

vol.06
2022.8

発行

公益財団法人
かながわ健康財団

もっと素敵に生きるために

Vie Cent

ヴィサン・人生 100 歳



Main Contents

- ▶ ストレスを味方につけるには？
- ▶ 子宮頸がんとHPVワクチンの今
- ▶ 研修会の開催報告、アイバンクの普及
かながわグリーンリボンキャンペーン
- ▶ コロナ禍、工夫して運動習慣を作ろう



かながわ健康財団



ストレスを味方につけるには？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想する方が多いかもしれませんが、嬉しいことも楽しいこともストレスの原因となります。ストレスの原因は変化です。そして、ストレスは特徴に差はあるものの、どの年代にも起こりうることであり乗り越えることは、自身の成長にもなると言われています。

1 ストレス対策の第一歩は気づくことから

ストレスを受けていると、眠れない、お腹が痛くなるなど何かしらのストレスサインが出てきて、それには個人差があります。気づかないままストレスを受け続けていると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。まずは、**自分のストレスサイン**を知っておくことが大切です。

自分で気づくストレス症状の例

- ・気分が沈む、憂うつ ・何をしても元気がでない ・理由もないのに不安な気持ちになる
- ・イライラする、怒りっぽい ・気持ちが落ち着かない ・何度も確かめないと気がすまない
- ・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・なかなか寝付けられない、熟睡できない ・夜中に何度も目が覚める など



周りの人が気づくストレス症状

- ・服装が乱れてきた ・急にやせた、太った ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった ・一人になりたがる ・不満、トラブルが増えた
- ・独り言が増えた ・他人の視線を気にするようになった ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い ・ミスや物忘れが多い ・体に不自然な傷がある



ストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めに取りれるようになります。

2 ストレスをためない暮らし方

生活習慣を整えましょう **ライフスタイルは心の健康の基礎固め**

ストレスに強くなる、乗り越える力をつけるには、主食・主菜・副菜を整えたバランスの良い食事、適度な運動、睡眠など**基礎的な生活習慣が大切**です。



ストレス解消 自分に合ったストレス解消法を用意しましょう

※手軽にできる

心と体のほぐし方

ストレス解消法にも個人差があります。自分にあったストレス解消法やリラクゼーションを実践しましょう。

職場・家庭で 気軽にマッサージ

- 首のストレッチ
首や肩を楽にして、手で頭を左・右・前に押し下げます。
- 背伸び
両手を上げ、息を吐きながら手のひらで天井を持ち上げるように伸ばします。
- 腰ひねり
息を吐きながら、両手で椅子の背もたれを持つようにします。



家庭で お風呂でリラクゼーション

- ぬるめのお湯にゆっくりと
40度以下のお湯に20～30分、おでこや鼻の頭がちょっと汗ばむまでつかります。胸から下だけがお湯につかる程度の「半身浴」にすれば心臓に負担がかかりません。つかりながら、足を曲げたり、足首をまわすなど、軽い運動も効果的。
- お風呂でアロマテラピー
ゆず湯、しょうぶ湯などは昔の人の生活の知恵。西洋ハーブの中では、カモミール、ローズマリー、レモンバームなどが気分をリラックスさせるといわれています。



その他

- 深呼吸と筋弛緩法
ゆっくりと10数えながら、息を大きく吸い、残らず吐きましょう。まず筋肉を5秒間緊張させて、ストンと力を抜く筋弛緩法も、効果的です。
- 森林浴でリフレッシュ
木から出てくるフィトンチッドという物質が、自律神経を整え、新陳代謝を活発にしてくれます。また流れのある川辺には自然のマイナスイオンがいっぱい。



考え方 頭を柔らかくしよう

ストレスを感じているときは、私たちはものごとを**固定的に考えがち**です。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならぬ」と考えていて、それが上手くいかないとき強いストレスを感じてしまうでしょう。そして、問題点や良くないことばかりに目が行きがちです。そのような時は、**良くないことばかりでなく、上手くいっていること、実際にできていることに目を向けると良い**でしょう。気持ちが楽になることもあります。

相談 困ったときは誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。また、話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。**日頃から、友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、気軽に話せる人を増やしておきましょう。**



