

まるごとけんこう

Vol. **35**
平成26年10月
(2014.OCT)



表紙：当財団の毎週水曜日におこなわれている「元気はつらつコース」の皆様です。いつまでも元気でいられるよう楽しく体力づくりをおこなっています。

特集 前立腺がん P2~3

まるごとけんこう館
健康ひろば・健康レシピ P4

ミニ健康講座
健康づくりボランティア育成講座
お口の健康相談会
郡山医師会から P5

健康づくりのご案内
後期 (10月~3月) P6~7

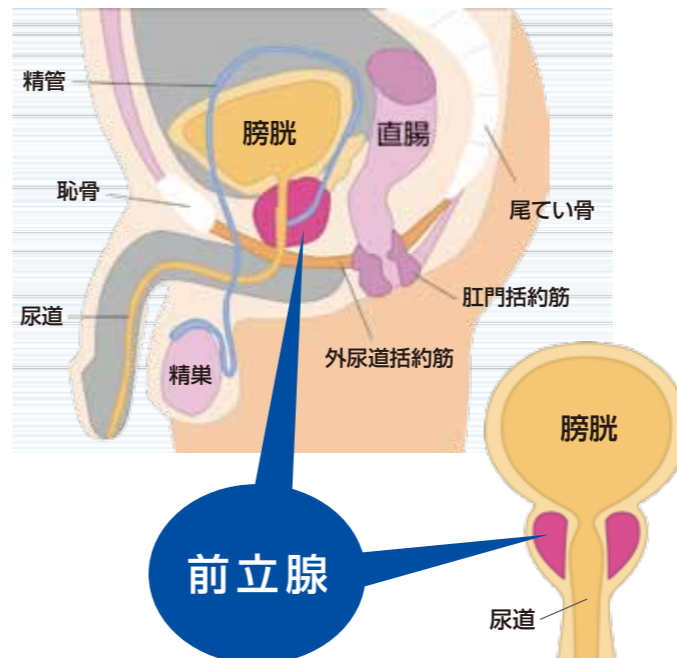
介護・福祉等の現場で働くスタッフのための **自己啓発研修会**

「忙しい人のための 手帳活用術」
日時 11月15日(土)13:30~16:00
場所 保健所4階 大ホール
講師：小茂田 志郎 先生 受講料 無料 定員 60名

詳細は要介護認定調査センターにお問い合わせください ☎024-924-2913
2月頃に「認定調査員研修会」も予定しております。
詳細につきましては財団のウェブサイトに掲載しますので、ご覧ください。

まるごとけんこうフェア 無料
11月2日(日)開催
詳しくは裏面をご覧ください

前立腺は男性だけにあり、精液の一部をつくる臓器です。ちょうど栗の实くらいの大きさで形をしており、重さは成人で15g前後、大きさは3cm程度で、膀胱の出口にあつて尿道を取り囲んでいます。また、一部が直腸に接しているため、直腸の壁越しに触れることができます。この前立腺にがんが発生する病気が前立腺がんです。



男性がんの推移

日本ではもともと多く見られるがんではありませんでしたが、2010年現在、男性のがんのうち第4番目に多いがん、将来予測については男性のがんの第1番目になると推測されています。要因として考えられることは次に挙げるものになります。

前立腺がんの要因

食生活の欧米化

かつて、穀類、豆類などの食生活を中心としていた頃は、日本人に前立腺がんはほとんどみられませんでした。食生活の欧米化に伴い、高タンパク、高脂肪の食事が増えてきたことが要因のひとつに考えられています。



日本人の高齢化

平均寿命が延びて高齢者が増加している中で、前立腺がんは60歳以上に多く見られ、特に80歳以上では半数以上に潜在性の前立腺がんがあるといわれています。



前立腺がんの症状

早期に自覚症状は現れません。症状の多くは前立腺肥大症に伴うものです。

- 尿が出にくい(排尿困難)
 - 尿の回数が多い(頻尿)
 - 排尿後、尿が出切らないで残った感じがする(残尿感)
 - 夜間多尿
 - 下腹部不快感 など
- 前立腺がんは、他のがん比べて比較的ゆっくり進行します。

