

健康やがぐんま

vol. 33
2021 Summer

P2-3

9月はがん征圧月間です！

P4

・ドクターズコラム

「あたりまえだけどなかなかできない運動の話」

新シリーズ
第2弾!!

P5

・「こんにちは！健康サポート課です」

・健康情報☆つたえ隊！「注射の種類」

P6-8

財団からのお知らせ

・新型コロナワクチン接種が始まっています

・新型コロナウイルスPCR検査のご案内

・群馬県臓器移植院内コーディネーター研修会が
開催されました

・複十字シール運動2020年度報告とご協力をお願い

・今年もライトアップやります

・リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2021 ぐんま
開催のお知らせ

・群馬県がん患者団体連絡協議会
ご紹介⑥(みゅらりっぷ)



公益財団法人 群馬県健康づくり財団

9月はがん征圧月間です！



2021年度がん征圧スローガン

コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診

2021年7月現在、ワクチン接種も少しずつ進んでいますが、変異株の発現もあり、昨年から続いている新型コロナウイルス感染症の脅威は、まだまだ油断ができない状況下にあります。

さて、皆さんは昨年度がん検診を受けましたか。新型コロナウイルス感染への不安からがん検診の受診に出かけるのをためらった方も少なかつたのではないのでしょうか。

公益財団法人日本対がん協会が、新型コロナウイルス感染症の流行によってがん検診の受診者が減少している実態を調査したところ、調査に協力した全国32支部が2020年1月～12月に実施した5つのがん検診（胃、肺、大腸、乳、子宮頸）の受診者は、のべ394万1491人で、2019年の567万796人から172万9305人減少し、

対前年比30.5%の大幅減でした。（群馬県支部（＝群馬県健康づくり財団）は約34%減。表1参照）

コロナ禍でも、がんは変わらず発生していると考えられますので、減少した受診者数に2018年度の各がん発見率を掛けて推計すると、約2100のがんが未発見となっている計算になります。日本対がん協会は、他機関でのがん検診や、別の病気の治療中に偶然発見されるがんなども合わせれば、2020年の日本では少なく見積もっても1万人以上のがんが未発見となっている可能性があります。

新型コロナウイルスの感染ももちろん心配ですが、早期に発見されるはずのがんが発見遅れになってしまうことは非常に心配です。

がんを防ぐための新12箇条

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がいたらすぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから



2021年度のがん征圧スローガンは「コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診」です。コロナ対策には、新しい生活様式の実践が大切ですが、新しい生活様式にあってもがん検診が重要な習慣であることに変わりありません。

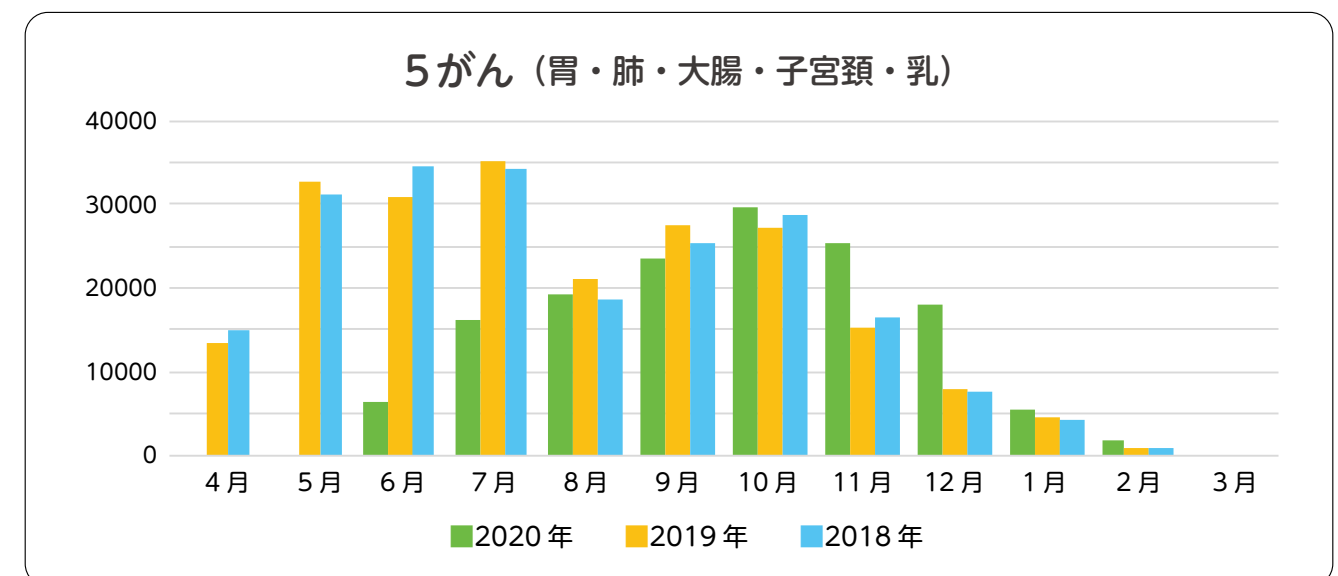
国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12箇条」は左下記のとおりですが、そのなかに「定期的ながん検診を」とあります。

