

vol.01

創刊号

発行

公益財団法人
かながわ健康財団

2019.12

もっと素敵に生きるために

Vie Cent

ヴィサン・人生100歳

Main Contents

- ▶ おいしくかしこく食べよう人生100歳
- ▶ 小学生からのがん教育／がん予防の生活習慣
- ▶ かながわグリーンリボンキャンペーン



Vie Cent(ヴィサン)創刊に寄せて

人生100歳時代、いくつになっても元気で生き生きと暮らせることは、社会全体で目指す姿であるとともに、私たち一人ひとりの願いです。「Vie Cent(ヴィサン)」とは、人生100歳の意味(フランス語)で、その願いを叶えていくため皆さんにお届けする健康情報紙です。

ただ100歳まで歳を重ねればよいというわけではありません。日常生活を自立した状態で、心と身体ともに充実して過ごせることが大切です。

健康で豊かな生活を送るために必要なヒント・情報を、「健康づくり」「がん対策」「角膜移植・臓器移植」と広範囲な事業を展開している私どもかながわ健康財団がタイムリーに発信していきます。

「Vie Cent(ヴィサン)」が、皆さんがこれから人生100歳時代の長い人生を充実したものとしていくための土台となる心身の健康の維持・向上の一助となれば幸いです。



公益財団法人
かながわ健康財団理事長
菊岡 正和



ずっと元気なカラダをめざそう



日本人の食習慣が変化してきています。食の欧米化等による脂質の過剰摂取、米離れや野菜摂取不足、朝食の欠食や孤食など、栄養の偏りや食生活の乱れが見られます。食事について学び、色々なものをおいしく賢く食べて健やかな毎日、元気な人生100歳をめざしましょう。

1. バランス このスタイルを基本にしよう

一回の食事にそろえましょう

栄養バランスを整えるために、1回の食事に主食・主菜・副菜を揃えましょう。

主食のごはんなども重要なエネルギー源です！！

主食とおかずが別々の場合

- 主食
ごはん、めん、パン
- 汁物または副々菜
具だくさんの汁物や小鉢物
- 主菜
魚、肉、卵、大豆製品など
- 副菜
野菜、きのこ、海そう類、芋、大豆製品など



主食とおかずをまとめた場合

- 主菜+副菜+主食
カレーライス、どんぶり物、焼きそばなど
- 汁物または副々菜
野菜類、大豆製品などの汁物や小鉢物

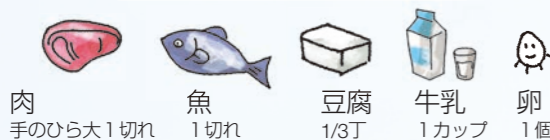


主菜に肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を!!

副菜にビタミン・ミネラル・食物繊維の多い野菜を!!

一日に必要な栄養を摂るにはこの位が目安

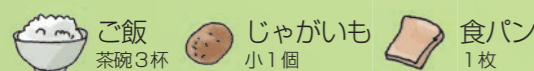
たんぱく質を多く含む 骨や筋肉をつくる食品



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む 身体の調子を整える食品



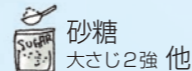
糖質を多く含む エネルギー源となる食品



脂質を多く含む エネルギー源となる食物



その他 調味料など



2. 水分補給も忘れずに

一日にとる水分量の目安は2000~2500mlです。一汁三菜の食事を三食とると約1000mlの水分を取ることができます。それ以外に、水やお茶、牛乳などをコップ6~8杯飲むことで1000~1500mlを補給できます。高齢者の場合は一日2000mlを目安にしましょう。

水分を上手にとるポイント

- 食事をする時には、必ずお茶など飲み物をつける。
- おやつ時には、水分も一緒にとりましょう。
- 1日に食事以外からの水分を1000~1500ml飲むように心がけましょう。

3. そうだ! 野菜を食べよう!

