

職場と家庭の健康管理を支える季刊誌

いきいき健康 だより

2020 冬

第45号



一般財団法人 日本健康増進財団



おせちと 節句(節供)料理

世界無形文化遺産への登録で、また健康な食習慣としても注目の「和食」。今回は、おせち・節句(節供)料理をとりあげます。

年中行事と 食生活の 密接なかわり

和食の世界無形文化遺産登録にあたっては、「食材の持ち味の尊重」「栄養バランスに優れた健康食」「自然や季節の表現」と並び「年中行事との密接なかわり」が評価されました。今回着目するのは、この「年中行事とのかわり」です。

年中行事との関連は、和食に限った話ではありません。各国に、お祭や新たな季節の到来とともに出される名物料理があります。しかし日本では、年中行事や人生の節目の日(ハレの日)の食のしきたりが食文化の確立に大きくかかわってきたのです。これらの年中行事は、奈良〜平安時代に中国から伝わった厄払いの行事に由来するものや日本固有のものなどさまざまですが、代表は「五節句」と呼ばれる

- 人日 (1月7日)
- 上巳 (3月3日)
- 端午 (5月5日)
- 七夕 (7月7日)
- 重陽 (9月9日)

です。現代では通常、「せつく」は「節句」と書きますが、もともとは「節供」と書いたといわれます。「節」は

節句と料理

節句でお供えする料理=節句料理には、今も根強く残るもの・廃れたものは、「1月7日の七草粥」「3月3日の菱餅・桃酒」「端午の節句の柏餅・粽」「節分の豆」「彼岸のぼた餅」「月見の団子」「七五三の千歳飴」など。あまり意識されないものは「七夕の素麺」「重陽の菊酒」等があります。

季節をさし、その変わり目である「節日」は、新たな季節の息災を願って神様に供え物をし、人々が神様と共に食事をする日でした。神に供物を供える日やその供物を「節供」と呼ぶようになり、それが転じて「節句」となったといわれます。五節句以外にも、「正月」や「節分」「彼岸」「盂蘭盆」「七五三」などがあり、花見や月見も本来は豊作祈願の行事でした。五節句やその他の行事は、いずれも宮中から武家社会へ伝えられ、さらに庶民へと拡散したものです。

江戸時代に登場した 正月の おせち料理

節句料理を語るなら、本来は一番に登場すべきなのは「おせち料

Contents

- 和食の心…………… 2
- 連載 子宮頸がん撲滅のために…………… 4

第4回 もしも「子宮頸がん」になってしまったら

『いきいき健康だより』編集部

- 大人のこだわり充実ライフ…………… 8

陶芸

- 財団 News ニュース…………… 10

プライバシーマークの認証が更新されました

第56回医学検査学会に財団職員3名が発表

当財団では、機微な健康情報を扱う健診機関として「個人情報の保護」には最善の努力を図っておりますが、このたびプライバシーマークの認証が更新されました。

また昨年に開催された第56回医学検査学会では、当財団が実施した大規模健診データの分析をもとに当財団の職員3名が発表を行いました。

本誌で掲載してほしい健康に関わるテーマ、当財団へのご要望などございましたら、メール、FAX 等にてお寄せいただければ幸いです。

一般財団法人 日本健康増進財団

- 発行人 三木一正
 - 編集委員 鈴木賢二／森崎伊久磨／堂地浩行
森山博美／栢田喜文／阿部 悟
／岡本庸子
 - 住所 〒150-0013
東京都渋谷区恵比寿一丁目24番4号
恵比寿ハートビル
 - TEL 0570-550302 (ナビダイヤル)
 - FAX 03-5420-8039
 - E-Mail jhpf@e-kenkou21.or.jp
- ※本誌の全部もしくは一部の無断転載や複製を禁じます。

理」です。松の内を過ぎて時期遅れの感がありますが、おせち料理のルーツをたどりましょう。

節日に特別な料理を食べる習慣が庶民にまで広がったのは江戸時代のこと。当初は地元の収穫をお供えするだけでしたが、町人や農民の経済力向上につれ、縁起をかついだ食材でご馳走がふるまわれるようになりました。同時に主婦を家事から解放する意味で、正月三が日は（雑煮を除き）煮炊きをしないで済む日持ちのよい料理が選ばれます。基本構成は「祝い肴三種（三つ肴、口取り）」「煮