検診機関では国のガイドラインにのっとった感染防止対策を取っています。こまめな除菌、消毒はもちろんのこと、定期的な換気や三密回避のため受診者の人数制限を行うなど、徹底した対策に取り組み、皆さんの受診をお待ちしています。昨年、がん検診を受けられなかった方も、今年はぜひ安心してがん検診にお出かけください。



2021年度 がん征圧ポスター

〈表1〉群馬県健康づくり財団実施の市町村を対象としたがん検診（2018～2020）



〈参考〉国が推奨しているがん検診

検診の種類	検診方法	対象者
胃がん検診	バリウムによるX線検査・胃内視鏡検査	50歳以上の男女
大腸がん検診	便検査	40歳以上の男女
肺がん検診	胸部X線検査（喀痰検査）	40歳以上の男女 （50歳以上の喫煙者は喀痰検査も）
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上の女性

vol.2 ドクターズ コラム

当財団の医師によるコラム



「あたりまえだけどなかなかできない運動の話」

公益財団法人群馬県健康づくり財団 診療部長 安部 聡子

新型コロナウイルス感染症が蔓延して1年半。新しい生活様式を求められる日々が続いていますが、「あ～体重増えた～」という方も多いのでは。感染予防を心がけて自宅にいたら太ってしまい、コロナに感染した際に重症化しやすい肥満に。それでは元も子もありません。

現代日本人の1日のエネルギー摂取量は決して増えてはおらず、主に脂肪摂取量の増加・運動不足によって、肥満や糖尿病が増加しています。この50年間で日本の糖尿病患者数は約40倍、糖尿病と糖尿病予備軍の患者数は約2000万人に達しています。

それでは、効率よく肥満や糖尿病を予防する方法はあるのでしょうか。聞いたことがあるかもしれませんが、基礎代謝量（何もせずじっとしていても、生命活動を維持するために必要なエネルギー量）は20歳をピークに年々低下し、男女とも40歳で約150kcal低下します。燃えやすいからだを保つためには、筋肉、とくにミトコンドリアを多く含む良質な筋肉を増やして維持することが大切です。スクワットや腹筋・ダンベルなど、自分の体重で筋肉に負荷をかけて行うレジスタンス運動（筋力トレーニング）と、30分以上の速足などの有酸素運動を組み合わせると、運動の1～2週間後には筋肉のミトコンドリアが増えて基礎代謝量も増えてきます。効果的な運動は、有酸素運動を週3回以上、1回30分程度、レジスタンス運動は週2回以上がひとつの目安とされています。

食事だけを減らして痩せようとする、からだは飢餓状態と感じてさらに基礎代謝量が下がります。基礎代謝量は1日のエネルギー消

費量の70%を占めますので、より燃えにくく太りやすくなってしまいうこと。食事だけやせ我慢するより、併せて運動もすることで食べた分を消費しつつ、筋肉のミトコンドリアを増やして燃えやすいからだ作りをするのが効率いいですね。

でも「運動しましょう」と言われても… 関節痛や持病があって運動ができない方もたくさんいらっしゃいます。運動でなくても、家事や日常生活の中で動く量、身体活動を増やして、座りっぱなしでいる時間を少しでも減らすことでも、肥満予防の効果が期待できます。これを非運動性身体活動によるエネルギー消費（NEAT）といいます。ちなみに、肥満者は一日の座位時間が2.5時間長く、約350kcal消費が少ないとの報告もあります。

それでは、私は痩せているから運動しなくても平気よ、と思っている女性の方へ。食も細め、ふだんから座りっぱなしであまり動かない、筋肉も少なく体力もない、なのに私、健診で脂肪肝がみだって。太っていないのに。中性脂肪が少し高め。最近では、内臓脂肪の蓄積がなくても脂肪肝があると、筋肉でのブドウ糖の消費量が減って、非肥満なのに糖尿病になりやすいという報告もあります。太ってなくてもやはり運動は必要ですね。

かくいう私も運動はあまり…長続きしません。薬を飲むだけで運動したのと同じ効果をからだにもたらす夢の薬、運動模倣薬が早く市場に出て、この薬を飲むだけで運動したのと同じ健康増進効果が期待できる、そんな日が来たらどんなに楽でしょうか（苦笑）。

