投サかべくは

vol. 31 2021 Winter



機 コロナ禍での健康管理

2021年新春、私達の生活はいまだ、コロナ禍のなかにあります。感染リスクなどの不安から、がん検診の受診を始 め、今まで当たり前であった生活習慣も控えたくなるような状況が続きますが、そろそろコロナ以外の自分自身の健康 管理に目を向けてみませんか。コロナにも、ストレスにも、がんにも負けない、元気な一年を過ごしましょう。

コロナ禍のがん対策は『3診』(3つの診)で!

~できればがん検診 自分でも自己検診 症状があったらすぐ受診~







群馬県がん対策推進室

コロナ禍でがんの手術が減っている理由

群馬大学の調教授の調査によると、群馬県でがんの治療を行っている 病院では、がんの手術症例数が昨年と比較して減っています。

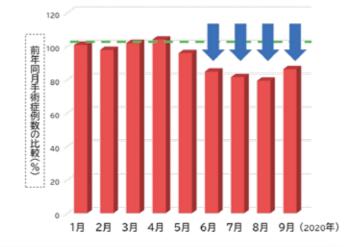
さて、手術が減っている理由はなんでしょうか?がんそのものが減っ たと思いますか?実際は新型コロナウイルス感染症が、がんの手術の数 にも大きく影響しているのです。

コロナ禍で医療現場の負担が増えたのは群馬県も一緒です。しかし、 がん患者さんの手術は後回しにはできないので、現場の医療従事者は感 染対策を行った上でいつもどおりの医療を提供しています。2020年4 ~5月に緊急事態宣言が出ていた頃は、県内でもがん検診が延期になっ ているところが多くありました。しかし、検診が再開されても手術の数 は元通りにはなりませんでした。

実は今、県民のみなさんの"受診控え"が心配されているのです。

そこで、『できればがん検診』『自分でも自己検診』『症状があったらすぐ 受診』の3つの診を実践して、がんを早期発見・早期治療しましょう。

群馬県がん診療病院における4種がんの手術症例数 (2020年1月~9月と月毎症例数の前年比較)



国が推奨しているがん検診

バリウムによるX線 50歳以上の男女

対象者

40歳以上の男女 毎年

40歳以上の男女 毎年

20歳以上の女性 2年に1度

(50歳以上の喫煙

者は喀痰検査も)

40歳以上の女性

受診間隔

2年に1度

検診方法

検査胃内視鏡検査

マンモグラフィ検査

便給杏

胸部X線検査

(喀痰検査)

「不要不急の外出は控えているから、検診もやめておこうかな・・・」 「こんな時期に集団検診を実施するなんて危ないんじゃないか」

感染したら、人に移したらどうしよう。そう思う方は少なくな いと思います。感染しないこと、感染を広めないことはとても大

切な行動です。しかし、感染症流行下でも、がんは減りません。定期的にがん検診を受け続けることもとても大切です。

日本人の2人に1人はがんになると言われていますが、検診で早期発見すれば、多くの人が治癒します。そしてがんは進行する病気 です。定期的にがん検診を受け、進行する前のがんを見つけましょう。

検診の種類

大腸がん検診

肺がん検診

乳がん検診

子宮頸がん検診|細胞診

胃がん検診

お住まいの市町村で、職場で、検診機関で、がん検診を受けましょう。要精密検査となった人は、必ず精密検査を受けましょう。 検診機関や集団検診の会場では、感染対策を徹底していますので、みなさんに安心して検診を受けていただけます。ただ、一部地域 における胃内視鏡検査など、やむなく中止となっている検診もあれば、密を避けるため人数制限を行っている検診会場もあります。希 望するがん検診を受けられない可能性もあることをご承知おきください。

できればがん検診を受けましょう。やむなく受けられない場合もあります。なので『自分でも自己検診』『症状があったらすぐ受診』 も実践しましょう。

心配な症状はありませんか?

