

vol.
2

2018

夏号

さが健財だより すこやか

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊



特集

明治維新150年記念
予防接種とワクチンと佐賀藩

特別寄稿
がんの不思議、
そしてがんを治す”こころ”

Try it!! ためしてみよう!
”運動のすすめ編”

インフォメーション
●2018がん征圧県民のつどい
●リレー・フォー・ライフ・ジャパン
2018佐賀



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

すこやか★インフォメーション



2018 がん征圧県民のつどい

佐賀県健康づくり財団では、毎年9月の「がん征圧月間」に、がん予防に関する正しい知識や診断治療等の最新のがん情報を広く県民の皆さまにお伝えするための講演会を開催しています。今年、9月22日(土)9時30分～、佐賀市アバンセホールにて“2018がん征圧県民のつどい”を開催いたします。講師として、女優の生稲晃子さんをお招きして、「5度の手術と乳房再建1800日」と題するご講演をいただきます。他にも、幕末・維新 佐賀の八賢人おもてなし隊による「三賢人の歴史寸劇!」や協力団体による「展示・体験コーナー」なども多数ございます。また、講演会に参加された方へ抽選で10名様に生稲さんサイン入り著書のプレゼントや講演会当日9時30分～、各先着50名の方に佐賀県健診・検査センターの女性フロアにて受診できる乳がん・子宮がん検診無料クーポン券のプレゼントもあります。

入場は無料ですが、事前にお申し込みが必要です。詳しくは、佐賀県健康づくり財団総務企画課までお問い合わせください。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン(RFLJ) 2018佐賀

平成30年9月22日(土)12時～23日(日)12時、がん征圧・患者支援チャリティイベントの「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018佐賀」が佐賀市どんどんの森にて開催されます。当財団は、実行委員として啓発ブースを運営したり、リレーウォークにチーム参加をいたします。サバイバーでもある山口佐賀県知事や当財団主催の上記「2018がん征圧県民のつどい」の講師でお招きした女優の生稲晃子さんも参加されます。

詳しくは、リレー・フォー・ライフ・ジャパン(RFLJ)2018佐賀
実行委員会 公式ホームページ <http://relayforlife.jp/saga> もご覧ください。

この件についてのお問い合わせ先は
リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀実行委員会
〒849-0901 佐賀市久保町川久保875 E-mail:info@rfl-saga.jp TEL090-3315-4975(事務局:森永)



◎佐賀県健診・検査センター健診実施日のご案内

種類	曜日	月	火	水	木	金	土	予約お問合せ先 (0952)
日帰り・1泊人間ドック		○	○	○	○	○		37-3313
生活習慣病予防検診		○	○	○	○	○	不定期 (※1)	
一般健康診断		○	○	○	○	○		
市町特定健診・がん検診		○	○	○	○	○		37-3314

(※1)ご要望に応じて、各種検診は土・日曜日でも実施可能です。ご相談ください。



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

佐賀県健診・検査センター

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12番10号
佐賀メディカルセンタービル内
TEL 0952-37-3301(代表) FAX 0952-37-3061

佐賀県健康づくり財団



予防接種とワクチンと佐賀藩

佐賀大学地域学歴史文化研究センター特命教授 青木 歳幸

『恐ろしい天然痘』

現代の死因のトップはガンですが、江戸時代の子どもの死因のトップは、現在は絶滅した天然痘によるものでした。天然痘とは、天然痘ウイルスによって感染し、高熱と発疹を発生、死亡率が20〜50%にもなる人類の歴史のなかで最も恐れられた感染症でした。

『人痘法の発明』

しかし、天然痘には、一度罹患して治癒したら、2度と罹らないという特異性がありました。そこに注目して、医師たちは、罹患者の治癒した痘痂(発疹の痂)を人間に植えつける人痘法を考えました。痘痂を粉にして鼻から吹き入れる中国鼻旱苗法と、



少年に接種するジェンナー(『天然痘ゼロへの道』・内藤記念くすり博物館所収)

腕に傷をつけそこに痘痂を溶かした溶液を擦り込み感染させるトルコ式腕種人痘法が広まりました。これは、軽い天然痘にからせて、真性の天然痘にからせないというもので、現在でいう免疫をつける予防接種の考え方そのものです。

