

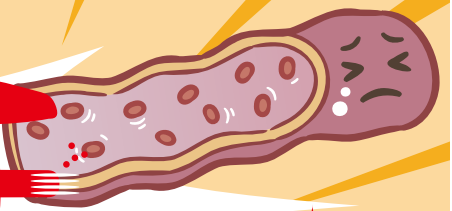
健康いわて

2024
夏
vol.331



血管は、今日も悲鳴を上げている…

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。今日から血管をいたわる生活を始めましょう！

前回号では

高血圧予防のために減塩とカリウム摂取が大切。バナナや枝豆といったカリウム豊富な食べ物を毎日の食事に取り入れましょう。

今回は酢

カリウムに続いて、食べながら健康を求める今回。紹介するのは「酢」です。

人類とともに歩んできた酢。古くは紀元前5000年のバビロニアやエジプト、中国など世界各地で記録が見られます。日本に伝わったのは4〜5世紀頃。月日が流れ、江戸時代になると生産量が増え、寿司の発展を支えます。

人類の友、酢

現代では、ありふれた調味料となった酢ですが、作られる工程には複数の「菌」が活躍する、醸造技術の結晶です（図1）。

酢は原材料の数だけ種類がありますが、農林水産省の食酢品質表示基準では、「醸造酢」と「合成酢」に分けます。図1のように原材料を発酵させたものが「醸造酢」です。それを酢酸や氷酢酸で薄めた

り、調味料を足したものが「合成酢」です。合成酢は国内のごく限られた地域でしか作られていませんが、大船渡の「酢の素」は、そんな数少ないひとつ。佐々木朗希投手が紹介したことで品薄になったほど。濃いめの酸っぱさがたまらないようです。

さて、醸造酢はさらに、米や小麦から作られる「穀物酢」、りんごやぶどうといった果物から作られる「果実酢」と分けられます。その中で、単一の原材料で作られたものは「純〇〇酢」と称されます。ちなみに、料理用に塩や砂糖、出汁などを加えたものが「調味酢」、柑橘果汁や醤油を加えたものが「ポン酢」です。

酢の効果

人類が古くから醸してきた酢の文化。近年、発酵プロセスや健康効果についての科学的な理解が進んできています。今回はその中でも、血圧や生活習慣病の研究をご紹介します。

まずは今回の特集でもある「血圧」。1日あたり30ミリリットル（大さじ2杯）の摂取によって、



図1：酢を作る工程。最初に、こうじ菌で米のデンプンを糖に変え（糖化）、米こうじができます。次に、酵母によるアルコール発酵で、日本酒となります。最後に、酢酸菌がアルコールを酢酸に変えて酢ができます。果実酢は糖化が省かれます。

最大・最小血圧ともに約3mmHg低下することが示されました。減塩、カリウム摂取と合わせること、血圧の改善が期待できます。別の研究では、りんご酢を1日あたり15ミリリットル摂取することで、総コレステロール、空腹時血糖、中性脂肪の改善効果も示されました（図2）。



図2：毎日大さじ1～2杯の酢を摂ることで、さまざまな効果が期待できます。

生活習慣病の救世主のような存在ですが、それぞれの研究の限界（被検者の少なさ、期間の短さなど）から、確定的な結論ではないことに留意してください。

しかし、人類とともに歩んできた天然のサプリメントであり、より詳しい研究が待たれます。

おいしく飲め酢

効果的に酢を摂取するには、調味料に混ぜるよりも、薄めて飲むことがおすすめです。塩や砂糖の添加された調味酢ではなく、米酢やりんご酢といった、醸造酢から選びましょう。

割り方もいろいろ。水、お湯、炭酸、はちみつ、豆乳、牛乳など、

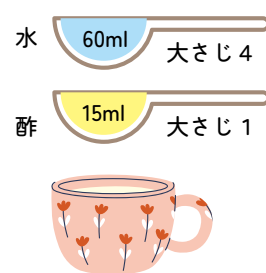


図3：5倍希釈で飲用する場合。原液量の4倍の水で薄めます。

さまざまな割り方で味の違いを楽しめます（図3）。

飲む酢として売られているものには、砂糖が多かったり、使われている酢の量が不明なものもあるため、確認をおすすめします。

注意点として、希釈が不十分だと、喉や胃が荒れることがあります。また、口の中が酸性になると、むし歯の原因にもなります。

お酢で塩分減らしま酢

下味や調味料として使うと、摂取量としては少なくなります。しかし、酢の酸っぱさが塩味を引き立てることから、減塩に効果があります。

醤油やソースを酢で割ったり、ポン酢に足し酢をしたり、納豆のたれを半分にしたり、代わりに酢を



図4：酢の物だけでなく、納豆にタレ・酢、餃子に酢、冷ややっこにも醤油・酢が合います。

足すのもおすすめ。プッシュ式の容器があると、少しずつ使えて減塩が進みます。酢に慣れてくると、餃子を酢だけで食べたり、より酸っぱい酢を探し求めるようになるとか。

スープに入れるのもおすすめ。トマトスープ、中華スープ、コンソメスープとさまざまなものに合います。意外なところでは味噌汁に少量入れるのも。甘味やコクが出ます（図4）。

