

# ほほえみ らいふ

第74号

2019年7月発行

みなとみらいと横浜港（横浜市）

あなたの健康生活をサポートする

一般財団法人 **京浜保健衛生協会**

<http://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



## CONTENTS

- 理事長挨拶..... 2
- 健康Mini情報 脂質を管理しよう..... 10
- 公益活動報告..... 3
- 命を守るがん検診 ～前立腺がん～ヘルシークッキング..... 11
- 日本宝くじ協会補助事業 完了報告..... 4
- Smile☆スポット
- 競輪補助事業 完了報告..... 6
- ～等々力陸上競技場～..... 裏表紙
- 全国の健康行事 静岡県..... 8

一時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年この時期、大阪北部地震が発生、西日本の豪雨では平成最悪の水害をもたらしました。また、昨年の夏は、東日本と西日本で記録的な猛暑（災害級の暑さ）でしたし、二〇〇〇年以降では、7月から9月の台風の発生数（18個）が最も多かった年でした。

二〇二八年の今年の漢字は「災」、科学技術の進歩した現代でも、自然の力の前では無力さを感じずにはいられません。

これも自然の力というのでしょうか、昨年7月下旬から関東地方を中心に風疹の患者数が急増しています。神奈川県は12月に「風疹非常事態」を宣言しました。二〇二〇年の東京オリンピック・パラリンピックへの影響も懸念されています。

「クラスの誰々ちゃんがかかったよ。はやいとこ、お前もうつしてもらっておいで」

家庭でこんな会話があったことを覚えていませんか。麻疹や風疹、水痘は大人になってからかかると症状が重く危険な病気と認識されていたので、小さいうちにかかっていたほうがよいと思つて、わざわざその病気の人に接触しに行った、ということだったようです。

妊娠初期の妊婦が風疹にかかると赤ちゃんが先天性風疹症候群を発症する危険性があります。また、怖いことに、

風疹は感染しても症状がでない（不顕性感染）ことがあり、気づかずに誰かに感染させてしまう可能性もあるのです。

風疹にかかるとインフルエンザのような特效薬はありません。症状をおさえる対症療法で回復を待つだけです。しかし、かからないようにすることはできます。風疹はワクチン接種によって予防可能な疾患なのです。厚生労働省は、風疹ワクチンの定期接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に、二〇二三年3月末までの間、無料で抗体検査及び予防接種を受けられるクーポン券の配布をはじめました。

弊協会の診療所及び事業所健診でも風疹抗体検査のメニューを用意しています。クーポン券ももちろんご利用いただけます。感染して後悔することのないよう、自分が免疫をもっているか早期の確認をお勧めいたします。



一般財団法人 京浜保健衛生協会  
理事長 矢作 淳

## 第32回 定例健康管理講演会のお知らせ

京浜保健衛生協会では、地域住民の皆様や企業様を対象に、外部からお招きした講師が健康に関するテーマでお話する「定例健康管理講演会」を毎年開催しています。本年は、講師にスキールディック複合金メダリストの荻原健司さんをお招きする予定です。多くの皆様のご参加を、ぜひお待ちしております。

**講師** 荻原 健司 氏

**日時** 2019年11月1日(金)

**場所** TKPガーデンシティ品川

申込み方法につきましては、  
10月上旬に協会ホームページにて  
お知らせいたします。



### \* 講師プロフィール \*

群馬県草津町出身で、スキールディック複合の選手として長年に渡り世界のトップアスリートとして活躍。1992年のアルベールビルオリンピックから通算4度のオリンピックに出場。オリンピック団体戦で2大会(92年アルベールビル・94年リレハンメル)連続の金メダル獲得。ワールドカップでは個人総合3連覇などを含め通算19勝という前人未達の成績を収め「キングオブスキー」と賞賛を受ける。2002年に競技生活を引退。04年7月参議院議員選挙全国比例代表区で初当選。スポーツ振興、教育問題や環境問題を中心に取り組み2010年の任期満了まで務めた。現在は北野建設(株)スキー部のGMとしてオリンピック選手の育成にあたる。また、長野県教育委員会の教育委員も務める。

## J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)

10月の第3日曜日に乳がん検査を受けられる J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)を今年も実施致します。

J.M.Sとは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日検診に行けない女性の皆様が休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して、毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、2019年度は10月20日の日曜日に実施する予定です。

当協会ではマンモグラフィー検査に加え、超音波による乳がん検診、子宮がん検診、乳がんの模型を触る体験コーナーを設置しています。スタッフは全員女性で安心して受診できる環境です。

今まで乳がん検査を受けたことがない方、しばらく検診を受けていない方等、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

