

スマイル Smile

みづかな
つながる
ゆたかになる
.....

Vol. 3
2013 秋



Interview **くらしにスパイス**
未来の医療は東北から

東北メディカル・ メガバンクが探る 未来の医療とは

連載！入門

操体法編 第3回

体のゆがみを直すー操体法で心地よくー

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime 

まちたび宮城 村田町

協会通信

未来の医療は東北から 東北メディカル・メガバンクが探る 未来の医療とは

「東北メディカル・メガバンク」という事業をご存知でしょうか？ これは遺伝子研究を視野に入れた健康調査や、医師の不足する地域への医師派遣、カルテのネットワーク化など、10年後20年後の医療を先取りする事業です。実は私たち宮城県予防医学協会も、この健康調査に協力しています。今回は、東北メディカル・メガバンク機構の寶澤篤（ほうざわあつし）先生に、この事業の目的と将来像をうかがいました。

医療の復興から未来につなぐ大事業

——東北の医療の復興を旗印に立ち上がった「東北メディカル・メガバンク」事業ですが、そもそものような経緯で立ち上がったのでしょうか？

2011年3月11日の大震災の後、私たち東北大学の職員も含め多くの医療スタッフが被災地支援に足を運び、そこから3つの課題を持ち帰ったのです。1つ目は地域医療を支えるということ、2つ目は地域住民の健康を守るということ、3つ目には津波で流したカルテのような地域の医療情報を失わないための施策を作るといことです。これらの課題を解決しようということに端を発しています。

——ではこの3つの課題を通して、東北メディカル・メガバンクの全体像がうかがえるのですか？

そうですね。まず1つ目に対しては医師を派遣することがその対応になります。2つ目には地域の健康状況の調査を行い還元していくことがそれに当たります。3つ目には、我々はカルテネットワークの形成、つまり情報化を図っていきます。

——非常に幅広く、多岐にわたったプロジェクトなのですね。

こうした事業はそれぞれ単独の事業の集まりではなく、相互に関わりあいながら存在しています。開催している健康調査の結果が地域医療に役立てられ、派遣された医師が地域の声を研究に反映させ、そこから生まれた新しい医療が地域の健康を守っていくのです。

細心の注意を払って進む最新の遺伝子研究

——東北メディカル・メガバンクでは、これから遺伝子に関する先端の研究が行われていきます。

10年先、20年先の医療を見据えた時、その病気が遺伝要因であるのか、体質要因であるのかなどについて、しっかりと追跡調査をしていくことが必要となります。そこから特定の病気へのなり易さとなり難さ、薬の効き具合などを解明して、人それぞれに最適な予防や治療につなげていくことが目標です。そのため、ことし5月から始まった健康調査も、遺伝情報の解析まで行った上で、未来の医療につなげる努力をする、という構成になっているのです。

——メガバンクの「バンク」という言葉は何を指しているのでしょうか？

この事業は、未来の医療を確立していくことが東北の復興に役立つ、という考え方に立っています。東北大学だけでなく、岩手医科大学や一般企業など組織の枠を超えて、一日でも早く未来の医療に近づくために、必要な遺伝子等の研究データを蓄え、審査はもちろん行いますが、広くデータを開放して、調査



東北大学 教授

東北メディカル・メガバンク機構 副部門長

寶澤 篤

東北大学医学部卒。医学博士。

ミネソタ大学疫学・地域健康部門客員研究員、滋賀医科大学保健医学部門（現公衆衛生学）特任助教、東北大学大学院医学系研究科助教、山形大学大学院医学系研究科講師を経て2012年東北メディカル・メガバンク機構発足に際して着任。専門は、循環器疾患の疫学・予防医学。

研究を促進していきたいのです。こうした機能を持った組織をバイオバンクなどと呼んでおり、我々もこれにならい東北メディカル・メガバンクと名乗らせていただいています。

——こうした最新の遺伝子に関する研究など、一般の人にはわかりづらい部分も多いように感じますが。

これは新しい試みなのですが、遺伝子のことを地域の人々に説明できるような人材の育成も、私たちの課題です。こうした人材は、現在のところ決して豊富ではありませんが、私たちはこの事業を通して、一般の人の要求に応じられる技量を持った人材を育てていきたいと考えています。

