

健やかぐんま

vol. 32
2021 Spring

P2-3 **特集** 「こころの健康に関する幾つかのヒント」

- P4 ・ドクターズ コラム 「ルーツ」
P5 ・「健康サポート課からこんにちは」
・健康情報☆つたえ隊！

新シリーズ
始まりました

P6-8 **財団からのお知らせ**

- ・ぐんまちゃんががん検診の体験に訪れました！
- ・新型コロナウイルス感染症ワクチンの接種が始まりました
- ・2021年度がん征圧スローガンが決定しました
- ・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した
- ・各種研修会を実施しました
- ・新規採用職員紹介
- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2021 ぐんま 開催のお知らせ
- ・群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑤



春は、環境の変化による不安や緊張を感じやすい季節です。そしてコロナ禍もまだまだトンネルの出口が見えず、ストレス状態が続いています。そこで、今回は群馬県こころの健康センター所長 佐藤浩司先生にお願いして、こころのセルフケアに関するヒントを頂きました。

特集 こころの健康に関する 幾つかのヒント

群馬県こころの健康センター／精神科救急情報センター 所長 佐藤 浩司

はじめに

私がこの原稿を執筆している今は、コロナ禍にある令和3年3月、桜咲く春です。学生は進級、進学、卒業など、社会人であれば、就職、異動、退職、転職などで環境の変動が多い、こころ落ち着かない季節です。また長引くコロナ禍での日常生活にも多くの気遣いを要されます。このような時期に「こころの健康（メンタルヘルス）」に関する原稿依頼を受けました。そこで私は、「こころの健康」という言葉から思い浮かぶ考えをアットランダムに列記することにしました。一つ一つの項目は実は各々とても底が深いものですが、今回はあくまで「さわり」です。皆さんのこころに少しでも触れる項目があったら、ご自身で少し深掘りしてみてください。

1. 人は生き物である

あまりにも当たり前ですが、「人は生き物である。」ということです。生きていれば壁にぶつかったり、道につまづいたり、色々な事が起きます。当然悩みも深まります。でもそれはそれとして（「心身一如」という言葉もあるように、「それはそれとして」と切り分けることはとても難しいけど）、「美味しい食事を摂り、」「ぐっすり眠って、」「適度な排尿、排便がある。」というこの3つが概ね整っていれば何とかなるものです。

2. 不安との付き合い方

近年「明日が見えない不安」という表現を目にします。でもちょっと考えれば分かりますが、天気予報を始めとして過去と比べればずっと先の予想は付くようになっていきます。つまり過去より少し確かな情報があることで逆に思考の幅を狭めてしまって「不安」が募るのかなとも思います。原始時代では、明日何が起るかなんて分からなかったですよね。また「不安」は時に悪者扱いされますが、テスト勉強

なんて「不安」がなかったら、しないですよね。誰のこころにもある「不安」だから上手に付き合いたいものです。

3. 人は社会的動物である

「社会」という言葉は「集団のつながり合っの営み」を意味します。つまり「人は社会的動物である。」の意味は、人は一人では生きていけない、人とのつながりが必要ということです。ジョイナーという方は、自殺につながる3要素を考案しました。その3要素とは、①所属感の減弱 ②負担感の知覚 ③身についた自殺潜在能力 というものです。平たく言えば、



①所属感の減弱とは、他人との結びつきが減ってしまったと感じることです。孤立感です。②負担感の知覚とは、自身が周りに迷惑を掛けている、申し訳ないと感じる気持ちです。自責感ですね。③身についた自殺潜在能力とは、飲酒や薬物摂取や自傷行為など普段から自身の身体を痛めることをしていると自殺のハードルが下がることを意味します。自殺の3要素を取り上げた理由は、人が生きるためには人と人のつながりがとても大事であるということを知って欲しかったからです。

