

第61号



健康さんぽ



・ CONTENTS ・



巻頭言

新年の御挨拶…2

健康テーマ

健康と運動…3～5

お知らせ

受賞者紹介/交通安全活動…6

トピックス

新入職員紹介/干支の話…7

ツイート・他

私の好きなおすすめDVD/祝! かずさまジック
/編集後記…8

一般財団法人 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し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。



【巻頭言】



新年の御挨拶



理事長 田中 壽一

明けましておめでとうございます。

今年は私も数え72歳、午年の年男です。杜甫(とほ)が数え70歳なぞとてもなれるか、40歳、50歳で人生を謳歌しようと詠んだ古希も既に2年を越えました。今回も年寄りの戯れです。



10歳 春には蓮は咲き 親の自慢の男の子
 20歳 馬で遊ぶや西東 生活の苦を知らぬ日々
 30歳 立派に学なりて いずこの人とも親しみぬ
 40歳 そろそろ下り坂 心に通う人もなく 老後のことを愚痴るのみ
 50歳 仕事もきつくなり 未来の望み影薄く 鏡に写るは白髪なり
 100歳 あの世に旅立ち 偽り多きこの命 死んでしまえば 土饅頭



敦煌文章 百歳篇



8年前、NHKで放送されたシルクロードのビデオをDVDに移しかえていたら、上の歌が流れました。時代は明らかではありませんが、唐の時代の歌かもしれません。当時の平均寿命は50歳より40歳ぐらいかもしれません。

日本人の現在の平均寿命は、男性79.59歳、女性86.35歳です。日本人の平均寿命が50歳になるのは1947年(昭和22年)です。100歳を越える人は数百人に過ぎなかったでしょう。テレビのお正月番組で100歳になった“きんさん、ぎんさん”が持てはやされたのは1991年(平成3年)です。その年の100歳以上の人は3,625人だそうです。その後、100歳以上の人の数はうなぎ上りに増え、1999年に10,000人を越え、2010年で44,449人になり、2013年3月1日の厚生労働省発表で2011年には47,756人となっています。年に4,000人増えるとなると、現在は60,000人いると思われます。このこと自体、新年を迎えるにあたり非常に喜ばしいことです。おめでとうございます。

次に、右記のとおり統計を出します。

さて、と考え込んでしまいます。正夢か、悪夢か、思考が停止してしまいました。敦煌文章でも50歳から100歳のことは何も出ていません。考えるにこの間に何かが起こるのでしょうか？

『皆様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献したい』のセンターの基本理念があります。考えてみませんか。



■ いのはな会(千葉大学医学部出身者木更津地区同窓会)講演会

2010. 6. 4

2010年の100歳以上 30,000人余

自立者 2割 寝たきり 4割

■ 百歳研究の動向と課題 田中マキ子(山口県立大学院健康福祉学)

2007. 10. 1の統計

百歳以上 女性 31,213人 男性 5,063人

百寿者全国調査 寝たきりの人の割合

	女性	男性
1973年	24.5%	17.0%
1975年	27.5%	17.6%
1981年	29.5%	21.0%
1992年	37.0%	23.0%
1993年	34.6%	20.0%
2000年	41.0%	23.5%

■ 都道府県別百歳以上高齢者数 (2010年)

千葉県:人口数6位、百歳以上高齢者人数8位

【健康と運動】



からだを動かす健やかな1年を目指しましょう

新しい年を迎え、健康のためにからだにいいことを何か始めたいと思っている方も多いのではないのでしょうか。新年の抱負をたずねると、運動をする、減量する、禁煙する、お酒を控えるなどがよくあげられるそうです。気持ちを新たに、1年間の目標をたてる絶好のチャンスです。今年はそのひとつに「からだを動かすこと」を考えてみませんか？



* からだを動かすことはプラスのイメージで

世界保健機関(WHO)が発表した「世界保健統計」によると、15歳以上の日本人の65.3%は運動不足だとされています。中国の運動不足率は30.6%、ドイツは30.4%、肥満大国のアメリカでも43.2%と日本より低い数字です。日本人は多忙のために運動時間をなかなか確保できないのかも知れません。