前立腺がんの検査法

PSA検査

スクリーニング検査のひとつで、採血のみの検査です。PSAはタンパク質分解酵素の一つで、前立腺の細胞から血液中に分泌されます。PSA検査はスクリーニング検査の中でもっとも精度が高く簡単に受けることができます。PSA値が高くなるにつれ前立腺がんである確率も高くなっていきますが、年齢により基準値が設けられています。前立腺肥大症や前立腺炎でも高い値になることがあるため、前立腺がんであるかを確定するため、詳しい検査を受けることになります。

※お金の面で相談ください。

前立腺がんの治療法

- 手術療法
- 放射線療法
- 内分泌療法(ホルモン療法) など

これらの治療を単独あるいは組み合わせで行います。最適な治療法は、がんの進行度(広がり)や悪性度、患者さんの全身状態、年齢などを考え、選択します。



ドクターズアドバイス

太田西ノ内病院 泌尿器科部長 村上 房夫 医師

国立がん研究センター情報サービスによると、日本人の食生活の欧米化、高齢化などにより、前立腺がん罹患率は急速な増加が予想され、2020年には肺がん、胃がんと同程度になることが予測されています。そのため、前立腺がんに対する十二分な啓蒙、および迅速な診察診断、病状病期にあった治療法を選択することが重要と考えます。

1979年にWangらが精漿から精製に成功した前立腺特異抗原(PSA)は、現在では前立腺がんの診断、再発の判定、治療効果の予測因子といった、重要な腫瘍マーカーになっています。PSAは採血のみの検査です。

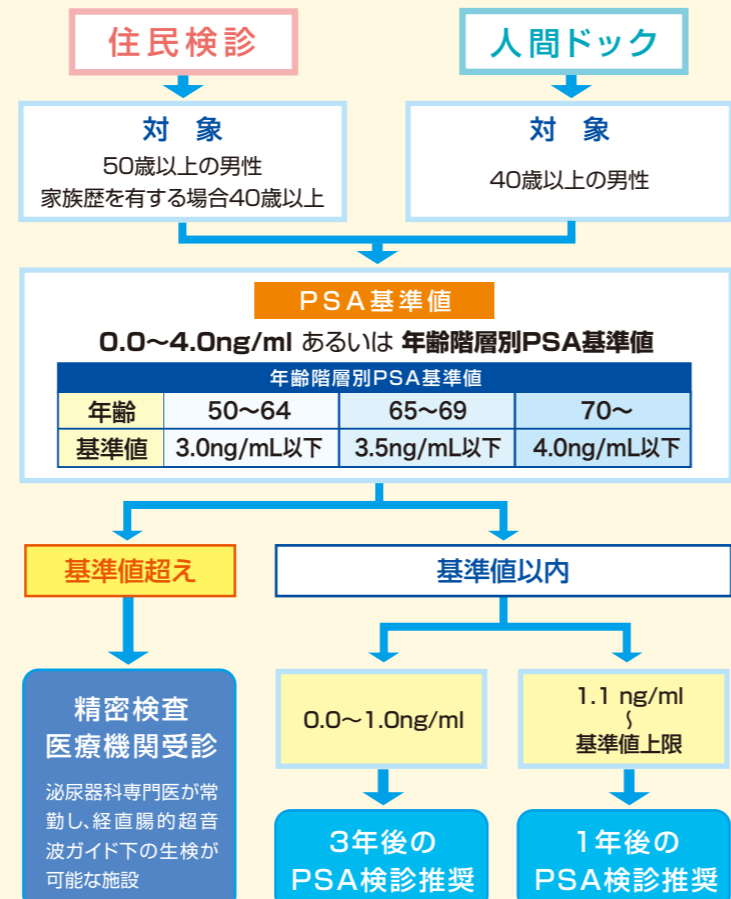
カナダのケベック州で行われた研究で、45歳から80歳の男性を積極的にPSAの検診をしたものとしなかったものの2グループに分け、前立腺がんによる死亡率を比較したところ、1989年から1996年の8年間に検診をしたグループの死亡率が大幅に低かったという報告がありました。PSA検診は一次検診の約1%にがんが発見されると言われています。このことから、PSA検診による前立腺がんの早期発見、早期治療でがん死亡率を減少させることが期待できます。