『牛痘の接種』

しかし、人痘法は、人間の天然痘ウイルスを植え付けるのですから、真性の天然痘に罹患することも少なくありませんでした。そのため、より安全な予防法が必要でした。18世紀の後半に、イギリスの医師ジェンナーが、乳しぼりの女性たちが私たちは牛痘(牛の天然痘)にかかっているから、人の天然痘にはかからないという言い伝えをヒントに、牛痘を人間にうえつけて免疫をえる牛痘による接種(種痘)を思いつきました。

1796年に牛痘による最初の種痘に成功したジェンナーは、実験をかさね、1798年に学会に発表しました。そのやり方は、牛痘漿(牛の発疹から採った膿)を



伊東玄朴像(神崎市仁比山)

『牛痘の日本伝来』

1805年には、中国の広東で種痘が行われています。しかし、日本は鎖国をしていたので、なかなかこの牛痘を入手できませんでした。19世紀の前半にオランダ商館長や、オランダ商館医シーボルトなどが、牛痘漿を持参し、種痘を行いました。成功しませんでした。

玄朴らは、安政5年(1858)に神田お玉が池に種痘所をつくり、種痘だけでなく西洋医学の研修を始めました。これがのちの東京大学医学部へと発展しました。

『佐賀藩での種痘』

佐賀藩では引痘方という役所をつくり、領内への種痘を開始しました。さらに安政5年に西洋医学学校である好生館をつくり、種痘を普及させました。その方法は、領内各村ごとに種痘日を決め、代官と庄屋は子

どもらを集め、巡回してきた藩医らが、子どもらに接種して回るというものです。しかも金額佐賀藩の費用でまかない、無料でした。安政6年から翌万延元年(1860)まで領内を巡回した佐賀藩医松尾徳明が残した記録によると、徳明は1年2ヶ月の間に、1224人以上に接種したことが分かっています。天然痘を防ぎ、領民の命を守るための全額無料での佐賀藩による種痘普及システムは、予防接種において、全国にさきがけた最もすぐれた地域医療防疫システムでした。

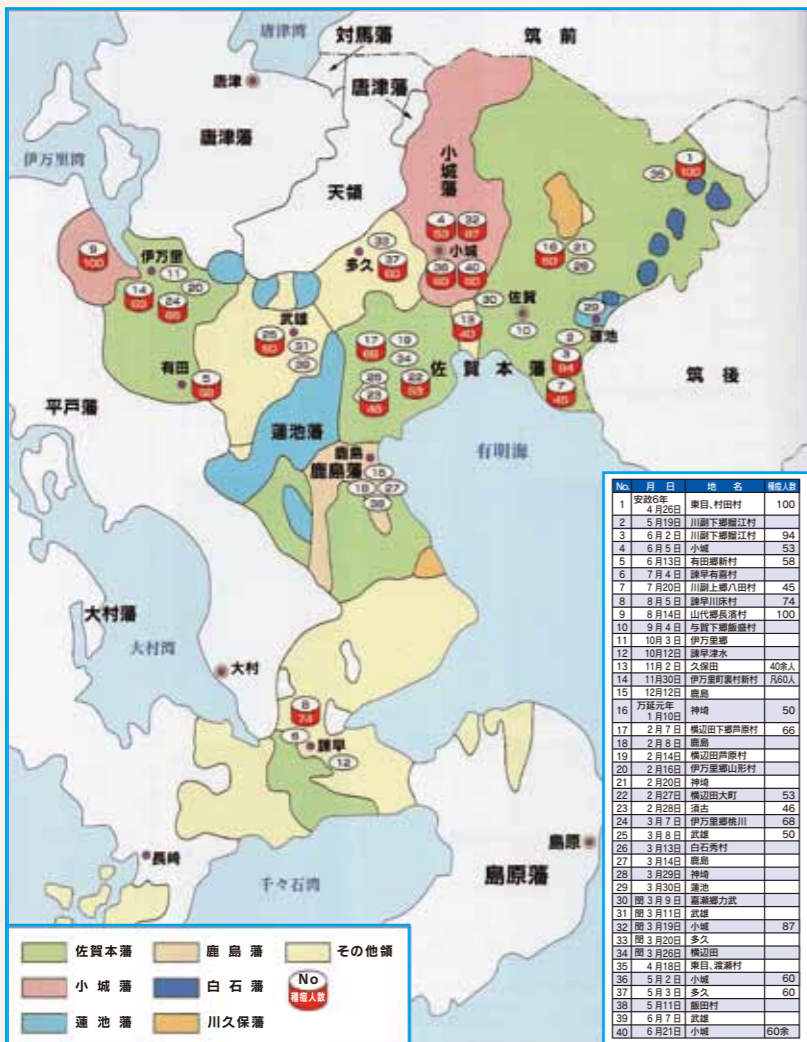


橋林宗建肖像画(『伊東玄朴』所収)

