

vol.08

2024.3

もっと素敵に生きるために

発行

公益財団法人
かながわ健康財団

Vie Cent

ヴィサン・人生100歳



Main Contents

- ▶ 老化の指標「糖化」と「AGEs」を学ぶ
- ▶ 乳がんなんてこわくない
- ▶ 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
研修会の実施状況について
- ▶ 薬を購入する際の注意点を学ぼう



かながわ健康財団

老化の指標「糖化」と「AGEs」を学ぶ

糖とたんぱく質が結びつく「糖化」は私たちの体内でもおこります。糖化によって生成され、蓄積されたAGEsは健康や美容に悪影響を与え、老化を促進することが分かっています。人生100年時代、老化もゆるやかに進めたいですね。「糖化」と「AGEs」について学びましょう。

1. 糖化とは何か？

糖化とは 体の「コゲ」

- とりすぎた糖がたんぱく質と結びついて、体温により変性すること
- 老化促進物質である AGEs(最終糖化産物)が作られ蓄積される。



3. 糖化を予防するポイント！

- ポイント1** 食後高血糖を抑えること
- ポイント2** 糖化反応を抑制すること
- ポイント3** AGEs をなるべく体内に取りこまないこと

実践 食事編

適正なエネルギー量を取る

食べすぎは余分な糖を作り出し、食後高血糖の原因となります。適切な量の目安は、食べる前の空腹感。つぎの食事の際に程よい空腹感を感じる量が適切な1食量の目安です。

1日3回規則正しく食べる

朝、昼、夜 食事を1回抜くと、空腹の時間が長くなり、その状態で食事をすると急激に血糖値が上がり、食後高血糖の原因となります。1日3回規則正しく食べましょう。

食物繊維の多い食品を取る

食物繊維を摂ると、胃から腸への移動がゆっくりになるため、糖の消化や吸収が緩やかになります。そのため食物繊維は食後高血糖を予防する効果があります。海藻類やきのこ類、オクラなどのナバナ系食品を常備しましょう。

抗糖化食品を取り入れる

ブロッコリー、スプラウトや玉ねぎはAGEsの生成を抑制します。また、マイタケ、サクラエビなどに含まれるキチン(動物性の食物繊維)や、緑茶、玄米茶、甜茶、ドクダミ茶にもAGEsの吸収抑制作用があります。

甘い食べ物や清涼飲料水を取りすぎない

甘い食べ物や清涼飲料水には糖質が多く含まれています。取りすぎると、AGEsを大量に発生させる可能性があります。「異性化糖」「果糖ブドウ糖液糖」などと表示されているものは注意が必要です。

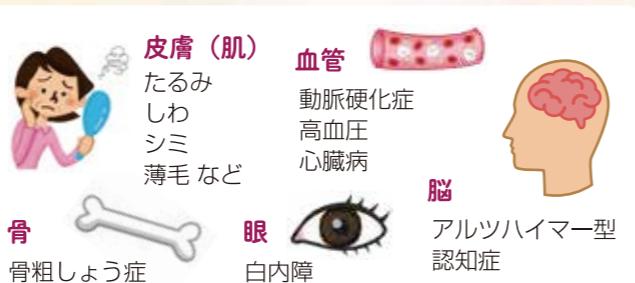
AGEsが多い食品は避ける

インスタント食品、ハムやベーコンなどの加工食品、ポテトチップスやフライドポテトなどの調理済み食品はAGEsを多く含みます。



2. 身体にどんな影響があるか？

AGEsは細胞や臓器に炎症を誘発して劣化させ老化を促進する。



AGEsとは

Advanced Glycation End Products の略

- 最終糖化産物
- 糖化によって生成される最終的な悪玉物質
- 一度蓄積されると、容易に体外に排出されない

糖に関する検査値

血糖値

- 血液中の糖分(グルコース量)
- 測定時のグルコースの濃度

ヘモグロビンA1c値 (メイラード反応 中間体)

- 血液中の糖化たんぱく質量
- 「過去1~2ヶ月」の血糖値レベルが反映される

AGEs値 (メイラード反応最終段階)

