

予防医学と健康のための「Life Science」

ふれあい

2011 Spring
Vol.96

INDEX

医学最前線

Medical Store

運動情報

知って食べる！美味しい発見！

宮城のほっとスポット

謹んで地震被災のお見舞いを申し上げます

財団法人 宮城県予防医学協会

理事長 角田 行



ある平成23年3月11日に発生いたしました東日本大震災におきまして、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災されました皆様並びに関係先の皆様にお心よりお見舞い申し上げます。

当協会におきましては、職員およびその家族は全員無事で、施設並びに検査車輛・機器類に關しても大きな被害はなく、4月4日から巡回健診・施設健診を再開しております。

さて、この度平成23年4月1日をもって財団法人宮城県予防医学協会の理事長に就任いたしました。

当協会は昭和62年4月の財団法人設立以後、予防医学に関する各種の公益活動を行い市民の皆様への健康保持・増進と福祉の向上に努めております。私は、これまで2期16年副理事長として協会運営に取り組みで参りました。また、臨床・基礎医学、衛生行政に携わり、健診・検査の技術革新、住民・事業所・学校の健康診断並びに健康講座等、健診現場の稼働を活かし、「お客様を第一」との思いを職員にも徹底させております。これからも、お客様から信頼される健康団体として、検査精度管理の強化、健診技術のスキルアップ、接遇マナーの向上に取り組んで参りますので、なお一層のご指導、ご意見を賜りますようお願い申し上げます。

この度の大地震で、地震・津波の甚大な被害を受けた地域は、復旧まで厳しい状況でございます。被災されました皆様の一層早い復旧をお祈り申し上げますとともに、職員一丸となって力の限り支援して参る所存でございます。



がん予防ワクチンと 子宮がんの最近の話題

日本産婦人科医学会がん対策委員
仙台医療センター産婦人科部長

小澤 信義



2009年12月に16型と18型ヒトパピローマウイルス(HPV)に対する子宮がんワクチンが日本で使用可能になりました。しかし日本ではこの子宮がん予防ワクチンの接種が、先進国のように広まっていないのが現状です。2010年10月日本政府はワクチンの公費助成を決定し、2011年2月頃より各市町村で開始されています。公費助成対象は中学1年～高校1年で、平成22年度、23年度限定の政策です。このHPV予防ワクチンに関しては、いまだ認知率が低く、啓発活動の不足があります。啓発活動に市町村でも差があり、また誤った情報の広まりなどから、公費接種率に格差ができることが予想されます。子宮がんの診断と治療に関わっている産婦人科医だけでは、正しい知識のすみやかな普及が困難な状況です。予防医療に関わる医療関係者のみならず、行政の関係者や学校教育の関係者などの協力が今後重要になってきます。

1 20代、30代の子宮頸がんが増加し 子宮頸がん合併妊娠も増加しています

20代の子宮頸がんは、全国統計によれば最近の20年間で約8倍に増加しています。(資料1)とくに20代、30代の子宮頸がんの増加は、死亡率の増加の問題だけでなく、妊産性の喪失につながる点も重大な問題です。子宮頸癌合併妊娠162人の統計では、妊婦さんの平均年齢は31.7歳で、そのうち約70%は早期産でしたが、27%は子宮全摘出が必要な時期まで進行していました。母体の生命を第1優先として対応をするか、胎児の生命を考慮して妊娠を継続するが難しい判断が必要となります。子宮頸癌合併妊娠の統計では、妊婦10万人あたりの20人の子宮頸癌が発見されています。

【資料1】20代に急増する子宮頸がん

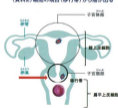


国立がん研究センターがん対策情報センター、国立がん研究センターがん対策情報センター

2 子宮の頸部はがんが発生しやすい

子宮の頸部には扁平上皮と腺上皮の移行帯(移行帯)があることです。(資料2)この移行帯は、細胞の変化が起こりやすく、異形成や癌へつながりやすい部位です。また、思春期になりエストロゲンの影響をうけると、子宮の内側の腺上皮の剥脱(腺上皮が剥離へめくり出てくる)があり、ヒトパピローマウイルス(HPV)の影響を受けやすくなります。