しめ」「酢の物」「焼き物」で、地方毎に内容はやや異なり、例えば関東では三つ肴は黒豆・数の子・ごまめなのに対し、関西ではごまめに代わってたたきごぼうが入るなどの違いがあります。

おせち料理のもう一つの特徴は、重箱詰めです。ただし、最初から重箱に詰めるスタイルだったわけではありません。武家から庶民に広まった当初は、武家の料理だった本膳料理（料理は4つの膳に載せて一度に供する）の流れから、おせち料理も膳に乗せて出されていきました。同時

に、床の間でお供えする分の料理は重箱に詰めて用意する習慣が始まり、江戸時代中期以降は徐々にこちらが主となります（おせち料理＝重箱詰めというまでに確立されたのは戦後のこと）。

嗜好やライフスタイルの変化で、今のおせち料理は「重箱入りで日持ちのする料理」だけが共通項です。しかし語呂合わせの縁起かつぎであれ、昔の人がおせちにこめた思いや考え方が廃れていくのは、寂しさも感じます。

重箱詰めはおせちの基本

おせち料理の重箱は外が黒の中は紅、本膳料理にならって4段重ねが基本です。一の重は三つ肴・口取り、二の重は煮しめ、三の重は酢の物、与の重（四の音を嫌うため）は焼き物が入り、縁起をかついで空の五の重を足すのが正式とする場合も（空の重は「富が入る余地を残す」意味）。最近では略式の2段や3段の重箱も増えました。





もしも「子宮頸がん」になってしまったら

— 『いきいき健康だより』編集部



これまで3回にわたって連載してきました「**子宮頸がん撲滅のために**」では、子宮頸がんを予防する方法として、検診とワクチンの重要性についてお話してきました。

日本では、毎年約1万人を超える女性が子宮頸がんに罹患し、約3、000人が亡くなっています。ただ、仕事や子育てなど日々の生活に追われて検診受診の機会を失ったり、婦人科に行くことに羞恥心や不安を感じて億劫になり、受診されないケースも現実問題として少なからずあるかと思えます。

今回は、もし子宮頸がんになった場合、どんな治療や副作用があるのかを知り、今一度、検診の重要性を理解していただき、受診の動機付けになればと思います。そして、辛くて悲しい思いをする女性が一人でもいなくなることを願っております。

子宮頸がんは、HPV（ヒトパピローマウイルス）が数年〜十数年以上もの間、子宮頸部に持続感染することにより発症します。この間、子宮頸部の細胞は徐々に形を変えて「正常」から「異形成」、「がん」へと移行していきます。ただ、子宮頸がんになっても、初期の段階では自覚症状がほとんどなく、がんが進行すると不正出血や性交時の出血が起こったり、おりものの量が増えて膿や血が混じる、匂いが強くなるなどの症状が出てきます。また、下腹部痛や腰痛などが続くこともあります。この自覚症状については、子宮体がんの場合も同じように見られます。不正出血など症状が見られた場合は、すぐに婦人科を受診してください。

① 子宮頸がんとは 子宮体がんとは 異なる病気

子宮頸がんは、主に20代後半から40代にかけて発症しますが、子宮体がんは他のがん同様、主に50代以降に発症しやすい病気です。子宮体がんは、エストロゲンなど

女性ホルモンのバランスが崩れ、子宮内膜の異常増殖によって起こるため、閉経後の更年期になりやすい病気です。ただ、更年期以外にも、排卵障害のため月経不順が続く方や妊娠回数が少ない、妊娠経験がない方にも高頻度に発症します。また、肥満だと皮下脂肪が酵素によってエストロゲンに変わり、子宮内膜を増殖させたり、乳がん経験者のホルモン療法自体が子宮体がんのリスクを上げる原因になることもあり、注意が必要です。

