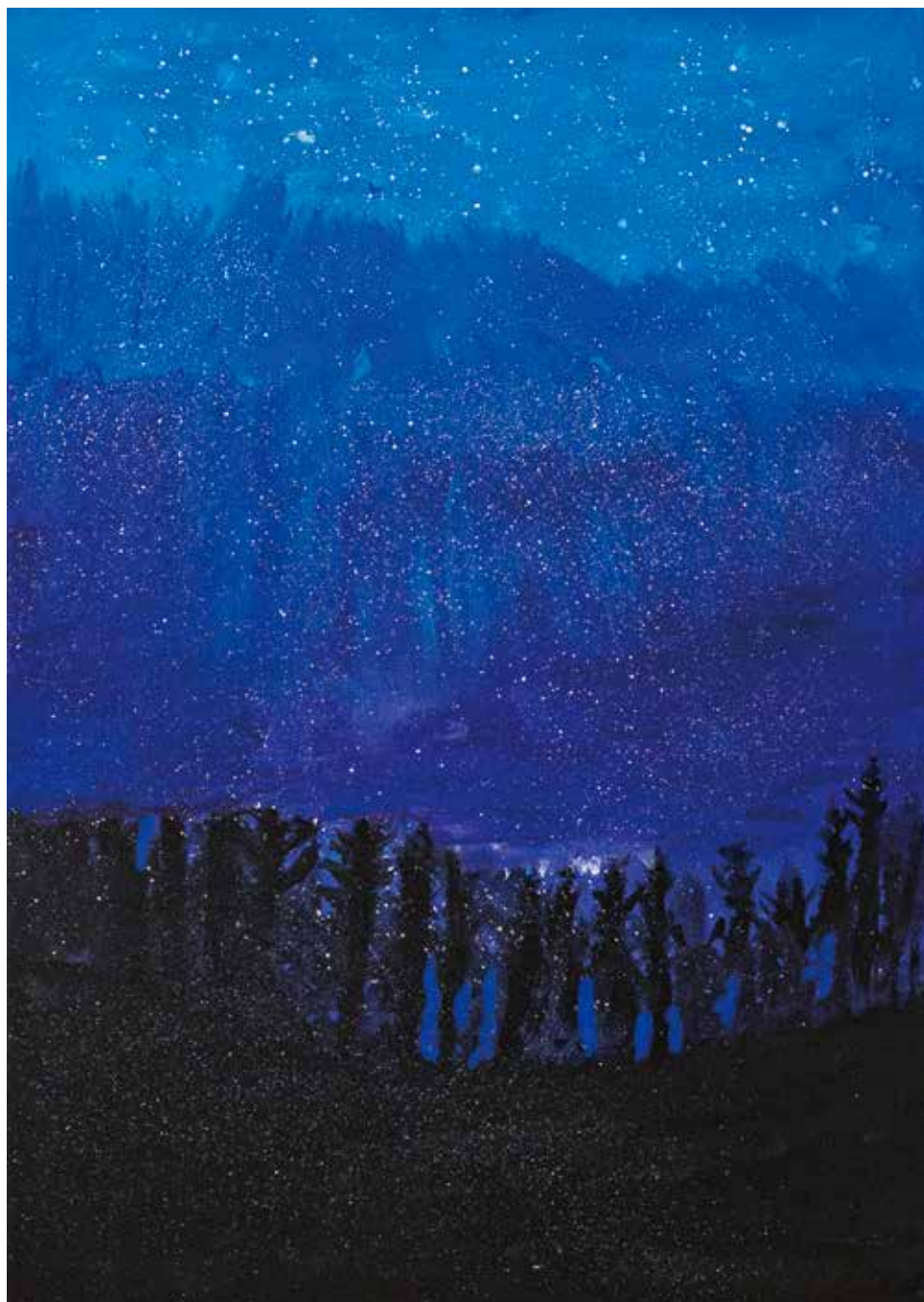


健康いわて

2025
冬
vol.333



年頭所感

2025

未病・予防

公益財団法人岩手県予防医学協会
専務理事 武内 健一



武内健一

千円札にお目見え。学問一筋、コッホ先生の下で破傷風菌の培養に世界で初めて成功、その治療法を確立、第一回ノーベル賞最有力であった北里柴三郎。明治中期、米国は年額40万（現在の価値で40億）の研究費と4万（4億）の報酬で北里の引き抜きを図った。風評はあるが私達にとっては偉人だ。

