的な場としての保健センター」であるよう職員みんなで考えています。

どうぞ、皆さんもお出かけ下さい。お待ちしております。

文責 吉岡町役場健康増進課  
係長 桜井 三和子



# 群馬の

## ウォーキングコース

# 鬼石町

今号では夏から秋にかけて最適な県内のウォーキングコースを二カ所紹介します。  
上毛かるたの「三波石」とともに名高い冬桜「たきは吹割 片品渓谷」の句で馴染み深いと思います。  
「歩くこと」はいつでも・どこでも・だれにでもできます。からだにとっても、自然な運動であり、運動習慣を身につけるきっかけにもなります。  
今回のコースは、多少の「のぼり」「くだり」がありますので、体力や見所に応じてコースに変化を持たせてはいかがでしょうか。歩行時間はあくまで目安です。



### ①八塩公会堂周辺

八塩温泉は「塩の湯口八カ所」と呼ばれる名湯で、八塩温泉郷には3軒の宿があり入浴のみの利用も可能。周辺には約5000株のあじさいが咲き誇る八塩あじさいの里があり、6月中旬頃には満開の花の中を散策できる。

八塩温泉

泉質 食塩アルカリ性炭酸泉  
 適応症 神経痛、内臓疾患 等  
 宿 鬼石観光ホテル TEL 0274(52)4143  
 神水館 (52)2641  
 八塩館 (52)2651

### ②いっぶく平

八塩地区から続く上り坂の途中で“ひとまず一服”できる平らなところ。

### ③展望台

鬼石町鬼石地区、神川町渡瀬地区が眺望できる。

### ④弁財天

弁財山の山頂にある弁財天の周りには小さな池があり、晴天が続いても濡れることはない。昔は、長いあいだ雨が降らないと、弁財天に行き雨乞いをした。

### ⑤つつじ群生

弁財山の山頂付近には“ヤマツツジ”が自生しており、4月下旬頃が見頃。

### ⑥鬼の踊り場

昔、御荷鉾山にすんでいた鬼が、踊ったり遊んだりしたことから、この場所を“鬼の踊り場”と名付けた、という昔話が残っている。

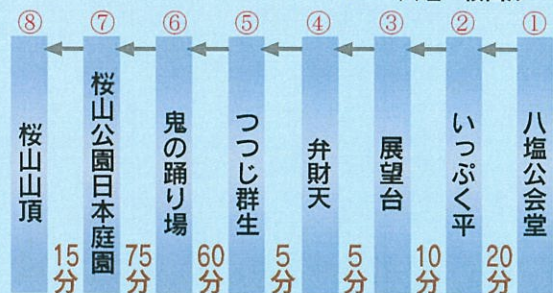
### ⑦桜山公園日本庭園

庭石として全国に知られている特産三波石を美しく配置した庭園。三波石は、古く江戸の初期から名石として珍重され、石の特徴は、青みを帯び、表面に長い間水に洗われて浮きだした石英の白い模様にあるといわれている。また、町内には三波石を使った見本庭園が49カ所造られている。

### ⑧桜山山頂

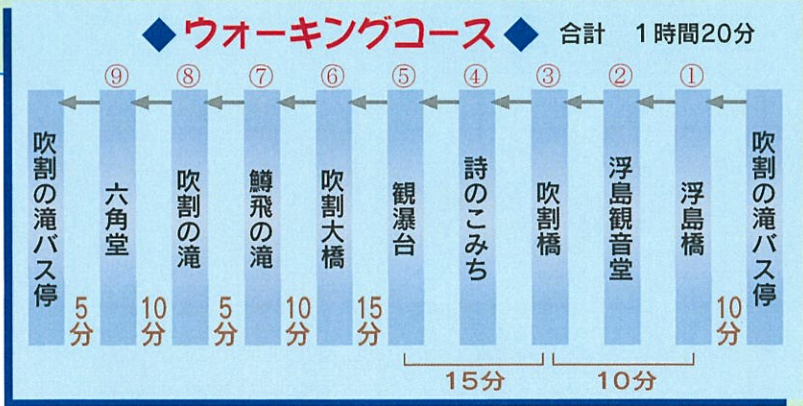
紅葉と冬桜と一緒に楽しめる全国でも珍しい桜の名所。この冬桜は国の指定名勝及び天然記念物に指定されている。11月中旬頃には、約7000本の冬桜が標高591mの山全体を埋め尽くし、12月1日の「桜山まつり」の頃には紅葉との競演が楽しめる。冬桜は、小樹で枝は繊細、葉は小さく卵形で長さ約6.5cm、花は一重小輪で直径約2.5cm、色は白色から淡紅色をしているのが特徴である。