健康を支える3要素として、栄養、運動、休養があげられ、ひとつとして欠かすことはできません。運動不足だけでなく、日常生活の活動量が減少しても、生活習慣病は増加傾向になります。また、加齢に伴い、日常生活を快適に過ごすために必要な持久力・筋力・バランス・柔軟性の基盤も失ってしまいます。ところが健康のために運動を勧められても、時間がない、疲れる、苦手である、などといったマイナスイメージが先立ち、「からだを動かすのは難しい」という人が多いことも事実です。しかし、健康づくりのための運動は、短時間でも、きつなくても、通勤や家事などの暮らしの中でこまめにからだを動かすことであり、いくつになっても、何歳からでも、プラスイメージを持ちながら、気軽に楽しく、無理なく続けていくことが大切です。

* 健康づくりのための身体活動基準 2013

厚生労働省では、2013年度から「健康日本21(第二次)」開始に合わせ、「健康づくりのための身体活動基準2013」と「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を発表しました。

新指針では「**プラス・テン**(今より10分多くからだを動かしましょう)」を合言葉として、身体活動の増加を促すよう呼びかけています。また、ロコモティブシンドローム(P5参照)の予防も視野に入れられています。



* プラス・テン(+10)！今より10分多くからだを動かす

暮らしの中にはからだを動かすチャンスがたくさんあります。例えば、ちょっとそこまでなら歩く、テレビを見ながらストレッチや筋トレをする、エスカレーターではなく階段を使う、トイレは離れた方に行く、駐車場は遠い方にとめるなどです。

運動・スポーツに限らず、ちょっとした工夫で毎日の生活に「+10(プラス・テン)」を。今よりも1日10分多くからだを動かし、慣れてきたらスポーツなども楽しんでみましょう。ぜひ健康のための一歩を踏み出してください。

【健康づくりのための身体活動基準】



世代共通の方向性

身体活動 ▶ 今より少しでも増やす。例えば10分多く歩く。

運動 ▶ 運動習慣を持つようにする。30分以上の運動を週2日以上。

<18~64歳>

・歩行又はそれと同等以上の強度の“身体活動”を毎日約60分行う。

・息が弾み汗をかく程度の“運動”を毎週60分行う。

<65歳以上>

・どんな動きでも良いので(強度を問わず)、“身体活動”を毎日40分行う。



※ 血糖・血圧・脂質検査の異常、心臓や膝・腰に不安がある方は、まずは医療機関を受診し、医師に相談をしてください。

(出典)厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準 2013 より抜粋

* 脱！座っぱなしでNEAT(ニート)を増やす

私たちが食事で摂取したエネルギーは、主に以下のとおり、生命の維持、生活活動や運動・スポーツなどに消費されます。



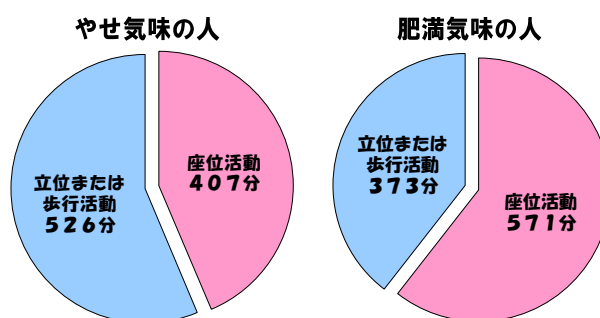
- ① 基礎代謝量：体温の維持や心臓を動かすなど生きるために最低限必要なエネルギー
- ② 食事誘発性体熱産生：食事をした時に体内で消化や吸収をするのに消費されるエネルギー
- ③ 運動：歩行やスポーツなど計画的に実施する活動によって消費されるエネルギー
- ④ 非運動性活動熱産生（※NEAT:ニート）：運動以外の立位姿勢やちょっとした移動など日常生活での活動で消費されるエネルギー ※NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis)