前立腺がんの治療選択は、病期(限局、局所浸潤、転移がん)、発見時のPSA値、前立腺がん組織の悪性度(グリソン係数)、年齢、期待余命等を考慮する必要があります。

外科治療法は、全摘除術、腹腔鏡下手術、腹腔鏡下小切開手術、ロボット支援手術がありますが、低侵襲、がん制御、機能温存が求められます。また、放射線治療には外照射(IMRT、重粒子線等)、組織内照射(I-125、Ir-192等)があり、内分泌療法には抗男性ホルモン剤、LH-RHアゴニスト注射剤があります。最近では、抗がん剤注射薬(ドセタキソール)が許可され、去勢抵抗性(ホルモン剤が効きづらい)がんで使用され効果をあげています。

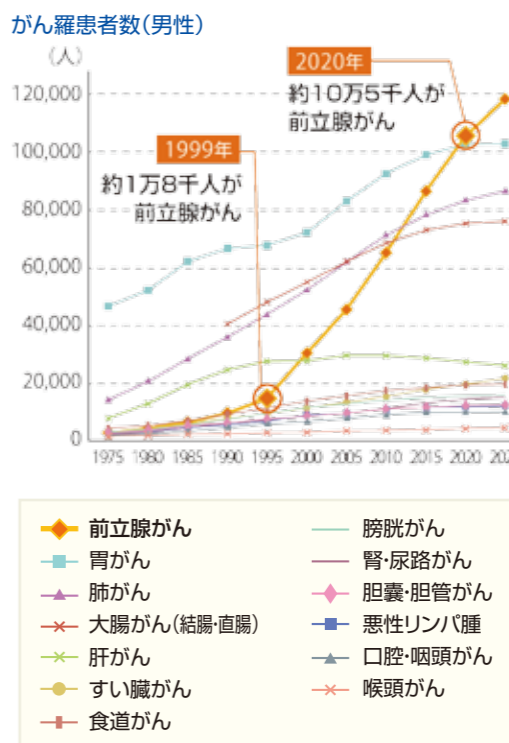
前立腺がんは早期発見、早期治療が決め手ですから、かかりつけ医によく相談し、泌尿器科専門医を受診することをお勧めします。

前立腺がん検診/診断の流れ



日本泌尿器学会編集、前立腺癌診療ガイドライン2012年版 金原出版、より転載・参照

がん罹患患者数の将来予測



大島 明ほか(編)：がん・統計白書-2012、篠原出版新社

定員10名 無料 健康づくりボランティア育成講座

先着順で定員に
なり次第締切

郡山市健康振興財団では、市民自らが意識して健康づくりをできるよう、健康づくりの大切さを普及啓発するボランティアを育成することを目的に、下記内容にて健康づくりボランティア育成講座の参加者を募集しています。

参加対象

- 退職者世代(おおむね55歳以上)で、
- ①健康づくりに関心のある方。
- ②全日程に参加可能な方。
- ③講座を受講後にボランティアとして活動のできる方。

申込期間 12月1日(月)～19日(金) **要予約**

日時	内容
1月21日(水) 13:30～15:30	ボランティアって何だろう?
1月28日(水) 13:30～15:30	自分の身体を知ろう!!
2月 4日(水) 13:30～15:30	健康なからだと運動
2月18日(水) 13:30～15:30	健康なからだと食事、介護予防のお話
2月25日(水) 13:30～16:00	●グループワークで コミュニケーション力アップ! ●修了証書の授与

※日程・内容が変更になる場合がございますので、あらかじめ御了承ください。

予約不要 無料 ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友達を誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30～15:30(講座は20分程度です)
2014年のテーマは「**がん**に負けないからだづくり」です。

開催日	お話の内容
11月18日(火)	肝炎ウイルス・アルコールの話
12月16日(火)	病気にならない体づくり～運動～
2月17日(火)	くらしの中の介護保険
3月17日(火)	健康寿命を延ばそう!! ～生きがいについて～

定員5名 無料 お口の健康相談会

気になるお口のこと、歯科医師が丁寧にお応えします。疑問や悩み等お気軽にご相談ください。

時間 13:30～15:30 **要予約**

開催日	講師
11月20日(木)	中村歯科医院 中村 慎介 先生 ●申込受付:10/20(月)から
2月 5日(木)	咲田デンタルクリニック 渡邊 真喜子 先生 ●申込受付:1/5(月)から

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい「まるごとけんこう館」です。月一回土曜日に開催します。お気軽にお立ち寄りください。

