

第 74 号

# 健康さんぽ

**特集** \* 健康で豊かな人生を歩むために ～運動を軸とする生活のススメ～



撮影 Y.O

## Contents

|                      |                                     |            |
|----------------------|-------------------------------------|------------|
| <b>特集</b>            | <b>健康で豊かな人生を歩むために (運動の話)</b>        | <b>…3P</b> |
| <b>巻頭言</b>           | <b>* 新年度の御挨拶</b>                    | <b>…2P</b> |
| <b>お知らせ</b>          | <b>* 新機器導入のお知らせ<br/>『便潜血測定装置』</b>   | <b>…6P</b> |
| <b>Topics</b>        | <b>* 春の全国交通安全運動<br/>* 小集団改善活動報告</b> | <b>…7P</b> |
| <b>ゆるっと<br/>ツイート</b> | <b>* 自己満足アクアリウム<br/>* 編集後記</b>      | <b>…8P</b> |

## 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】

## 新年度の御挨拶

常務理事・事務局長 太田 一男

皆さんご安全に！新しい年度を迎えました。「健康さんぽ」本号に寄せて思うところを少し述べさせていただきますご挨拶に代えたいと思います。

君津健康センターは、昭和 63 年 4 月に設立され、以降平成 24 年の一般財団法人への移行を経過しながら、来年 4 月には創立 30 周年を迎えます。この間、安衛法の数次にわたる改正はもとより、高齢者医療確保法の施行を契機とした健診代行機関の本格参入など、業界を取り巻く環境は激変しようとしています。

それだけに自らの役割と責任を踏まえ、より適切なサービスの提供と、それを可能とする的確な法人運営に努め、顧客の皆様との信頼関係をより一層強固なものにしていこうと考えます。引き続きよろしくお願い申し上げます。

少子化・高齢化の急速な進行に伴い指摘されている点についてはご承知のとおりであります。国の医療費負担は年間 40 兆円と膨大な額にのぼり、男性 9 歳・女性 12 歳、平均寿命と健康寿命のかい離が問題視されています。おまけに年金は御神輿から騎馬戦、そしておんぶの時代に入ろうとしており、いったいこの先、日本の社会保障はどうなっていくのか、若い世代のことを思うと気が遠くなる思いを持ちます。

平均寿命の延びは喜ばしいことではありますが、私どもは「人口減と長寿社会」という大変な課題を背負うことになっているように思います。

そうした中、一昨年 7 月に日本健康会議が発足しました。健康寿命の延伸と膨大な医療費の適正化について厚労省・経産省が協力し、経済団体・保険者・自治体・医療機関等の民間組織が連携し具体対応を実現していくことを目的としているとのこと。健康的な暮らしを送りたいとする願いは誰しもが同様と思いますが、しかしどんなに自らが健康を意識しても働きすぎや周囲の環境に大きな影響を受けることも間違いないと思います。そうした意味で同会議の設立は「健康づくりの後押し」といっても過言ではなく、時宜を得たものではないかと認識します。

2020 年までいくつかのテーマに沿い検討議論・実践を重ね、毎年の達成状況について公表するとしており、これからの動きを注目していきたいと考えます。

翻ってこれらのことをセンターに置き換えて考えてみると、平成 27 年 12 月にはメンタルヘルスチェック制度が施行され、センター産業医の皆さんも共同実施者として対応していますが、まさしく「こころとからだの健康づくり」双方をより効果的に進めることが求められているわけであり、受診者皆様の主体的な健康管理を支援するという立場で健診機関の果たす役割は大きなものがあると認識します。

君津健康センターは 8:30 に健診開始です。その時点で看護師・医療技術者はじめスタッフの皆さんが健診現場の所定の位置につき受診者の皆さんを迎え入れます。当然私も年に 1 回は受診していますが、緊張のなかにも笑顔を忘れない空気感・雰囲気は非常に温かいものを感じます。

年初から床下配管・蒸気配管等の損傷でご迷惑おかけしましたが、健診受診者への最大のサービスのひとつは良好な受診環境を整えておくことであり、同時にスタッフの皆さんが気持ち良く働ける職場であることがその大前提であると考えます。引き続き快適な職場を目指していくことを敷衍し<sup>ふえん</sup>ご挨拶とします。





