三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol.19
2023

伊勢神宮
「提供　神宮司庁」

CONTENTS

- 新年のごあいさつ／健康Q&A …… 2
- がん学術助成 活動実績／正しいがん検診の流れ …… 4
- 健康便り ～冬を元気に過ごす食生活～ …… 6
- Information & Topics …… 8

「お伊勢さん」「大神宮さん」と親しく呼ばれる伊勢神宮は、正式には「神宮」といいます。神宮には、皇室の御祖先の神と仰ぎ、私たち国民の大御祖神として崇敬を集める天照大御神をお祀りする皇大神宮（内宮）と、衣食住を始め産業の守り神である豊受大御神をお祀りする豊受大神宮（外宮）を始め、14所の別宮、43所の摂社、24所の末社、42所の所管社があります。これら125の宮社全てをふくめて神宮といいます。

公益財団法人
三重県健康管理事業センター

新年のごあいさつ

公益財団法人
三重県健康管理事業センター
理事長　水　谷　　仁

あけましておめでとうございます。

2023年の年頭にあたりまして、ご挨拶申し上げます。

新型コロナウイルス感染数は、日々増減を繰り返し、未だ終息が見通せない状況となっています。三重県では昨年10月下旬に第8波に入り、11月には再び2,000人/日を超える日が出ており、季節性インフルエンザの流行期とも重なるこの時期、引き続き感染予防を行っていくことが肝要であると考えています。

昨年9月に、美（うま）し国・三重から「がん検診で守る大切な命」をテーマに、がん征圧全国大会をハイブリッドという形で行いました。コロナ禍の中、がん検診の受診控えが見られます。がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことです。がん検診受診者の減少は、本来であれば、検診により発見されるはずであった「がん」が、発見されないことを意味します。そのため、コロナ禍の中でもがん検診の必要性を、広報・啓発していかなければと思っています。

私ども事業センターといたしましては、今後も、精度の高い健検診・検査を通じて、結核・がんの早期発見、生活習慣病の予防に努め、県民の皆様の健康保持のために邁進していく所存であります。

年頭にあたり、当センター職員一同気持ちを新たにし、健康づくりに取り組んでまいりますので、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様のご健康とご多幸を祈念し、私からのご挨拶とさせていただきます。

50歳を過ぎたら気をつけたい 帯状疱疹

水谷理事長の健康に関するQ&AのPart３です。
最近、帯状疱疹ワクチンについてよく耳にします。そこで、今、話題になっているこの帯状疱疹のワクチン等について質問にお答えします。

Q1

帯状疱疹ワクチン接種は50歳以上の年齢の方が接種対象となるのはどうしてですか。50歳未満の方は接種できないのでしょうか。

A1 帯状疱疹ワクチンとして用いられるワクチンには２種類あります。乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」と遺伝子組換え蛋白ワクチンの「シングリックス筋注用」です。いずれも臨床試験で発症予防効果が認められていますが、50歳以上での効果しか確かめられていないので、50歳以上の方への注射しか認められていません。「ビケン」は生ワクチンですので、免疫力が極度に低下した方、他の生ワクチン接種直後や妊娠の可能性のある方への投与はできません。

Q2

このワクチン接種の接種費用はどれくらいかかるのでしょうか。

A2

帯状疱疹ワクチンは予防接種のため保険適応がありません。自費診療のため、接種費用は各医療機関により異なります。以下は目安ですが、生水痘ワクチン「ビケン」は1回の接種で効果が得られ、多くの医療機関では8,000～ 9,000円程度で行われているようです。シングリックスは2ヶ月間隔で2回の接種が必要です。効果は強力ですが、薬剤が高価のため1回につき22,000～ 25,000円前後で行われているようです。希望する医療機関にあらかじめ問いあわせるのが良いでしょう。

Q3

帯状疱疹は人にうつるのでしょうか。もし、家族が罹った場合、どのようなことに気を付けないといけないでしょうか。

A3

帯状疱疹は水疱部皮膚にウイルスが存在します。水痘のような空気感染はしないとされていますが、顔面や口腔内の帯状疱疹では水痘同様の注意が必要です。家族内では濃厚接触感染の心配がありますが、水痘にかかったことがあるか、水痘ワクチン接種済みの成人では免疫があるため、特別な対応は必要ありません。しかし、年齢を問わず水痘にかかったことのない方やワクチン未接種の乳幼児が、皮疹や被覆物に触れると感染し、水痘を発症する可能性が高くなります。カサブタが落ちるまで、タオルの共用や入浴時の接触などを避ける必要があります。また、臨月の妊婦や免疫力が極度に低下した方も接触を避ける方が良いと思われます。ワクチン未接種の乳幼児等リスクの高い方が、明らかに接触してしまった場合、3日以内に水痘ワクチンによる曝露後予防や、抗ウイルス薬の予防内服も考慮されるので小児科あるいは皮膚科医にご相談ください。

