

健やかぐんま

sukoyakagunma

vol.47
2025 Winter



P2-3

足と健康

～足を見ましょう!歩きましょう!～

桐生厚生総合病院 副院長・皮膚科診療部長
ぐんま足人の会 代表 岡田 克之

P4

ドクターズコラム〈vol.12〉

「手術をしないがん治療」

P5

教えて!健康博士!〈vol.6〉

P6-8

財団からのお知らせ

- RFLJ2024ぐんま 最終報告について
- 予防医学事業推進関東甲信越地区会議を開催しました
- 各所ライトアップを実施しました
- 健康づくり研究助成「あさを賞」採用者 決定しました
- 令和6年度(第12回)群馬県地域保健研究発表会を開催します
- 応急手当講習会を開催しました
- がん患者ミーティング2025を開催しました
- ASHISM 2025 ～足を見ようよ!人生100年歩こうよ～にブース出展します



公益財団法人 群馬県健康づくり財団

足と健康

～足を見ましょう!歩きましょう!～

桐生厚生総合病院 副院長・皮膚科診療部長
ぐんま足人の会 代表 岡田 克之

1年で寒さが最も厳しいこの季節、外に出て歩く機会が減っている人も多いのではないのでしょうか。厚生労働省の調査によると、日本人の平均歩数は、男性で1日8,202歩、女性で7,282歩であり、この数値は男女共に目標値を下回っています。しかし、歩行は身体活動量を増やす最も簡単な方法です。今回は足が健康に与える影響や歩くことの大切さを、桐生厚生総合病院副院長であり、ぐんま足人の会代表の岡田克之先生にお話をいただきました。寒い季節だからこそ、普段隠れている足元に目を向けてみませんか。

●大切な足

超高齢社会の進む中、フレイル(虚弱)や低栄養、認知症など、さまざまな社会的課題があります。歴史に残るコロナ禍も、医療従事者のみならず一般市民の皆さまに大きな影響を及ぼしてきました。日常生活の制限は緩和されたものの、冬の寒さと感染症の流行もあって、歩くことが減っていませんか。特に群馬県民は歩行距離が少ないと言われており、自動車保有率の高いことが影響しているのかもしれません。

人は加齢により、歩けなくなる、食べられなくなる、認知できなくなるという過程を経て、徐々に支援や介護が必要となるのです。しっかり歩くことが肉体的にも精神的にも、さらには社会的にも健康であることの基本でしょう。命を支える大切な足を健やかに保つためには、足を見ることが第一です。

●皮膚病7選

私は皮膚科専門医として30年余り、皮膚を診察してきました。たくさんの皮膚病からざっくりと7つを選び、特に足に関わることを記していきます。

1. 湿疹・皮膚炎

すねの皮膚は乾燥しやすく、かゆみに敏感になり、ひっかいているうちに皮膚炎に至ります。保湿のスキンケアが不可欠です。足の裏は汗が多く、汗による水ぶくれから湿疹になります。水虫に似るので、自己判断せずに皮膚科を受診して下さい。

2. 蕁麻疹(じんましん)

湿疹ではないのかゆくなるのが蕁麻疹です。皮膚が赤くふくれませんが、時に口や手足のむくみ(血管神経浮腫)を合併します。のどがむくむと呼吸に影響するので要注意です。

3. 乾癬・掌蹠膿疱症(かんせん・しょうせきのうほうしょう)

乾癬の典型的な発疹は、赤くなって硬くなって皮がむけるもので、肥満(メタボリック症候群)と併発することもあります。関連する皮膚病の掌蹠膿疱症は、手足に膿がたまって、時に関節が痛みます。多くは扁桃炎や虫歯が原因です。

4. 水疱症(すいほうしょう)

水ぶくれができる水疱症のうち、高齢者に多いのが水疱性類天疱瘡(すいほうせいいるいてんぼうそう)で、重症だと入院して強力な治療を行います。赤い発疹の上に水ぶくれがみられ、足から始まることもあります。

5. 感染症

皮下脂肪で細菌感染が起きると、赤く腫れて発熱して痛くなります。すねやふくらはぎに発症しやすく、治療には抗生物質を内服します。似た疾患に深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)があり、肺に血栓が飛ぶと危険です。