詳細につきましては8月頃にホームページにてお知らせいたしますので、もうしばらくお待ちください。

平成30年度

## 日本宝くじ協会補助事業 完了報告

この度、一般財団法人日本宝くじ協会の助成により、下記の事業を完了いたしました。

本事業の完了に際し、一般財団法人日本宝くじ協会ははじめ関係各位により賜りましたご援助ご協力に深く感謝申し上げます。

一般財団法人 京浜保健衛生協会  
理事長 矢作 淳

記

1. 事業名	平成30年度 胃胸部デジタル検診車の整備事業
2. 事業の内容	胃胸部デジタル検診車
3. 助成金交付決定額	70,000,000円
4. 実施場所	神奈川県川崎市高津区上作延811-1
5. 完了年月日	平成31年3月18日

弊協会の検診車は、かつてのフィルムからデジタル検診車にすべて移行していますが、今回の整備で、より鮮明な画像が得られるようになり、細かい病変の抽出能力が格段と上昇し、早期の病変が数多く発見されるようになりました。

病変の早期発見は死亡率を下げることにつながることから、胃胸部デジタル車の整備は成果としてあらわれてきます。

今後はさらに、多くの受診者の方々に受診をして頂き、職域及び地域健診のお役に立ててまいります。



前面



側面



背面

# より便利になった！ 胃胸部デジタル検診車 のご紹介



## 診療放射線技師からのコメント

新しい胸部車(P6~7参照)と時を同じくして、胃胸部併用車としての28号車が完成いたしました。前回作成した27号車のつくりを踏襲し、胸部撮影装置と胃部撮影装置をそれぞれ独立させ、切り替える運用の口をなくすよう工夫いたしました。このため撮影装置を胸部と胃部とで兼用する通常構造の検診車より、さらに高い撮影効率が見込まれます。

また受診者データを送受信するPCにはタブレットを採用するなど、よりコンパクトなシステム構造を内外に取り入れられましたので、撮影スペースや更衣スペースなどの限られた空間を最大限広く活用できるようにしております。

精密機器を設置する関係で、冷たくなりがちな床上などにはカーペットを敷くことで少しでも快適な空間を実現できるよう工夫しましたので、是非あたたかな空間で、高精度の機器を駆使した検診を皆さまにご提供できればと思います。

平成30年度

## 競輪補助事業 完了報告

この度、平成30年度の競輪の補助金を受けて、下記の事業を完了いたしました。

本事業の完了に際し、公益財団法人JKAはじめ関係各位により賜りましたご援助ご協力に深く感謝申し上げます。

一般財団法人 京浜保健衛生協会  
理事長 矢作 淳

記

1. 事業名	平成30年度 検診車の整備補助事業
2. 事業の内容	デジタル胸部X線検診車 一式
3. 助成金交付決定額	21,500,000円
4. 実施場所	神奈川県川崎市高津区上作延811-1
5. 完了年月日	平成31年3月29日



エコな新型車！

# デジタル胸部X線検診車 のご紹介



## 診療放射線技師からのコメント

この4月より新たに加わった胸部検診車ですが、その最大の特長は電源に蓄電池方式を採用している点です。これにより従来の発電機方式では避けようのなかった騒音や排気の問題がクリアされ、どのような現場でも周囲の環境にあまり左右されることなく、安定した撮影を実施することが可能となりました。

自動車業界が地球温暖化防止の観点から、電気自動車の開発に徐々にシフトしているように、今後は社会全体が環境に配慮したモノづくりを進める時代となってまいりますので、弊協会としてもその先駆けとして導入を決めた次第です。

搭載した胸部システムはこれまで同様、全国労働衛生連合会主催の「胸部エックス線検査に関する精度管理調査」にて高評価を得た画像システムですので、さまざまな職域健診の場における活躍が、今後期待されると思います。

## 全国の健康行事

# 静岡県

日本全国それぞれの地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。今回は、太平洋に面し豊かな自然と食材の宝庫である「静岡」を見ていきましょう。

静岡県



### 静岡県の特徴

#### ◎健康寿命がトップクラス

いわゆる寝たきりではなく元気に生活できる期間を指す「健康寿命」で、静岡県は男女ともに上位に入っています。



男性

72.15歳  
全国第3位!



女性

75.43歳  
全国第2位!

※第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会 資料1-2「日常生活に制限のない期間の平均(2010,2013,2016の平均値)」

#### ◎移住したい県としても人気

静岡県は他県からの移住希望者も多く、高齢の方を中心に、各年代の人々にとって暮らしやすい環境であることが全国に知れ渡っているといえます。



2018年移住希望地域

静岡県  
全国第2位!  
(1位は長野県)

※認定NPOふるさと回帰支援センター事務局  
「2018年移住希望地域ランキング」

では、静岡県の人々が健康的に毎日を送ることができる理由を見ていきましょう!



