

道しるべ



リスクコミュニケーションをご希望の方は、健康福祉課(電話:024-562-4216)までご相談ください。

特集

震災の前と後とで みなさんの健康状態には どんな変化がありましたか？

避難後に増加していた肥満について再検証し、健康づくりに積極的に取り組んでいる方々を紹介します。



連載

いいたて 暮らしの放射線 Q&A ⑪

「がん」とは、どんな病気ですか？

のりこえる力 昭和55年の大雪

おら家のかまや 玉ねぎ料理アラカルト



暮らしと健康 ③

「検査」は万能？

東京大学医学研究所

医師 坪倉正治

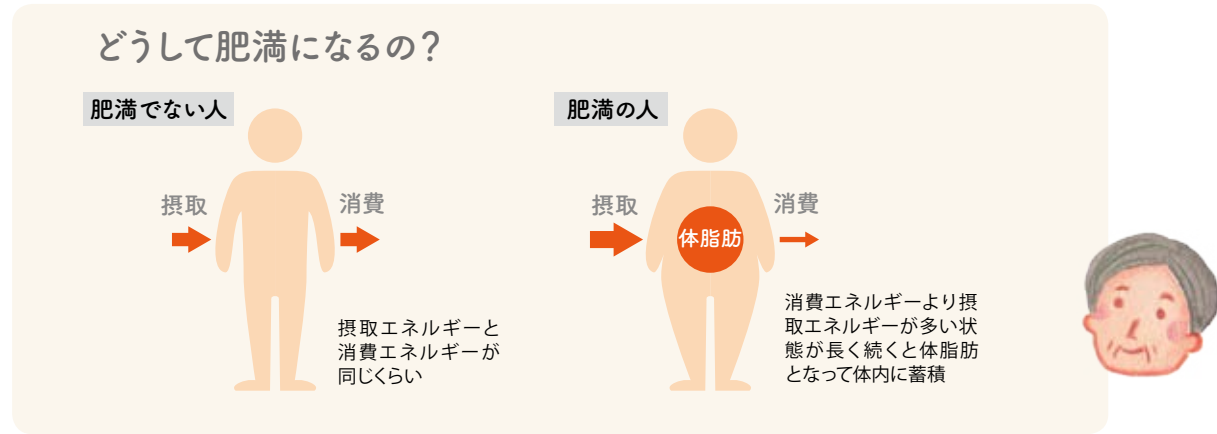


何

かの病気を疑うとき、身体の状態を調べたいとき、僕は検査に頼りがちです。もちろん検査をすれば原因が判明することも多いのですが、検査がいつも万能という訳ではありません。冬に流行るインフルエンザ、検査をしても正答率は60〜70%ほど、逆に熱があっても3割近くの患者さんには診断を外してしまいます。

しかも、熱が出た直後に検査でインフルエンザを判定することは難しく、熱が出てから数時間以上経った後でなければ、検査で見つけられる確率がさらに低くなります。検査はあくまで補助。何か一つの検査結果だけではなく、熱や全身状態から総合的にインフルエンザかを判断しなければなりません。

「インフルエンザにかかっていることを証明して」と言われることがありますが、これらの理由から、検査ですぐにわかるものでもなく、なかなか厄介な問題だったりします。インフルエンザは風邪と同様に手洗いやうがいなどの予防が原則。毎日の規則正しい生活習慣が一番大事です。



特集 震災の前と後とでみなさんの健康状態にはどんな変化がありましたか？

5年目の再検証!

道するべ第6号（平成25年発行）では、2年におよぶ避難生活の中で、身体活動の低下や食生活の変化により、体重の増加が問題となっていることを取り上げました。それでは5年目のいま、飯館村民の健康状態はどうなっているのでしょうか？

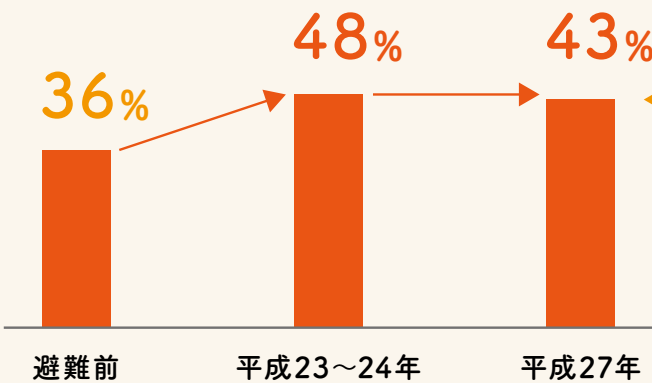
震災後に増加した肥満者の割合は…

過去の『道するべ』で、飯館村のみなさんを対象とした健康診断の結果を震災前と震災後とで比較し、どのような変化が見られたかを特集しました。もっとも目立った変化は体重の増加でした。震災前後で体重が平均2・1kg増加しており、そのこととはみなさんを驚かせたことと思います。