産業医 小倉 康平

女性の平均寿命86.99歳、男性の平均寿命80.75歳。厚生労働省が発表した2015年分の「完全生命表」によれば、日本人の平均寿命は過去最高を更新しました。2016年9月15日（老人の日）の時点で100歳以上の日本人は6万5692人、驚くべき数ですね。

日本は、世界で最も寿命が長い国の一つです。特筆すべきは、ただ寿命が長いだけでなく、様々な分野で活躍する高齢者が多いことでしょう。80歳でエベレスト登頂に成功した三浦雄一郎さんをはじめ、スポーツの分野で活躍している方も数多くいます。平日昼間にスポーツジムに行けば、ランニング、エアロバイク、筋肉トレーニングに水泳、エアロビクスと運動に勤しむ人生の先輩方にお会いすることができます。

「長生きをしたい」というのは遠い昔から全ての人が持つ願望の一つです。しかし、世界屈指の長寿国に住む私たちは「長く生きる」だけではなく、「長く太く生きる」ことを望むようになりました。活発に活動し、社会との深いつながりの中で自分の役割や生きる意味を実感しながら充実した日々を過ごす。WHO憲章ではこのような状態を「健康」と定義しています。



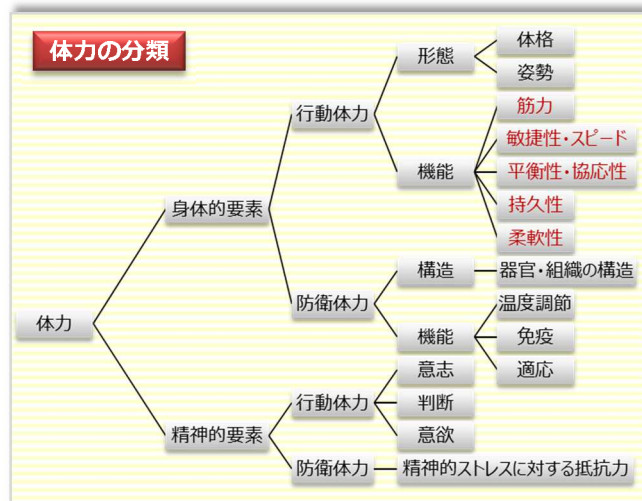
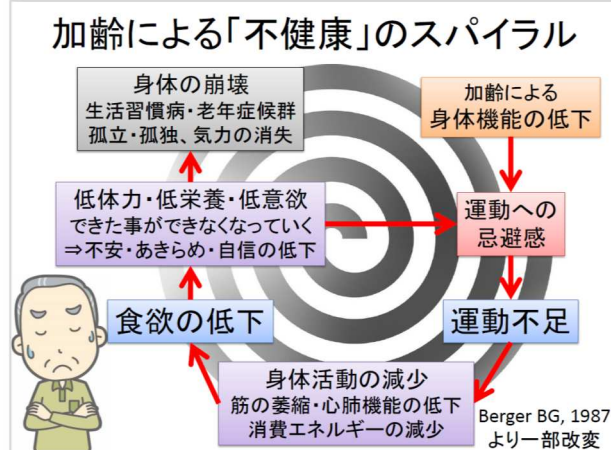
## ❖ 健康を支える「運動」「栄養」「休養」

では、何歳になっても「健康」に生きるためにはどうすればいいのでしょうか。

そもそも、年齢を重ねると健康ではなくなるのでしょうか？いいえ、そんなことはありません。生理学的に、ヒトは誰しも年をとり、加齢に伴って身体機能が低下します。しかし、身体機能の低下が直接的に不健康につながるわけではないのです。身体機能の低下を皮切りに身体活動が減り、体力が落ちることで活動する意欲や自信を失ってさらに身体活動が減り・・・と不健康のスパイラルに陥ってしまうことで健康を損なっていくのです。このスパイラルを見れば、健康の維持に必要なことはおのずと見えてくるでしょう。しっかりと動き、しっかりと食べ、しっかりと休んで体力を維持すること。これらの「運動」「栄養」「休養」は健康の三要素とも呼ばれており、どれが欠けても健康を維持できません。中でも運動は、積極的に取り組まなければなかなか生活の一部とならない要素と言えます。