### 静岡県民の健康の理由は?

#### ①温暖な気候

まず挙げられるのは、静岡県の気候です。全国で見ても日照時間が非常に長い地点が多く、例えば御前崎市では1年の合計日照時間が2408.9時間と全国トップクラスです(東京は2112.2時間)。その影響で気温も高く、静岡市の1年の平均気温は17.7℃と、東京や名古屋と比べて1℃近く暖かいです。また、海と山に囲まれているため意外に降水量が多いのも特徴です。

基本的に温暖なためカラッと晴れるときは晴れ、乾いたときに雨が恵みをもたらす。非常に過ごしやすい土地だといえるでしょう。

- 日照時間が長い=外に出て過ごす時間が長く、1日の活動量が増える
- 平均気温が高い=快適に過ごせて暖房代も節約できる
- 雨が多い=温暖な気候とあわせて、農作物の生産にとって好条件



## ②緑茶を中心とした自然の恵み

静岡といえば、すぐ思い浮かぶのはやはり茶処のイメージです。実際、静岡県は全国の茶園面積および収穫量の約40%を占めており、中でも静岡市は緑茶の年間支出金額、年間購入数量において日本一です。

健康面でも、緑茶に含まれる成分(下記参照)にはさまざまな効果が確認されており、また茶葉自体にもビタミンやミネラルなどが含まれています。

静岡市では1年でこれだけ緑茶を飲んでいる!  
(1世帯あたり)

●年間支出金額→10,104円

●年間購入数量→2,333g



## ◎緑茶の成分と効能

渋みのもと  
カテキン

- ・抗酸化作用、活性酸素消去作用
- ・抗菌作用、腸内細菌の改善
- ・コレステロール、血糖、血圧上昇抑制
- ・抗腫瘍作用、抗アレルギー

うまみのもと  
テアニン

- ・リラックス効果
- ・睡眠改善作用、記憶力改善作用
- ・うつ病などの症状軽減
- ・カフェインによる興奮作用の抑制

苦味のもと  
カフェイン

- ・覚醒作用
- ・利尿作用

また、静岡県は富士山や駿河湾など多様な風土に恵まれており、さまざまな農林水産物が生産されています。食材の生産品目数は439品目と非常に多く(2位は218品目)、緑茶をはじめ、みかん、わさび、しらす、桜えびなど特産品を挙げるときりがありません。

新鮮な地場の食材をすぐ食べられるというのも、健康的な生活を送る上では大きなメリットだといえるかもしれません。



## ③高齢者が元気

前号で紹介した山梨県の例と同様に、高齢になっても元気で過ごす、また働き続けることは非常に重要です。静岡県は各種データを見ても、元気な高齢者が多いと推測されます。

要支援・要介護認定率



※厚生労働省「平成28年度 介護保険事業状況報告」

就業している高齢者の割合



※総務省統計局「平成29年 就業構造基本調査」

シルバー人材センターの設置率



最後に

いかがでしたか? 静岡県民の健康の理由が見えてきたのではないのでしょうか。

まずは、お酒や清涼飲料水に手が伸びるところを、緑茶に変えてみることから始めてもいいかもしれませんね。

参 考

静岡県健康増進課

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/index.html>

# 脂質を管理しよう

## ～吹田スコアを使った冠動脈疾患のリスク判定～

今回は、健診結果から脂質異常症と診断された人が目指すべき脂質の数値について解説していきます。  
※日本動脈硬化学会『動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版』を基に作成

### ① リスク判定のためのフローチャート

コレステロール値などから脂質異常症と診断された場合、次のフローチャートを試してみましょう。



### ② 吹田スコアを用いたリスク評価

吹田スコアとは、最新のガイドラインで採用された冠動脈疾患の発症リスクを評価する方法です。個々の危険因子ごとにポイントを設定し、合計の点数から分類します。

年齢	35～44歳	30	HDLコレステロール (mg/dL)	40未満	0
	45～54歳	38		40～59	-5
	55～64歳	45		60以上	-6
	65～69歳	51		LDLコレステロール (mg/dL)	100未満
	70歳以上	53	100～139		5
性別	男性	0	140～159		7
	女性	-7	160～179		10
喫煙	喫煙している	5	180以上		11
	喫煙していない	0	耐糖能異常	あり	5
血圧	至適血圧 (SBP120未満かつDBP80未満)	-7		なし	0
	正常血圧・正常高値血圧 (SBP120～139またはDBP80～89)	0	早発性冠動脈疾患の家族歴 ※第1度近親者かつ発症時の年齢が男性55歳未満、女性65歳未満	あり	5
	I度高血圧 (SBP140～159またはDBP90～99)	4		なし	0
	II度高血圧 (SBP160～179またはDBP100～109)	6			