佐賀藩医伊東玄朴は、牛痘による種痘がより安全で確実に予防できることを藩主鍋島直正に進言しました。この結果、直正は、長崎にいた佐賀藩医橋林宗建に牛痘の入手を命じました。橋林宗建がオランダ商館長に依頼した牛痘漿は、嘉永元年(1848)に来日したオランダ商館医モーニックによりもたらされました。しかし、失敗しました。漿が腐って、ウイルスが死滅していたようです。そこで、宗建は、次回は牛痘痂を持ってきて欲しいと頼みました。この発想の転換がうまく行きました。

『とうとう接種に成功』

翌嘉永2年、牛痘痂がもたらされ、接種すると、宗建の子建三郎に発疹が現れ、とうとう種痘が成功しました。建三郎から採取した牛痘漿がほかの子へも次々と接種され、佐賀城下でも、8月22日に藩主の子淳一郎への種痘が成功しました。江戸でも伊東玄朴が、藩主の娘貢姫への種痘に成功したので、玄朴の友人の医師たちが、その痂と漿を分けてもらって、江戸から全国へ広がりました。



松尾徳明の佐賀藩領での種痘実施(『小城の医学と地域医療』所収)

今年4月、佐賀メディカルセンタービルの1階に、がん患者・家族等の皆さんをサポートする「さん愛プラザ」がオープンしました。常設の相談窓口、がんサロン、情報コーナーなど、気軽にご利用ください。また、当センターは、がんで悩まれている患者や家族等の皆さんを心理面でも支えていくこととしていますが、今回は、6年前にがんを経験され、また、記者の目で多くの生を見つけてこられた佐賀新聞社専務取締役・論説委員長の富吉賢太郎様から、記者として、また、がんの体験者としての応援の文章を寄せていただきました。

「がんの不思議、そしてがんを治す」



佐賀新聞社専務取締役・論説委員長 富吉 賢太郎

松さんは生き方を変えた。

「人からの評価は墓場まで持つては行けない。無理せず、素直に生きてみよう」と心を少し軽くしてみた。そして、いくつものことをやめてみることにした。これが「手放す(捨てる)ワーク」である。

例えば年賀状をやめた。年末年始にいつも苦悶していた年賀状。もらったらしいが書くとなると大変だ。しかし礼儀だと必ず書いていた。それをやめると決めたら気持ちが楽になった。これは決して「年賀状廃止」の奨励ではない。気持ちの問題なのだ。高松さんは人間が精神的に追い詰められないためには「何がしたいかよりも、何がしたくないか」を考えてみる「ワーク」が大事だ」と言う。

そして、身の回りのモノをできる限り減らすことも大切だと。モノを減らすと心も軽くなる。心が軽くなると、そこはかとない幸せを感じられる。うだ。そこはかとない。いい響きではないか。今、減らしたいモノを想像してみよう。

いかがでしょうか。がんは不思議な病です。それと「こころ」って、大事なんですね！

がんはしばしば患者の人生に残酷な展開をもたらしてしまう。だが、がんは不思議で、心の持ちようによっては、いとおしくさえ思えるかも知れない。こんな事を軽々に言うのは不謹慎かもしれないが、誤解を恐れながら、いろんなことを吐露してみたい。

私が膀胱がんと言われたのは、ちょうど6年前、ペット検診で発覚した。自覚症状もなかったのに、「ええっ、どうして!」。信じられず、会社に戻る途中、知り合いの泌尿器科で診てもらった。「確かにありますね。うちではCT検査が出来ないので、詳しい検査を総合病院で、紹介状を書きます」

CTの検査が終わって恐る恐る「どうでしょう?」。医師は「まだ(がん)の転移はないようです。それまで「がん宣告」が半信半疑だったのだが、がん罹患前提のこの言葉を聞いて、覚悟を決めた。で、手術を受け、退院してから、おかしいほど、「がん」という文字が目につくようになった。これも、がんを体験しての「こころ」の変化であらう。