北里先生、当時では聞きなれない「未病」ということを提唱していた事を最近知った。言葉遊びのように思われるかもしれないが、「未病」とは未だ病気ではないが健康でもない状態あるいは発病には至らないものの健康な状態から離れたつある状態、何か煙に巻かれた感はあるが、フィーリングで分からないわけではない。北里先生曰く「だから、予防が大切」。この「予防」と「未病」定義はあるが、お隣韓国と北朝鮮の38度の休戦ラインの様に包丁で切った様にはいかないようだ。

未病に該当する健康状態には肥満、境界域高血圧、境界域糖尿病、脂肪肝、高尿酸、無症候性脳梗塞などがあげられている。このような未病状態をいち早く察知して次につなげるのも予防だ。特定の疾患（各種がん）に的を絞って早期発見・早期治療に貢献するのも予防の役割だ。

未病の最たる原因は運動不足、過食など不適切な生活習慣、その積み重ねの中で次第に病に近づく、これらしい。私どもは県内唯一の総合健康支援機関として、県民の皆様の健康と福祉に寄与することはもちろん、未病対策として生活習慣の見直しにも力を注ぐ必要があると思う。今年はその方向にも目を向けてさらに動き出したい。

北里先生からお褒めの言葉をいただけるように。



2025年も

目指せ！ゼロ災さい

三大労災



転倒



墜落・転落



動作の反動・無理な動作

危険予知と身体づくりを

2024年の11月までの県内労災発生状況を見ると「転倒」「墜落・転落」「動作の反動・無理な動作」の順で発生しています。なかでも「転倒」は業種を問わず発生しています。特に中高年齢の女性に向けた身体づくりの働きかけが必要となっています。

「墜落・転落」は建設業、道路貨物運送業、製造業、小売業の順で多く、「動作の反動・無理な動作」は、社会福祉施設、製造業、小売業の順に多く発生しています。

2025年は、団塊世代が全員75歳以上、5人に1人が後期高齢者となり、超高齢化社会が一段と進みます。そのため人材不足が一層進むことが予想されます。その解決策としてシニア世代の雇用が挙げられています。しかし、体力や視力といった身体機能の低下が避けられない世代です。就業上の配慮だけでなく、体力維持に向けた取り組みが必要となっています。労働局や中央労働災害防止協会といったホームページでの情報などを活用し、今年もゼロ災を目指しましょう！

転ぶのは、
朝が多いんだって。

(私も朝だった)

冬の転倒は死亡例も。

慌てないで。

焦らないで。



何もないところで
つまずいた。
次の日、転んだ。

原因は筋力低下。
立つとき、座るとき、
スクワットで対策だ。



尿酸の検査でわかる病気

痛風



尿酸値が高い状態が続くことで引き起こされる、そして意外と身近な病気、人によっては眠れないほどの痛みをもたらす「痛風」。尿酸値の検査をしている人も、していない人も、改めて検査と痛風について学ぶ特集です。

風が当たるだけでも痛い？

その痛みは尿路結石とも歯痛とも、陣痛には劣るものの人によっては並ぶとも言われる痛風。一体どれくらいのものか、協会内の経験者の話を聞いてみました。

Aさん。23歳で発症。朝起きると足の親指の付け根に激痛が走った。前日にサッカーをしたので骨折したかと思いつながら、ベッドから転げるように起き出して、なんとか病院へ。靴下を履くのも嫌になる痛みだった。