【資料2】癌発の場目(移行帯)から癌が出る

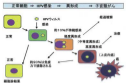


次ページへ続きます▶▶

3 ヒトパピローマウイルス (HPV) の持続感染が子宮頸がんの主な原因です

HPVはヒゲをつくるウイルスで、約150種類あります。そのうちの約15種類の高リスク型(HPV16, 18型など)が子宮頸癌の主な原因です。非常にありふれたウイルスで、皮膚と皮膚の接触で伝わり、性的接触の開始などにより体内へ侵入します。男女間の接触だけでなく、自分自身の指などによる自己感染もあり、コンドームなどで防ぐことができるものではありません。ほとんどのおとなの女性(約90%以上)は少なくとも一度は感染しています。ほとんどの女性【およそ90%で、免疫のおかげで自然にHPVは消えます。しかし、約10%が持続感染し、その一部が異形成から癌へ移行します。(資料3)世界の年間推計では子宮頸癌(遠隔地)約50万人、高度癌(平上癌内癌)約1,000万人、軽度癌(平上癌内癌)約3,000万人、検査で異常を認めないHPV感染は約2億人と推定されています。HPVが陽性でも細胞診検査で異常がなければ、治療の必要はありません。

(資料3)



感染一時的持続期間(week) 感染持続期間(week) 感染持続期間(week) 感染持続期間(week)

4 HPVの自然感染では十分な抗体は産生されない

HPVの自然感染の特徴は、皮膚と皮膚の接触で接触面からHPVが入り込み基底細胞に感染し、ウイルスの増殖に伴い表皮層内でコピ―数を増やすことです。ウイルスは自然感染では血中に入り込みにくく、ウイルス血症とならないことから、自然感染では十分な抗体が産生されません。感染を繰り返すなかで、一部がウイルスが染色体に組み込まれて、異形成から癌へ進みやすくなります。男性もHPVの感染に関わりますが、癌発症など発生は稀なため、女性だけ子宮頸部に移行性があるために異形成から癌を起し易くなります。

5 子宮頸がん予防ワクチンについての

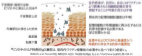
Q1 子宮頸がん予防ワクチンの特徴は?

A1 ヒトパピローマウイルスの外殻だけを人工合成したもので、感染を起こす可能性は全くありません。アジュバントで抗体産生を高めれています。高濃度の抗体が子宮頸部に染み出ておとながHPVの侵入を防ぎます。(資料4, 5)

(資料4) ヒトパピローマウイルスの構造



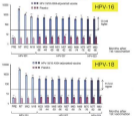
(資料5) 子宮頸部粘膜へのHPV感染予防



Q2 子宮頸がん予防ワクチンの効果は何年持続しますか?

A2 自然免疫反応に比較して、この予防ワクチンは3回の感染によって高い抗体価が維持されます。2種のワクチンは接種7年後でも自然獲得免疫の約11~13倍の抗体価を維持していることから、かなりの長期効果(20年以上)は維持されると考えられています。(資料6)

(資料6) 子宮頸がん予防ワクチン接種後の抗体価推移 7, 23年間にわたる検討 HPV-06000



自然免疫獲得する自然感染(HPV16・18)以上の抗体価を維持

A HPV予防ワクチンには2価ワクチン(HPV16型と18型を予防)と4価ワクチン(HPV6型、11型、16型と18型を予防)があります。現在日本で使用可能な2価のワクチンについて主に解説します。

Q3 子宮頸がん予防ワクチンの子宮頸がんへの予防効果は？

A3 感染前に接種すれば、HPV16型と18型への予防効果はほぼ100%です。(資料7)ただし日本での16型と18型のみを予防する割合は約94%です。他の型への多少の予防効果もふくめ、日本での全てのHPV型への予防効果は約70%です。20代で発生する子宮頸癌に覆れは約90%予防されます。(資料8)