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラル類などが豊富に含まれており、これらの栄養素は身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防したり、免疫力を高めるなどの働きがあります。

そして、野菜の種類によって多く含まれる栄養素の種類も異なりますので、同じ種類の野菜ばかりではなく、できるだけ多くの種類で1日350g食べることが望ましいです。

1日に必要な野菜の量 350g=両手一杯 または握りこぶし5つ分



※350gの野菜を調理すると、小皿(小鉢)5皿分くらいの料理になります。従って、1日に小皿(小鉢)5皿の野菜料理を食べることで、目標の350gを食べることが出来ます。朝・昼・夕に1~2皿ずつで、1日5皿を目指しましょう。

小鉢5皿の例

- ・野菜炒め
- ・かぼちゃの煮物
- ・トマトサラダ
- ・小松菜の胡麻和え
- ・具だくさんのスープ

5皿を朝・昼・夕で食べるモデル例

| 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|------------|----------|-----------|
| ・トースト | ・天ぷらそば | ・ごはん |
| ・目玉焼き | ・かぼちゃの煮物 | ・肉じゃが |
| ・トマトサラダ | 1皿分 | ・野菜炒め |
| ・具だくさんのスープ | | ・小松菜の胡麻和え |
| 2皿分 | | 2皿分 |

令和元年6月23日(日) 未病バレーBiOTOP!A(ビオトピア)でのセミナーで地産の野菜の上手な活用の仕方と、森林浴&呼吸法を学びました。



食べる順番は...「ベジファースト」

炭水化物から食べると急激に血糖値が上昇しインスリンが大量に分泌され、糖分が脂肪に変わりやすくなります。野菜の食物繊維の働きで糖質の吸収が遅くなります。まず野菜から食べましょう。

4. 塩分は控えめに

塩分を摂りすぎると高血圧や脳卒中、心臓病などを引き起こしやすくなるので注意しましょう。

魚の干物・塩魚・漬物・佃煮を食べ過ぎない

しょうゆは料理に直接かけずに小皿にとって使う

減塩のための工夫

めん類の汁は残す

汁物は具だくさんにして、汁の量を減らして塩分を少なく

うま味・風味・酸味を生かして薄味でもおいしく

ねぎ・しょうが

わさびからし

ゆず・レモン・酢

かつお節・昆布等のだしをきかせて

令和元年9月22日(日) 横浜でのセミナーで「高血圧」対策に有効な万人が納得できる減塩法「乳和食」を学びました。



乳和食を知るにはこちらから



乳和食HP
乳和食
<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/sp/>

松田 美根子(管理栄養士)、下原 佐土子(管理栄養士)、岩根 泰蔵(管理栄養士)

小学生からの がん教育

平成31年2月8日(金)に、藤沢市立本町小学校6年生4クラス 約140名を対象に、小学生からのがん教育を開催しました。

講師は公益財団法人日本対がん協会参事、医師・医学博士の望月 友美子先生。「がん」ってな〜に?がんには負けない社会をつくるには」と題して、まず、がん細胞とはなにかについて分かりやすく説明していた



望月先生講演の様子

だき、最後に子どものころからできることとして、よい生活習慣を身につける、がんの原因で避けられる危険を避ける、がんになった人の気持ちを理解して支える力を身につけようと締めくくられました。また講演後、各クラスでグループに分かれ、「自分のためにできること」

「家族のためにできること」二つのテーマで子どもたちに話し合ってもらい、「家族に健康診断に行ってもらおう」「がんになったら死んでしまうかもしれないと思っていたが、治るかもしれないと知って少し安心した」などの発言がありました。

令和元年11月2日(土)、3日(日)に「女性の健康とがん」をテーマに、若い女性にがんに対する正しい知識と若い時期からの予防対策を



子宮頸がん及び乳がん予防のミニ講座

広くPRする「女性の健康づくりフェア」を鎌倉女子大学みどり祭で開催しました。子宮頸がん及び乳がん予防の普及啓発として、専門スタッフによるミニ講座、相談、パネル展示、リーフレット配布のほか、乳がん・子宮頸