Bさん。30代前半。健康診断で尿酸が高いことが指摘され服薬を開始するも、飲み続けるのが嫌になり離脱。その後、ある秋の日。健康のために始めたジョギングのあと、足が痛みだす。ランニングのせいかと思うものの、歩くのも辛い痛みとなり、受診。離脱したことを怒られた。

Cさん。31歳のある日。野球による筋肉痛かと思いつながら就寝。深夜に強い痛みで目が覚めて、そのまま痛みで寝付けず。朝になり、父親にかつがれながら病院へ。その数年後、薬をさぼっていたタイミングでも痛風になった。

尿酸の結晶が原因に

その痛みの原因となるのが、高尿酸血症と呼ばれる、尿酸値が高い状態です。

そもそも尿酸は、正常な状態では体内の量は一定に保たれていきます。しかし、肥満や食べ過ぎ・飲み過ぎ、遺伝（体質）や激しい運動といった理由から、体内の量が過剰になります。その状態が続くとあふれた尿酸が関節で結晶となります。何かのきっかけでそれが剥がれると白血球が異物として認識して処理します。その際に炎症となつて痛風発作に至ります。

発作には前兆として、違和感、ぶい痛みがあるといわれます。痛みは服薬することで治まりますが、原因となる高尿酸血症を放置していると、発作を繰り返します。さらに腎疾患や尿路結石、心疾患のリスクが高くなります。

尿酸値の検査で早期発見

痛風の原因となる高尿酸血症は痛風発作が起こるまでは自覚症状がないため、早期発見には血液検査で尿酸値を測ることが有効です。尿酸値が高いときは、最初に

生活習慣の改善を試みます。それでも値が下がらないときは服薬となりますが、これによって痛風発作を防ぐことができます。

なお、尿酸値が低い場合は「低尿酸血症」の可能性があります。これは尿路結石ができやすかったり、運動後に急性腎不全を起こすことがあるため、専門医を受診しましょう。

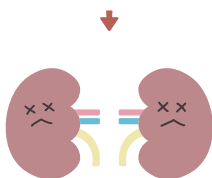
痛風を防ぐために

痛風を防ぐ生活習慣は、メタボを防ぐ生活習慣とあまり変わりません。まず適切なカロリーを超えた食べ過ぎや、アルコールの摂りすぎをやめましょう。

野菜や海藻類は尿をアルカリ性に傾けるため、尿酸の排出や尿路結石の予防が期待できます。



痛風の放置は…



腎疾患 (CKD) や



高血圧・心疾患のリスクが上がります

肉類のなかでもレバーなどの内臓や、魚類、特に干物にはプリン

体が多く含まれています(左下図)。しかし、プリン体が豊富な

食べ物を過度に避けることよりも、1日あたり400gを目安と

して、バランスのよい食事を摂ることが勧められています。また、プリン体は水溶性のため煮ることで摂取を減らすことができます。

アルコールのなかでもビールが

プリン体の比較的多い飲料といわれていますが、食品と比べると少なめです。しかし、アルコール自体が尿酸値を高めるため、ビールに限らず飲酒は控えることが望ましいとされています。