ワンコイン体験 料金:500円
ワンコインで調理や運動等が体験できます。

ミニ健康講座 料金:無料
20分程度の健康講座です。

要予約 ☎024-924-2911
1ヶ月前から申込受付
申込受付は 8:30～17:15 まで

ロコトレ	～禁煙のすすめ～ 肺年齢を測ってみよう	リンパ コンディショニング	簡単! ヘルシー弁当
11/8± 定員20名 10:00～11:30 申込受付:10月8日(水)から先着順 内容:自宅でする ロコモ予防の運動 持ち物:運動できる服装、運動シューズ、バスタオル、水分	12/13± 定員25名 9:00～11:30 申込受付:11月13日(木)～11月21日(金) *申込多数の場合抽選 内容:肺年齢測定 ●ミニ健康講座 「COPDを知っていますか?」 持ち物:500円ワンコイン	2/14± 定員30名 10:00～11:30 申込受付: 平成27年1月14日(水)から先着順 内容:上肢・下肢のリンパを流す 持ち物:動きやすい服装、バスタオル、水分	3/14± 定員20名 9:30～13:00 申込受付: 平成27年2月16日(月)から先着順 内容:調理実習 ●ミニ健康講座 「バランスの良い食事のとり方」 持ち物:エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具

健康ひろば

活動量UPでがん予防!!

国立がん研究センターが、日本の45歳～74歳の地域住民約8万人の方を対象に約8年間追跡調査を行い、**身体活動量**(運動・スポーツ・重労働の仕事・日常生活での立ち居振る舞いによる運動)などの合計の多少と、がんの発生率との関係を調べました。

その結果、男女とも身体活動量が多いほど、がんにかかるリスクが低下していることがわかりました。身体活動量の最も少ないグループと比べると、最も多いグループのがん罹患リスクは男性で0.87倍、女性で0.84倍でした。

また、運動と直接の関連はありませんが、「肥満」が乳がんや大腸がんなど多くのがんの原因とされ、さらに日本人の場合、「やせすぎ」による栄養不足による免疫力低下にも注意する必要があります。適正体重を維持する(太りすぎない、やせすぎない)というのも重要になってきます。

身体活動量が高いと、がんだけではなく生活習慣病や運動器の機能低下のリスクも低くなります。とは言っても、いきなり激しい運動をするのは危険です。まずは、1日1000歩(約10分)歩数を増やす・ラジオ体操を始めるなど、今よりも少し動く時間を増やすところからはじめ、無理なく行うことが大切です。自分に合った楽しいと思える運動だにより長続きします。

いつまでも元気で健康に過ごせるよう、「身体活動量」を意識してみましょう!

健康レシピ

免疫カアップ食で、がん予防

現時点で、「これを食べるとがんを予防できる」という食品や栄養素はわかっていませんが、発生リスクが高いと言われるアルコール、塩分、動物性食品のとり過ぎに注意し、酸化作用のある緑黄色野菜、免疫力が高く食物繊維を多く含むきのこ類や海藻類、がんを防ぐ有効成分の豆類、乳製品をバランスよくとり、偏りのない食事を心がけることが大切です。

材料(4人分)

あさか舞……………1合	しいたけ……………2枚	だし汁……………600cc
白いりごま……………小さじ2	エリンギ……………2本	しょうゆ……………大さじ2
鶏もも肉……………80g	ごぼう……………20g	酒……………小さじ2
しめじ(小1袋)……………120g	生姜……………15g	片栗粉……………小さじ2
えのき茸……………60g	ねぎ……………20g	水……………小さじ2

作り方

- 炊きあがったごはんにごまを混ぜ合わせ、熱いうちに、すりご棒でつぶし(ごはん粒が半分残る程度)2つに分け、割り箸を軸に整形(きりたんぼ風)してオーブンで焼き、冷めたら割り箸をはずして切る。
*手に水をつけると整形しやすい。
- 鍋に細切りの鶏肉、小房にわけたしめじ、細切りのしいたけ、食べやすくさいたえのき茸、エリンギ、笹がきにして水にさらしたごぼう、細切り生姜、だし汁を入れて煮る。
- しょうゆ、酒を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- お椀に食べやすく切った①を入れ、きのこ汁をかけて、小口切りしたねぎをのせる。

※一口サイズの焼きおにぎりを作っておくと、鍋のしめにも美味しくいただけます。冷凍保存も可能です。

郡山医師会から

「放射線と健康相談会」のお知らせ

本事業は、福島県保健福祉部長と福島県医師会が委託契約を締結し、郡山医師会等の地区医師会が実施するものです。

目的

放射線の健康影響について、今も多くの県民が不安の中の生活を余儀なくされていることから、地域の身近な医師等が地域住民に対し健康相談を実施し、県民とのリスクコミュニケーションを図り、県民の放射線への理解の促進及び健康不安の解消を目的に実施するものであります。

