

スマイル Smile

みづかな
つながら
ゆたかになる
.....

Vol. 25
2019
夏号



Interview **くらしにスパイス**

あなたなりの楽しみ方がきっとある
せっかくオーケストラの
ある街に住むのなら
もっと気楽に
音楽に親しもう

連載！ **まるまる** 入門

盛り上げよう！ ラグビー編 第2回

コミュニケーションスペース
ふれあい TeaTime



協会通信

あなたなりの楽しみ方がきっとある せっかくオーケストラのある街に住むのなら もっと気楽に音楽に親しもう

皆さんにとって、「クラシック音楽」「オーケストラ」ってどんなイメージでしょうか？ もし「難しそう」とか「とっつきにくい」と感じているならちょっと損をしているかもしれません。設立から40年以上にわたり仙台市民とともに歩む仙台フィルハーモニー管弦楽団の長谷山博之氏に色々教えてください。

仙台市民に愛されるオーケストラ

——仙台フィルハーモニー管弦楽団という名称は仙台に住む誰もが知っているとは思いますが、実際どのような団体なのかを改めて教えていただけますか。

まずはどのように仙台フィルが生まれたか、からお話しましょう。戦後復興を経て日本国内にオーケストラが数々誕生しました。1972年には隣県の山形にオーケストラが誕生し、「杜の都にもオーケストラを」という機運の高まりを受け、仙台出身の作曲家である片岡良和先生が帰郷した経緯などもあり、1973年に前身である市民オーケストラ「宮城フィルハーモニー管弦楽団」が誕生しました。

——もう40年以上の歴史があるんですね。

その後、1983年に音楽総監督に就かれた芥川也寸志先生が「真のローカリティこそが世界に通用する」と説かれ、仙台で通じる、仙台で愛されるオーケストラになれば全国で通用する、という現在に通じるスタンスが生まれたのです。

——地元に根ざしたオーケストラ、というわけですね。

単に地域に拠点を置くだけでなく、地元の人たちから愛されるに値するオーケストラであろう、というあるべき姿が提示されたのです。また、芥川先生のアドバイスもあり、世界の名だたるオーケストラにならい、1989年になると街の名前をオーケストラに冠して「仙台フィルハーモニー管弦楽団」に改称し

ました。これも仙台市民に愛されるオーケストラであろうという姿勢に通じています。

クラシック音楽は難しいですか？

——クラシック音楽やオーケストラの良さにまだ触れられていない、という人も多いと思うのですが。

地方のオーケストラというのは、演奏だけでなくジュニアオーケストラの指導等を始め地域の音楽文化の牽引的役割を担う等、首都圏のオーケストラとは違った役割があります。一方でそのおかげで我々の演奏に触れる機会は多くあると思いますよ。

——言われてみればそうですね。

私自身プレスリー、やしきたかじん、スギテツなど様々なジャンルを聞き、それぞれに魅力があると感じています。そんな中で「クラシックが難しい」というのは実のところ演奏側の意見なのでは、と思う事が多々です。それはさておき、クラシックに限らず音楽の演奏は料理に似ていると思います。

——料理ですか。

はい。同じレシピでも作る人やちょっとした材料の違い、作

公益財団法人仙台フィルハーモニー管弦楽団
事務局 事業部主査

長谷山 博之（はせやま ひろゆき）

1959年8月仙台市生まれ。東北学院大学経済学部卒。音楽事務所勤務を経て仙台フィルハーモニー管弦楽団事務局勤務。

<https://www.sendaiphil.jp/>





る人のコンディションで違うものになるところは音楽に通じると思います。つまり同じ楽曲でも演奏によっては波長が合う、合わないがあるのです。これは曲そのものにも言えます。作曲家が商業的に作曲したのか、表現の欲求をぶつけて作曲したのかなど、曲が生まれた背景は様々です。そうしたことに思いを馳せるのは、クラシックを楽しむ糸口になるのではないのでしょうか。

——自分にとって波長が合う演奏に出会ってみたいですね。

演奏会はCDなど良いとわかっているものを聞くのと違って、場合によっては思い描いてる演奏と違う演奏会に出くわす可能性もあるわけです。そんなハプニングも含めて楽しむコツは、誰かもう一人を巻き込んで、演奏会のあとにシェアし合うことです。あれが良かった、あそこが気になったと感想を共有すると、また演奏会に行きたくなるはずですよ。スポーツ観戦にも一人ひとりに流儀やこだわりがあるように、オーケストラ鑑賞も先入観を取り除いて、自分なりに楽しめば良いのです。