足白癬(水虫)はカビが原因です。足指の間がじくじくしたり、足の裏に水ぶくれができたり、逆に硬くなったりします。爪を侵されると治りに

くく、カビを抑える薬を飲むこともあります。

ウイルス感染症に帯状疱疹があります。水ぼうそうのウイルスが長らく神経に潜み、季節の変わり目や不調な時、ウイルスが再び活性化するのは。限られた範囲に水ぶくれができて、神経痛を伴います。50歳以上の方には帯状疱疹ワクチンがお勧めです。

免疫の働きが下がっていると感染症が重症化しやすいので、免疫を抑える薬を使っている方、糖尿病の方、透析中の方、がんの治療中の方などは、特に気をつけて下さい。

6. 腫瘍(しゅよう)

誰しも悪性腫瘍すなわち皮膚がんが心配でしょう。悪性黒色腫(ほくろのがん)は、日本人の10万人に1~2人、足に生じるタイプが多いとされます。良性のほくろと比べて、形が不規則、境界が不明瞭、濃淡があって、直径6mm以上というのが悪性を疑う目安であり、早期発見が大切です。

7. 慢性創傷(治らない傷)

傷が長引いて治らない時、そこには必ず原因があります。糖尿病に伴う神経障害や血行障害があると足の傷がなかなか治らず、糖尿病足病変と呼ばれています。靴ずれ、やけど、タコやウオノメなど、ちょっとした皮膚病から足を切断するような壊疽(えそ)に至ることもあります。糖尿病の方のみならず、ふだんから足を観察してケアすることが大切です。

●足の啓発

正しい足の知識を広めるため、2019年にぐ

んま足人(あしんちゅ)の会を設立しました。健やかな足をめざし、健康寿命の延伸につなげたいのです。啓発ツールとして、学びと遊びを両立させた「足人かるた®」を制作しました。読札44枚の内訳は、歩行9枚、靴13枚、皮膚と爪6枚、フットケア6枚、病気いろいろ10枚です。目的は、1. 高齢者の健康維持、2. 糖尿病の足病対策、3. 子どもの足育、4. 一般市民の健康増進が挙げられます。群馬県共同募金会の助成も受け、種々の職能団体との連携を広げています。依頼があれば、県内各地へ出前講座を承ります。



令和7年2月24日、群馬県庁にて足の啓発イベント「ASHISM 2025(アシ-イズム2025)」を初めて開催いたします。テーマは「足を見ようよ!人生100年歩こうよ!」としました。講演を聴いて学んだり、かるた大会やウォーキング、保湿クリーム作りなどを体験したり、楽しい企画を取り揃えました。群馬県健康づくり財団にも、各種身体測定で協賛をいただいております。ぜひお越し下さい!

ぐんま足人の会 <https://ashinchu.org>



【プロフィール】 岡田 克之

桐生厚生総合病院 副院長・皮膚科診療部長
1964年 前橋生まれ、前橋で育つ。
1991年 群馬大学医学部卒業
1992年 同 皮膚科研修医
1997年 同 大学院医学研究科修了
同 皮膚科助手
1998年 桐生厚生総合病院皮膚科医長
2002年 同 皮膚科診療部長
2019年 同 副院長
2021年 同 医療安全対策室長



ぐんま足人の会代表、日本皮膚科学会：専門医
日本臨床皮膚科医会：群馬県支部長
日本褥瘡学会：評議員・群馬支部長
日本フットケア・足病医学会：評議員・フットケア指導士
日本栄養治療学会：代議員・学術評議員・認定医
日本環境感染学会：ICD
日本医療マネジメント学会：群馬県支部幹事
日本医師会認定産業医
群馬大学医学部臨床准教授
桐生大学非常勤講師
桐生市医師会理事
医学博士

ドクターズ コラム Doctor's Column

当財団の医師によるコラム

手術をしない がん治療

公益財団法人群馬県健康づくり財団
医療顧問 **山口 好是**

2年半前、俳優の秋野暢子さんが頸部食道がんステージ3を発症し、鬼退治と称して治療経過を公表しています。ステージ3は手術が第一選択ですが、彼女は声を失う事を回避して化学放射線療法を選択しました。私も、がんサバイバーとして陰ながら応援しております。治療後、5か所あったがんが全て消滅し、主治医がびっくりしたといえます。その後、早期の食道がんが2回発症していますが内視鏡で取り除かれて現在寛解状態となっており、講演や絵画の個展等大活躍をしています。