### ◆ウォーキングコース◆ 合計 3時間10分 八塩・桜山ルート





# 群馬の ウォーキングコース 利根村



③吹割橋



④詩のこみち



⑤観瀑台



②浮島観音堂



⑧吹割の滝

**①浮島橋**  
片品川左岸から浮島に渡る長さ120mの美しい橋。橋から下流に夫婦岩、千畳敷が見られる。

**②浮島観音堂**  
片品川の中洲にあたる浮島にある浮島観音堂。外から拝観することができ、祀られている如意輪観音像（浮島観音像）は、日光東照宮の「眠り猫」を彫った左甚五郎の作といわれる。日光東照宮へ向かう甚五郎が、このお堂に泊まり、お礼に一夜で彫り上げたという。

**③吹割橋**  
浮島から右岸に渡る長さ140mの橋。

**④詩のこみち**  
片品川右岸には、「詩のこみち」と呼ばれる詩情たっぷりの遊歩道。吹割の滝を詠んだ「ふきわれ俳句大会」の特選句が建てられている。

**⑤観瀑台**  
第1から第3まで3つの観瀑台がある。高台から見下ろす吹割の滝は、各観瀑台それぞれ少しずつ異なったアングルの滝が見られる。

**⑥吹割大橋**  
歩道から、吹割の渓谷を眺められる。車で通過する場所なので、せつかくの景色も見えていない方が多い。

**⑦鱒飛の滝**  
吹割の滝のすぐ下流にあり、獅子岩やはんや岩、屏風岩などが吹割の滝との間に見られ、吹割渓谷ならではの絶景が広がる。

**⑧吹割の滝**  
片品川の断層の一部に生じた小規模なU字谷の側面にかかる吹割の滝。河床が長年の浸食で割れ目を広げ、あたかも岩が吹き割れたように見えるので、この名が付けられたという。高さ7m、幅30mに及び、東洋のナイアガラとも呼ばれ、国の天然記念物に指定されている。

**⑨六角堂**  
六角堂からは、吹割の滝を上から下へ覗くようになる。

**\*老神温泉\***  
その昔、赤城山の神と日光男体山の神とが、領地争いをしたときの話です。お互いに蛇と百足とに化けて激しく戦い、蛇になった赤城山の神は矢傷を負って退き、この土地まで来た時にこの温泉を発見、湯で傷を癒して元気を取り戻して男体山の神を追い返したところから「追い神」と呼ばれるようになり、それが名の由来と伝えられている

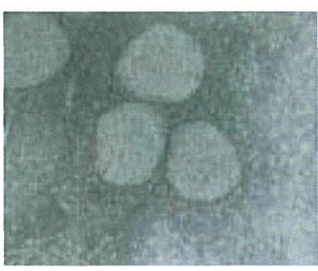
**\*南郷温泉しゃくなげの湯\***  
泉質 アルカリ性単純温泉  
効能 消化器病・神経痛・痔病など  
料金 大人500円 小人300円  
(入館時刻から2時間以内)  
営業時間 10:00 ~ 21:00  
定休日 木曜日(但し、祝日の場合は前日が休館日)  
TEL 0278-20-0011