オーケストラは都市機能の一つ

——演奏会以外に様々なイベント参加も仙台フィルの活動の一環というお話がありました。

例えば「せんくら」というイベントがありますが、これはある意味とても贅沢な楽しみ方と言えます。私達は普段演奏会で交響曲、いわばフルコースを提供していますが、せんくらでは様々な会場で、その一部だけを披露するわけです。目の前にフルコースを提供できる料理人がそろっているながら、一口つまん

で次へ、というのは時間や会場に制限のあるイベントならではのですが、一方でやはり贅沢です。ただ、これも楽しみ方なのです。これをきっかけにフルコースを堪能しに演奏会においていただければ良いのです。

——なるほど。では最後に読者のみなさんにメッセージを。

仙台はプロスポーツも盛んで、さらに音楽は配信で手に入れることができるなど、身の回りに娯楽が溢れている中で、私達は仙台市民に愛されるオーケストラとしてどうあるべきか、今後も試行錯誤を続けていきます。プロのオーケストラが街にあるというのは、恵まれている環境です。いわば都市機能の一つなのです。そんなオーケストラがある街にお住まいでしたら、ぜひ一度演奏会に足をお運びください。

——ありがとうございます。



乳がん検診

～マンモグラフィ検査と乳房超音波検査の違いって!?!～

乳がん検診とは

乳がん検診には大きく分けて2種類あります。

● 対策型検診

住民検診と言われるもので公的資金を使用し、死亡率を下げる事を目的として行われる検診です。マンモグラフィ検査で40才以上の女性は2年に1度受診できます。

● 任意検診

職域検診・個人検診など住民検診以外のものを言い、原則個人負担ですが個人で任意に検診方法を選択する事が出来ます。

例) ～仙台市乳がん検診～

30才から 登録医療機関にて受けることができます。
30～39才 問診+超音波 2000円
40～69才 問診+マンモグラフィ+
視触診 1400円 (仙台市国保加入者は無料)
70才以上 問診+マンモグラフィ 無料

乳がん検診の種類

○ 問診

禁忌事項の確認や無駄な検査を避けるためにとても大切です。家族歴、生理(周期)の様子、今までの乳がん検診の受診歴などが、撮影の方法や結果に関わってくることもありますので、正確に記入するようにしましょう。

○ 視触診

左右差や皮膚の表面の様子をみて、乳房に触って、硬いしこりがあるかどうかを確認します。視触診単独の乳がん検診は現在あまり推奨されていません。

○ マンモグラフィ検診

広範囲に読影可能で、初期症状である微細な石灰化の段階の腫瘍を発見することができます。その他に左右の対称性が一目で分かる事、比較的短時間での撮影が可能であるという特徴があります。罹患率の上がる40才以上の女性には集団検査として有用な検査と言えます。被ばくや痛みのデメリットよりも撮影のメリットの方が上回りますので、40才からのマンモグラフィ検査をお勧めします。乳腺の発達している30代以下の女性は、乳腺とがんの区別が難しく、マンモグラフィ検査はあまり向いてないとされています。

○ 超音波検診(エコー)

手で触れただけでは判断しづらいしこりを発見することができます。しこりの性質もある程度わかります。痛みはありませんが、診断医師、技師の技術が必要で、初期症状である微細石灰化は発見しにくいのが欠点です。乳腺の密度に画像は影響を受けないので、乳腺の発達している若い女性でもしこりを見つけ出すことができます。放射線被ばくもありませんので、妊娠中、授乳中の方はエコーによる検診を受けて下さい。



どの乳がん検診を受けたい?

