



結核しずおか

42号 2018年5月14日

発行・編集

公益財団法人 静岡県結核予防会
〒420-0915

静岡市葵区南瀬名町 6-20

TEL 054-261-2512

FAX 054-261-9474

Eメール tb-shizuoka@gaia.ocn.ne.jp

HP www.jata-shizuoka.org



巻頭言

本年4月1日に静岡県健康福祉部長に就任いたしました。関係機関の皆様におかれましては、結核対策を始め、県の健康福祉行政に御理解、御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

県では、健康寿命の更なる延伸に向けて、新たに「健康経営」の視点を取り入れた県民総ぐるみの健康づくりを推進し、県民が住み慣れた地域で最期まで安心して生活を送ることができる社会の実現を目指して、本年3月に、今後6年間を計画期間とする「第8次静岡県保健医療計画」を策定いたしました。

この計画に基づき、県民が必要なときに必要な医療が受けられるよう、人材を確保し、効率的で質の高い医療提供体制を構築するとともに、医療・介護の連携による「地域包括ケアシステム」を推進してまいります。

結核は、かつて「国民病」と言われておりましたが、結核予防対策の強化に加え、生活水準の向上、医療技術の進歩により、罹患率、死亡率が飛躍的に改善されました。

本県におきましては、2016年の結核罹患率は、人口10万人当たり11.5と、「低まん延県」まであと一步となっておりますが、患者の7割以上を占める高齢者への対応を始め、国際化の進展による外国人患者割合の増加や、薬剤耐性結核への対応など、問題が多様化・複雑化している状況にあります。

さらに、結核患者数の減少に伴い、診療や治療に精通した医療従事者及び医療機関が減少していることもあり、地域的な医療体制の偏在も発生しています。

このような状況の中、県では、保健所を中心として、医療機関や高齢者施設等の関係機関と緊密に連携し、県内の予防業務の統一化、均質化を進めるとともに、治療を中断しやすい高齢者や外国人の患者に対する確実な服薬支援を推進するなど、結核の根絶に向けた取組を強化してまいります。

今後も、結核に対する予防啓発と正しい知識の普及、医療従事者を対象とした研修会などを継続して実施することにより、早期発見や治療の完遂を目指してまいります。

県民の皆様が健やかに自分らしく暮らすことができる“ふじのくに”を実現するため、関係の皆様方には、引き続き、御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。



静岡県健康福祉部長

池田 和久

株式会社 森下商店

ふじのくに健康づくり推進事業所宣言をして

株式会社 森下商店 森下昌治

株式会社森下商店は、フジモ印ブランドで、金山寺みそ・梅干・らっきょう漬・しょうが漬・にんにく漬など漬物製品の製造および仕入れ商品の卸売業を営む会社です。

フジモ印は富士山の『フジ』と森下の『モ』を合わせたもので、富士山のように日本一の会社を目指そうとした創業者の意気込みが感じられる屋号で、現在も利用しています。

昭和26年、旧清水市幸町にて、味噌・醤油の卸売店として創業。数年後には、現在でも主力商品である『金山寺みそ』の製造を開始。昭和44年、豊富な地下水に恵まれた地域である現在地、瀬名川に本社を移転。徐々に自社製造する漬物製品のアイテムや、仕入れ商品の品ぞろえも増やして現在の事業形態に至っております。



メイン商材である『金山寺みそ』は鎌倉時代、和歌山県にその製法が伝わったとされる食品で、日本各地に製造メーカーが存在し、それぞれ独自の味や製法による商品を展開しています。静岡県は弊社以外にも多くの製造元があり、全国的に見てもその生産量はトップクラスに位置し、『金山寺みそ』文化の根付いた地域といえます。



健康診断に関しては、静岡県結核予防会様にて、毎年受診してきましたが、その結果については本人任せで会社の管理対象にはしていませんでした。

1年半ほど前に、協会けんぽ様からのすすめで、ふじのくに健康づくり推進事業所宣言として、「再検査受診の指導とその後の把握」という目標を掲げ、健康に対する意識を高める取り組みを始めました。