NEAT(ニート)とは、運動ではない日常生活での活動で発生する熱量のことです。糖尿病に関する先進的な研究で知られる米国のメイヨークリニックの研究グループが論文を発表し知られるようになりました。この研究では、肥満気味の人はやせ気味の人よりも1日平均で約2.5時間座っている時間が長く、歩行時間が少ない傾向があることがわかりました。この「NEAT」の差だけで約350kcalに相当し、体重70kgの人の場合、速歩で90分、ジョギングで60分の運動を実施した計算になります。(安静時のエネルギー消費を除く)

つまり、運動やスポーツとは言えないような日常生活の活動でも、からだをこまめに動かす習慣がある人はNEATの値が高く、太りにくい生活習慣になっていると考えられます。

また、別の研究では、1日のテレビ視聴時間が長いと心疾患リスクが高まり、視聴時間が1時間増えるごとに全死因による死亡リスクは11%増加、さらには、1日のテレビ視聴時間が2時間未満の人に比べ、4時間を超える人では、すべての死因による死亡のリスクが46%も高くなったという研究が、米国心臓学会発行の医学誌に発表されています。

まずは、「じっとしている時間」や「座っている時間」を減らすことから、はじめませんか？



1日の姿勢時間Levineらの研究より

* 安全に運動を続けていくために

有酸素運動では、運動しながらおしゃべりができるくらいの強度、ニコニコペースで十分です。「ちょっときついな？」と感じたら、その程度までにおさえておきましょう。

健康や減量のために、疲労困憊までたっぴりと運動する努力家の方もいると思います。しかし、運動後は疲れきってゴロゴロと休んでばかり…。これではせっかく運動したのに1日の総エネルギー消費はほとんど増えない、結果的に日常生活が安静状態となってしまいます。とくに、体力が低下した人では運動の疲労が大きく、必要以上に安静にして、これまでよりもからだを使わなくなる場合があるので要注意です。適度な運動の後には、水分を補給し、ストレッチでからだをほぐしたり、風呂掃除をしてからシャワーを浴びるなど、身体の動きを完全に止めてしまわないことがポイントです。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。翌日に疲れを残さない。
- 過労、睡眠不足など体調が悪い時は無理せずに休む。
- 病気や痛みなどがある場合は、事前に医師と相談する。
- 運動中や運動後に強い痛みや不調が発生する場合は、すぐに運動を中止する。
- 準備運動・整理運動を必ず行い、運動前・運動中・運動後はこまめに水分を補給する。

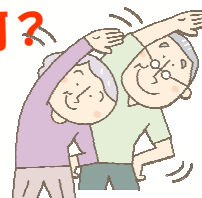


運動して
疲れたから
ゆっくり
しよう…

体調が優れないときは別ですが、悪天候や思わぬ予定などがきっかけで、そのままズルズルと運動を休みがちになることがあります。室内で短時間でも可能なストレッチやスクワットの運動に切り替えたり、風呂掃除をしっかりやるなど、パターンをいくつか持っているといでしょう。

◎ 新しい国民病!? ロコモティブシンドローム(ロコモ)って何?

最近、メタボに続いてよく耳にするようになった「ロコモ」は、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称で、加齢に伴って「骨、関節、筋肉」などの「運動器」の障害によって寝たきりなどにつながるリスクが高い状態のことをいいます。

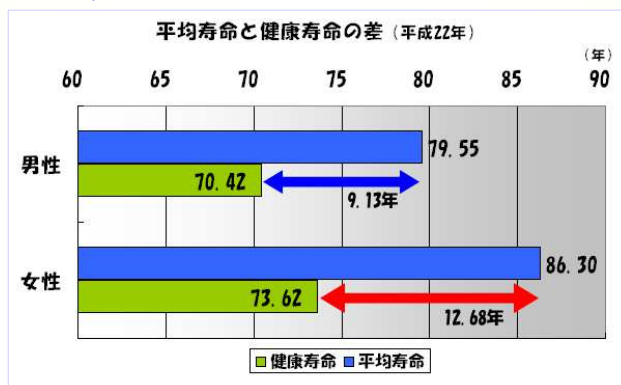


メタボは、心臓や脳血管などの内臓の病気で「健康寿命」が短くなったり、「要介護状態」になったりするのに対し、ロコモは、骨、関節、筋肉といった運動器の障害が原因で起こります。