運動については、負荷の高い無酸素運動は尿酸値を高めることや関節に負担が掛かるため、すでに

高尿酸血症の方や疑いがある方は

注意が必要です。運動習慣がない場合は、ウォーキングやジョギングといった有酸素運動から始めることが勧められています。

また、体の水分量が減ることで尿酸値が高まり痛風発作が起きやすくなります。運動時はもちろん、汗の増える夏には意識的な水分摂取も必要です。

一部の健康保険組合や企業では、尿酸の検査を健康診断に取り入れています。男性の方がハイリ

スクですが、女性にも起こりうる

ものです。労働安全衛生法や特定健康診断の項目には定められていませんが、痛風発作による病欠や

従業員の健康増進のために、取り入れていない方にはぜひおすすめします。採血を伴う定期健康診断に追加する場合は比較的安価にできますので、お気軽にお問合せください。

食品	プリン体 (mg/100g)	プリン体 (mg/1食)	1食分
豚レバー	284.8	227.8	80g
牛モモ	143.5	114.8	80g
鶏ササミ	153.9	123.1	80g
鶏ムネ	141.2	112.9	80g
鶏レバー	312.2	249.8	80g
カツオ	211.4	169.1	80g
マグロ	157.4	125.9	80g
イサキ	149.3	164.2	110g
サワラ	139.3	111.5	80g
マダイ	128.9	103.1	80g
ニシン	139.6	111.7	80g
マアジ	165.3	115.7	70g
マイワシ	210.4	105.2	50g
サンマ	154.9	154.9	100g
ホッケ	150	120	80g
スルメイカ	186.8	186.8	100g
ズワイガニ	136.4	136.4	100g
カキ	184.5	110.7	60g(3個)
干物(マイワシ)	305.7	224.5	80g(2尾)
たら白子	559.8	167.9	30g
ビール	3.3~10	10~35	350ml

図：プリン体含有量のうち1食あたり100mg以上の商品の一部を紹介しします。ビールの含有量は少ないですが、アルコール摂取による尿酸値増加につながります。



▲天気が良ければ雪を被った美しい岩手山を眺めることができます！



いきいき散歩

その12

-小岩井農場編-

▶広いキッズゲレンデでは、そり遊びが思う存分楽しめます！ソリのレンタルも行っているそうです。



小岩井農場で
冬の遊びを楽しもう！

岩手県の中中部、雫石町にある小岩井農場は、岩手県内でも人気の観光スポットです。動物と触れ合ったり、様々な手作り体験が楽しめますが、冬季は残念ながら休止中…。ですが！代わりに冬ならではの楽しいイベントが。1月25日より開催される「雫石冬フェスタ in 小岩井農場」では、ソリ遊びを楽しめるキッズゲレンデや、雪上を滑走するバナナボートで冬の遊びを満喫できます！また、すき焼きやジンギスカンといったグルメ、スノーフォレストツアー、打ち上げ花火、ミニアーチェリーなどなど楽しいイベント盛りだくさんです！今の時期だけ楽しめる冬遊び。思いっきりカラダを動かせばきっとポカポカに。たくさん遊んでたくさん食べて、寒さを吹き飛ばしましょう！



▲毎年人気のスノーフォレストツアー。広大な雪原を歩きながら、様々な楽しい体験ができます。参加は有料で事前申込みが必要です。まきば園 HP をご確認ください。



◀スノートレインやバナナボートといった冬ならではのアトラクションも多数! スリル満点です。



▲かまくらの中で美味しいグルメも味わえます♪

栗石冬フェスタ

in 小岩井農場 1/25-2/16

営業時間：9：00～16：30
(最終入場は15：30)

入場料：大人(中学生以上) 400円
子ども(5歳～小学6年生) 150円
ペット(犬) 300円

【冬花火開催日】

1/25・2/1・2/8・2/15

*営業時間：9：00～20：00

花火打上：19：30～

詳細については、まきば園公式 HP をご確認ください



▶小岩井農場限定のお土産や冬花火も楽しみの一つです。



緊張しやすいのが悩みです。人前に出なければいけない時はゆううつです。



緊張のしすぎは心的負荷となったり体調にも影響しますね。緊張を和らげる方法をご紹介します。

? なぜ緊張するのか

脳は心配や不安、未知の場面を「ピンチ」と判断すると、脳内物質のノルアドレナリンを分泌します。ノルアドレナリンは闘争か逃走かといったような早急な「行動」を起こしてピンチを回避しようします。この時同時にアドレナリンも分泌されドキドキ、震え、発汗が起こります。これが緊張状態です。

