

健康ぐんま



2010. 5 第50号
(財)群馬県健康づくり財団

—第50号 主な記事—

- ☆ 「大切な人と話してほしい。命のこと。臓器移植のこと。」
～臓器移植について～ 黒岩 敬
- ☆ リレー通信「応援します あなたの健康づくり」⑥
- ☆ 機関誌「健康ぐんま」は50号を迎えました ～編集あれこれ～



「大切な人と話してほしい。命のこと。臓器移植のこと。」

～臓器移植について～

健診センター内科部長・臓器移植推進室長 黒岩 敬

「いつまでも心身ともに健康でありたい」という願いは、ふだん意識する・しないにかかわらず全ての人の共通の願いでしょう。しかし、重い病気になったり事故で大けがをしたりして、臓器の機能が失われることがあります。そうすると、失われた臓器の機能を補う治療が必要になります。例えば、人工透析があります。これは、腎不全の患者さんの延命に大きな効果をもたらしている素晴らしい治療法ですが、時間的にも肉体的にも負担の大きい治療でもあります。医療機器や薬を用いた治療が進歩した現在でも、それが健康な臓器の代わりを完全にすることはできません。また心臓・肝臓などの臓器は、機器での代替は困難で、大きな機能低下が生じれば患者さんの命にかかわってきます。これを回復させるには、病んだ臓器を別の健康な臓器と交換する治療が必要です。それが臓器移植です。臓器移植が成功すれば、やがては健康な方と変わらない生活ができるようになります。臓器移植においては、臓器を提供する方をドナー、臓器を受け取る患者さんをレシピエントといいます。

さて、自然の摂理によって命あるものには必ず死が訪れますが、臓器移植に関しては“死”は二つの考え方があります。それは“心臓死”と“脳死”です。従来、心臓の停止・呼吸の停止・瞳孔の散大（脳機能停止）という3つの徴候が確認される“心臓死”を人の死としていました。しかし人工呼吸器などが開発されると、脳機能が完全に停止しても数日間は生命を維持することが可能になりました。この状態が“脳死”です。脳の病気や事故で亡くなられる方には、この脳死になる方がおられます。脳死は数日程度で心臓死に至るため、多くの国では脳死を人の死としています。全死亡者の約1%の方が脳死を経て心臓死に至るといわれています。ちなみに、“植物状態”といわれる状態は脳の機能の一部（脳幹機能）が残存していて脳死とは全く異なります。

また、臓器移植はドナーの状態により二つに分けられます。健康な御家族がドナーとなり肝臓や腎臓などの部分提供を行う生体移植と、心臓死や脳死となった方がドナーとなる死体移植があります。生体移植は健康な御家族に手術を行うため御家族の負担が大きくなってしまいますが、日本では死後の臓器提供が諸外国にくらべ極端に少ないため生体移植が多くなってしまいう傾向にあります。一方、死体移植は第三者（ドナー）の完全な善意による臓器提供があつて初めて成り立ちます。自らの死・最愛の肉親の死という悲痛極まりない事態に臨んで、他の人を助ける行為を行うことは、人間として最も崇高で賞賛されるべき尊い行いの一つではないでしょうか。

1997年10月16日に、日本でも臓器移植法「臓器の移植に関する法律」が施行され、臓器提供を行う場合に限って脳死を人の死とすることになりました。これによりドナーとなる対象が広がり、また脳死移植でしかできない心臓・肺・肝臓・小腸の移植も可能となりました。重要なことは、ドナーとなる御本人やその御家族の意思が確実に反映されなければならないということです。特に脳死での臓器提供は、本人が活着している時に、「脳死判定に従い臓器提供したい」という意思をカードやシールなどの書面で表示し、さらに御家族がそれを拒まない場合にのみ行われます。これとは別に、心臓死の後の腎臓・眼球の提供は御本人の意思表示がなくても御家族の承諾だけでできます。もちろん、臓器提供をしたくないという意思表示も可能です。さらに、本年は臓器移植法が一部改正されます。1月17日からは、臓器提供する意思表示に併せて、親族に対し臓器を優先的に提供する意思を書面により表示できるようになります。また、7月17日からは、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合でも、ご家族の承諾があれば臓器提供ができるようになります。（詳しくは社団法人日本臓器移植ネットワークのホームページをご覧ください。<http://www.jotnw.or.jp/>）

