

Vol.23

2017 November

みんなの未来を守る健康診断

けんこうリネク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 機関紙



大子町 袋田の滝

Vol.23 CONTENTS

特集

保健指導で使える!

確かな減量法「スマートダイエット」

Topics

- ・ 結核予防街頭キャンペーンを実施
- ・ がん征圧運動を展開
- ・ 水戸二中生が職場体験

セミナー

がん体験を基にがん予防の重要性を語る

確かな減量法 「スマートダイエット」

【表2】

某企業の上位会員顧客3,800名のBMI
(某健康食品会社通信販売部, 2014)

BMI	人数	比率
~20.9	2,216	57.1%
21.0~22.9	992	25.5%
23.0~24.9	515	13.3%
25.0~	161	4.1%
合計	3,884	100%

【表1】

減量目的の多用途

- 健康増進**
(生の価値観を重視)
BMI 18~28あたり
- 美的追求**
(美の価値観を重視)
BMI 16~21あたり
- 競技成績**
(競技挑戦観を重視)
BMI 16~50あたり

WHOや国際肥満学会はBMI(体重÷身長²の2乗)30以上を肥満と定義していますが、日本では25以上が採用されています。身長が180cmなら98kgの体重でBMIは30となりますが、BMI25以上の基準を採用すると、それぞれ81kgと64kgで肥満となり、その差は180cmの人で17kg、160cmの人で13kgにもなります。男女、年齢、体質、職業の違いがあり、スポーツで言えば種目差があり、表1に示すように、減量を望む人や減量が必要とする人はさまざまです。減量(スリム体型化)をつたって健康食品(いわゆるサプリメント)を販売している都内の某

減量対象となる人とは?

【図1】スマートダイエットのエネルギー摂取量 ~賢い食べ方・適正な食事~

四群点数法に基づくスマートダイエット(田中ら、2004):脂質と糖質を適度に抑えたバランス食

四群点数法とは

あらゆる食品を、性質の似ている4つのグループに分け、食事のバランスを考える方法のことです。

4つのグループはそれぞれ下図のように分類されます。

※四群点数法では、80kcal=1点とします。

※1回の食事で、女性5点(400kcal)、男性7点(560kcal)を、各群から、以下のようにバランスよく摂ります。

1日三食ですので、女性15点(1,200kcal)、男性21点(1,680kcal)摂ることになります。

食品群		第1群 より骨を強くし、 体の力をより高める	第2群 おもに血や肉の 元になる	第3群 おもに体の調子を 整える	第4群 おもにエネルギー源や 体温の元になる
		牛乳 乳製品 卵	魚介類 肉類 豆 豆製品	野菜・海藻 きのこ・いも類 果物	穀類・油脂 砂糖 嗜好品 (菓子、酒類)
1回の 食事	女性5点 (計400kcal)	1点 (80kcal)	1点 (80kcal)	1点 (80kcal)	2点 (160kcal)
	男性7点 (計560kcal)				4点 (320kcal)
1日の 点数配分	女性15点 (計1,200kcal)	3点 (240kcal)	3点 (240kcal)	3点 (240kcal)	6点 (480kcal)
	男性21点 (計1,680kcal)				12点 (960kcal)

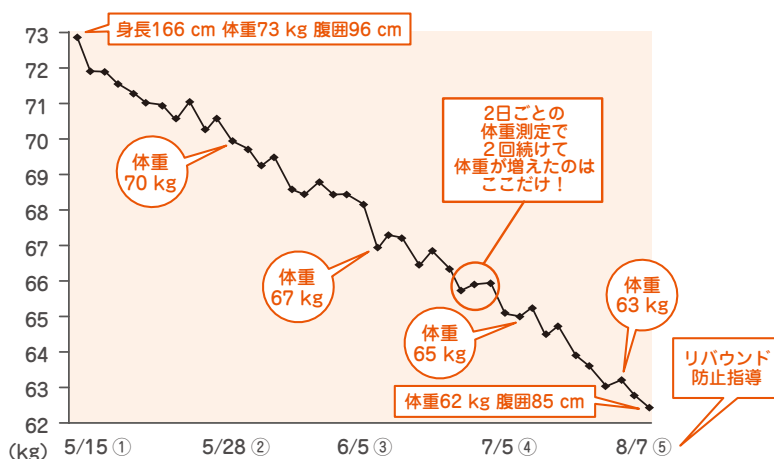
企業の調査によると、女性顧客3,800名の中で95%以上の方がBMI25未満という驚くべき結果が出ました(表2)。標準体型や痩せ傾向の女性がさらに痩身体型を求めている現実があり、適正体重を含めた適切な健康啓発が必要な時代と言えます。