② 子宮頸がんの 治療法

もしも子宮頸がんと判断されても、一律に同じ治療を受けるわけはありません。がんの進行度や組織型、転移の有無、年齢や合併症などを総合的に考慮したうえで、医師が最適な治療法を提案します。また、本人が妊娠・出産を希望するのであれば、子宮を残した状態で治療（妊孕性温存）が可能かどうかも検討されます。

基本的な治療法としては、3つあります。1つは、がんの病変部分を手術によって除去する手術療法です。2つ目は、放射線ががん組織を

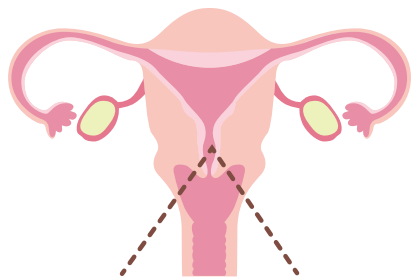
集中的に攻撃する放射線療法です。3つ目は、抗がん剤により全身のがん細胞に対抗する化学療法です。これら3つの異なる治療法を組み合わせて治療することが一般的です。ここから、各治療法について詳しく

くお話します。
手術療法とは？
手術療法（図1）は、治療で一番多く行われている方法です。病変部分やがんになった臓器を切除するだ

図1 子宮頸がんの手術法

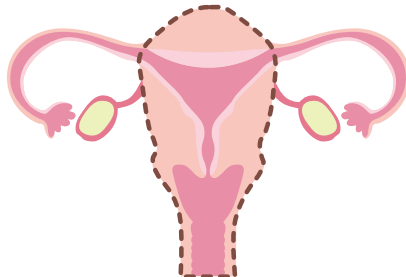
円錐切除術

がんのある部分を円錐状に切除する



単純子宮全摘出術

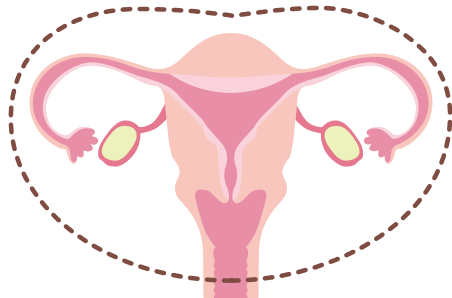
子宮だけを切除する



広汎子宮全摘出術

子宮と膣の一部、卵巣・卵管まで切除する。

リンパ節もとる



けでなく、状況により術後転移や再発を防ぐために周辺の組織やリンパ節も取り除くことがあります。切除した病変は、病理検査によって進行度や組織型、転移の有無を調べ、その後の治療に反映させます。

がんのごく初期であれば、子宮頸部の病変部分のみを円錐状に切除する子宮頸部円錐切除術を行います。この治療法であれば子宮が残せるため、治療後は妊娠・出産も可能です。また、入院期間は2〜3日程度であり、最近では日帰りで治療できる場合もあります。

がんが初期より広がり、浸潤が認められる場合には、子宮だけを全摘出する単純子宮全摘出術または子宮頸部周辺の組織や膈、リンパ節までも摘出する広汎子宮全摘出術を実施します。この場合、子宮を摘出するため、妊娠はできなくなり、リンパ節や神経も切除することによる後遺症も残ります。入院期間も単純子宮全摘出術では1〜2週間、広汎子宮全摘出術では2〜3週間程度が必要になります。

さらになんが広範囲に広がり、浸潤も深く、転移が認められる場合には、手術療法による治療ができないため、放射線療法や化学療法を選択することになります。

放射線療法とは？

放射線療法は、X線・ガンマ線・

粒子線などを患部に照射し、がん組織を消滅させる治療です。他のがん比べ、子宮頸がんは放射線治療がよく効くといわれています。放射線治療には、がん組織に照射する根治治療、手術で再発リスクが高いと判断された場合に行う術後治療、再発したがんへ照射する再発治療があります。

化学療法とは？

化学療法では、抗がん剤を使用し、血管やリンパ管を通して全身に散らばっている可能性のあるがん細胞を攻撃する治療法です。また、がん細胞は、手術や放射線療法の治療時にも飛び散ることがあります。放置すると将来、転移や再発を起こす可能性もあります。抗がん剤はがん細胞を攻撃する一方、正常な細胞にも影響を及ぼすため、さまざまな副作用が出ることで報告されています。

