

《健康情報》

**大規模災害時における
健診機関相互の応援協定について**

財団法人 秋田県総合保健事業団
総務部経営企画課課長 船木 修

被災地健康診断への派遣要請をうけて

財団法人 秋田県総合保健事業団
中央健診センター健診課課長補佐 鎌田 直喜

NO.52
2012年3月

健康あきた



財団法人 秋田県総合保健事業団

大規模災害時における健診機関相互の 応援協定について

～絆を結ぶ～

財団法人 秋田県総合保健事業団
総務部経営企画課課長 船木 修

<応援協定の締結>

平成24年2月28日、仙台市において「大規模災害時等の北海道・東北7道県健（検）診機関相互応援に関する協定」が締結されました。

協定の主旨に賛同して（財）秋田県総合保健事業団を含む北海道・東北7道県11の健（検）診機関が参加しました。

この応援協定締結に至るまでの経緯と意義について紹介します。

<応援協定締結の提案>

昨年の東日本大震災では、国の内外を問わず多くの応援や支援が被災地に入り現在も活動をしています。私たち秋田県総合保健事業団も秋田県の要請により3名の保健師を派遣し保健活動を支援しました。また、別のページで詳しく紹介していますが、岩手県予防医学協会の要請を受けて健診スタッフを2か月間に渡り派遣しました。

このようなことから、健診機関どうしで何か災害協定のようなものが出来ないものかと、北海道・東北の健診機関が集まる場があるごとに、必要性を訴え提案してきました。



<提案に対して・・・～想い～の共有>

当事業団からの提案に対して、各健診機関からは「ぜひやりましょう」「やる意義がある」など多数の賛同をいただき、それと伴に各健診機関それぞれの～想い～も見えてきました。

東日本大震災に被災した県の健診機関では、健診機関としての社会的役割を果たすべく職員及び家族・親族が直接の被災者であることや健診機関自体の建物、検診車等の被害がある中で、職員の協力を得て震災直後のボランティア活動を行ったこと。そのことを通じて職員の意識に変

化が生じ、より強い結束が生まれたこと。何より、地域住民の健康診断を実施できるまでに状況が回復したときに、1健診機関だけでは対応に限界があることに対する歯痒さを感じたこと。せっかく拾った命を病気で落として欲しくない、健康診断を実施してその手助けをしたいという強い想い。

また、直接の被害がなかった健診機関では、明日は我が身かもしれない、困ったときはお互い様の精神で健診機関どうし仲間なんだから助け合おうという気持ち。

そんな～想い～を共有して、山形県結核成人病予防協会とともに幹事機関として応援協定締結に向けて準備を進めました。

<応援協定の内容>

平成24年1月17日、仙台市において応援協定について説明会を開催しました。以下の内容で協定を締結することを満場一致で了承いただき、冒頭の応援協定の締結となりました。

【主旨】

道民・県民の健康保持に支障が出ないように遅滞なく健（検）診・検査事業を実施するために必要な応援を相互に行う。

応援に掛かった経費は、応援協力した機関の負担とする。

【相互応援の内容】

- ・医療職スタッフ・事務職スタッフの応援派遣
- ・健（検）診・検査事業にかかる車両、機器、資材、試薬等の提供

【参加機関】

（北海道）結核予防会北海道支部、北海道対がん協会

（青森県）青森県総合健診センター

（岩手県）岩手県予防医学協会、岩手県対ガン協会

（宮城県）結核予防会宮城県支部、宮城県対がん協会、宮城県予防医学協会

（秋田県）秋田県総合保健事業団

（山形県）山形県結核成人病予防協会

（福島県）福島県保健衛生協会

<応援協定締結の意義>

おわりに、今回結ぶことができた応援協定によって、11の健診機関が相互に協力し、健診スタッフの派遣、あるいは健診機材等の提供などを被災地域に優先的に行うことができるので、今後、不幸にも大規模災害が発生した場合に、健康診断の実施をとおして地域住民の皆さんの安全・安心に微力でも貢献できるものと確信しています。

この応援協定が適用される機会が無いことがいいのは言うまでもありません。然しながら、応援協定の締結をとおして、11の健診機関が一層強い～絆～で結ばれたことに大きな意義があったと感じています。