そこで5年目の避難生活のなか、村民の健康状態はどうなっているのか、福島県立医科大学・放射線医学県民健康管理センターの大平哲也先生に、あらためて健康診断の分析をしていただきました。



肥満者の割合 (15歳以上、1585人)



ほぼ横ばい
依然として
高い水準

肥満…肥満度(BMI)が25以上

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

体重が増加すると!?

体重が増加することの一般的な健康上の問題が起こり得るのでしょうか？

短期間に体重が増加すると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病になりやすいと言われていています。これらの病気は、普段の食生活や運動習慣が関わるため『生活習慣病』と呼ばれています。

福島県は、もともと生活習慣病で治療を受けている人が多いのですが、飯館村では、震災後の体重増加でこれらの病気になる人が増えることが心配されます。

体重増加により
糖尿病などの
リスクが…



高血圧症
脂質異常症
糖尿病
生活習慣病

実際に飯館村の健診結果の分析でも、肥満の人はそうでない人と比べて、糖尿病のリスクが2倍以上になっています。

生活習慣病は定期的な健診を受けることにより早期発見・早期治療が可能となります。健診を受けるとともに、食生活や運動など普段の生活習慣に注意をしましょう。

生活習慣病予防のためには



次のページでは、健康づくりに積極的に取り組む人たちを紹介します。



運動の習慣



野菜を中心に
バランスのよい食生活



孫が小さかった頃のおやつ作りから参加している「食を考える会」の講座にて。中央が若林さん



野菜や豆腐でボリュームアップ 減塩料理で家族をサポート

若林みさをさん(二枚橋・須萱)

「食を考える会」で活動しながら、共稼ぎの息子夫婦や孫を含む9人家族の食事作りに奮闘中です。
避難する前は畑で作った野菜を豊富に使えたけれど、今はそうもいきません。その日の食材と相談しながら作っています。サバはさつと揚げて野菜とマリネに。ハンバーグには豆腐や刻んだ野菜を混ぜ込んで。魚や肉を食べる時も、そんなひと工夫で、他の食材と一緒に摂れますね。油味噌や豆味噌を活用して作る野菜料理もご飯が進みます。減塩も心掛けていて、家族はすっかり薄味に慣れました。昔ながらの料理を大事にしながら、「食を考える会」で覚えた料理などを、孫娘と一緒に作ったりもしています。

「食を考える会」で活動しながら、共稼ぎの息子夫婦や孫を含む9人家族の食事作りに奮闘中です。

村の栄養士・畑野佳代さんからアドバイス

高血圧予防には塩分控えめで。皆さん漬物がとても上手なので食べる機会が多くなり過ぎないように気をつけましょう。また糖尿病の予防には、摂取カロリーを自分でコントロールすることが大切。糖分を含む飲み物の習慣化などにも注意です。



福島市パークゴルフ場で南福島支部の皆さんと。前列右から2番めが渡邊さん

こんなこと実践しています

頭を使いながら体を動かす 健康づくりにも最高だよ

渡邊守男さん(小宮)



心身の健康維持の秘訣は、頭を使って体を動かすこと。打つ場所を考えたり点数を数えたりするこのパークゴルフはぴったりじゃないかな。27ホールで2時間位は歩きましょう。避難先の近所の人に誘われ、道具をそろえて始めたんだ。ストレスが解消され、飯もうまいし夜もよく眠れる。仕事で体を動かすのはまた違うんだよ。福島市の協会の人からは「村に戻ったら飯館支部を作って一緒にやろう」と言われている。多くの大会に参加できるし、村にも愛好家が多いから、ぜひそうさせてもらいたいと思っていますよ！

仲間と一緒に続けているうち いつの間にかラリーも楽しく

川里幸子さん(宮内)