3 専門家を味方につけよう

気になる症状が続くとき、生活に支障が出たり、つらい状態が長引く場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談しましょう。回復に向けても、**薬が効果的な場合や、カウンセリングや心理療法が効果的な場合など様々**です。最寄りの病院やかかりつけ医に相談してみるのも良いでしょう。

こころの病気にかかる時、誰でも焦る気持ちが出てくるものです。以前の生活に早く戻りたいと考えたり、他人の視線が気になったりして、余計に焦ってしまうこともあるようです。早く治すというよりも、**じっくり治すという気持ち**でいると良いでしょう。

ストレスは変化が原因であり、それらの全てがマイナスではなく、適度に緊張感を与え、自身の成長へとつながります。ストレスをプラスに変えるために、**ストレスと上手に付き合い**ましょう。

子宮頸がんとは

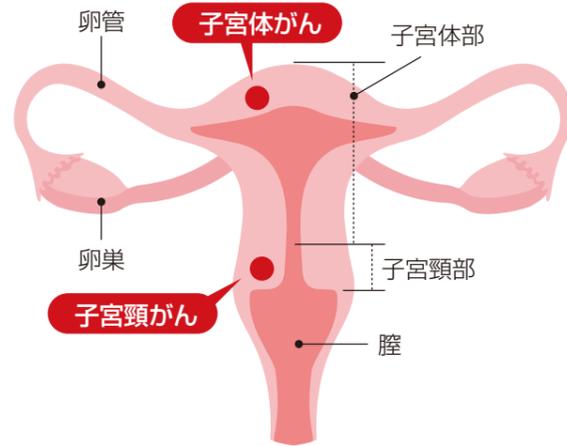
子宮がんはできる場所により「子宮頸がん」と「子宮体がん」に分かれます。
このうち、子宮頸がんはワクチンと検診によって「予防できるがん」です。
今年4月よりHPVワクチン接種の積極的な勧奨が再開したことを知っていますか？

子宮頸がんとは

子宮頸がんは、子宮頸部と呼ばれる子宮の出口に近い部分にできるがんで、その発症は40代をピークとしています。他の多くのがんと異なり、20代で発症する方もおり妊娠・子育て世代が多いことから「マザーキラー」とも呼ばれています。

子宮頸がんは扁平上皮がんと腺がんという大きく2つの組織のタイプに分類されますが、扁平上皮がんのほぼ100%、腺がんの90%以上からヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスが検出されており、子宮頸がんのほとんどは、このHPV感染が原因であることが明らかになっています。そのため、子宮頸がんにならないためにはHPVウイルスの感染を防ぐことが最も効果的となります。

HPVは非常にありふれたウイルスでその種類は200種類以上ありますが、その中で性的接触により感染するものは30~40種類と言われており、更に子宮頸



がんに関与する「高リスク」と言われているのは15種類程度となります。
HPVは男女を問わず、性器以外にも口や指を介して感染することがわかっており、性交経験のある女性の最大で80%が生涯のうち一度は感染すると言われています。

HPVワクチン接種で発生を予防

HPVワクチンは、2006年に欧米で生まれてから、世界中で接種が推進されています。性的活動の前に接種することが最も効果的と言われているため、日本でも2013年から小学校6年~高校1年生を対象に定期接種が始まりました。しかし、ワクチン接種後に「多様な症状が表れた」との報告を受け8年ほど積極的な勧奨は控えられてきました。積極的な勧奨が控えられていた8年の間に、この「多様な症状」についても研究が行われ、ワクチンと重篤な症状や死亡には因果関係が認められないことがわかりました。2021年11月に厚生労働省が開催した専門家の会議では、最新の知見を踏まえ、改めてHPVワクチンの安全性が他の定期接種のワクチンと比べて特に低い訳ではないことが確認され、接種によって子宮頸がんを予防できるという有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため2022年4月より積極的な勧奨が

再開されました。
現在日本国内で受けることができるHPVワクチンには2価、4価、9価の3種類があり、このうち「2価サーバリックス」と「4価ガーダシル」は公費接種の対象(小6~高1)です。「9価シルガード」は2022年7月現在においては、自費接種のみ行っています。