# 知っておきたい SARS の知識

## 群馬県保健福祉部保健予防課

新型コロナウイルス(重症急性呼吸器症候群：SARS)の感染が、平成14年11月頃より中国・香港・台湾などのアジアを中心に30数カ国に広がりました。平成15年7月3日現在、8,439名の患者が報告され、812名の方が亡くなりましたが、7月5日、WHOは伝播確認地域を解除し、当面の流行地域はなくなりました。

しかし、明確な感染原因や治療法等が確立していないことから引き続き警戒が必要となっています。群馬県では、県民の皆様が安心して生活できるように、相談窓口の開設、



SARSコロナウイルス

正確な情報の提供、医療体制の確保、感染拡大の防止などの対策を進めていますが、県民の皆さん一人ひとりの予防やまん延防止への協力も不可欠です。

### SARSの特徴

- 1 SARSの流行している地域から帰国後10日以内の発症
  - 2 38度以上の急な発熱
  - 3 咳または呼吸困難などの症状
- 以上の1〜3の全てに該当する方は、SARSの疑いがあります。SARSは現在のところ、発熱、呼吸器症状などからはインフルエンザなどの他疾患と区別が困難で、検査方法は確立されておられません。

### 新感染症から指定感染症へ

SARSは現在、感染症法では、新感染症として取り扱われておりますが、病原体がSARSコロナウイルスと特定されたので、7月中には指

定感染症(1年を限度)とすることが検討されています。指定感染症になると、自治体の判断で迅速な対応がとれるようになります。(患者の入院措置や消毒など)

### 海外渡航を予定している方へ

- ・人ごみは避けるようにしましょう。
- ・手洗いやうがい忘れずに行きましょう。
- ・マスクを着用しましょう。
- ・体調に十分注意しましょう。
- ・帰国後10日を過ぎて何の症状も出なければ感染の心配はありません。
- ・今後ともSARSの発生動向に注意しましょう。

### 海外から帰ってきて症状がでたり、不安がある方は

最寄りの保健福祉事務所に電話をおかけください。適切な医療機関をご紹介します。直接、医療機関に行かないようご協力をお願いします。

☆SARSホットライン 毎日  
 ☆027-224-8200  
 ☆8時30分〜17時15分

☆各保健福祉事務所 平日  
 ☆8時30分〜17時15分

前橋	027-231-7721
高崎	027-322-3130
渋川	0279-22-4166
藤岡	0274-22-1420
富岡	0274-62-1541
中之条	0279-75-3303
沼田	0278-23-2185
伊勢崎	0270-25-5066
桐生	0277-53-4131
太田	0276-31-8241
館林	0276-72-3230

●SARSに関する情報は  
 県ホームページ  
 (http://www.pref.gunma.jp/)  
 厚生労働省ホームページ  
 (http://www.mhlw.go.jp/)

# こころの健康管理を充実するために

その1

群馬県こころの健康センター所長

宮永 和夫

心の健康（メンタルヘルス）は、体の健康（フィジカルヘルス）と相對する言葉です。しかし、体の健康は、定期的な検診などでチェックを行います。心についてはどうするのでしょうか。これを追求することがメンタルヘルスの目的です。精神障害に対する正しい知識をもち、精神障害者の偏見・差別や困り込み（隠蔽、過保護）をなくすことにも意味があります。自らのこころの健康の保持・増進のために知識を活用することこそ本来の目的なのです。以下2回に分けて解説します。今回は、うつ病を取り上げました。

## 自分を見つめ直してみませんか

うつ病とは、30〜50歳では100人中2〜3人に見られる精神障害で、稀な病気ではありません。うつ病には、加重負担のために過労になりエネルギーの枯渇が原因となる「燃え尽き型」と、自己の目的・役割・価値観の喪失が原因となる「喪失型」の2つのタイプがあります。働き盛りの人は、前者の「燃え尽き型」が原因になることが多いのですが、最近是不況やリストラで、後者の「喪失型」も見られるなど、まさに受難の時代です。なお、うつ病になりやすい人には、まじめ・几帳面、熱中性