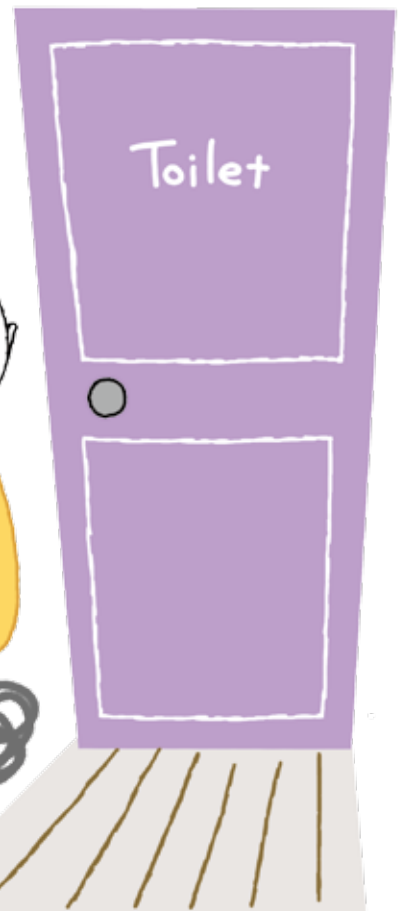
3 治療における

後遺症および

副作用

手術療法で行う、子宮頸部円錐切

除術ではほとんど後遺症は残りません。妊娠・出産も可能ですが、早産



や流産のリスクが高くなり、また妊娠がしにくくなります。子宮全摘出術（単純・広汎）では、妊娠できなくなるのが最大の後遺症です。さらに広汎子宮全摘出術では神経も切断するため、排尿障害や排便障害が起ります。また、卵巣も切除すると更年期障害に似た卵巣欠落症が起

こり、リンパ節も切除した場合には足がむくむリンパ浮腫に注意が必要となります。

放射線療法の副作用は、主に治療した患部に起こってきます。副作用が出てくる時期は、治療中または終了直後（急性期）と終了してから半年から数年経過してから（晩期）の

ものに分かれます。一般的には、皮膚炎、脱毛、口内炎、食道炎、嘔吐、下痢、倦怠感が見られます。

化学療法で抗がん剤を使用した際の副作用は、投与する薬の種類や量により症状や程度が異なります。一般的には投与日〜1週間までに嘔吐、発熱、血圧低下、倦怠感、食欲不振、下痢などが起こります。投与1週間〜3週間では、口内炎、骨髄機能低下（白血球および血小板減少）、脱毛、手足のしびれなど種々の生体機能異常が生じます。

④ 治療費 (表1)

がん治療にかかる費用は、平均50〜100万円ほどと言われています。ただ、がんの進行度や治療方法によってかなりの幅が出てきます。がん治療は、基本的に公的保険の適用範囲で行われ、最大でも3割負担に抑えることができます。さらに高額療養費制度を利用することで、1か月にかかる医療費は一定額以上かかることはありません。しかし、高度な医療技術を用いる「先進医療」のがん治療費用は、公的保険ではカバーできません。また、入院費用においても、個室を利用すれば、1日5,000〜6,000円程度の差額ベッド代を支払うこととなります。

ただ病院によって差があるため、設備の充実した病院を使用すると1日当たり数万円の負担が必要な場合もあります。治療開始前には、入院・手術の費

表1 子宮頸がんの手術および治療に関わる費用 (目安)

● 子宮頸部円錐切除術 (入院4日間)	26万円
● 単純子宮全摘出術 (入院期間15日)	80万円
● 広汎子宮全摘出術 (入院期間15日)	117万円
● 放射線治療	24万円/年
● 抗がん剤治療	21万円/年

公的保険の対象とならない部分

- 差額ベッド代
- 診断書
- 食事代
- 先進医療
- 通院のための交通費

がん治療.com 2016年データ参照

用、月々の治療費用、治療効果判定や再発の有無を確認するために頻繁に行われる検査の頻度や費用も併せて考えておかなければなりません。

最後に

がんは、心や体に与えるダメージだけでなく、手術や治療にかかる金銭的負担も非常に大きくなります。また、後遺症や副作用については、生涯続くこともあり、今までと同じ生活を送ることができなくなることもありますし、家族や周りのの方々の生活にも影響を及ぼします。決して「健康〓当たり前」ではありません。