——実際に集められた遺伝子情報の管理はどのようにされているのですか？

まず集められた遺伝子情報にはID番号を振り分け、紐付いている個人の情報と切り離します。データは常にID番号のみで管理し、匿名の状態を取り扱います。また、外部に出す際には、匿名化されたデータをさらに暗号化しますし、結果回付の際にはID番号と個人情報を再度結びつける必要がありますが、この作業を行うための「鍵」はインターネットに接続しない場所に保管するなど、考え得る最大限に厳重なセキュリティによって管理しています。

宮城県予防医学協会らとともに進める 壮大なプロジェクト

——なるほど、それは安心です。そして今年からいよいよ本格的な調査が始まっていますね。

はい、まずは妊婦さんを対象にした三世代コホート調査を開始しています。以降、地域こども長期健康調査、地域住民コホート調査を続々と進めていく予定です。

——こうした調査は実際にはどのように行われているのですか？

各地で開催される特定健康診断に合わせて実施しています。こうした健康診断は宮城県予防医学協会を始めとする健診団体の方々長い時間をかけて築いた地域との信頼関係によって行われています。私たちとしては受診者が不快な思いをすることなく健診を終えて帰ってもらうために、宮城県予防医学協会などの健診団体の皆様と意思を一つにして調査を実施しているところなんです。

——この調査に参加すると受診者にはどんなメリットがあるのでしょうか？

まず、栄養状態、心の状態、たばこやお酒との関わり方などを調べることで、現在の健康状態が分かるという短期的なメリットがあります。これに加えて、栄養の摂取バランスや、ピロリ菌量などといった詳細な調査結果を報告することで、普段からの健康づくりに結びつけてもらえれば、とも考えています。

——長い目で見ますと、これらの調査が遺伝子の研究へと発展していくのですよね？

はい。この調査で取得した遺伝子について、長期的な研究を進めていくことで、例えば「お酒が飲めるのに飲まない人」、「飲めないから飲まない人」、「お酒を止めざるを得ない状況にある



人」など、今は一緒くたになっている「お酒を飲まない人」をより細かに分類していくことで、「こんな人がこんな飲み方をするとこんな病気につながる」などの細かな健康指導ができるようになります。これを「個別化予防」と言いますが、こうしたことをどんどん明らかにし、個別化予防を進めていくことを願っています。

——東北メディカル・メガバンクの壮大なプロジェクトは、長期的にはどんな変化、進歩をもたらしていくのでしょうか？

まず医療の情報化についてですが、例えば、似たような薬が違う病院で処方される、家に湿布が溜まっていくというような状況を減らしたり、旅先で病気になった時、普段どのような治療、薬の処方がされているかという情報を現地の病院で確認でき、その情報をもとに治療できるようになっていくことを目指しています。また、先ほども少し触れましたが、人材育成の面から見ると、研究から得られた情報だけが一人歩きをして、かえって住民の不安を煽ることがあってはいけませんので、しっかりと説明ができる人材の育成も進めていきます。そして、遺伝や体質の研究、薬物の代謝を見ることで個人の体質にあった、薬の開発につながっていくことも期待できます。これだけ大規模な調査に携わっている以上、住民の役に立つことが最優先です。大学に身を置くものとしても、人の健康をいかに良くしていくか、10年後20年後の生活をどうやって良くしていくか、いかに還元していくかを念頭に、宮城県予防医学協会などの健診団体や学術機関などとも協力しながら、今後とも事業を進めていきます。

——寶澤先生、ありがとうございました。

さらに詳しく「東北メディカル・メガバンク機構」についてお知りになりたい方は公式ホームページをご覧ください。

<http://www.megabank.tohoku.ac.jp/>



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」をご紹介します。「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