盛岡三大麺のうち、冷麺・じゃじゃ麺にも酢が活躍します。冷麺のさっぱり感を高める酢、ちーたんに酢しようがとラー油を混ぜて、など。ただし、ここは好みという名の議論になる点ですが、色々とお試しください。

食事はバランス

ただし、酢だけを大量に摂ることとは間違いです。ちなみに「酢ダイエット」といった宣伝文句がありますが、食事はバランスが何より大切です。年齢や活動量に応じたカロリー・栄養摂取を心掛けましょう。

生活習慣を変えることの難しさは、挑戦したことがある人は誰もが痛感するところです。その中で、カルシウムや酢は、食事改善として取り組みやすいものです。ひとつの取り組みが続くと自信になり、他の改善につなげやすくなります。

酢は、古来から愛されてきた人類の友です。発酵のもたらす力を最大限に活用しましょう。

参考文献：H. Shahinfar, et al. 2022. "Dose-dependent effect of vinegar on blood pressure: A GRADE-assessed systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials" <https://doi.org/10.1016/j.clin.2022.102887>

A. Hadji, et al. 2021. "The effect of apple cider vinegar on lipid profiles and glycaemic parameters: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials" <https://doi.org/10.1186%2Fs12906-021-03351-w>

健康診断 ～受診後が大事です～

健診結果を受け取ったら



自分の身体についてしっかりと知ることが、健康維持の第一歩です。そのために、定期的な健診・検診で健康状態のチェックをすることが大切です。しかし、健康診断の結果を受け取った後、「まあこんなもんか…」と引き出しにしまい込んでいませんか？検査結果が基準値から外れている場合は、生活習慣の見直しや医療機関の受診が必要です。特に、「要医療」や「要精密検査」の項目が見つかったら、症状が無くても早めに医療機関を受診しましょう。

未来の自分や家族のために、もう一度ご自身の健診結果を確認してみましょう。



医療機関受診のポイント



事前に電話で確認を

「健診で〇〇という所見がある」と説明し、受診可能かどうか確認しましょう。



健診結果票を忘れずに

過去の健診結果もあれば持参しましょう。ファイルにまとめておくとう便利です。



自覚症状があれば病院へ

乳房のしこりや続く胃炎など、何かしらの症状がある時は健診やその結果を待たずに医療機関へ行きましょう。

主要項目一覧～あいいうえおABC順～

検査項目	受診する診療科
アルブミン	消化器内科
胃部X線	消化器内科
喀痰細胞診	呼吸器内科
眼圧	眼科
肝機能	消化器内科・内科
眼底	眼科・内科
胸部X線	紹介状をご覧ください
胸部CT	紹介状をご覧ください
クレアチニン	内科または泌尿器科
血圧	内科
血圧脈波	循環器内科
血液像	内科
血球容積	内科
血色素量	内科
血小板数	内科
血糖	内科（糖尿病内科）
呼吸機能（肺機能）	呼吸器内科・内科
子宮頸部細胞診	婦人科
脂質検査	内科
心臓超音波	循環器内科
心電図	循環器内科
赤血球数	内科
総アミラーゼ	消化器内科
総コレステロール	内科
総蛋白	消化器内科・内科
総ビリルビン	消化器内科
中性脂肪	内科

医療機関の探し方



医療情報ネット（ナビイ）

診療日や診療科目、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなど、様々な条件から医療機関を検索できるサイトです。

<https://www.iyou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

スマートフォンはこちら↓



各医師会ホームページ

お住いの地域の医師会のホームページには、各医療機関の情報や休日当番医、予防接種についての情報などが掲載されています。



かかりつけ医のすすめ



日本医師会では「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をかかりつけ医と呼んでいます（日本医師会ホームページより）。身近にいて頼りになるかかりつけ医をもつことは、健康の維持・増進のためにも大切なことです。