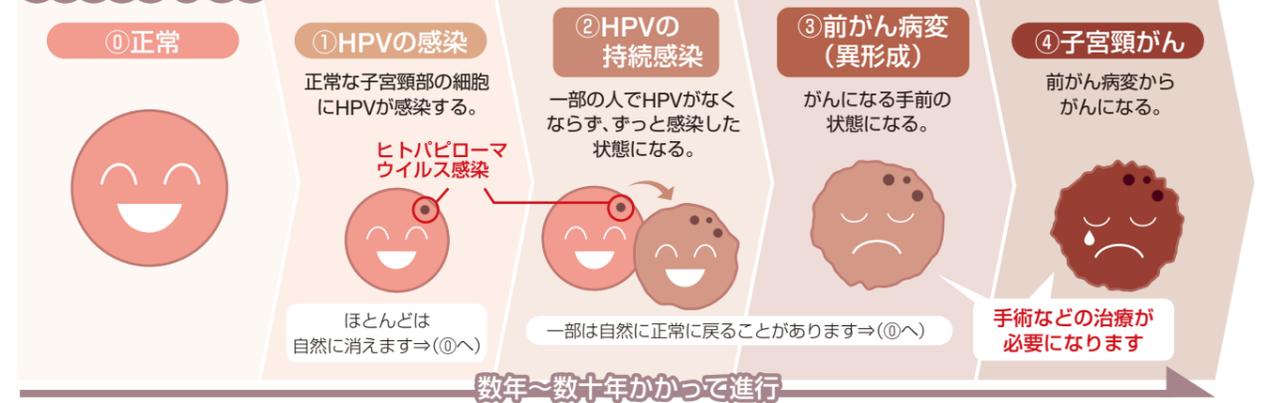
ワクチンの種類	HPVの型
2価サーバリックス	16型、18型
4価ガーダシル	16型、18型、6型、11型
9価シルガード	16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型、6型、11型

※赤字は、子宮頸がんに関与する「高リスク」のHPV

子宮頸がんは、2価ワクチンで50~70%、9価ワクチンでは90%以上予防できるとされています。

検診でがんになる前の段階で発見

子宮頸がんの進行



また、子宮頸がんは「前がん病変」を経てから子宮頸がんへなることが知られています。定期的ながん検診を受けることでがんになる前の段階での発見・治療が可能のため、すでに接種対象年齢を過ぎている人や性交経験がある人は定期的に検診を受けることが大切です。

ワクチンの接種と検診の組み合わせで子宮頸がんを撲滅を

2007年から女兒、2013年から男児の接種を始めたオーストラリアは世界で最初に子宮頸がんを撲滅する国と言われており、その感染者数は2028年には10万人あたり4人未満になる(日本は10万人あたり16.9人。2018年)と推測されています。*WHOは男児の接種も推奨しています。
子宮頸がんを撲滅するには、ワクチンの接種と検診

の組み合わせが最も効果的です。積極的な勧奨が控えられていたことで、接種機会を失ってしまっていた平成9年度生まれから平成17年度生まれの女子も、令和7年度までキャッチアップ接種が可能です。ワクチンについて正しく知り、接種を検討してはいかがでしょうか？

半田 嘉子(保健師)

第17回がん克服シンポジウム「がん検診を知ろう ~検診最前線~」開催

さる4月24日(土)、横浜市中区の神奈川県総合医療会館にて、第17回がん克服シンポジウム「がん検診を知ろう ~検診最前線~」が、がん克服シンポジウム実行委員会*主催により開催されました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため昨年はオンライン開催となり2年ぶりの対面開催になりました。感染予防のため募集人数を減らしておりましたが70名を超える方々に聴講いただくことができました。国立がん研究センターの中山富雄先生からは、がん検診の種類と有効性、損しないがん検診の受け方、年齢とがん検診、国の指針で推奨されているがん検診、判定が出た後どうすればよいのかなど、がん検診を最大限活用するために知っておきたいこと、神奈川

県予防医学協会の小林理先生からは、がん検診の方法、有効性、受診状況、検診で見つかったがんの症例などについて、お話しいただきました。

メディアの情報に踊らされることなく、どのように「がんにならない選択」を行っていくかを考えさせられる非常に有意義なシンポジウムでした。

*がん克服シンポジウム実行委員会: 神奈川県、(公社)神奈川県医師会、(公社)神奈川県看護協会、(公社)神奈川県歯科医師会、(公社)神奈川県病院協会、(公社)神奈川県薬剤師会、(公財)かながわ健康財団(事務局)