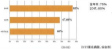
サーベイランスによる4価・16型・18型併用接種予防効果は日本人女性に対しても認められています

(資料7)HPV16、18感染感染予防効果

ワクチン	感染予防率		95%CI	P値
	HPV16/18型	全型別		
HPV 4価併用接種	99.9%	99.9%	100%	<0.0001
HPV 2価併用接種	99.9%	99.9%	100%	0.0008
HPV 2価単独接種	99.9%	99.9%	100%	0.0001

HPV16、18型感染感染予防効果は日本人女性に対しても認められています

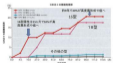
(資料8)子宮頸癌治療例でのHPV16、18型陽性率



Q4 HPV16型と18型をなぜ選んでワクチン化したのですか？

A4 ①世界中で最も多い型であること②16型、18型は早期に感染しやすいことです。ワクチン接種によって接種前の若年者の感染の発生を減らせることは大事な点です。(資料9)また、子宮頸がん検診で見えづらい(早期診断)からは18型が多く見つかり、このワクチン接種によって、見えやすい(後発)の発生を減らせることも重要な点です。

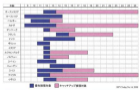
(資料9)HPV16型・18型に感染すると高度異形成や癌に進みやすい



Q5 子宮頸がん予防ワクチン接種対象年齢は？

A5 ①第1接種は11~14歳の女子 ②第2接種は15~40歳の女性 ③男子は対象外です。(資料10)平成22年の日本政府の公費助成対象は中学1年~高校1年です。ただし、西町村の判断で小学6年生~高校3年までを対象にする市町村もあります。

(資料10) ワクチン接種が推奨されている年齢の国際比較

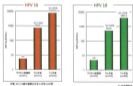


Q6 子宮頸がん予防ワクチンの接種で心掛けることは？

A6 必ず両方注射を行ってください。皮下注射では十分な抗体が得られない可能性があります。また、3回の接種を必ずおこなってください。接種間隔は1ヵ月後、5ヵ月後です。特に3回目の接種率が低下する傾向にあります。2回までの接種では十分な抗体価が得られません。3回目の接種によって、2回までの抗体価の約10倍の抗体価が得られます。ぜひ、6ヵ月過ぎても接種ですので3回目の接種を必ず勧めるよう案内をお願いします。

HPV20の状態(10例検出)と11、12型ワクチン接種後の抗体価・抗体価比率

(資料11)日本人におけるGSK2価ワクチンの種別特異的有用性

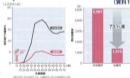


Q7 子宮頸がん予防ワクチンの費用対効果はどのように考えられていますか？

A7 12歳の女性全員にワクチン接種をすると、子宮頸がんの発生数や死に数が約73%減少し、社会的損失も190億円減るとの日本の推計があります。(資料11、12)

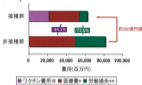
12歳全員に対して子宮頸がんワクチンを接種した場合、子宮頸がんの発生数を約4,000件(73.1%)減らす。

【資料11】



【資料12】 予防ワクチン接種による社会的費用の変化

12歳全員に対して子宮頸がんワクチンを接種した場合、社会的損失を190億円の削減する。



HPVワクチン接種による子宮頸がん発生数の減少と社会的損失の削減に関するシミュレーション結果。HPVワクチン接種による子宮頸がん発生数の減少は、HPVワクチン接種による子宮頸がん発生数の減少に比例して減少する。HPVワクチン接種による子宮頸がん発生数の減少は、HPVワクチン接種による子宮頸がん発生数の減少に比例して減少する。

