

健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol. 6

2014. 秋

Autumn!

特集

がん征圧チャリティーウォークイベント
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2014
ぐんま実施報告

ご存知ですか？ロコモティブシンドローム

医師のコラム

財団からのお知らせ

- 【がん征圧】普及啓発活動について
- 不妊専門相談センターのご案内
- 第2回群馬県地域保健研究発表会開催のお知らせ
- 【あさを賞】募集について





大島実行委員長の開会宣言に続き、大澤県知事(名誉会長)、狩野県議会副議長、山本前橋市長に心強いご挨拶をいただきました。ゆるきゃらグランプリで忙しかったぐんまちゃんも応援に来てくれました。また、ご当地キャラと一緒に参加してくれたチームも多数あり楽しい雰囲気です。

● 昨年同様、当日はさわやかな秋晴れ！
リレー・フォー・ライフ日和になりました。数日前までは、台風の影響を心配しましたが、みなさんの日頃の行いがよいのでしょう。参加チームの皆さんも慣れた様子で、受付で混雑することもなく一安心。



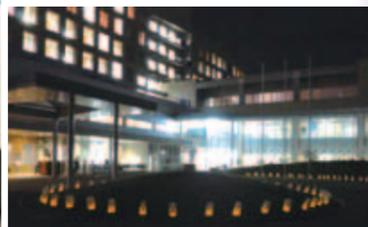
● いよいよサバイバーズラップ。
今年はNHK前橋放送局の取材が入り、カメラと一緒にのためか、ちょっと緊張気味ですね。そして、64チームがスタートし、「つながろう、がんには負けないいのちのリレー」のスタートです。



● (フィールド内では、) 今年は何と言ってもチームテントの充実ぶりにびっくりでした。チームごとに工夫を凝らし、ウォークコースをより一層楽しい雰囲気してくれたので、楽しみながら歩くことができました。
また、今回は、医師会・歯科医師会・薬剤師会・社会保険労務士の先生方にご協力いただき啓発セミナーを行いました。少し疲れたからだを休めながら有意義なお話を聞いていただけたのではないのでしょうか。

<リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2014 ぐんまプレイベント>

平成26年10月7日(火)に群馬県立がんセンターにご協力いただき、【リレー・フォー・ライフ・ジャパン2014ぐんま】のプレイベントを実施しました。
昨年のイベントの様子の写真パネルの展示、動画の上映、サバイバーフラッグ・ルミナリエの作成、また夕方からは、ルミナリエを中庭に並べ点灯と、盛りだくさんの内容でした。始まった時には真っ白だったフラッグが、入院中のサバイバーの方々の手形とメッセージで最後にはいっぱいになりました。
夜のルミナリエは、入院中のサバイバーの方にも病室から見ていただけたようです。サバイバーフラッグは、皆さんの想いと共にRFL会場に掲げました。



『リレーの輪を広げ 2回目の開催』 リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2014 ぐんま

実施報告

10月11日(土)12時~12日(日)12時 県総合入スポーツセンターふれあいグラウンドで24時間に渡って行われた大きなイベントが、無事終了しました。
リレーウォーク参加チーム64チーム、ステージイベント参加者、ボランティア、一般参加者を含めると2日間でのべ6100人の方が、がんに向かいあうためのいのちのリレーをつなぎました。

実行委員長あいさつ

昨年に続き2回目となったリレー・フォー・ライフ・ジャパン2014 ぐんまの関連団体、がん患者やその家族、一般参加者の努力と協力により成功裡に終わりました。安堵し、皆様にお礼と感謝申し上げます。
天気は、台風の接近に気を揉みましたが、1日目は晴天、2日目は曇りと恵まれました。今回はプレイベントの啓発を群馬県立がんセンターで実施したこと、メインイベントで啓発セミナーを実施したこと、これらは有意義で特記するものでした。ルミナリエの点灯も強風の影響もなく予定どおりで素晴らしい限りでした。スタンプラリーのリレーウォークも企画され楽しいものでした。来年3回目は広くリレー・フォー・ライフの認知度を高めて、ひとまわり大きい規模になるようご参加お待ちしております。

