三重県健康管理事業センター広報誌

# 健康みえ

vol.28
2025

宮川の桜（伊勢市）
写真提供：(公社)三重県観光連盟

CONTENTS


- がん学術助成活動実績 …… 2
- お酒との付き合い方 …… 4
- 健康便り～コンタクトレンズを正しく使う～ …… 6
- Information & Topics …… 8



MHC 公益財団法人
三重県健康管理事業センター

# がん学術助成 活動実績

実施期間　令和５年４月１日～令和６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。

授与所属名　**婦人科がん患者会　イエローハート**　松井志子

## 活動事業　イエローハート10周年記念イベント

イエローハートは　2012年に現在も代表を務める松井志子を中心に有志で始まった婦人科がん患者会です。月に一度続けている婦人科がん患者同士でのおしゃべりサロンを中心に活動しています。今回イエローハートの10周年記念イベントを公益財団法人三重県健康管理事業センターより令和４年度学術助成金をいただき開催いたしました。参加者数は運営側スタッフも含めて50人になりました。ありがとうございました。

### ■実績報告

三重県婦人科がん患者会イエローハート10周年記念イベントを2023年9月17日10時から17時「三重県男女共同参画センター　3階セミナー室C」にて開催しました。参加人数は50人。午前中は隔月で婦人科がんサロンを開かせていただいている三重大学医学部附属病院と三重県がん相談支援センターでサポーターとして活動されるがん専門看護師の方２名に加わっていただき、３グループに分かれておしゃべりサロンを行いました。

県下の拠点病院にイベントのチラシとポスターを配布させていただいたので、ポスターを見て初めて参加してくださった方も「会員の皆さんの言葉に力をもらった」「がん患者なのに生き生きとした姿に驚きました」「ありがとうございました」などの感想をいただきました。

今回は乳がんの方の参加も多かったため、一つのグループができてゆっくり乳がん術後のリハビ

リや日常生活の話もできたので大変良かったと思います。乳がんの患者さんも普段から参加をいただいています。女性ならではの悩みを率直に話し合える場所は大切だと感じています。現在数名の乳がん経験者が在籍していますので、今後も乳がん患者さんに加わってもらえればと思います。会場にはこれまでを振り返る展示も行いました。

昼食休憩中には、ピアサポーターの方からフラダンスとマジックを披露していただきました。希望者にアロマハンドマッサージ、資生堂にも協力いただきアピアランスケアコーナーも設置し、普段とはまた違った雰囲気でゆったりと交流を楽しみました。会員同士も、仕事などに復帰し最近参加できなかった方や久しぶりに会う顔もあり、お互いの近況に話しが盛り上がりました。10年以上という長い時間の中で多くの人が関わって来られたことが感じられ、とても感慨深い時間でした。

午後は笑いヨガで体と心をほぐし、鈴鹿回生病院の坂倉康文医師による講演をいただきました。治療中、治療後様々な不調をどのように医療者に伝えるかということやご専門である東洋医学の観点から痛みやしびれに関する治療法を紹介していただきました。また会員にあらかじめ質問を募り、それに応えていただく時間も多くとっていただきました。

情報が多くて迷ってしまう中で、食べ物やサプリメントについてどう付き合って行けばいいのかも教わりました。しっかり正しい情報を知ることの大切さを学びました。その後、資生堂の方から簡単なアピアランスケアを教わり、女性ならではのお化粧という観点で化学療法中の生活をより良いものにしていけるヒントをいただけたと思います。参加者の中には、お店ではこのようなことを聞きづらいので大変ありがたかったという声をいただきました。最後に皆で「365日の紙飛行機」「やさしさに包まれたら」を声を合わせて歌い、明日からまた元気に生活していこうと励まし合って終わることができました。このような患者同士の交流は、辛さや不安を分かり合うことができ、悩みを分かち合い支え合える場所として大切だと思います。これからも患者さんが1人で悩むことの無いように続けていきたいと考えています。

# お酒との付き合い方

お花見など行楽シーズンが到来しました。お酒を飲む機会が増える方もみえると思います。令和6年に厚生労働省は「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をまとめました。今回はお酒との付き合いを考えてみましょう。

