

第53号

健康さんぽ



本年もよろしくお願ひ申し上げます



「控えめな愛」「気取らない美しさ」

 財団法人君津健康センター

基本理念と基本方針

■基本理念■

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通じて社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくりまします。

■基本方針■

- 〈法令遵守〉 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- 〈個人情報保護〉 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- 〈品質保証〉 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- 〈自己研鑽〉 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

★目次★

- * 「イクメン」への道 ……P2
- * 食事と健康 ……P3~P5
- * 紹介コーナー、
干支について ……P6
- * 我が家のペット自慢 ……P7
- * 放射線のはなし、
編集後記 ……P8

＜巻頭言＞

「イクメン」への道

イクメンとは？「子育てする男性(メンズ)」の略語

産業保健部長 山瀬 一

新しい一年が幕を開けました。皆様にとって良い年でありますようお祈りします。

先日、職場の蔵書を整理しながら内容をざっと見ていたところ、職場のメンタルヘルスを扱った本の中に「男性たるものやはり仕事を中心。家庭ばかりというのは・・・」という記述、おやおやと思って奥付を見たら昭和末～平成初頭の版で、大学の精神科教授の著作でした。

それから20年以上、2010年の流行語大賞では第三位に「イクメン」が登場するまでになりました。その背景には少子化の進行、諸外国に比べ著しく少ない男性の家事育児時間・その表裏としての女性に偏った家事育児負担、そしてこれらに対する問題意識が背景にあるにせよ、時代の変化を感じずにはいられません。

さて、ここからは私ごとの羅列です。しみついた昭和の価値観ゆえか、私自身も「仕事で遅くなるのが当たり前」という意識が抜けず、二男が寝返りを打つようになるぐらいまでは、子供が起きているところを何日も見ないのが当たり前でした。ところが、長男が外見上ははっきりわからないものの周囲の手助けが必要な状態とわかり、ここから「イクメン」への挑戦が始まりました。

★Mission1 入浴



長男の乳児期にはお風呂に入れたこともありましたが、しばらく子供と接する機会が乏しかったこともあり、一緒に風呂に行こうとしても、「バイバーイ」と両手で押しのけられてしまう始末でした。が、やり方を変え、まず一緒に遊んだあと、様子を見計らって手を引いたら、ある日境界にすんなり一緒に入ってくれるようになりました。最近も機会があれば一緒に入るようになっていますが、長男・二男とはしりとり、お湯掛け合いなどで長湯になるため、妻の不興を買っています。三男はすんなり入ってくれていますが、膝の上に載せて洗っていたら安心しすぎてか、もりもりとやってくれたこともありました。



★Mission2 寝かしつけ(?)



母親を休ませるのも「イクメン」の重要な任務です。とはいえ子守唄、読み聞かせなどいろいろやってみますが、うまくいくこともあればいかないこともあり。子供より先に眠ってしまっていることの方が多いかもしれません。正直なところ、三人ともまだまだ母親の方が良いようです。

★Mission3 最大の試練



三男妊娠中は(ごくたまに)朝食の支度なども、だいぶ進歩したなと思っていたところ、臨月になって「妊娠高血圧症(中毒症)で入院になった。」と妻からまさかの電話がありました…。幸い一週間で退院、その後無事出産となりましたが、その間は朝の支度、出退勤に合わせて幼稚園の送迎、夕食に洗濯と毎日が全力疾走状態でした。さすがにもう一度やる自信はありません。

幸い、周囲の皆様の支えもあり、子供たちは三者三様、個性的ながらも成長しています。自身を試されるような場面も多々あり、育児は育「自」であるとは本当によく言ったものです。このようにいろいろ書いていますが、実際ほとんどは妻に任せたままでしたので、これからもよりいっそう、自分なりに父親として家族に関わっていきたいと思っています。



＜食事と健康＞

今年も1年健康に過ごしましょう



「1年の計は元旦にあり」といいますが、みなさんは今年の抱負はお決まりですか。抱負は人それぞれだとは思いますが、例えば資格取得やマイホーム購入、独身の方は人生の伴侶を見つけたいなどあるでしょう。その中でも子供から大人まで万人に共通するテーマは「健康」です。私たちは健康で過ごして当たり前・・・といった考えを前提に様々な計画や将来像を思い描いていることはありませんか？「健康は富に勝る」「健康は多いなる財産」と言われるようにとても幸せなことです。楽しく元気に過ごすためにも今年は健康をテーマにした抱負を加えていただきたいと思います。

食事と健康・・・ 健康の抱負を決めるにあたりまずは自分のなりたい健康(身体)を想像してみましょう。例えば「もう少し痩せたい」「血圧を下げたい」「メタボから脱出したい」「体力をつけたい」などがあるでしょう。中国では「福は口から、病も口から」ということわざがあるそうです。よい食事は心身を健康にし、幸せをもたらしますが、それが乱れると病気になりかねない。という意味だそうです。「医食同源」や「腹八分目に医者いらず」あるいは韓国では「ご飯は薬より優れている(病の治療には薬を飲むよりも食べ物をしっかり摂ったほうがよい)」ということわざが示すとおり、食べ物が健康を左右することは先人もしっかりと認識していたようです。



🍎🥕🥦🥑🍌🍓🍓 健康に過ごす食生活の基本 🍎🥕🥦🥑🍌🍓🍓

【腹八分目】「腹八分目に医者いらず」とはよく言ったものです。個人によって1日に必要な摂取エネルギーは違います。さらに毎日同じエネルギー量で良いわけではありません。デスクワーク中心の日とスポーツをした日は消費エネルギーが違うため当然摂取エネルギー量も違って良いのです。これを毎日細かく計算しながら食事をすることは不可能です。

健康のためには「腹八分目」の一言で十分だと思います。(ただし糖尿病や血圧の治療をされている方は別です。)満腹、腹一杯、これ以上食べられない、食後に動く気になれない・・・という食事をしていたら、注意が必要です。少しゆとりをもった腹八分目の意識がきつとあなたを健康体重に導いてくれます。



●早食いで困っている方へ●

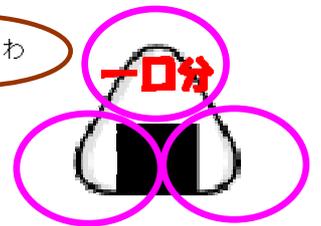
1食の目安は15～20分程度です。食べる速度と体重の関係をみると、食べる速さがゆっくりであるほどBMI(肥満度)が低い傾向にあるようです。早食いを修正することも良好な体重調整のポイントになると言えるでしょう。早食い防止のコツは・・・

- ◆よく噛む ◆一口を小さくする ◆途中で箸を置く ◆固い、歯ごたえのあるものを食べる
- ◆骨付きなど食べるのに時間がかかるものを選ぶ ◆汁物は熱くする ◆会話に参加する

●減量を決意した方へ●

食事ではわかりやすいご飯の量を控えることから始めてみましょう。山盛り1杯300gを1杯200gにすると160kcalダウンになり2ヶ月で1.4kgの減量になります。

ご飯100gはコンビニおにぎり約1個分です。3食にわけると33g。この一口が体重を左右することになります。これならチャレンジできると思いませんか？



【栄養素バランス】

栄養素のバランスが整った食事が大切だということは多くの方がご存知だと思います。栄養素にはそれぞれ働きがあるため不足すると体調不良や病気になりやすくなってしまいます。不足でもとり過ぎでも健康障害が発生してしまいます。さらに栄養素はお互いに助け合って様々な働きをしています。例えばエネルギーを作り出したり、吸収を高めたり逆に吸収させないようにガードして体を健康に保っているのです。1つの栄養素だけを積極的に摂取したとしても思った効果が発揮できないということです。栄養素バランスが整っていると全ての栄養素が無駄なく体内で使われることとなります。逆に偏った食事や菓子類、炭酸飲料水の摂りすぎはエネルギー効率を悪くし脂肪蓄積を高めたり、抵抗力が衰え風邪を引きやすくなるなど不健康になってしまうのです。



思い当たる節はありませんか？まずは野菜不足を克服すれば難しく考えなくても大丈夫です！

＜お互いに影響しあう栄養素＞

| 関係する栄養素 | 体内での働き・効果など |
|------------------|--|
| 糖質⇔ビタミン B1、B2 | 糖質がエネルギー源として役立つためにはビタミン B1 が必要。不足するとエネルギー代謝が落ち体脂肪増加にもなりかねない。 |
| たんぱく質⇔ビタミン C | たんぱく質の合成にはビタミン C が不可欠。筋力をつけたい場合はたんぱく質とともにビタミン C の摂取も心がける。 |
| 脂質⇔ビタミン A、D | ビタミン A、D は脂溶性のため脂質に溶けて吸収される。 |
| カルシウム⇔リン*、ビタミン D | ビタミン D はカルシウムの吸収率を高める。リンの過剰摂取はカルシウムの排泄につながるためリンの摂取には要注意。 |
| ナトリウム⇔カリウム** | ナトリウムとカリウムは均衡バランスにあるためナトリウムの排泄を高めたい場合はカリウムを多く摂取するとよい。 |

*リン:ぶつうの食品にも含まれているが食品添加物(外食、加工食品、清涼飲料)に多い **カリウム:果実類、野菜類、イモ類に多い

●そんなに食べていないのに太ると感じている方へ●

栄養素の中には不足すると太りやすくなるものがあることはわかっていただけだと思います。その他食べるタイミングも重要です。夜遅い時間や就寝間際に食べたものは消費されずに体脂肪へと蓄積されてしまいます。とくに22時以降の飲食は要注意！できるだけあっさりした食事内容を心がけましょう。



●血糖値を下げたいと思っている方へ●

血糖値を下げるためには食生活の見直しが必要だということをご存知だと思います。わかってはいるけど変えられない。というのが多くの方だと思います。そんな方にこそお試しいただきたいのが「食事の最初に野菜を食べる」ということです。野菜に含まれる食物繊維が食後の急激な血糖上昇を抑えてくれます。まずはこれだけでも始めてみませんか？



野菜サラダ



冷やしトマト



野菜の煮物



ほうれん草のお浸し



具沢山味噌汁



ひじきの煮物

◆「タニタの社員食堂」は1食500kcal
塩分、油分をカットしても噛み応えのある食材で満腹感はアップ！「あごが疲れた」と感じるほど野菜をたっぷり組み合わせることがポイント。野菜は1日350gが目標です。



【アルコール】健康の抱負を決める場合には避けては通れないテーマだと思います。

アルコールは飲み方さえ間違えなければ「百薬の長」ともいえるでしょうが、肝臓から疲れたサインが出ているにも関わらず飲み続けている方はいませんか？

【適正飲酒の10か条】

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 談笑し楽しく飲むのが基本です | 6. 許さない他人への無理強い、イッキ飲み |
| 2. 食べながら適量範囲でゆっくりと | 7. アルコール、薬と一緒に危険です |
| 3. 強い酒薄めて飲むのがおススメです | 8. 飲まないで妊娠中と授乳期は |
| 4. つくろうよ 週に二日は休肝日 | 9. 飲酒後の運動、入浴要注意 |
| 5. やめようよ きりなく長い飲み続け | 10. 肝臓など定期検査を忘れずに |



アルコールの適量

(社)アルコール健康医学協会 ホームページより

日本酒1合・ビール500ml・焼酎100ml・ウイスキー60ml・ワイン200ml

●肝機能のデータを改善したいと思っている方へ●

現在の飲酒習慣がよくないと理解していることは重要です。

「減らす」「やめる」「飲み続ける」の中から自分に合った方法を見つけていきましょう。

- ◆1日あるいはある期間の飲酒量の上限を決める
- ◆1ヶ月(あるいは1週間)に全く飲まない日数の下限を何日と決める
- ◆飲酒量低減のための具体的な対処法を決める



“体を壊さずにこの先も一生楽しくアルコールと付き合う方法を真剣に考えてみましょう”

【糖分】 おいしいお菓子や甘い飲料は心身の休息になります。そして人と人をつなげるコミュニケーションにもよく使われます。旅行のお土産やお見舞い、冠婚葬祭等の記念日には欠かせないものでしょう。食べる時間や適量を知って上手に付き合っていくことが大切だと思います。



例えば缶コーヒー1本(ショート缶)は約70kcalです。

「ノンカロリー」「低カロリー」「ノンシュガー」「微糖」を選んでいるから大丈夫とっていませんか？これらの表示は必ずしも0kcal、砂糖0gとは限りません。



【塩分】 健康食といわれる和食の唯一欠点は塩分が多くなりやすいということです。しょうゆやみそなしの和食は考えられません。「日本人の食事摂取基準(2010年版)」では食塩摂取の目標量 男性9.0g/日未満 女性7.5g/日未満です。食塩と健康とのかかわりでいちばん重要なことは高血圧との関係です。食塩をたくさんとる集団ほど高血圧の人が多いという研究結果があります。

●減塩をして血圧を下げたいと考えている方へ●

- ◆基本はうす味 ◆塩辛いものは食べる量に気をつける ◆加工食品にも要注意
- ◆料理は温かいうちに食べるとうす味でも美味しい ◆汁物は1日1杯
- ◆香辛料や酢を使って味に変化をつける ◆減塩調味料を上手に使う



健康の抱負を決めるヒントは見つかりましたか？

絵に書いた餅にならないためには家族や職場の方に宣言をしたり、数字目標を決めると達成効果が高まります。みなさまにとってこの1年が健やかな年になることを願っております。



ついにちは 君津健康センター 紹介コーナー

平成23年11月、君津健康センター環境管理課に新しい仲間が入社いたしました。皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。



【プロフィール】

- ① 氏名 ② 出身地 ③ 趣味
- ④ 健康のひけつ ⑤ メッセージ

- いい たかのり
- ① 石井 貴規
 - ② 千葉県
 - ③ 音楽鑑賞、ゴルフ
 - ④ よく笑うこと 趣味を持つこと
 - ⑤ 場の空気を読むのが得意です。緊急つけて頑張ります。よろしくお願いします！



イラスト(C) illustmaker.abi-station.com



面白ピックアップコーナー！ 干支について(辰年)



干支、つまり十二支について、やはり年頭のこの時期は話題に上がりますよね。2012年(平成24年)は辰年です。辰年にまつわるお話を少しご紹介しましょう。

十二支では5番目で、辰の方位は東南東。動物にあてはめると竜(龍)です。でも、竜は十二支で唯一の想像上の動物なので、わからないことが多いです。竜は古代中国の神話で神獣とされているため、中国では皇帝のシンボルとなっています。

竜は、あごの下に1枚だけ逆さに生えたうろこ(鱗)、つまり、逆鱗(げきりん)があり、この逆鱗に触れるのが大嫌いで、触れられると激高し、触れたものを即座に殺すとされています。「逆鱗にふれる」という言葉はここから生まれました。触れてはならないものに触れ、目上の人など相手を怒らせてしまうことですね。

他にも竜にまつわる言葉があります。海の底にあるという竜王の宮殿。乙姫が住むとされ、浦島太郎の物語でも有名な、そう、「竜宮城」。鯉が滝をのぼって竜になったという古代中国の故事から、立身出世の関門のこと。そう、「登竜門」。

それから、魚にまつわるお話も。タツノオトシゴは、およそ魚には見えず竜の姿に似ていることからそう呼ばれるようになりました。英名は「Seahorse」。それから、タツノオトシゴの仲間に、タツノイトコ、タツノハトコがいるって、皆さん知っていました？

この年の人は見かけによらず気風(きっぷ)はいいし、親切で、まじめで、いつも人間関係を気にしているタイプだそうです。誠実さのある純情家だから、いつも家族のことが念頭にあり、ちょっとしたお土産をもらっても、必ず妻や子供に持って帰るそうです。こういったところが未婚のときは異性にモテ、結婚してからは奥さんから愛され、信頼されるとのこと。そうだそうだとうなづいているあなた、いかがですか？

竜は天に昇るといいます。辰年の方もそうでない方も、天に昇る勢いで、何事にもチャレンジしてみませんか？



参考情報: 暮らしの歳時記、干支情報サイト他



第4回 我が家のペット自慢!



帰省も一緒に! ハムスターの“モモ”

健診課 須藤淳子

我が家のアイドル、ジャンガリアンハムスターの「モモ」を紹介します。中学1年生の娘が、小学3年生の時、クラス全員でハムスターを飼っていたことがきっかけで、我が家でも飼うことになりました。

モモは、回し車を外側から回したり、かごの上側を綱渡りしたり、暗くするためにかけているタオルをいろんなところに引き込んで穴をあけたり、2階や滑り台からいつも落ちては、おてんばぶりを発揮しています。見ていると可愛くて時間が過ぎるのも忘れてしまいます。大好物はいちごクッキーです。

最初飼うことを反対していた次男も、いつの間にか覗き込んでながめているようです。夜遅く、また、朝早く、カラカラと回し車を回す音がすると、「元気だな」とほっとします。朝、目覚めた娘と「タベも元気に回っていたね!」と笑って話をするのが日課になりました。

今年の夏は、家族5人、そしてモモと、車で九州へ帰省しました。今では大切な家族の一員となりました。



とってもキュートな“モモ”



愛犬とのアジリティー“マロン&ソフィー” 巡回健診課 柴崎一代

我が家がアジリティー競技に出会ったのは、あるドッグフェスティバルに参加してのことでした。会場内でひと際歓声の上がる一角に目を向けると、ゴールした直後に、全身で嬉しさを表す犬と、最高の笑顔のハンドラー(指導手)が見つめ合う場面が見られ、アジリティーを通じて築かれた愛犬と飼い主との深い絆が、観覧している私たちにも感じ取れました。