参加者の声

★ 希望を繋ぐリレー・フォー・ライフ

あけぼの群馬 武藤 茂美

「私はサバイバーです」と、揃いの紫色のピブスを着て、今年も力強く笑顔でリレーウォークがスタートしました。昨年群馬県初の命のリレーがはじまり今年では2年目。昨年はたくさんのがん経験者の方が参加されていることに驚きました。あたたかい雰囲気溢れている会場はとても居心地が良く、参加者の笑顔を見るたびに大きな力と勇気を頂きました。ルミナリエに記された沢山のメッセージから、感動と生きる希望を得ました。「がん」になり辛い事もありましたが、それ以上に「がん」から沢山の「仲間」をもらいました。リレーフォーライフで多くの仲間と参加し生きる誇りを教えて頂きました。今年も期待通り、とても幸せを感じる2日間でした。ただ昨年と違い、新たな決意を胸に参加しました。「手術後5年を迎え、今ある命の大切さを痛感しています」とルミナリエに書きました。これまで支えて下さった方達に感謝をし、今後は治療中のサバイバーの方を同じ経験者として支えていきたいという思いで参加しました。リレーフォーライフはとても意義のあるイベントです。がんになった患者さんが、これまでと変わらない生活が出来るような社会を実現するために、がんを正しく理解しがん患者への支援の充実を図るために多くの仲間と共に発信していきたいと思えます。来年も沢山の方にご参加頂き、大きな感動を体験してほしいと思えます。

★ サバイバーテントにて

1.2の3で温泉に入る会ぐんま 佐藤 宮子

私達、「1.2の3で温泉に入る会ぐんま」は昨年に続きサバイバーテントを担当いたしました。プレイベントの時、がんセンターで作って頂いたフラッグを飾りサバイバーさんを迎えました。今年は多くのサバイバーさんが寄って下さいました。会の方達はバラの風車など作っておもてなし、昨年、このテントを訪れてくれた方は、以前より笑顔が見られ明るく前向きになったように感じられホッとしました。今年は母と娘さんのお二人が立ち寄られました。サバイバーの娘さんは、まだお子さんも小さく、不安をお母さまに向け、お母さまはそれを受け止めきれず限界でした。娘さんは私達に対しては同じ患者同士という事で、素直になってお話ししてくれました。お母さまは、「私が何を言っても『お母さんには私の気持ちは分からない』と言われてしまう…」と涙ながらに話しており、家でも笑顔が消えてしまったとの事でした。色々お話し、お顔も明るくなったので、「がんも初期段階、ご主人やお子さんともっと遊んで、甘えて、笑いを取り戻そうよ、免疫力を高めて過ごそう」と握手をして別れました。お母さんが思わず近くにあった募金箱にそっと募金を入れてくれました。心のこもった募金でした。サバイバーといらしていた国際医療福祉大学の先生は、「沢山の学生ボランティアさんが応援してくれていますね」とびっくり、「来年も是非参加させてください」と別れました。私も穏やかな中にも盛大な笑顔あふれる大会であったと思えます。

★ リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2014 ぐんまに参加して

一般社団法人 群馬県理学療法士協会
社会局 広報部担当理事 榎原 清

私たち群馬理学療法士協会チームは、「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2014 ぐんま」に初参加させていただき、サバイバーのみならずを支える一員として24時間リレーをつなぎました。10名足らずの小さいチームで歩き始めましたが、仕事終わり、真夜中、早朝に駆けつけてくれた協会長、理事や会員も含めみんなで力を出し合いました。今回の参加で、がんを始め多くの病気は身近なものだと実感しました。そして、サバイバーの方が元気に歩く姿を見て、自分たちも勇気をもらうことができました。健康な私たちでも24時間歩き続けることはとてもつらいものでした。がん患者様と交流を持つことができ、24時間、365日休まずに身体的、精神的にも疲労を感じながらと闘い、立ち向かっているということを知り、今回の参加でまさにその疑似体験を受けました。貴重な時間をありがとうございました。今回の思い、感動を明日の臨床活動に生かしていきたいと思えます。