## 1. 飲酒量と生活習慣病リスク

### ●生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日当たりの平均純アルコール量）を知りましょう。

男性　40g　　女性　20g

これ以上お酒を飲むと…
**生活習慣病のリスクが⇧⇧UP**
飲酒量は少ないほどよい

**アルコール量20gの目安**

ビール（5%）500㎖　　日本酒 1合（180㎖）　　ウイスキー 2杯（60㎖）

焼酎（12度）1杯（100㎖）　　ワイン 2杯（120㎖）　　チューハイ 1缶（350㎖）

※これらの量は個々人の許容量を示したものではありません。

**【なぜこの目安なの？】**

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病にかかるリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど高まり、飲酒量が少ないほど低くなることがわかっています。また、死亡（すべての死因を含む）、脳梗塞、心筋梗塞などの心臓病は、男性では純アルコール摂取量が44g、女性は22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっているため、ガイドラインでは生活習慣病リスクを高める飲酒量を示しています。

**【なぜ女性の方が目安が少ないの？】**

女性は男性と比較して、体内の水分量が少ない、分解できるアルコール量が少ない、女性ホルモンの働きによりアルコールの影響を受けやすいなどの理由があげられています。

### ◆あなたの飲酒量をチェック◆

あなたはどのくらいの頻度で、どのくらいのアルコール量を飲んでいますか？

**1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。**

計算式　お酒の量 ［　　］(㎖) × [ アルコール度数 ［　　］(%)÷100] ×0.8*= 純アルコール量 ［　　］(g)

*アルコールの比重

アルコール量計算のお役立ちサイト ▶

※お酒の量と度数(%)を入力すれば、アルコール量を計算できる無料のサイトやアプリがありますので、そちらも活用してみてください。

［例］毎日アルコール度5.0%のビール(350㎖)を2缶なら…
**摂取純アルコール量は**
**28g/日**

## 2. 健康に配慮したお酒の飲み方

### その1 自分の飲酒習慣（飲酒頻度や量）を把握する

自分の飲酒頻度やどのくらいの量を飲んでいるかを把握するため、スケジュール帳やアプリなどを活用して飲酒状況を見える化してみましょう。

### その2 あらかじめ飲む量を決める

あらかじめ飲む量を決めておくと、飲みすぎを避けるなど、飲酒行動の改善につながると言われています。

### その3 お酒を飲む前、飲んでいる時に食事をとる

食事を一緒にとることで、血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

※「〆のラーメン」などエネルギーの摂りすぎは肥満につながるので避けましょう。

### その4 水やノンアル飲料と交互にお酒を飲む

アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになります。

また、飲む量に占める純アルコールの量を減らす効果があります。

### その5 休肝日を作る（毎日の飲酒を避ける）

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。

一週間の純アルコール摂取量を減らすためにも休肝日を作りましょう。

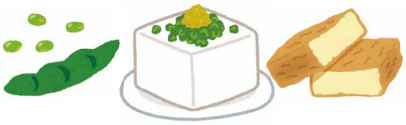
### 【お酒を飲むときに合わせたい食材】

お酒には食欲を促進する作用があるので、おつまみの食べすぎには注意が必要です。おつまみには低エネルギーのものを選びましょう。はじめに野菜のおつまみを中心に食べると、血中アルコール濃度を上がりにくくすることに加え、血糖値の急上昇も防ぐことができます。

野菜サラダ

野菜入りの炒め物

海藻類の酢の物


枝豆や大豆製品

## 3. こんな飲み方はNGです！

**短時間に大量のお酒を飲む**

**飲酒中や飲酒後の運動や入浴**

**不安や不眠の解消のために飲む**

**病気療養中や薬を飲んだ後に飲む**

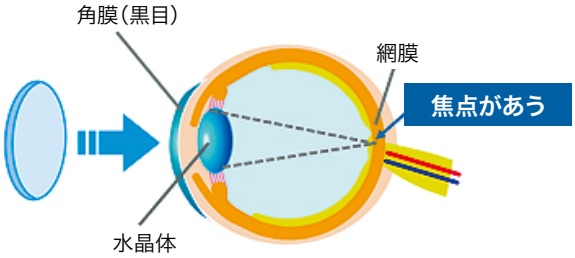
参考：飲酒ガイドライン｜ 飲酒ガイドライン作成検討会（厚生労働省）(mhlw.go.jp)
アルコール（女性編）｜ -e-健康づくりネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)
アルコール（男性編）｜ -e-健康づくりネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)