Q8 子宮頸がん予防ワクチンの他のがんへの効果はありますか？

A8 子宮頸癌以外のがんへのHPVの関与は、陰茎癌では約40%、外陰・陰道では約40%、肛門癌では約90%、口腔癌陽性では約12%と報告されています。とくに、最近の米国報告では中咽癌では約60%HPVが関与しているとの報告があります。HPV16型や18型による陰茎癌、外陰・陰道、肛門癌、口腔癌陽性は減少します。4価ワクチンによって尖圭コンジローマも減少します。

Q9 性経験のある人に投与して効果がありますか？

A9 効果がやや低くなりますが、集団としての有効性はあります。(資料13、14)ヒトパピローマウイルスは感染してもほとんどが自然に排除されますが、自然感染では完全な免疫は得られません。したがって再度でも繰り返し感染することがあり、性交渉がある場合でもワクチンを使用して次の感染を防ぐことは大切です。ただし、子宮頸がん検診で高度異常(Ⅲ級)以上と診断された方は、精密検査や治療を優先してください。

【資料13】性交渉経験一般女性への予防効果

15~20歳の性交渉経験のある女性を対象に集団へのワクチン接種

■性交渉経験一般女性への接種

中等度異常以上の予防効果	HPV 16/18陽性すべてがHPV	98.4%	(0.0001)
		75.2%	(0.0001)

■性交渉経験一般女性への接種(10歳のみも含む)

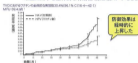
中等度異常以上の予防効果	HPV 16/18陽性すべてがHPV	92.8%	(0.0001)
		68.4%	(0.0001)

HPVワクチン接種による子宮頸がん発生数の減少と社会的損失の削減に関するシミュレーション結果。

一般女性のワクチン接種後のがん検診は重要である。

【資料14】2価HPVワクチン

HPV遺伝子型を問わない高度異常(CIN2+)以上に対する全体的な有効性(調査種HPV-0008)



予防効果は相対的に上昇した

2価ワクチン接種後の子宮頸がん発生数の減少と社会的損失の削減に関するシミュレーション結果。

HPVワクチン接種による子宮頸がん発生数の減少は、HPVワクチン接種による子宮頸がん発生数の減少に比例して減少する。

Q10 ワクチン接種後も子宮頸がん検診は続けるべきですか？

A10 2価のワクチンでは全ての型のHPVを予防するわけでは入りません。早期に悪化する16、18型はワクチンで予防し、比較的時間をかけて悪化するその他の型はがん検診で対応することになります。したがって定期的な子宮がん検診は必ず受けたい。定期的な子宮がん検診の受診率が低くなり、ワクチン接種率が60%になると、子宮頸がんは60%予防されると報告されています。

Q 子宮頸がん予防ワクチンの安全性は？

A 注射部位の疼痛、発赤、腫脹などの症状はありましたが、ワクチンに関連する生命に関わる重篤な副作用の報告はありません。ただし、以前より若い女性では失神などの副反応は報告されています。2009年の報告では4種ワクチンの2,300万回以上の接種で失神が16万人あたり8.2回発生し、日本の2種ワクチンでは約40万人の接種で失神11、意識消失11回、10万人あたり約5.2回の頻度となります。主に迷走神経反射によるもので、接種後を待つものではありません。小児科学会のコメントとして、接種に関しては、できるだけ予防薬を取り除き、疼痛対策を行い、失神を起こす恐れがある人はベットの状態で接種の上での接種を勧めます。また、2種ワクチンでは、世界の集計でワクチンが直接の死に原因になったとの報告はありません。米国FDAおよびCDCのコメントでは、安全性や程度、有効性に影響するような問題は確認されていないと報告されています。(資料15、16、17)

(資料15) 販売開始以降の副反応報告状況 (副作用報告例数:81例)