乳がん検診が重要だと言っても、全ての年齢の女性が全ての検査を受ける必要はありません。例えばマンモグラフィ検診は、乳腺の発達している若い女性の場合、乳腺が白く映るため石灰化と判別がしにくくなります。よって、20代の女性が毎年受診する検査ではありません(近親者に乳がん経験者がいる場合などは除く)。年齢に合った検査方法を選択する必要があります。

◆ 年代別検診の勧め

50才以上	マンモグラフィ(1年～2年に1回)のみ	第1度近親者(親子、姉妹)に乳癌の方がいる場合など
40才代	マンモグラフィ(1年～2年に1回)のみ、または、マンモグラフィ(1年～2年に1回)+超音波検診(毎年)	超音波検診(毎年) + マンモグラフィ(毎年)
20～30才代	ご自分の判断で受けてください	

一般には、医師による視触診に加えて、マンモグラフィと超音波検査の両方を行うのがベストです。それぞれの検査方法には、長所と短所があるため、組み合わせて診断する事が出来るからです。乳がんにはさまざまな形態があります。一般的に言われる「しこり(腫瘍)」は乳がんの一つではありますが、全てのがんが成長すれば、しこりとして触れるようになるわけではありません。小さなしこりとして現れる乳がんは、乳腺エコーが描出に優れていますし、小さな石灰化として現れる乳がんはマンモグラフィが描出に優れています。しこりも石灰化もある程度大きくなり範囲が広がってくれば、どちらの検査でも容易に見つけることが出来ますが、初期の段階では片方の検査のみで異常を指摘できる場合が少なくありません。一概には言えませんが、乳がんは10mmの大きさになるまで10年かかると言われています。

2006年度に、「40歳以上の女性に対し、2年に1度、視触診及びマンモグラフィ併用検診を行う」指針が厚生労働省より通知されました。よって、ほとんどの自治体は、2年に1度の受診を推奨しています。各自自治体の費用負担・加入する健康保険組合の費用負担・ご自身の近親者に乳がんの方がいるかどうかなどを確認して、どの検査をどのくらいの頻度で受けるべきか、ご自身で判断してみてください。

女性ための乳がん教室を開催しました。

2019年4月23日に健診センターにて、Luccica（働く女性のためのフリーペーパー）との共同企画で“女性のための乳がん教室”を開催しました。今回の教室は①乳がんの基礎知識についての講話、②検診について、③セルフチェックの仕方の3部構成で行われました。①と③は乳腺外科専門医吉田清香先生が、②は当協会の検査技師・放射線技師がそれぞれ講師となり参加者にわかりやすく説明しました。参加者は熱心にメモを取り、吉田先生や検査技師・放射線技師に積極的に質問をしていて活気に溢れた乳がん教室になりました。



- 先輩、私この間“女性のための乳がん教室”に行ってきたんです。
- へえー、そうなんだ。がんの話って専門的で難しそう・・・。
- 講話の内容は乳がんになりやすい要因や治療方法についてでした。遺伝もあるけど肥満や喫煙も乳がんのリスクになるかもしれないんですって。
- ドキッ！そうなの・・・？
- でも早期発見すれば治療方法の選択肢が広がるんですって！
- 早期発見かぁ・・・。マンモグラフィって痛いって聞いたんだよね。ちょっと怖いな。乳がん検診はマンモグラフィしかないのかな？
- 検査はマンモグラフィの他に超音波検査もあって、両方受けるのが理想だけど年齢などによって組み合わせても良いそうですよ。資料もあったのでわかりやすかったです。そのあと実際に検査で使う検査機器を見せてもらいました。
- 検査室に入るとき緊張しなかった？
- 婦人科エリアは淡いピンク色で統一されていて、かわいらしい印象を受けましたよ。私も検診を受けたことがなかったので不安でしたが、検査機器を見ながらどんな検査をするのか聞けたので気持ちが楽になりました。痛みについても思い切って聞いてみたんですけど、

- 個人差があると言っていました。それならあんまり心配しなくていいのかなって思いました。最後に吉田先生にセルフチェックの仕方を教えてもらいました。自分で確認することも大事なんだそうです。
- セルフチェックは聞いたことはあるけど、具体的なやりかたはわからないんだよね。しこりも触ってわかるのかなあ。
- 乳がん触診モデルを使って教えてくれたのでわかりやすかったです。私も触診モデルを触ってみたんですけど、大きいしこりは想像していた以上に硬くて触ったらすぐにわかりました。こんな感触なんだ！と体験できて勉強になりました。
- へえー、そんなにわかるもんなんだ。
- でも小さいしこりはよく触ってみないとわからなかったです。だから検診を受けるのが大事なんだなって思いました。吉田先生は私たち参加者のどんな小さな質問にも答えてくれたので、私もどんどん気になっていたことを聞くことができました。乳房ドックは吉田先生が結果説明と指導をしてくれるというので、早速予約してきました。
- えっ、予約してきたの!? 私も検診、受けてみようかな・・・？
- 先輩も勇気を出して一度受けてみましょうよ。

