



情報ボックス

大規模災害や新型インフルエンザ流行時のための
『緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド案』を農水省が公表
1週間分の家庭での備蓄と献立案を収載

農林水産省食料安全保障課は昨年12月11日、大規模な災害や新型インフルエンザなどの発生時に必要な『緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド案』を公表した。年度内に自治体を通じて配布する。

ガイド案は、備蓄食料品リスト、発災当日から1週間分の備えの基本的な考え方、備蓄の取り組み方などの構成で、まずは水、カセットコンロ、米、缶詰の備蓄からはじめ、普段購入している食品の「買い置き」をし、消費分の「買い足し」をするよう提案。東日本大震災では、物流の混乱等で食料調達が可能となったのが発災3日目以降だった地域や、電気の復旧に1週間、水道の復旧に10日以上要した地域があり、また新型インフルエンザ等の流行時には不要不急の外出が抑制されるため、最低でも3日分、できれば1週間分の食料備蓄が必要としている。

大人一人の1週間分の必須量を示し、水21ℓ、エネルギーおよび炭水化物を確保する「主食」に米9食分(675g)、レトルトご飯7パック、パン1食分、乾麺2食分(200g)、シリアル類1食分(50g)、さらにたんぱく質を確保する「主菜」として肉・魚・豆などの缶詰11缶、レトルト食品7パック、豆腐2食、乾物(鰹節、桜エビ、煮干しなど)適量、ロングライフ牛乳1本などを挙げている。野菜等を加えた1週間分の献立例、備蓄品を使った簡単レシピ(缶詰編、レトルト食品編)なども掲載している。

保健所が小学校と協働でがん予防教育 子どもを通じた大人へのインパクトにも期待

地域保健サイドからの積極的な働きかけが
がん予防教育実現のための鍵

荒川区立尾久西小学校は昨年10月21日、6年生を対象にがん予防教育を行った。

平成28年度までの5年間を対象とする国の第2期がん対策推進基本計画では、子どもに対する健康教育でがん教育を推進することが明記されているが、不慣れた教員向けの教材がないなどの理由でなかなか進んでいない。そんな中、同区では平成22年度から国立がん研究センターの研究員を調整役とし、保

健所と学校の職員が協働でがん予防教育のシナリオをつくり、区内のがん患者や乳腺外科医師等を動員した寸劇形式の「出前授業」を実施。同区健康増進計画(平成24～28年度)では、糖尿病予防とがん対策を重点事項としており、学校と連携したがん予防を主な事業の1つに掲げる。区内には公立の小中学校が計34校あり、「出前授業」は総合学習や食育等の枠で行い、各年度の実施校数は22年度1校、23年度2校、24年度6校、25年度は10月時点で9校と着実に増やしている。

この日のがん予防教育は、荒川区保健所職員らが家族役を務める「尾久西家」にがん検診の通知が届いたという設定の寸劇とクイズと、乳がん体験者の語りという2部構成。第1部では、寸劇の中で「生涯のうち何人に1人ががんになる?」「たばこの影響は肺がんだけ?」といったクイズが出され、「日本人は生涯のうち2人に1人ががんになる」「がんは日本人の死因の第1位」といった解説と併せて、禁煙外来の費用を上限1万円まで助成する区の制度や受動喫煙のリスクなどが説明された。また、「ヒトの60兆個の細胞のうち異常な細胞は毎日5,000個できる。コピーミスを起こし免疫力を下げるものは悪い食生活、たばこ、運動不足など。その改善を心掛ければ予防できる。ただし、それでもがん細胞が増える場合あり、がん検診が欠かせない」と、健康的な生活習慣とがん検診の2本柱の重要性が説かれた。第2部では、43歳で発病した乳がん体験者が「ジョギング中に乳房の痛みを感じて、保健所に相談し病院を受診して手術に至った」という経緯とともに、術後も襲った死の恐怖と当時、子どもや家族と別れる怖さなどを吐露。「お母さんに乳がん検診を勧め、がんにならないように予防してと話して」と訴えた。生徒の一人は、「両親がたばこを吸うので、習ったことを教え、やめるように伝えたい」と話していた。

前任の小学校でこの「出前授業」を経験していた同校の校長は、「がんの知識はいまや、子どもだから知らなくていい、というものではない。この機会を活かして、がんをよく知り、自分の生活を把握し、予防してほしい」と話し、期待を寄せる。

同区では、「出前授業」をより多くの小中学校で行うとしており、荒川区保健所健康推進課成人健診担当係長(看護師)の関淳子氏も「全区的に広げていきたい」と意気込む。全国に目を向けると、学校でのがん予防教育のネックは、学校保健と地域保健の間の厚い壁。関氏はその解消に向け、「待ちの姿勢ではダメ」と話す。「校長会でPRしたり、関心を持った学校に出向くことが大切。学校に合わせた実施方法を示すなど工夫をすれば、道は開ける。出前