## ❖ 体力とは

では体力とはなんのでしょうか。体力は「人間の生存と活動の基盤をなす身体的および精神的な能力」と定義され、右図のように構造化できます。いずれも重要な機能ですが、中でも活動の主体となるのは身体的行動体力、とりわけ「筋力」「敏捷性」「平衡性」「持久性」「柔軟性」と言えるでしょう。





## ＜おもな体力要素の特徴＞

### 筋力

立ち上がりや歩行などの基本動作から生活・仕事まであらゆる活動能力に影響します。筋力は40代中盤を境に男女ともゆるやかに減少します。近年話題になっているサルコペニア（加齢性筋減弱症）は加齢による筋力の低下によって起こり、転倒や骨折、寝たきり、認知症と様々な疾患のリスクとなり得ます。



### 敏捷性

反応速度とも言い換えられ、転倒したときの受け身、運転時の急ブレーキなど重要な能力です。20代以降、徐々に反応速度は遅くなります。



### 平衡性

バランス保持の能力です。三半規管（身体の傾きを感じる器官）と体性感覚（筋、腱、皮膚）などからの情報を統合して姿勢の維持や運動の調整を行っています。20代中盤を境に著しく低下していくのが特徴です。



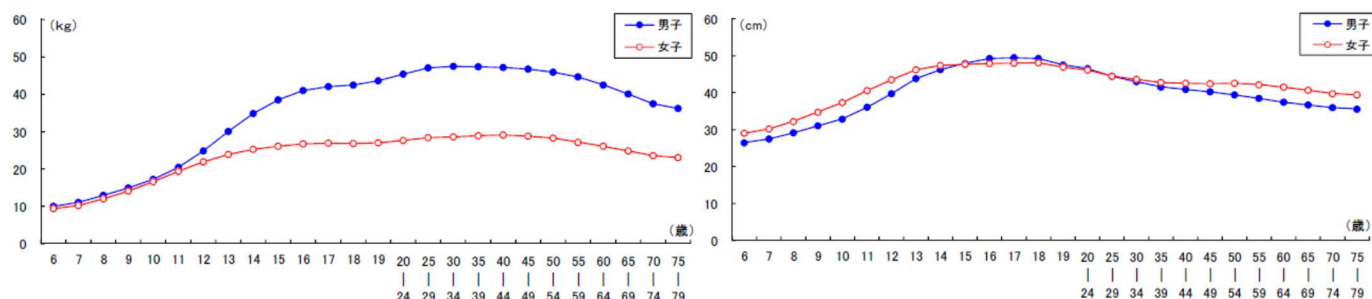
### 持久性

ある強度の運動をどれくらい維持できるかという能力です。最大酸素摂取量という有酸素運動の指標で測ることができ、一般的に「体力」と言われる概念に近いでしょう。男女差がありますが、40～50代から低下します。