弊社は正社員10名ほどの会社ですので、1名でも社員が長期休業をとることになると業務に支障が出ることは避けられませんし、ベテラン社員が多く、平均年齢も年々上がっているのが現状です。今後も社員が長く仕事に従事するには、各家庭の同居家族の健康管理も含め、個人の体力や体調維持が大切であると考えての取り組みです。

昨年度の検診では、要再検査の結果に対しても未受診の社員がいるのが現状ですが、この取り組みを継続していくことにより、社員各自が健康管理の意識を高め、初期段階での対応を心がけるようになり、自主的な健康維持につなげることを後押しできればいいと考えています。



平成25年12月には、和食が「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、世界中で日本食の良さが見直されています。日本人の長寿の秘訣は日本の食文化の影響が少なからずありますので、日本食の名脇役の代表格である漬物の良さを再認識し、健康管理にも役立てていただければ幸いです。

弊社では、個人のお客様への販売、宅配便による地方出荷にも対応いたしております。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



知って！納得！結核のこと



ねえ、シールぼうや、最近の結核の情報で、何か気になることあるかしら？

そうだなあ・・・そういえば、こんなことがあったよね！！



北朝鮮船不法上陸、乗組員から結核！！

2017年11月、北海道松前町の無人島で発電機などを盗んだとして北朝鮮船の乗組員が逮捕された事件で、12月、札幌入国管理局に身柄を移されていた乗組員のうち3人が結核に感染していることがわかり、うち1人は道内の病院に入院、強制送還が遅れる可能性もある。

幸いにも、乗組員に接触した第1管区海上保安本部や北海道警察の関係者に感染は確認されなかったが、松前町は、国の指示などがなく、独自に対応せざるを得ない状況に懸念を抱いている。



わあ・・・怖いね。知らぬ間に忍びよる結核。どうしたらいいの？

うん！こうなると、日本国内だけの対策だけでは、根絶は到底無理なんだ。地球規模での対策や、認識が大切になってくるね！



なるほど。そういえば、私たちが行っている「複十字シール運動」も世界各国で行われている結核対策のひとつよね！



そうだね。「複十字シール運動」が世界的規模で行われている背景には、今も昔と変わらない結核の脅威と根絶の難しさがあるのかも・・・。

日常生活において、比較的気軽に参加できる結核対策のひとつだね。「複十字シール運動」の歴史や意義について、今一度おさらいしてみよう！



複十字マークの由来って何だろう？

複十字 (Double-Barred Cross) は、9世紀頃、あるキリスト教派の象徴として使われていました。その後、第1回十字軍の指揮官ローレーヌ公がこれを楯の紋章にして戦ったことからローレーヌ十字とも呼ばれ、平和と希望の象徴となりました。この、ローレーヌ十字は、フランスを侵略者から奪還する戦いで有名なジャンヌ・ダルクの象徴ともなり、フランスにおける数々の戦いにおいても浄土奪還への希望を結集する役割を担っており、フランスの愛国心の象徴でもあります。このような歴史的背景から、ヨーロッパにおける様々な紋章や徽章、国旗、アクセサリーなどの装飾品にあしらわれています。

1902年ベルリンでの第1回国際結核会議で、複十字を結核予防運動の世界共通のシンボルマークとすることが決定され、以来世界中で使われてきました。ヨーロッパにおいて、ポピュラーで歴史的に重要なマークをシンボルとしたということが、その当時、いかに結核が社会的に重要な問題であったかを示していると考えられます。また、親しみやすいマークを使うことで、より大規模で充実した結核対策をめざしたのではないのでしょうか。複十字マークは、現在も、シール・出版物・レントゲン車などに使われています。



複十字シール運動って何だろう？

デンマークコペンハーゲン市郵便局員のホルベル氏は、クリスマスシーズンを迎えるたびに山と積まれるカードや贈り物を見て、結核で苦しんでいる子どもたちを救うためシールによる募金をひらめきました。

一人一人の金額は小さくてもみんなで力を合わせれば大きな成果があげられると考えたこの着想はさっそく実行に移され、1904年にデンマークで世界初のクリスマスシールが発行され、7年後には120床の小児結核療養所が完成しました。