授業を実施する際、近くの学校に見学いただくことも手。それで実施に結びついた例もある」と述べ、積極的な働きかけが鍵と強調する。

国立保健医療科学院の長期研修で「ストレス対処力SOC」の要点を説明

ヘルスコミュニケーションスペシャリストの
蝦名玲子氏が解説

国立保健医療科学院は昨年11月8日、長期研修のコマの中で、ヘルスコミュニケーションスペシャリストで健康社会学者（保健学博士）の蝦名玲子氏を講師に招き、「ストレス対処力SOCと精神保健」の講義を行った。受講したのは、将来、保健所長になる公衆衛生医師や保健師、看護師、助産師など。

ストレス対処力SOC (Sense of Coherence) とは、元気になる力を高める点を強調した健康生成論の中心をなす概念で、困難に遭遇したときにそれを糧にさらに成長できる力と言い換えられ、「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」の3つの要素から成り立つ。病気の原因を探る疾病生成論とは対照的な考えで、持って生まれた素質等ではなく、物事の受け止め方や向き合い方といった後天的に獲得されるものに影響されるという点がポイント。講義の中で蝦名氏は、獨協医科大学がソフト開発会社に勤める20～70歳代の1,854人を対象に行った調査でSOCが低い人のうつ発症率はSOCが高かった人の約5.5倍だったというデータを示し、「SOCの利点の一つは測定できる点だ。SOCが高い人は、耐久力やコントロール感が高い、人生に満足している人が多い。産業保健や企業経営の領域で注目されている」と説明。また、SOCの3つの要素である把握可能感、処理可能感、有意味感を「わかる感」「できる感」「やるぞ感」とわかりやすく意識し、「これらを高めればメンタル面を含む健康度をより向上できる」と指摘した。

自分なら置かれている状況を理解、予測できるという感覚である「わかる感（把握可能感）」について蝦名氏は、「阪神・淡路大震災の際、うつになった救助隊員がいたが、事前にシミュレーション教育を受けた場合は発症率が低かったというレポートがある。わかる感が高いと、動じにくい」と解説した。

自分なら何とか切り抜けられると信じられる感覚、行動できる力を意味する「できる感（処理可能感）」については、「周りに支えてくれる人、すなわち家族や友人、同僚等がいれば高まる。直接的なサポートではなく、有益な情報の提供だけでもよい。私たちの周りには、元気力のもとになる資源が存在する。それを使いこなす視点が重要」と訴えた。

また、これを乗り越えることは自身の人生に意味

があると思える感覚、動機づける力である「やるぞ感（有意味感）」については、「これが高いと、辛いことがあっても諦めにくい」と解説。そして、「SOCは後天的に学び、高められる点が特筆すべき点で、それには“良質な経験”を積むことが大切」とした。“良質な経験”としては、①規則、責任の所在、価値観が明確な「一貫性」、②助けてくれる存在（元気のもと）が認識できる「バランスのとれた負荷」、③社会的に価値あることに参加し認められる「結果形成への参加」を挙げた。

その上で蝦名氏は、これらをも高めるコミュニケーションの具体例を披露した。例えば、「できる感」の高揚に重要な「バランスのとれた負荷」を実現する方法として、組織内を助け合いの精神で溢れる環境にしたり、心に余裕の持てる支援体制、すなわち健診日を休日にし、運動などリフレッシュできるアクティビティへの参加を促したり、帰省費用の一部を助成し家族関係の改善を支援するといった企業の実例を紹介。「わかる、できる、やるぞと思える風土づくりとコミュニケーションが大切」と語った。

ワールドカップ観戦のブラジル渡航予定者に 厚生労働省が黄熱の予防接種を推奨

接種は事前予約制のため、余裕ある接種を呼びかけ

厚生労働省は昨年12月12日、今年6月にサッカーワールドカップがブラジルで開催されることを受け、渡航予定者に早めの黄熱予防接種を呼びかける啓発用リーフレットを作成したと発表した。

黄熱は、熱帯アフリカと中南米地域の風土病で、蚊に刺されて感染する。発症すると発熱、寒気、頭痛、吐き気などの症状を伴い、場合によっては死に至る。ワールドカップの1次リーグで日本戦が開催される地域には、WHO（世界保健機関）が接種推奨地域に指定している場所もある。ブラジルでは入国時に予防接種国際証明書を求められることはないが、WHOも流行地域に行く場合には予防接種を受けることを推奨している。ただし黄熱の予防接種は、検疫所など全国25か所の接種機関でしか接種できないため、啓発用リーフレットでは、そのリストを掲載。接種は事前予約制で、渡航ピーク時には混み合う恐れがあり、また黄熱の予防接種は生ワクチンのため、接種後4週間はほかのワクチンを接種できないことから早めの接種が必要としている。

厚生労働省では、A型肝炎、B型肝炎、破傷風、狂犬病などの予防接種も勧めており、今後、旅行関係の団体等も通じて周知をはかる。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）