村が行っている無料開放の体育館で卓球を続ける川里さん。地元・宮内の仲間にも声を掛けて楽しんでいるとのこと。

卓球台が並ぶ体育館で。宮内の皆さんはじめ、いつも一緒に練習する仲間たちと。左から3人めが川里さん

体育館の無料開放

日時:毎週水曜日 午前10時~正午
場所:福島県青少年会館体育館 ※上履き持参
内容:卓球、バドミントン、インドア力等
問い合わせ:教育課生涯学習係
(飯野出張所 ☎ 024-562-4240)

同世代と楽しく運動不足を解消 水中運動教室で体重も元通り

三浦さんは、「ニッターボースポーツ・ルネサンス福島」に、週4回ほど通っているそうです。

三浦タツ子さん(白石)



花柄の水着が素敵です。明るいプールサイドで、インストラクターの遠藤恵さん(左)と

農家で朝から晩まで働いていたでしょう。あの頃は忙しかったけれど、今思えば張り合いがあったよね。避難して6kgも太ってしまったの。荷物を持って2階に行くだけで息が上がるようになり、これはもつと体を動かさなくてはと思って、プールに通う知り合いの勧めで私も始めてみました。水中運動教室では、インストラクターの指示に合わせて、歩いたいろいろな動作を組み合わせた運動をしたり。水の中だと浮力があるので、腰やひざが痛くても運動ができるんです。教室には同世代の人がたくさん通っていますよ。今では体重も元通りに！維持できるよう続けたいですね。



いきいきと取り組んでいるみなさんを見習って、普段の食生活を見直したり、運動の習慣を取り入れたいですね。「生活習慣病」にならない生活習慣を目標に、できることから少しずつ、自分に合ったスタイルで健康づくりに励みましょう。そして、定期的な健康診断もお忘れなく！(編)

暮らしの中で気になること、心配なこと、人に聞けないこと、何度聞いても混乱すること——そんな悩みにお答えします。

Q 「がん」とは、どんな病気ですか？ 原因がたくさんあって、 不安になってしまいました。

(50代女性からの質問)

放射線を大量に浴びることで、「がん」が増えるのではないかと聞かれます。自分もどこか悪いのではと不安になってしまいます。検査は受けておいたほうが良いのでしょうか。



炎などの感染症が多くを占めています。このような原因の中のひとつとして放射線が存在しています。

ではなく、「がん」予防にも効果があります。

実は近年、糖尿病も「がん」の原因になることが言われており、そのリスクは非常に高いことが分かってきています。震災後、生活習慣の変化などから糖尿病になる方が増えてしまっている現在、放射線よりも糖尿病の方が、「がん」発症に対してより強い影響を持つかもしれないと危惧されています。良い生活習慣を維持することは、生活習慣病・脳梗塞や心筋梗塞の予防だけ

です。健康のために全ての「がん」について調べたいのが人情ですが、実はどの「がん」でも、簡単に見つけられる検査が存在するわけではありません。「がん検診」が有効であると認められているのは、大腸が

私たちの身体を形作るたくさんの細胞は、お互いに連絡を取り合い、それぞれの場所で役目を持って活動しています。たくさん細胞が集まり、一人の人間として機能するため、お互いが調整し合って生きています。そのような細胞の一部が、様々な原因で制御出来なくなり、勝手に増殖し、

正常な臓器や生命維持に必要な機能を奪ってしまう。このような状態になってしまったものを悪性腫瘍、いわゆる「がん」と呼びます。元々は自分自身の細胞です。「がん」に様々な原因と書きましたが、その中には酒、たばこ、塩分過多、肥満などの生活習慣やヒロリ菌、C型肝炎



胃がん検診を行う検診車。定期的なチェックが早期発見につながります

ん、子宮頸がん、乳がん、胃がん（日本を含めた数力国のみ）の4つだけです。大腸がんであれば便潜血、子宮頸がんであれば頸部の細胞診と、それぞれのがんの種類にあわせて、調べるのに適した検査があります。

放射線だけでなく、様々なものが「がん」の原因となります。日本におけるがん検診の受診率は、どれも約3割前後と決して高くありません。初期のがんは自覚できる症状が無い場合も多いです。自分と家族のためにも定期的ながん検診を受けましょう。村の28年度の検診は5月の予定です。案内が届きましたら忘れずに受診してください。