1907年、シール運動は米国でも赤十字社福祉事業担当のピッセル女史により始められ、さらに第二次大戦後この運動が急速に各国に広まり、現在では国際的結核予防活動へと発展、公共的意義が認められています。

この精神は、時も国も超えて受け継がれてきました。この小さなシールが、全世界で結核で苦しむ方々の希望となり、また、結核を知らない人々がその知識を深めるきっかけとなることで、複十字シール運動の意義といえます。



ホルベルの記念シール
デンマーク (1927)

世界で活躍する複十字シール！

世界各国で行われている『複十字シール運動』。シールのデザインには、そのお国柄があらわれています。これが、なかなか面白いのです。しかしながら、『複十字シール』に込められた願いは、いずれの国も同じ。『結核のない世界』をめざして。今後とも、みなさまのご支援ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



オーストラリア



アルゼンチン



オランダ



韓国



メキシコ

ハッピー

2017年10月15日(日) 13:30~16:45
静岡県総合研修所 もくせい会館

マンモサンデー



イベント1 乳がん検診

乳がん検診車によるマンモグラフィ撮影体験

イベント2 講演会

講師 あけぼの静岡 代表 星野希代絵様

イベント3 あけぼのハウス

乳がんについて知りたい。相談したい。
おしゃべりしながら、楽しく学ぶひととき。

毎年、10月の第3日曜日は、「ジャパン・マンモグラフィ・サンデー」として、平日、何かと忙しい女性が、休日の日曜日に、乳がん検診マンモグラフィ検査を受診できる取り組みが全国的に行われています。当会も、この取り組みの趣旨に賛同し、この日に合わせ、乳がん体験者の会「あけぼの静岡」様のご協力のもと、当会主催としては初の試みである本イベントを開催いたしました。

3つのイベントを開催、乳がん検診の体験はもちろんのこと、乳がん体験者の方のお話、相談など、乳がんについて多角的に理解を深めることを目的に企画したものです。

ご参加の方々の年齢層は様々でしたが、ご自身のみならず、ご家族やお知り合いに乳がん患者がいらっしゃる方なども積極的に質問をされるなど、ご参加のみならず相互にお話をしつつ、充実した時間となりました。

個人的には、特に、講演会で「あけぼの静岡」代表、星野希代絵さんの闘病体験をお伺いし、自身の健康管理について見つめ直す良い機会となりました。検診、特に、婦人科検診は忙しいだけではなく、恥ずかしい気持ちや検診を行う医師などのスタッフや検診内容がわからず、不安が先行し、足が遠のいてしまいがちです。何とか、検診に行ったとしても、または、自身で乳房の自己触診をして異変に気付いたとしても、「まさか自分が・・・」とか「まだ、大丈夫だろう」とか「乳がんと診断されたらこわい」などなど、後回しにしがちになってしまうのです。星野さんご本人も、日常生活の忙しさから、自身の異変に気付きつつ、後回しにしてしまったとのこと。星野さんの辛い闘病生活のお話、また、「あけぼの静岡」という団体に出会いご自身の気持ちが前向きになられ、その活動に尽力されている姿は、とてもパワフルで胸にせまるものがありました。

実際に、乳がんのモデルを使い、自己触診の方法や、しこりの感覚などの体験もしました。乳房の中に、かたまりが埋まっている感じや、皮膚のザラつき、へこみなどがわかり、その生々しさにびっくりしましたが、探し方のポイントを知ることができ、「乳がん」は自身で見発見できるがんのだから、今後も、日常的に続けていかなければいけないと思いました。

星野さんは、乳がんに限らず、「がんに効く!」という言葉が世の中にあふれ、民間療法を含めると様々な治療法があり、薬にも頼る思いのがん患者にとっては、とにかくあれもこれも試してみたくなるものかもしれない。しかし、もし、がんになってしまったら・・・とにかく、信頼できる主治医のもと、有効性の確認されている治療を続けていくことが大切とお話されました。

「まず、健康であろうとすること」そのために何をするのか、また、家族や、周囲のひとたちの「健康を願うこと」について学ぶことができ、今後の自身の生活に活かしていきたいと思いました。