めやす量	
第1群	卵1個で1点
第2群	肉・魚・豆腐 片手の手のひら に乗るくらいで 1点
第3群	いも類 こぶし1個 で1点
第4群	ごはん 茶碗1杯 (150g)は 3点

「スマートダイエット」は筑波大学の田中喜代次研究室(平成元年)で得られた研究成果に基づいて開発された、食習慣の改善または食生活の見直しを中心とした効果保証(体重の1割程度)の減量プログラムです(図1、2)。現在(または最近)でも、体育系の田中研究室及び前田研究室、医学医療系の中田研究室、株式会社T.H.F、岐阜県山県市、神奈川県横須賀市、千葉県袖ヶ浦市、野田市、茨城県土浦市、民間企業など多数のところでスマートダイエット教室が開催されています。過去には、茨城県内に限っても、行方市、明野町(現筑西市)、結城市、阿見町、常陸太田市、日立市、高萩市などで開催し、参加者の脱落率(平均0.12%)が極めて低く、体重減少は平均4.9 kgとなっています。

健康的に減量することが目的であるため、「食事はバランスよく上手に」ただいて、体調を整えるとともに、減量が必要なら確実に体重を落とすことを教室開催前に確約するダイエット法です。極端な超低カロリー食、脂質をほとんど摂らない脂質カット食、糖質をシャットアウトする糖質カット食とは異なり、脂質と糖質の摂取を適度に抑え、カロリーを適度(やや少量)に保ち、栄養バランスをしっかりと良好に整える食事法です。

【図2】12週間で10 kgの減量に成功した女性(54歳)の例



運動単独の効果が小さいことは1983年の筆者らの研究で明らかになっており、最近の調査でも平均2.5 kgに留まっています(図3)。スマートダイエット単独で7.2 kg、両者の併用では9.3 kgという結果を得ています。運動量(強度×時間)を増やすと、必然的にエネルギー消費量も増え、減量しやすくなりますが、食事量も増えたり、何よりも膝痛、腰痛、半月板損傷、疲労骨折、運動性貧血、不整脈出現などのデメリットが生じやすいため、適量の運動と食習慣改善の組合せを推奨しています。

運動とスマートダイエットの比較

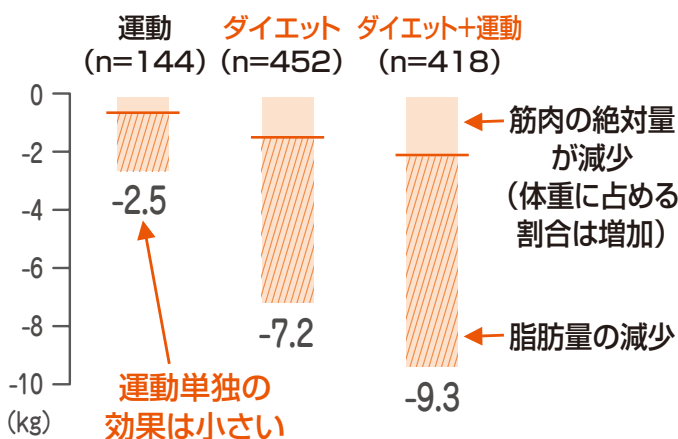
賢く、知的に、スマートに(smart) 食事をとる(diet)

これまでの実績から、「3カ月で平均8 kgやせる」という効果を見積もり、保証する減量教育。体育系の研究者・運動指導者が食育を重視する理由。1983年から1989年まで筆者は保健体育の教師、陸上競技部の監督として、大阪市立大学に勤務していました。運動の習慣化で肥満者の減量を支援する試みに苦戦の連続だったことが、スマートダイエット発案に大きく影響しています。ウォーキング、ジョギング、筋トレ、固定式自転車運動、エアロビクスなどを導入し

たものの、個人差が大きく、1カ月後の平均減量は1 kg程度に留まり、いかに食習慣の改善が重要かを思い知らされました。そこで、食習慣改善と運動習慣化を併用する減量教室を開催し、3カ月後に平均8.2 kgの減量に導くことができました。食習慣改善VS運動実践の減量効果は6.4~9.1(平均8.2)です。



【図3】スマートダイエットと運動の組合せによる減量効果(1,014名のデータから)



賢く
ダイエット
しましょう!