4. 認知の歪み

「認知」とは「物事の捉え方」を意味します。言い換えれば、人それぞれの性格ですよね。「歪み」というと悪く聞こえますが人はみんな個性があります。でも極端だと悪影響してしまいます。代表的なものに「べき思考」があります。出来事に対して、「～であるべきだ」といった自分の中のルールに固執してしまうことです。そのルールから外れた人たちを見ると怒りや失望の気持ちが起こります。その感情の行動化が誹謗中傷などに現れます。コロナ禍での自粛警察なんてそういった典型でしょう。自分の性格、思考パターンを客観視して、こころを柔らかくしておきたいですね。

5. コロナ禍での楽しみ

現在のコロナ禍での一番大事な留意点は、三密（密閉空間、密集場所、密接場面）回避のようです。これらを守ることは容易ではないですが、既に私たちの生活ではかなり習慣化してきています。

こんな空想をしました。十代の若い男女です。二人とも相手のことを好ましく思っていますが、なかなか思いを伝えられません。向き合うことなく二人

きりで前を向いて歩いています。手を繋ぎたいけど触れることにためらいがあります。なかなか言葉を交わせないけど相手の息遣いは感じられます。コロナ禍での初々しいときめく光景です。「また逢う日まで」という映画で久我美子と岡田英次の窓ガラス越しのキスシーンがありました。空想は自由で楽しいですよ。

人間には、誰しも苦しい状況に立たされた時に克服しようとする力（レジリエンス）が備わっています。その力は生来性の面もありますが、育むことも大事です。困難を感じる今だからこそ、自分の力を信じましょう。

さいごに

今回私が示した幾つかのヒントはあくまで「さわり」です。それでも少しでも皆さんのこころに届くものがあったら幸いです。

少し深い心配事を抱えられている方がいらっしゃいましたら、是非個別相談をしてみてください。様々な機関で電話や対面での相談を受けています。

こころの健康センターでもご相談をお受けしております。詳しくは当センターのホームページ(<https://www.pref.gunma.jp/07/p11700016.html>)をご覧ください。



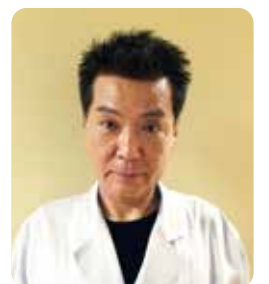
プロフィール

さとう こうじ
佐藤 浩司

群馬県こころの健康センター／精神科救急情報センター 所長（精神科医師）

1988年国立琉球大学医学部医学科を卒業。群馬大学医学部付属病院精神神経科、佐久総合病院、群馬県立精神医療センター、前橋積善会厩橋病院、福島県立矢吹病院の勤務を経て、2018年4月より現職に就く。

所属学会：精神神経学会、司法精神医学会（評議員）、精神科救急学会
資格：精神神経学会専門医・指導医、精神保健指定医、精神保健判定医



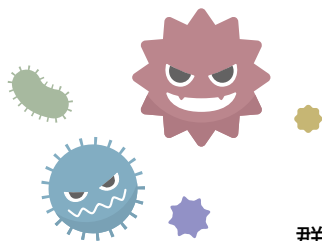


新コーナー

ドクターズ コラム



当財団の医師によるコラムの新シリーズです



「ルーツ」

群馬県健康づくり財団診療所 院長 茂木 文孝

瞬く間に世界中に広がった新型コロナウイルス感染症。始まりは2019年の終わりごろ、武漢だった。飛沫や接触による感染に加え、全世界を結ぶ航空網が感染拡大に拍車をかけた。一方、すでに世界中にまん延しているピロリ菌。世界の半分のヒトの胃に住み着いているという。ピロリ菌の場合は、食べ物と一緒に胃に入る経口感染だ。幼少期に感染して子孫の胃へと伝わって行く。では、いったいピロリ菌感染はいつ、どこから始まったのだろうか？

新型コロナウイルスと同じように、ピロリ菌にも遺伝子の突然変異による変異株が数多く発見されている。遺伝子が少しだけ異なっている兄弟のようなピロリ菌もあれば、親戚くらい異なっているピロリ菌、他人と言えるようなピロリ菌とさまざま。突然変異が起こる頻度を調べれば、新宅のピロリ菌が本家から別れた年代がわかる。