総合健診課 上西 昌子

特定健診・がん検診促進キャンペーン 実施について

当会は、静岡市住民を対象とした特定健診と各種がん検診を同日に行うことができる健診日を設けております。平成29年度は、静岡市内6会場にて26日間実施いたしました。その内、土曜日の健診を2日間、女性専用の健診日を4日間開催しております。

いずれの健診日も50名以上の受診があり、その大多数の方が、特定健診とがん検診を同時に受診していただき、たいへんご好評をいただいております。

特定健診＝特定健康診査はいわゆるメタボリックシンドロームに代表される生活習慣病予防のための健診で、40歳から74歳までの方を対象に行います。また、75歳以上の後期高齢者の方には、生活習慣病(糖尿病・高血圧など)の早期発見や介護予防につなげるため、後期高齢者健康診査を行います。この2つの健診には、各種がん検診は含まれておりません。現代社会においては、対象のご年齢の方々は、働き盛りや多忙な方々が多く、効率よく、様々な健診を受診したいと考えている方も多くいらっしゃるのではないかと思います。そういった方々に、この健診はおすすめです。

当会の本健診は、特定健診の受診券が配布となる時期に合わせて、その実施予定や・お申込み方法などを回覧板など各町内会を通じて、また、静岡市ホームページなどにてお知らせしております。

ぜひ、ご自身のスタイルに合わせて、この健診を活用していただき、ご自身の健康管理に役立ていただければと思います。

また、これまでに、当会にて受診をしていただいた方のご意見も常時受け付けております。みなさまの貴重なご意見を、できる限り、今後の健診に活かし、静岡市のみなさまの健康づくりのお手伝いできればと思っております。何卒、よろしくお願いたします。

総合健診課 勝俣 精二





なぜ・なぜ・ななに・・・

あなたは、自分の血圧の値がどれくらいか知っていますか？



血圧の値が140/90mmHg(収縮期血圧/拡張期血圧)以上の場合に「高血圧」と診断されます。高血圧は放置すると心血管病を起こすことから、「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれる怖い病気なのです。

では、実際に高血圧によってどのような症状を起こすのかご説明いたします。

まず、心臓や血管に現れる高血圧の合併症は「狭心症」「心筋梗塞」「大動脈瘤」などがあります。このような症状が実際に現れてしまうとあなたにとって大変に重篤な症状となり、命の危険を伴うことでしょう。

次に脳に現れる高血圧の合併症です。これには「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。この症状は脳へのダメージが非常に大きく、発症してしまうと病を乗り越えて命を取り留めたとしてもあなたがあなたでいることができるか分かりません。また、体の麻痺を誘発することも考えられ非常に重い結果をあなたにもたらします。

つまり高血圧は早期に治療しないと、血管の状態が元の状態に戻らなくなる恐ろしい病気なのです。ですから、皆様も普段何ともないから大丈夫と思わずにどうかご自分の血圧がどれ位あるのかチェックして健康で充実した毎日を過ごせる様に心掛けてください。

前号から引き続き、第2弾として、I.R.M ダンスアカデミー代表 森育子先生の監修のもと「高血圧の原因について」、「血圧を下げるおすすめ体操」を、皆さんにご紹介させていただきます。



まず高血圧の原因のひとつには、運動不足が考えられます。日ごろ、筋肉を使う機会が少ないと筋力が低下します。血管は、筋肉で作られており、自由に伸縮することでスムーズな血流が実現できるようになっています。筋力が衰えるとその血管が固くなり、血行も悪くなり、血液に含まれる酸素や栄養が全身に送れなくなってしまいます。そこで身体は、酸素や栄養不足の状態を解消しようと血液量を増やすために、血管のかべに強い圧力をかけてしまうのです。いわゆるこれが「血圧が上がる」仕組みです。