- ・胃の調子がすぐれず、急激に痩せてきた
- ・便が黒い、血が混ざっている
- ・咳や痰が長引いている、血痰が出る
- ・おっぱいにしこりがある
- 不正出血がある

「出かけるのは心配!」「受けられる検診の機会を逃しちゃった・・・」 もちろんがん検診を受けていただきたいのですが、躊躇してし

まう、受けたいけど受けられない、そんな方は是非自分で自己検 診してみましょう。

自分だからわかること、自分にしかわからないことがありま す。すでにがん検診を受けられた方も一緒に、日々の生活の 中で症状を確認してみましょう。

乳がんはお手軽にセルフチェックができ ます。月に1回、乳房セルフチェックをして、 しこりの有無を確かめましょう。



乳がんセルフチェック の方法はこちらから

がんを予防したい方へ がんは5つの生活習慣を実践することで、リスクがほぼ半減します。

1. 禁煙する	たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。
2. 節酒する	飲む場合は日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならボトル1/3程度まで。 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。
3. 食生活を見直す	食塩の摂取は最小限にして、野菜・果物不足や、飲食物を熱い状態でとることは避けましょう。
4. 身体を動かす	歩く程度の運動を1日60分行いましょう。 また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。
5. 適正体重を維持する	中高年男性はBMI 21~27、中高年女性はBMI 21~25の範囲になるよう体重を管理しましょう。

*BMI (肥満度) の求め方= 体重(kg)/身長(m)² (国立がん研究センター社会と健康研究センター「日本人のためのがん予防法」より)

「毎日仕事に家事に、私が休むわけにはいかない! まだ大丈夫!」 「もしかしてがん・・・? 本当にがんだったら怖いから見ないふりし よう・・・・」

体調不良や不安な気持ち、そんな自分のことが後回しになってい ませんか?「もっと早く受診していれば・・・」と後悔しないためにも、 先延ばしせず、すぐ受診をしましょう。

かかりつけ医は健康に関することをなんでも相談でき、必要なと きは専門病院を案内してくれる、健康管理のパートナーです。まず はかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない人は、かかり つけ医を持ちましょう

『できればがん検診』 『自分でも自己検診』 『 症状があったらすぐ受診 』

いかがでしたでしょうか。みなさんひとりひとりの大切な人 生が、突然がんによって終わってしまわないように、『3診』(3 つの診) でがんを早期発見・早期治療しましょう。 ご自分だ けでなく大好きな家族や友人・職場の仲間にもどんどん『3診』 を広めてください。

冬は新型コロナウイルス感染症に限らずとも、感染症の心 配が増える時期です。感染対策をし、『3診』で身体のメン

テナンスをしなが ら、健康的に寒い 冬を乗り越えて、 みなさんで気持 ちよく暖かい春を 迎えましょう。





専用Webサイト (群馬県ホームページ)

YouTube

2 | 健やかぐんま vol.31

🧱 コロナ禍での健康管理

コロナに負けるな! ストレスの多い 自粛生活における運動のすゝめ

群馬医療福祉大学リハビリテーション学部/作業療法士 高坂 駿

1. はじめに

新型コロナウイルスが確認されてから約1年が経ち、社会の仕組みや人の生活は、これまでのものと大きく変わりました。多くの人に共通しているのは、自粛生活による自宅時間の増加です。こうした変化をポジティブに捉え、余暇時間に新しいことを始めたり、今まで以上に衛生行動や体調管理に取り組む人も増えたことでしょう。

一方で、抑圧のストレスや活動量の減少により、心身に不調をきたしている方も少なくありません。本稿では、健康や自分らしい生活を維持するために、自宅や会社でできる簡単な運動をご紹介するとともに、運動を始める、もしくは継続するためのヒントについてお伝えします。

2. 自律神経とストレス

ストレスが溜まると、自律神経の働きのバランスが崩れます。特に、体に良くないのは、副交感神経と比べ、交感神経が高まっている状態(興奮状態)です。交感神経が高まった状態が続くと、血行が悪くなります。そのため、各臓器に十分な血液が行き渡らず、本来の機能が発揮しづらくなることで、睡眠障害、意欲の低下、体の痛み、便秘・下痢など心身の不具合を起こします。ストレスを減らすためは、運動習慣に加え、規則正しい生活を送るなど、適切な対処をすることが肝心です。



ウォーク(足踏み) 胸を張り、手を大きく 振りましょう



スクワット 背中はまっすぐ、 腰をしっかり落とします



バランスを崩さないよう、 腿を高く



体ひねり ゆっくりと左右に大きく 体をひねります

運動を始める・続けるためのヒント	できている	頑張ればできそう	できそうもない
運動をするための隙間時間をつくる			
手帳などに運動を行った記録を付ける			
運動に使う歩きやすい靴を買う			
運動時に聴くお気に入りの音楽をスマホにダウンロードする			
スマホの運動管理/記録アプリを探す・ダウンロードする			
運動を一緒にする友人を見つける			
目標を達成した時に褒めてくれる人を見つける			
目標を達成した時用の自分のご褒美を決める			