今後は結ばれた～絆～がほどけることの無いように、11の健診機関がより密接な関係を維持していく努力を欠かさないことが大切だと思います。

被災地健康診断への派遣要請をうけて

-- 岩手県山田町の住民健診から --

財団法人 秋田県総合保健事業団
中央健診センター健診課課長補佐 鎌田 直喜

<はじめに>

当事業団は岩手県予防医学協会の要請を受けて、東日本大震災後の住民健診及び被災地コホート研究の支援のため平成23年9月と10月の2ヶ月間に渡り、岩手県下閉伊郡山田町と陸前高田市に毎週2名ずつ、述べ14名の臨床検査技師を派遣しました。私は派遣班の第1班として9月4日（日）から1週間、山田町の被災地健康診断に従事しました。

<今回のコホート研究について>

コホート研究とは、特定の地域や集団に属する人々を対象に、長期間にわたってその人々の健康状態と生活習慣や環境の状態など様々な要因との関係を調査する研究をいいます。今回の研究は「東日本大震災被災者の健康状態に関する研究」にあたり、国立保健医療科学院が統括する研究です。

(1) 被災者の健康状態等に関する調査研究

(2) 被災者を支える体制に関する研究、の二つを柱に進められています。

(1) は、岩手県、宮城県、各1万人のコホート研究（当初、福島県でも実施予定だったが、被曝者コホートを別途実施のため除外）。追跡期間は確定していませんが、10年程度は実施予定となっています。岩手県では、山田町のほか、陸前高田市、大槌町の3市町の全住民を対象にする計画となっています。18歳未満は、アンケート調査のみ。18歳以上は、アンケート調査のほか、各種の検査〔身長・体重・腹囲・握力・血圧・眼底・心電図（40歳以上のみ）・血液検査・尿検査〕も実施します。アンケート調査では、年齢別の調査票を用意し、医療・食事・睡眠・学校・生活・仕事の状況、健康状態、心の元気さ、PTSDなどについて調査します。これらの基本調査に加えて、65歳以上、アレルギー疾患患者、難病患者、透析患者、障害者、がん患者のいずれかに該当する場合は、追加調査を行います。これらの調査を年1回実施していく予定とされています。

(2) では、岩手県の避難所において、ライフラインの状況をはじめ、生活環境を調査するとしています。

<山田町の被災状況>

山田町はリアス式で有名な日本を代表する景勝地「三陸海岸（陸中海岸国立公園）」のほぼ中央に位置し、人口1万7千名弱（平成12年1月



<湾内に浮かぶ大島（オランダ島）と小島；山田町HPから>

1日推測) 優美な自然環境に囲まれています。船越半島と重茂半島に抱かれた山田湾は内海で波も穏やかなのが特徴。養殖や海水浴にも適したところです。(写真は湾内に浮かぶ東北で唯一の無人島海水浴場のオランダ島。北国とは思えないエメラルドグリーンの海が魅力です。)

この町を2011年3月11日の東日本大震災が襲いました。震度5弱、マグニチュード9.0を記録し、この地震がもたらした大津波によって町は壊滅状態となったうえ、火災も広範囲に発生しながら町を襲いました。当時の報道からは、津波から辛うじて助かった町民が消火作業もできず呆然と見守る姿や、船から港に戻ることもできない船員が、終日燃え盛る町を見つめるしかなかった等。私自身も当時の報道映像が脳裏に焼き付くほど鮮明に記憶していたところでした。

山田町は過去にも、明治29年・昭和8年の三陸大津波、昭和35年のチリ津波など甚大な被害を受けながらも、その都度、先人たちの熱意と汗により多くの苦難を乗り越えて復興を成し遂げてきたところです。今回の震災により地盤は東南東へ25cmずれ、町域にあるJR山田線にも多大な被害が出ました。

◇山田町の被災状況等(平成23年10月24日現在)

・死亡者数730人(うち認定死亡者数198人、遺体判明者数34人)

※実際の死亡者数566人=3月11日死亡者数730人-(認定死亡者数198人-遺体判明者数34人)

・安否不明者※13人

※実際の安否不明者数177人=安否不明者数13人+(認定死亡者数198人-遺体判明者数34人)