- 糖化反応による最終生成物量
- 摂取した余分な糖による「長期的な」生体へのダメージ量が反映される

SHARP 株製 「AGEs センサー」

左手中指(指先)に特定の光を照射し、組織の中の最終糖化産物「AGEs」の蛍光反応を利用して測定し、AGEsの蓄積状態を示します。



調理法を選び AGEs を抑えよう



AGEsは高熱で発生しやすいという特徴があります。したがって、「生」→「蒸す・ゆでる」→「煮る」→「炒める」→「焼く」→「揚げる」の順にAGEsの発生は多くなります。特に、メイラード反応と呼ばれる、こんがりと褐色の色がつく反応で多くのAGEsが生成されます。AGEsの発生が少ない調理法は、蒸す、ゆでる、煮るといった水を使った調理法です。

実践 行動編

食後1時間以内に体を動かそう

食事をすると血糖値は1時間後にピーク値となります。それまでに食事で取り込んだ糖をエネルギーにして使いましょう。ウォーキングをする、家事をするなど、座ってないで、まずは立って体を動かしましょう。

筋肉を減らさない(増やす)

食べ物から摂取した糖質は主にエネルギーとして使われますが、エネルギーの約70%は筋肉で消費されます。そのため、筋肉量が多いほど糖質の代謝が増えるので、糖質が余りにくくなり、糖化を抑制できます。

睡眠を十分にとる

睡眠に重要な働きを持つメラトニンという物質は、AGEsの分解促進作用があるといわれています。そのため、睡眠時間が短い人はAGEsが蓄積しやすいという研究結果もあります。

よく噛んでゆっくり食べる

早食いをすると、糖が急速に吸収されるため、血糖値が急上昇します。よく噛んでゆっくり食べることで、満腹感が得られやすく、食べすぎを防ぐ効果が期待できます。

アルコールはほどほどに

アルコールは、肝臓でアセトアルデヒドに分解され、AGEsを作り出します。飲み過ぎに注意しましょう。

禁煙



タバコを吸う習慣があるとAGEsを増やすことがあります。

乳がんなんてこわくない

～自分を守り、みがき、越えていく～

• 第19回がん克服シンポジウムを開催しました

乳がんは早期発見であれば治る可能性も高く、その死亡率は1.5%と決して高くはない病気です。しかしその罹患率は年々上昇を続けており、いまは女性がかかるがんの第1位で、女性の9人に1人がかかるとも言われています。また早期発見のために大切な乳がん検診の神奈川県における受診率は48.4%と決して十分ではないのが現状です。こうした状況を踏まえて、2024年2月18日神奈川県民共済みらいホールにて「乳がんなんてこわくない～自分を守り、みがき、越えていく～」をテーマに第19回がん克服シンポジウムを開催しました。

第1部 講演

第1部は湘南記念病院乳がんセンターセンター長土井卓子先生に「乳がんと向き合う」と題してお話をいただきました。土井先生は現代女性が乳がんをどうとらえたらよいかについて、「怖がらずに向かうことが大切」と述べられました。生活習慣やライフスタイルの変化によって乳がんのリスクが上がっているのが現在の罹患者数の増加の一因であると指摘し、かかりにくい生活習慣を知りリスクを減らす生活をしましょう(一次予防)と述べされました。また、マンモグラフィーが早期発見に非常に有効だと言及し、検診をぜひ受けてほしいと述べるとともに、常に乳房の変化に気を付けるブレストアウェアネスを実践しましょうと会場の参加者と自己触診の実演を行いました。その上でいつもと違うと感じたら医療機関へ、そうでない方は検診を定期的に受けるのが早期発見につながる、検診とブレストアウェアネスを組み合わせるのが命を危険にさらさない方法(二次予防)だと話されました。

また、最近の乳がんの治療は手術を最小限にとどめ、薬物治療や放射線治療をメインとするのが主流となっており、吐き気や脱毛などの副作用対策も進んでいるため「がんになんでも怖がらず、楽にうまく治療をして命を安全にして楽しく長く生きることが出