これまでお話しました通り、定期的な検診などによる普段からの予防がいかに重要かはおわかりいただけたと思います。運動やバランスのよい食事を日常的に気を付けてるとともに、自分の体は自分で責任を持ち、定期的な検診の受診を心掛けてください。検診を受ける少しの勇氣と時間を持つことが、将来の皆様自身や家族を含む周りのの方々に幸せをもたらすものと思います。



陶器

見る楽しみ・作る喜び

器は、食器として選び方・使い方に凝る楽しさもありますが、器そのもの陶磁器を見る・作るのも大きな楽しみでです。今回は、陶磁器の鑑賞・陶芸がテーマです。

見る楽しみ

「骨董」はプロでも真贋を誤る難しい世界。身近な陶磁器の美しさを楽しみましょう

味わいの違い

陶磁器は、それぞれが独特な魅力・美しさを持っています。心に響くものがあれば、ものの真贋や価値の評価は余計な話かもしれません。

では陶磁器鑑賞に知識は不要かというところ、そんなことはありません。お気に入りの器がある場合、陶磁器の知識は続く一品を探す・見つける手がかりになります。また時代背景を知れば、

誰がどのように使っていたか想像を広げることができ、器への理解が深まります。釉薬や細工の巧みさを知れば、作品に対する驚きはさらに深まるでしょう。

現在、名の知られた陶磁器や名窯は全国に数々あり、優劣を決めるのは不可能ですが、歴史的な背景などから特に以下のような名窯が知られています。

陶器

日本の焼き物の歴史は、縄文・弥生時代の土器にまでさかのぼります。その後は大陸の作陶技術の影響なども受けつつ発展し、須恵器などをへて、「六古窯」と呼ばれる越前焼(福井県)・瀬戸焼(愛知県)・常滑焼(愛知県)・信楽焼(滋賀県)・丹波焼(兵庫県)・備前焼(岡山県)を始め、各地で多彩な陶器が焼かれるようになりました。六



古窯の名は古陶磁研究家・小山富士夫氏が命名したもので、平成29年には日本遺産に認定されています。

六古窯と同様、平安時代以来の歴史を誇る名窯に美濃焼があります。志野や織部の茶器が有名で、志野茶碗の「卵花塙」は日本の焼物では数少ない国宝に指定されており、中心地の一つである土岐市は陶磁器の生産量で日本一で



信楽焼

備前焼

萩焼

す（命名者の小山氏は、もともと「美濃焼以外にもすぐれた焼き物がある」と紹介する意図で六古窯を選んだため、美濃焼は六古窯に含まれません）。

茶器は「一楽二秋三唐津」といいますが、楽焼（京都府など）・萩焼（山口県）・唐津焼（佐賀県・長崎県）は六古窯とは別に16世紀末から17世紀に誕生した名窯です。

磁器

17世紀初頭、今でいう佐賀県有田町を中心に有田焼が始まりました。有田焼は豊臣秀吉の朝鮮出兵で大陸からやってきた陶工により焼かれるようになった磁器で、積出港の名を取った伊万里（焼）と呼ばれたり、また有田で学んだ技術で焼かれるようになった九谷焼（古九谷）、鍋島藩の藩窯で焼かれるようになった鍋島焼などもその流れを汲む焼き物です。作風は時代や作家により違いがありますが、白地の磁器に染付や色絵で図柄が描かれ、華やかな魅力にあふれています。