連載 vol.2

私たちが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2：お菓子がやめられない

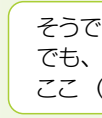
38歳 女性 会社員 一人暮らし。2年で体重が3.2kg増加。それにともない中性脂肪値が2年前の倍、基準値ギリギリに！



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



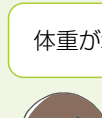
私、太っちゃったわりには悪い結果がなくてよかったなって思ってたけど…？



そうですね、すべて基準値内でした！でも、私はちょっと気になったことがあって。ここ（中性脂肪値）なんですけど…。



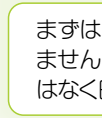
あっ！2年前と比べて値が2倍になってる！？やっぱり太ったことと関係ありますか？



体重が増えた原因に心当たりがありますか？



最近、夕食後から寝る前までの間にお菓子やアイスを食べるのが習慣になってしまって、毎日何か食べています。



まずは週2日だけでも食べないようにしてみませんか？どうしても食べたいときは、夜ではなく日中に食べるようにしたらどうでしょう？

…………… 3ヵ月後 ……………



急にお菓子を食べない日をつくるのが難しく、夜食べないかわりに朝や昼休憩の時に食べた日もありました。それでも5kgも体重が減ってびっくりです！！

Tomoko's Point

遅い時間の飲食は、体に脂肪をつける働きをする物質が増加し、肥満につながります。

健診結果は経年変化を確認することが大切です。たとえ基準値内でも、年々高く（または低く）なっている値があったら、原因を考えてみましょう。



vol.2

健康情報★つたえ隊！

健康に関すること、検（健）診にまつわる素朴な疑問など、皆さんの「知りたい」の答えを見つけお伝えするこのコーナー、今回の「知りたい」は「注射の種類」です。

注射とは、検査や治療のため、針を使ってからだに薬物を注入する方法です。

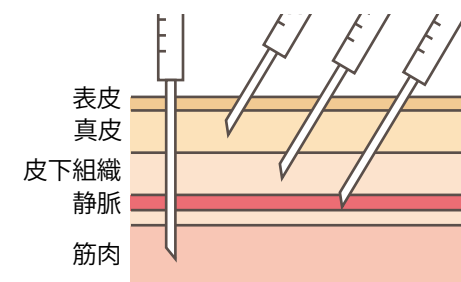
注射法には、目的や方法によってさまざまな種類があります。

インフルエンザワクチンは皮膚と筋肉の層の間にある皮下組織に薬物を注入する皮下注射ですが、国内でも接種が進められている新型コロナウイルスのワクチンは皮膚表面からもっとも深い筋肉組織に薬物を注入する筋肉注射です。

日本ではインフルエンザをはじめ、ワクチン接種の多くは皮下注射で行われていますが、実は海外では新型コロナに限らずワクチン接種の主流は筋肉注射なのです。

現在、海外から輸入されている新型コロナウイルスワクチンは、筋肉注射するという条件で臨床試験（治験）が実施され、緊急承認されたものです。そのため、日本でも新型コロナワクチンは筋肉注射しているのです。

この他にも、皮膚のもっとも外側にある表皮とその下の真皮のあいだに薬物を注入してアレルギー反応を見る皮内注射、静脈に直接、薬物を注入する静脈注射などがありますが、それぞれの用法により薬物の吸収速度や持続性に違いがあるため、目的によってこれらの注射法を使い分けています。



財団からのお知らせ

新型コロナワクチン接種が始まっています

高齢者の接種に続き、65歳未満の一般の方々のワクチン接種が県内でも始まりました。
群馬県健康づくり財団も前橋市からの委託を受け、診療所でワクチン接種を実施しています。

新型コロナワクチン接種を受けるときは

ワクチン接種は、通常の場合、三角筋（肩の筋肉）への注射になりますので、肩を出せる服装でお越しください。
また、会場へお越しの際は下記を忘れずにお持ちください。

- ワクチン接種券（クーポン券）
- 予診票（接種当日に、自宅で記入してきてください）
- 身分証明書（運転免許証・健康保険被保険者証等）
- お薬手帳（お持ちの方）

注意!! 医療機関では直接予約をお受けできませんので、専用ダイヤルや予約サイトからご予約ください。



新型コロナウイルスPCR検査のご案内

新型コロナウイルスのPCR検査事業を実施しています。海外渡航、教育実習、看護実習などで「陰性証明書」の提出が必要な方、出張・帰省等のため検査を希望される方など、下記へ電話でお問い合わせください。お申込み手順等詳細は、ホームページからご確認いただけます。