※SBPが収縮期血圧、DBPが拡張期血圧を指す

合計  点

得点	予測される10年間の冠動脈疾患発症リスク	分類
40点未満	2%未満	低リスク
41～55点	2%以上、9%未満	中リスク
56点以上	9%以上	高リスク

### ③ 脂質管理目標値の設定

分類に応じて、LDLコレステロールの管理目標値を決定します。表の左、つまりLDLコレステロールから優先して達成することを考えていきましょう。

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値区分 (mg/dL)			
		LDLコレステロール	Non-HDLコレステロール	中性脂肪 (TG / トリグリセリド)	HDLコレステロール
一次予防 生活習慣の改善を行った後、薬物療法の適用を考慮する	低リスク	160未満	190未満	150未満	40以上
	中リスク	140未満	170未満		
	高リスク	120未満	150未満		
二次予防 生活習慣の是正とともに、薬物療法を考慮する	冠動脈疾患の既往	100未満 (70未満※)	130未満 (100未満※)		

※家族性高コレステロール血症、急性冠症候群の時に考慮する。糖尿病でも他の高リスク病態を合併するときはこれに準ずる。

生活習慣の改善方法や、その他の不明な点については医師に相談しましょう。

# 命を守るがん検診 前立腺がん

高齢者ほどリスクが高い男性特有のがん  
発見にはPSA検査が最も有用、  
50代後半なら一度は受診を

監修 公益財団法人  
東京都予防医学協会 理事長  
小野 良樹

前立腺は膀胱の下に位置する男性の泌尿器です。前立腺がんの患者は年々増え、2014年では約7万4千人の人が罹患しています。60歳頃から顕著にリスクが高まるのが特徴で、5年生存率は97.5%と比較的高いものの、早期発見・早期治療が重要であることは言うまでもありません。初期の段階では自覚症状がほとんどなく、進行すると排尿障害などが現れますが、これは前立腺肥大症の症状と似ているので注意が必要です。

早期発見に際して最も有用なのはPSA検査です。腫瘍マーカー(がんの発生で増える血液中の特有の物質を調べる検査)なのでスクリーニングとして受けやすく、疑いがある場合には直腸診や画像診断・組織診断を行います。

治療方法は、進行の程度や体調等に応じて選択されます。根治を目的とする手術(外科療法)は、がんが前立腺の中にとどまっている場合に推奨されています。アメリカでは「ダ・ヴィンチ」という内視鏡手術支援ロボットを用いた手術が主流となっており、患部の出血や外傷が最小限、術後の回復が早いなどのメリットがあります。日本でも2012年の保険適用(前立腺がんのみ)以降は手術数が増加しており、2018年4月には肺がん・胃

がんなどさらに多くのがんも保険適用の対象となりました。

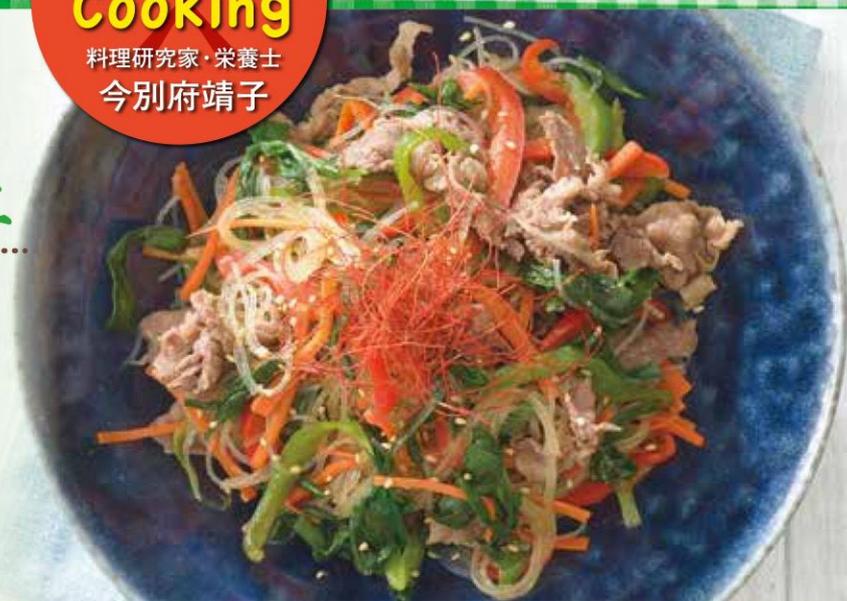
放射線治療は、体の外から行う「外照射」と、放射線物質を密封したものを体内に埋め込む「組織内照射」に分かれています。副作用もあるため、医師とよく相談してから行う必要があります。男性ホルモンの分泌や働きを抑制する薬を投与しがん細胞の増殖を抑えるホルモン療法は、手術および放射線治療が難しい場合や転移が見られる場合に多く実施されます。さらにホルモン療法の効果が少ない場合は、化学療法(抗がん剤)が実施されます。