**スマートダイエット
実践による
3カ月の平均減量**

女性
4~10 kg

男性
6~13 kg

スマートダイエット教室の概要

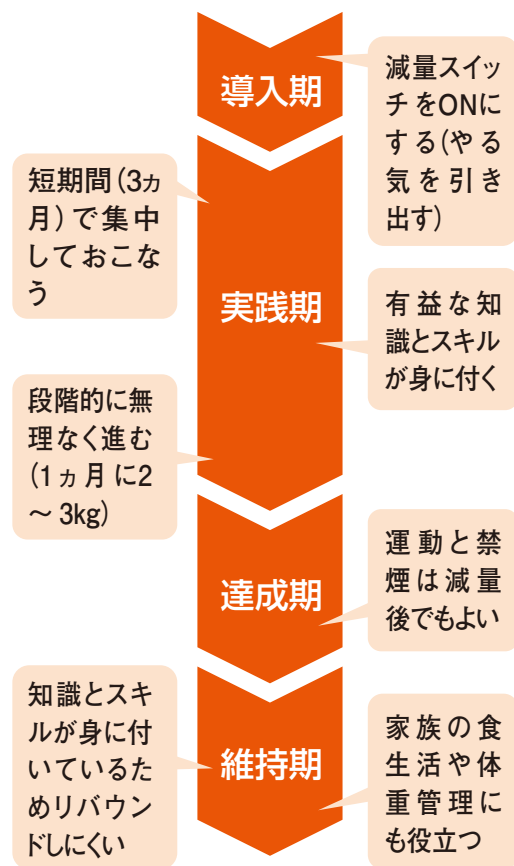
教室の概要を図4・5に示します。

指導回数は5～14回の範囲で、12回が標準です。過去25年間に見られた減量の大きさは最小4kg、最大13kgで、そのほとんどが6～11kgの範囲内でした。教室の開催場所は大学、病院、保健センター、スポーツクラブ、公民館などでした。教室の担当者（スマートダイエット指導者）は、大学教員（体育系教師）、大学院生、保健師、栄養士、ダイエットリーダー（教室修了者、資格修得者）などで、指導担当者によって結果に多少の違いが出ることもありま

す。スマートダイエット教室参加者（地域の住民や企業の社員）のほとんどは、20～69歳の成人男女で、過去には通院患者（がん、心臓病、糖尿病、高度肥満症など）や身体障がい、知的障がいの方々も含まれていました。

【図5】スマートダイエット教室カリキュラム例

12回コース	おもなテーマ	ねらい
導入	第1回 ミニ講演、食事記録の記入法	動機づけ、仲間づくり、現状把握、目標設定
	第2回 測定、目標設定	
実践	第3回 結果返却、四群点数法、計量実習	基礎知識の習得、仲間同士の悩みの共有
	第4回 献立の立て方、点数計算(1)	
	第5回 点数計算(2)、グループワーク	
応用	第6回 栄養素の理解、調味料の使い方	日常生活での工夫のしかた、仲間同士の情報交換、運動実践の促し
	第7回 味見体験(実習)、グループワーク	
	第8回 停滞期について、運動体験	
	第9回 グループワーク、運動体験	
発展	第10回 生活習慣病の理解、運動体験	適正体重管理の意識づけ、効果の確認
	第11回 測定、運動体験	
	第12回 減量後の食生活、結果返却	

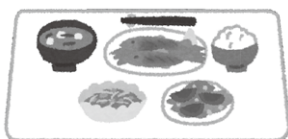
【図4】成功に導く支援の流れ
(THFホームページより)
成功に導く、実践・支援方針

スマートダイエット教室の概要

食事指導内容

～栄養バランスのとれた食育～

四群点数法
女性1,200 kcal
男性1,680 kcal



運動指導内容

ウォーキング、ジョギング、エアロビックダンス、ステップエアロ、アクアビクス、筋トレのいずれか1種目または複数種目



スマートダイエット教室 (12回が標準)

～バランスの良い適量の食べ方の学習～

- ・食事記録を毎回つけながら、食生活の改善を図る
- ・教室の前後で、体力測定、血液検査、身体計測等を行なう
- ・測定や計測の結果から「活力年齢」(健康度・老化度)を算出する
- ・実年齢(暦年齢)と活力年齢の差を把握することで、自分の身体に向き合っていくよう導く