（熱し易く、冷めにくい傾向。例えば、一度仕事を始めると、仕事が終わるまで夜9時や10時になっても止めないし休まない）、对人的配慮（人に頼まれると断れず、他人の仕事を全部引き受けてしまう）という性格の特徴があります。そのような性格傾向がないか、一度振り返ってみてください。もし思い当たる場合は、少し行動パターンを変えてみてください。

## こんなことありませんか

うつ病になると、うつ感情（悲哀、孤独感）、思考抑制（頭が働かない、集中力が低下）、精神運動抑制（意欲がでない、受動的な行動）などの症状が見られます。また、罪業妄想（仕事で迷惑をかけ申し訳ないなど）や自殺願望（死を考えたり、実行する）が出現することもあります。しかし、うつ病の初期は、日内変動（朝は調子が悪く、何もしたくない、食欲もなく、新聞も読む気がしない。夜になると少し楽になったり、普通になる）や不眠（寝付きはよいが、夜中に目が覚め、その後は疲れているのに全く眠れない、または朝まで悪夢が続く）、そして身体症状（全身の疲労感、食事を摂っているのに体重が減少する、便秘、口渇、性欲が減退する）などです。これらの症状

が長く続く場合（目安は1カ月）も、うつを考えて専門医への受診を薦めます。また、表のようにうつ病か否かの目安となる自己評価スケールSDS（Self-rating Depression Scale）があります。心の健康を定期的に自己チェックをすることも大切ですので是非活用してください。

## ゆっくり休んでみませんか

また、うつ病になった場合には、

最初の1〜2月間は旅行や運動を避け、ゆっくりと休養することがもっとも大切なことです。家族や職場では、叱咤激励せず、温かく見守ることが基本的な対応となります。また治療については薬物療法（3環系・4環系抗うつ薬、SSRI、SNRI）が中心ですが、最近では認知行動療法などの精神療法も用いられるようになりました。詳しくは医療機関でご相談ください。

## 自己チェック表 省略

群馬県こころの健康センター

〒379-2166 前橋市野中町368

TEL 027-263-1166(事務) TEL 027-263-1156 (精神保健相談専用)