来る」と述べられました。その一方で、治療は長期間に及ぶことから、乗り切るには周囲の理解と支えが不可欠であるため、乳がんでない人にも病気や治療について知ってほしいと話されました。

第2部 トークセッション

第2部は歌手の麻倉未稀さんも迎えて、お二人のトークセッションが行われました。



テレビ番組での企画がきっかけで乳がんが発覚した麻倉さんが仕事や家族の闘病などで検診から足が遠のいてしまう時期があったと話すと、土井先生も医療機関を受診する前に自覚症状があった患者さんが意外と多いと同調。乳がん検診を一人でも多くの人に受けてほしいとお二人が取り組まれている「ピンクリボン活動」について、その思いを語られました。「乳がんだけでなく2人に1人はなんらかのがんになる時代。ならないようにするのは難しいので、なってしまった時に、いかにそれを乗り越えて糧にしていくかが大切。治療中に大変なことは沢山あるけれど、今は相談できる場所や支えになれるところがたくさんあるので、一人ではないと伝えたい」と会場の皆さんにメッセージを送られました。

最後に麻倉さん自身が闘病の際に勇気づけられた曲、そして沢山のがんと闘う人に寄り添いたいという思いを込めて作った曲を熱唱。魂のこもった

歌声に涙を流す方もいらっしゃいました。

事前申し込みが早々に定員に到達するほど、世の中の乳がんに対する関心が高いことを痛感させられた今回のシンポジウム、一人でも多くの人が乳がんを正しく知り、向き合ったり互いに支えあったりしながら、豊かな人生を歩んでいただきたいと願わざにはいられませんでした。



土井先生の take home message

- ・若い時から自分の体に常に关心を持ちましょう
- ・子宮がん・乳がんは20代から発症します
- ・他人事だとは思わないでください
- ・自己触診・検診の重要性をご家族お友達にも広げてください。助かる人が必ずあなたの周りにいます
- ・助かる命を危険にさらさないでください
- ・ブレストアウェアネスを知ってください

芦田真喜栄(保健師)

がん対策推進本部 Report

相模女子大学・短期大学部「相生祭」に出展しました



11月3日(金 祝日)4日(土)に相模女子大学にて開催されました「相生祭」に、かながわ健康財団は「ステキ女子のつくり方～子宮頸がん・肌年齢のおはなし～」と題した健康イベントを行い、2日間で479名の方にご来場いただきました。当日はキャッチアップ制度が2025年3月に終了するHPV(子宮頸がんワクチン)についてや、今の体の状態を知るために肌年齢と生活習慣の関係についてなどを、クイズや測定を通じて皆さんに学んでいただきました。このイベントを通じて「自分の体を自分で守る」意識を高めていただけたのではないかと考えています。

がん患者会情報交換会を開催しました

2024年1月8日、県民ホール大会議室にて「令和5年度がん患者会情報交換会」を開催しました。今回は国立がん研究センターがん対策情報センター副本部長の若尾文彦先生をお呼びし、グループ・ネクサス・ジャパン理事/全国がん患者団体連合会理事長の天野慎介さんに座長を務めていただき「第4期がん対策推進基本計画」とそれに基づいた「神奈川県第3期がん対策推進計画」について話し合いました。過去最大の28団体40名の皆様にご参加いただき、時間が足りなくなるほど濃密な議論が深まりました。会の途中には北里大学医学部付属新世紀医療開発センター教授の佐々木治一郎先生も駆けつけてくださいました。



小児がん啓発イベントを行いました



2024年2月17日、横浜そごう前広場にて神奈川県立こども医療センターと共に小児がん啓発イベント「みんなで知ろう 小児がんのこと!」を開催しました。当財団は小児がん患児とその家族へ応援メッセージを書いてくれた方に「血管年齢測定」を実施しました。また、健康運動指導士による「おなか元気体操」も実施。子どもたちと楽しく踊りながら、健康を考えるきっかけづくりを行いました。

令和4年度は19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4年度)