企業治療回数:600,662回 総接種者数:46万人

- 発熱(1)、失神(1)、意識消失(2)、注射部位疼痛(1)、頭痛(7)、接種後2週間程度以上(1)、腹痛(1)、悪心(1)、悪寒(2)、眩暈(1)、呼吸器系症状(2)、膨満感(4)、下痢(4)、アナフィラキシー様反応(4)、赤血球減少(2)、不正出血(1)、頭痛(1)、めまい(1)、嘔吐(1)、腰痛(1)、高血圧(2)、接種後2週間程度以上(1)、アナフィラキシー様反応(1)、失神(1)、ショック(2)、注射部位疼痛(1)、悪寒(1)、全身性発疹(1)、注射後2週間程度以上(1)、赤血球減少(1)

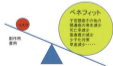
※副作用報告数は2017年10月現在(資料15) 2016年10月現在(資料16) 2016年10月現在(資料17)

(資料16) 米国FDAおよびCDCのコメント

- HPVワクチン(4種)は安全であり、高い有効性を保持している。
- ワクチン接種により得られる利益は、接種によるリスクを上回る。
- HPVワクチン接種に対する推奨・使用法の変更なし。
- FDAは製造者から提供される製品情報を常に審査しているが、HPVワクチンの安全性や程度、さらに有効性に影響するような問題は確認されていない。

http://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2016-12-01-01.pdf#page=10&zoom=fit,0

(資料17) HPV予防ワクチンのリスクとベネフィット

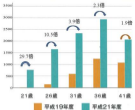


6 子宮頸がんの予防には 検診とワクチンの普及が重要です

子宮頸がん受診率は、米国82%、フランス76%、カナダ72%であるのに対し、日本は24%と低減しています。検診受診率を向上させるためには、個別の受診勧奨や未受診者に対する再勧奨の制度の確立が必要とされています。平成21年度から行われている無料クーポン検診効果は、自治体などでは21歳の受診率が約3割に増し、25歳で約11倍、31歳でも約4倍に増加しています。(資料18)とくに初回受診者が増えたことにより、細胞診異常が約3倍発見されています。無料であることの弊にダイレクトメール勧奨つまり個別受診勧奨効果が重要であることを示唆しています。未受診者を如何に減少させるか、浸透率を高めることにつながりますが、受診率向上のためには異なる努力が必要です。



(資料18) 平成21年度仙台市子宮がん検診 (対19年度比較)



仙台市内の女子大学・専門学校生へのアンケート調査では、子宮がん検診の申し込みを知らない人が約90%、HPVについて知らない人が約70%、予防ワクチンについて知らない人が約76%でした。英国では11歳でHPV予防ワクチンの教育をうけ、高校生で子宮がん検診の教育を受けています。日本においても、ワクチンの接種率向上とがん検診受診率向上のためには、中学、高校、大学や社会全体での健康教育の充実が重要です。

参考文献
 1. Pebody LG et al. Lancet. 2014; 384: 2084-2089
 2. 小児科学会 がん予防委員会 2009年11月4日 2009
 3. 小児科学会 がん予防委員会 2016年10月20日
 4. <http://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2016-12-01-01.pdf#page=10&zoom=fit,0>
 5. <http://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2016-12-01-01.pdf#page=10&zoom=fit,0>

運動情報 (キッチンエクササイズ編)

NEWS

からだをココロを
軽くする
体操レシビ

キッチンで簡単にできる下半身の運動にチャレンジ。

あなたは「健康ですか?」と質問されたら何と答えますか? 1年間の自分の健康を「健康ですか?」と質問されたら、いかがでしょうか。少々不安を感じませんか?