健康診断の結果をきっかけに、かかりつけ医をもちましょう。

精密検査外来のご案内



当協会「ふわり」での精密検査外来では、呼吸器内科・循環器内科・消化器内科に対応しています。県南センターでは呼吸器内科を開設しています。完全予約制のスムーズな検査を提供しています。詳しくは当協会ホームページをご覧ください。



▲ふわり



▲県南センター

聴力	耳鼻咽喉科
内視鏡	消化器内科
乳房X線	外科（乳腺外科）
乳房超音波	外科（乳腺外科）
尿酸	内科
尿潜血	内科または泌尿器科
尿素窒素	内科または泌尿器科
尿蛋白	内科または泌尿器科
尿沈渣	内科または泌尿器科
血糖	内科（糖尿病内科）
白血球数	内科
貧血	内科
ヘリコバクター・ピロリ菌	消化器内科
便潜血反応	消化器内科
AFP	消化器内科・内科
ALP	消化器内科・内科
ALT	消化器内科・内科
AST	消化器内科・内科
eGFR	内科または泌尿器科
HbA1c	内科（糖尿病内科）
HDLコレステロール	内科
HPV	婦人科
LDLコレステロール	内科
PSA	泌尿器科
γ-GTP	消化器内科・内科

※腹部超音波検査は臓器ごとに受診科が変わりますので、ご不明な点は019（639）6120へお問合せください。

※主な所見に対応した表のため、稀に受診科が異なる場合があります。その際は健診結果に併せて案内を差し上げておりますので、そちらをご覧ください。



▲一番高炉 高炉とは、鉄鉱石を熱処理して鉄を取り出すための設備のことです。



▲三番高炉
高任が建設した仮高炉での操業が成功した後、一番高炉と二番高炉が建設されました。仮高炉は後に改修が行われ、三番高炉となりました。



▲二番高炉 他の高炉と違い、わざと膨らませたデザインだとか。



◀高炉の建設には、お城の石垣と同じ技術が採用されているそうです。



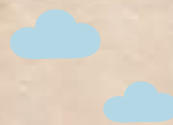
▲高炉跡周辺には、鉄鉱石が転がっています。鉄を含む部分に磁石をあてると…くっきます！



釜石市橋野鉄鉱山
インフォメーションセンター
開館日: 4/1～12/8
利用時間: 9:30～16:30
入場料: 無料
※有料の観光ガイドが常駐しています

岩手県の沿岸部、釜石市にある橋野鉄鉱山は、2015年に「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」の構成資産として、世界遺産に登録されました。近代製鉄の父と呼ばれる大島高任^{たかとう}が、資源の豊富なこの地に洋式高炉を建設し鉄の連続生産に成功したことは、幕末から明治にかけての日本の近代化に大きく貢献しました。併設するセンターでは、映像やパネルで当時の様子を学ぶことができます。現存する国内最古の高炉跡を見学しながら、自然豊かな散策コースを歩いてみましょう。

世界文化遺産を学ぶ
ウォーキング！





幼老統合事業部
児童係 山谷紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は「マット運動で遊ぼう！前転編」です。前転はマット運動の中で最も基本的な技です。前転が出来るようになれば、後転や開脚前転などの他の回転技にも挑戦できます！でも前転が上手に出来ない…という子も大丈夫！今回は、前転のコツや練習方法をご紹介します。

※安全に配慮し、無理のない範囲で練習しましょう。

準備運動

- ①寝転がって足を曲げ、前後に揺れよう。体を丸くする感覚を覚えるよ！
- ②そのまま起き上がって～
- ③手を使わずに立ち上がろう！



前転してみよう！

【ポイント】

- ☑ 頭は両腕の間に入れて、あごを引く
- ☑ かかとをお尻にくっつけるようにして！
- ☑ 回る時は足が開かないよう膝同士をくっつけて
- ☑ 最後は立ち上がってポーズ！
- ☑ 体を丸めることを意識して回ろう



NG例①



体をうまく丸められないと、起き上がるのが難しいよ。



NG例②



頭を付く位置が遠かったり、頭のてっぺんからマットに付くと、回転不足でうまく回れないよ。



冷房をつけているのに
なんだか体がだる
く食欲もでません…
夏バテでしょうか？



夏バテの原因は様々。
暑さによる体力の消耗
や、冷房での自律神経
の乱れも一因です。



☹️ 冷房による自律神経の乱れとは

気温差が大きい室内外を行き来していると、自律神経が乱れ、疲れがたまりやすくなります。また、冷房の効いた室内に1日中いると、体が冷え切って血行が悪くなり、内臓の働きの低下や肩こりなどを引き起こします。暑くても、体を冷やしすぎないことが大切です。