当イベントを通じて、企業、団体、個人の方から寄せられた協賛金、募金は総額5,597,818円でした。

このうち実施経費を除いた金額は、公益財団法人日本対がん協会に寄付し、様々ながん征圧運動に役立てられます。



● 皆様のご協力のおかげで、昨年以上のルミナリエが集まりました。昨年は、楽しみにしていた夜のルミナリエを見ることができなかった方の今年こそはという想いが通じたのでしょうか。心配した風もなく、予定どおりの時間にルミナリエに点火することができました。幾重にも並んだルミナリエに書かれたメッセージは、夜通し歩き続けるみなさんの心を熱くし、足元をあたたかく照らしてくれました。夜中の12時からは星空ストレッチが催されました。

● エンプティーテーブルでは、その場に来ることのできなかった大切な人たちのことを想い、歌と朗読で偲びました。昨年、実行委員で活躍され、残念ながら旅だたれた方もきっと見守っていてくれたことでしょう。



● 2日目の朝は何十年かぶり？にラジオ体操の歌を歌いラジオ体操、気功と太極拳で身体をリフレッシュし、ラストスパートです。

● 24時間の命のリレーもようやくゴールです。今年はずいぶんラストウォークの後、チームごとの記念撮影。皆さんすがすがしい笑顔でした。



● 閉会式では、岡庭副実行委員長が、「ぐんまからのメッセージ」を発信し、参加者全員ががん征圧に対して気持ちをひとつにしました。

ボランティア 学生さんからの声

会場の温かい雰囲気、元気で勇気をもらいました。リレーウォークを繋ぎながら、心を込めて書かれたルミナリエを見て、患者さんやそのご家族の気持ちに寄り添い、一緒にがんを闘える看護師になろうと改めて思いました。

石田 えり

「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」に参加して、お互いに助け合い、リレーを繋いでいる多くの患者さま、医療者の姿を見て、人と人のつながりの大切さを改めて感じました。この人と人との繋がりが、多くのがん患者さんとそのご家族に、がんと共に生きていくための勇気や希望を与えているのだと思います。このリレー・フォー・ライフでの経験を忘れず、患者さんやそのご家族に寄り添い、共に歩める看護師を目指して、今後も頑張っていきたいと思いました。

星野 真友子

「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」に参加して、大切なことに改めて気付きました。明日を元気に迎えられること。大切な家族や友達と笑いあえること。温かい家で家族が待っていてくれること。当たり前と思いがちな毎日が、とても幸せな時間なんだということを感じました。私は臨床検査技師を目指しています。がんに苦しむ患者さんが少しでも減少するようがんの早期発見に貢献できる臨床検査技師になりたい、そして、がんを闘う患者さんを支えられる医療者になりたいと改めて思いました。

秋元 眸

【がん征圧普及啓発活動】

群馬県健康づくり財団スペシャルタイトルマッチ開催 BCリーグ 群馬ダイヤモンドペガサス×新潟アルビレックス

平成26年8月17日(日)に高崎城南球場において、9月の「がん征圧月間」の周知と10月に行われた「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2014ぐんま」の開催告知を目的としたスペシャルタイトルマッチを行いました。

当日は晴天に恵まれ、開会式は新木専務理事のあいさつや、がん患者団体連絡協議会の大島会長の始球式を行いました。また、試合の合間に当財団の職員ががん検診の大切さを説明し、ラミネス選手や球団マスコットの「雷馬」と一緒に「恋するフォーチュンクッキー」の音楽に合わせダンスを披露しました。ラミネス選手の切れの良いダンスに皆さん拍手喝采でした。