健康に関する伝え方は人それぞれ違ってくるとは思いますが、出来る事ならば身体に違和感や痛みなど感じることなく、心穏やかに、簡単に、定期的に毎日を過ごすのが理想です。

そのためにはやはり自分の体調を整える適度な運動は必要となります。わざわざ行く場所がない、服装がない、正座面倒がない、等と都合が良いものがあるでしょう。ですが、自分の身体の中、血管や神経がどうなっているのか、関節がどうなっているのか、何て事は誰も自分ではわかりません。今が丈夫だから1年後も丈夫とは言い切れませんよ。ならば早く

から「やっておけばよかった」となる

前に、今日、もっと早く始めてあげよう。

運動にはとほどの場所も時間も取らずに出来る事があります。出来る事ならば色々な運動にチャレンジして頂きたい思いもありますが、まずは何もしないでいるより少しでも何かを行なった方が、身体にとっては何らかの効果も期待できます。

今回はキッチンで簡単にできる膝立ち体操、足もも・お尻の引締め効果も目的とした下半身の運動を紹介いたします。時間はセット(10回目安)の運動約30秒〜1分程度です。キッチンに立って何か始めの前にはしっかりとついでに運動してあげて下さい。初めは腰もより曲げられる事、足もも引締めになってあげて下さい。

キッチンエクササイズ

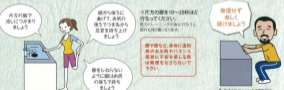
【スタートポジション】

【フィニッシュポジション】



※1セット5〜10回を目安に行なってみましょう。
キッチンに立たずに1分間なら1日10回〜1日100回程度出来ますよ。
しゃがみ続けるとお尻ももが冷たくなって、お尻ももが硬くなります!!
お体力的に余裕のある方はセット数を増やして行なってあげて下さい。

膝と平行になるまでしゃがめない方は、無理せずお尻ももを当てしゃがみましょう。膝や股間に、身体に違和感のある時は無理をなさらない様にして下さい。



膝や股間など、身体に違和感のある時やバランス感覚に不安を感じる時は無理をなさらないで下さい。

※お尻ももが冷たくなるとお尻ももが硬くなります!!
漢井 啓 (健康運動指導士)

栄養情報

知って食べる、美味しい、発見

旬の食材
健康レシピ

にら

100kcal

にらは東アジア各地に自生しており、中国では3000年以上前から利用されています。日本には中国がからか紀紀に伝わったとされ、以来、簡単に使われてきた。歴史は古いですが、野菜としておなじみになったのは、中華料理が一般的になった第二次世界大戦後のことです。

あかりを帯びた野菜の色はみませんが、年間でも最も出荷が多くなるのは春、3〜4月。この時期のにらは肉厚で、やわらかく、香りが一回と強いのが特徴です。葉先に成長が早いので、同じ種から数回収穫ができます。葉に再かかって、徐々に葉が枯れていきます。

にらは「固酸草」とも呼ばれ、カルシウムを多く含み、胃腸の働きを助けます。腸は免疫力があることが知られており、免疫力を高める効果も、にらの香りのもと「硫化アリル」によるものです。硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助ける、消化液の分泌を促す、といった働きがあります。また、にらにはまたαカロテンやビタミンC、なども多く含まれていますので、これらの抗酸化作用も期待できます。また、葉の野菜の少ない時期に豊富に採れるので、このように世界のほとんどの国で、ぜひ採って食べてください。



調理の際は、火が通りやすいので、加熱の目安は茹で加えてお湯で火を通す程度で十分。葉のやわらかいものなら、生で食べることもできます。また最近では、緑色のにら以外に、ページ魚刺した「青にら」や、花の蕾ごといたがく「花にら」も店頭でもよく見かけました。青にらは通常のにらを茹でて干し乾燥させたもので、歯触りも香りも一層マイルドです。花にらは葉と蕾を食用とする品種で、コクと言われているのが特徴です。スーパーなどの店頭で見かけたら、ぜひ採って食べてください。

① ワンポイント

① 非常に硬度が落ちやすいので、なるべく早く食べましょう。

② 保存は新聞紙などに包み、立てた状態で冷蔵庫に入れます。

監修 100kcal
100kcal 野菜のレシピ
齋藤 緑



にらたま

1人分 200kcal

にら料理

＝ 材料(4人分) ＝

にら	2束	卵	3個
豚もも肉	150g(9人)	塩	適量
酒	40cc(1)	しょうゆ	適量
しょうゆ	40cc(1)	ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ2	サラダ油	大さじ2