Q3

帯状疱疹を予防するにはワクチン接種以外にどのようなことに気を付ければよいでしょうか。

A3

帯状疱疹は神経の中に持続して感染しているウイルスが増えないように免疫が抑制していますが、これを抑制しきれなくなって発症します。極度の疲労、不規則な生活、外傷や手術などのストレス等免疫力が落ちるとき発症しやすいと考えられています。最近、COVID-19への感染やワクチン接種後に帯状疱疹が増加したとの報告も有ります。以上のようなリスクを避けるとともに、痛み（神経痛）を伴う皮膚症状に気づいた場合は早めに皮膚科専門医を受診ください。

がん学術助成 活動実績

実施期間　令和２年４月１日～令和４年３月31日

三重県健康管理事業センターでは毎年、がんに関する優れた研究及びがん患者支援活動を助成し、がん征圧を推進することを目的とした助成を行っています。

vol.18号に引き続いて、令和２年度に授与されました方の活動実績をご紹介します。

授与所属名　三重県乳腺患者友の会「すずらんの会」　会長 徳山　直子 氏

1993年37歳での乳がん術後、想いを共有する仲間との場の必要性を感じ翌年本会を設立しました。当時は患者会の数や理解者も少なく、医療サイドと対立する存在、同病相憐れむための会、皆で温泉に行く集団などとの不本意な認識に出くわすことがよくありました。

真意を届けようと孤軍奮闘のアドボカシー活動に勤しみ、会員には自助力を鍛える方策の提案に心を砕く日々を過ごしてきました。

昨今は環境が進化しサバイバー人生に支援を得られるようになったことをありがたく感じています。コロナ禍の影響や紆余曲折の苦い経験もありながら継続できていること、次世代のリーダーたちの育成も進んでいることを思うとき、すずらんの花言葉「幸福の再来」が叶いつつあると感謝の念にたえません。

助成研究名　リレーフォーライフに参加しよう

実績報告

参加の希望は若手の事務局会員から出ました。自発的・積極的な動きが大変うれしく、想いを叶えてあげたいものの資金は不足、必要経費の捻出はいかに…そこで本助成金のお世話になろうと考えた次第です。コロナ禍になりグループラインを整備していたのが役立ち、相互に励まし合いながら準備から当日参加までこぎ着けました。現地に行けない会員のために臨場感をラインで共有、種類の異なるがん患者さんたちやたくさんのサポート体制との出会いなど参加者の体験は大きな収穫となり、生きる力が補強されたと感じます。この感動は参加できなかった会員にも伝わり、感謝の言葉と前向きな返信でグループラインが忙しく動き、おかげさまで活動の充実感を久しぶりに味わうことができました。

今後の課題

リレーフォーライフの開催自体が会場の制約や自治体の判断などで難しい場合があると聞きました。三重県での開催が継続出来るよう願いながら、毎回の参加が定着するよう資金的にも人的にも工夫を凝らすこと、また引きこもりがちな会員も出掛ける楽しみを作れるように寄り添っていきたいと思います。

リレーフォーライフフラッグ

正しいがん検診の流れ

がん検診の目的は
がんを早期発見し、適切な治療を行う ことで
がんによる死亡を減らす ことです!!

がん検診

検診対象外
すでに症状のある方は病院受診を!
治療が遅くなる可能性があります

がんの疑いなし

次回のがん検診

がんの疑いあり
(要精密検査)

死亡リスクが上がる
精密検査を受診せず、放置すると救命につながらない

精密検査

異常なし
または
良性の病変

が　ん

がんの治療

健康便り　冬を元気に過ごす食生活

❶ 冬太りを解消する

冬は行事が多く、つい食べすぎ飲みすぎや不規則な食生活になりがちです。
気づいたら、いつの間にか体重が増えていてビックリ…という経験はありませんか。
次の質問に当てはまる人は太りやすく、
生活習慣病にもつながりやすいので
ご注意を。

当てはまったら要注意！

太りやすい食生活

- ☐ 休みの日はテレビや本を読みながら、よく間食をする
- ☐ 食事の時間が不規則で、夜にたくさん食べる
- ☐ もったいなくて、食べ残しができない
- ☐ つい脂っこいものを選んで食べてしまう
- ☐ 濃い味付けのものを選んで食べてしまう
- ☐ 食べるスピードが速い
- ☐ 普段から朝食は食べない
- ☐ 宴会やお正月などは特別だからと食べ過ぎる

今すぐできる！

食べ方を変えて冬太りを解消!

