

# スマイル Smile

みづかな  
つながる  
ゆたかになる  
.....

Vol. 5  
2014 春



Interview **くらしにスパイス**  
病気から子供を守れるか？

## 子育て環境の 未来をつくる エコチル調査

連載！入門

**そば編 第1回**

美味しく食べて健康に

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime 

まちたび宮城 **七ヶ浜町**

**協会通信**



## 病気から子供を守れるか？

# 子育て環境の未来をつくる エコチル調査

この数十年、アトピーやぜんそくなどになる子どもが増えており、身の回りにある化学物質が影響しているといわれています。そうした子どもの発育と病気、化学物質との関係を解明しようとしているのが、全国 10 万人規模で実施されている子どもの健康と環境に関する全国調査 エコチル (Japan Eco&Child Study) 調査です。有害な化学物質を特定し、子どもたちを病気から守ることにつながる調査について、エコチル調査宮城ユニットセンター長の八重樫伸生先生に伺いました。

### 化学物質と病気の関係を解明する調査

——近年増えた子どもたちの病気の背景に化学物質があると考えられているようですが。

子どもたちがアレルギー、発達障害などになるのは、化学物質、特に PCB（ポリ塩化ビフェニル）やダイオキシンなどのいわゆる環境ホルモンに幼児の時または胎児の時にさらされたことが原因ではないかという仮説のもとに、調査を実施することになりました。昔に比べると、アトピーや自閉症が多くなったというデータもあります。また、大人の生活習慣病も増えていますが、この原因は胎児や子どもの時にあるのではないかと

いう仮説もあります。例えば第 2 次世界大戦時にオランダで人々が飢餓状態になったのですが、その時期に生まれた人は後に生活習慣病や神経的疾患が多いというデータもあるんです。

——その関係をはっきりさせるために大規模な調査を行うのですね。

エコチル調査とは、環境省が主体となって実施する出生コホート調査というもので、これは対象となる集団を生まれる前からずっと追跡していく調査研究です。北海道から沖縄まで全国 15 地域で 10 万人を対象に行っており、宮城県では東北大学医学系研究科に調査のためのユニットセンターを設置し、2011 年 1 月から妊婦さんの登録をスタートしました。子どもが生まれてから 13 歳になるまで追跡します。県内の調査地域は、比較的引っ越し人が少ない気仙沼、石巻、大崎、岩沼の 4 医療圏の 6 市 8 町です。病院に来る妊婦さん全員に声をかけて同意した人は 80% 余り、宮城県の目標 9,000 人を超える約 9,500 人が登録しました。父親にも調査をお願いしており約 4,000 人が参加しています。このような多くの方に参加していただけたのも、地域の産婦人科、各自治体との連携がうまくとれているおかげですね。

——具体的にはどのように調査をするのでしょうか。

まずリサーチコーディネーターという専門職が妊婦さんに調査内容について詳しく説明し、理解を得られた段階で登録となります。

妊娠中は質問票調査と採血、出産時にお母さんの血液、赤ちゃんの臍帯血などを採取し、どのような化学物質がどのくらい含まれているか調べます。また一部の方には住んでいる家の化学物質の測定やダニの採取も行います。質問票調査では、食事の内容や生活習慣などを詳しく記入してもらいます。例えば魚だと、脂身に環境ホルモンが含まれていて悪影響がありそうだ、



東北大学大学院 医学系研究科 婦人科学分野／周産期医学分野 教授

### 八重樫伸生

東北大学医学部医学科卒。2000 年 10 月より現職。現在、他の役職として、宮城県対がん協会副会長、東北大学病院周産母子センター長、東北大学東北メディカル・メガバンク機構副機構長、東北大学病院副臨床研究推進センター長。



リーフレット

あるいは不飽和脂肪酸は体にいい、など様々な説がありますから、どんな種類の魚を1週間にどのぐらいの量を食べるかなど非常に細かい質問をします。子どもは生まれた後、定期的に質問票調査や小児科健診などを行い、一部は精神神経発達についての調査も行います。長期に渡って調査を続け、環境が及ぼす健康への影響はどうか、仮説を検証していくことになります。