どちらにしても、日頃から家族と臓器提供について相談しておくことが大切です。平成20年度の内閣府の全国世論調査では、「脳死後や心臓死後に臓器提供したい」と臓器提供に理解を示される方が約4割おられる中で、実際に意思表示カードなどの書面をもっている方は約8%と少ない現状でした。また、意思表示カードを持っていても、自分の気持ちが決まらないため記入できない方も内訳として約40%おられるという結果になっています。臓器移植に関心があつても、自分や家族の死に関して考えを巡らすことは、非常に勇気のいることです。ですから、臓器提供について考えたり話し合ったりすることは、そのこと自体がすでにボランティアといつてよいでしょう。

臓器移植を受けて健康になりたいと願う患者さんは、本年4月末現在で全国に12451人登録されています。群馬県健康づくり財団臓器移植推進室では、群馬県や社団法人日本臓器移植ネットワークと連携し、意思表示カードの普及と臓器提供への御理解をいただくためのイベント活動を行っています。ぜひ一度勇気を出して、臓器移植のこと、そして大切な命のことを、御家族で話し合ってみてください。（本文内のデータは、内閣府や日本臓器移植ネットワークの資料より引用させていただいています。）



リレー通信「応援します あなたの健康づくり」

⑥ 健康支援の現場から ～事例紹介～ その4

健診部 健康支援課
女屋 千代子



新緑がまぶしい、とても気持ちのいい季節になりました。
自然と外出する機会も増えて、ウォーキングがちょっと楽しい季節となりましたね。

特定保健指導も2年目を終え、平成21年度新たに保健指導を受けた方、平成20年度から引き続き支援を受けている方などいます。特定保健指導では、内臓脂肪を減らすために生活習慣を振り返り、生活習慣改善に向け、対象者のライフスタイルにあった方法で、行動目標を一緒に考えます。内臓脂肪を減らすには、「**食事と運動を組み合わせる無理のないペースで行うことが大切**」です。今回は、食事と運動を組み合わせ、減量に成功した方の事例を紹介したいと思います。

Kさん



(74歳・男性・無職)は、

週1回ボーリング(4ゲーム)をしていました。ボーリングに行った日の歩数は9000～1万歩になりましたが、他の日は3000～5000歩程度で歩数が少ないことを実感していました。そこで歩数を増やすためKさんは、ボーリングの回数を週1回から週2回に増やしました。体重・腹囲・歩数を毎日測定し、測定したデータはパソコンで管理し、食事面では夕食を腹八分目に減らしたことにより、6ヶ月後には**腹囲-6cm**で**84cm**になり、**体重-9kg**減り**BMI26.2**から**22.7**になり、見事**メタボを解消**することができました。

Aさん



(40歳・男性・会社員)は、

休日家の中でゴロゴロと過ごすことが多く動いていないことを実感していました。休日20分のウォーキングなら無理なく出来そうと、週2日(土日)ウォーキングをすることを目標にたてました。もともと運動習慣がなく運動が好きでないAさんでしたが、20分のウォーキングは無理がないと6ヶ月間取り組みました。食事面ではやや大盛りで食べていたご飯を、茶碗を小さいものに変え減らしました。体重は朝と晩2回量り、体重計に乗る習慣がついたAさんは、6ヶ月後には見事**腹囲-3.5cm**、**体重-6kg**の減量に成功しました。

平成20年度「**積極的支援**」だったAさんは減量により次年度の健康診断では血糖値が下がり、平成21年度は「**動機づけ支援**」になりました。

※「積極的支援」とは、メタボリックシンドロームに該当する者に対し、3ヶ月以上の継続的支援を実施する。「動機づけ支援」とは、メタボリックシンドローム予備軍の者に対し、原則1回の支援を行う。

事例は、食事のみ運動のみの目標ではなく、**食事と運動を組み合わせることにより減量に大きな効果がでました。食事による摂取カロリーを減らし、歩数を増やして消費カロリーを増やしたことで、最後には大きな成果がでたようです。**

また、体重を毎日量って記録することは、太りやすい生活や痩せやすい生活などに気づけるので非常に役立ちます。「記録をつけるだけで効果があるなんて」と思うかもしれませんが、意外とやる気を継続するために役立ちます。二人とも、食生活や運動習慣・体重の変化を実感できるようになったのは大きな成果です。体重はできるだけ、毎日決まった時間に量るのが理想です。