URL <http://www.pref.gunma.jp/c/05/seishin/top.htm>

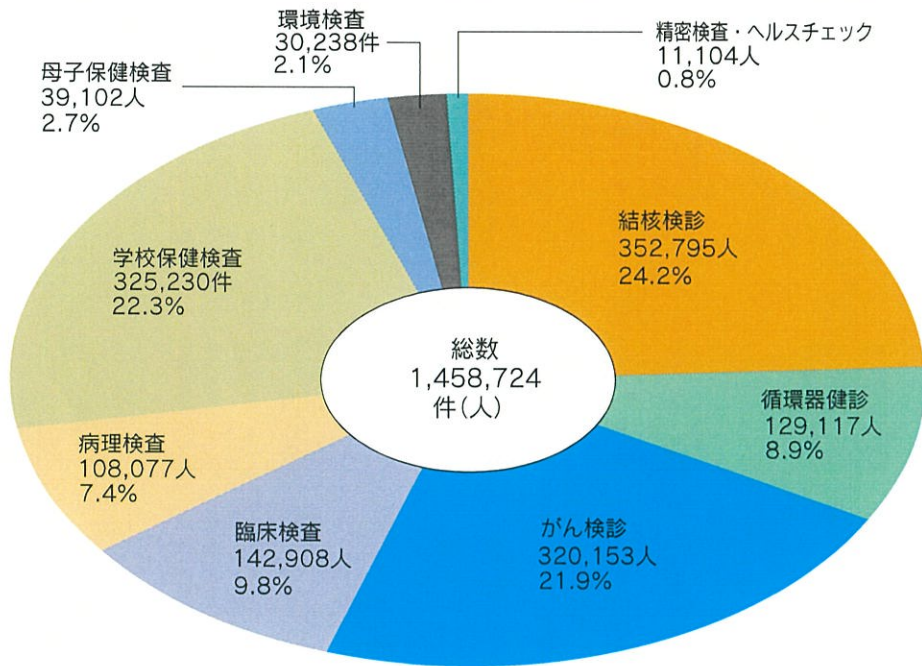
平成14年度

# 健診・検査の実績

当財団が県、市町村、学校、事業所等から委託を受けて平成14年度に行なった健診・検査の実績は次のとおりです。

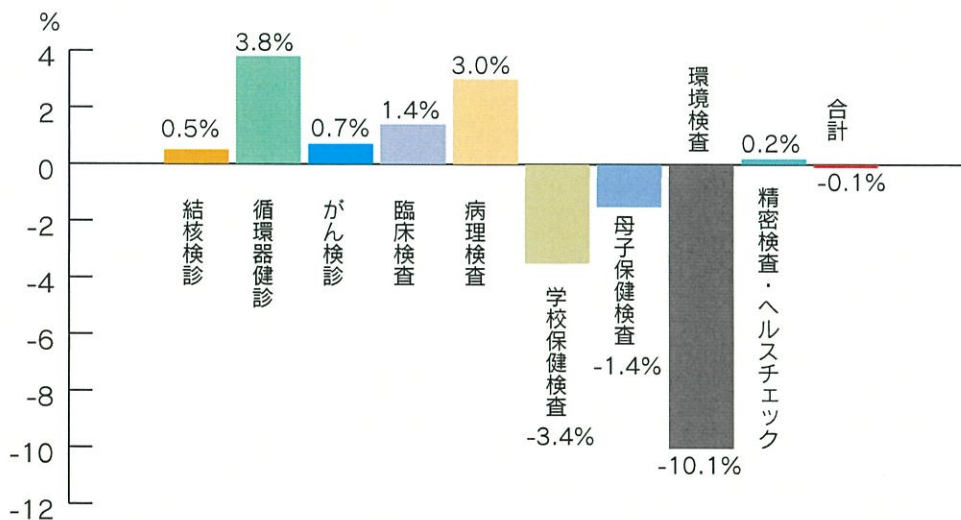


## 1 健診・検査数とその内訳



※骨密度検診は、便宜上循環器検診に含む  
※環境検査は、食品・水質・肥料等の検査