SmartDiet
まとめ

スマートダイエットに取り組んで最初の1～3ヵ月間に限り、1に食事管理の徹底、2・3がなくて、4に適度な運動、5にしっかり禁煙、といった上手な生き方を推奨しています。

減量効果が出現したら、1に運動、2に引き続き適正な食習慣の維持のもと、体力の増強を図り、かつエネルギー摂取量を徐々に増やしていくことが肝要です。体力が高まり、1日の身体活動量が増え、習慣化につながる運動・スポーツが見つけられると、体重再増加(リバウンド)が防止できます。



結核予防 街頭キャンペーンを実施

9月24日(日)から9月30日(土)までの結核予防週間に合わせ、当協会では結核について広く知ってもらおうと、茨城県及び茨城県健康をまもる女性団体連絡会とともに「結核予防街頭キャンペーン」を実施しました。24日(日)のファッシュンクルーズ・ニューポートひたちなかを皮切りに、26日(火)のイオン古河店、27日(水)のイオンモール土浦と3か所において、「結核を予防しようー」などと呼び掛けながら結核予防のパンフレットを配布しました。

平成28年の国内における結核死亡者数は年間1889人、新たに結核にかかった方は17625人と結核は未だ重大な感染症です。結核は人から人へ感染するため、人口密度の高い都市で罹患率が高い傾向にあります。また、近年は結核患者の高齢化が進んでおり注意が必要です。



海外の状況に目を向けると、ドイツやフランス、米国など多くの先進国は、罹患率が人口10万人あたり10人を切る低まん延国である方、日本は13.9人(平成28年データ)と依然「まん延国(同率10人以上100人未満)」であり、結核対策に遅れをとっています。

このような状況をより多くの方に知ってもらい、結核の発生予防とまん延防止に関する正しい知識を啓発しようとして毎年県内各地でキャンペーンを実施しています。

厚生労働省は、2020年の東京オリンピック・パラリンピックまでに日本を低まん延国とする目標を掲げています。世界の方々を気持ちよくお迎えするため、目標達成に向けて結核予防会茨城県支部を兼ねる当協会としても、結核予防推進に引き続き取り組みでまいります。

がん征圧運動を展開

毎年9月は「がん征圧月間」です。当月間中、日本対がん協会では全国組織をあげて、がん予防のための正しい知識の啓蒙とがん検診の啓発活動を実施しています。こうした活動は、月間が制定された昭和35年から長きにわたって継続されています。

本県のがん死亡者数は年々増加し、平成27年には過去最高となる約8800人の方が亡くなっています。その方、がん検診の受診率については、厚生労働省から今年発表された「国民生活基礎調査」によると、県条例が目標とする「受診率50%」に到達したのは、肺がん検診のみで、胃・大腸・子宮頸部については40%台に留まっている状況です。

こうした中、日本対がん協会茨城県支部を兼ねる当協会としては、もっと多くの方にがん検診を受診していただくこと、新聞広告をはじめ、事務所がある本部(水戸市)及び各センター(土浦市、筑西市)に横断幕を掲げ、「がん征圧月間」を広く周知するほか、日本対がん協会制作によるがん検診の啓発ポスターを県、市町村及び関係団体に配布し、検診による早期発見の大切さを訴えました。

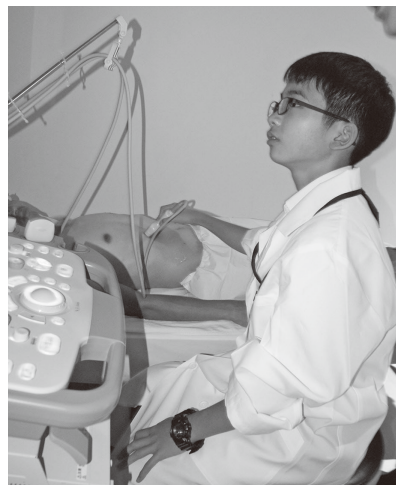
さらに、新たな試みとして、多くの人が行き交う「水戸駅南口のペDESTリアンデッキ」において、「今年はこちら！がん検診」と訴

えた横断幕を掲げ、またがん検診を受けたことのない方、しばらくがん検診から遠ざかっている方に向けてメッセージを発信しました。「横断幕見たよ。」との声も寄せられており、これを機会にがん検診に興味を持っていただき、一人でも多くの方に検診を受けていただきたいと切に願っています。