・家屋倒壊数3,342棟(全壊.大規模半壊.半壊.一部損壊)被災率55.5%

・避難所32箇所4,200人(当初)8月31日で全て閉鎖

・応急仮設住宅46団地 1,940戸 4,740人が入居

<被災地入り>



<山田町付近の沿岸部>



<積み上げられた瓦礫>

9月5日の早朝5時に盛岡市郊外から山田町に出発しました。現地スタッフとミーティングを終え、約3時間半をかけて現地入りしました。山間部を抜け、宮古市に入る頃には、風景が一変しました。カメラのシャッターを押す力を打ち消すほどの現状です。信号機も点灯せず、他県ナンバーのパトロールカーで駆け付けた地元警察官が交通整理をしています(岩手県警の緊急車両の殆どが津波で流失)。その現場の背景は鉄骨のみの廃墟や山積みされた錆びた車や瓦礫等。

リュック片手に歩く人々。震災後半年近く経過しているとは思えない風景でした。町はまるで、建物の基礎のみ残し、あたかも迷路パズルを敷き詰めた様な殺風景なところになっていました。遠くを見つめると、かろうじて伸びたであろう雑草が大きくなり、原野と錯覚するようにも見えていました。



<町役場からみた山田の繁華街あと>

上の写真は山田町役場駐車場から東側（海側）の風景です。役場は山田町繁華街を眼下に見下ろす山際の高台に位置していましたが、2階より下は全て浸水したと聞いています。

<健診業務>



<高台に建つ山田町役場>



<肺機能検査の様子>

健診会場は主に山田町役場で行いました。コホート研究の検査項目（前述）は、特定健診項目以外にアンケート調査、尿電解質、肺機能ならびに握力等が付加されます。受診者のほとんどの方がコホート研究に同意されておりました。平均約200人弱／日の受診者を臨床検査技師3名で肺機能を担当しました。受診者の肺機能検査の経験者は少なく、スムーズに検査できる状況ではありませんでした。一度で検査が完了するのは全体の半数程でした。肺機能検査は、声を出しながら受診者と一緒に呼吸するようにおこない、いかにうまく適正值に誘導できるかがポイントとなります。臨床検査項目としては、技師のエネルギーが最も必要とする検査かもしれません。まし

て、厳しい残暑も続いており、冷房はなし、受診者のほとんどが高齢者。私達は大汗を拭いながらの懸命な業務でした。恥ずかしながら初日は、半分気を失うほどバテてしまいました。自分自身の未体験ゾーンを会得か？。岩手の若手スタッフも同様で、こんな人数はこなしたことがないようでした。受診者から励まされることも度々、逆に勇気ももらっての地道な業務でした。

<調査の中間報告>

今回のコホート研究を担当された岩手医科大学衛生学公衆衛生学教授の坂田清美氏は、昨年9月17日に開催された第28回日本医学会総会特別企画のシンポジウム「震災後の地域社会と医療」で健診結果の一部を報告しています。山田町では9月5日から健診をスタート、初日の164人について、心のケアのスクリーニング評価結果を、2004年度の厚生科学研究で岡山県の一般住民176人を対象にした結果と比較し、坂田氏はメンタルヘルスへの対応が今後の課題であると指摘されていました。さらに、「山田町の住民では明らかにメンタル面が重症にシフトしており、メンタルヘルスの問題が深刻であることを示唆する結果だった」と説明しています。当面の課題として、将来への不安に伴ううつ病発症や自殺防止などのために、メンタルケアの早期介入と相談窓口の設置が必要だと説明しています。また、ストレスなどによる血圧上昇と循環器疾患の発症防止、仮設住宅における高齢者の不活発病の防止などへの対策も求められると指摘されています。坂田氏は、「岩手県では、従来から脳卒中の多発地域だった。今は避難所から仮設住宅への移転が完了したが、高齢者は足の確保もままならない。高齢者の生きがい創出も重要」などと述べ、被災者の健康管理と対策に継続的に取り組んでいく必要性を強調されていました。

<最後に>

今回の被災者健診に派遣されて感じたことがありました。それは東北人の優しさに触れたこと。派遣初日の車中で目にした看板がそれを物語っていました。そこにはこう書かれていました。

「全国の皆様の支援、本当にありがとうございます。このご恩はいつか必ずお返しします。」

町役場付近の崩壊した家には、

「いろいろあったけどありがとう」と書かれたお家等。

感謝の気持ちがあちらこちら。

もう一つ心に残った事がありました。それは被災者の本音と私達への課題とも言える言葉でした。派遣3日目の午後の健診でのことです。一人の受診者（40代男性）が言った言葉。

「おかげさまで、住むところできました。仕事もしています。ありがとうございます。でも、先が見えません」と。

おわりに、今回の派遣で技術的なことはもとより、いろいろな意味で良い経験をさせていただき、本当にありがとうございました。機会があればもう一度訪れたいと思っています。被災地の皆様のこれからのご多幸と、一日でも早い復興を祈願しながらペンを置きます。



<町に設置された郵便局（車）>

あきたタバコとりびあクイズ!