## 2 健診・検査数の前年対比



# 3

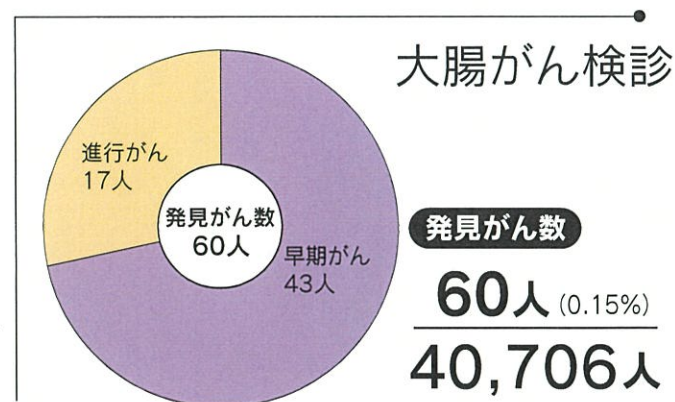
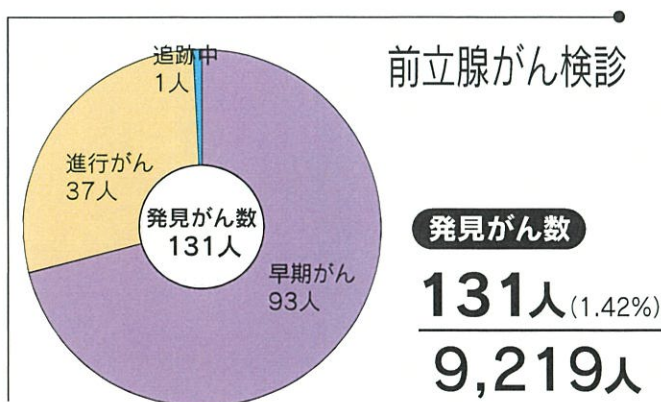
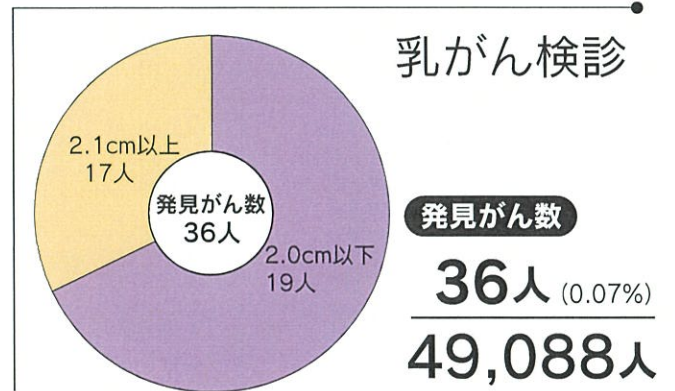
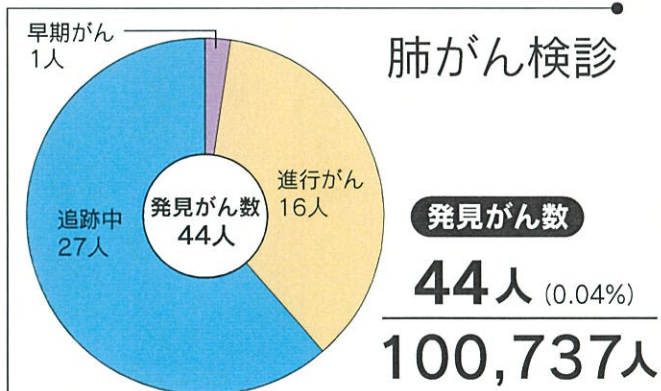
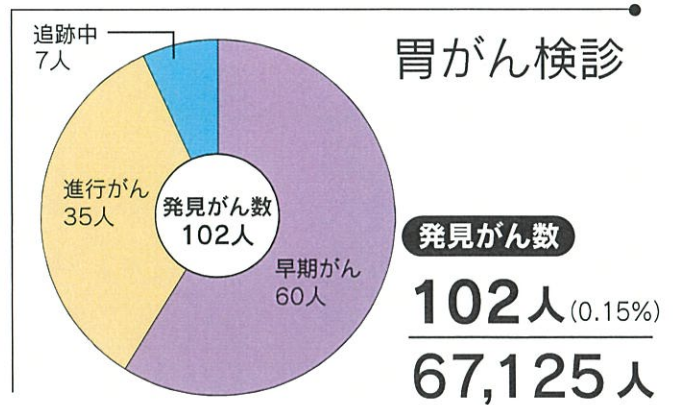
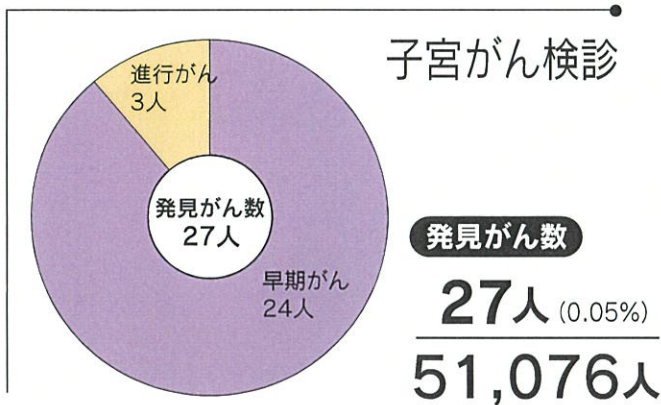
平成13年度