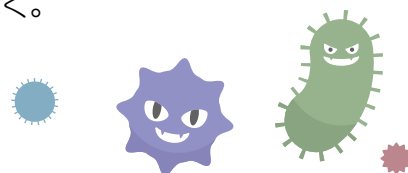
さまざまな変異株の先祖をたどって行くと、6万年前のアフリカにたどり着いた。逆に古い順に並べると、ほかの研究からも推定されている人類移動史によく一致するという。アルプス山中で発見された氷づけのミイラ「アイスマン」。彼の胃にもピロリ菌がいた。今のヨーロッパのピロリ菌とは異なりアジア型だという。

5,300年前の人類移動を私たちに伝えてくれた。

ピロリ菌は胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がんの原因の一つに挙げられている。世界を見渡すと、日本、韓国、中国、モンゴルを含む東アジアは胃がんの多発地帯だ。東アジアほどではないけれども、地球の裏側、南米のペルーやチリでも胃がんが目立つ。アフリカを出て中央アジアから東アジアそして日本にたどり着いたピロリ菌。また、ベーリング海峡を渡って北米から南米にまでヒトとともに移動してきたピロリ菌は、なぜか徐々に胃に病気を引き起こすバイキンに変身した。はじめはビフィズス菌のような常在菌、相棒だったというのに。

新型コロナウイルスの感染者数、死亡者数が連日報道されている。一方で、ピロリ菌が関わる胃がんと診断される人は日本全体で一年間に13万人、死亡者は4万人を数える。

群馬県では年間2千人が診断され、700人が亡くなれる。やはり、がんの早期発見は大事だ。がん検診の現場ではコロナ感染が広がらないように十分注意している。がん検診もお忘れなく。



新連載!!

私たちが出会った生活習慣改善成功者をご紹介しますコーナーです

あなたの
健康サポーター

こんにちは! 健康サポート課です

ケース1：朝食が食べられない

37歳 男性 会社員 妻と子供の3人暮らし。1年で体重が4.2kg増加。それとともに正常値だった血圧が133/90mmHgまで上昇。



よりよい生活習慣を目指す
あなたの伴走者、保健師の
ともこ 伴子。(年齢・体重：非公表)



えっ! 体重75kgですか!?
ズボンがきつくなったとは思っていたんです。
マズイですね…。

1年前とくらべると、4.2kg増えています。
血圧も高くなっていますね。
何か心当たりはありますか?



1年前の異動で通勤時間が長くなって、夕食
が遅くなりました。その分お腹が減って、ごはん
を2杯食べるようになったら…。朝はお
腹が減っていないので食べていません。会社
に来てから甘いコーヒーを1日4本飲んでます。

4本ですか! それは多いですね。朝食を抜
くから甘い物を飲みたいと思うので、朝食を
摂るようにして、飲み物は水
かお茶に変えてみてはどうですか?



全部を変えるのは無理だなあ。半分なら
できるかな。あと、甘くない炭酸水でもいい
ですか?

炭酸水! いいですね! あと、もし3時の休
憩時間に甘いものを飲むなら、夕食のご飯
は少し減らせるといいと思いますよ。



3ヵ月後



飲み物の半分は炭酸水にして、夕食のご飯
を1杯にしたら、朝お腹が減るようになって
朝食を食べられるようになりました。体重も
2kg減りました。

2kgも体重が減って、
血圧も正常になりすばらしいです☆



Tomoko's Point

朝食を摂ることで体が目覚め、体温も上がり、太り
にくい体づくりにつながります。
おいしく朝食を摂るためにも、夕食は摂りすぎない
ことが健康への第一歩です!

新コーナー

健康情報★つたえ隊!