◆ 生徒に寄り添い、耳を傾ける

古川学園中学校・高等学校保健室



中学校保健室

—— 古川学園中学校・高等学校の保健室はどんなところですか？

中高一貫校で、かつ地元だけでなく仙台方面や登米・栗原方面、県外など遠方からも生徒が通ってくる学校の保健室です。ここでは、生徒の処置や相談のほか、年に一回の健康診断や保健指導などを行っています。保健指導では、中学生には喫煙防止など毎回テーマを変えての保健講話、高校生には3年生を対象にした献血ボランティアの実施などを行っています。



今野先生

—— 普段、保健室にはどんな生徒たちがやってきますか？

部活動も活発ですので、もちろんケガで来室する場合がありますが、一方で様々な境遇から通う生徒たちの中には、新しい環境に慣れなかったり、周囲との関係に悩んだり、プレッシャーに押しつぶされそうになったりと、心の問題に起因して調子を崩すケースが目立ちます。「お腹が痛い」という生徒の本当の来室理由はそうした悩みごとにあることが多いんです。

—— そんな生徒たちと接する上で大切なことは何ですか？

やはり生徒に寄り添い、生徒の言葉にしっかりと耳を傾けることです。また、生徒一人ひとりが心を開いてくれるまで辛抱強く待つことも大切ですので、生徒との距離感には気を配っています。中学校、高校と養護教諭は私たち2人だけですので、特に気になる生徒については、担任や部活動の顧問の先生などと情報交換することも重要です。

—— 保健室で働いてきてうれしかったことはありますか？

在校時なかなか周囲に溶け込めず、保健室に頻繁に来室をしていたある卒業生が、自分の目標を諦めずに努力を重ね、ついに接骨院を開業したということ、を、わざわざ保健室まで報告に来てくれたときは、とてもうれしかったです。これからも、生徒からの感謝の声、笑顔が見られるような保健室にしていきたいです。



酒井先生

⇒元気のみなもと ガーデニング 素敵なバラの写真が届きました。

役場で初めて手に取りました。私もサッカー観戦は好きですが、もっぱらテレビ観戦で、なかなかスタジアムに観に行くことがありません。涼しい季節になったら、家族で行ってみたいと思います。^(※1)



投稿募集の記事を見つけましたので、自慢するほどの事はないのですが、せっかくなので投稿してみようと思います。

私…と主人の元気の源は、ガーデニングです。バラが大好きで、庭で咲いたら綺麗だろうと一人ささやかに育て始めたのですが、いつの間にか主人の方が熱中していました。素人なので本を片手に試行錯誤と悪戦苦闘の連続ですが、花が咲くと嬉しくて、つつい頑張ってしまいます。バラがほとんどですが、今は朝顔も咲いています。これからも夫婦仲良くガーデニングを続けていきたいな～と思います。

七ヶ浜町 じんごろうのママ

※1：スマイル vol.2 くらしにスパイスにてサッカーを中心とした宮城のプロスポーツをとりあげました。

協会発 Smile ライン



あいさつ運動のチラシ

前号より始まった協会発 Smile ラインでは、宮城県予防医学協会の様々な取り組みを紹介します。

前回に引き続き、「サービス向上推進委員会（通称：にこにこ委員会）」の活動から毎月1日に実施している「朝のあいさつ運動」をピックアップ！

この取り組みのポイントは、職員同士のアイコンタクトと、気持ちを込めた元気なあいさつにあります。活動の際には、職員から募集したオリジナル標語^(※2)を載せたチラシを配り、職員全員にお客様と気持ちよく接するための心がけを発信しています。

元気な朝のあいさつから始める、元気な1日。私たち協会職員から、お客様へ元気の橋渡しができるよう、これからも職員の意識向上に向けて活動していきます。

☆サービス向上推進委員会とは…

各部から選ばれたメンバー15人が、職員の意識レベルアップを図りながら、より質の高いサービスを提供し、お客様の満足度向上につなげるための活動を続ける委員会です。

※2：オリジナル標語の活動はスマイル vol.2 で紹介しています。ホームページでもご覧いただけます。



連載!