## 調査結果を社会の向上に生かす

### ——調査データでいろいろな傾向も見えてきたそうですが。

質問票調査のデータは着々とまとめており、興味深いことが分かってきています。例えば、宮城県では、妊娠初期のお母さんの喫煙率が全国平均に比べて高いとか、出産1年後の仕事への復帰率が低いとか。私は仕事へ戻る人がもっと多いと思っていたのですが、特に20代の人は1年後も休んでいる方が多いという状況ですね。宮城県は保育所の待機児童の問題と関係があるのかもしれませんが。こういったデータは一見、医療と直接関係ないかもしれませんが、行政に訴えるべき課題も見えてくるということです。これらの結果は、中間段階ではありますが各地で開催する報告会で伝えています。

### ——提供した血液やその解析データは重要な個人情報ですが、どのように管理するのでしょうか。

採取した血液や尿などの試料は本部に送って解析します。すべて匿名化して扱うので、検査する人が誰の試料が分かることはありません。また質問票のデータ入力も個人情報として外部に漏れないようにしっかりセキュリティ管理をしています。

### ——調査データから今後時間をかけて解析していく訳ですね。

今は仮説どおりの結果になるかどうかは分かりません。これから本部で環境ホルモン等の検査が始まる段階です。今後、生まれてきた赤ちゃんのデータが集まってきます。2歳、4歳、6歳と定期的にフォローしていく中で、どう発達しているか、また何か病気になったかという情報を得て解析していきます。

### ——解析結果から分かった有害な化学物質については、規制など国の施策に反映されるのでしょうか。

10万人のデータ解析をもとに本部から提言を行います。以前には、PCBが混入した油が原因となったカネミ油症事件というのがあり、規制が厳しくなりました。

これから問題になるのは、環境ホルモンなどが少しずつ蓄積するとどういった結果になるか、ということだと考えています。

その点を調査で明らかにして報告し、人々の健康を守るための規制に生かされることを目指しています。

## 参加者の健康をサポート

### ——検査結果通知、健康相談も実施しているそうですね。

血液検査の結果はお知らせしています。これでおおよその健康状態が分かります。問題があれば、保健師さんに取り次いだり、病院に行くよう勧めることもあります。また専用の相談窓口であるエコチル調査コールセンターでは、調査に関する質問以外にも子育てに関するどんな些細な相談にも応じていますので、気軽に電話してください。

### ——宮城県独自の調査項目もあるそうですが。

国では行わない調査を追加しています。妊娠中どんな薬を飲んでいるかを質問票で聞き、子どもの発達に影響するかを見ます。また、健康に悪影響のある化学物質だけでなく、先ほど上げた例で、沿岸部の人々は魚をよく食べますから、魚に含まれるDHAなどいい働きをする物質が母子にどう影響するかも調べていきます。独自調査項目を宮城県の人々に役立てたいと思っています。

### ——調査に参加することが、子どもの健康を守ることになるのですね。

そうですね。参加した方はドロップアウトしないでぜひ最後まで続けていただきたいです。

妊婦さんの新規参加登録が終了し、調査はこれから13年間続くフォローアップの段階へと入ります。

こうした大規模な調査が将来、病気の予防や治療の糧として、子どもたちが元気に育ついい環境づくりの基盤となるでしょう。

### ——ありがとうございました。







### 皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp



## ほけんしつ訪問

### ◆ 笑顔と雑談力で大学の垣根を超えた保健室へ 東北工業大学ウェルネスセンター保健室



#### —— 東北工業大学のウェルネスセンター保健室とはどんなところですか？

学生、教職員の健康診断とその後の指導を軸に、各種感染症の予防対策を主導したり、複合的な悩みを持つ学生たちの相談に対応したりしています。安心できる空間を目指し、温かみのある木製の床、仙台市街を見渡せる立地を確保し、ベッドルームも男女別に利用できる個室にするなどの工夫を施しています。

#### —— 感染症予防対策では具体的にどんなことをしていますか？

当大学では「感染しない・感染させない」を合言葉に、入学前の学生への麻疹予防接種の啓発、教職員全員へのインフルエンザワクチン接種の徹底などを実施しています。また感染症対策以外にも、健診時に1年生を対象としたアルコールパッチテストを行っており、『自分の体質を知る』きっかけにもらっています。これは25年続いていて、お酒の強要を断る理由にもなるので、今後も継続していく予定です。