秋田県 がん対策室 主査 滝本 法明

■さあ、皆さん、あきたタバコとりびあクイズ（事業所版:抜粋）をやってみましょう！

■次の文が正しい時は○を、誤っている時は×をつけてください。



問 3. 「ライト」タバコのほうが体への悪影響が少ない

問 4. 空気清浄機を使うと受動喫煙が防止できる

■次の質問について正しい答えを選んで下さい。

問 5. タバコの煙に含まれる「3大有害物質」といわれているものは「タール」と「一酸化炭素」と何？

A デコピン B ニコチン C ニンジン

問 6. タバコが原因となるがんの割合は全体のがんの何%でしょう？

A 15% B 30% C 45%

解答解説は最後のページの下欄に記しています。みなさん、何問正解できましたか？

この「あきたタバコとりびあクイズ」の誕生経緯と今後の展開について、概説します。

■企画のコンセプト

これまで秋田県は、フォーラム、講習会など啓発機会をつくり、喫煙と健康に関する最新情報を発信してきました。しかし、イベントに集まるのは、もともと健康意識の高い人で、回を重ねるにつれて意識の高い人と低い人の格差が広がっていくように感じました。そこで、より広く、特に関心の薄い層に気軽にチャレンジしてもらえるようにクイズ形式の啓発ツールを作成することにしました。「形式は平易でも科学的根拠のあるしっかりした内容にしたい」と秋田県医師会に相談したところ、こうしたコンセプトのクイズの作成、監修に賛同してくれました。

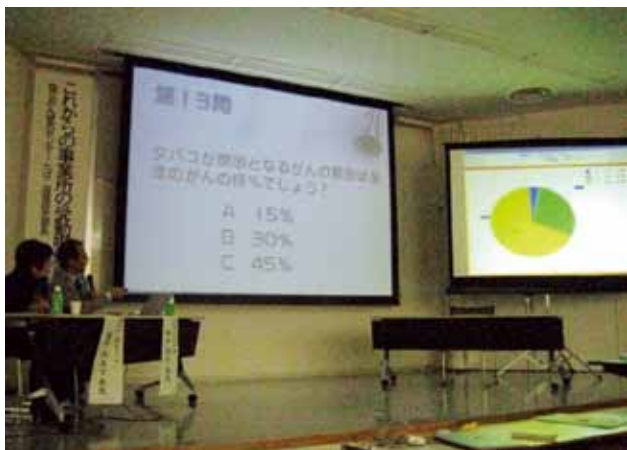
■24人でつくったクイズ

県内の医師、薬剤師、保健師、行政職員等で構成される任意団体「秋田・たばこ問題を考える会」の会員24人が設問のネタを持ち寄りました。設問の出典は図鑑から英語の医学論文まで幅広いものでし



た。クイズの名称は、解答解説を聞いたとき「へえーっ」という言葉が出るような内容にしたいと「タバコとりびあクイズ」に固まりました。そして、第一弾として個人の意志で受動喫煙を拒否できない従業員のため、事業所の意識啓発を目的としたクイズを作成することにしました。集められた設問のネタから、同会の事務局長である鈴木裕之医師が厳選して、前半の○×選択、後半の三択問題の流れを構成しました。

■いざ！クイズ大会開催



平成23年10月1日、本クイズをまとめた鈴木先生が質問、解答者として演題に立ち、秋田市のカレッジプラザで89名の聴衆の前で、クイズ大会を実践しました。15問を75分かけてフロアとやりとりしながらすすめる方式は、アンケート結果で概ね高い満足度が得られたことがわかりました。医師や保健師が多く参加する中、89名中、全問正解は2名（約2%）と、平易な質問文と対照的に難易度が高いことが確かめ