＝ 作り方 ＝

- ① にら約4〜5cm長さに切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・しょうゆをそれぞれみじん切りにして混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めるがらおける。にらを加えてサッと炒め合わせる。
- ④ 卵は湯煮はひしほにまわし入れ、手早く卵を落とすしょうゆを調味する。
- ⑤ 最後にごま油を適量から加えて香りをつける。

お料理の
ポイント

卵がとろけるくらい、お湯ごと「にら」の力でスライスを切るとお湯が中心に流れるので、フライパンのフライパンを流して熱湯を流した方がよいです。

Medical Store

からだの健康は 歯と歯ぐきから

歯が健康だと
いろんなものが
食べられるから
うれしい〜!!



4月18日は「良い歯の日」です（ちなみに11月8日は「歯の日」です。）

そして毎年8月4日から10日までは歯の衛生週間となっています。

歯の病気といえば真っ先に虫歯を思い出す人も多いでしょうが、

今回は日本の成人の80%が罹患していると言われる歯周病（歯槽膿瘍）についてお話いたします。



歯周病とは、歯の周りの組織が歯周病菌に感染することによって、歯茎と歯の両側に炎症が起こり、歯茎が徐々に腫れていく病気です。症状は歯茎の腫れ・出血、口臭が気になる、口の中の結核、歯茎が下がるといった症状、初期の段階では歯肉出血が少なかったために、気づいた時にはかなり進行した状態に陥っていることがあり、日本人が歯を失うもっとも大きな原因となっています。歯周病が影響を与える疾患として、心臓病や糖尿病、肺炎の他、早産、低体重児にも関わりとされています。



歯周病の最大の原因は歯垢（プラーク）です。歯垢は、食べ物のカスや歯の表面に付いた栄養分によって繁殖した口腔内の細菌が塊になったもので、ここから発生される毒素が歯周病の発生・進行に大きく関与しています。喫煙も歯周病を引き起こす原因の一つです。タバコに含まれるニコチンが血管を収縮させることで歯茎に酸素や栄養が行き渡らなくなる、タバコの焦油が殺菌作用により歯周病菌に感染しやすい状態になる等、歯周病を発生・悪化させる要因がタバコにはたくさんあります。

他にも、歯周病の原因として、歯石や、歯茎が、ストレス、妊娠、糖尿病等があります。



歯周病を予防するための一番手軽な方法が「歯垢」ことです。物をよく噛むことによって唾液の分泌量が増え、口内の細菌や、歯垢からも発生する毒素を洗い流す効果があります。また、歯も歯茎を弱くすることによって歯の揺れが著しく、歯茎の血行が悪くなる等の歯周病予防につながる効果があります。

歯磨きは、口の中を健康に維持し、歯垢を洗い流すことができる重要な方法です。

しかし、毎日歯磨きをしても歯垢を除去しきれない人が多くいます。正しい歯磨きをするためにも、定期的に歯科で検診し、歯磨きの指導を受けたり、歯間ブラシ、フロス、電動歯ブラシ等を使って磨き残しを少ないような対策が有効です。



は、食を支え、毎日の充実した生活を築く重要な器官です。一生自分の歯で食べられるような質の高い生活をするためにも、歯周病を予防・改善して歯の健康に努めましょう。

宮城の ほっとスポット

わくわく発見!! 白石市散策

伊達家の重臣片倉小十郎の居城“白石城”をシンボルとし、現在では観光地としても知られる白石市を訪ねました。



白石城

1615年「一国一城令」以降も特別に許可を得ての仙台藩2ヶ所の城。完全石造。復元で数百年の歳月に入る構造になっており、甲斐駒にも強い伊達があるそうです。早稲を特別に栽培させていたと、戦時に戦国武将の気分です。白石城歴史探検ミュージアムでは3D映像が上映されています。見えてきた矢を思わずよけてしまうほど迫力のある映像でした。



