

健康いわた

2024
冬
vol.329



年頭所感

専務理事

武内健一



天人と言われ新聞紙上最高と評された伝説のコラムニスト、朝日の深代（ふかしろ）。当代きつてのコラムニストで、読売朝刊を左下から読ませる男の竹内の両氏がいみじくも同じことに言及していた。ほぼ毎日、世の中の最も関心のある話題を拾い、世の世相を瞬時に切り取り、自分の頭を通し、字数の限られた紙面に表す。

どうしてもネタのない日がある、という。その時は気象庁と動物園へ取材の電話をする、とのこと。何かしらのネタがあるらしい。

それと全く同じに考えたくはないが、週刊誌のレベルでも話題が乏しいことがあるようだ。すべての週刊誌が「政治とカネ」やれ「ジャーニーズ、統一教会」「防衛費、減税、賃金」では売れ行きが鈍り死活問題だ。そこで、週刊誌は話題がなく、売れ行きが思わしくなくなると思わず取り上げるのが医療問題だ。岩波文庫、小林秀雄風な内容では気を引くのはむずかしい。そこでまずそのタイトル。それもまともではないけない。敵役に必ず世の流れの反対側を攻めてくる。それに賛

同する方も少なからずいるからだ。

それも人それぞれの考え方（今風に言う多様性かな？）だから否定するつもりはないが、「健康診断は嘘をつく」「養老孟司 医者と健診の罠にハマるな」「間違いだらけの健康常識」「血圧に塩分対策はなぜムダか」等等など惑わす記事のなんと多い事か。

それこそ、今はやりの「多様性（ちがって当たり前）」です。ですからそれを信じる方には何も申し上げませんが、他人に押し付ける事だけはやめていただきたい。しかし、私どももよほう医学協会はそのような方々にも等しく健診の機会を設けております。国で掲げた目標は一段ハードルが上がり、健診受診率60%となりました。確かに検査は正直でこわい面もありますが、少なくとも年に一回は受診していただきたい、それが私どもの切なる願いです。

さて、辰年。身の程知らず、と竜にお叱りを被りまですので急上昇などせず、私どもは穏やかな緩やかな右肩上がりを目指します。予防に勝る治療なし。





2024年健康いわたの 年初特集は〇〇〇です。



さて、〇〇〇に当てはまる病気はなんでしょう？



Q.1

日本人のうち3人に1人が〇〇〇です。



Q.2

脳卒中や心筋梗塞の原因になります。



Q.3

年間20万人が〇〇〇によって亡くなります。

※The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022;21:100377



〇〇〇は症状が出ないため、放置されがちです。

別名サイレントキラーと呼ばれます。

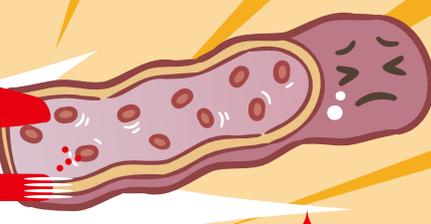
(答えは次のページ)



今年は、〇〇〇改善の一年にしましょう！



高血圧



高血圧は直接的に命を奪うものではなく、脳卒中や心筋梗塞といった形で私たちに襲い掛かります。

特に脳卒中は、助かった後も後遺症として寝たきりや認知症、介護といった状態につながりやすい病気です。

すこやかな老後のために、血管をいたわる生活を始めましょう！

監修：坂田清美（当協会医師・予防医学部長）

血管の長さは〇〇キロ…！

私たちの体はたくさん細胞できています。その細胞たちが必要とするのは、酸素や栄養。これら運ぶのが血液。その通り道が血管で、全身に循環させるのが心臓です。

心臓は1分間に60回、働き方改革どこ吹く風、人間の生きている限り動き続けます。自身の1分間の心拍数を計ってみましょう。それを60倍すれば1時間、さらに24倍すれば1日の心拍数です。

血液の通り道、血管の総延長はなんと10万キロ、地球2周半（盛岡・東京90往復）です。4人の血管を合わせると月まで届くほどの。この血管の大半は、髪の毛ほどの毛細血管です。

心臓は縮むこと（収縮）で血液を全身に送り出します。そのとき、動脈には圧力が掛かります。これが大きい方の血圧値（収縮期血圧）です。血液を送った心臓は、元の状態に戻ります（拡張）。そのときも動脈には一定の圧力が残ります。これが小さい方の血圧値（拡張期血圧）です（図1）。

首元に手を当てて、脈を感じて

みましょう。そのひとつひとつの拍動に合わせて、血圧が上下し、10万キロの血管に血液が送られています。

血圧は絶えず変わる

心臓の動き以外にも、血圧は変わります。一日のなかでも、就寝時は低く、目覚めとともに高まり、日中にピークを迎えます。また、寒暖差によっても変動します。入浴時は、服を脱ぐことで寒さを感じ、血圧が上がります。熱いお湯はさらに血圧を上げますが、一方で温まった状態によって血圧は下がります。他にもストレスで血圧が上がります。

血管の悲鳴は届かない

動脈は、そういった圧力の変化に耐えられるように、とてもしなやかに作られています。しかし、高い圧力、高血圧が続くことは、張りつめた状態を続けることになり、次第にしなやかさを失い、硬く、厚く、もろくなります。

最終的に血管が詰まることがあります。これが心臓の血管で起

図2：高血圧や動脈硬化による疾患

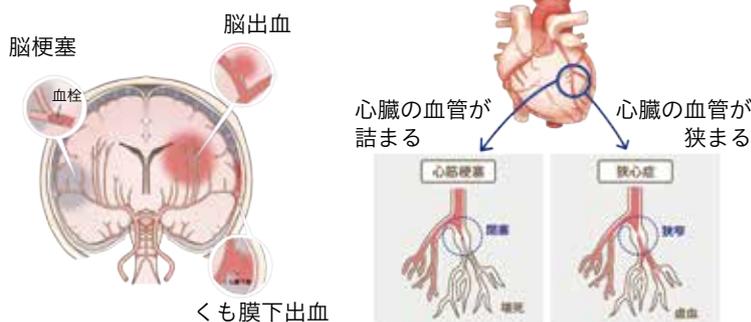
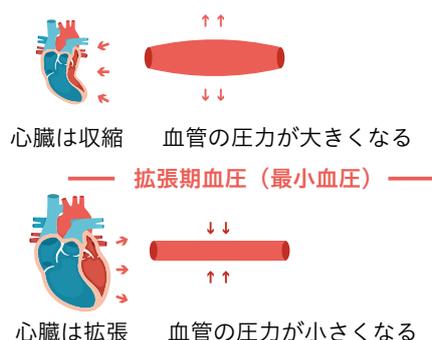


図1 収縮期血圧（最大血圧）



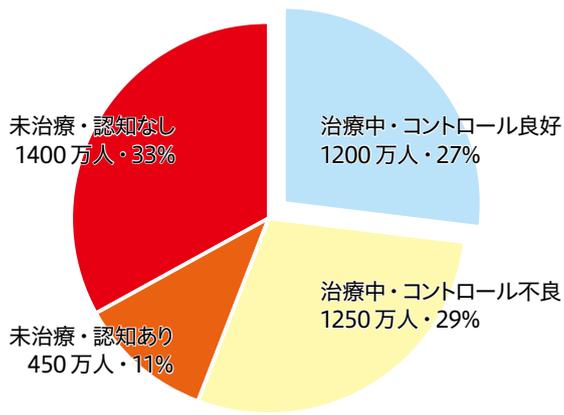


図3：高血圧者の推計数
2017年、NIPPONDATA2010による推計

ると心筋梗塞です。詰まった先の心臓が壊死し、拍動が止まることがあり、一刻を争う状態です。脳内の血管であれば脳梗塞となり、半身まひやろれつが回らないといった症状が現れます。高血圧はさらに、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤のリスク要因でもあり、他にも高血圧性脳出血など、致命的な疾患の原因となります（図2）。

血管を傷つけ、さまざまな症状を引き起こす高血圧ですが、私たちは、血管の痛みを感じることはありません。だからこそ、高血圧

でも、いつも通り生活できます。仕事も家事も普段と同じ、食事も美味しく、余暇も楽しめます。しかし、高血圧は血管を日々傷つけています。別名サイレントキラーとも呼ばれる高血圧ですが、私たちが血管の悲鳴に気づけないというのが実態です。

体温計、体重計、血圧計

4300万人と推計される高血圧者ですが、治療中で血圧が正常域になっている方は4人に1人だけです。さらに、3人に1人は自分が高血圧だと気づいていない「未認知」とされています（図3）。

健康診断を受けている方は血圧を測る機会がありますが、主婦の方や退職世代などの方は、健康診断を受診しないため、血圧の状態を知らないままです。

体温計や体重計を持っている方は多いかと思いますが、今年は血圧計も揃えましょう。まずは日々の血圧を知ること。そして、家族で血圧測定をしましょう。

歩く、減らす、控える、食べる
高血圧は生活習慣によって改善

が可能で、血圧が気になり始めた方は、図4を参考に取り組みを始めましょう。すでに高血圧と診断されている方は、かかりつけ医師と相談しながら改善に取り組みしましょう。

すこやかな老後のために

血圧の改善は、明日の健康といたった目に見える成果がありません。そのため後回しにされ、継続

した取り組みも困難です。しかし、脳卒中、寝たきり、認知症、介護といった状態を望む人はいないはず。老いてもすこやかに過ごすため、子育てや老後貯金のように、血管をいたわる生活を始めましょう。

※血圧値が180/110を超える方は、すぐに治療が必要です。かかりつけ医師に相談しましょう。

1. 歩く 身体活動が少ない方は、1日30分を目安に早歩きを日課に。
2. 減らす ラーメンのスープを残す、醤油や濃い味付けを避ける、塩分摂取を減らしましょう。
3. 減らす 肥満の方は減量を。ひと月に1キロ、まずは3キロ減を目指します。
4. 控える お酒は1日1合程度に。飲みすぎはがんのリスクも高めます。
5. 食べる カリウムを含む食べ物や飲み物を取りましょう。ただし腎疾患の方は注意が必要です。

2024年は、
チャレンジの一年に!

図4：生活習慣の改善による予防

ホンドテン



里山エリア

日本の里山に生息する動物たちのエリアです。トウホクノウサギ、ホンドタヌキ、ホンドギツネ、ニホンリスなど親しみのある動物たちが待っています。



ニホンアナゲマ

※3月まで冬眠



ホンドギツネ

ビクトリアエリア



ピューマ

盛岡市はカナダのビクトリア市と姉妹都市。それにちなんで、カナダカワウソ、ピューマ、オオツノヒツジを飼育しています

草原エリア



アメリカバイソン

北アメリカやオセアニアの草原に生息する動物のエリアです。アカカンガルーやアメリカバイソン、エミューに会うことができます。

園内の順路
ズーループ
ZOO LOOPに
沿って歩いてね♪



ヤギ



冬も楽しくウォーキング！

雪降る寒い季節、屋外での運動は難しくなりますが、ZOOMOなら、楽しみながらウォーキングを行えます。防寒と滑りづらい靴を用意して、冬の動物園へ出発しましょう！

盛岡市動物公園ZOOMOは、「人と動物と自然が共生する動物公園」として、生物の多様な生き方や関係を学びながら、自然を楽しめる公園です。広い園内をぐるっと歩くと約2時間、歩数にして40000〜50000歩になります。今季から冬も通年開園に。雪をかぶった姿や、寒さしのぎにくつく動物たち、冬ならではの様子を楽しめます。地面を見れば野生の生き物たちの足跡も？



いきいき散歩

その8

-ZOOMO編-



アフリカゾウ



キリン



シロクロウ

サバンナエリア

アフリカに生息する動物たちのエリアです。各動物の近くにはテラスが設置されており、間近に見ると迫力満点です。

牧場エリア



ウシ

ヤギ

休憩所やベンチも利用してね！

ヤギ、ヒツジ、ウシなどの主に家畜として飼われている動物のエリアです。なでたり、ごはんをあげたり、触れ合うことができます。

モンキーコート
(無料ゾーン) のみの
利用もできるよ！



ニホンザル



アルパカ



オオツノヒツジ

レギュラーシーズン	ウインターシーズン
4月1日～10月31日	11月1日～3月31日
開園時間	
9:30～16:30 (入園16:00まで)	10:00～16:00 (入園15:30まで)
休園日	
水曜日	水・木曜日
入園料	
大人(高校生以上)：1000円	小中学生：500円 幼児(未就学児)：無料



※詳しくはZOOMO ホームページをご確認ください。



幼老統合事業部
 児童係 桐田志織
 (盛岡市バドミントン協会 理事)

はじめまして、Cocoaの桐田です。今回はバドミントンで遊ぼう！初級編です。初めは、ラケットやシャトルを使わずに出来る練習方法をご紹介します。広いスペースが無くてもできるので、お家の中でもぜひチャレンジしてみてください☆

★ ラケットの握り方

握りやすいように握るよ！



イースタングリップ

ラケットの面を床と垂直に。ラケットを自在に動かすことができ、様々な球に対応できるよ！



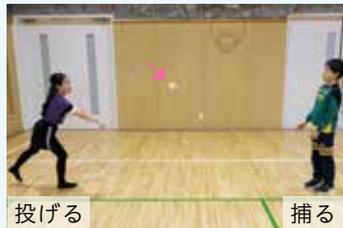
ウエスタングリップ

ラケットの面を床と平行に。シャトルを打ち返しやすい。対応が難しい球も多いため、慣れたらイースタングリップへ！

★ シャトルでキャッチボール！！

【基本編】

シャトルを投げて体の正面で捕る、を繰り返そう。捕る時は両手で！ラケットを振る感覚につながるよ。



【応用編】

シャトルを2個にして同時に投げよう。最初はかけ声、慣れてきたらかけ声無しで。動きを合わせよう！



★ お家の中でバドミントン！

シャトルを風船に変えてやってみよう！立ち膝や正座で、風船が下に落ちないように打ち返すよ。

100均のラケットでも出来るよ！



腸内細菌がしっかり働けるようにするために、どんなことに気を付けたらよいですか？



腸内細菌にとって心地よい環境を提供すると、私達の身体も心も健康を保てます。生活習慣をチェックしてみましょう。

あなたの腸内細菌はしっかり働いていますか？



腸内環境が整うと、腸内細菌が元気に働き、良い代謝産物を作り出します。それにより、大腸のぜん動運動を促す、免疫の働きを高める、アレルギーを抑える、がんを予防するなど、身体の健康はもちろん、心の健康にも影響することが分かってきました。

1つでもチェックがみついたら生活習慣の見直しをしてみましょう。



- 朝食をとらないことが多い
- 夜食をとることが多い
- 魚より肉をとる頻度が多い
- 野菜・海藻・きのこ・果物をあまりとらない
- 週4回以上外食する
- お酒を毎日飲む
- BMIが25以上である
- 市販の甘い飲み物をよく飲む
- 運動をしていない
- 主食には白いごはんや白い食パンが多い

参考：「栄養と料理」2022年12月号

腸内環境を整えるためには

1 善玉菌を増やす

乳酸菌・ビフィズス菌を含むヨーグルトや発酵食品、善玉菌のえさとなる食物繊維やオリゴ糖を積極的にとりましょう。



2 腸を動かす

運動することにより善玉菌が増えたり、血流が良くなってぜん動運動が活発になります。1日30分を目安に習慣にしましょう。



3 十分な睡眠をとる

夜型生活による体内時計の乱れによって、腸内環境の悪化を引き起こすと言われています。



朝食をとって腸内のリズムを整えることも、腸内環境を整えることに繋がります。腸内細菌が働きやすい環境を作り、身体も心も健康に過ごしましょう。

お!やさい! vol.3

美味しい白菜の選び方

- ・ずっしりと重みがあるもの
 - ・葉が隙間なくしっかりと詰まっているもの
 - ・切り口がみずみずしく、平らなもの
- (カット販売されているもので、芯の部分が盛り上がっているものは鮮度が落ちています)

栄養成分

白菜などアブラナ科の野菜に含まれる「イソチオシアネート」という成分は、発がん物質を抑制する働きがあり、がん予防効果が期待されています。また、感染症予防やストレスから体を守る働きをするビタミンC、高血圧予防に有効なカリウムも豊富に含まれます。これらは水溶性の栄養素なので、溶け出た栄養素を煮汁ごと摂れる鍋や汁物、シチューにするのがおすすめです。



白菜



白菜とりんごのシャキシャキサラダ

材料 (4人分)

- 白菜 140g
- りんご 1/2 個 (140g)
- くるみ 20g
- (合わせ調味料)
- 酢 小さじ4
- オリーブオイル 小さじ4
- 粒マスタード 小さじ1強
- はちみつ 小さじ1強
- 塩こしょう 少々

1人分
107kcal
塩分0.4g

▼動画はこちら



!! カリウム・ビタミンC !!

作り方

- 1 白菜は約5mm幅に切る。りんごは洗って皮つきのままちょう切りにして塩水(分量外)に浸す。くるみは荒く刻んでおく。
- 2 合わせ調味料を混ぜドレッシングを作り、白菜と水気をきったりんごを和える。
- 3 器に盛り付け、上にくるみを散らす。

協会からのお知らせ



ヘルスアップチャレンジのご案内

人間ドック受診をきっかけに生活習慣改善にチャレンジしてみませんか。食事や運動などあなたに合った目標を設定し、2週間チャレンジする「ヘルスアップチャレンジ」を昨年度に引き続き、今年度も12～3月にBig Waffle 人間ドックを受診される

方を対象に実施中です。取り組んだ方は、翌年の検査無料券などが当たる抽選会に参加できます。ぜひご参加ください。



聞こえづらい方にも胃部X線検査をスムーズに

健康診断にはさまざまな検査がありますが、なかでも胃部X線検査は、バリウムや発泡剤の飲用、向きや姿勢の変化など、受診される方にさまざまな協力を頂いております。

これまで、耳が聞こえづらい方や日本語が分からない方には、看板等で案内していましたが、受診される方の安全と負担の軽減のため、Big Waffleの施設にて音声・映像・各国語に対応した装置「e-検査ナビ」を岩手県で初めて導入しました。



令和5年度学校保健連絡会議開催

県内学校および教育委員会等の方を対象とした同会議を、ホームページ上にて令和5年12月から令和6年1月にかけて開催いたしました。当協会からの情報提供と、「岩手県における側弯症検診の現状と課題(今後の展望)」として栃内第二病院いわて脊椎・側弯センターの山崎健先生に講演いただきました。

令和5年度市町村健康推進担当部課長会議開催

令和5年11月24日、市町村や健康保険者の担当者等を対象に、行政報告や当協会事業の報告を行う同会議を開催しました。始めに、行政報告として岩手県保健福祉部医療政策室主任主査の阿部大樹氏より「岩手県感染症予防計画について」、岩手県保健福祉部健康国保課健康予防担当課長の赤岩正昭氏より「健康いわて21プラン(第三次)について」、岩手県保健福祉部健康国保課特命課長の田中健氏より「医療等ビッグデータ分析の取組について」と題した報告がありました。講演は、当協会予防医学部部長の坂田清美より「第4期特定健診・特定保健指導にどう取り組むか」と題して行われました。

複十字シール運動募金 ご芳名一覧

引き続き多くの方にご協力いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。

有限会社菊屋薬局、税理士佐藤勝也事務所、新岩手農業協同組合、有限会社フヂクラッド、ライブクラブ 代表取締役松坂陽子、千葉建、石川 陽子(敬称略・入金日順・1月10日現在)

募金総額66万5685円

保育園



ちょっぴり緊張もしたけれど、みんな楽しんで発表できました!お家の方からたくさん拍手をもらいました♪



冬の交流会!児童クラブやデイサービスのみなさんと色々な遊びを楽しみました☆



児童クラブ



高学年の子たちが作ってくれたカレーとハヤシライス♪



笑いあり!涙あり!大盛り上がりの球技大会。皆本気で戦いました!

手作りおやつはクレープ☆自分でクリームやバナナ等をのせて作りました。



Cocoa
通信 No.48

デイサービス



今年の干し柿作りは上出来!



季節を感じる制作にも取り組んでいます♪



表紙のご紹介

岩手県立盛岡となん支援学校は、小学部、中学部、高等部、訪問教育部があり、寄宿舎を設置しています。肢体不自由のある児童生徒を対象としているほか、岩手医大附属病院訪問教育において病弱虚弱教育を行っています。写真は高等部作業学習で製作した作業製品です。

編集後記

人の往来が増え、別の訛りが聞こえ、他国の言葉にも出会うようになった。アジア系の人は見た目に分からず、自分自身も国籍不明なのか、某フードコートで「ケチャップイル?」と日本姓の人に片言で聞かれ「ノーサンキュー」と返事をした。正解だったのだろうか。

さまざまな国、文化、生き方を背景にした人々が、移動してすれ違い、ときどき交流している。そこで新しい組み合わせ、アイデアが生まれ、未来が紡がれるのだと思う。否定や暴力ではなく、交流と創造の喜びがあればと願う。

66