😊 夏バテ予防のポイント

冷房の効いた屋内では薄着しすぎない

春や秋くらいの服装を目安に。
カーディガンやひざ掛けで調整しましょう。

適度な運動

暑さへの耐性がつき、体温調節
機能が改善します。



夏でも湯船につかる

39～40℃のお湯に15分程度がベスト。
難しい場合は、シャワーで仙骨（腰の中央、
背骨の一番下にある骨）を温めましょう。



ぐっすり眠ってその日の疲れをとる

部屋の冷やしすぎは、起床時のだるさに
つながるため注意しましょう。



冷たいものをとりすぎない

胃腸を弱める原因に。温かい食事や飲み物で
胃腸をいたわりましょう。

食事は「量」より「質」を大切に

食欲がないと麺類など簡単な食事になりがちで
すが、大切なのは「質」。主食・主菜・副菜を
揃えて食べると栄養バランスが整います。



😊 夏にとりたい栄養素

ビタミンB1：疲労回復効果

豚肉 レバー うなぎ さば カツオ
マグロ 玄米 そば 枝豆



アリシン：B1の吸収を高める

玉ねぎ にんにく ねぎ



クエン酸：疲労回復を助ける

梅干し 酢
柑橘類（レモンやみかん）





お!やさい



vol.5



栄養成分

枝豆は大豆が成熟する前に収穫されたものです。大豆と同様に、たんぱく質や多くの栄養素を含みます。アミノ酸の一種「メチオニン」は、アルコールの分解を促し肝臓の働きを助けてくれるため、ビールのおつまみに最適です。また、夏バテ予防に有効なビタミン B1・B2、抗酸化作用の高いビタミン C や βカロテン、高血圧予防に欠かせないカリウムなども含む栄養価の高い食材です。



枝豆



新鮮な枝豆の選び方

- 豆の大きさが均一で、厚みがありふっくらとしている
- さやのうぶ毛がしっかり残っていて、緑色が鮮やか
- 枝と枝の間が短く、さやが寄り集まっている
- 産直などで売られている「枝付き枝豆」は、日持ちが良く味が落ちにくいのでおすすめ!



材料 (2人分)

枝豆・・・・・・・・・・ 200 g
 オリーブオイル・・ 大さじ 1
 にんにく (みじん切り)・・ 10 g
 赤唐辛子 (輪切り)・・ 適宜
 醤油・・・・・・・・・・ 大さじ 2/3



▼動画はこちら



作り方

- ① ボウルに生の枝豆を入れ、塩 (分量外) をもみ込み、水洗いしてザルにあげておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出てきたら①を加えて中火にし、焼き目がつくよう1〜2分焼く。
- ③ 水少量を加えて蓋をし、弱火で8分程度蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り、醤油を回し入れ枝豆を絡める。



ガーリック風味
 の
 焼き枝豆



結核をなくすための

複十字シール運動にご協力ください



▲結核をなくすための複十字シール運動イメージキャラクター「シールぼうや」

結核のない世界をめざして

「複十字シール運動」は、結核や肺がんなど、胸の病気をなくすため、募金活動を行うとともに、結核への理解を深め、予防の大切さを伝えるための活動です。

当協会は結核予防会岩手県支部として、この運動を推進しています。昨年度も多くの方々にご協力いただきました。深く感謝申し上げます。

複十字シール運動は今年も8月1日から12月31日まで実施いたします。結核のない世界を目指すため、たくさんのご協力をお願い申し上げます。

今年度の複十字シール



▲今年度は、「自然との調和」をテーマに生命を持つものたちが共に生きる姿がシールになりました。これからもずっと守っていききたい日本の美しい自然が描かれています。

令和5年度募金報告

全国の募金総額 177,779,971 円

岩手県の募金総額 1,322,347 円

岩手県募金額のうち、400,000 円は特定非営利活動法人岩手県地域婦人団体協議会のご協力によります。



9月24日から30日 結核予防週間



今年は普及啓発活動の一環として、ライトアップを行う予定です！

結核ってなに？

結核は、結核菌により主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状が始まります。咳・微熱・身体のダルさが2週間以上続く場合は、早めに受診しましょう。



結核は予防できる？

抵抗力の弱い赤ちゃんには BCG接種を行いましょう。大人は健康的な生活が予防につながります。①適度な運動②十分な睡眠③バランスのよい食事④タバコを吸わない⑤定期健診 の5つを心掛けましょう。