💡 緊張を和らげるために

何か「行動」を起こすと脳がピンチを乗り越えたと判断し、ノルアドレナリンの分泌が正常化し、緊張が落ち着きます。まずは「行動」してみることが大切です。



POINT 1

事前の練習や準備をする



事前の練習や準備で自信がつきます。「大丈夫うまくいく」とポジティブに捉えることで、脳がピンチだと認識しにくくなります。

POINT 4

ストレッチなどで体を動かす



体を動かすことでノルアドレナリンの働きを抑える脳内物質のセロトニンが活性化します。

行動



POINT 2

周りに緊張していることを打ち明ける



話すことで気持ちが整理され、共感してもらうことで安心感が生まれます。

POINT 3

深呼吸で息を整える



緊張すると呼吸が速く浅くなります。深く腹式呼吸すると心拍数が下がり、リラックス状態に導くことができます。

POINT 5

リラックスできる行動をとる



好きな音楽を聴いたり、好きな香りをかいだりすることで、心と体をリフレッシュさせることができます。

お! やさい!

vol. 7

種類と特徴

ねぎには根深ねぎと葉ねぎの2種類があります。関東でねぎといえば根深ねぎで、長ねぎ（白ねぎ）とも呼びます。火を通すと甘みを増すため、焼いて食べたり鍋やスープの具材として加えて食べるのがおすすめです。一方、関西では葉ねぎ（青ねぎ）が主流で、京都の九条ねぎもその一種です。鮮やかな緑色とねぎ特有の香りを持ち、そばやうどんの薬味、お好み焼きなど料理のトッピングに大活躍します。

ねぎ



おいしいねぎを選ぶポイント

根深ねぎ（長ねぎ、白ねぎ）

色鮮やかで白と緑の境目がはっきりしており、白い部分が固くしっかり巻かれているもの

葉ねぎ（青ねぎ）

緑色が濃く、葉先まで色鮮やかでピンとまっすぐに伸びているもの

保存方法



畑に生えている状態と同様に、冷暗所に立てて保存すると日持ちしやすくなります。また、泥付のものが手に入れば、庭やプランターの土に埋めておくと長持ちします。

材料（4人分）

長ねぎ・・・200g（2本）
ベーコン・・・30g（2枚）
オリーブオイル・・・小さじ1
水・・・160cc
コンソメ（顆粒）・・・小さじ1
黒こしょう・・・少々

1人分
52kcal
塩分 0.5g

作り方

- 1 長ねぎは3cm幅のぶつ切り、ベーコンは1cm幅に切る
- 2 熱したフライパンにオリーブオイル、長ねぎ、ベーコンを入れ弱火で焼く
- 3 ねぎに焼き色がついたら水とコンソメを入れて3分程度煮る
- 4 器に盛り付け、最後に黒こしょうを一振りする

焼きねぎの洋風煮





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「親子で一緒に筋トレしよう！」です。寒い季節は外で運動する機会が少なくなりますが、筋トレならお家の中で簡単に取り組みます。運動不足気味のお父さん・お母さんも多いのでは？子どもと一緒に楽しく体力づくりをしましょう！

