

# 健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol. 20

2018. 春

spring!

特集

p2-3

わかつちゃいるけど、  
できないんだよね…。

PCR装置を用いた遺伝子検査を始めました！

p4-5

財団からのお知らせ

p6-8

- 群馬県臓器移植院内コーディネーター研修会を開催しました
- がんと向き合う作品展を開催しました
- がん患者ミーティング2018を開催しました
- 平成29年度健康づくり研究助成「あさを賞」採用者決定しました
- 平成29年度(第5回)群馬県地域保健研究発表会を開催しました
- リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018ぐんま 開催日が決定しました
- 組織が一部変わりました



公益財団法人 群馬県健康づくり財団



# 「わかっちゃいるけど、



できないんだよね...。」



健康づくりの現場で、めっちゃ聞かれるこのセリフ。おもに脂肪をたくさん持ってる方とタバコ吸ってる方が、よく口にされますね。でもそれって**じつは「全然わかっている」**んですよ、ものすごく大事なことが。



「いやいや、わかっているよ！腹八分目できちんと運動、タバコはダメ。自分のためだから頑張らなきゃって。」…ですか？ほつら、な〜んにもわかってない。別に頑張らなかつたって、す〜く簡単に**禁煙にもダイエットにも成功**できて、ラクして長生きできるワザがあるのに、もったいなくないですか、今のままじゃ。そもそも健康は、頑張ってる手に入れるものじゃ、ないんですから。

てゆーかね。多くの人が、意味不明のサプリやインチキダイエットに手を出しちゃうのは、「頑張らないと手に入らないものを、頑張らずに手に入りたい」と思わせちゃってるところに問題がある。…これが、NHKで長年「ためしてガッテン」を制作し続けた、ほとくの考え方です。一部の優等生だけができることを、「それが正しいんだからみんなもやるべきだ」と押し付けても、**そんなムリに決まっています**。じゃあどうしたらよいか。まずは、「わかっているようでわかってないのは何なのか」を、ちゃんと考えるところから始めないといけません。

たとえばタバコ。体に悪いと知りつつも吸ってる人に、いかに体に悪いかをこれでもかとかかりに説明したらやめますか？なワケないに決まってるじゃないですか。だって、ニコチン依存症というれっきとした病気なんですから。「好きで吸ってる」と言ってるのは、いわば脳がニコチンに支配されている状態だからです。**病気なんだから、ガマンじゃなくて、「治療」でしょ**。保険適用で案外簡単にやめられること、&やめた人たちがいかに心から喜んでるかを、あの手この手（工夫は必要です）で伝えられたほうが、「え、そうなの？やってみるか」につながるでしょう。

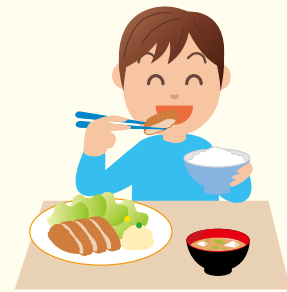
なかなか治療に踏み切れないのは、ほぼ全員の喫煙者が、依存症という病気をガマンだけで治そうとして失敗した**「残念な過去」を持って**るからです。「頑張ったのにダメだった自分」をいやというほど知ってる人に対して、「頑張りましたよ」や「決意が足りない」、なんて話は無意味。大事なのは、「あ、病気なんだから『治療』でいいじゃん」と



いう気つきです。一大決心なんて全然いらないことをちゃんとわからせてあげるだけで、実際に多くの人が行動に移して（「禁煙外来」を検索するところからスタート）、成功しています。

たとえばダイエット。大半の人は、「美味しいものをガマンして、腹八分目にしなきゃ」と思ってるからムリなのです。嫌なことを続けるなんて、どう考えても、そりゃムリでしょ。美味しいものはしっかり食べて、**どーでもいいものを少し減らせばよい**だけの話だつてことがわかってない。その方法論を上手に伝えれば、「ダイエットってこんなに気持ちよかったんだ！」と感激しながら成功できちゃうのに、残念な話です。

そもそも、80%で満足しろって、暴論ですよ。満足は100%じゃなきゃダメなんです。「わかっちゃいるけど」と言いつつわかってないのは、その100%の「分量」。**不幸にして大食いの習慣**がついちゃった人（世の肥満者は全員そうです）は、たまたま「適量」を間違えちゃって、110〜120%を100%と思い込んでるだけ。無理して0.8を掛けさせるんじゃないかって、本当の100%がどこにあるのかをわからせてあげればよいのです。そして、いつでも満足できる。