「健康相談会」は、県内全域で合計60回の健康相談会を実施することとしておりますが、郡山医師会でも10回程度の開催を目標に計画しております。

日程、開催場所については調整中ですので、郡山医師会に照会いただき、多数ご参加くださいますようお願いいたします。

日程・開催場所の照会先

郡山医師会事務局 ☎(024)931-1808



健康づくり教室

10月 バスで行く三春さくら湖周辺ハイキング 青空健康教室

日時 10月3日(金) 9:30~15:30
※申込受付9月3日(水)から17日(水)

内容 青空の下、楽しく歩こう
ハイキング、三春ダム見学、栄養士の話、ストレッチなど

参加費 1,000円(昼食持参)

定員 30名 応募多数の場合は抽選

集合場所からバスの送迎があります。
雨天時は中止します。



12月 足腰元気に ロコモ予防教室

日時 12月10日(水) 13:30~15:30
※申込受付11月10日(月)から

内容 ロコモ予防の食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円 定員 20名



こころの健康セミナー

1月 アロマ&ヨーガセラピー

日時 1月16日(金) 19:00~20:30
※申込受付12月16日(火)から

内容 呼吸法、瞑想などの
ヨーガセラピーとアロマ講座

参加費 500円 定員 20名



初心者大歓迎 チャレンジコース

1月 ラウナフラ ~フラとの出会い~

日時 1月15日(木) 13:30~15:00 ※「ラウナ」= 出会いという意味
※申込受付12月15日(月)から

内容 体幹をきたえるフラ 参加費 500円 定員 30名

3月 リンパコンディショニング

日時 3月24日(火) 13:30~15:00
※申込受付2月24日(火)から

内容 上肢と下肢のリンパを流す 参加費 500円 定員 30名

あなたの町で健康づくり 地域開催教室

教室内容 10名以上サークルなどのグループ
でお申し込みください。ロコモ予防教
室、ワンサイズダウン教室などの健
康づくりを地域で出張開催いたしま
す。詳しくはお問い合わせください。

11月 今から始めよう 免疫力アップ食で風邪予防

日時 11月20日(木) 13:30~15:00
※申込受付10月20日(月)から

内容 風邪から体を守る食事のとり方
管理栄養士の話

参加費 500円

定員 20名



1月 正月太り解消 ワンサイズダウン教室

日時 1月29日(木) 13:30~15:30
※申込受付1月5日(月)から

内容 お腹まわりをすっきりさせる
食事と運動
保健師・管理栄養士の話、
トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

定員 20名



2月 足腰しっかり維持しよう ロコトレ

日時 2月6日(金) 10:00~11:30
※申込受付1月6日(火)から

内容 自分でできるロコモ予防の運動
トレーナーの運動指導

参加費 500円

定員 20名



歯の健康セミナー

2月 歯を長持ちさせよう

日時 2月26日(木) 13:30~15:00
※申込受付1月26日(月)から

内容 歯のお手入れ方法の話とお口の相談
講師:高原歯科クリニック 高原一雄先生

参加費 無料 定員 20名



元気っこ 集まれ!! 親子体操教室

実施日 第2・第4 木曜日 対象 園児・小学生親子
15:30~16:30 参加費 無料



初心者歓迎

健康生活応援コース

ワンコイン
500円
1回
500円

ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
腹筋運動	脱ロコモ	姿勢美人になろう	らくらくリラックス	肩こりとんでけ!	ヒップUP!!

元気はつらつコース マシントレーニング

自分のペースでトレーニングマシンや
エアロバイクを使い、体力をつけよう

日 毎週月曜日 14:00~15:00
時 毎週水曜日 10:00~11:00

ゆったりしっかりコース 貯筋体操 太極拳

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予
防。さらに太りにくいからだをつくらう!

日 第1・3・5木曜日
時 10:00~11:00

呼吸にあわせてゆったりと。足腰を鍛
えて、しなやかなからだをつくらう!

日 第2・4木曜日
時 10:00~11:00

すっきりスマートコース エアロビクス

やさしいエアロビクスです。
音楽にあわせて、楽しく動こう!