まるまる

入門

操体法編 第3回

体のゆがみを知ろう 一体の状態チェックー



稲田みのる治療室 院長

稲田 稔 先生

鍼灸・マッサージ師 柔道整復師

体のゆがみは、体の緊張や“こり”と深く結びついています。人は無意識に、利き手中心に動作をしたり、同じ方の肩に荷物を持ったり、足をくんだり横座りをするなどのくせがあります。こうした日常生活の動作のかたよりで、からだのバランスがくずれ、痛みや不調の原因になります。ゆがみをみなおすポイントは、姿勢をみることと体を動かしてみることにあります。姿勢をみる場合、立った姿を横からみてください。背中が丸まっていたり、そり腰になっていませんか？ 左右のゆがみをみる時は、例えば肩の高さをみてください。片方の肩がさがっていませんか？こうしたことを操体法で解消していきましょう。

よつんばい 操体

体全体の緊張やゆがみを取り、背骨・骨盤のゆがみを改善します。

*ポイント

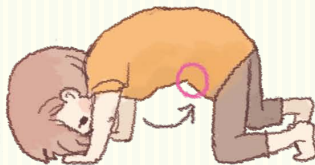
両手両足の指の腹が床から離れないように動かします。



①よつんばいになり、両手と両足を肩幅に開きます。このとき足首を立て、足指の腹は床につけます。



②両ひじを伸ばしたまま、ゆっくりと腰をひねり後ろを振り向きます。視線はかかとに向けましょう。



③背中を丸め、へそを見るようにしましょう。



④腰をそらして、天井を見るようにしましょう。

1～3回の呼吸のあと、左右やりやすい方を3～5回繰り返します。②は両方動いてみて左右同じ感じになったらOKです。

◆ 体の状態をチェックしてみましょう。

操体法とは

操体法は、故・橋本敬三医師(1897～1993)が創案し体系化した健康・治療法です。息(呼吸すること)、食(食べること)、動(動くこと)、想(考えること)の4つのバランスを取り、健康体を目指します。

- ☐ 体が前後左右のいずれかに傾いている
- ☐ 腰のどっぴりが左右で違う
- ☐ 両脚をそろえて立つと両膝がくっつきにくい
- ☐ 両脚をそろえて立つと膝がまっすぐ伸びにくい
- ☐ 肩の左右の高さが違う
- ☐ 背骨が曲がってねこ背ぎみである
- ☐ あお向けに寝ると左右のつま先の傾きが違う
- ☐ 片足に魚の目、タコができています
- ☐ 口角の左右どちらかが上がっている



何気ない日常動作やくせは体の状態にも変化をもたらします。当てはまる項目がある時は、操体法でゆがみの改善にとりくみましょう。

まちたび宮城 No.3

村田町

蔵の街並みがレトロな

村田町を歩いてきました！

JR 線+路線バス：仙台駅→[東北本線：約 35 分]→大河原駅→
[宮城交通バス村田・川崎行き：約 20 分]→村田中央バス停
高速バス：仙台駅→[宮城交通高速バス：約 40 分]→村田町役場前バス停
車：仙台宮城 IC→[東北自動車道：約 20 分]→村田 IC



村田商人やましょう記念館

紅花取引で活躍した村田商人の歴史を今に伝える貴重な記念館。特徴は蔵造りの店（店蔵）で、現在は商品ラベルや看板などが展示されています。向かいの観光案内所では解説もしているので、訪ねてみてはいかがでしょうか。

○メッセージ○

「布袋まつり、雛めぐりなど、蔵の町ではイベントも満載です。レトロな建物を味わいにおこしください。」

開館時間：9:00～16:00 / 休館：年末年始 / 入館無料 / 村田町大字村田字町 191 番地 / TEL：0224-83-2113（村田町地域産業推進課）



観光案内所

うばがふところ

姥ヶ懐 民話の里 ふるさとおとぎ苑

大きな夫婦水車とかやぶき屋根が、訪れる人を古き良き日本の生活へと導きます。事前予約をすれば、語り部から民話を聞くことも出来ますよ。食事処では、蕎麦や村田名産「そら豆米粉めん」が楽しめます。