財団実施がん検診における

## 『発見がん』の状況

平成15年6月現在

当財団が平成13年度に実施した各種がん検診により発見された『がん』の状況は次のとおりです。



# 財団からの

# お知らせ

## 群馬県地域保健学会 開催される

平成15年1月31日（金）第16回群馬県地域保健学会が群馬県公社総合ビルホールで開催されました。

本学会は、当財団と群馬県との共催により、県内関係機関から応募のあった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するものです。今回は、参加者195人、研究発表22題があり、それぞれの発表者は日頃の研究成果を発表し、大変意義深い学会となりました。

なかでも、中之条保健福祉事務所からは、健康増進法が施行される前に「基本健診を活用した禁煙個別健康教育の取り組みについて」の事例発表がありました。

地域保健学会



前橋市「ふれあい生活フェスティバル」

## 健康まつり等への協力事業 実施報告

市町村等が実施する健康まつり等催し物への協力事業を実施しておりますが、昨年度の協力事業も盛況のうちを終了いたしました。

実施状況は16頁の表のとおりですが、各種検査以外に、体脂肪計、乳がん触診モデル、骨粗しょう症モデル、パネル等の貸し出しも同時に行いました。



邑楽町「環境と福祉のまつり」

## 平成15年度協力事業のご案内

今年度も協力事業を継続して実施します。貧血検査やパネル等の貸し出しを行います。

詳しくは、業務部企画普及課

☎027-269-7812

までお問い合わせください。

## 検診車両の整備について

3月に、子宮がん検診車及び結核検診車（ストレッチャーリフト付き）の2台が整備されました。

結核検診車は、ストレッチャーや車いすを車内に入れるための乗降リフトがついており、寝たままの状態や車いすのまま検診を行うことができます。

現在県内各地でそれぞれ活躍しています。



ストレッチャーリフト付結核検診車

## マンモグラフィ装置（乳房エックス線）の更新

4月に、財団内の診療所のマンモグラフィ装置を更新しました。

乳がんは早期に発見されるほど治療が期待でき、乳房温存や死亡率を減少させることができます。

乳がんの早期発見に威力を発揮することが期待されます。

## マンモグラフィ検診施設画像評価の認定を受ける

当財団のマンモグラフィ搭載乳がん検診車は、適格な撮影装置で、適切な線量及び画質基準を満たす検診施設として、2003年4月1日付でマンモグラフィ検診精度管理中央委員会から、総合判定成績「A」で、老健65号の定める検診精度管理の線量画質基準を満たすマンモグラフィ（乳房エックス線写真）検診施設として認定されました。



認定証

## レジオネラ検査を開始

7月から、ホテル・旅館・温泉・病院施設等の浴槽水などのレジオネラ属菌の検査を開始しました。

レジオネラ菌は、20℃以上の水が停滞または循環する施設に多く増殖します。

冷却塔水、給湯水、浴場、特に循環式浴槽が対象となります。

詳しくは検査事業部 臨床検査二課  
☎027-269-7815  
までお問い合わせください。

## ホームページを開設

県民の皆様幅広く業務を理解していただき、また健診・検査についての情報を提供し日々の健康づくりに役立てていただくことを目的として、7月1日に財団ホームページを開設しました。

財団の業務案内、実施している健診・検査の詳細をお伝えするほか、結核やがん、C型肝炎、小児生活習慣病などさまざまな話題を取り上げたトピックス、健診・検査に関わる用語集、生活習慣をチェックするコーナーや財団からのお知らせを中心に常に新鮮な情報をお届けしていきます。