古伊万里



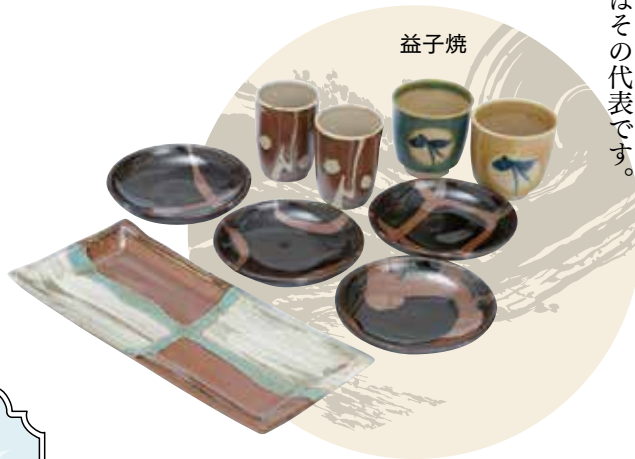
有田焼



久谷焼

民芸ブーム

味わいある焼き物は、これらだけではありません。大正時代末期から始まった民芸運動では、それまで日用品とされてきた各地の焼き物に光が当てられました。全国のさまざまな焼き物にスポットライトが当てられ、益子焼などはその代表です。



益子焼

器の彩を考える



彩色されたどんぶり



釉薬をかける

陶磁器は形を作っただけでなく、表面にさまざまな装飾が入れたりもします。へらなどにより表面を削ったり文様を刻みこむ、型で模様を作る場合もあれば、釉薬をかけたり、顔料で彩色する・絵柄を描き込むものもあります。

釉薬をかけて焼くと器は、表面にガラス質の薄い層ができます。釉薬をかけるのは表面の硬度を高める、防水性を作るなどの機能的な役割もありますが、光沢を出す、色合い・風合いを変えるなどの効果も大きくなっています。釉薬には、灰釉や鉛・錫・鉄・銅・コバルトなどの金属性の釉などがあります。

作る喜び

陶芸は、土を練り、成形し、乾燥させてから素焼きを行い、釉薬をかけ、本焼きをして完成します。自分の好み・美意識に合った1点ものの作品を生み出せるのが最大の楽しみですが、ろくろや窯などの機材・道具を考えると、自宅で独学で行うにはかなり困難が伴います（最近の陶芸ブームで、愛好者の電気・ガス・石油等の小型の窯が販売されたりしています）。技術面ではインターネットの動画サイトで陶芸の入門動画などが流されたりしています。結局はトライ＆エラーを繰り返して、ある程度の形になるまでかなり時間が必要となる例も少なくありません。家庭用の小型の陶芸窯も、炉内のサイズや温度の管理などの面で、作る作品に

制約が出てきます。

専門家に師事する場合は、1回限りの「陶芸体験」か、何回かにわたり工程を一通り体験できる「陶芸教室」、大きく2タイプがあります。陶芸体験は気軽に参加できますが、1回限りであるゆえに成形のみ、または彩色のみで終わるものも少なくありません。趣味として陶芸に取り組むなら、毎月（ないしは定期的に）通える陶芸教室のほうが安心でしょう。



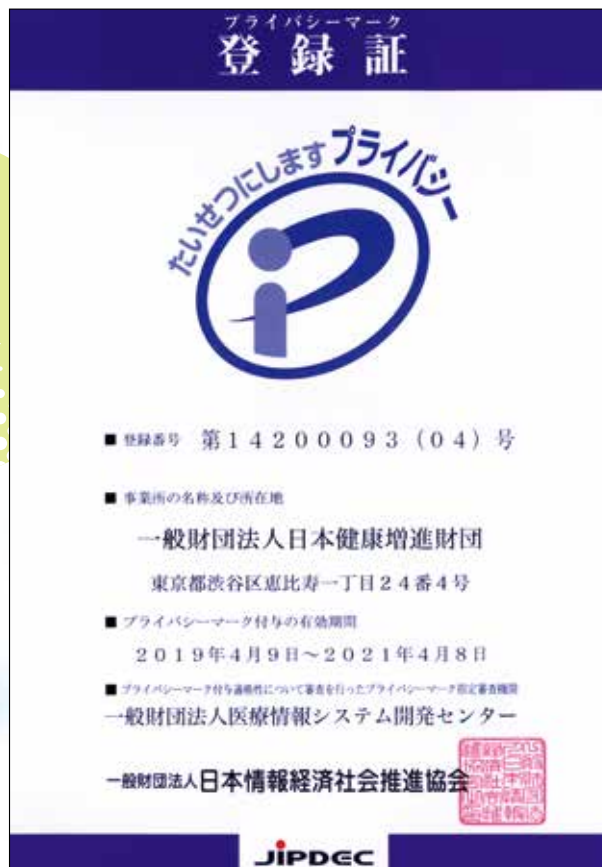
ろくろ



窯

プライバシーマークの 認証が更新されました

本法人は、高い機密性が求められる健康情報を扱っている健診機関（医療機関）であるが故に、「個人情報の保護」には最善の努力を図っています。



「プライバシーマーク」とは……

個人情報保護法は、インターネットが高度に発達した情報社会で、個人情報の有効活用とその保護を目的としています。個人情報を取り扱う事業者はこの法律に適合し、個人情報保護体制の確立と維持が求められます。

個人情報の適切な取扱いの仕組みを自ら構築し、その仕組みが認定基準を充たしているかが問われます。この審査基準は厳しく、当財団全体として個人情報の適切な取扱いの仕組みをルール（規程）化して運用されていなければなりません。故に、プライバシーマークの使用が認められている機関は、個人情報の取扱いに関して厳しい規定があり、それを遵守している証となります。プライバシーマークを取得している健診機関は、個人情報の取扱いに関して安心できることとなります。

本法人は2013年に認証取得、2019年3回連続更新

健診機関は、機密性の高い個人情報である健康診断情報を扱っているため、受診者や医療保険者にとって安全・安心な取扱いの仕組みがあり、維持されている必要があります。本法人は、2013年4月にプライバシーマークを取得しました。

この認証は、2年に1回再審査を受け、更新しなければなりません。その更新審査は、技術の進歩や個人情報をめぐる社会環境の変化に応じて改定された最新のJISQ15001に則って行われ、毎回ハードルが高くなります。本法人は3回目の更新を今回受け、個人情報保護に関して適切に取り組んでいる施設として、2019年4月9日、さらに認証されました。



第56回医学検査学会に 財団職員3名が発表

2019年10月26～27日、秋葉原UDXで開催された
第56回医学検査学会において当財団職員3名が発表を行い、
当財団が実施した大規模健診データの分析から、
健康づくりに関して有用な知見が明らかにされました。

当財団では、高齢者医療確保法によって定められた特定健康診査を2008年当初から実施し、毎年約9万名・平均年齢47歳前後の働き盛りの大変多くの方々を受けられています。その9年後の2017年・10回目に健康状態はどのように変化していたのか、それを明らかにする目的で分析した結果、各検査ともその平均値が低下（改善）していました。いわゆるメタボ健診は脳梗塞・心筋梗塞など動脈硬化性疾患の予防を目的としており、異常項目が多く合併する人ほど、その発症の危険度が高まるとされていますが、当財団の受診群では3項目以上に異常値を示した方々も減少（改善）し、腹囲別に見ても同様の結果を示していました（法常一孝、大山真弓両氏）。

同法では、健診後に特定保健指導を行うことになっていますが、全国的な実施率は厚生労働省によると2017年度19.5%に過ぎず、多くの受診群に健康の改善をもたらす程の実施率ではありません。当財団は保健行動に結びつくように配慮した分かりやすい個人結果表をお届けし、適宜なパンフレット等による啓蒙などを行っていますが、マスコミ等の社会的啓蒙活動による国民的な健康意識の高まりが相俟って、多くの受診者に保健行動が起きている結果ではないかと考えられました。

また、特定健康診査によって異常項目の合併数が多くなると、従来から言われている通り、動脈硬化すなわちCAVI検査による血管機能の低下をもたらし、動脈硬化性疾患発症の危険が高まって

いましたが、動脈硬化が余り亢進していない方も明らかに存在します。これは、異常項目に曝されている重症度（質）と期間（量）により、動脈硬化に差をもたらしているものと考えられ、特定健康診査にCAVI検査を加えて行えば、動脈硬化の進行度を知ることができ、実効性の高い保健行動へのモチベーションが与えられるものと考えられました（安部信行氏）。

当財団の職員は、このような活動によっても知識と技術と経験を積み上げています。



当財団の健康診断・人間ドックに関するお問い合わせは右記へご連絡ください