※ロコモティブシンドロームは日本整形外科学会が2007年に提唱。厚生労働省では、推定4700万人、そのうち2800万人は自覚症状がないといった調査結果が出ています。

◆ 「骨、関節、筋肉」の寿命を平均寿命に近づけよう

日本は世界的に誇るトップクラスの長寿国ですが、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」は、「平均寿命」よりも約10年短いと報告されています。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康とはいえない期間」を意味します。ロコモを防いで、「骨、関節、筋肉」といった運動器の寿命が平均寿命に近づくように、今から運動習慣を身につけましょう。



ロコモであるかどうかを判断するために、日本整形外科学会が「7つのロコモチェック」を発表しています。

日本整形外科学会の提唱する「7つのロコモチェック」

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない ☐ 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ☐ 階段昇降で手すりが必要 ☐ 横断歩道を青信号の間に渡れない ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kgの荷物(牛乳パック2個程度)を持ち歩くのが困難 ☐ 掃除機や布団の上げ下ろしが困難



※1項目が当てはまればロコモです。

◆ まだ関係ない? 健康なうちからの適度な運動習慣

骨や筋肉の量のピークは20~30代です。骨や筋肉は適度な運動と適切な栄養を取ることで強く丈夫に維持されますが、骨がスカスカになる骨粗鬆症、膝の関節軟骨がすり減る変形性膝関節症、腰の神経が圧迫される腰部脊柱管狭窄症、筋の量・機能が低下するサルコペニアなど、加齢に伴う筋力やバランス能力の低下も加わり、転倒や骨折などによって介護が必要な高齢者の数は、年々増え続けているのが現状です。

運動習慣のない生活、過度なスポーツ、肥満は、関節や軟骨や椎間板などに大きな負担をかけ、腰痛や膝痛などの要因となります。また、やせすぎると身体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。弱った運動器では、40代50代でも身体の衰えを感じやすくなり、60歳代以降、思うように動けなくなり、ますます動けなくなる可能性があります。健康なうちから日ごろの運動を心がけ、筋肉量や骨量を保つために、食事面でもおろそかにせず、たんぱく質やカルシウムだけでなく、ビタミンD、ビタミンKなども適切にとり、ロコモに負けないからだづくりを心がけましょう。

* 一無・二少・三多(いちむ・にしょう・さんた)で健やかに

「一無」は無煙(禁煙)、「二少」は少食(腹八分目)・少酒(お酒はほどほど)、「三多」は多動(たくさんからだを動かし)・多休(しっかり休養を取り)・多接(多くの人・物事に接する)を意味しています。大きな目標を達成するために、「1週間では…」「1ヶ月では…」というように小さな行動を積み重ねていきましょう。

皆さんにとって、この1年が健やかな年になることを願っております。



Congratulations!

受賞のお知らせ

全衛連奨励賞を受賞しました

平成25年11月30日、公益社団法人全国労働衛生団体連合会の奨励賞に当センター産業保健部所属の吉住次恵保健師、藤田郁代保健師の2名が選ばれました。この賞は「職務に専念し、他の範となり、さらに今後の活躍に期待し得る者」に授与されることとなっています。

受賞したお二人からのメッセージを紹介します。「今回の受賞は、センターの皆さんはもちろん保健指導でお会いした方とのありがたい出会いがあったからこそだと思っています。今後も皆様との『一期一会』を大切に保健指導に取り組めます。よろしくお願いいたします。」(吉住保健師)「今回の受賞は、まことに身にあまるものと感じております。皆様のご助力があったからこそだと思っています。今後も一層、努力いたします。今まで同様、温かいご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。」(藤田保健師)

