

vol.03

2020.12

発行

公益財団法人
かながわ健康財団

かながわ健康財団 

Vie Cent

ヴィサン・人生100歳



Main Contents

- ▶ プチ湯治！かながわの温泉で元気になろう！！
- ▶ がんを学ぶ
- ▶ かながわグリーンリボンキャンペーン

• 30周年記念号 •

かながわ健康財団は令和2年10月で30周年を迎えました。

この30年で、男性の平均寿命は75.92年(平成2年)から81.41年(令和元年)、女性の平均寿命は81.90年(同)から87.45年(同)へとそれぞれ約5.5年伸びている中で、高齢になっても日常生活を自立した状態で心身ともに充実して過ごせることが求められています。

当財団では、県民の皆さんがいつまでも元気で生き生きとした生活を送ることができるよう、食事・栄養・運動・休息などの生活習慣の改善

指導、生涯で2人に1人が罹患し、今や国民病と言われております「がん」の予防・検診奨励などの啓発、そして多くの方が移植を待っておられる角膜・臓器移植の推進といった広範囲な事業を開拓しております。

現在、コロナ禍にあります中で、新たな生活様式にも対応しながら、こうした取組が人生100歳時代を迎える皆さんにとりまして有意義なものとなりますよう、今後も努めてまいります。



公益財団法人
かながわ健康財団理事長
菊岡 正和

Withコロナ時代～健康になる入浴活用術～

「プチ湯治」！かながわの温泉で元気になろう！！

Withコロナ時代、週末や休日を利用して日帰りや1泊2日で「プチ湯治」を楽しむ方が増えています。

本来の療養的な長期滞在を目的とする「湯治」に対し、「プチ湯治」は、生活習慣病の改善やストレス解消、疲労回復を目的に、忙しい現代人が手軽に短期間、温泉地に滞在して、心身ともに健やかな状態にするものです。

そして、何といってもかながわは、全国でも有数の温泉県です。時間をかけて温泉とふれあうことができます。

皆さんも、かながわの温泉で元気になりましょう。



なぜ 温泉は体にいいの

温泉が体にいい理由は、大きく3つあります。

- ① 体を温める温熱作用のほか水圧・浮力など、私たちの体に物理的に働く効果。
- ② 温泉の成分が皮膚などを通して体内に吸収され、体の機能が健康になる化学的効果。
- ③ 変調効果。体内に吸収された温泉成分の刺激や、反復して温泉に入浴することによって、神経系統の調整や内分泌機能、免疫機能を調節する作用があります。たとえば、血圧が高い人は低くなり、低い人は高くなるというように、自然治癒力で体の機能を正常に導く作用があるといわれています。

この他に温泉地に行くことでこんな効果があります

転地や気候による環境効果

日常生活のストレスからの開放や、温泉地の自然環境が心や身体によい影響を及ぼす作用があります。



食事や運動による効果

疎んだ生活リズムを取り戻し、栄養のバランスが取れた食事、そして健康状態や年齢に応じた自然散策などの適切な運動が身体によい影響を及ぼします。



休養効果

温泉入浴後、休憩処でからだを横にして休んだり、静かな環境で過ごす事は心の安定を取り戻します。



「プチ湯治」の入浴実践法 10か条

それでは、プチ湯治の入浴実践法10か条の紹介です。次のポイントを目安にしてみて下さい。

- ① 入浴前は移動疲れをとるために少し休憩時間をとり、水分等を補給する。
- ② 食事の直後や飲酒した後は、しばらく時間をあける。
- ③ 脱衣後、浴室ではまず十分に「かけ湯」をして、からだを熱に慣らす。(かけ湯は、心臓への負担を軽減するため、心臓から遠い「足先」から行い、徐々に上半身へ移りましょう)。
- ④ からだに負担をかけない入浴法は、最初は「半身浴」慣れたら「全身浴」に移りましょう。
- ⑤ 汗が流れるほど高温浴(42℃以上)や長く湯に浸かる(10分以上)のはなるべく避けましょう(目安: 健康な方、万人向きの泉質の単純温泉等40~42℃位で5分以内)。利用する温泉の泉温が高い場合は、無理をせすかけ
- 湯を繰り返し、足湯から温度に慣れましょう。
- からだが温まったら休憩を兼ね出浴して、洗髪・洗顔、からだ洗いをしましょう。
- 2度目の入浴は、施設にある露天風呂など適度に休憩を取りながら入浴を繰り返しましょう。
- 浴室から出る際、温泉成分を残したい時は、上がり湯はかけずにタオルで水滴を拭う程度にしましょう。
- 出浴後は、着衣後水分補給をして、保温に努めながら、休憩所でゆっくりからだを休めましょう。
- まる一日(午前・午後)や宿泊しながら行う場合は、半日1回程度の入浴とし、多くても3回以内にしましょう。温泉の泉質や泉温により温泉浴は、ジョギングしたのと同じ位の運動刺激となりますので、心臓等からだに負担が少ない入り方をしましょう。



かながわの温泉で元気になろう

県東部には、横浜・川崎の大都市に、北は丹沢山系、臨海部は湘南・三浦・横須賀、県央には厚木、伊勢原などにも温泉があり、県西部には何と言っても全国入湯者数1位を誇る箱根や湯河原の温泉があります。県内の泉質・効能別主要温泉地を参考に自分に合った温泉地を探し、自分本来の健康を取り戻しましょう。



かながわの泉質・効能別主要温泉地

泉質	お湯の俗称	効能(浴用)	県内主要温泉地
単純温泉	万人向き「家族の湯」	温泉共通の「一般適応症」として神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、健康増進	箱根湯本温泉(箱根)、塔ノ沢温泉(箱根)、木賀温泉(箱根)、姥子温泉(箱根)、小涌谷温泉(箱根)、芦ノ湖温泉(箱根)、宮城野温泉(箱根)、飯山温泉(厚木)、七沢温泉(厚木)、かぶと湯温泉(厚木)、広沢寺温泉(厚木)、伊勢原温泉(伊勢原)、中川温泉(山北)、小田原温泉(小田原)、根府川温泉(小田原)、別所温泉(清川)
塩化物泉	「熱の湯」「温まりの湯」「傷の湯」	「一般適応症」に加え切り傷、火傷、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病	宮ノ下温泉(箱根)、堂ヶ島温泉(箱根)、底倉温泉(箱根)、強羅温泉(箱根)、二ノ平温泉(箱根)、大平台温泉(箱根)、湯河原温泉(湯河原)、三浦マホロバ温泉(三浦)、鶴巻温泉(秦野)、平塚温泉(平塚)、江の島温泉(藤沢)、大磯温泉(大磯)、横須賀温泉(横須賀)
炭酸水素塩泉	「美人の湯」「美肌の湯」「清涼の湯」	「一般適応症」に加え切り傷火傷、慢性皮膚病、美肌効果	綱島温泉(横浜)、宮前温泉(川崎)、稻村ヶ崎温泉(鎌倉)
硫酸塩泉	「傷の湯」「脳卒中の湯」	「一般適応症」に加え動脈硬化症、切り傷、火傷、慢性皮膚病、美肌効果	強羅温泉(箱根)、仙石原温泉(箱根)、鷺川温泉(箱根)、湖尻温泉(箱根)、早雲山温泉(箱根)
硫黄泉	「生活習慣病の湯」「心臓の湯」	「一般適応症」に加え慢性皮膚病、慢性婦人病、切り傷、糖尿病(硫化水素型)、高血圧症、動脈硬化症、美肌効果	芦ノ湯温泉(箱根)、湯ノ花沢温泉(箱根)、半原温泉(愛川)、あしから温泉(南足柄)
酸性泉	「皮膚病の湯」	「一般適応症」に加え皮膚病	大涌谷温泉(箱根)

伴野 裕生(温泉利用指導者)

健康づくり Report

令和2年8月から9月にかけて神奈川県総合医療会館で二つのセミナーを開催しました。コロナ禍の開催ということで、当財団の感染症予防ガイドラインに基づき、会場内の人数制限・消毒・換気など安全管理を徹底しました。

フレイル・ロコモ予防に活かせる

簡単BOWW(棒)・エクササイズ

8月30日(日)に一般県民の方を対象に、フレイルやロコモティブシンドロームによる下肢の筋力の低下を防ぎ、転倒予防を目指す体験型のセミナーを開催しました。自分の脚筋力やバランス力などを測り、視覚的にデータを確認できる測定と棒(BOWW)を使ったバランス機能・各筋力維持に活かせる運動プログラムを体験いたしました。



募集開始直後に定員に達し、改めて健康づくりに対する皆さんの関心の高さを実感致しました。

今だから実践！脳トレとロコモ・フレイル予防

ワクワク脳トレ(認知症予防)・のびのびもりもりタオル体操(ロコモ・フレイル予防)

9月12日(土)に当財団の高垣茂子健康運動指導士が講師となり、超高齢社会を迎える要介護者の増加が見込まれる中、認知機能維持、フレイル・ロコモ予防を目的に、介護事業者施設等の関係者向けに開催しました。

脳トレとして、童謡「金太郎」を活用した運動等を音楽に合わせて行うとともに、タオルを活用し筋力、バランス力や柔軟性に役立つプログラムも併せて体験して頂きました。



がんを学ぶ

がんは今日本人の死亡原因の第1位であり、一生のうちに約2人に1人ががんにかかるとも言われ、約3分の1の人ががんで亡くなっています。コロナ禍においても、私たちは、この「がん」への備えを忘れずにいることが大切です。がんの原因の約5割は生活習慣と言われており、そのうち3割は喫煙に関係があるとも言われています。生活習慣を見直すとともに、正しい知識を身につけることががんの予防につながります。今回は、主に予防の観点からがんを見ていきたいと思います。

がんとは

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。がん細胞は、無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、ほかの臓器にも

移動してその場所でも増えています(転移)。がんは、すべての臓器に発生する可能性があり、一般的にはその発生した臓器などから名称が決められます。また、「がん」という名称は用いられていませんが、白血病などもがんの一種です。

がんになる原因と予防

がんにかかる原因是、生活習慣、ウイルス・細菌感染、持って生まれた体质(遺伝素因)など様々あります。これらのどれか一つが原因となるということではなく、幾つかが重なり合ったときにその可能性が高まります。

1 生活習慣

タバコ

タバコには200種類以上の有害物質が含まれ、その内約60種類が発がん物質です。タバコは、がんの原因としてリスク軽減が可能な第一位となっています。有害物質は主流煙より副流煙の方に多く含まれるため、受動喫煙にも注意が必要です。

食事の欧米化

私たちの食生活は、魚や野菜中心の食事から肉中心の食事に変化したこと、これまで欧米に多かった「大腸がん」が日本で増加しています。

食物繊維には、がんのリスク軽減効果があると言われているので、大人の場合、野菜と果物併せて1日400g程度食べると良いでしょう。

**がんの約6割は
生活習慣で防ぐことができる
と言われています。**

2 ウィルス・細菌感染

お酒

お酒のアルコールから生じるアセトアルデヒドが、体内でうまく分解されず、がんの一因となることがあります。1日あたりのアルコール摂取量の目安は、ビールはロング缶1本、日本酒は1合、ワインはグラス2杯弱までです。

熱い飲み物

飲み物を熱い状態で摂ると、食道の炎症や食道の粘膜を痛め、「食道がん」などを引き起こす可能性があります。



塩分

塩分の摂り過ぎは、「胃がん」の原因となります。1日あたりの摂取量の目標値は女性で6.5g未満となっています。



運動不足、痩せすぎ、肥満

適度な運動は、がんのリスク軽減に効果があります。適度な運動とは、1日合計60分程度の歩行や、週1回30分程度のランニングやテニスなどを指します。肥満だけでなく、痩せすぎもがんのリスクが高くなるので、自分自身の体重を適正な範囲に保ちましょう。



こんなことに
気を付けましょう

がんの
原因の
3割



たばこを
吸わない



お酒を飲みすぎない



好きなものばかり
食べてないで、野菜や肉
などをバランスよく
食べる



適度な運動
をする

ウィルスや細菌等の感染が原因で発生するがんがあります。
自分が感染しているのかを知り、適切な対処を行いましょう。

★ ウィルス・細菌の感染と関係があるとされているがん ★	
ウィルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん
ヘルコバクター・ピロリ菌	胃がん
ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮頸がん

生活習慣とがん発症の関連性

	全がん	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん	膵がん	がん立腺	がん子宮頸	がん子宮内膜	卵巣がん	がん頭頸部	膀胱がん
喫煙	△確実	△確実	△確実	△確実	△可能性あり	△可能性あり	△確実	△確実	●	●	●	●	●	△確実
受動喫煙	●	△確実			●				●		●	●	●	
飲酒	△確実	●	△確実	●	△確実	●	△確実	●	●	●	●	●	●	
肥満	△可能性あり※1	●	△ほぼ確実	●	△ほぼ確実	●	△可能性あり△確実※2	●	●	●	●	●	●	△可能性あり
運動	●	●												
食品	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
野菜	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
果物	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
大豆		●	●	●									●	
肉	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
魚	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
穀類	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
高塩分食品							●	●						
飲料	●						●	●						
緑茶							●	●						
コーヒー			△ほぼ確実				●						●	
熱い飲食物								●					●	
感染症					●	●	●	●					●	

確実に上がる ほほ確実に上がる 上がる可能性がある
下がる可能性がある ほほ確実に下がる データ不十分

3 がんの早期発見とがん検診

生活習慣に気をつけていても、がんになる可能性はあるので、早期発見・早期治療が大切です。がん細胞は、発見できるサイズになってからは、すごいスピードで増殖し大きくなっています。そのため、定期的に検査を受けること、精密検査の指示があった場合は早く詳しい検査を受けることが大切になります。

また、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ると言われています。我が国ではがん検診が行われております。検診の対象年齢になると市町村が実施する住民検診や職場での検診において、がん検診を受けることができます。初期のがんは、症状がほとんどないまま進行することが多いため、早期に発見するには、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが重要です。

半田嘉子(保健師)

がん対策推進本部 Report

リレー・フォー・ライフ・ジャパン横浜2020

アメリカの医師の「がん患者は24時間がんと向き合っている」という想いを共有し支援するために、24時間走り続けて寄付を募ったことが始まりとされているリレー・フォー・ライフ。今年は、10月24日(土)にみとみらい臨港パークにて「リレー・フォー・ライフ・ジャパン横浜2020」として行われました。感染予防対策を取り、規模を大幅に縮小しながらの開催となりました。例年はブースを出展し「禁煙指導」や「がん検診受診勧奨」を行っておりましたが、今年は、想いを受け継ぐウォークに専念いたしました。



「がん征圧月間ポスター」と「サイネージ広告」

9月が「がん征圧月間」ということをご存じでしょうか?かながわ健康財団では、毎年この9月に横浜DeNAベイスターズにご協力いただき、県民の皆様へのがん検診の受診勧奨を行っています。今年は、今永昇太投手に啓発ポスターに登場いただき、「大切なのは早期発見です」とコロナ禍でも検診に行こうと呼び掛けを行いました。また、9月21日(月)から27日(日)には、横浜駅においてデジタルサイネージ広告で駅をご利用される方への「がん検診の受診勧奨」も行いました。新型コロナウイルスの影響でがん検診の受診者が例年に比べ、少なくなっています。定期的な「がん検診」が早期発見・早期治療につながります。ぜひ、受診をご検討ください。



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

令和2年度 かながわ グリーンリボンキャンペーン



10月は
臓器移植普及
推進月間です。

10月16日のグリーンリボンの日前後、神奈川県内の5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15日には新都市プラザでグリーンリボン啓発イベントを開催しました。



神奈川県庁本庁舎(10/15～10/18)



横浜市開港記念会館(10/15～10/18)



みなとみらい大観覧車
コスモクロック21(10/15～10/18)



みなとみらい大観覧車
コスモクロック21(10/15～10/18)



江の島シーキャンドル(10/15～10/16)

(2)啓発イベント

10月15日(木)に新都市プラザ(横浜そごう地下2階正面入り口前)において、臓器移植についてのバナー掲示、アイバンクの説明と登録、献眼の方法など角膜移植までの説明の展示を行うとともに、健康づくり促進イベントとして検温・血管年齢測定などを併せて実施しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、マスクの着用及び手洗い・手指の消毒はもちろんのこと、フェイスシールドの着用、対人距離の確保、神奈川県感染防止対策取組書の掲示などコロナ対策を



十分に行なって実施いたしました。当日「あなたは死後の臓器提供について意思表示していますか？」のアンケートを実施したところ、147名の方にご参加いただき、意思表示あり32名、意思表示なし115名という結果でした。

臓器を提供する、しないにかかわらず、ひとりでも多くの人が意思表示し、一人ひとりの意思がしっかり尊重されながら、移植医療が発展していくよう活動を推進してまいります。



ライオンズクラブ(LC)での 献眼登録等推進活動について

実施状況

秦野LC、秦野丹沢LC、小田原白梅LC、横須賀中央LC

献眼登録の状況

4月～11月		アイバンク開設以来累計
令和2年	令和元年	127,195名
50名	232名	

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、前年に比べ登録者数が激減しています。

ライオンズクラブ(LC)からの協力会費について

ライオンズクラブ国際協会330-B地区ガバナー吉本晴夫様から、各ライオンズクラブ宛て「アイバンク・臓器移植協力会費のお願い」の文書を頂戴し、当推進本部として、各ライオンズクラブに協力会費のお願いをさせていただいた結果、多くのライオンズクラブから協力

会費をいただきました。ライオンズクラブの皆様には、日頃からのご協力に感謝申し上げるとともに、今後とも引き続き、献眼登録はじめ角膜等移植あっせんの推進並びに臓器移植推進事業に、ご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

協力会費をいただいたライオンズクラブ名(10月末現在)

横浜・横浜金港・横浜中・横浜中央・横浜長者・横浜伊勢佐木・横浜瀬谷・横浜中央市場・新横浜・横浜みなと・馬車道・横浜港南・横浜ふじ・横浜リバティ・横浜港南台・YOKOHAMA BELL・横浜旭・横浜たちはな・横浜鶴見西・横浜神奈川東・横浜あおば・横浜戸塚・横浜東戸塚・横浜本郷・横浜泉・川崎・川崎南・川崎田島・川崎中央・川崎東・川崎臨海・川崎橋・川崎武蔵・川崎白百合・川崎富士見・川崎生田・湯河原・小田原白梅・山北・秦野丹沢・秦野あづま・平塚なでしこ・厚木・厚木さつき・厚木もみじ・藤沢・藤沢アクティ・茅ヶ崎グリーン・寒川・横須賀・横須賀中央・横須賀南・横須賀東・三浦・相模原・大和リバティ・相模原南・大和中央シティ・綾瀬・相模原中央・相模原グリーン・相模原けやき 以上

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、手洗いの重要性が見直されました。皆さん正しい手洗いはできていますか？手洗いは、新型コロナウイルス感染症だけでなくこの時期に流行するインフル

エンザやノロウイルス感染症等、ほかの感染症も予防します。実際、マスクの着用やソーシャルディスタンスの確保に加え、各国で手洗いが推奨されたこともあり、世界中で感染症の発生が減っている報告がなされています。

手洗いの順序は色々あるようですが、大切なのは「洗い残しがないようにする」「ハンドソープ（石鹼）を使う」ことです。ハンドソープをしっかりと泡立てることで皺の間や爪先など指では届かない部分の汚れも、界面活性剤の働きで落とすことができます。この機会に一度、ご自身の手洗い方法を見直してみませんか。

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで15秒又は30秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

(参考文献)森功次他:感染症学雑誌.80:496-500(2006)



第三回目

手をただしく 洗いましょう

ワンポイント健康情報

①流水で軽く手の汚れを落とします。



②石鹼・ハンドソープを手に取って十分に泡立てます。



③手のひら～指の腹面を洗います。



④手の甲～指の背面を洗います。



⑤指の間～指の付け根を手を組むようにして洗います。



⑥親指を握るようにして親指と親指の付け根を洗います。



⑦指先を反対の手の平の上に立てて指先を洗います。



⑧手首を反対の手で包み込むように洗います。



⑨流水で十分に流します。



⑩もう一度繰り返します。

半田嘉子(保健師)

今後の財団スケジュール

がん克服シンポジウム

「コロナ禍におけるがん検診の大切さ」

日程▶2月6日(土)14時～16時30分

神奈川県総合医療会館7階講堂

①オンライン配信 ②会場 の2通りで受講できます。

講師▶山王病院内科副部長・大久保政雄氏

藤沢市民病院副院長・西川正憲氏

湘南記念病院乳がんセンター長・土井卓子氏

定員▶①300名 ②50名 応募者多数の場合は抽選

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。

①オンライン配信はEメールにてお申込み下さい。

電話 045-243-6933 FAX 045-243-5032

Eメール kanagawa-gan@khf.or.jp

※迷惑メールフィルターなどによりメールが届かない場合もございます
kanagawa-gan@khf.or.jpからのメールが受信できる設定になっていることをご確認ください。



詳しくは財団HPで

女性のがん検診 クーポン差し上げます

先着で女性のがん検診（子宮頸がん、乳がん）の無料クーポンを差し上げます。2021年3月まで神奈川県予防医学協会（横浜市中区）、（公財）佐々木研究所附属湘南健診センターで受診できます。この機会に是非応募いただき、受診しましょう！

①名前②住所③年齢をご明記の上

kanagawa-gan@khf.or.jp

までメールにてお申込みください。

※対象は神奈川県在住・在勤の方で、以下の年齢の方となります。

子宮頸がん：20～39歳 乳がん：40歳以上



編集後記

1990年10月1日に「これからは病気を治すのではなく、病気にならない時代にしよう」との想いのもと設立された当財団は、本年10月に30周年を迎えることができました。この場をお借りして、日頃よりご支援を賜ります皆様に心より感謝申し上げます。今号は、その記念号として、「プチ湯治」、「がん検診・がん予防」「正しい手洗い」などコロナ禍でも心身の健康のため心がけたいヒント・アイデアを満載しました。

“明るく元気な明日のために”これからも様々な情報を、皆様へお伝えしていく所存です。ご意見、ご感想等お寄せいただければ幸いです。(内田)