日本の結核の現状

2022年、日本の結核罹患率は8.2となり、2021年に引き続き結核低まん延国の水準となる10.0以下となっています。中でも岩手県は5.1と全国でも4番目に低い水準です。しかし、結核は年間1万人以上が罹る病気です。特に80歳以上の高齢者や、若年層では外国生まれの方が多く発病しています。



結核は治せる？

複数の薬を6か月から9か月間毎日きちんと飲めば治ります。治療が確実に行われるようドッツ(DOTS)という制度があります。医療機関と保健所が協力して服薬を見守ります。

結核予防会だより



▲「シールぼうや」

県知事・盛岡市長表敬訪問

岩手県で今年度行われる結核予防全国大会にむけ、6月18日に結核予防会本部より尾身理事長、工藤代表理事他3名と、岩手県支部より本間会長、武内専務理事他2名が、達増知事と内館盛岡市長を表敬訪問しました。岩手県で開催されるのは約40年ぶりとなり、東日本大震災以降初の東北開催となります。尾身理事長は、結核が世界で重要な保健課題であること、日本国内での結核対策を世界に広めることが必要であること、結核・感染症対策の新たな門出となるような大会としたいと話されました。

無料

協会からのお知らせ



第39回健康教育研究会Web研修開催のお知らせ

心理的安全性とは、「自分の気持ちや考えを安心して発信できる状態」を示す組織行動学の用語で、生産性の高いチームを作る方法についてGoogleが研究したことで注目されるようになりました。職場や学校、家庭といった様々な集団の中での心理的安全性の高め方を、人工知能研究の立場からお話ししていきます。未来を担う子ども・若年者への支援について学ぶ機会にしたいだけだと思います。

演題…心のトリセツ

～心理的安全性を確保する対話術～

講師…黒川伊保子先生

(株式会社感性リサーチ代表取締役)

日時…令和6年9月2日～9月30日(予定)

オンデマンド配信(60分)

申込方法…左記URLまたはQRコードから

お申込みください

<https://forms.gle/79cDMsqEv7t4S2G6>



申込締切…令和6年8月23日

対象…養護教諭、保健師、教員、保育士、相談員等の支援業務に関わる方、その他関心のある方
受講料…無料(岩手県地域自殺対策強化事業助成により開催)

★詳しくはホームページまたはチラシをご覧ください。だくか、担当までお問合せください。

担当…健康支援課 健康支援係

電話…019(638)4886

令和6年度公益社団法人全国労働衛生団体連合会功績賞および奨励賞受賞

長年にわたり労働衛生関係の業務に精励した方に贈られる同功績賞および奨励賞を受賞しました。

○功績賞受賞

健康推進部 部長

佐々木 寛子

○奨励賞受賞

医療技術部 放射線課呼吸器系検査係 係長

菅原 連太郎

巡回事業部 環境保健課課長補佐

小笠原 雄太

引き続き、健診の質向上に努めてまいります。



保育園



泥んこ遊びに泡遊び、色水遊びも！



カブトムシを幼虫から育てて、とうとう成虫になりました！



様々な感触を楽しみながらダイナミックに遊ぶ子ども達です♪



児童クラブ



みんなの応援が力になり、一生懸命走りました！



マラソン大会



美味しく大きくなーれ！



枝豆の種とさつまいもの苗を植えました☆



ディサービス



らっきょう漬けに挑戦！



上手にできました♪

髪(芝)が伸びてきたよ！



芝人形づくり！

表紙のご紹介

学校法人カナン学園三愛学舎は、一戸町にあり、本科3年と専攻科2年の青年期教育を行う私立の特別支援学校です。芸術の時間では、喜びをもって表現することをねらいにしています。「この作品は、かわいいイメージ、あざやかなイメージ、きれいなイメージを表現しました。魚の模様と顔を描くのが楽しかったです。(佐々木陸斗さん)」

編集後記

十数年前。エゾハルゼミが大合唱する爽やかな朝。千沼ヶ原に向かう途中、熊に出会った。驚いた熊は木から落ちて、私と反対側に逃げ去った。

数週間前、林道。藪の向この木に黒く大きな影。思わず「あ、熊だ」と声が出る(不適切対応)。熊はどきりと木から落ちた。どうしたものか、離れて様子を見てみると、また木がゆさゆさり。奴はい。今度は私が逃げ帰った。その日は鹿とも出会った。野生動物との距離が近くなってきた。気候、情報、環境。変わりゆくという事実を受け入れる間にも、世界が変わる。