- 検査方法 唾液によるPCR検査
- 所要日数 検体採取から3営業日以内
- 料金(税込) ※自主検査です
 - ・ 検査分析 25,000円(税込)
※1回に10検体以上の場合18,000円(税込)／1検体
 - ・ 陰性証明書 5,000円(税込)
※当診療所医師による診察が必要になります
- 問い合わせ先 検査部 検査企画課 TEL 027-269-7405



群馬県臓器移植院内コーディネーター研修会が開催されました

医療機関で臓器移植に関する啓発や情報収集を担う「群馬県臓器移植院内コーディネーター」の研修会が2021年6月15日（火）群馬県健康づくり財団6階大会議室において開催され、症例等を学ぶ研修会が実施されました。

県内22医療機関116名の看護師らが群馬県から委嘱されて、所属する各医療機関で「院内コーディネーター」として1年間活動します。

複十字シール運動の2020年度報告とご協力のお願い

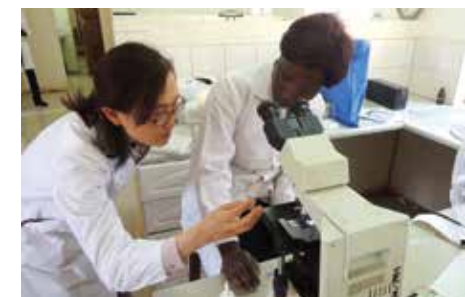
複十字シール運動は、結核予防会及び各県支部が実施している、結核を中心とした胸の病気をなくし健康で明るい社会をつくるための運動です。

2020年度の複十字シール運動で群馬県内において寄せられた皆様からの募金総額は、2,873,450円に達しました。

これらの尊い募金は、結核予防のための正しい知識の普及啓発のために大切に使われています。また、国際協力として結核や肺がんなどの胸の病気の普及啓発や結核に苦しんでいる開発途上国の人々の支援にも活用されます。

2021年度も複十字シール運動が実施されますので、引き続き複十字シール運動にご協力をお願いいたします。

- 運動期間 2021年8月 1日～12月31日（運動期間外も募金を受け付けております）
- 結核予防週間 2021年9月24日～ 9月30日



日本の技術や経験を活かした、医療従事者に対する技術指導や、患者さんを支える現地ボランティアの育成などの支援をしています。

今年もライトアップやります

9月のがん征圧月間に合わせ、群馬県庁昭和庁舎をリレー・フォー・ライフを象徴する色、パープルにライトアップします。がん患者支援とがん征圧の願いを込めた、このライトアップは昨年に引き続き2年目です。また、移植医療への理解が進むことや、乳がん検診受診率向上を目指し、それぞれ臓器移植推進月間、乳がん月間に合わせたライトアップも行います。近くをお通りの際はぜひご覧になってください。

予定されるライトアップ

- がん征圧月間 リレー・フォー・ライフ・ぐんま（パープル）
9月17日（金）～ 9月30日（木） 群馬県庁昭和庁舎
- 臓器移植推進月間（グリーン）
10月 4日（月）～10月17日（日） 群馬県庁昭和庁舎
10月15日（金）～10月17日（日） 臨江閣
- ピンクリボンキャンペーン（ピンク）
10月18日（月）～10月31日（日） 群馬県庁昭和庁舎



昨年度のライトアップの様子



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。今年は規模を縮小して開催する予定です。

詳細は、順次HPなどでアップします！

- 日時：2021年10月9日(土) 15:00～19:00
- 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 変更に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⑥

6 子宮卵巣がん患者会 みゅらりっぷ

子宮卵巣がんは、年齢に関わらずその方の「女性性」にも関わる疾患で、身体のケアとともに心のケアも重要になります。

今年で9年目を迎えるみゅらりっぷは、子宮卵巣がんの患者さんやそのご家族が、希望を持って生活や治療を行えることを目的に患者会活動をしています。主な活動内容として、安心して気持ちや思いを語れる場所を定例患者会として提供しています。現在は、充分なコロナ対策を行いながらの『対面式患者会』と全国婦人科がんセルフヘルプグループネットワークでの『オンライン患者会』を、それぞれ毎月1回実施しています（詳しくはホームページをご参照ください）。コロナ禍だからこそ、がん患者さんやそのご家族をより支援していくことが大切だと考えております。皆様、ご希望に合わせた方法でご利用ください。

スタッフ一同、心よりお待ちしております。

- 問い合わせ先 三武 美紀 TEL 090-4208-6424
(留守番電話時はメッセージをお願いします)

みゅらりっぷ
ホームページ



この編集後記を書いている今、関東は梅雨の真っ最中。ジメジメした日が続いていますが、夏号の表紙を選ぶ作業のときだけは、何だかわくわく晴れやかな気分。この号が皆さんのお手元に届く頃には、表紙のような爽やかな夏が到来しているのでしょうか。(M)