がん無料検診クーポンの配布を行いました。人気の肌年齢測定も実施、2日間で延べ2400名を超える方々に来場いただきました。参加者の方の関心も高く、普段は講演会等に足を運ばない方にも広く啓発することができました。

女性の健康とがん

がん患者会の方を対象とした、がんサロンファシリテーター養成講座を(基礎編)平成31年3月16日(土)、(実践編)平成31年3月24日(日)の2日間にわたり開催しました。

基礎編は、講師として、北里大学 佐々木 治一郎教授、キャンサーネットジャパン 古賀 真美氏、日本対がん協会マネジャー 横山 光恒氏、アシスタントマネジャー 大塚 彩実氏

を迎え、がん患者サロンとは、から始まり、付箋紙を使って情報やアイデアをまとめながらグループワークを行いました。

実践編の講師は、北里大学 佐々木 治一郎教授、東京医科歯科大学 坂下 千瑞子先生、グループネクサスジャパン理事長 天野 慎介氏、日本対がん協会マネジャー 横山 光恒氏、アシスタントマネジャー

大塚彩実氏で、ピアサポートやがんサロンの運営についてお話いただいたあと、グループワークの中でロールプレイなども盛り込みながら、研修を行いました。

最後に、参加者お一人おひとりに修了証を手渡し、好評のうちに2日間を終えました。



グループワークの様子

がんサロン ファシリテーター 養成講座

ア ルコール、飲むなら、ほろ酔い飲みすぎ注意!



飲酒量の目安
日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎・泡盛は原液で1合の2/3、ウィスキー・ブランデーダブルで1杯、ワインはボトル1/3程度
*食道がんは、飲酒との関連が強い。

~がん予防の生活習慣~
みんなで実践!
「あいうえお」

日本人の2人に1人はがんになる時代。がんになることは特別なことではありません。でも、少し生活習慣を見なおすことでがんになるリスクを減らせることがわかっています。今日からあなたの生活習慣を少し変えてみませんか。まずは、がん予防の生活習慣「あいうえお」から始めてみましょう。

い つも体重チェックしよう



太りすぎでも痩せすぎでもがんになるリスクは高くなります。男性はBMI値21~27、女性はBMI値21~25の範囲になるように体重を管理しましょう。

$$\text{BMI値} = (\text{体重kg}) / (\text{身長m})^2$$

う んどうは、軽く汗かく、歩行から

国立がん研究センターの報告では、男女とも身体活動量の高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下していました。普段の生活の中でできる限り身体を動かしましょう。
*男性は結腸がん、肝がん、膵臓がん、女性は、胃がんが身体活動量の高い人ほどリスクが低下しました。



え いようバランス、うす味料理、毎食、野菜も忘れずに

1日あたりの食塩摂取量
男性は8g未満、女性は7g未満を心がけましょう。野菜と果物の摂取量が少ないグループでがんのリスクが高いことが示されています。



お わりにしよう 今日でたばこさようなら

日本人を対象とした研究結果で、たばこは多くのがんに関連していることが示されました。がんになるリスクは吸わない人の約1.5倍!
*受動喫煙でも肺がん、乳がんのリスクは高くなります。



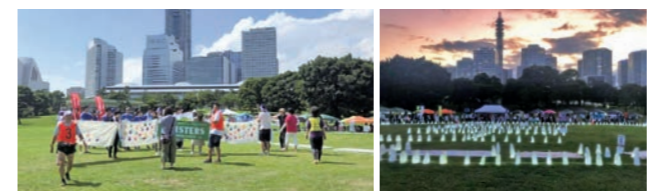
西村 幸子(保健師)、白勢 貴美子(保健師)