角膜提供者…19名 / 角膜あっせん数…25名

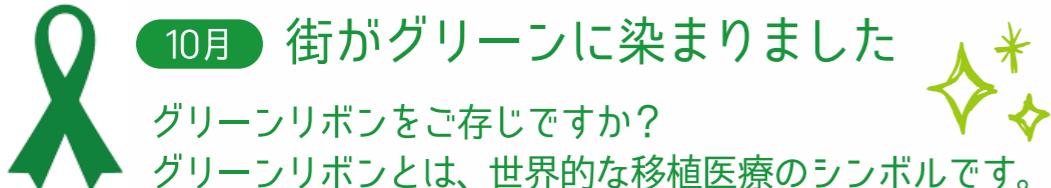
アイバンクの普及・啓発活動イベントへの出席報告

令和5年6月11日(日)、藤沢市民会館大ホールにおいて、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「設立20周年湘南アイバンク・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。当日は北里大学病院教授の神谷先生、後藤眼科医院院長の後藤先生、ルミネはたの眼科院長の秦野先生たち3名により「神奈川の角膜移植を考える」をテーマに座談会が行われ、また、ご自身がドナーとなった

経験を踏まえて、河野太郎大臣から「日本の移植医療を前に進める」をテーマにご特別講演いただきました。

休憩をはさんで、ヴァイオリニストの秦野 陽介さん、クラリネット奏者の磯部周平さん、ヴァイオリニストの小寺里奈さんによるクラシックコンサートが行われ、多くの方が聞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した



グリーンは成長と新らしいのちを意味し、“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5施設の協力を得てグリーンライトアップを行いました。

① グリーンライトアップ

No.	ライトアップ箇所	ライトアップ期間
1	神奈川県庁	2023年10月16日(月)～22日(日)
2	大観覧車コスモクロック21	2023年10月16日(月)～22日(日)
3	鶴見つばさ橋	2023年10月16日(月)～22日(日)
4	大船観音	2023年10月21日(土)
5	小田原城天守閣	2023年10月20日(金)～22日(日)



② グリーンリボンキャンペーン



◀公共交通機関(横浜市営バス)のデジタルサイネージ広報
10月1日(日)～10月31日(火)

▶公共交通機関(横浜市営地下鉄)の車内ビジョン広報
12月11日(月)～12月17日(日)

ZOOMによる研修会の実施状況について

神奈川県院内コーディネーター研修会(基礎研修I)

日時:10月26日(木)13:30～16:30 / 参加者:81名

● 研修の概要

千里金蘭大学学長福島教偉先生(心臓外科医)から「移植医療に関する講話」、北里大学病院レシピエントコーディネーターから「レシピエントの状況」について、また「ドナーファミリーの想い」についてドナーファミリーの方からお話しいただきました。神奈川県臓器移植コーディネーターより「院内コーディネーターの役割」「脳死下臓器提供の流れ」の講義がなされました。

神奈川県院内コーディネーター研修会(基礎研修II)

日時:11月2日(木)13:30～16:30 / 参加者:82名

● 研修の概要

和歌山県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」、聖マリアンナ医科大学病院コーディネーターより「臓器提供に至らなかった症例報告」、横浜市立みなと赤十字病院及び東海大学医学部附属病院の院内コーディネーターより、それぞれの「症例報告」、J-elsを用いたラーニングで「脳死判定の実際」の講義が実施されました。

ライオンズクラブ(LC)の皆様等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並びに神奈川県腎友会様には、日頃からの普及啓発活動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や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会員(11月末現在 61LC)

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、横浜港南、横浜ふじ、横浜リバティ、横浜港南台、横浜みなとみらい、横浜ポートヒル、YOKOHAMA BELL、横浜旭、横浜たちはな、横浜鶴見西、横浜あおば、横浜戸塚、横浜東戸塚、横浜本郷、横浜戸塚中央、横浜泉、川崎、川崎田島、川崎東、川崎臨海、川崎葵、川崎北、川崎白百合、川崎富士見、川崎生田、小田原、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、藤沢湘南、藤沢中央、藤沢アクティ、茅ヶ崎グリーン、寒川、横須賀、横須賀中央、横須賀東、三浦、相模原、大和リバティ、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