問題は、その「適量」をどう知るか、ですね。**めっちゃ簡単**です。細かく体重を量ればいいだけ。次の日増えてたら食いすぎだった、同じならトントンだった、ということです。「体重なんてしょっちゅう変わるから、一喜一憂してもしょうがない」なんてことを言う人もいますが、まったくわかってない。「一喜一憂の「喜」は、「喜び」じゃないですか。三喜一憂、五喜一憂、十喜一憂にしていけば、喜んでるうちに、あなたの体からどんどん無駄な脂肪が消えていきます。十喜ならば**五憂・六憂でも全然OK**。今そこでそれを余分に食べる喜びと明日の朝体重が減っている喜びと、どっちが気持ちいいかを単純に天秤にかけるだけの話なので、ガマンするとかしないとかの話ではない、ということが、そのうちすぐにわかります。いったん軌道に乗れば、いわゆる「やせホルモン」・レプチンの働きがよくなることもあって、**こんなに簡単にやせちゃっていいのかな？**と思うほどです。（具体的なやり方は、「計るだけダイエット」で検索してください。山ほど出てきます。なんと発明したのは、ぼくなんですよ〜。）しかも、禁煙治療に取り組む際に、ついでに「計るだけダイエット」を始めれば、なんとビックリ！「再喫煙」を防ぐ効果

があるのです。日本禁煙学会でも効果が認められたそのやり方、字数が足りないのので詳しくは紹介できませんが、「普通なら太りやすいはずなのに、す〜くない？俺。」という**喜びの心理を利用して**、タバコのない生活のものを足りなさをカバーする作戦です。自分にはできないと思ってたものも、やりようによっては、夢のように簡単に一気に2つともゲットできちゃう。「ものは考えよう」ってことなのです。



健康でい続けるのに、決意はいりません。かからなくても済むはずの病気を、軽くく避けておけばいいだけ。なのになぜか、「**正しいことをきちん**とやらなければならぬ」と思いこんじゃってるから、そんなのムリと思ってしまうのです。「わかっちゃいるけど」とか言ってる場合じゃなく、「やればできる方法を選んで」実行すればよいのです。そして、きれいにわかるんですよ。

やせるはずのないサプリやら健康器具やらに金をかけてたことのバカバカしさ。そして…。自分が**一番わかってなかったのは**、自分の健康のために何かを続けることの「気持ちよさ」だったんだつてことが…!!



群馬県健康づくり財団にて講演（H30.2.22）



北折

## プロフィール

きたおり はじめ

**北折** — (1964年2月生まれ 愛知県出身)

元NHK科学・環境番組部専任ディレクター／「ためしてガッテン」演出担当デスク

1987年 名古屋大学文学部(社会学専攻)卒業、NHKに入局。

1995年〜 「ためしてガッテン」立ち上げに参加。以来18年間、一貫してガッテンの制作にあたる。

2000年 マスコミ界初の「消費生活アドバイザー（経済産業大臣認定）」資格取得。

2013年 NHKを退職。現在は、おもに健康教育の分野で講演・執筆活動を行う。

【著書】「最新版・死なないぞダイエット」：KADOKAWA ほか多数



## 検査の流れ（ノロウイルス検査の場合）



検査のお申し込みや検査料金のご相談など、お気軽にお問い合わせください。

検査部 検査企画課  
027-269-7405



## PCR装置を用いた遺伝子検査を始めました！

PCR装置を用いた食品の腸管出血性大腸菌検査と検便のノロウイルス検査を平成30年4月から開始しました！

### PCRとは…

**Polymerase Chain Reaction**（ポリメラーゼ連鎖反応）の略で、遺伝子の特定の一部分を大量に増やす技術です。これにより、検査したい対象微生物がごくわずかしか存在していない場合でも検出が可能になります。



PCR装置



### クリーンベンチ

検査中に他の遺伝子等が入らないように作業するための空間です。（作業工程ごとにエリアを分け実施しています。）

## どんな検査ができるようになるの？

### 食品の腸管出血性大腸菌検査

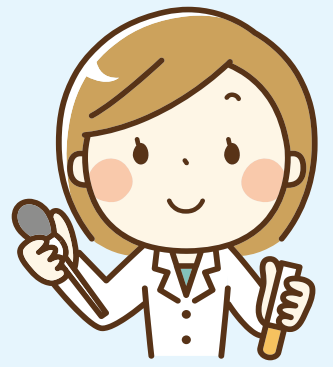
従来から実施している腸管出血性大腸菌 O157 に加え、O26、O103、O111、O121、O145 の検査、ベロ毒素遺伝子のスクリーニング検査も新たに検査可能になりました。