#### —— 学生たちの悩みというのはどういったものですか？

相談の背景には家庭環境や生育歴が深く関わっていることが少なくないということですね。ちょっとしたストレスにも混乱が起きやすく、すると、現実逃避をするようになり、結果として学習のつまずきや不登校などにつながることもあるのです。保健室では心の鏡役として、自分という人間を見つめ直し、強いところも弱いところも受け入れて、社会に飛び込んでいけるように支援しています。

#### —— 悩みを抱えた学生たちとはどのように接するのですか？

とにかくコミュニケーションが大切ですから、プラスの言葉を使うように意識しています。笑顔と雑談力でリラックスしていただくと、不思議と悩みを抱えた人は自ら心の衣を脱いでくれるんですね。



小島 節子先生

#### —— 学校関係者だけでなく、出入りの業者や地域住民もやってくるそうですね。

当大学自体が地域との連携を目指していることもありますが、この保健室はさらに開放的な空間であるように心がけています。これからもあらゆる人から頼りにされる止まり木としての保健室であり続けていきたいです。

## 胃がん、結核、肺がん等の早期発見へ ～胃部胸部併用デジタルX線検診車が配車されました～



この度、平成 25 年度日本宝くじ協会の助成を受けて、公益財団法人予防医学事業中央会で整備した、胃部胸部併用デジタルX線検診車（助成金：6,760 万円）が宮城県支部（一般財団法人宮城県予防医学協会）である本会に配車されました。

この検診車は最新デジタル装置を搭載しており、胃部と胸部のエックス線撮影を併用できるもので、胃がん、結核、肺がん等の検診を効率良く実施でき、東日本大震災の被災者をはじめとする住民の方や事業所で働く人たちに幅広く利用していただき、がんの早期発見等に役立つものと期待されております。

## どんと祭 参拝

平成 26 年 1 月 14 日（火）

今年も仙台の風物詩「どんと祭」に、皆さまの健康と交通安全を祈願して職員有志が大崎八幡宮へ参拝いたしました。



今回は、宮城県予防医学協会に所属する保健師の活動を紹介します。

宮城県予防医学協会には、常時 6 人程の保健師が在籍しています。保健師は、専門教育を受け、国家資格を取得した健康の専門家です。

当協会で実施した健診結果をもとに特定保健指導などの健診後のフォローを行っています。メタボ対策やお酒の話題など、身近なテーマで健康教室を開くこともあり、皆さんが健康に興味を持てるような話題を提供できるよういつも心がけています。昨年は、民間企業が主催するショッピングモール内での健康イベントでミニ講演会も実施し、多くの人と接する貴重な機会も得ました。

私たち保健師の活動の充実は、将来的には皆さんの健康管理の充実につながります。これからも保健師の視点から有益な情報を提供できるよう、医師・管理栄養士などの他の専門職職員と連携していきます。



事務局健康推進課 保健師・管理栄養士  
お揃いの T シャツで活動！



メタボについてのミニ講演会



連載!

まるまる

入門

# そば編 第1回

## 美味しく食べて健康に

このそば編では日本の食文化を代表する食品「そば」を一度剥いて、そばについての雑学「蕎麦学」の一端をご紹介させていただきます。

### そば小話



めんず  
麵好クラブ  
岩丸 富男 会長

### 「そば」を知る

「そば」は日本人に親しまれている国民食、ソウルフードです。「そば」はいつ頃から食べられていたのでしょうか。

「続日本紀」には、“養老6年(722年)、元正天皇が夏に雨が少なく田植えができなかった対策として諸国にそばを植えさせた”という内容の記述があります。つまり、その当時食用のそばの種子が栽培されていたようです。植物名の「そば」がそのまま食べ物と呼称としても使われており、「そば」の名称は千数百年前から変わっていないことになります。

「そば」が広く食べられるようになったのは諸説ありますが、江戸中期に現在のようなざるそばとして定着したようです。江戸でそば食が広まったのは、白米による江戸患い(脚気)が流行した頃と重なっています。「そば」はビタミンB<sub>1</sub>が豊富なため、脚気などのビタミンB<sub>1</sub>欠乏症の予防に効果があることが体験的に知られていたためではないかといわれています。