当センターでは今までにも功績賞に須藤友子看護師、永井秀一臨床検査技師が受賞しています。



千葉県赤十字奉仕団創設65周年記念大会で表彰されました

平成25年11月4日、千葉県赤十字奉仕団創設65周年記念大会において、当センター環境管理課所属渡辺武夫、坂田章の2名が表彰されました。同表彰は赤十字救急法指導員として長年功労のあった個人・団体に贈呈されるものです。授賞式では日本赤十字社千葉県支部長森田健作(千葉県知事)から感謝状を手渡されました。



受賞者(左から渡辺課長 坂田さん)



日本赤十字社千葉県支部長
感謝状受賞



日本赤十字社千葉県支部長
特別感謝状受賞

無事故・無違反
達成しました!



君津健康センター 交通安全推進活動について報告

皆様のご協力のおかげで、『セーフティードライバーズ ちば2013』の活動は、123日間の無事故・無違反を達成し、無事終了しました。活動の経験を生かし、今後とも安全運転に努めていきましょう。



お知らせ KKS(新日鐵住金君津交通安全推進会)より交通安全全壁新聞年間優秀賞を頂きました。





はじめまして！ 新入職員の紹介！

H25年11月、当センター医局に右田医師が入局いたしました。



11月より君津健康センター勤務となりました。
右田雅子です。
熊本生まれの熊本育ち、火の国の女です。

産業医科大学卒業で泌尿器科が専門です。
2年前に初めて脱九州し、10月まで
同県の亀田総合病院ウロギネコロジーセンター
(女性泌尿器科)で女性外来を行っていました。

ちょっと恥ずかしいおしもの悩み。
男女問わず、
排尿トラブルでお困りの方は、
いつでもご相談にのります。

産業医としては、
まだ駆け出しの身でございます。
日々精進いたしますので、
よろしくお願いいたします。



プロフィール

ふいかな
氏名

みぎた まさこ
右田 雅子

出身地

熊本県

趣味・特技

ドライブ&温泉

興味の
あること

女性外来、
ちゃりんこ

好きな言葉

ゆっくり一歩ずつ



面白トピックスコーナー！ 干支のはなし



2014年(平成26年)の干支は「午(うま)」年です。十二支では7番目で、午の方位は南。
午の刻は昼の12時およびその前後2時間です。そのため、昼の12時を「正午」、その前を
「午前」、その後を「午後」と言うようになりました。

馬は古くから軍用・運搬・農耕など人々の暮らしの身近なところで飼育されてきました。主に草を食べますが、日本では何故かニンジンが好物とされています。リンゴ・ハチミツ・角砂糖なども好物だそうです。目は横長で顔の側面についているので視野は350度、真後ろ以外は見えることになります。競走馬がブリンカー(覆面のようなもの)をつけるのは、後方への視野を遮って意識を前方に集中させるためだそうです。

さて、「馬」にまつわる故事・言葉を少しご紹介しましょう。人間、良いこともあれば悪いこともあるという意味の「人間万事塞翁が馬(にんげんばんじさいおうがうま)」。不幸でもよくよするな、幸せにも浮かれるなという教訓として使われます。人の意見や忠告を、少しも聞き入れようとしないことのたとえで「馬の耳に念仏」。どんな人でも身なりを整えれば立派に見える「馬子にも衣装」。「馬が合う」は、気が合い、意気投合することとして良く使います。「じゃじゃ馬」もありますね。

ちなみに、空気に触れると桜色になることから「桜肉」と呼ばれる馬肉は、高タンパク、低脂肪、低カロリーとされています。如何ですか？

午年生まれの方は、情熱的で、才知、才能に富み、冒険心が強く行動力があると言われます。好きになると一直線で、束縛より自由を求めるため、お互いの自由を認め合う人でないと長続きはしにくいそうです。午年生まれのあなた、如何ですか？