今号から新たなコーナーとして「健康情報★つたえ隊!」が始まりました。

健康に関すること、健(検)診にまつわる疑問点、心配事…皆さんの「知りたい」の答えを見つけていきますので、よろしくお願いします。さて、初回の「知りたい」は「眼底検査」についてです。

Q

先日、人間ドックで「眼底検査」をしました。眼の写真撮って何が分かるのですか?
眼の病気以外にも分かることがありますか?

A

眼底検査とは、眼球の奥にある眼底の状態を観察する検査のことです。

眼球を覆う最も内側の膜、網膜は、人の体の中で、唯一血管が直接見える場所で、この血管の状態を見ることによって、さまざまな病気を早期に発見することが期待できるのです。網膜剥離や緑内障、眼以外の病気では動脈硬化の程度や高血圧、糖尿病に伴う血管の異常や出血などが挙げられます。特に40歳以上の緑内障の有症率は5%(20人に1人)とされています。

ただし、写真による検査では、眼底の中心部しか撮影しないので眼底の周辺部の異常は確認できません。自覚症状や心配なことがあったら専門医に相談するようにしてください。



眼底写真

財団からのお知らせ

ぐんまちゃんががん検診の体験に訪れました！

長引く新型コロナウイルスの影響により県内のがん検診受診率が下がっていることから、群馬県では「コロナ禍の検診は3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」をキーワードに、コロナ禍でもがん検診を受診することを推進しています。

これに合わせ、県のマスコットぐんまちゃんが当財団を訪れ、各種がん検診を体験。その様子を撮影した動画※が製作され「コロナ禍でもがん検診は大切」というメッセージをSNS上で発信しました。

動画を観ればお分かりいただけるように、検診会場ではしっかりとした感染予防対策を行って皆様をお待ちしています。安心して、ぜひがん検診を受診してください。



※動画はこちらから

新型コロナウイルス感染症ワクチンの接種が始まりました

医療従事者を対象にした新型コロナウイルス感染症ワクチンの優先接種が県内でも始まりましたが、当財団でも検（健）診スタッフからワクチン接種が始まっています。今後は高齢者や一般住民を対象とした接種も行われる予定です。



2021年度がん征圧スローガンが決定しました

がん征圧スローガンは、毎年日本対がん協会がグループ支部を対象に公募を行い、選考委員会を経て、決定されるものです。今回は166作品から右記の4作品が選ばれましたが、そのうち当財団職員（群馬県支部）からの1作品が優秀賞に採用されました。

2021年度がん征圧スローガン

- 【最優秀賞】・コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診
- 【優秀賞】・受けない理由 コロナにしないで がん検診
・がん検診 受けて笑顔の 二重丸
・密を避け マスク 手洗い さあ検診
(群馬県支部 山口 泰子)

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した

保健衛生の向上を図り、県民の健康増進に寄与することを目的とし、群馬県と群馬県健康づくり財団が主催する「群馬県地域保健研究発表会」が3月22日（月）に群馬県庁291会議室で開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、Zoom開催となりましたが、9名が日頃の研究成果を発表し、多くの県内関係者がオンラインで聴講しました。



各種研修会を実施しました

群馬県健康づくり財団では、職員向けに各種の研修会を定期的の実施し、より安心安全な健診検査をお届けするため、技術や知識の向上に取り組んでいます。

●パートナー職員研修会

2月17日(水)・18日(木)、主に令和2年度採用のパートナー職員を対象に、接遇や技術向上のための研修会を実施しました。

●個人情報保護マネジメントシステムに関する研修会

3月17日(水)職員を対象に個人情報保護マネジメントシステムに関する研修会を行い、個人情報の取扱いについて研修しました。

●医療安全研修会

3月18日(木)職員を対象にヒヤリ・ハットの防止を目的に、県立県民健康科学大学准教授 五十嵐博氏を講師に迎え、「うっかりミスはなぜ起きる」と題して医療安全研修会を行いました。