### そば食と健康

「そば」は非常に栄養価が高い食べ物で、良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。また、「ビタミンB」の宝庫で、特に日本人に不足しがちといわれるB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>を米や小麦粉の約4倍も含んでいます。ビタミンB<sub>1</sub>は心臓病予防、食欲不振解消、疲労回復に役立つといわれています。また、ビタミンB<sub>2</sub>は動脈硬化の予防、皮膚や粘膜を健康に保つために欠くことができません。美味しく食べて健康に、まさにそばは健康維持に効果的な食べ物といえるでしょう。



### とっておきのそばレシピ

#### 自家製本格そば汁を作ろう

##### STEP 1: 「かえし」を作ろう

「かえし」はそば汁に欠かせない調味料です。この「かえし」とSTEP2で作る出汁を合わせてそば汁になります。かえし作りのポイントは熟成。少なくとも10日前に仕込んでおいてください。作り方は①を混ぜるだけ。分量はあくまで目安ですので、お好みで調整してください。私は、配合比率の違う2種類の「かえし」を季節や食べ方に合わせてブレンドしています。

##### STEP 2: 美味しい出汁をとろう

水を張った鍋に昆布を入れ火にかけます。60℃を目安に昆布を取り出し、そこにかつおぶしを入れ、沸騰する直前に取り出します。かつおぶしは煮込み過ぎると美味しくなくなりますので注意が必要です。

##### STEP 3: 出汁と「かえし」を配合しよう

STEP1、2で作った「かえし」と出汁を合わせます。味加減は「飲んで辛く、食べて美味しい」が目安。一般的には[出汁3:かえし1]の配合比率が基本とされます。私は[出汁2.5:かえし1]と辛めにしています。配合比率はお好みで変えてください。

#### 用意するもの

- ・醤油 1ℓ
- ・みりん 140g  
(はかりで計るのがポイント)
- ・砂糖(三温糖) 160g
- ・昆布
- ・かつおぶし



#### ◆「辛味大根」でざるそばに

辛味大根は、小ぶりで辛みが強く、水分の少ない大根の総称です。辛味大根が手に入らない時は、大根の先端部分でも大丈夫。それをおろしてそば汁の中に入れましょう。ピリッとした大根の辛味は、ワサビとは違う旨味がありますよ! お試しください。

めんず  
麵好クラブ

2001年発足。そば打ちを通して、地域の人々の交流を目指します。そば打ち体験会も行っていますので皆様ぜひご参加ください。詳しくはホームページ(<http://www.soba-mensclub.com>)をご覧ください。



# まちたび宮城 No.5

## 七ヶ浜町

魅力的な施設で心も体もリフレッシュ

## 七ヶ浜町を歩いてきました！

仙台駅→[JR 仙石線：約 20 分]→多賀城駅→[七ヶ浜町民バス「ぐるりんこ」/  
ユーアイバス多賀城東部線/ミヤコーバス：約 30 分]→七ヶ浜町内  
仙台駅→[JR 仙石線：約 30 分]→本塩釜駅→[七ヶ浜町民バス「ぐるりんこ」：約 30 分]→七ヶ浜町内  
車：仙台東 IC→[県道 23 号仙台塩釜線：約 15 km]→七ヶ浜町



### 七ヶ浜国際村

外国人避暑地として明治時代から異国文化と触れ合ってきた歴史を持つ七ヶ浜町が、新たなまちづくりのシンボルとして、国際交流と文化振興の拠点という役割を果たすべく 1993 年にオープンしたのがここ、七ヶ浜国際村です。オープン以来、外国人との交流と文化との触れ合いが同時に楽しめるイベントや、町内外の人たちが開催する様々な行事でいつも賑わっています。震災という大きな困難を乗り越え、これからさらに七ヶ浜と世界の架け橋として楽しい仕掛けを企画中だとか。この春の目玉はもちろん、ゴールデンウィークに開催するインターナショナルデイズ 2014。今年のテーマは「タイ」を予定しています。