- 🔥 ...難易度 1
- 🔥🔥 ...難易度 2
- 🔥🔥🔥 ...難易度 3



空気いす 🔥
壁を使って空気いすをしよう！どちらが長くできるか競争してみよう！



手つなぎスクワット 🔥
親子で手をつないで一緒にスクワットをしよう。膝はなるべく直角に曲げてお尻を下げよう。

かくらべ 🔥

大人はうつ伏せになり、かかとをお尻につけるように。子どもは反対方向へ足を引っ張り、かくらべしよう。大人と子ども、逆でもやってみよう。



一緒に足あげ 🔥🔥

足を上げて何秒がまんできるかな？足を伸ばすのが難しい場合は、足を曲げて挑戦してみてね。



ぴこぴこぴん 🔥🔥🔥

子どもが大人の膝下につかまったら、足を上に持ち上げよう。子どもは大喜びだけど、大人は少し辛い…かも。

しゅかりくままて〜

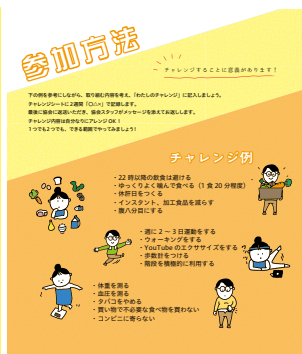


協会からのお知らせ



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」。今年度も12～3月にBigWaffle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、翌年の検査無料券やレストラン食卓良のお食事券などが当たる抽選会に参加できます。企画への参加は当日お申し出ください。皆さんのご参加お待ちしております。

令和6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6年12月から令和7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、「中学生ピロリ菌検査の実施について」として、一関市健康子ども部健康づくり課健診指導係検診ご担当者様より講演いただきました。

被扶養者巡回健診を実施しています

当協会では2025年1～2月に、「被扶養者」の方を対象とした巡回健康診断を実施しています。県内の各地区に伺います。「被扶養者」で特定健診をまだ受診されていない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

- ・完全予約制
- ・オプションで推定塩分摂取量測定など様々な検査が追加可能

※項目・料金・日程はご加入の健康保険組合により異なります。お気軽にお問い合わせください。

【ご予約・お問合せ】

担当：地域・学校健診課
 電話番号：019-638-7205
 受付時間：9時～12時、13時～16時（土日祝除く）

ヘルシーレストラン食卓良の価格改定および定休日のお知らせ

当協会では、お客様にヘルシーなランチを提供するため様々な努力を積み重ねてまいりましたが、度重なる原材料価格の高騰のため令和7年1月7日より価格の改定を行うこととなりました。また、毎週土・日・月曜日を定休日といたします。今後とも皆様に喜んでいただけるよう努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

複十字シール運動募金 〆芳名一覧

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。

- 新岩手農業協同組合
 小山 紀和子
 石川病院
 石川病院
 石川病院
 石川病院

(敬称略・入金日順・1月10日現在)

募金総額61万5628円

令和7年10月4日(土)、
 「アリーフェスタ」を開催します！詳細は後ほどお知らせします！



Cocoa 発表会☆



各クラスとも楽しくのびのび表現できました♪



保育園



Cocoaにもサンタさんが！プレゼントありがとう♡



保護者や地域の方にもみていただき、みなさん笑顔でほっこり^^



球技大会★



どのチームも一生懸命頑張って大盛り！



Cocoa 通信 No.52



児童クラブ



お楽しみ会☆



プレゼントやお菓子バイキングに大喜び♪

ディサービス



クリスマスケーキづくり！



美味しく出来上がりました♪

みんなで楽しく忘年会！



編集後記

ある夜。トイレが詰まった。子どもがペーパーを流しすぎたせいだ。もう寝たい。しかし用を足せない。詰まり解消器具(ラバーカップ)もない。トレンディな私は、早速ユーザーで検索した。なんと、ペットボトルで解消できるらしい！いくつか眺めて実行。ボトルを切って、蓋の部分を押さえてスッポンスッポン。無事解消。しかしその後、私のユーザーは水回り掃除の動画ばかりおすすめされる。ツマラナイものになった。もう直ったからダイジョウブ。寒い冬も暖かく。今年もよろしく願います。

表紙のご紹介

学校法人カナン学園三愛学舎は、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。春、夏号に続いての作品紹介です。作品は奥中山の真夜中の景色をイメージして描きました。ぜひ、実際に一戸町奥中山の美しく凛とした冬景色を見に来て、学校にもお気軽にお立ち寄りください。生徒のみなさんの個性豊かな芸術作品が迎えてくれます。