有名人には、中畑清さん(野球)、片岡鶴太郎さん(俳優)などがいらっしゃいます。何となく頷けるような・・・午年の方もそうでない方も、サラブレッドのように颯爽と、そして前を向いて何事にもチャレンジしてみませんか？

参考情報：干支情報サイト、暮らしの歳時記他



Column

ゆるっと
ツイート

第4回 「私の好きなお勧めDVD」

渉外課 石橋 正明

私は、我が家のホームシアター(?)で映画を見るのが好きです。ちなみに、最近映画館で見た映画と言えば、『パイレーツオブカリビアン・ワールドエンド』(古い~?)です。普段は、洋画が好きで良く見るのですが、今回は邦画でお気に入りの監督【内田けんじ】の作品を紹介したいと思います。



鍵泥棒のメソッド



キャストは、ドラマ『半沢直樹』で競演した堺雅人、香川照之、ヒロインは広末涼子が出演しています。

売れない貧乏役者と記憶を失った殺し屋の人生が入れ替わってしまうサスペンスコメディです。見始めると、途中からいつ記憶が戻って、その後どうになってしまうのか?とハラハラドキドキの中にも、自然に笑ってしまうシーンも多くあり、大満足の1本です。また、最後のキャストロール中にもお楽しみがありますので、ぜひ最後までご覧下さい。

アフタースクール

キャストは大泉洋、佐々木蔵之介、堺雅人、常盤貴子です。

中学校で働く教師のもとに、かつての同級生と名乗る探偵が訪れて行方不明の幼なじみを探して行くというストーリーなのですが、この映画はとにかく冒頭からの先入観をすべて覆させられます。途中から予想もつかない展開となり、ちりばめられた伏線をラストには見事に回収しています。

大どんでん返しが好きな方には特にお勧めな1本です。



内田監督の作品は、その他には長編デビュー作で、カンヌ国際映画祭でいくつもの賞を受賞している『運命じゃない人』があります。あまり有名な人は出ていませんが、この映画もすばらしい作品です。



この監督の作品を見ていると、映画は演じている役者さんも重要ですが、脚本がすべてだと再認識させられます。(ちなみに3本ともすべて監督自身のオリジナル脚本です) 邦画が好きな方は、三谷幸喜監督が有名ですが、内田けんじ監督はまた違った面白さがあります。興味のある方は、ぜひ一度ご覧になって見てはいかがでしょうか。



編集後記

* 第39回 社会人野球日本選手権 *

「新日鐵住金かずさマジック」
日本一おめでとうございます!



感動をありがとう!

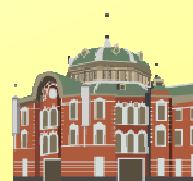
年に何回か東京出張の機会がある。いつも立ち寄るところは八重洲南地下街の一番端と八重洲ブックセンターである。地下街の一番端については今回触れないことにする。

東京に行った際には2箇所とも必ず行く場所に組み込んでおり、特にブックセンターは、食事・コーヒー含めてくつろげるスペースのひとつである。荷物を預ける無料ロッカーもあり親切である。毎回ほとんど1階と2階の決まったコースをぶらぶらするだけだが、日経新聞で案内のあった「一泊4980円で顧客満足度日本一のスーパーホテルを目指すためには」という本をみつけ早速購入、流し読みをしたが、顧客サービス等考えさせられる場面が多いだけに、結構面白く読めた。結論的には、「利よりも義を先んずる経営!」という趣旨が貫かれていると受けとめたが、具体的実行となると相当の胆力が必要と思う。

新聞発行部数が5000万部を切り、新聞輪転機製作台数も減少している、活字離れが進んでいる、という話をそこそこで伺うこともあるが、呑み込みの悪い自分にとっては反復して考えることができるの観点から、刷り物、活字による情報の有意さは昔と変わらない。

これからもできるだけ人の見識に触れる努力をしていきたいと思う。

(K・O)



*** 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ***