



健康さんぽ

ラフマニノフと私

セルゲイ ラフマニノフ(1873-1943)をご存知でしょうか。ロシアの大作曲家で、偉大なピアニストでもあります。



私が初めて聴いたラフマニノフの曲は、『ピアノ協奏曲第2番』です。中学生だったと思います。その時のショックは今でも覚えています。

なんて甘く、せつない曲！おもわず震えて、涙ぐんでしまいました。

映画で『逢びき』(デヴィッド・リーン)や『7年目の浮気』(ビリー・ワイルダー)にも使われていました。特に2楽章の最後。今聴いても、おそらく…。

私も2楽章ぐらいは弾きたいと思い、練習しました。おおまかには弾けるのですが、やはり自分で弾くと、がっかりすることばかりです。

ラフマニノフは私には難しすぎます。まともに弾けるのは『エレジー』や『楽興の時3番』などです。(弾きたい4番は難しくて弾けない～)でも、何とか時間を見つけて TRY していきたいと思います。

コンサートにはあまり行っていませんが、ピアノ協奏曲3番を2度聴きに行きました。やはり生で聴くのは最高です。

音楽を聴いて涙する。最近少なくなったような気がします。感受性が低下したのかもしれませんが。

すばらしいものに触れ、感動する。とても大切なことだと思います。是非、豊かな感受性を一生持ち続けたいと思っています。

もしラフマニノフを聴いてみたいという方がいましたら、推薦盤です。

♪ ピアノ協奏曲第2番 ♪

アシュケナーズ盤(17歳の時の演奏、コンドラシンの指揮)他に、リヒテル盤、スルタノフ盤があります。

♪ ピアノ協奏曲第3番 ♪

ホロウィッツ盤(最新の)、ラフマニノフ自演のもの、アシュケナーズ盤(プレヴィン指揮)。

♪ 交響曲第2番 ♪

アンドレプレヴィン指揮 ロンドン響、アシュケナーズ指揮 アムステルダムコンセルトヘボウ。

♪ ヴォカリーズ ♪ (もともとは歌詞のない歌の意味)

ソプラノ、またはテノールソロが原曲ですがヴァイオリン、チェロのソロのものもお薦めです。泣けます。

その他、御相談いただければ詳しく説明いたします。(よろしければ CD お貸しいたします)

ラフマニノフは私の大好きな作曲家(もちろん演奏家としても)のひとりです。気が向いたら聴いてみてください。

いつまでも、何ごとにも感動する心を大切にしていきたいと思っています。



医務局長 三浦正巳



Stop! 生活習慣病

突然死をもたらす 高血圧症

前回の糖尿病に続いて、今回は『高血圧症』を取り上げます。

高血圧を指摘されているのに治療していない場合には、すぐ受診して、なんでも相談できるように、主治医を持ちましょう。



高血圧症はどれくらいいる？

2000年に行われた第5次循環器疾患基礎調査で、30歳以上の人で、男性の51.7%、女性は39.7%が高血圧症という調査結果が出ています。(診断基準: 140/90mmHg 以上)

日本全体では、約3000万人いると言われ、なんと50歳以上では、2人に1人が高血圧症だと考えられています。

また、医療費の面からみると、65歳以上の高齢者では、高血圧とその関連疾患(脳卒中や心筋梗塞)の治療費が最も多く、医療費の32.6%を占めています。

健康診断で高血圧を見つけ、早期に治療を開始することはもちろん大切です。

しかし、それより前の段階で、一人ひとりが高血圧にならないように生活習慣を改善しなければ、日本は大変なことになると考えられています。

今後高齢人口が増して、ますます高血圧とその関連疾患が増え、医療費が拡大し続けるとすると、一方で少子化が進行していますから、経済が破綻する可能性もあるといえるでしょう。

高血圧症はどんな病気？

高血圧症のうち、原因が分かるものを「二次性高血圧」と呼びます。これは全体の1割程度と言われています。

多くは原因が分からない「本態性高血圧症」です。その発症と進展には加齢と、塩分の摂取や喫煙等といった生活習慣が大きく関わっていると考えられています。



さて、血圧は心臓がポンプとなって送り出す血液の量と、そこから先の血管の流れやすさによって決まります。心臓がぎゅっと縮んで送り出すときの圧力が収縮期血圧、全身から心臓に血液が戻り心臓が拡がるときの圧力を拡張期血圧といいます。

水道のホースを思い浮かべてください。ぎゅっと押さえると勢い良く水は飛び出します。動脈硬化が進み、血管が細くなると血圧が上がります。

また、長期間、屋外に出しておいたホースは破れやすくなります。年齢を重ね、動脈硬化が進んだ血管が破れるのも自然な経過だということがよくわかるでしょう。

次に、生活習慣がその発生に大きく関わる本態性高血圧の予防と治療について説明したいと思います。

予防する方法は？

高血圧症は**生活習慣病**です。

生活習慣のうち、特に休養と喫煙、食事や運動の習慣を見直してみましょう。その中で、自分が改善に取り組めるものはありますか？

① 規則正しい生活をする

十分な睡眠をとることで夜に血圧を下げて、心臓や血管の負担を減らすことができます。交替勤務者では高血圧症が多いという学会での報告もありますので、休養・睡眠時間の確保には充分注意しましょう。

② 禁煙

タバコを止めると、24時間で心筋梗塞の発症率が改善します！

何と言っても、効果が早いのは、禁煙です！

カートンで購入するのを止める、続けて2本吸わない、このたった2つに注意するだけで、喫煙量を減らすことができます！

③ 便秘解消に努める

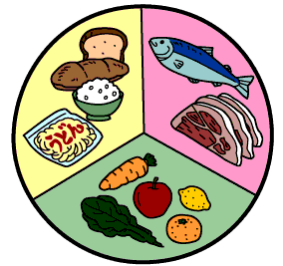
排便時のいきみは血圧を上げます。食物繊維を多く含む根菜やきのこ、海藻類を食事に上手に取り入れましょう。

また、トイレを和式から洋式にするといきみを減らす効果があります。

④ 塩分と脂肪分を控える

塩分は一日10g以下を心がけましょう。薄味にするためには、酢や香辛料、香味野菜等を使うことをおすすめします。

また、高脂血症は高血圧を進展させやすいので、肉類・バター、卵類を控えましょう。



生活習慣の改善は、自分に合った方法を見つけ、長く続けていくことが大切です。

高血圧といわれたら？

絶対に放置してはいけません！

まずは受診し、二次性高血圧の可能性について、精密検査を受ける必要があります。また、食事療法や運動療法といった生活習慣改善をはじめましょう。状態によっては、内服治療が開始されることもあります。ごく稀には血圧を上げるホルモンを分泌する腫瘍が見つかることもあります。

高血圧を放置すると、脳卒中や心筋梗塞になりやすいので、痛くもかゆくもないうちに、治療を開始することが、元気な時間を延ばすことに繋がります。

「一旦薬を飲むと一生飲まなくてはいけない」と心配なさる方がおられます。

コントロールさえよければ、薬を止めることもできます。

健康診断が発達した現代では、かなり早期に発見されるため、生活習慣を見直すだけで効果が出ることもあります。

主治医とよく相談しながら治療を続けていきましょう。

放置して、最悪の状態を招くことだけはしてはいけません。自分は何に取り組めるのか、生活習慣に問題点はないか、是非、健康な今こそ、考えてみてください。



化学物質等の 危険有害性表示制度

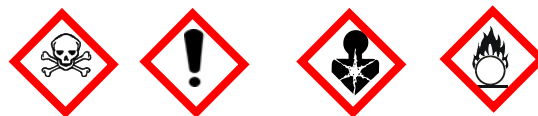
私達は生活の色々な面で化学物質を使用しています。化学物質は私達の生活の利便性を高めてくれますが、その性質によっては、危険性や有害性があり、取り扱うにあたって注意を要する場合があります。

国際的には、米国等でラベル表示や安全データシート(MSDS)で危険有害性や取扱上の注意事項の情報を取扱者に伝えるルールがありますが、その内容は各国において相違点が大きく、同じ物質であるのに異なる情報を表示している場合があります。

このため、化学物質を安全に使用、処理、廃棄等を行うことが困難となるのが明らかであることから、国際的に調和された化学物質の分類および表示方

法が必要であると認識されるようになり、長年の検討を経て出来あがったのがGHSです。

GHSで分類・表示される危険有害性としては、爆発性や引火性、急性毒性、発がん性等があり、それぞれに程度に応じた「シンボルマーク(ドクロ、ビックリ、炎等の絵表示)」と「危険」または「警告」という表示(注意喚起)などが決められています。



日本においても、危険有害性等情報を提供する仕組みとして、容器等への危険有害性の表示、安全データシート(MSDS)の交付等が義務づけられており、国際的動向を踏まえて、労働安全衛生法の改正で、GHS国連勧告等の内容が取り入れられました。(平成18年12月1日施行)

GHSが導入されると、このようなラベル表示がなされます

① ●●●×××

② 腐食性等を示すシンボルマーク 引火性等を示すシンボルマーク

③ 危険

④ 重篤な薬傷・損傷
極めて引火性の高い液体および蒸気

⑤ 皮膚及び目への接触を避けること
火気及び発火源に近づけないこと
【応急措置】
皮膚についた場合、付着した衣服を脱ぎ、患部を水で洗うこと。
刺激を感じる場合は、医師の診断を仰ぐこと。
目に入った場合は、直ちに流水で少なくとも15分間洗い流し、
医師の診断を仰ぐこと。

⑥ ●●××株式会社 電話(●●)●●●-●●●●

① **化学品に関する情報**…化学物質、製品名などを記載します。

② **シンボルマーク**…危険有害性の種類を示します。

③ **注意喚起語**…危険有害性の程度に応じ、「危険」または「警告」といったことばが明記されます。なお、「危険」は「警告」に比べ、より危険有害性のレベルが高い場合に用いられます。

④ **危険有害性情報**…製品の危険有害性の性質を説明しています。

⑤ **注意書き**…誤った取り扱いによって生じる被害を防止する措置や応急措置、廃棄方法などを記載します。

⑥ **製造業者または供給業者に関する情報**…製造業者または供給業者の名称、住所、電話番号などを記載します。

※ **化学品**…化学物質とその混合物を指し、私たちにとって身近なものは、洗剤や殺虫剤、塗料などが該当します。

※ **危険有害性**…爆発性や引火性などの危険性と発がん性や急性毒性などの有害性を併せて危険有害性としています。

桜 ～春の象徴～

日本で春に咲く最も有名で馴染みのある花といえば桜です。このことから100円硬貨や警察や自衛隊の紋章にも使用されています。

風流事を称して「花鳥風月」といいますが、日本古典において「花」といえば「桜」の事を指します。

桜の語源

いくつかの説があり、古事記に登場する富士の頂から花の種をまいて花を咲かせたとされる「木花開耶姫」の「さくや」が転化したものだという説と、桜の「さ」は穀霊(穀物の霊)を表し「くら」は神霊が鎮座する場所を意味する古語で「さ+くら」で穀霊の集まる依代を表すという説があります。

日本の桜

世界で最も桜を愛しているのは日本人だとよく言われますが、野生種と栽培品種とを含めて約340種類の桜があり、**確かにその通りだ**と納得する種類の多さですね。一番多い桜は多くのかたの予想通り染井吉野で、全国の桜の名所のうち約8割が染井吉野を植えていると言われ、本州から北海道南部(道南)まで広く分布します。

桜前線

基準に使われる花は大部分が染井吉野ですが、桜前線のスタートで見られるのは、沖縄の寒緋桜です。他の桜よりも花の色が濃く、下向きに咲く花

や小さく咲く花が多く見られます。ゴールで見られる桜は高嶺桜や千島桜で北海道と本州の高山部に分布し寒冷地の雪や風に耐える為、成長してもあまり背が高くなりません。桜前線が沖縄をスタートするのは1月上旬でゴールは遅い年で8月上旬…**半年以上かけて日本列島を縦断しているのです。**

桜を食べる



桜の葉や花は食べることが出来ます。葉の持ついい香りの成分はクマリンといい、生の葉には存在しませんが、塩漬け加工している間に発生し芳香します。花の塩漬けは、桜湯・和菓子・和食に使われちょっと風流に日本酒や焼酎に浮かべることもあります。桜湯は、結婚式などおめでたい席で出されることが多いですが、江戸時代初期までは、桜の種類によって花の散り際に急速に色が褪せるものがあり(桜ざめといいます)、桜ざめが気持ちが冷める事に繋がると考えられ、桜湯は出されませんでした。時代によって考え方が変わってくるものですね。



全国各地に桜の名所はたくさんあります。ご近所でも数種類の桜を植えた公園があるかと思います。種類によって見頃が違う桜…少しでも長く楽しんではいかがでしょうか？

(「さくら雑学辞典」より)

(財)君津健康センターの紹介コーナー

“ 涉外課 ”

に直撃インタビュー

今回のセンター紹介コーナーは、お客様との営業窓口である涉外課です。

涉外課は、課長以下個性豊かな5名のスタッフで構成されています。

関東周辺のお祭や、近隣の祭礼で神輿を元気良く担いでいる2人！全日本実業団卓球選手権で毎年全国大会に出場している2人！そして救急法の指導に命を懸けている1人！です。

「みなさまの笑顔とともに 健康づくり 環境づくり」をモットーに、新規顧客やリピート顧客の涉外、健診準備、日程調整、各種折衝等を積極的に行い、より良い健康診断や環境測定が実施出来る様に、日々努力しています。

これからも5名の趣味、個性を更に活かした涉外活動の輪を広げて行きます！と、力強いコメントをいただきました。

今後も、それぞれのキャラクターを活かしながら、お客様とセンターとを繋ぐ架け橋として頑張ってください。



個性が光る！？ 涉外課スタッフ

<編集後記> 本号はラフマニノフの紹介から始まりましたが、音楽といえば演歌世代でクラシックには無縁の私でもどんなものか聞いてみたくなりました。生活習慣病は日常のストレスと関係が深いと言われていて、良質な音楽を聴き心を豊かにして病気に罹りにくい習慣をつけたいものです。次号もよろしくお願いたします。(T.N)