3. 自律神経の働きを整える運動

基本的な運動の例を挙げました。運動のポイントは、①リズムが取れる運動であること、②足、背中、お腹に付着している大きな筋肉を使うことです。運動の際は、筋肉が伸びたり、縮んだりしていることを意識しましょう。また、手足の指をグーパーする、つま先立ちをするなどのふくらはぎを使う運動も効果的です。数分の短時間の運動でも構いません。また、冬季の屋外での運動は、体に負担になる場合があるため、仕事の休憩時間を利用して建物の階段を上り下りするなど、屋内でできる活動を探してみましょう。

スマートフォンなどでQRコードが読み込める方は基本の運動を取り入れた体操動画を作成しましたので、練習で動きを覚えた後に行ってみてください。

4. 運動を始める、続けるために

人が何かを始めようとするとき、大切なのは目標を決めることです。「どのように目標を決めたらよいかわからない」「決めても長続きしない」と感じる人は、決めた目標が50%程度の確率で達成できそう、もしくは、自分の能力より10%程度高いハードルとなるように設定しましょう。目標達成のための見通しがつくことがポイントです。また、活動が「楽しくなりそうだ」と感じられるように事前準備を整えることが必要かもしれません。左下に、運動の動機づけを高めるヒントを一覧にしました。各項目について、「できている」「頑張ればできそう」「できそうもない」のいずれかにチェックをしてみてください。また、「頑張ればできそう」の中から、2~3項目を選び、目標設定のヒントにしてみましょう。他にも自分で「やる気が出そう!」と思えるようなヒントがあれば、挙げてみてください。



バランス (体倒し) 片方の手でもう片方の 手を引っ張るように



腰をクルクル、 上半身を大きく回しましょう



息をすーっと吸い込んで、 ふー…っと長めに吐きます



https://youtu.be/vP-0b2vM2fU

体操はコチラ

注) 体の痛みやその他の 不調がある方はできる範囲 で行うか、運動を中止して ください。また、動画のダ ウンロードおよび保存はご 遠慮ください。

プロフィール

高坂杉

群馬医療福祉大学リハビリテーション学部 助教 群馬県作業療法士会 理事



大学で教鞭を執る傍ら、県内病院や高齢者施設での作業療法士としての勤務経験を活かし、心身の健康のための運動習慣など、各種講座の講師としても活躍。 所属学会:日本作業療法士協会、群馬県作業療法士会、日本作業行動学会、日本認知・行動療法学会





4 | 健やかぐんま vol.31 | 5

財団からのお知らせ

•

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2020ぐんま 最終報告

今年8年目を迎えたリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまは、前号でもお伝えしたとおり、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からリレーイベントが中止となりました。

台風の影響により中止となった昨年に引き続き、 2年連続の開催中止という残念な結果ではありましたが、「がん患者支援とがん征圧」を目的としたリレー・フォー・ライフ本来の趣旨に賛同する多くの企業や団体、個人の方から、多額の協賛金・募金等をお預かりしました。ご協力いただきました皆様には、心より感謝申し上げます。

皆様からお預かりしました協賛金・募金は、 経費を除き、(公財)日本対がん協会に寄付され、 がん医療の発展や患者支援、検診の啓発に役立 てられます。



3,962,454円 (昨年5,792,528円)





•

学校検診『受診ガイド動画』をご活用ください!

学校検診とは、学校における児童生徒の健康保持増進を 図るため学校保健安全法に基づいて実施される健康診断の ことです。当財団では、群馬県内全ての小中学校と高等学 校で心電図検査を実施、また、貧血検査や小児生活習慣病 検診なども各学校で実施しています。

この度、学校検診のための「わかりやすい受診ガイド動画」を作成いたしました。スムーズに検診が進むよう、また、低学年の児童生徒さん方でも、出来るだけ怖がったり緊張したりせず受診できるように、群馬県健康づくり財団のホームページ上でこの動画を公開しています。検診を受ける前に、各学校で一度ご覧いただくなど、ぜひご活用ください。



| **Q** 検索、





Д

令和2年度健康づくり研究助成「あさを賞」採用者 決定しました

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して助成を行う健康づくり研究助成「あさを賞」の選考委員会が令和2年12月15日(火)に開催されました。