あなたは
乳がん検診を受けていますか？
受けない理由は何ですか？
怖いから？ 痛いから？ 恥ずかしいから？
忙しくて検査を受ける時間がないから？

自分のため、愛する人のため・・・

自分の身体について
もっと興味をもってほしい。

乳房ドック

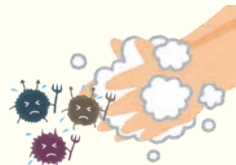


実施日：毎週火曜日 午後
料金：15,000円（税別）
内容：マンモグラフィ（二方向）・乳腺超音波検査・
視触診・女性専門医による結果説明及び指導
（セルフチェックのレクチャーも実施）

☆乳がん教室で講話していただいた吉田清香先生が乳房ドックの担当医師になります。受診当日に結果についての説明もあり、不安なことや聞いてみたいことを直接質問できます。また、全て女性スタッフが担当いたしますので、安心して受診いただけます。

お申し込み・お問い合わせ
宮城県予防医学協会 健診センター
TEL. 022-262-2621（代表）

食中毒から身を守ろう



食中毒の原因は、【細菌】【ウイルス】【寄生虫】【自然毒】【化学物質】の5つに分類されます。年間を通して発生しますが、高温多湿が続く6月から9月頃は細菌による食中毒が多く発生します。

細菌性食中毒の原因となるもの（一例）

原因菌	主に原因となる食品	潜伏期間
黄色ブドウ球菌	おにぎり・弁当・サンドイッチ	1～5 時間
ウェルシュ菌	カレー・シチュー・煮物	6～18 時間
カンピロバクター	生の鶏肉・レバー	1～7 日
腸管出血性大腸菌（O-157 など）	生肉・生野菜	3～9 日

☆食中毒の落とし穴 「まだ大丈夫」は危険！？

作り置きしている食品を見た目や匂いで「まだ大丈夫」と判断したことはありませんか？ 細菌は目に見えないところで増殖します。そのため、見た目や匂いで「まだ大丈夫」と思って食べると食中毒を発症してしまうことがあります。

☆細菌性食中毒を防ぐ 3 つのポイント

ラップなど
を使う



① 菌をつけない

- 調理の前後や、肉・魚・卵を扱った時、食事の前には石鹸でよく手を洗う
- おにぎりはラップなどを使ってにぎる
- バーベキューなどでは、生肉をつかむ箸と焼いた肉を食べる箸をきちんと使い分ける
- 野菜は流水でよく洗う

② 菌を増やさない

- 食材は低温で保存する（細菌の多くは 0℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス 15℃以下で増殖が止まる）
- カレーや煮物は調理後 2 時間以上室温に放置せず、冷蔵庫で保存し、翌日は 15 分以上加熱する
- 肉や魚の解凍は室温ではなく、冷蔵庫で行う
- 使用後の食器はつけ置きせず、すぐに洗う



③ 菌をやっつける

- 肉や魚は中心部を 75℃で 1 分以上加熱する
- ふきんや調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯か台所用殺菌剤で殺菌する

冷蔵庫で
保存



☆食中毒かも！？と思ったら

食中毒の主な症状は、【下痢・吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・頭痛】です。このような症状が出たら、周囲への感染を防ぐためにもすぐに医療機関を受診しましょう（症状や発症するまでの時間には個人差があります）。

* 下痢や嘔吐は、体内から菌を排出しようとする防御反応です。むやみに市販の下痢止めなどを服用しない。

* 下痢や嘔吐、発熱による脱水を防ぐため、スポーツドリンクや経口補水液などで水分補給をする。

連載！まるまる入門

盛り上げよう！ラグビー編

第2回

東北でも楽しめる！ラグビーワールドカップ2019

いよいよ9月から日本を舞台に開幕するラグビーワールドカップ2019。ここ宮城では試合はありませんが、同じ東北の地である岩手県釜石で2試合が開催されます。今回はワールドカップの会場となる釜石鵜住居復興スタジアムに注目してみましょう！



ラグビーワールドカップ東北開催を応援しよう！

釜石 鵜住居復興スタジアムとは？

2011年の震災の際に、約600人の児童生徒たちが手を取り率先避難を行い、防災の象徴として注目された鵜住居小学校と釜石東中学校の跡地に造られた新設のスタジアムです。鳥の羽根や船の帆をイメージしたメインスタンドの屋根幕は震災からの羽ばたきと船出を想起させるデザインになっています。東日本大震災津波被災地で唯一の開催地で、世界のラグビーファンからこの港町に注目が集まるでしょう。