開館時間：9：00～22：00（ショップ・観覧施設：10：00～17：00）／休館日：毎週火曜日（祝日の場合は翌日）、12 月 28 日～1 月 4 日／宮城県七ヶ浜町花刈浜字大山 1-1 / TEL：022-357-5931



貝殻のようにうずを巻いた特徴ある外観



舞台奥の幕が開くとキラキラの太平洋



手の工房



食の工房



セミナー棟：  
会議、研修に加え、最近  
はコスプレイベントで大盛況



プリマスハウス：  
姉妹都市プリマス（米国）の  
17 世紀の暮らしぶりを再現

### いきいきスポット

### 七ヶ浜健康スポーツセンター アクアリーナ



ジム：ジム内はテレビを見ながらのトレーニングも OK！



バーデ：海を眺めながら入る海水のお風呂は、ちょっと熱めです



アリーナ：ランナーに優しい床材で安心！  
悪天候でも気軽にランニング



リラクセルーム：  
ふっかふかの  
マッサージチェアに  
埋もれてみませんか



レストラン：  
低カロリーでおいしい  
メニューが自慢

円形の建物が目印の七ヶ浜健康スポーツセンター アクアリーナ。ジムエリアには有酸素系を中心に豊富なマシンがあり、レベルや年齢を問わず多くの方が心地良く汗をかけます。アリーナ棟はバスケットボール、卓球、バドミントンが常時プレー可能で、イベント会場としても使用可能。アリーナ 2 階は 1 周 150 m の全天候型のランニングコースになっています。最大の魅力がバーデゾーン。水中ウォーキング専用プールを中心にサウナ、海水風呂などの温浴施設が充実！ ゆったりした時間が過ごせます。4 月からは新しいレッスンも始まります。初級者も上級者もアクアリーナで心地よい汗を流しませんか。

お問い合わせ先  
七ヶ浜健康スポーツセンター  
アクアリーナ  
TEL：022-357-7890

#### ご利用案内

七ヶ浜健康スポーツセンター アクアリーナ  
七ヶ浜町吉田浜字野山 5-1  
開館時間：10:00～21:30  
（最終チェックイン 21 時、閉館 22 時）  
休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始  
※施設点検等により、臨時に休館する場合があります。

## TOPIC 1

### 循環器精度向上委員会

と き：平成 25 年 12 月 17 日（火）

ところ：健診センター

当協会では、検診精度の保持向上を図るため、精度向上委員会を設置しております。

循環器検診について、専門の先生方と症例の検討・意見交換を行い、検診の精度向上に努めています。



## TOPIC 2

### 職員研修会

と き：平成 26 年 1 月 6 日（月）

ところ：仙台市シルバーセンター

医療安全講話、個人情報保護研修、接客マナー研修、安全運転講習等の職員研修を行いました。お客様へのサービス向上、交通事故防止に努め、更なる職員の資質向上に努めています。

## TOPIC 3

### 平成 25 年度学術専門委員会

と き：平成 26 年 1 月 28 日（火）

ところ：健診センター

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。調査研究助成実施要項に基づき、平成 26 年度

の研究助成申請内容について審査・検討した結果、5 団体へ研究助成金を交付する予定です。

また、当協会では、日常の健診・検査業務の中から、調査研究・技術開発等を積極的に行った成果を各種学会・研究会等で発表するために委員の先生方からご助言・ご指導をいただきました。



## TOPIC 4

### 平成 25 年度全国業務研修会

と き：平成 26 年 2 月 6 日（木）～7 日（金）

ところ：ホテル法華クラブ仙台

公益財団法人予防医学事業中央会主催の「全国業務研修会」が宮城県で開催され、全国 31 支部から 80 余名が参加しました。



## TOPIC 5

### 平成 25 年度第二回理事会・評議員会

と き：平成 26 年 3 月 5 日（水）

ところ：ホテルメトロポリタン仙台

平成 26 年度事業計画書（案）、収支予算書（案）等について承認されました。

**地域の皆様の健康づくりをしっかりとサポート！  
各種健診のご用命は宮城県予防医学協会へ**



## 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 022-274-3131

FAX 022-233-7104

仙台市青葉区貝ヶ森 4 丁目 3 番 1 号

施設健診  
（人間ドック・一般健診等）

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 10 号

宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>