ステージ4aの2～3年生存率が20～30%というデータがあり、奇跡とまではいえないかもしれませんが、なぜここまでの好結果が得られたのでしょうか。私は、がんの治療は現代医療・本人の生きる気力・周囲の応援の三位一体が必要と考えております。現代医療に関しては言うまでもありませんが、本人がもっと生きたいと願う気力がある場合と生きることをあきらめてしまった場合ではがん免疫等の細胞の活性に違いが出ると考えます。周囲の人が生きて欲しいと願う場合と、内心では「気の毒だが生存は難しいだろう」と思う場合でも違いがあるのではないのでしょうか。

私が、テレパシーの存在を初めて認識したのは兄と彼女の結婚を両親が反対するという

最悪の家族会議の場でした。彼女が、「ではどんな人ならいいのですか？」という問いに頭の中で「あんたみたいじゃない人よ!」という思いもしない想念が浮かんできました。その言葉は発せられませんでした。後に母親から同じ言葉を聞かされた時テレパシーだったと思いました。人の思考の一字一句までは分かりませんが、斜め前の車が車線変更したいという様な想念は分かる場合が多いです。最近では、「光る君へ」の最終回で紫式部が琵琶を弾いている時に「弦が切れそう!」という想念がひっ迫してきてプチッと来ました。ADがハサミで弦を切っていたのでしょうか？撮影は終了してしまっていたので、これは残留想念が録画されていたのだと思われます。

現代科学ではテレパシーは証明されていませんが、存在するとすれば人の想念の波動が周囲に届きそれをキャッチした場合がテレパシーということになります。秋野暢子さんの場合、ブログのフォロワーだけでも約3万7千人おり彼女一人の念の数万倍のパワーが働いていると考えます。この事が、奇跡に近い治療効果が得られている要因といえるのではないのでしょうか。皆さんも周囲に治癒が難しいがん患者さんがいたら、心から治癒を願ってあげてください。

教えて!

おしえて!けんこうはかせ!

vol.6

健康博士!

検査課で行っている
検査項目について
解説するコーナーです。



たけしくん
好奇心旺盛でやんちゃな
小学6年生



やすこちゃん
真面目でしっかり者の
小学6年生



健康博士
なんでも知ってる
物知りな博士



食中毒は夏に起こりやすいって学んだけど、冬に注意しないといけない食中毒もあるってほんと?

その通りじゃ。冬に注意しなくてはいけないのは、**ウイルス性食中毒**じゃが、そのほとんどが**ノロウイルス**じゃ。



ノロウイルスって聞いたことある!ノロウイルスの予防にはどうしたらいいの?

ウイルスはごくわずかな汚染によって、食中毒を起こしてしまうから、ウイルスを調理場内に**「持ち込まない」**ために**しっかり手洗い**をすることが**とても重要**なんじゃ。



やっぱり、手洗いが大切なんだね。家に帰ってきたとき、ご飯の前、トイレの後は、必ず石鹸でよく手を洗っているよ!

そうじゃ。それと、症状のない人でもノロウイルスを持っている場合もあるんじゃ。これを**不顕性感染**というぞ。**症状がなくても、周りの人に感染させてしまう力**を持っているんじゃ。



感染しても症状がない事もあるんだ!それは知らなかったよ。知らないうちに周りの人にうつしてしまっていたら、怖いよね。

そうじゃ。それから、もし、自分や家族がノロウイルスに感染して嘔吐してしまったら、**片付けにも注意しなくてはいけないぞ。掃除は必ず手袋をして行き、最後に消毒をしないといけないんじゃ。だけど、ノロウイルスにはアルコールが効かないんじゃ。「ノロウイルスの消毒には、かならず次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めて使用する」ということを覚えておくといいぞ。**



そうなんだ。もしものために覚えておくよ!