また、治療を開始しなくても余命に影響がないと判断されるときは、PSAの数値を定期的にチェックしながら経過を見る監視療法が行われます。特に高齢者にとっては、手術などの治療が逆に患者さんの生活の質を下げてしまうこともありうるため、選択肢のひとつとして普及しています。

参考:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

## Healthy Cooking

料理研究家・栄養士  
今別府靖子



撮影:今別府絳行

## にらたっぷり! 簡単レンジチャプチュエ

ポウルひとつでスタミナチャージ!暑い夏でもレンジで簡単、火を使わないお手軽レシピです。

(1人分)

エネルギー **335kcal**

塩分 **1.7g**

### 材料(2人分)

牛薄切り肉	100g	A	麵つゆ(3倍希釈)	大さじ2
にら	1束		水	100ml
にんじん	1/4本		ごま油	大さじ1
ピーマン	1個		白ごま	適宜
赤パプリカ	1/2個		糸唐辛子	適宜
春雨	40g			

**Point 1** 春雨は一番下に入れるので水戻しが不要、さらに味もしっかりしみ込むので時間のない時にもおすすめです。

**Point 2** 途中で一度かき混ぜることで全体に味が回るようにします。

### 作り方

- ①牛肉は細切り、にらは5cmの長さに、にんじんは細切り、ピーマンと赤パプリカはヘタと種を取り細切りにする。
- ②大きめの耐熱ポウルに、春雨(水で戻さなくてよい)、にんじん、にら、ピーマン、赤パプリカ、牛肉の順でのせて**Point 1**、**A**を回しかける。
- ③②にラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。いったん取り出して上下を返すように混ぜ合わせ**Point 2**、ラップをしてさらに3分加熱する。
- ④全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付け、白ごまをふりかけて糸唐辛子をのせる。

\*辛味が好きな方は、チリパウダーなどをお好みで加えてください。

\*にらの半量、またはお好みの分量を、黄にらに置きかえても、美味しくいただけます。



▲公園の遊具もフロンターレ色に



▲等々力緑地の入口と当協会スタッフ

## サッカーの歴史を知る スタジアム 等々力陸上競技場

川崎市の代表的な競技場であり、Jリーグのサッカーチームである川崎フロンターレの本拠地として広く知られています。

武蔵小杉駅からバスに乗って15分。公園や散策路、テニスコート、フィッシングコーナー、さらには市民ミュージアムと楽しく過ごせる施設が盛りだくさんの等々力緑地の中にあるのが、今回紹介する等々力陸上競技場です。

全天候型の400mトラック(8レーン)やフィールド、大型ビジョンなどを備えており、陸上競技の大会が多く開催されています。Jリーグがスタートしてからはサッカースタジアムとしても使用され、90年代はヴェルディ川崎(現 東京ヴェルディ1969)のホームとして三浦知良・ラモス瑠偉・北澤豪など数々の名選手がプレーしてきました。

2000年代初頭からは、当協会も協賛している川崎フロンターレが単独で本拠地としています。現在Jリーグを2連覇している実力を持ち、毎試合ごとに工夫をこらしたイベントも開催されるため、非常に人気を博しています。また、通称「等々力劇場」と呼ばれるほど、試合終了間際などに劇的なゴールが決まることでも有名です。

今後は第2期整備として、収容可能人数を35000人規模に増加、多目的な機能を備えた複合施設にするなど、より魅力を増していくであろう等々力陸上競技場。ぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。

### DATA

所在地：川崎市中原区等々力1-1

種別：第3種公認陸上競技場

面積：35,048平方メートル  
(全体)

収容人員：27,495人(Jリーグ公式届出は26,827人)

H P : <http://www.city.kawasaki.jp/shisetsu/category/30-11-0-0-0-0-0-0-0-0.html>



各種健康診断承っております

\*ほほえみらいふ 第74号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX : 044-330-4560 URL : <http://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車

・バス2、3番乗り場(15-16・17-18-19系統)

・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)