# 健康便り　コンタクトレンズを正しく使う

現在、全国1,400万人の方がコンタクトレンズを装着していると言われています。コンタクトレンズには、「視力に左右差があってもそれぞれの度数を細かく合わせることができる、スポーツをする時に邪魔にならない」などのメリットがあります。

コンタクトレンズは多くの方が問題なく装用していますが、使用方法などを誤ると眼にトラブルが生じることがあります。今回はコンタクトレンズの正しい使用法等について紹介します。

## ❶ コンタクトレンズのしくみ




屈折異常（近視、遠視、乱視）を矯正する手段として、眼鏡やコンタクトレンズがあります。コンタクトレンズは、レンズ面を角膜に直接接着させ、ピントが網膜に合うよう光の屈折を調節することで、モノがはっきりと見えるようになります。

## ❷ コンタクトレンズを安全に使用する

### まずは眼科を受診する

・初めてコンタクトレンズを装用する時又はレンズの種類を変更する時は、レンズの装用が可能な眼の状態であるか確認し、眼の形状・状態にあったレンズを選ぶ必要があります。このため、必ず眼科医の診察を受けてください。
・眼科医から、レンズの正しい取扱いやケアに関する指導も受けましょう。
・お子さんがコンタクトレンズを使用する場合は、保護者が一緒に受診し、安全に使用できるようにしてください。

### 正しく・安全に使う

レンズを適切に取扱うための基本情報として、添付文書から以下の点を確認しましょう。

#### 1. 使用製品は何日ごとに交換する?

レンズのタイプごとに交換サイクルが違うため、必ず確認しましょう。

| レンズタイプ | 交換サイクル | レンズのケア |
|---|---|---|
| 使い捨てタイプ | 1日使い捨て | 一度眼から外した後はレンズを捨て、再使用しない製品です。レンズケアは必要ありません。 |
| | 7日使い捨て | |
| 頻回交換レンズ | 2週間交換 | 眼から外した後、レンズのケアを行いながら継続使用する製品です。交換サイクルの期限がくればレンズを捨て、新しいレンズに交換します。 |
| 定期交換レンズ | 1または3週間交換 | |
| コンベンショナルレンズ | 長期 | レンズのケアを行いながら長期間使い続ける製品です。 |

#### 2. レンズのケアはどうすればいい?

レンズのタイプや製品によりケアの方法も異なるので、必要なレンズケア用品やケア方法を確認しましょう。

### 3. レンズの着脱時の注意点は?

・爪は短く滑らかに保ち、手指を石鹸などで洗い、清潔な手でレンズに触れる。

・お化粧はコンタクトレンズをつけてから。
・お化粧落しはコンタクトレンズをはずしてから。

・装用前にレンズに破損、キズ、汚れ等の異常がないか確認する。異常があったら使用は中止する。

・レンズケースは、レンズ装用後に洗浄して、乾燥させる。

## ❸ 眼のトラブル防止のために

・レンズの装用開始後は、目やに、充血、異物感、見え方の変化などがないか確認してください。
・眼に異常を感じた場合は、レンズの装用を中止し、眼科医の診察を受けてください。
・もし、破損など異常のあるレンズを装用してしまった場合は、直ちにレンズをはずし、痛みなどの自覚症状がなくても眼科を受診してください。
・自覚症状がなくても、眼科医から指示された定期検査を受けてください。

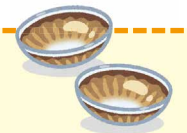
### コンタクトの怖い病気の1つ、「角膜感染症」から眼を守る

**【角膜感染症】** 角膜（くろめ）に病原体が感染し、透明な角膜が白く濁る病気です。
**重症になると視力低下や、失明することもあります。**
**【症状】** 目の痛み、目のゴロゴロ感、白目が赤くなる、視力低下（目のかすみ）など
**【原因】** ①コンタクトレンズをつけるときに、汚染された手指を介して微生物が目に入る
②保存ケース内が微生物に汚染されて、コンタクトレンズに付着した微生物が目に入る

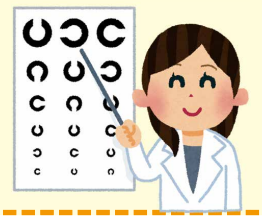
**レンズを扱う際、清潔にすることが予防のポイントです。**
**もし思い当たる症状がある場合は、放置せず速やかに眼科を受診しましょう。**