審査の結果、10課題の応募の中から、下記の8課題が採用されました。

No.	氏名(所属)	研究課題
1	石岡 大成 (高崎健康福祉大学農学部)	群馬県内の犬および猫における Escherichia albertii の浸潤状況
2	倉林 しのぶ (高崎健康福祉大学保健医療学部看護学科)	療養病棟に勤務する看護師のDNARに関する意識調査研究
3	國吉 光 (館林市役所保健福祉部高齢者支援課)	住民主体の「通いの場」は高齢者の熱中症予防に有効か?学び、伝え、 支え合う複合的プログラムの実践
4	宮寺 亮輔 (群馬医療福祉大学リハビリテーション学部作業療法専攻)	SNSを活用した社会的交流が地域在住高齢者の意欲と生活満足度に与える影響
5	大島 裕之 (群馬県食品安全検査センター)	アレルゲン「大豆」の食品への表示及び含有量実態調査
6	中村 かんな (上野村地域包括支援センター)	運動療法による脊柱管狭窄症の改善と介護予防
7	澤田 悠輔 (群馬大学医学部附属病院救命救急センター)	医学生の外傷教育におけるJPTEC™ファーストレスポンダーコースの有効性に関する研究
8	秋山 康則 (群馬医療福祉大学医療技術学部)	「医師の働き方改革、タスク・シフティング」について 臨床検査技師・臨床工学技士を対象とした県内医療施設へのアンケート調査

(敬称略、順不同)

『あさを賞』

前橋市朝日町で小児科(あさを小児科医院)を開院していた 故望尾雅子医師(1921~2009)が、地域の保健福祉に役立てたいと、私財を投じて1987年「財団法人旦尾健康づくり助成基金(当時)*」を設立しました。

県内行政機関、保健福祉機関・団体・試験・研究所、県医師会などの医療保健福祉の職能団体、大学などを対象として研究課題と研究助成を募集。県民の健康増進又は疾病予防等健康づくりに役立つものとして委員会が認めた研究課題に対し「あさを賞」として研究助成を行い、今日までに221の研究課題が選出されています。

※1987~2015 県保健予防課が所管、2016~ (公財) 群馬県健康づくり財団が助成事業 『健康 づくり研究助成「あさを賞」』として行っている。



旦尾雅子 医師



選考委員会の様子

令和2年度(第8回)群馬県地域保健研究発表会を開催します

●日時:令和3年3月22日(月) 13:00~16:00

●会場:群馬県庁29階 291会議室

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、 変更または中止になることがあります。

この研究発表会は、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群馬県健康づくり財団が主催するものです。 (敬称略、順不同)

No.	演 題	発表者
1	「にこちゃんカフェ」(口唇口蓋裂患者・家族の交流会)を実施しての一考察	県立小児医療センター 髙橋 雪子
2	当財団における集団健診当日の特定保健指導初回面接の実施状況	群馬県健康づくり財団 牛込 有子
3	群馬県における措置入院者退院後支援の現状と課題	群馬県こころの健康センター 木藤 陽香
4	ITシステム健診導入1年目の現状と課題 ~看護課職員の意識調査より~	群馬県健康づくり財団 松島 美保
5	介護支援専門員による医療的ケアプラン作成についての研修の効果測定 ~在宅医療・介護連携推進事業における研修会に着目して~	高崎健康福祉大学 加藤 大輔
6	2020年の群馬県における新型コロナウイルス感染症	群馬県衛生環境研究所 齋藤 麻理子
7	若年世代への健康診査事後保健指導の取り組みと事業評価	前橋市健康部保健所 青木 好実
8	学校環境衛生の現状 〜夏季教室環境調査の結果からの一考察〜	群馬県薬剤師会 天田 彰義
9	国籍のちがいによる歯科健診結果の比較検討	太田保健福祉事務所 長谷川 万里

群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介(4)

笑みの会

「笑みの会」は乳癌患者を中心に人生の質(QOL)を追求し、いつも笑 顔で楽しい人生を送れるよう、人院前、又術後退院して不安になったり、 悩んだりした時、同じ体験をした人達と話す事で、不安や悩みを少しで も解消することができるのではないかということで会ができました。病 気に打ち勝ち充実した楽しい日々を送る事ができる様に、情報交換など をしながら励ましあい、皆さんと共に頑張っています。

「がん征圧キャンペーン」や「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」 等に参加し、乳癌の早期発見、早期治療に協力する会です。

年に数回、顧問の先生方に原稿をお願いして、新聞「エミオ」を発行し、会員同志繋がってます。

●問い合わせ先 早川 尚代 TEL: 027-384-2157





編 集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課

発 行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁 〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1 TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928