大会期間中の注目ポイントは？

釜石で熱戦を繰り広げるフィジー、ウルグアイ、ナミビア、カナダの各代表チームに加え、我が日本代表にぜひ注目してください。フィジーはリオ五輪の7人制ラグビーで金メダルの実力国。過酷な予選を勝ち抜いて本大会出場を決めたウルグアイ。アマチュア中心だが地力のあるアフリカの強豪ナミビア。過去の大会で日本と激戦を演じたことのあるカナダ。いずれも国の威信をかけ、釜石の地で真剣勝負を見せてくれるはずです。そして忘れていけないのは日本代表。大会ホスト国として、そして前回大会で南アフリカを相手に、スポーツ史に残るドラマを演じた主役として一躍脚光を浴びました。今回も絶対注目です！



いつ試合があるの？

▶ 釜石鵜住居復興スタジアム

 フィジー	プールD 9月25日(水) 14:15 キックオフ	 ウルグアイ
 ナミビア	プールB 10月13日(日) 12:15 キックオフ	 カナダ

ラグビーワールドカップ2019 開催情報

ラグビーワールドカップ2019大会は、2019年9月20日に開幕、岩手県釜石市を含む全国12都市で参加20カ国が、ラグビー界の頂点を目指して争います。決勝は11月2日、横浜国際総合競技場で18時キックオフが予定されている。

また、日本代表は、9月20日に開幕戦としてロシア代表と19:45キックオフ（東京スタジアム）に臨み、同28日にアイルランド戦（エコパスタジアム）、10月5日にサモア戦（豊田スタジアム）、同13日にスコットランド戦（横浜国際総合競技場）を戦います。

宮城県ラグビーフットボール協会

ウェブサイト
公式 Facebook

<http://www.miyagi-rugby.jp/>
<https://www.facebook.com/miyagirugby/>
<http://www.city.kamaishi.iwate.jp/>
<https://kamaishi-stadium.jp/>

釜石市ラグビーワールドカップ2019 推進本部事務局

協会通信

2019
夏号TOPIC
1

本部事務局移転

当協会は仙台市青葉区貝ヶ森の本部・事務局を仙台市泉区高森に移転致しました。連休明けの5/7から業務を開始しております。

TOPIC
2

令和元年度予防医学調査研究助成金

当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ、毎年、助成事業を実施しております。学術専門委員会を開催し、研究助成申請内容について審査・検討した結果、令和元年度は以下の7団体へ研究助成金を交付いたしました。

課 題	助成金交付先
禁煙が認知症発生に及ぼす影響の解明	東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野
東北大学病院における菌血症患者の短期予後予測因子の検討	東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座感染制御・検査診断学分野
音楽療法等ヒーリングコンテンツが自律神経機能を介して予防医学に資する機序の解明	東北大学加齢医学研究所 心臓病電子医学分野
TP53 signature 診断プロトタイプキットの開発	東北大学加齢医学研究所 臨床腫瘍学分野
大動脈炎症候群における臨床的特徴の検討	東北大学大学院医学系研究科 血液・免疫病学分野
喘息合併 COPD (asthma COPD overlap: ACO) 患者における疾患進展予防に関する研究	東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座呼吸器内科学分野
検診受診者に資する放射線被ばく管理システム構築に向けた研究	東北大学災害科学国際研究所 災害医学研究部門 災害放射線医学分野

TOPIC
3

令和元年度第一回理事会

と き：令和元年6月4日(火)
と ころ：ホテルメトロポリタン仙台
「平成30年度事業報告書」「平成30年度決算書類」「公益目的支出計画実施報告書」「高森本部事務局移転登記」等について、原案どおり承認されました。

TOPIC
4

令和元年度第一回評議員会

と き：令和元年6月20日(木)
と ころ：ホテルメトロポリタン仙台
「平成30年度事業報告書」「公益目的支出計画実施報告書」等について報告、また、「平成30年度決算書類」「高森本部事務局移転登記」等について、原案どおり承認されました。

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査一般財団法人
宮城県予防医学協会TEL 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森2丁目1番地39施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センターTEL 022-262-2621
FAX 022-262-6686
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>