平成26年11月に改正された厚生労働省通知試験法に基づいて実施しています。

### 検便のノロウイルス検査

「平成28年食中毒発生状況」（厚生労働省）によると、年間の食中毒患者のうち約60%がノロウイルスによるものですが、このうち約80%は11～3月に発生しています。ノロウイルスは非常に感染力が強く、大規模な集団食中毒などの原因と考えられており、発生原因の約80%が調理従事者からの汚染によるものです。下痢や嘔吐等の症状がない場合でも、ノロウイルスを保有していることがあり、そのような人が食品の取扱いを行った場合、食中毒につながるケースがあります。したがって、定期的な検便によりノロウイルス感染の有無を把握することが、食中毒発生や感染拡大を防ぐ意味でも重要です。

なお、PCR装置を用いた検査方法は、平成29年6月に一部改正された「大量調理施設衛生管理マニュアル」の検査基準を満たす方法です。





## 平成29年度健康づくり研究助成「あさを賞」 採用者決定しました

平成30年3月16日(金)、県民の健康増進又は疾病予防等健康づくりに役立つ調査研究に対する助成事業である「あさを賞」の選考委員会が開催されました。

審査の結果、15課題の応募の中から、下記の9課題が採用されました。

| 申請者名(所属)            | 研究課題                                |
|---------------------|-------------------------------------|
| 赤堀八重子(高崎健康福祉大学)     | 群馬県内における特定保健指導の利用に関する調査             |
| 星野 直恵(県民健康科学大学)     | 病棟に勤務する看護師の作業関連性腰痛に関連する要因の検討        |
| 篠原 智行(高崎健康福祉大学)     | 心身の課題の自己分析に基づく、参加者主体の介護予防活動の有効性の検証  |
| 佐藤 正樹(県民健康科学大学)     | プールが実施している健康教室に参加することによる心身への影響      |
| 金谷 文代(県民健康科学大学)     | 群馬県内の看護学生 of 精神看護学実習における援助への期待      |
| 武居 明美(高崎健康福祉大学)     | 群馬県女性のがん検診受診行動に影響を与える因子に関する調査       |
| 塚越八重子(群馬医療福祉大学)     | 人工呼吸器装着児の母親が在宅療養を意思決定したプロセス         |
| 山崎 千穂(群馬大学大学院)      | 国保健診データを活用した糖尿病の県内地域比較とリスク要因分析      |
| 森平なおみ(ソーン・サポートきぬの郷) | 通所支援事業所を利用する重症心身障害児(者)の食生活にかかわる調査研究 |

(敬称略、順不同)

## 新 人 紹 介

よろしくお願いします！

7名の新規採用職員を迎えました。

|            |       |
|------------|-------|
| 総務部総務課     | 戸部真理菜 |
| 総務部財務課     | 中津川直日 |
| 総務部財務課     | 金井 愛美 |
| 事業推進部事業推進課 | 松井 拓也 |
| 健診部放射線課    | 高橋 裕美 |
| 健診部臨床検査課   | 高橋 佳子 |
| 健診部臨床検査課   | 佐々木杏菜 |



## 群馬県臓器移植 院内コーディネーター研修会を開催しました

平成30年2月6日(火)、群馬県健康づくり財団6階大会議室で、今年度2回目となる群馬県臓器移植院内コーディネーター研修会を行いました。

県コーディネーターによる症例検討、それぞれの病院での活動報告、その後グループワークで平成30年度の活動計画等を話し合いました。



## 群馬県がん患者団体連絡協議会 がんと向き合う作品展を開催しました

平成30年2月8日(木)・9日(金)、県庁の県民ホール南側で、「がんと向き合う作品展」を開催しました。書道・写真・工芸・手芸など、心のこもった作品が100点ほど並びま