リレー・フォー・ライフ・ジャパン横浜2019

令和元年9月7日、8日にみなとみらい臨港パーク・芝生広場にて、開催されたリレー・フォー・ライフ・ジャパン横浜に参加しました。

台風が心配される中、がんサバイバーの方たちと一緒にリレーウォークを行い、がん対策推進本部のブースでは呼気一酸化炭素濃度測定を行いました。

*リレー・フォー・ライフとはがん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがん向き合い、がん征圧をめざすチャリティー活動です。リレー・フォー・ライフの使命"Save Lives"と、三つのテーマ"Celebrate 祝う"、"Remember しのぶ"、"Fight Back 立ち向かう"を掲げています。



リレーウォーク



会場の様子(リミナリエセレモニー)

ピンクリボンフェスティバル



トークセッション

令和元年9月14日(土)にみなとみらいクイーンズサークルにてピンクリボンフェスティバルオープンセミナーが開催されました。

講師の昭和大学医学部乳腺外科の増田紘子先生やゲストの元サッカー日本女子代表の丸山桂里奈さんを迎えて、たくさんの方にお話を聞いていただきました。

がん対策推進本部のブースでは、乳がんクイズを行い、大勢の方にご参加いただきました。

グリーンリボンとは？

グリーンリボンは、世界的な移植医療のシンボルです。グリーンは成長と新しいいのちを意味し、「Gift of life」（いのちの贈りもの）によって結ばれた臓器提供者（ドナー）と移植が必要な患者さん（レシピエント）のいのちのつながりを表現しています。臓器を提供してもいいという人と移植を受けたい人が結ばれ、よりたくさんのいのちが救われる社会を目指しています。



意思表示が、移植医療の希望になる。
グリーンリボンキャンペーン

研修会報告

令和元年10月23日神奈川県内の病院に勤務する54名が参加して院内コーディネーター研修会を開催しました。今回は、脳死下臓器提供の流れや臓器提供症例の発表を行い、学びを深めました。

臓器移植は、病気や事故によって臓器が機能しなくなった人に、他の人の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。「人が人を助けたいと思う気持ち」が原点となって、この医療は成り立っています。患者さんやそのご家族が提供したいという意思表示があった時に、その意思を尊重するために、院内コーディネーターが中心となって院内での体制整備を実施しております。

研修の参加者より、「症例報告によって具体的な対応を知ることができて良かった。」「コーディネーターとして何をしなければいけないか考えることができた。」等の感想がありました。

実施状況

- 6/13 院内コーディネーター研修会
- 6/21 症例検討会
- 7/17 院内コーディネーター協議会
- 10/7 脳死下臓器提供施設説明会
- 10/23 院内コーディネーター研修会

実施予定

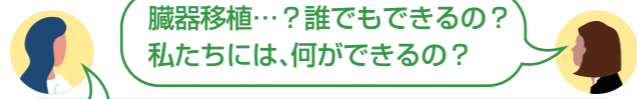
- 12/16 法的脳死判定にかかる臨床検査技師研修会
- 1/24 院内コーディネーター協議会
- 3/6 院内コーディネーター研修会・グリーンケア学習会



いのちの学習会

看護師等養成施設・中学高等学校を対象に県臓器移植コーディネーターを講師として派遣し、「いのちの学習会」を開催しています。

看護職は、臓器移植医療についての正しい知識を理解し、専門職としての役割を果たすことが求められています。いのちの大切さについて考えてみませんか。



臓器移植…？誰でもできるの？
私たちには、何が出来るの？

学習会では…「臓器移植とは」「移植の歴史」「日本・世界の移植の状況」「移植コーディネーターの役割」「意思表示カードについて」…などの内容をお話します！

実施状況

- 11/6 横浜中央看護専門学校
- 11/26.27 麻生総合高校
- 12/6 青葉区役所

実施予定

- 12/21 横浜創英中学校
- 2/28 衛生看護専門学校
- 3月 二俣川看護専門学校

ライオンズクラブ(LC)での献眼登録、臓器提供啓発活動キャンペーン

各地域ライオンズクラブでの実施状況 4～10月

秦野、横浜保土ヶ谷、相模原南、秦野あずま、大和中央シティ、川崎生田、愛川、松田、川崎西、小田原、横須賀北、横浜旭、横須賀みかさ、小田原白梅、厚木、横浜戸塚、横浜本郷、横浜ポートヒル、川崎白百合