● 神奈川県腎友会様からも協力会費をいただきました。

ご寄付について

神奈川県眼科医会様、湘南アイバンク様、望月友宏様からアイバンク・臓器移植推進活動のためのご寄付をいただきました。厚く御礼申し上げますとともに深く感謝申し上げます。いただきました寄付につきましては、アイバンク・臓器移植推進事業費として大切に使わせていただきます。

協力会費・寄付金のお願い

当財団では角膜や腎臓等臓器に重い障害がある方々が、1日でも早くより健康になるための活動を実施しており、その趣旨にご賛同いただき、ご支援くださる会員を募集しております。会費等は、移植あっせん事業のための経費として活用させていただきますので、皆様の温かいご支援をお待ちしております。なお、当財団にご寄付等いただいた場合には所得税控除等税制上の優遇措置が受けられます。

協力会費 団体・特別会費 1口 10,000円 通常会費 1口 2,000円

寄付金 ご連絡をいただきましたら、振込用紙等をお送りさせていただきます。

【申し込み・お問い合わせ先】 公益財団法人 かながわ健康財団 アイバンク・臓器移植推進本部 電話:045-242-3961





薬を使用する際は、まず自分の体調にあわせて、医療機関を受診するか、一般用医薬品等を使って様子をみるのか、判断が必要です。薬には、医師が発行する処方箋に基づき、薬局が調剤する「医療用医薬品」と、薬局や薬店・ドラッグストアなどで、処方箋なしに購入することができる「一般用医薬品等(要指導医薬品と一般用医薬品(第1類から第3類医薬品)を指します。)」があります。

一般用医薬品等は、効き目やリスクが高い順に要指導医薬品、第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品に分かれています。要指導医薬品、第1類医薬品は薬剤師から、第2類医薬品、第3類医薬品は薬剤師または登録販売者から購入できます。

一般用医薬品等は、薬局や薬店・ドラッグストアなどで薬剤師又は登録販売者から薬を正しく使うための適切な情報提供を受け、じっくり相談したり、しっかり確認をするなど、一般用医薬品等の注意点を十分に理解して、使用してください。



メリット 医療機関が開いていない時間帯でも身近な場所で買うことができます。

病院に行く時間や費用を抑えることができます。

軽度の不調を感じた時の対処として便利に活用できます。

注意点 数日間服用しても改善しない場合は、医療機関へ行く必要があります。

配合剤の場合、1錠(1包)の中にいくつもの有効成分が含まれているため、薬の重複や相互作用に気を付ける必要があるので、薬剤師等に相談したうえで購入する必要があります。

第八回目

薬を購入する際の注意点を学ぼう

ワンポイント健康情報

そして、医薬品を使う際はインターネットの情報や自己判断に頼るだけでなく、医療機関の医師(かかりつけ医)や薬局の薬剤師(かかりつけ薬剤師・薬局)からアドバイスを受けることが大切です。

いろいろな疾病・症状にOTC医薬品



参考:日本OTC医薬品協会 ホームページ

医師の処方箋なしに購入すること買えることできる一般用医薬品は、OTC医薬品とも呼ばれます。これは、英語の「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しに薬を販売するかたちに由来します。

西村幸子(保健師)

編集後記

今回のヴィサンはいかがでしたか。

健康づくりLearningでは老化の指標「糖化」について紹介しました。「糖化」ってどういうことかなと思って読み始めた方、「AGEs」という言葉をはじめて聞いた方がいらしたのではないでしょうか。「糖化」「AGEs」について理解を深めてもらえたことだと思います。春になり「新生活」というワードをよく耳にします。なんとなく気持ちを新たに何かはじめてみようかなと思える季節です。いつもより少し長く歩いてみる、よく噛んでゆっくり食べるetc.できそうなことから健康づくりをはじめてみませんか。ヴィサンが何かをスタートするきっかけになればうれしいです。これからも定期的に情報発信していく予定です。よりよい広報誌作成のために、ご意見、ご感想をお寄せください。(内田)