これが、私がアジリティーの魅力に取り付かれた理由です。



障害物を正確にクリアする“ソフィー”

アジリティー競技は馬術競技をもとに考えられたいわば犬の障害物競走。1978年に英国でデモンストレーション公開され、日本での開催は1994年に始まり、現在では全国各地で開催されています。犬の競技レベルによるクラス分けがあり、レベルごとにコースの難易度も上がります。また、犬の体高によっても分けられます。そして、時間内に、決められた順番で、ハードル、トンネル、シーソーなどの障害をクリアし、その中でタイムを競い合います。

「agility」=「頭や体の機敏さ」という言葉通り、障害をクリアする「スピード」と「正確さ」が同時に求められ、犬とハンドラーの心が一つになっていることが大切です。そして、最大の魅力は犬とハンドラーが見せるコンビネーションの素晴らしさです。飛んで、登って、すり抜けて…と様々な障害で構成されたコースを流れるように駆け抜ける姿は、思わず目を釘づけにします。まさに強い信頼関係がある



コンビネーションはばっちり“マロン”



からこそなせる技といえます。我が家でも、心をつなげて、今季始まったばかりのシーズンを駆け抜けていきたいと思っています。

皆さんもアジリティーを通して愛犬との温かい心のふれあいを感じてみませんか。



放射線のはなし 胃バリウム検査について

平成19年4月に「がん対策基本法」が施行されました。千葉県ではこの基本法に基づき、「千葉県がん対策推進計画」を平成20年3月に策定し、数値目標として平成24年度までに、がん検診の受診率を50%以上にすることを掲げています。



【センター2F胃撮影室】

◆ 自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診に行きませんか！ ◆

某センター「職員健診」での立ち話

B子:「ねえQ美、聞いて！昨日の職員健診で初めてバリウムを飲んだのよ」
 Q美:「そーなの？あなたもその年^(注1)になったのね！それで、どうだった？」
 B子:「すんなりとすぐ終わった感じ…5分くらい^(注2)かな？」
 Q美:「うんうん…」
 B子:「始めに顆粒状の粉^(注3)を少量の水で飲むんだけど、ゲップが出そうになるのを“つば”を飲み込む感じでおさないようにがんばったのよ」
 Q美:「えらいわネー」
 B子:「でしょ！バリウム^(注4)も思ったよりすんなり飲めたし…。しかも撮影してもらった〇〇君はイケメンよお」
 Q美:「あれ～そんな人いたかしら～?? 私も受けてみようかな！」

(注1) 生活習慣病予防健診など、35歳位から胃検診を実施する企業もあります。詳しくはお尋ね下さい。

(注2) 撮影台の上で仰向けになったり、うつ伏せになったりします。5分くらいで終わります。

(注3) 発泡顆粒を飲み、胃を膨らませてバリウムを付着し、胃の粘膜を見ます。



黒岩医師によるイラスト

検査の後には水分をできるだけ多くにとってください。(バリウムを早く排泄するため)

(注4) バリウムは以前より飲みやすくなっています。飲む量は150ccです。(ちなみに缶コーヒーは190cc)

《 編集後記 》

厚生労働省は、昨年の臨時国会にメンタルヘルス対策の充実・強化、受動喫煙防止策に関わる労働安全衛生法の一部改正について法案を提出した。12月9日の段階で臨時国会が閉会に至り、審議打ち切り、今年1月末頃招集予定である通常国会に議案審議が持ち越される運びとなっている。

受動喫煙の抱き合わせ議論への反撥から臨時国会への法案提出が危ぶまれ、通常国会の終盤にもつれ込んでいだろうとの予想もあったが、意外と早めに決着がつきそう。

いずれにしても年間3万人超、そのうち労働に関わる自殺者が9千人という状況の中、メンタルヘルス対策は労働衛生面で欠かせない取組みのひとつといえる。

昨年はタバコの値上げも議論されたが、「オヤジ狩りだ、かえって税が減少する」といった反撥からとりあえず回避された。受動喫煙防止対策はあたりまえのことと思うが、先日田中理事長から「読んでください」という刷り物をいただいた。結論は「タバコと肺がんの因果関係はない」という論調であったと勝手に理解しているが、「残留喫煙者は社会のドロップアウト、毒蛇のようなもの！」という著者が他から引用したくだりも挿入されており、チョッとショック！悪人扱いされないよう、今年こそ踏ん切りをつけられればいいが…。(K・O)

「健康散歩」はホームページでもご覧いただけます。URL <http://www.kimiken.com/>