ライオンズクラブ330-B地区 合同キャンペーン

- ・横浜開港祭での啓発キャンペーン(6/1～2 臨港パーク)
- ・330-B地区啓発一斉キャンペーン(10/6 横須賀中央駅、京急久里浜駅)

県内で角膜及び臓器を提供いただいた実績(平成30年度)

| 角膜 | 角膜提供者数 | 角膜あっせん数 |
|----|--------|---------|
| | 46名 | 75眼 |
| 臓器 | 臓器提供者数 | |
| | 9名 | |

令和元年度 かながわ グリーンリボン キャンペーン

令和元年10月16日のグリーンリボンの日の前後に、神奈川県内の4施設の協力を得てグリーンライトアップを行うとともに、10月19日は「映画“緑色音楽”上映とトークのつどい」を開催しました。

(1)グリーンライトアップ

- ①江の島シーキャンドル10/16.17
- ②横浜開港記念会館 10/16～19
- ③みなとみらい大観覧車コスモクロック21 10/16～19
- ④鶴見つばさ橋 10/16

(2)映画“緑色音楽”と トークのつどい

令和元年10月19日(土)に神奈川県総合医療会館講堂において、共催のライオンズクラブ関係者を含め130人ほどの参加者を得て開催しました。

まずは、アイバンク・臓器移植推進



本部の竹村克二本部長(神奈川県医師会副会長)の主催者代表あいさつのもと、オダギリジョーさん等が出演した臓器提供がテーマの映画“緑色音楽”を放映しました。

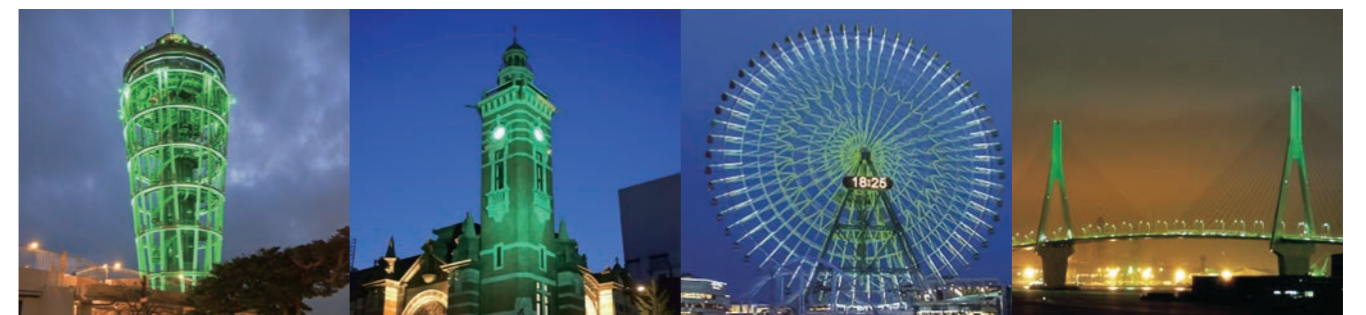
引き続き、日本臓器移植ネットワークの飯尾真治コーディネーターから日本の臓器移植等の現状について説明がありました。

休憩のあと、2度の移植経験者である元人気お笑いコンビの萩原正人さんから「僕はこれほどまでに生きて良かった」というテーマの熱のこ

もった壮絶な体験談と萩原氏に生体腎移植で腎臓を提供した奥様の美香さんからの、当時の心情を吐露した感動的なお話があり、最後にライオンズクラブ国際協会330B地区の山本直正ガバナーから閉会にあたって感想も含めたごあいさつをいただきました。