群馬県健康づくり財団では、ノロウイルスの検便検査を行っております。調理従事者等の方がノロウイルスの検便検査を定期的に行い、不顕性感染者を見つけることは、食中毒予防にとっても効果的です。ご不明点、ご相談等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。
TEL : 027-269-7405 (検査課)



RFLJ2024ぐんま 最終報告について

12年目を迎えたリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまは今回も、「がん患者支援とがん征圧」という趣旨に賛同する多くの企業や団体、個人の方から多額の協賛金・募金を頂きましたので御報告いたします。皆様からお預かりした御厚意は、公益財団法人日本対がん協会に寄付し、若手医師に対する研究助成やがんの悩み無料電話相談等、様々ながん征圧活動に役立てられます。リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024ぐんまに御協賛、募金、御参加を頂いた皆様、ありがとうございました。

来年度も会場でお会いできることを楽しみにしております。

募金総額：6,876,373円 (昨年度 6,025,254円)
うち対がん協会への寄付額：1,880,001円



予防医学事業推進関東甲信越地区会議を開催しました



公益財団法人予防医学事業中央会と共催で令和6年度予防医学事業推進関東甲信越地区会議を令和6年11月29日(金)に開催しました。

同会は東北、関東甲信越、近畿東海北陸、中国四国、九州の各地区ブロック会議を開催して、各地における予防医学事業推進上の諸問題や連携協力体制などについて具体的に研究討議して、予防医学の運動の拡充を図ることを目的としています。

当日はエテルナ高崎に、本部2名、10支部52名の計54名の参加者が集まり、「事務局長分科会」、「事業推進分科会」、「健診検査分科会」の

3分科会に分かれ、活発な意見交換を行いました。

会議終了後には懇親会も行い、近隣県の協力体制をより一層高める充実したものとなりました。

各所ライトアップを実施しました

9月のがん征圧月間・結核予防週間、10月の臓器移植推進月間・乳がん月間、11月の子宮頸がん啓発キャンペーンに合わせて、群馬県内の各所をそれぞれの象徴する色でライトアップを行いました。

今年度は、乳がん月間に高崎アリーナをピンク色に、ティールブルーキャンペーン(子宮頸がん啓発)に臨江閣と群馬県庁昭和庁舎を初めて青色にライトアップしました。

ライトアップを通じ、多くの方にご覧いただき、がん征圧や移植医療推進のメッセージを届けられるよう、御協力いただける施設等を拡大していく予定です。

また、それぞれの色が持つ意味を理解していただけるよう、メディア等を通じてPRを行います。



健康づくり研究助成「あさを賞」採用者決定しました

県民の健康増進又は疾病予防等健康づくりに役立つ調査研究に対して助成を行う健康づくり研究助成「あさを賞」の選考委員会が令和6年12月9日(月)に開催されました。

審査の結果、今年度は6課題が採用されました。

この研究の結果は、今後当財団ホームページ等で公開する予定です。



No	氏名(所属)	研究課題
1	松井 理恵 (群馬大学大学院 保健学研究科)	60代の女性の乳がん検診受診継続・中断に関わる意識や行動の変化
2	今井 卓也 (富岡地域医療企業団 公立七日市病院)	脳卒中者における利き手を考慮した上肢活動評価の開発と検証
3	石川 雄太 (公立 藤岡総合病院)	健康成人における上肢活動が呼吸補助筋筋活動と横隔膜機能に及ぼす影響
4	谷 友太 (沼田脳神経外科 循環器科病院)	心不全患者における外来心臓リハビリテーションと在宅運動療法の効果の検討
5	高橋 裕子 (群馬県衛生環境研究所)	群馬県内で流通する水産食品における薬剤耐性菌の実態調査
6	遠藤 るい (群馬県衛生環境研究所)	食品の調理・加工工程における効果的な除菌方法の検討

(敬称略、順不同)

令和6年度(第12回)群馬県地域保健研究発表会を開催します

この研究発表会は、研究発表を通じて保健衛生の向上を図り、県民の健康増進に寄与するため、また保健従事者の交流を目的として群馬県と群馬県健康づくり財団が主催するものです。どなたでも聴講できますので、一般の方もぜひご来場ください。