水戸駅南口ペDESTリアンデッキにて

水戸二中生が 職場体験



水戸市立第二中学校の男子生徒2名が夏休みを利用して当協会で職場体験をしました。

職場での勤労体験を通して人間としてのあり方や生き方、将来の進路について考えることを目的とする学校側の要望に応えるため、当協会では毎年受け入れを行っています。

体験先として「自動車整備工場」「美容室」「コンビニ」など、多くの選択肢がある中、医療職への憧れから当協会を選択したとのことでした。憧れのきつかけを聞くと、「マンガの中で患者を治すシーンがカッコよかったから」「手術して元気になる姿にする外科医をテレビで見て感動したから。」と語ってくれました。

今回の体験で特に印象に残ったと2人が語ったのが「腹部超音波検査」とのことです。実際に腹部に検査装置をあてて「肝臓」「腎臓」といった臓器を技師の指導の元、見事に撮影に成功できました。「肝臓って大きいですね!」と目を輝かせ、「血液の流れまで見えてスゴイ!」と夢中になっていました。また、初めて見たがん検診車では、「検査室みたいに装置が揃っていて、とても車の中とは思えない。」と驚いていました。終了後には、「貴重な体験ができてよかった。」との感想でした。

●体験後の感想（一部抜粋）

実際に検査を体験、見学し、腹部超音波検査は画像をもとに体の状態が良いか悪いか判断するのは大変だということがわかりました。受診者のために腹部をくまなく検査し、少しでも体の悪い部分を見つけようとされている姿が印象に残っています。検査を素早く行うためには、たくさん経験を積むことが必要だと知りました。貴重な体験をさせていただき本当にありがとうございました。

がん体験を基に がん予防の重要性を語る

県主催のセミナーにて

平成29年8月25日（金）、水戸生涯学習センターにおいて「がんと就労について」をテーマにした事業者向けのセミナー（茨城県主催）が開催されました。本セミナーの講師には、当協会が事務局を務める患者団体「茨城よろこびの会」の河口雅弘氏が務め、自らの「がん体験」を語り、参加者全員が深く聞き入るとともに、がん検診の重要性を知る貴重な機会となったようです。今号では当日の講演内容の概要と参加者の感想を一部紹介します。

ステージⅣの すい臓がん宣告と手術

私は、今から8年前の平成21年8月、65歳の時、ステージⅣのすい臓がんと診断されました。その1年前の平成20年に急性すい炎で入院したこともあり、すい臓がんの怖さは知っていました。「5年生存率は1・6%」「10年生存率は0・9%」という統計もあります。しかし、宣告を受けても、何の症状もないことから現実感はありません。

手術後に味わった地獄

手術前に思い込んでいた「手術をすれば元の生活に戻

んでした。「手術をして2か月もすれば元の生活に戻るだろう」「むしろ早く手術をしてほしい」とさえ思っていました。そして、宣告から約2週間後の8月12日、すい頭部、胆のうと胆管、周辺のリンパ節を切除する13時間にも及ぶ手術を経て退院しました。

転機

「奈落の底」「世の中の負け犬」言い表すことのできない地獄を味わうことになりました。

そのような時、郷里の徳島県から幼なじみの「金さん」が訪ねてきてくれました。仲間たちから「代表してお前が来たとのことでした。金さんは、自身が電力会社でエリート街道を歩んでいた最中に心臓病を患い、定年前に退職せざるを得なくなったこと、その結果、重度のうつ病にも苦しんだことなど、当時の体験をそれとなく聞かせてくれました。そして最後に、「みんな心配しているよ。一度徳島に帰ってきたらどうだ」とそう言い残して帰っていききました。遠い郷里の友達が自分のことを心配してくれていたことに地獄の底で泣きました。

数か月後、私は郷里で昔の仲間と酒を酌み交わしました。その夜、金さ

んの体験談が私を前に向かせてくれたことに気づくとともに、その力や影響力を強く実感しました。

「がん体験談スピーカーバンク」への着想

郷里の友達との再会後、徐々に体調精神的な安定を取り戻し、地獄の底から這いあがることができました。ただ、金さんの体験談が私の頭から離れることはありませんでした。金さんが私を前に動かしたように、私も「自らのがん体験を語ることにやり、何かできることはないか」「がんになった者が、まだがんになつていない者を救うことはできないか」そのような思いが沸々と湧いてきました。

そして、がんと向き合った体験を語り伝える「語り手」を派遣する「がん体験談スピーカーバンク」への着想を得ました。事務局の茨城県総合健診協会のバックアップもあり、平成28年5月、何とか組織を立ち上げることができました。同バンクに登録された「語り手」は現在32人。昨年9月から今年3月までの半年間で、中高生や社会人向けに行った体験談は計25回、3500人に対しがん検診の大切さなどを訴えました。