○メッセージ○

「今年 3 月かやぶき屋根も綺麗になり、これからは陶芸、蕎麦打ち、わら細工などを体験できる施設を目指していきます。お楽しみに！」

開館時間：9:30～17:00 / 休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日） / 村田町大字小泉字朧石 2 / TEL：0224-83-4140



道の駅 村田（村田町物産交流センター）

116 名の農家の方々が育てた自慢の野菜が毎日店頭並び、人気商品は売り切れることも。特産品「そら豆」は加工品も充実していて、館内のレストラン城山でも味わえますよ。新米祭りや洋蘭展などのイベントもお見逃しなく。

○メッセージ○

「町内の農家が自信を持って提供する野菜は、種類も豊富。これからの時期には新米、秋野菜で彩られます。皆様お待ちしております。」

営業時間：9:00～17:00 / 休館：年末年始 レストラン：毎月第 2 月曜日（祝日の場合は翌日） / 村田町大字村田字北塩内 41 / TEL：0224-83-5505



そら豆商品のご紹介



そら豆コーヒー

そら豆米粉めん



そら豆こんにやく

そら豆うどん

Pick Up!

みやぎ村田町・蔵の陶器市

開催日時：10 月 18 日（金）～20 日（日）

会場：蔵の町並み、店蔵など

県内外から陶芸家が集まりにぎわう展示即売会。生活を彩る陶器と出会いにお越しください。

秋の大洋蘭展

開催日時：10 月 29 日（火）～11 月 4 日（月・祝）10:00～16:00

会場：道の駅 村田

町内の洋蘭農家が洋蘭約 2,000 株を展示即売。最終日の購入者限定オークションもお楽しみに。

いきいきスポット 村田町民体育館

町が管理運営する町民体育館は、開館以来、スポーツ少年団や中学・高校の各種体育大会の会場として利用されています。また、今年の 4 月には、“より多くの方にスポーツを楽しんでほしい”“スポーツを通して交流の場を作りたい”という思いから、町民有志の団体により総合型地域スポーツクラブが設立し、体育館を拠点として活動しています。バドミントン、卓球、ヨガ、ニュースポーツなど、個人の方を対象とした教室が開かれ、会員も 100 名を超えています。体育館はこの他にも町民文化祭などの文化的な催事の会場としても活躍しています。個人利用や町外の方の利用も可能ですので、まずはお問い合わせください。

お問い合わせ先

村田町教育委員会生涯学習課

TEL：0224-83-2023

ご利用案内

村田町民体育館

村田町大字村田字塩内 2

開館時間：9:00～21:30

休館日：毎週第 1・3 水曜日、祝日の翌日、年末年始



TOPIC 1

産業保健活動実習・ インターンシップ実習

7月8日から8月7日まで東北文化学園大学医療福祉学部看護学科の学生さん10名が3日間の日程で産業保健活動実習に来ました。診療所長からの講義、人間ドック・巡回式健診の見学、保健指導等について研修しました。

また、8月5日から9日まで東北学院大学3年生の学生さん4名が、インターンシップ実習に来ました。施設見学・健診会場見学の他、地域保健・産業保健の渉外活動に同行しました。



インターンシップ学生の感想から

- ・社会人というのは、自分の行動や言動全てに責任があるのだと感じました。
- ・どの職業でもコミュニケーション、あいさつが大切だと実感しました。
- ・就職活動だけではなく就職したあとのことにも目を向け、意識していくことが大切であると強く感じました。
- ・コミュニケーションは自分から積極的に行動を起こしていくこと、相手への気遣いも大切だと改めて思いました。



TOPIC 2

亘理郡教育研究会 研修会

7月25日(木) 亘理郡教育研究会学校保健部会の先生方15名が当協会で行いました。当協会の事業概要、学童健診(尿検査、蛭虫検査、血液検査、心電図検査)の受付から報告までの説明の後、検体検査や情報処理の様子等を見学されました。



**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>