(回答者 東京大学医科学研究所 医師 坪倉正治)

保健師さんに聞く

「皆さんの声を聞かせてください」



飯舘村保健師

市場里紗さん



私は、今年大学を卒業したばかりの新米の保健師です。大学を卒業したばかりの私が最初に働く場所として飯舘村を選んだのは、震災から4年がたった今もなお、これまで通りの生活をとり戻せずにいる飯舘村民のために少しでも力になりたいという思いからでした。

現在は、飯舘村地域包括支援センターの保健師として、高齢者の保健活動や介護予防事業に携わっています。村民の皆さんとは、健康相談会やいきいき元

気教室、家庭訪問などでお会いする機会が多いかと思えます。

村民の皆さんから、村のことについてお話を聞かせていただく、自分の作った野菜や隣近所からもらう野菜を食べていたため野菜を買う必要もなかったこと、山の季節やキノコの季節を楽しみにしていたこと、隣近所の方々と集まってお茶を飲んでいたことなど、飯舘村は、豊かな自然に囲まれ、村民の優しさであふれた、すばらしい村であることがよく分かりました。村のごことがほとんど分

かっていなかった私にも、村民の方々は、いつもあたたかい笑顔で声をかけてくださり、村について教えてくださり、その優しさは何度も支えられました。

私ができることは、村民の皆さんの声をひとつひとつ丁寧に聞き、それを生かすことだと思います。私は、これからも飯舘村民の健康でいきいきとした生活のお手伝いをしていきたいと思っています。どんな小さな悩みや困りごとも大丈夫です。ぜひ皆さんの声を聞かせてください。



運動して、ごはんがよりおいしく!

編集後記

あの東日本大震災からまもなく5年。避難生活が「日常」になり、飯舘村での生活は、懐かしい思い出になりつつあることを淋しく感じています。今号では、避難5年目の皆さんの健康状態について特集しました。身体のことを考えると、何か運動でもしなければと考えても、なかなかできなかつたりしますよね。まずは手軽な散歩からでも始めてみませんか。毎年の雪かきが冬の運動になっていた私は、暖冬の影響で運動不足です。(H)

のりこえる力

一致協力! 生まれ来る新しい生命のために 昭和55年の大雪

井上元志さん (関沢)

12月23日の夜半から降り始めた雪。25日の朝には積雪が1m近くに達していました。重機による除雪が昼夜を問わず行われましたが、県道原町川俣線が開通したのも27日の未明でした。当時村の建設課に勤務し、村内の除雪作業に入っていた井上さんは、小宮地区で産



降り積もった雪の重みでつぶされた屋根

気づいた人がいるという知らせを受けて、保健師と助産師をブルドーザーに乗せ出動しました。「吹きだまりを越えながら、囲いもないブルでね、保健師さんたちは大変だったと思うよ」。現地に着くと、産婦は破水していて、原町の病院まで移送することに。「消防団の応援をもらい、毛布でくるんだ産婦をソリに乗せて、渡辺輪業さんが用意したジープの待つ県道まで運んだんだ」。心を一つにした活動が実り、赤ちゃんは無事に病院で生まれたそうです。



おら家の かまや

玉ねぎはいかようにもなる万能役者!

玉ねぎ料理アラカルト

今井豊子さん (前田)

食材を無駄なく使う“まていな手料理”が魅力の食事処「旬彩おさい」(福島市)を営む今井さん。「今は村の野菜や山菜を使えなくて残念」と話す現在も食材の中心は地場産品です。お願いしたのは、生活習慣病予防の効果が注目される玉ねぎのメニュー。目の前で次々と仕上げられていきます。「栄養が逃げないように水にさらす時はサツと」。料理ごとに違った食感と、素材の持つ多様な味わいが生かされます。「玉ねぎはまさに万能役者だね」。



蒸し玉ねぎ・玉ねぎソースかけ
レンジで蒸した玉ねぎの甘さをソースが引き立てます

源平なます
千切り人参となますに。すりゴマと三温糖を加えた酢味噌で味わい深く

玉ねぎソース
ニンニクと炒め、醤油で調味。お好みでユズ胡椒や豆板醤をプラスしても

玉ねぎサラダ
スライスオニオンの上に、カリカリに焼いた豚バラ肉とカイワレを。さらにワサビ菜・砕いたナッツ・ピンクペッパー・プチトマトをトッピング