「働く世代」を守るために がん検診の啓発を

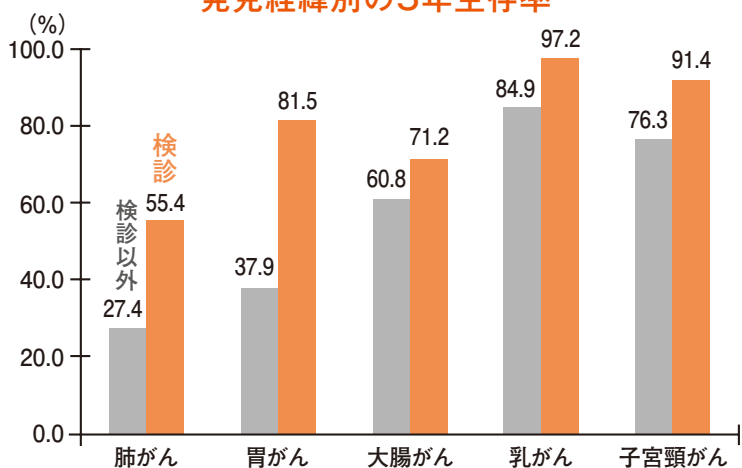
「がん体験談スピーカーバンク」が力を入れている活動内容の一つに「働く世代」に対するがん検診の啓発があります。私は、事業主の経験もある

ので、企業にとって人材がいかに重要であり、人材を育てるために費やす時間・経費・労力がどれ程のものか十分承知しています。また、人材を失うことによる損失についても痛い程わかっています。だからこそ、早期発見・早期治療のため、事業主は従業員に対し、がん検診を受診させる必要があると考えています。しかし、事業主の努力のみでは限界があります。従業員自らが健康に対する意識と自覚がなければなりません。そこで、「がん体験談」を活用してほしいと考えています。事業主の皆様においては、「がん体験」を語る時間を少々割いていただけないでしょうか。きっと、従業員の健康に対する意識が変化すると信じています。



茨城よろこびの会（がん体験談スピーカーバンク代表） 河口 雅弘氏

発見経緯別の5年生存率



出典 茨城県地域がん登録事業（平成18～23年）

このグラフは、「検診で発見されたがん」と「自覚症状など検診以外で発見されたがん」の両者の5年後の生存率の差を示したものです。

ご覧のとおり、検診で発見されたがんは、高い生存率となっており、特に、肺と胃は2倍以上もの差がついています。

この差こそが、がん検診の一番のメリットです。

「スピーカーをよびたい」といったお問合せは

経営企画室

☎029-241-0011(代)

※スピーカーバンクとお伝えください。

セミナー参加者の感想を一部紹介



30代男性

働きざかりで仕事に励んでいたなかでのがん発症であり、大変なつらい思いをされたことが生々しく伝わってきました。あらためてがん検診の大切さを思い知りました。



50代女性

実体験なので胸に染みる話でした。「自分は大丈夫だろう」と思って検診に行かない方がこのような話を聴講すれば検診に行くだろうと思いました。



けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5

TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2008認証取得

プライバシーマーク認証取得



☐ 県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
☐ 県西センター	〒308-0125	筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
☐ 茨城県立健康プラザ	〒310-0852	水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

編集後記

「自分のことは自分が一番分かってるから」

今年のがん征圧月間ポスターには、頑固なまでにがん検診に行かない人が言いそうなセリフが取り上げられています。この言葉を聞いたとき思わず「ハッ」としました。というのは、今から5年程前、かつて、がん検診には見向きもしなかった、私の父親が当時発していた言葉と同じだったからです。父は、「自分はがんが発生したことを自覚できるのだ」と、冗談とも本気ともつかない表情で語っていました。

ある日の夕食の時間、「太陽がんというのは、近年増加し

ていること。しかし、早期発見すれば90%以上が完治できること。」を、それとなく話しました。相変わらずな態度で聞いていました。ところがその年、父は生まれて初めて大腸がん検診を受診したのでした。

「がん検診を受けましょう」と訴えると同時に、「なぜ受けなくちゃいけないのか。」を教えることも重要なのだと当時痛感しました。

がん征圧月間のポスターを見て蘇った一つの想い出です。(H.T)



個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、機関紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、[けんこうリンク](#)

<http://www.ibasouken.org/>