◎ 食べ過ぎたら、その後の食事の量やメニューで調整しよう

⇨　食べ過ぎた次の日は食事量やメニューに気を付けよう。

◎ カロリーの高いものを減らしてみよう

⇨　脂肪や砂糖の多いお菓子、甘い飲み物はたまの楽しみに。

◎ アルコールに注意

⇨　お酒の種類、おつまみの種類を変えてみよう。おつまみは野菜や豆腐のおかずがおすすめ。

今日からダイエット・・・でも、ダイエットの方法が間違っていると、効果が出ないどころか、健康を害する恐れがあります。

こんなダイエットはNG!

✖ 特定の食品や栄養素を食べない、限られた食品しか食べない

⇨ 必要な栄養が摂れない、特定の成分の摂りすぎ等で健康を害する恐れがあります。

✖ ○○を食べると脂肪が燃えて痩せられると聞いたけど

⇨ 脂肪を燃やす食品はありません。

✖ 運動しないで、食事だけ減らす

⇨ 体脂肪だけでなく、筋肉も落ちます。すると、リバウンドする前より体脂肪の割合が増えてしまいます。また、筋肉が減ると基礎代謝が落ち、より脂肪が燃えにくい体になります。

✖ 下剤などの薬やダイエット用健康食品を使用する

⇨ 下剤等の薬を本来の目的と違う使い方をすると、健康を害する恐れがあります。また、健康食品による健康被害の報告もあるため、正しい情報収集が大切です。

② 疲れた胃をいたわる食生活

年末年始の食べ過ぎ飲みすぎで、なんだか胃の調子が悪いという方はいませんか。外食などで味の濃いものやカロリーの高いものを食べすぎると、胃に負担がかかります。

また、胃の働きは自律神経によってコントロールされていますが、この時期は寒暖差が激しいことから、自律神経も乱れやすいため、胃の不調につながりやすくなります。この機会に胃をいたわる食生活を実践してみましょう。

○ **アルコールを摂る前に**：軽く何かつまんでおく、牛乳などタンパク質の物を摂る
○ **刺激物や脂肪は控えめに**：塩分の多いもの、香辛料などは胃酸が大量に出て、粘膜を傷つけるため、控えめに。
脂肪は胃の負担が大きくなります。
○ **消化の悪いものは調理の工夫を**：生ものは火を通す（特に食物繊維の多い野菜類）
○ **ゆっくりよく噛んで食べる**

参考：農林水産省　消費・安全局　消費安全対策課　http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html

Information & Topics

サンテからのお知らせ

サンテで実施している令和４年度のドック健診は令和５年３月３日、定期健診等は３月16日が最終となりますので、受診をご希望の方はお早めにご予約下さい。
また、令和５年度の健診は４月中旬からの実施を予定しており、予約受付は３月上旬から開始します。
詳細につきましては、３月以降、電話・ホームページ等でご確認ください。
(https://www.kenkomie.or.jp/yoyaku/)
本年も、サンテ利用をよろしくお願いします。

結核予防会

シールぼうや

複十字シール募金運動にご協力いただきありがとうございました。

複十字シール募金運動期間：8月1日～12月31日
皆様からご協力いただいた募金は、結核予防の教育広報、結核の調査研究、国際協力等を行うために大切に使わせていただきます。

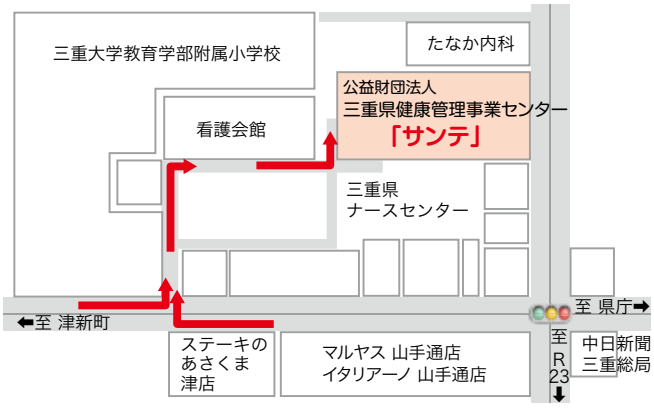
日本対がん協会

3つのテーマで新たな啓発冊子が完成しました。(それぞれ以下のURLからダウンロードできます)

- **「がん検診　どんな検査を受ければ…」**
  https://www.jcancer.jp/wp-content/uploads/enlightenment_booklet1.pdf
- **「がん相談ホットライン　がんと向き合う」**
  https://www.jcancer.jp/wp-content/uploads/enlightenment_booklet2.pdf
- **「乳がん経験者にとって　運動が大事な理由」**
  https://www.jcancer.jp/wp-content/uploads/enlightenment_booklet3.pdf

公益財団法人
三重県健康管理事業センター
健診センター「サンテ」
日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30
TEL：059―228―4502（代表）
FAX：059―223―1611
mail：info@kenkomie.or.jp
URL：https://www.kenkomie.or.jp/



●発行／2023年1月　公益財団法人三重県健康管理事業センター　　●印刷／伊藤印刷株式会社