日 毎週火曜日
時 10:00~11:00

らくらくリラックスコース アクアビクス

水中ウォーキングを中心とした
運動です。水に親しみリラックス!

場 所 ユラックス熱海
※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日	時	要予約
10月	10日・24日	10:00 }
11月	14日・28日	
12月	12日	
1月	9日・23日	11:00
2月	13日・27日	
3月	13日・27日	

こころとからだのリフレッシュコース

ヨーガセラピー

日時 第3金曜日 10:00~11:00 呼吸を通して自分を見つめ、
自律神経を整えよう

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます。

健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう!
また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

要予約

健康生活応援チェック 1,500円

- メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
 - ライフスタイル(生活、食生活チェック)
 - 体力(筋力、柔軟性、持久力等)
- 日時 月曜日午前・金曜日午後

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。



健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!



動脈硬化チェック 5,000円

- メディカル(血糖、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
 - ライフスタイル(生活、食生活チェック)
 - 体力(筋力、柔軟性、持久力等)
- 日時 金曜日午後

●要予約: 詳しくはお問い合わせください。 ●電話: 024-924-2911

申し込み
問い合わせ

(公財)郡山市健康振興財団
健康センター(郡山市保健所2階)

電話 024-924-2911

時間 8:30~17:15 申込受付は 8:30 からです

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索



郡山市イメージキャラクター「かくとくん」

免疫力アップ!!
あさか舞と
きのこの温枕
試食コーナー!



11:00~
なくなり次第終了

即売コーナー



クラックス熱海の
足湯
コーナー

~がんを負けないからだづくり~
第8回

まるごと けんこう フェア

無料

平成26年

11月2日

時間 10:00~15:00

会場 (公財)郡山市健康振興財団(郡山市保健所内)

展示コーナー

介護保険、各種がん検診に
関するパネル展示

測定コーナー

肺機能測定
スパイロメータ
による測定



骨密度測定



X線前腕骨骨塩量測定

10月2日(木)から
電話予約受付開始
(先着50名(当日枠あり))

身体測定

身長、体重、
体脂肪率、
血圧



運動コーナー

自分でできる血流改善
10:30~11:00

筋力づくり体操
11:30~12:00

ストレッチ
14:40~15:00

ロコモチェック
随時(運動時間を除く)



相談コーナー

放射線と健康相談
郡山医師会による相談会



薬の相談

薬剤師による
薬の相談
(一社)郡山薬剤師会



健康、栄養相談

内科医師、保健師、
管理栄養士による
相談

歯科相談

歯・口腔に関する講話、個別相談、
ペリオスクリーン(簡易唾液検査)



南東北医療クリニック
渡部 光弘 歯科医師

介護相談

介護に
関する相談



体験コーナー

はりきゅう体験

東洋医学の体験 (一社)福島県鍼灸師会



食生活体験

みそ汁の味見、350gの野菜測定



健康講演会

要予約

10月2日(木)から予約受付開始

「前立腺がんについて」

—前立腺がんの最近の知見—

太田西ノ内病院 泌尿器科部長 村上 房夫 医師



時間 平成26年 11月2日(日) 13:00~14:30 会場 郡山市保健所 4階

主催 公益財団法人 郡山市健康振興財団

共催 郡山市、一般社団法人 郡山医師会、一般社団法人 郡山歯科医師会、一般社団法人 郡山薬剤師会

協力 ゼビオ(株)、磐梯熱海指定管理施設(クラックス熱海)、一般社団法人 福島県鍼灸師会、郡山農業青年会議所、(有)パン工房エル・ハイナー

(公財)郡山市健康振興財団

ウェブサイトでも
ご案内しています!

まるごとけんこう

検索

<http://www.marugotokenkou.com/>

〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1 (郡山市保健所内) e-mail: kkz@marugotokenkou.com



お問い合わせ/直接またはお電話で
平日 8:30~17:15
(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

- 健康センター TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター TEL.024-924-2913
- 共通 FAX.024-924-2907

この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森林からの
木材を含んだ用紙を使用しています。

会場MAP 駅から車で15分、市役所から徒歩5分



P 駐車台数に限りがありますので
公共交通機関をご利用ください。

交通機関(バス)

- ①朝日二丁目下車 ②朝日三丁目下車
- ③郡山郵便局前下車 ④郡山市役所前下車
- ⑤郡山市保健所前下車(西ノ内-安積線)