いろいろ面白い「がんの本」を読み、人の話を聞いた。そんな、とっておきの「がんのお話を...」

東京都多摩医療生協国分寺診療所の外科医土橋重隆さん(現在は都内でクリニックを開業)は、かつて内視鏡や腹腔鏡の治療でその名を知られた名医だった。連日の手術。患者の喜び。飛ぶ鳥落とす充実の日々。だが、ある日、ふと「人間はなぜ、病気になるのか。この答えが知りたい」と考えた。

思い悩む中で、末期がん患者を引き受けている川崎市の帯津三敬病院に患者と向き合う中にその疑問を解くヒントがあった。著書「ガンをつくる心 治す心」(主婦と生活社)に詳述しているが、科学が万能視される中であつて科学的には実証できない「心」と体と病気の密接で不思議な関連性。

肺がん末期で余命3カ月。自分亡き後、一人残される娘のためにこれまで無頓着だった家の中の掃除を徹底的に。毎日、整理整頓に精を出すだけで何の治療も受けないのに8年経過しても元気な女性。「長くて1年」と宣告された肝がんの53歳の男性が「残された時間を楽しく」と家族で世界旅行。3カ月後に帰って診察を受けたら確かにがんが消えていた。

重症の痔を思い、しかも進行性の結腸がん。この43歳の男性の病状はどうみても余命3カ月。しかし、男性はがんより痔の痛みを耐えかね連日、

手術を懇願。土橋さんはためらったがあまりの訴えに執刀。痔の痛みから解放された男性に笑顔が。その後、10年経過してもがんの進行は認められないという。

こんな不思議な治癒症例から土橋さんが思うのは「がんである現実を忘れること」。そして「心がつくるがんは、心で治せる」。

臨床心理士で九州大学留学生センターの高松里先生はメンタルヘルス(精神衛生)の専門家として、学内だけでなく各地でうつ病などで悩む人たちの相談に乗っている。

その高松さんの「手放す(捨てる)ワーク」が興味深い。高松さんは以前十二指腸がんと宣告された。普通なら目の前が真っ暗になるところだが意外と冷静だった。そうは言ってもいろんな思いが巡ってくる。「さほど長く生きられないようだが、後3カ月とかは勘弁してほしい」等々。

友達に打ち明けると友達の方が動揺したが、高松さんは後1年くらい生きられれば、やりたいことはある程度できると思ったそう。九大病院で再検査したら、誤診だと分かって晴れて放免された。誤診だと分かった後、高

佐賀県がん総合支援センター さん愛プラザ

佐賀県がん総合支援センターは、佐賀県からの委託を受けて平成27年9月から当財団内に開設し、がん相談や交流事業などを行ってきました。そして今年1月に当財団が佐賀メディカルセンタービル(県立病院好生館跡地に新築)に移転するに際して専用スペース(約150平方メートル)を整備し、「さん愛プラザ」が4月からオープンしました。「さん愛」は、「聞きあい(相談)」「ふれあい(交流)」「支え合い(ピアサポート)」の意味を含んでいます。

がんに関する県内の相談窓口としてはがん診療連携拠点病院(佐賀大学医学部附属病院・佐賀県医療センター好生館・唐津赤十字病院・嬉野医療センター)の相談支援センターや、労働局・産業保健総合支援センター等の就労関係の相談窓口などがありますが、当センターは、これらの相談機関とも連携しながら、心理面・医療面・生活介護面などの課題に関するワンストップの相談窓口、支援事業体として、気軽に立ち寄りいただけるセンターを目指しています。

施設の内外で様々な事業を行っています。お電話、ご来場をお待ちしております。

がん相談事業

- 毎週月～金曜日(祝日を除く) 9時30分～13時 14時～16時30分
- 電話相談 ☎0120-246-388
- 面談予約不要

がん患者等交流事業

- さんでーサロン 毎月第3日曜日13時～16時
- がん患者・家族つどいの会 年3回開催 佐賀メディカルセンターほか
- おしゃべりサロン(県内4か所)
 - * 鳥栖がんサロン たんぼの会 毎月第3木曜日 13時～ 鳥栖市社会福祉会館
 - * 多久がんサロン ハート 原則、毎月第1日曜日 13時30分～ 多久市中央公民館
 - * 唐津がんサロン ひまわり 原則、奇数月第1土曜日 唐津地域総合保健医療センター
 - * 杵島がんサロン すいせん 原則、毎月第1土曜日 13時30分～ 江北町「ネイブル」