令和3年度は9名の方に献眼(角膜の提供)をいただきました。

県内で角膜をご提供いただいた実績(令和3年度) 角膜提供者…9名 / 角膜あっせん数…25名

研修会の開催報告 (Webにて開催)



神奈川県院内コーディネーター研修会(基礎研修I) 日時:12月3日(金)13:30~16:30 / 参加者:79名

研修の概要

国立循環器病研究センター移植医療部部长 福嶋教偉先生(心臓外科医)から「移植医療に関する講演」また、臓器移植コーディネーターより「COVID19による感染対策とコーディネーション」、「院内コーディネーターの役割」「心停止後臓器提供について」の講義を実施しました。

参加者の声

・移植医療に関する背景や経緯などを知れてとても興味深い内容であり、移植に携わる医療従事者として、考えるべきことが多くありました。

・COVID19による影響が移植医療にもこんなに影響があったとは思っていませんでした。

・ご家族や本人に臓器提供の意思があっても、病院側の体制が整っていないと、その思いに応えられず、体制の整備を進めたいと思いました。



・移植に関する歴史を初めて詳しく知ることができて興味深く、また日本はまだまだ移植医療が遅れていると痛感しました。

・先生が移植医療に関わるまでの経緯や、ドナー・レシピエント、またそのご家族がどのような思いで臓器提供・移植を選択しているのかなど実体験を聞く中で、私自身身を持つ親なので、提供を決定されたご家族のお気持ちや、また移植を受けたレシピエントの方々のお気持ち双方について考えさせられ、私たち医療者が大切にしていかなければならない気持ちであるということを感じました。

神奈川県院内コーディネーター研修会(基礎研修II) 日時:12月10日(金)13:30~16:30 / 参加者:70名

研修の概要

臓器移植コーディネーターより「脳死下臓器提供の流れ」、「手術室対応」医療機関の院内コーディネーターより「症例報告」、聖マリアンナ医科大学東横病院脳神経外科准教授 小野元先生より「脳死判定の実際」の講義を実施しました。

参加者の声

・看護師として臓器提供を決定されたご家族のその後の反応や、コーディネーターのサポートなど症例報告を通じて深い学びとなりました。

・臓器提供の経験がない中で他施設の症例報告は学びになる。

・具体的な行動や提案があり実践にいかすための工夫を学ぶことができました。

・臓器提供だけを考えるのではなく、家族看護も大切な項目であることが理解できた。看護師として家族がその決定を後悔のない心残りのないよう支援していきたいと思えます。

アイバンクの普及・啓発活動イベントへの出席報告

令和4年6月12日(日)、藤沢市民会館小ホールにおいて、アイバンクの普及・啓発活動を行う団体「湘南アイバンク」が主催して「第17回湘南アイバンク・チャリティコンサート〜もっと光を☆もっと響きを〜」が開催され、当アイバンクに多額のご寄付をいただきました。当日はコロナ対策に十分留意しながら、北里大学病院教授の神谷先生のご講演に続き、ヴァイオリニストの秦野陽介さん、ピアニストの池浦七菜子さんのクラシックコンサートが行われ、多くの方がひと時コロナの憂さを忘れ聴き入っておられました。ご寄付いただきました寄付金は、アイバンク事業費として大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。



10月 街がグリーンに染まります

グリーンリボンをご存じですか？

グリーンリボンとは、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。

10月16日(1997年10月16日に臓器移植法施行)は、家族や大切な人と「移植」のこと、「いのち」のことを話し合い、お互いの臓器提供に関する意思を確認する日「グリーンリボンデー」としております。また、10月を「臓器移植普及推進月間」として、多くの方に移植医療について、臓器移植医療が広く認知され、理解を進めるために、グリーンライトアップを行っています。今年度も、グリーンリボンキャンペーンとして、神奈川県内の6施設の協力を得てグリーンライトアップを行います。

グリーンライトアップ 予定(依頼中)

No.	ライトアップ箇所(予定)	ライトアップ期間(予定)
1	神奈川県庁	2022年10月13日(木)~16日(日)
2	大観覧車コスモクロック21	2022年10月13日(木)~16日(日)
3	鶴見つばさ橋	2022年10月13日(木)~16日(日)
4	江の島シーキャンドル	2022年10月13日(木)
5	大船観音	2022年10月13日(木)~16日(日)
6	小田原城天守閣	2022年10月13日(木)~15日(土)