片倉家中田小関家 武家屋敷

評馬川に面しており、とても景観のよい空間です。白石城跡の観光案内所で自転車を出し出しているの、車の音を聞きながら訪れるのもおすすめです。



弘治郎こけし村

弘治郎こけしの特徴は、ペルー産のカカオのような模様と色づく模様が施された胴体です。私たちが買ったものはかなづちの特別装が行われており、重宝にするほどのきれいな色も多数見ることができ、コカオの色付けを体験させていただくことができました。とても面白い作業でした。



やまぶき亭



白石市は産物（うーめん）でも有名で、行楽あるお店の中で、今夏は入り口の看板が特徴的な「やまぶき亭」で産物を取りました。揚げ油を使わず小遣銭と塩水だけで作られています。味噌汁が漬くつるつるっとくちんま漬のちんま漬でした。



きちみ製麺

白石産物製造している製麺所で、手延べと機械の2種類の製麺工程を先学しました。手延べ製麺では腰を伸ばすのももちろん職人さんの手で行っており、1本1本大切に作っていました。手延べの製麺で作られた製麺は機械に強いがあるそうなので、食べ比べてみるのもいいかもしれません。



カフェギャラリー 散策 in イルパッ

おすすめは「やまぶき亭」です。歴史に興味のない人も片倉小十郎の史跡は知っているのではないのでしょうか？季節のフルーツ・デザート・小皿などもたっぷり使用してボリューム満点です。ランチメニューも充実しており、散策中にちょっと休憩してみたいのがおすすめです。

（撮影日）平成29年2月

白石市産物加工工場 白石市産物加工工場 tel. 0224-22-1321
http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/

2011 Spring
協会通信



職員研修会開催

と き：平成23年1月4日(水)
とこ：メディシアテーク仙台

今年も仕事始めの1月4日、全職員を対象に個人情報保護、マネージアップ、安全運転講習会等の研修会をそれぞれ専門の講師を講師に選んで開催いたしました。これからも「お客様が一番」をモットーとし、更なるサービスの向上や交通事故防止策に努めてまいります。



**平成22年度
第二回理事会・評議員会**

と き：平成23年2月4日(金)
とこ：ホテルメトロポリタン仙台
(議決事項)

1. 平成22年度収支決算予算書(案)について
 2. 平成23年度事業計画書(案)について
 3. 平成23年度収支予算書(案)について
 4. 理事・監事・評議員の選任について
- 以上原案どおり承認されました。



平成22年度学術専門委員会

と き：平成23年2月9日(水)
とこ：健康センター

本協会では、予防医学に関する各種の調査研究を行っている学術研究機関へ協成事業を実施しております。平成24年度からは公募方式とする調査研究助成実施要項(案)について協議・検討いたしました。

また、従来の健康・栄養業務の中から、調査研究・相談開発等を積極的に行った成果を各種学会・研究会等において発表しており、委員の先生方からご助言・ご指導をいただきました。



東日本大震災支援活動

当協会では関係機関と共に東日本大震災で被災された方々の復興支援として、被災地に保健師・看護師等のスタッフを派遣し、健康管理・衛生指導等の支援を行っています。



「プライバシーマーク」更新

当協会では平成18年7月 プライバシーマーク付年認定事業に合格して以降、2年度目の付年認定が更新されました。



健康は明日への自信



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

〒981-8501 仙台市宮城野区大崎4丁目3番1号
宮城県宮城郡大崎町大崎4丁目3番1号
宮城県宮城郡大崎町大崎4丁目3番1号

TEL.022-274-3131
FAX.022-262-6486

TEL.022-262-2621
FAX.022-262-6486

協会事務局 大崎1丁目6番10号

宮城県宮城郡大崎町大崎4丁目3番1号 <http://www.mhsa.jp>