られました。その後、数回にわたって、本クイズイベントは展開されています。この出前講座の講師（クイズ出題解説者）の申込を受付しています。ぜひ、お電話ください。

秋田県 がん対策室 電話 018-860-1428

■あきたタバコとりびあクイズの今後

質問回答用紙や解説スライドは秋田県庁のホームページに掲載していますのでダウンロードできます。クイズの利用は自由ですのでどんどん利用してください。イベントだけでなく本誌のように紙面で実施することも可能です。事業所版と銘打っているこのクイズは、特に事業所の健康管理担当者から各従業員に向けて実施していただきたいものです。次のステージとして、未来を担う子どもたち向けのクイズの作成を構想していますので、御期待ください。

今、二人に一人ががんになる時代です。診断されてから、健康をみつめるのではなく、日常から健康に対する意識を高めて、みなさんにいつまでも健康でいてほしいと思います。

～クイズの答え～

答 1. ○

タバコ 1 本で体内のビタミン C25mg 消失するので、シミもシワも増えるという研究データがあります。

答 2. ○

全国平均：33.1%、秋田県：37.4%（国立がん研究センター調べ）。
秋田県の喫煙率は全国 2 位と高いです。

答 3. ×

ライトタバコの方が血液中の一酸化炭素ヘモグロビンが増えます。

答 4. ○

一酸化炭素などの有害物質は、空気清浄機の排気口から周囲に強制的に拡散するおそれがあります。

答 5. B

「ニコチン」です。

答 6. B

タバコはがんの原因の 30%を占めているという研究が複数あります。

詳しくは秋田県庁ホームページ

「タバコとりびあクイズ事業所編（全 15 問）」

をご覧ください。

春野菜を使った健康レシピ

出典元：アサヒフードアンドヘルスケア株式会社

オススメ! 健康レシピ 美白・アンチエイジング



春キャベツの丸煮

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれ、新陳代謝や免疫力を高めてくれる力があります。

葉を2~3枚食べるだけで、1日に必要なビタミンCを摂取できます。ビタミンCは、白くて厚みのある葉脈の近くに多いので、無駄なく食べましょう。

! ポイント

ビタミンCは熱に弱いので、ゆですぎないこと!
春キャベツは柔らかいのでゆで時間が短くて済み、それだけビタミンCを有効に摂ることができます。

作り方 4人分

- 1 キャベツは芯をくり抜き、約10分ゆでる。
- 2 ツナは油を切ってほぐし、(ア)を加えてよく混ぜ、ゆでたキャベツの葉の間にはさんで形を整え、タコ糸で結ぶ。
- 3 皮をむいたじゃがいもは乱切り、玉ねぎは8等分の串切り、にんじんは一口大に切る。アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし4cmに切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- 4 フライパンにバターを溶かし、3のベーコンを炒め、チキンスープ、2のキャベツを加えて20分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- 5 4に残りの3の野菜とビール酵母を加え、さらに20分ほど煮込む。

材料 4人分

キャベツ (小)…………… 1個
ツナ缶 (大)…………… 1缶
じゃがいも…………… 中2個
玉ねぎ…………… 1個
にんじん…………… 100g
グリーンアスパラ…………… 8本
ベーコン…………… 50g
バター…………… 大さじ2
チキンスープ…………… 6カップ
塩、こしょう…………… 各少々
ビール酵母…………… 大さじ1

栄養量<4人分> 340kcal

●タンパク質……………17.1g	●ビタミンB1……………0.46mg
●脂質……………13.2g	●ビタミンB2……………0.28mg
●炭水化物……………41.6g	●ビタミンB6……………0.64mg
●食物繊維……………7.1g	●ビタミンB12……………1.7μg
●ビタミンC……………125mg	●カロチン……………2,450μg

(ア)
パセリのみじん切り…………… 少々
卵…………… 1個
片栗粉…………… 大さじ3

「健康あきた」第52号編集委員

編集長	船木 修	総務部経営企画課課長
編集委員	佐藤 晃子	保健・情報管理部ドック健診課主任
//	加賀谷 勇三郎	県北健診センター事業推進・健診課主査
//	佐藤 園子	中央健診センター健診課技師
//	熊谷 満	県南健診センター健診課主任技術員
//	岩谷 貢	児桜検査センター臨床検査課主任
//	今野 亮栄	総務部経営企画課課長補佐

「健康あきた」第52号

平成24年3月

発行 (財)秋田県総合保健事業団
〒010-0874
秋田市千秋久保田町6番6号
☎018(831)2011
編集 「健康あきた」編集委員会
印刷所 株式会社三森印刷