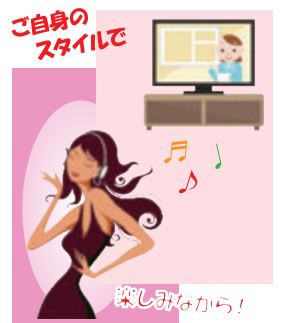
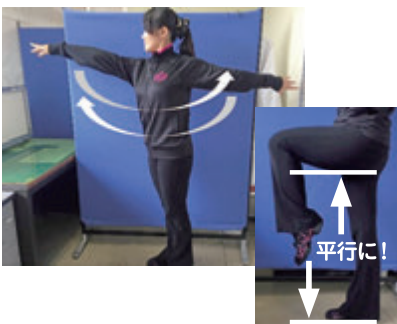
「血圧を下げるための解消法として有効なのは 有酸素運動!!」

毎日運動することで、血管の柔軟性を高めることができ、血圧を下げるのが期待できます。

「毎日のウォーキング」、「1日に10,000歩」などよく言われますが、何分、継続するのが大変ではないでしょうか？天候などの理由で一日休み、そしてもう一日・・・気づいたら止めていた。そんな事もよく聞きますね。

そこで私がおすすめる体操は、「うで振りもも上げ体操」

これなら、いつでもどこでもできます。雨の日でも夜でも都合のいい時間、場所で行えば良いのです。



①腕は前後に大きく振り、足はももが床と平行になるまで上げ、出来るだけ大きさに動かしましょう。

②出来ればカウントを自分で声に出して(1234・・・)言うと、酸素の量が増えるため効率が上がります。

③体がポカポカと温かくなり、うっすら汗をかきまでやり続ければ大丈夫です。時間に例えるなら15分～20分テレビを観ながらとか、好きな音楽を聴きながら・・・



ぜひ習慣にして
がんばってみて下さいね!!

協力 森育子ダンススタジオ 主宰
I.R.M ダンスアカデミー 代表 森 育子 様



結核予防会の本 出版案内

結核を中心とする疾病の予防に関する正しい知識を広く県民の方に普及するために、公益財団法人結核予防会が編集・出版している専門書やパンフレットなどの案内をしております。



新刊情報



好評発売中! 結核に関する新情報! 日々の業務に欠くことができない雑誌

「保健師・看護師の結核展望 110号」

特集は、「病原体サーベイランスの活用II」として、分子疫学調査票を実際に活用している保健所等の事例を紹介、また「患者中心とした地域連携II～結核に対応した地域包括ケアシステムを活かして～」として、それぞれの地域に応じた連携事例を紹介します。

インタビューでは、聖隷クリストファー大学教授の川村佐和子先生にお話をお伺いしました。

この雑誌は、定期購読を利用することが出来ます。 定価2,052円(税込)



好評発売中!

「抗酸菌検査攻略ガイド Ver.1」

今まで好評いただいていた「抗酸菌検査を使いこなすコツ」を日本結核病学会のガイドライン「抗酸菌検査ガイド2016」にあわせて改訂新版として生まれ変わりました。

定価1,728円(税込)



「証言で綴る結核対策 公衆衛生の歴史」

結核予防会75周年を記念して作られましたが、一般向けなので、入院中の患者教育用テキストとしても活用されています。

定価3,240円(税込)



お問い合わせ先

公益財団法人静岡県結核予防会 総務課 までご連絡ください。

TEL : 054-261-2512 FAX : 054-261-9474

HPでは最新情報を掲載しております。どうぞご利用ください。

HP : <http://www.jatahq.org>

平成29年度実績報告

6,565,344 円

複十字シール募金にご協力ありがとうございます。

複十字シール運動は、複十字シールを媒体とした募金活動です。

目的は、結核・肺がんCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることです。皆様のあたたかい善意にささえられ平成29年度も大きな実績を得ることができました。心から感謝申し上げますとともに、今後も変わらないご協力をお願い申し上げます。



平成30年度複十字シール原画



安野光雅先生によるデザインで、今回は「大きな森の小さな家」がテーマとなっています。1980年前後にかけて「大草原の小さな家」としてテレビ放映され、人気を博しました。ローラの元気で可憐な姿を覚えている方も多いのではないのでしょうか。たくましく生活する一家の物語がシールになりました。皆様のお手元からこのシールを世界中に広めていただきますようご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。



題字：田中 隆(元当会職員) 表紙撮影：村木 弘知(元県職員)