した。また来場者の交流の場であるサロンコーナーも設け、2日間で151名の方にご来場いただきました。



## がん患者ミーティング2018を開催しました

平成30年2月17日(土)、群馬県健康づくり財団で「群馬県がん患者ミーティング2018」を開催しました。今回は、「群馬の喫煙率37.3%で全国ワースト1位。一日の平均歩数全国ワースト10位。野菜摂取量第27位(H28国民生活健康調査より)」という悲しい結果を受け、「群馬県民の生活習慣悪化防止に向けた緊急提言！群馬の強みを生かして短命県化を防ごう！」をテーマに、みんなで生活習慣を考え、検討し、患者会緊急提言を発信しました。

### 群馬県の生活習慣悪化防止に向けた緊急提言2018

- ◎美味しい地元野菜をたっぷり食べて健康美人  
・安くて新鮮な地元野菜をたっぷり美味しく食べられるメニューを身につけよう！
- ◎運動は最高の薬  
・毎日の生活に10分の運動を取り入れ、体も心も健康になろう！
- ◎義理人情の力で禁煙しやすい環境づくり  
・職場や地域のリーダーが禁煙対策の先頭に立ちみんなが禁煙しやすい環境を整えよう

また、後半は、歌声喫茶「笑顔」を開店し、懐かしい歌をみんなで楽しく歌いました。





## 平成29年度(第5回)群馬県地域保健研究発表会を開催しました

平成30年3月19日(月)、群馬県庁291会議室において、群馬県と当財団の主催により平成29年度地域保健研究発表会を開催しました。

「生活習慣・生活習慣病予防」、「感染症」、「精神保健・各種相談事業等」、「小児・成人保健」の4つのテーマに分かれ、15名の方が日頃の研究の成果を発表し、128名の方が参加しました。質疑も活発に行われ、参加者の皆さんは真剣に聞き入っていました。

今回は演題が多く、3題は誌上発表となりました。

平成30年度も開催を予定しています。地域保健に関する研究をされている方はぜひ発表を検討してください。



## リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018 ぐんま 開催日が決定しました

日時：平成30年10月6日(土)～7日(日)

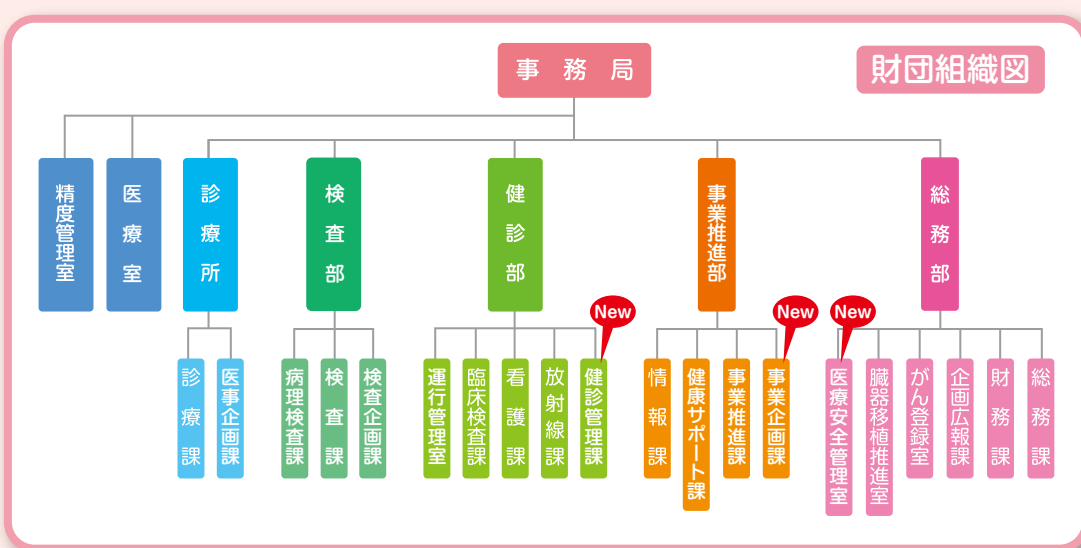
場所：ALSOK ぐんま総合スポーツセンター ふれあいグラウンド

群馬での開催は今回で6回目となります。

リレー・フォー・ライフは皆さんによって支えられています。「がん征圧・患者支援」のチャリティイベントです。ぜひ会場にお越しください。

○お問い合わせ 「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」事務局 E-mail:kikaku@gunma-hf.jp

公益財団法人 群馬県健康づくり財団 企画広報課 TEL：027-269-7820・7403



平成30年4月1日から3つの課室が新設されました。

組織が一部変わりました