入場者数は881人で、試合結果は2対2の引き分けでした。



ピンクリボン運動を実施しました

平成26年10月25日(土)グリーンドーム前橋で開催された第8回「ハワイアンinグリーンドーム～1000人フラ～」の会場において、県内がん患者会の皆さんにご協力いただき、乳がんモデルを使った乳がんの自己検診法の啓発を行いました。

また、乳がん撲滅のピンクリボンタイムでは、乳がん検診に関する不安や疑問を解消する寸劇を行い、乳がん検診推進のPRを行いました。



ぐんま県民マラソンに健康ブースを出店しました

平成26年11月3日(月)正田醤油スタジアム群馬をメイン会場に行われた第24回県民マラソンにおいて、参加者や来場者の健康増進を図るため血管年齢測定と脳年齢測定を無料で実施しました。

昨年に続き、2回目の参加となりました。

天候にも恵まれ、測定の列が途切れることなくたくさんの方が楽しそうに測定していかれました。ご自身の健康について考えていただくきっかけになったのではないのでしょうか。

健康づくり財団から3人が10kmマラソンに参加し完走しました。



ご存じですか?

ロコモティブシンドローム (略称:ロコモ 運動器症候群)

あまり聞きなれない言葉ですが、「運動の」「移動する」という意味があります。(2007年の日本整形外科学会が提唱した新しい概念です。)

私たちの筋肉、骨、関節のいずれか、または複数に機能の障害が起こり、「立つ・歩く・走る・座る」などの日常生活に支障をきたし、介護が必要になるリスクが高くなった状態を、広い意味で「ロコモティブシンドローム」といいます。今後、ロコモの予防は高齢者の健康づくりに重要な柱となります。

ロコモの要因は ①骨粗しょう症、変形性関節症、変形性脊椎症などの骨や関節の障害
②加齢や運動不足による筋力の低下、持久力の低下、バランス能力の低下など

思い当たることはありませんか? **一つでもあてはまれば「ロコモティブシンドローム」を疑い、整形外科を受診することを勧めています。**

- ロコモチェック!!**
- 片足立ちで靴下をはけない
 - 家の中でつまずいたり、すべったりする
 - 階段を上がるのに手すりが必要である
 - 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団のあげおろしなど)
 - 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度
 - 15分くらいつづけて歩くことができない
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない



(公財)日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2014年度版より

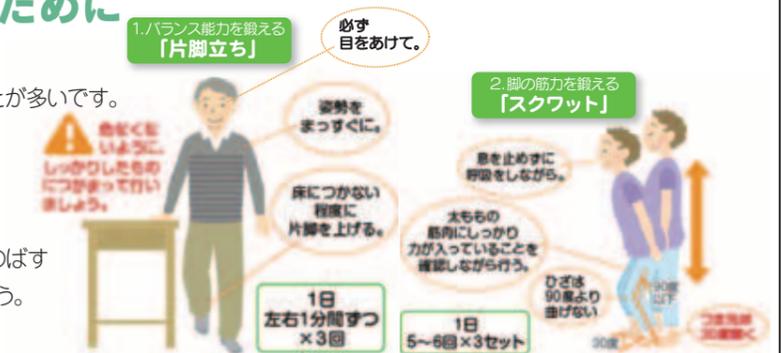
ロコモの予防や改善のために「ロコトレ!!!」

「ロコトレ」として下記の2種類が行われることが多いです。(是非痛みの無い範囲で行いましょう。)

- ① 目をあいた状態で、片足立ち
- ② 両膝を軽く屈伸するスクワット

いつまでも自分の足で動き続け、健康寿命をのばすために、筋肉や関節などをしっかり養いましょう。(他にも色々な体操や運動が効果あります)

(※運動を始める前は必ず整形外科専門医によるメディカルチェックを受けてから初めて下さい。)