グリーンリボンキャンペーン

開催日時	令和4年10月13日(木) 12:00~16:00(予定)
開催場所	新都市プラザ(横浜そごう 地下2階)
実施内容	①常設:グリーンリボンパネル展示 ②常設: JOT展示バナー 掲示 ③常設:移植医療アンケート ④常設:啓発物品配布
啓発物品(予定)	アイバンク・臓器リーフレット、付箋、ティッシュ
参加費用	無料

昨年度のライトアップの様子



江の島シーキャンドル (10/15)



みなとみらい大観覧車コスモクロック21 (10/15~10/18)



横浜市開港記念会館 (10/15~10/18)



神奈川県庁本庁舎 (10/15~10/18)



神奈川県「催物の開催に係る感染防止安全計画」を踏まえた感染症予防対策を講じて実施します。

新型コロナウイルスとの戦いが続く中、働く場での感染拡大防止のためのテレワーク、生活の場での不急不要の外出控え等の制限により、「運動不足」による生活習慣病や高齢者の筋力の低下が懸念されています。「工夫して運動習慣を作ろう!」をキーワードに様々な企画を行いました。

◆ 座りっぱなしの弊害、運動強度 腰痛肩こり解消運動を学ぶ

企業の健康管理担当者向けセミナー Stop!! コロナ太り対策

～人生MAXの体重をどうすればよい?～

企業にとって貴重な経営資源である従業員の皆さんの健康を守るため、健康増進や生活習慣病の発症・重症化予防として重要な位置を占める「運動」に改めて着目したセミナーを令和4年3月3日(木)オンラインで開催しました。

座りっぱなしの弊害、運動を安全に再開するためのポイントとしての運動強度、そして腰痛肩こりを解消するための運動の紹介など盛りだくさんの内容でした。

パソコンの前に立って、皆さん熱心に運動を実践し、「従業員に是非勧める」「セミナーをきっかけに運動を始められそう」という声が多く聞かれました。



◆ 転ばない、骨折しない足腰を鍛える

最新 骨の強さと筋力を知る!

ロコモティブシンドローム予防で転ばない、 骨折しない足腰に!!

コロナ禍の影響で運動機能を使わない生活が続き、骨・筋力が低下してしまう人の割合が増加しています。ロコモティブシンドロームが心配です。令和4年3月21日(祝・月)「最新 骨の強さと筋力を知る」をテーマ



第六回目

コロナ禍、工夫して 運動習慣を作ろう

ワンポイント健康情報

に横浜市中区の神奈川県民ホールで日本整形外科学会口コモチャレンジ!推進協議会委員で整形外科医 石橋 英明 氏を講師にセミナーを開催しました。

平井堅の歌唱でも親しまれている「大きな古時計」に合わせ転倒予防運動をしっかりと身につけていただくとともに、骨粗しょう症予防の最新知識や栄養面からは効果的な牛乳・乳製品の摂取ポイント、そして健康度チェックとして骨密度測定を体験いただきました。

◆ ウォーキングで運動習慣を身につける

相模湾の風と光に癒されながら未病改善さんぽ

令和4年6月5日(日)、初夏の煌めく相模湾の海と心地良い風と光、新緑に包まれた湯河原の自然を感じながら歩きました。正しい歩き方教室から始まり、源頼朝と共に戦った土肥実平の菩提寺「城願寺」、推定樹齢850年の御神木がある「五所神社」、海の風が満喫できる遊歩道、吉浜海水浴場でのリラクゼーション、福浦漁港でのお魚と随所でスポットの魅力、パワーを満喫しながらの7キロのお散歩コースを楽しみました。運動習慣をつけていただく良い機会になりました。



編集後記

今号の「ストレス対策」特集、いかがでしたか。

私事ですが、先日久しぶりに史跡巡りや森林浴など2泊3日の旅を楽しんできました。美味しいものを食べたり、観光したり、リフレッシュできました。非日常がずっと続けば良いのですがなかなかそういう訳にもいかず…。日々の生活の中で取り入れられるストレッチや呼吸法等、ストレス対策を試してみようと思います。皆様もぜひ参考にしてみてください。(内田)