URL <http://www.gumanet.or.jp/gunma-h/>

## がん電話相談のご案内

がんを克服した人達の集まりである「ひまわりの会」では、9月に「がん征圧月間」の活動として、がん電話相談を実施します。

□相談日

平成15年9月24日（水）～26日（金）

午前10時～午後3時

□対象者

がんに対して不安を持っている人や家族等

□相談に応ずる者

ひまわりの会々員（日によって異なりますが、胃・乳腺・大腸・子宮がんの克服者が応じます。医師・保健師等医療関係者ではありません。）

□相談内容

相談者の療養上や術後の経過等、日常生活の中で不安に感じていることについて、会員が自らの体験に基づき適切なアドバイスをを行います。

□電話番号

027-264-7055（直通）

027-264-7056（直通）

不明な点につきましては

業務部企画普及課

☎027-269-7812

までお問い合わせください。

平成14年度 市町村協力事業実施状況

実施主体	月 日	検査項目	件数
安中市	平成14年 8月25日 (日)	骨密度検査	91
		貧血検査	102
藪塚本町	10月6日 (日)	貧血検査	136
		視力検査	174
		視力検査	141
沼田市	10月12日 (土)	視力検査	141
	10月13日 (日)	視力検査	197
館林市	10月14日 (祝)	貧血検査	62
		アルコール体質判定	127
松井田町	10月20日 (日)	貧血検査	46
		骨密度検査	100
群馬町	10月20日 (日)	血圧測定	132
箕郷町	10月27日 (日)	貧血検査	129
		骨密度検査	148
前橋市	10月27日 (日)	貧血検査	112
新里村	11月3日 (日)	骨密度検査	105
明和町	11月3日 (日)	貧血検査	62
吉井町	11月9日 (土)	骨密度検査	124
大間々町	11月10日 (日)	貧血検査	99
		アルコール体質判定	83
粕川村	11月10日 (日)	血圧測定	108
大泉町	11月16日 (土)	骨密度検査	67
玉村町	11月17日 (日)	視力検査	110
		アルコール体質判定	183
千代田町	11月17日 (日)	貧血検査	118
邑楽町	11月23日 (祝)	骨密度検査	119
		視力検査	51
倉沢村	11月23日 (祝)	アルコール体質判定	42
宮城村	11月23日 (祝)	貧血検査	86
南牧村	11月24日 (日)	骨密度検査	120
新町	12月6日 (金)	視力検査	40
		アルコール体質判定	43
妙義町	平成15年 2月11日 (祝)	貧血検査	67
		骨密度検査	122
境町	3月8日 (土)	貧血検査	96
富士見村	3月9日 (日)	視力検査	103
		アルコール体質判定	96
合計	25日間 24団体	検査等実施数3,826件	

麻疹 (はしか)



麻疹 (はしか) は、小さな子どもがかかりやすいこわい感染症の一つで、麻疹ウイルスの飛沫感染によって起こります。感染力が非常に強く、一生のうちに一度は必ず感染するとされています。

群馬県では平成10年に地域的な流行が起こっていますが、今年の春には一部の地域の高校生に集団発生がありました。最近では免疫のない学童や成人にもかかる人が増えており、予防接種の接種率が95%に達しないレベルでは流行を抑えることができないとされています。

麻疹の患者と接触すると10~12日の潜伏期間のあとに、発熱 (38~40℃)、せき、目やに、発疹の症状があらわれ、ときに肺炎や脳炎などの合併症を起こすことがあります。一番感染力があるのは、発疹がでる前のかぜ症状の時期です。

麻疹を未然に防ぐには、予防接種を受けることが最も効果的です。1歳の誕生日を過ぎたらなるべく早く接種を受けるようにしましょう。

群馬県保健予防課

ご意見をお待ちしています

今号では、群馬のウォーキングコースとして、鬼石町と利根村を紹介しました。どちらも近くに温泉があるので立ち寄ってはいかがでしょうか。きっと疲れをいやしてくれることと思います。歩かれた方は、ぜひ感想をお聞かせください。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  
e-mail gunma-hf@mail.gunmanet.or.jp