情報提供事業

- ミニ講座 年間、3回程度開催
- がん情報コーナー 閲覧等無料
- ホームページ <http://www.saga-kenkou.or.jp>

【問合せ先】
佐賀県健康づくり財団内
佐賀県がん総合支援センター さん愛プラザ
☎0952-37-3336

運動に期待できる効果

～あなたにとって必要なのは？～

運動を続ければ、様々な効果が得られることがわかっています。やめると効果は減少します。

- 健康や若さを保ちたい (暦年齢より若い身体年齢)
- 検査結果を改善したい (血圧、血糖、中性脂肪、肝機能など)
- 内臓脂肪を減らしたい (メタボ予防、肥満の改善)
- 体力を維持・向上したい (ロコモ予防、持久力・筋力・柔軟性)
- ストレスを解消したい (気分の改善、緊張や疲労の緩和)
- 脳を活性化したい (思考力・判断力の向上、認知症の予防)
- 病気の発症・再発を予防したい (脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、がん、など)
- 健康寿命を延ばしたい (フレイル予防、寝たきり予防、など)



運動を妨げる要因

～やらない言い訳になっていませんか？～

- 体を動かすことは嫌い、苦手だ
- 運動する時間がない、忙しい
- 運動できる場所がない、行く手段がない
- 運動する仲間がない、指導者がいない



気をつけよう

～運動は諸刃の剣。安全に、効果的に行うには？～

体力や健康状態には個人差があるので、運動は個人にあった方法で行うことが大切です。当日の体調や環境条件によっては、運動を控えたり、時間や場所を選ぶことも必要です。

熱中症にならないためには、睡眠や食事をしっかり取り、早朝や夕方の涼しい時間や、屋内の涼しい場所を選ぶこと。こまめに水分補給をしながら、短時間で済ませましょう。また、現在運動習慣のない人が、いきなり頑張りすぎるのは危ないので注意しましょう。例えば、悪い姿勢でぎっくり腰、歩きすぎて膝半月板の怪我、ジャンプでアキレス腱断裂、ハードな筋トレで血圧上昇、無理に走って心臓発作を起こす、などなど。運動には危険が潜んでいることも忘れずに。

ただ、自己判断は意外と難しいものです。心配な方は運動の専門家に相談して下さい。医師(できればスポーツ医)に運動処方を出してもらい、信頼できる指導者にサポートしてもらおうと、より安全に、効果的に、そして楽しく運動することができます。



「運動のすすめ」編

Try it!!
ためしてみよう!

今回は「運動」を通して、あなた自身を、そして家族や職場を、振り返ってみましょう。

西九州大学・健康福祉学部・教授
ライフスタイル医科学研究所・所長
庄野 菜穂子



運動不足度チェック

～チェックが多いほど、運動不足が疑われます～

- 最近1年以上運動習慣がない
- 通勤・移動には車を使うことが多い
- 職場で長時間座っている、家でゴロゴロしている
- エレベータ-やエスカレータ-を使うことが多い
- お腹周りが太くなってきた。脚やお尻が痩せてきた。姿勢が悪い。
- 健康診断や受診先の機関で運動を勧められた
- 階段や坂道で息切れや動悸がする



(注意:息切れや動悸には病気が隠れていることもあるので、心配な方は受診しましょう。)

プラス10(プラステン)

～たった10分、されど10分、どう使う？～

運動不足を自覚しているけどなかなかできない人は、1日10分、1回10分から、始めましょう。隙間の時間を使って、こま切れでも大丈夫。今よりも合計10分、体を使うことから、レッツトライ!

- 深呼吸をする (呼吸筋を強くし、自律神経の安定につながります)
- ストレッチをする (筋の緊張がほぐれ、血流が良くなります)
- 姿勢を良くする (肩こり・腰痛の予防、気分も前向きに)
- こまめに席を立つ (1時間に1回は脚の筋肉を使う)
- 近い距離は歩いて移動する (10分で約1000歩)
- 移動を自転車にする (スピードの出し過ぎ、怪我に注意)
- 階段を使う (登りは2～3階から苦しくない範囲で、下りは膝などの痛みがない範囲で)
- ながら運動をする (テレビを見ながら、歯磨きしながら、待ち時間に、など)