みなさんは日頃どのくらい歩いていますか？

理想的な歩数は、1日1万歩とされています。

日頃の歩数が少ない方は、最初から欲張らないで、まずは、1日1000歩増やすことから始め、徐々に増やすと良いでしょう。

目安としては、10分歩くと1000歩です。ダイエット効果を期待したい方は、脂肪燃焼が始まるのは運動開始から20分後ですので、1回のウォーキングは30分をお勧めします。



どのくらい運動を実施したら良いのでしょうか？

下記の表にありますように、週1回でも効果はありますので、まず週1回20～30分のウォーキングからはじめ、少しずつ回数を増やしていきましょう。



運動の頻度と効果

毎日運動を実施した場合の
効果を **100%** とした場合

2日に1回 80%

3日に1回 60%

1週間に1回 20～30%

2週間に1回 0%



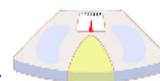
今回の事例を通して、「継続は力なり」という言葉のとおり、少しずつの努力でも継続することによって、最後には大きな効果がでることがわかります。

- **全部変えなくてもOK！無理をせず、できることからチャレンジしよう！**
- **「体重記録をつける」だけでも変わる！**



みなさん、今年度の健康診断はもうお済みですか？

これからの方は、健診結果が楽しみになるように、健康診断まで何かチャレンジしてみたいはかがでしょうか。



♪機関誌健康ぐんまは50号を迎えました～編集あれこれ♪

機関誌健康ぐんまは県民の健康づくりに関する知識の普及啓発を目的として昭和62年7月に第1号が発行されました。以来、年に2度の発行を重ね、健康をとりまく様々な話題を取り上げました。ネット社会を背景に、平成21年7月から2ヶ月に1度の発行を目指し、職員が工夫しながら原稿を執筆しています。この23年の間に数多くの担当者が編集に携わりました。今号では3人がこれまでに編集作業をした中で、印象に残っていることを振り返ってみました…

☆健康ぐんまの思い出☆ (これまで編集に携わった職員の感想です)

－その１－

10年以上経過しても、なお鮮明に覚えていることは、第17号の表紙の写真のことです。その時は、候補写真がまったく集まらず、途方に暮れていました。確か編集委員会の数日前、たまたま友人宅を訪れた際に、居間に飾ってあった子供の写真が目にとまり、当時の編集委員の先生方が「子供の写真」を好む傾向があったので、万が一のために拝借してきました。編集委員会の直前には、他にお願ひしていた方からも写真が集まり、最終的には候補作は10数点になりました。

そして選考の結果、見事、友人のご息子が表紙を飾りました。友人は大喜びだったので、「健康ぐんま第17号」を彼に50冊ほど渡した記憶があります。

－その２－

某市の観光担当課へお願いをしてコースの素案を持参しました。

担当者は、当時まだ若い新採から数年？たった若い男性…数日後連絡をすると、実際にこのコースで歩けるかどうか、ご自分でウォーキングをしていただきました。

本当に険しいコースで獣道？かと思われ、かなり修正をいただきました。

その節は大変お疲れさまでした。

やはり自分の自治体の紹介される記事となると担当者の方は熱心にご協力をいただきました。

－その３－

第37号から現在まで編集を担当しています。初めは錚々たる執筆者に対しておずおずと遠慮がちに依頼していましたが、少しずつ慣れて、上手に(?)原稿の催促もできるようになりました。時には仕事以外の趣味や旅行の話のうちが、ポロッとこぼれる本音に親近感もわき、できあがった冊子を執筆者に持参するのが楽しみでした。

ウォーキング特集では、休日に、両親とその場所に度々出かけたことも懐かしいです。

思い出に残ることは、「郷土の健康づくりを支えた人たち」連載で医療向上に尽くした県内偉人の人生を垣間見られたことです。また改めて連載を再開できたらいいなと考えております。

…ひとつずつ記事を読み返すと当時話題になったこと、制度の移り変わりなどを感じます。今後も、その時々に合わせて、様々な情報をお届けしていきますので、よろしくお願ひします。



平成22年5月15日発行

発行人／群馬県健康づくり財団

理事長 鶴谷 嘉武

〒371-0005

群馬県前橋市堀之下町16番1

電話 027-269-7811 (代表)

連絡先は総務部・総務課

E-mail kenkougunma@gunma-hf.jp

【編集後記】

猫の額ほどの花壇を作り、初めてミニトマトやナス、オクラなどを植えました。職場の皆さんにアドバイスをもらいながら、収穫できる日を楽しみに、毎日出勤前に眺めています。

これからも皆様からのご感想や健康づくりに関する情報をお待ちしています。