注意

### おしゃれ用カラーコンタクトレンズについて
#### ～消費者庁等からも注意喚起がでています～



視力補正を目的としないカラーコンタクトレンズも、視力補正用コンタクトレンズと同じように「高度管理医療機器」として医薬品医療機器等法の規制対象です。購入の際には、必ず眼科に行って検査を受けましょう。 **厚生労働省の承認を受けた製品には箱に「高度管理医療機器」と記載があります。**



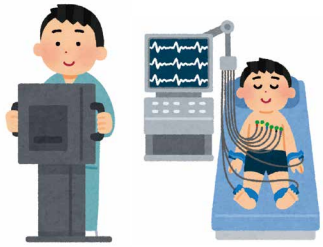
おしゃれ用カラーコンタクトを購入する前も、眼科を受診しましょう。

海外や個人からインターネット等を利用して購入することはやめましょう。
安全性が確認できない商品もあります。

参考：コンタクトレンズを正しく使いましょう！／厚生労働省（tekiseishiyou.pdf）
おしゃれ用カラーコンタクトレンズについて／厚生労働省（https://www.mhlw.go.jp/）
コンタクトレンズの使用方法について／一般社団法人 日本コンタクトレンズ協会（https://www.jcla.gr.jp）
目についての健康情報／公益社団法人 日本眼科医会（https://www.gankaikai.or.jp/health/index.html）

# Information & Topics

## 胸部X線デジタル検診車が仲間入りしました!!



1月より新たな胸部X線デジタル検診車が稼働しました。三重県内の学生結核健診・市町がん検診・事業所での健康診断で活躍しています。

この検診車は、胸部X線デジタル撮影と心電図検査を行うことができます。

## 日本対がん協会

アルコールウォッチのトップ画面

自分の飲んだお酒を選択して自動計算できる

アルコールウォッチの結果画面

アルコールチェック　https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/

スマートホンやPCを使い、お酒の種類と量から飲んだアルコールの分解に要する時間を把握できるWebツール「アルコールウォッチ」が厚生労働省のホームページで公開されています。飲酒から起こる健康障害への対策として同省が活用を呼びかけています。

アルコールウォッチは、スマートフォンなどの画面上で飲んだ量を選択すると、純アルコール量と分解時間を簡単に把握できます。飲酒や飲酒後の行動を判断する手段の一つとして利用してください。

## 結核予防会

### 書籍販売方法が変更になります！

これまで当センター（結核予防会三重県支部)を通じて購入いただいていました結核予防会の書籍販売は昨年12月20日以降、一般社団法人日本家族計画協会にて販売されることになりました。購入等に関するお問い合わせは次のところまでお願いいたします。

■日本家族計画協会　　TEL：03−6407−8971

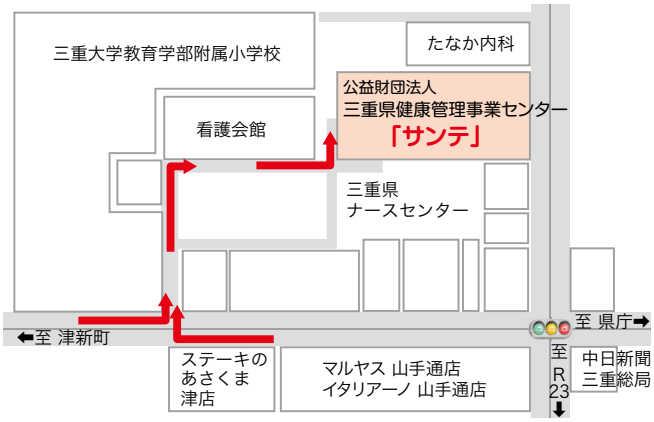
### 複十字シールコンテスト　2位入賞！

第55回 肺の健康世界会議の複十字シールコンテストで、結核予防会が2位に入賞しました。毎年8月1日から12月31日までの（この期間皆様から募金協力いただいています）複十字シール運動にあわせて新しい図案で発行されています。

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）
　　059−202−4300（サンテ予約専用）
　　（平日9:00〜16:00）
FAX：059−223−1611
mail：info@kenkomie.or.jp
URL：https://www.kenkomie.or.jp/




●発行／2025年4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