日時 令和7年3月6日(木)
13:30～16:30

会場 群馬県庁 29階 291会議室



応急手当講習会を開催しました

令和6年12月18日(水)、19日(木)に前橋消防局赤坂分署から講師をお招きし、職員を対象とした応急手当講習会を開催しました。

万が一の際、適切な対応ができるように胸骨圧迫や、人形を使用したAEDの使い方など心肺蘇生法を学びました。日本では毎年約7万人の方が心室細動等の心臓突然死で亡くなっているそうです。応急手当をするか悩んだ場合には、勇気をもって一歩進み、救助することの大切さを教えていただきました。今後も身近な人の命を守るよう、職員一人ひとりの救急手当に対する意識向上を図っていきます。



がん患者ミーティング2025を開催しました

群馬県立県民健康科学大学 大講義室において、2月1日(土)がん患者ミーティングを開催しました。当日は、ドキュメンタリー映画「ケアを紡いで」を無料上映し、約30名の方が視聴してくださいました。また、映画上映後には茶話会を開催し、参加者の方が互いにコミュニケーションを図っていました。

映画の無料上映は今回初めての試みでしたが、参加した方からは、「とてもよい映画だった」「若いがん患者さんの支援が整う社会になることを願っています」等の感想がありました。

今後もがん患者・家族・支援者・医療従事者がともに集い、がんに強い群馬県を目指し、勇気や元気を分かち合うがん患者ミーティングを継続して開催していきます。



アシ-イズム ASHISM 2025 ~足を見ようよ!人生100年歩こうよ~ にブース出展します

2月24日(月・祝)に群馬県庁NETSUGEN、GINGHAMで行われるASHISM2025~足を見ようよ!人生100年歩こうよ~にブース出展いたします。

同イベントは2月10日のフットケアの日に合わせて、ぐんま足人の会が「足」の関心を高め、生活習慣を再確認することで健康を維持することを目的にはじめて開催するものです。

当財団は「いろいろ測定ブース」にて足のかかとから測れる骨密度測定や、ストレス度・血管年齢が測定できるマインドバランスチェッカーで測定を行います。来場は無料ですので、気軽に遊びに来てください。イベントを通じて足元から健康を見つめ直すきっかけにしてください。

フットケアの日 市民啓発イベント
足を見ようよ! 人生100年歩こうよ!

ASHISM 2025
アシ-イズム

参加 無料 事前申込 不要

日時 **2025年 2月24日** (月) 振替休日
14:00 ▶ 16:00
13:30 受付開始: 31階 GINGHAM

会場 **群馬県庁**
NETSUGEN 32階 講演
GINGHAM 31階 イベント
マロニエ

※ 資料取組場所 2時間無料

一緒に学ぶ NETSUGEN

- 足のカルテのお話です 岡田 正之
心身主人会代表
群馬県立県民健康科学大学
14:00
- 糖尿病と足のコト 山田 英二
群馬県立県民健康科学大学
14:15
- 正しく足を動かして転倒を防ごう! 高橋 大地
FLASH JAPAN FITNESS ティーチング
14:30
- 糖尿病と足のコト 石井 秀樹
群馬県立県民健康科学大学
14:45
- 足に響く足元靴履 山本 隆雄
15:00

体験して学ぶ GINGHAM

- 足の指を入れられっス! 足指のセルフケア体験
足指のセルフケア体験
14:00
- タオルギャザーをやってみよう
足指のセルフケア体験
14:15
- 足裏の力測定(ペダル)体験
足指のセルフケア体験
14:30
- 足人から学ぶ
足指のセルフケア体験
14:45
- ボールウォーキング体験
足指のセルフケア体験
15:00
- 足指のセルフケア体験
足指のセルフケア体験
15:15
- 足指のセルフケア体験
足指のセルフケア体験
15:30
- 足指のセルフケア体験
足指のセルフケア体験
15:45
- 足指のセルフケア体験
足指のセルフケア体験
16:00

編集
後記

末端冷え性の私にはつらい冬の季節がやってきました。今まで色々な方法を試してみましたが、なかなか温まらず…。子どもの頃からしもやけも沢山できていたので慣れっ
こではあるのですが、いつでも手足ポカポカな人に憧れています。今年も『手足の冷たい人は心が温かい』という言葉信じて冬を乗り切ります。(H)