当日のアンケートでも「参加してよかった」「感動した」「勉強になった、今日をきっかけにあらためて臓器提供について考えたい」など多くのコメントが寄せられました。

当日のアンケートでも「参加してよかった」「感動した」「勉強になった、今日をきっかけにあらためて臓器提供について考えたい」など多くのコメントが寄せられました。



江の島シーキャンドル 横浜開港記念会館 みなとみらい大観覧車コスモクロック21 鶴見つばさ橋

グリーンライトアップ現場からの報告

今回は10/16に江の島シーキャンドルを訪ねました。17時を過ぎて暗くなってきてもメイン通りの商店街は思いのほか人が多く店によっては行列ができるほど。エスカレーターに乗って頂上のシーキャンドルまで

行きましたが江の島はどこからも夜景が見事で島全体がデートスポットのようです。

シーキャンドルのライトアップは対岸の片瀬海岸からもよく見えるが近くまで来るとさすがに迫力あ

るライトアップで私と同様夜景を撮りにきたカメラを持った男性もあちらこちらで見かけました。シーキャンドルの展望台まで上がるとそこにもカップルや若者グループが夜景を楽しんでいました。(金沢)



第一回目

受動喫煙について

ワンポイント健康情報

いよいよ義務化！受動喫煙対策

オリンピック・パラリンピック開催を機に、吸わない人には吸わせない「受動喫煙」を防止する対策が強化されます。2020年4月には、飲食店も含め多くの施設において屋内が原則禁煙、屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要になり、学校、病院、行政機関の建物内では喫煙室すら設けてはいけなくなります。受動喫煙はタバコから立ち上る煙（副流煙）を吸うことを言いますが、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）よりも害が多く、厚生労働省の推計では、これにより亡くなる人は年間約1万5千人に上ると言われています。

「タバコが身体に悪いことは分かっているけど止められない！」ということは良く聞かれますが、ニコチンという物質がその様な依存状態にさせています。最近の卒煙方法には、飲み薬、貼り薬、など様々な方法があります。近所のクリニック、薬局、保健所、職場の保健室が皆さんの卒煙をサポートします。

“吸わない人には吸わせない”今回の環境づくりは、今、吸っている方にとっては、タバコをやめてみる、またとない機会です。是非、卒煙にチャレンジしましょう！

保健師 西村 幸子

今後の財団スケジュール

がん克服シンポジウム

「がんは怖くない、がんに負けない！正しく知ろう最新のがん医療

～ゲノム医療、免疫療法、重粒子線など最新のがん医療を学ぼう～

日程▶1月18日(土)14時～16時30分 神奈川県総合医療会館 7階 講堂

講師▶県立がんセンター 大川 伸一 病院長

北里大学病院集学的がん診療センター 佐々木 治一郎 センター長

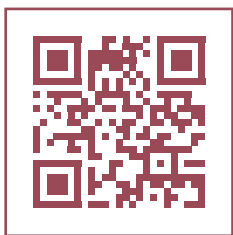
定員▶300名

申込▶電話・FAX・Eメールにお名前、電話番号、参加人数を明記し、お申込み下さい。

電話 045-243-6933

FAX 045-243-5032

Eメール kanagawa-gan@khf.or.jp
もしくは下記QRコードより
メールを送信ください。



大川 伸一 病院長



佐々木 治一郎 センター長

編集後記

「Vie Cent(ヴィサン)創刊号」いかがでしたか。

私も鎌倉女子大学みどり祭の女性の健康づくりフェアに参加しました。子宮頸がん、乳がん検診に関心を持っている学生が大勢いて驚きました。これまで興味がなかったという学生も関心を示してくれたのか、友達を誘って再度訪問してくれ嬉しく感じました。

財団では健康づくり、がん、アイバンク、臓器移植啓発に関する様々なイベントやセミナー等の開催もしております。興味を持っていただけたら、ぜひご参加ください。

皆様のご意見・ご感想などもいただけると幸いです。(内田)