新規採用職員紹介

令和3年度、9名の新規採用職員を迎えました。どうぞよろしくお願いいたします。

- | | |
|-------------|--------------|
| ①職種 | ②趣味、好きなこと・もの |
| ③好きな言葉・座右の銘 | ④ひと言 |

●萩原 マリエ (はぎわら まりえ)

- ①看護師 ②登山、キャンプ、ドライブ、カラオケ、猫 ③人間万事塞翁が馬 ④頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

●佐野 桂奈 (さの けいな)

- ①臨床検査技師 ②アクセサリなど小物づくり ③為せば成る ④新社会人として精一杯頑張りたいです。

●生形 未空 (うぶかた みく)

- ①臨床検査技師 ②趣味：舞台鑑賞、お菓子づくり、子供達と遊ぶこと 食べ物：焼肉 動物：犬が大好きです ③人にやさしく ④群馬県のみなさんの健康づくりに貢献できるよう、精一杯努めます。

●岡部 春香 (おかべ はるか)

- ①事務職 ②寺社巡り、温泉巡り、読書、絵を描く事、体を動かす事 ③石の上にも3年 ④まだまだ分からない事だらけですが、精一杯がんばりたいと思いますのでよろしくお願いします。

●永野 沙由美 (ながの さゆみ)

- ①看護師 ②旅行に行くこと ③艱難汝を玉にす ④一日も早く仕事になれるよう頑張りたいと思います。



●飯島 沙耶 (いいじま さや)

- ①看護師 ②旅行をするのが好きです ③初心忘るべからず ④早く職場に慣れるよう日々努力します。よろしくお願いします。

●今井 利満 (いまい としみつ)

- ①事務職 ②趣味：サッカー観戦、フットサル 食べ物：スイーツ ③己の欲せざる所は人に施すなかれ ④これまでの経験を活かしつつ、新たな気持ちで頑張ります。

●一倉 正樹 (いちくら まさき)

- ①事務職 ②キャンプ、ネコ ③報恩謝得 ④初めての業界で分からないことばかりですが、がんばります。

●北原 健太郎 (きたはら けんたろう)

- ①事務職 ②趣味：ギター演奏、ドライブ、映画・音楽鑑賞 動物：カワウソ ③日進月歩 ④一日一日を大切に、仕事に励んでまいります！

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2021ぐんま 開催のお知らせ

群馬での開催が9回目にあたるリレー・フォー・ライフ・ジャパン2021ぐんまの日程が決定しました。リレー・フォー・ライフは「がん征圧とがん患者支援」のためのチャリティイベントです。詳細は決まり次第、順次HPなどでアップします！

- 日時：2021年10月9日(土)14:00～10日(日)12:00
- 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
(前橋市関根町800)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては開催内容が変更となる場合があります。

- 問合せ先：「リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんま」事務局
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
E-mail：kikaku@gunma-hf.jp



群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑤

5 生 菜 の 会

がんと宣告されたその日から患者としての道のりが始まります。幾つかの階段を経て出会う治療や悩みを共有し合い、話し合っていくことで、自分にとって最良の道を選び取ろうと思う人達が生まれ、集う“場”になっています。西洋医学のみならず、東洋医学や可能な限りの治療法を共に考えていけたら…という趣旨のもとに発足したがん患者と家族の会です。県内

におけるがん関連の情報を幅広く収集し、提供していくことや、病院、各種医療従事者の方々との交流を通じて助け合いしてゆくことが、患者にとってのベストな環境づくりになると信じて、目標としています。

相談もかねた交流会(月1回)、場の養成塾(群馬)との共催による講演会・セミナーなど(年1回)を行っています。※コロナウイルス感染症感染拡大の状況によっては変更になる場合があります。

- 連絡先 岡庭 和子 TEL 027-361-3568 ホームページ <http://bagumma.exblog.jp/>



今号から、いくつかのコーナーを新設しました。この編集後記もそのひとつです。これを機に本誌をより身近に感じていただければ、と思っています。これからも「健やかぐんま」をどうぞよろしくお願いいたします。(M)