医師のコラム

特定健診と栄養

健診センター長 山口好是

特定健診とは、別名をメタボ健診とも言われメタボリックシンドロームに着目した(限定した)健診です。内臓脂肪型肥満により、脂肪組織の悪玉アディポサイトカインという物質が分泌されて高血圧・耐糖能異常・脂質異常が引き起こされ、メタボリックシンドロームの状態となり動脈硬化が進行し、将来的に脳梗塞や虚血性心疾患が発症しやすくなります。私は、主に特定健診を担当していますが、長年受診者を診ていますと肥満の人の中には1年で10kg程の減量に成功した頑張り屋さんもいますが、ほとんどの人は変わらないか増量しているようです。標準体重が60kgの人を例にとると、必要カロリーは軽作業で1日1800kcalになります。昨年の日本人の平均エネルギー摂取量は、1840kcalでほぼ適正ですが、肥満の人はもちろん過剰に摂取していると思われます。1日に摂取した総エネルギーに対する脂質のエネルギー比は、26.2%で、適正の上限25%を超えており過剰です。食ということは、他の生き物の命を犠牲にして頂くということであり、己の欲望のために摂り過ぎるのは慎むべきで必要最小限に抑えた方が良いでしょう。

脂質の多い食物は、特に男性にとってはおいしく感じられ、つい多めに食べてしまいがちですが、脂質異常症や動脈硬化の予防のためには控えめにした方が良いでしょう。一般的に、体に良いとされる魚でも鰻やトロは、30グラムで1単位(80kcal)あり牛ロースに匹敵する高カロリー食です。特に鰻については、絶滅寸前まで食べ続けるのは如何なものかと思えます。鰻1尾200グラムとして、国民1人年に1回だけ食べると約2万トンとなり年間国内生産量とほぼ同量となります。鰻の生態系が回復するまで、うな重は年1回で我慢したらいかげんかでしょうか。ちなみに、私は鰻は好きですが、今年は1回も食べていません。

不妊専門相談センターのご案内

お茶を飲みながら、気軽にお話してみませんか？

現在、「子どもを持ちたい」と思いつつ、なかなか妊娠しないカップルは10組に1組とも、5組に1組とも言われています。また、体外受精で生まれた子どもの割合は、32人に1人(2011年)と、治療を受ける人は増え続けています。

しかしその一方で、男性不妊、不育症、2人目不妊など、当事者の抱える悩みはあまり知られておらず、ちょっとしたコミュニケーションの行き違いから、夫婦や親、そして知人とのあいだに摩擦が生じてしまうことも少なくありません。

少しでも『つらい』『苦しい』『もやもやする』と感じているなら、1人で悩んでいる時間の50分を不妊専門相談センターでお話しませんか？女性産婦人科医師があなたのお話を伺います。もちろん夫婦で来て頂いても大丈夫です。

相談日 毎月第1・第3木曜日 10:00～15:30 **費用** 無料

予約受付・お問い合わせ先

予約受付時間:毎週月曜～金曜日(午前9時～午後5時)

TEL: 027-269-9966

平成26年度

第2回 群馬県地域保健研究発表会が 開催されます。

この会は、研究発表を通じて保健衛生の向上を図り、県民の健康増進に寄与するため、また、保健従事者の交流を目的として群馬県と財団が主催するものです。

関係者の方々はもとより、広く一般の方々もご来場ください。

なお、研究発表事例の募集については、各関係機関に募集要領をお送りいたしますので、ご覧ください。

日時・場所 平成27年3月13日(金)13:00～17:00 群馬県庁 28階 281会議室(予定)



平成26年度健康づくり研究助成「あさを賞」募集します

昭和62年に設立した財団法人巨尾健康づくり助成基金が行っていた県民の健康づくりに役立つ調査研究に対する活動の助成事業「あさを賞」を、群馬県健康づくり財団が引き継いで実施します。

募集要領については、関係機関にお送りしました。また健康づくり財団のホームページに掲載いたしますので、ご覧ください。