### 柔軟性

前屈など関節の可動性です。10代にピークを迎えますが、その後の加齢による影響はあまり見られません。

平成26年度 体力・運動能力調査結果（文部科学省）



加齢に伴う握力の変化

(注) 図は3点移動平均法を用いて平準化してある

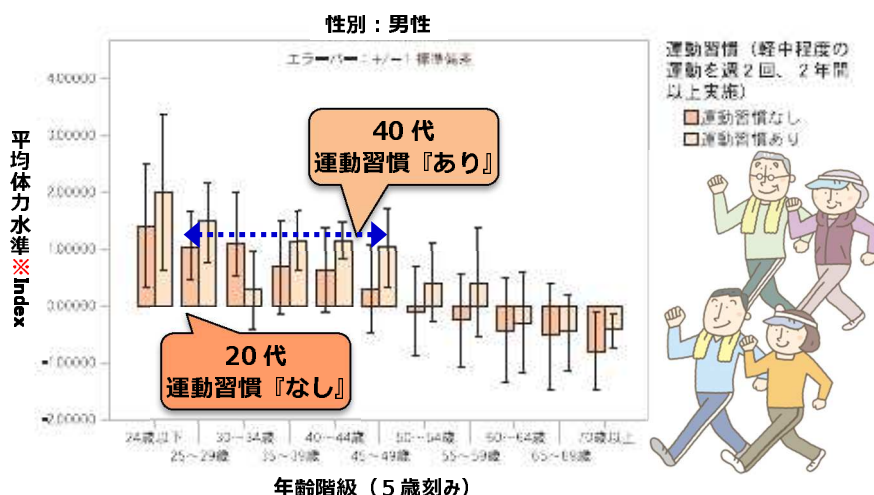
加齢に伴う長座体前屈の変化

(注) 図は3点移動平均法を用いて平準化してある

以上の様々な身体機能を統合した「体力」が加齢によってどのように変化するかを右図に示しましょう。

運動習慣（30分以上のウォーキング程度の運動を週に2～3日程度、2年以上継続）がある人とない人では、ある人の方が各年代において体力が維持されていることがわかります。このように、大局的には加齢によって体力が減衰することを避けられませんが、意識的に運動を継続することで体力の衰退を遅らせることが

可能です。具体的には、運動習慣のある40代の人々の体力は、運動習慣のない20代の人々の体力になら劣らないのです。そして幸いなことに、運動による体力の向上はどの年代でも得ることができます。90歳から筋肉トレーニングを始めても脂肪の減少と筋力の著しい増大が得られた、というアメリカの研究結果があるそうです。



※平均体力水準とは、11の体力測定項目（握力、全身反応時間、開眼・閉眼片足立ち、肺活量1秒率、ステップテスト終了60秒後・90秒後の心拍数、最高・最低血圧、安静時脈拍、立位体前屈）を各標準偏差で標準化し、合計値を再度、標準化した値（平均が0、標準偏差が1）である。値が高いほど、体力水準が高いことを意味する。

## ❖ いつ始めるか？

今日からです。運動による体力の向上はどの年代でも期待できますが、運動習慣を得るのは難しい場合があります。身体機能が低下してしまい、体力的にも精神的にも衰えてしまってから運動を始めるにはより強い意志の力が必要となります。

いつ始めるか？  
今日でしょ！



2010 年から 2011 年にかけて実施された『70 歳雇用に向けた従業員向けエイジ・マネジメント施策に関する調査研究』では、40 歳以上の対象者に対して「過去（20 歳の頃）に運動していましたか」という質問を行い、現在の運動習慣との関連を検討したところ、20 代の頃に「ほとんど運動していなかった」者のうち現在「運動習慣がある」のは 14.3%であったのに対し、「30 分以上のウォーキングをしていた」では 23.3%、「30 分以上のジョギングをしていた」では 27.6%と、若い頃に運動習慣がある人のほうが中高年になっても運動を続けていることが示されました。思い立ったが吉日。いつでも始められると思わず、さっそく今日から始めてみましょう！

明日より  
今日の方が若い  
今がいちばん若い



## ❖ 運動が習慣になると

運動が習慣となるまで頑張ることができると、様々なご褒美が待っています。上記の研究でも、精神的にも肉体的にもメリットがあることが示されました。精神面では、自分の健康状態に自信を持ち、ストレスに対する抵抗力があがります。中高年になっても体力の衰えを感じず、疲労を感じません。実際に体力測定をしても、血圧や脈拍数、握力、閉眼片足立ち、反応時間など様々な体力指標において、運動習慣のある人は水準が高く、また年齢による衰えが少ないことがわかりました。そして、体力の保持は日常生活や仕事のうえでも、転倒など怪我の防止、パフォーマンスの上昇、といった更なるメリットをもたらします。

## ❖ 日常の仕事や勉強から離れて楽しむもの



どうでしょう？  
読者の方は  
運動をする気にな  
ってききましたか？



運動した方がいいのは最初からわかっている！  
でも時間的にも体力的にもそんな余裕はないよ。

毎日何十キロも走ったり、ボールを追いかけたり、  
水の中でもがくなんて…  
健康になる前にクビになるか死んじゃうよ！



運動やスポーツというと「体育」や「競技」を思い浮かべる方も多いと思います。そんなあなた、スポーツの語源をご存知ですか？スポーツの語源はラテン語の「deportare」だと言われています。意味は「日常の仕事や勉強から離れて没頭したり楽しむこと」、つまりはレクリエーションなのです。気負う必要はありません。家族や友人と郊外の公園やショッピングモールに出かけましょう。自動車で行っても構いません。行った先では車を降りて歩くことになりますから。歩くことに慣れたら家の周りを散歩しましょう。外の空気を吸い、町の景色を見ることに新鮮味を感じると思います。少しずつ、身体を動かすことや汗をかくことが不快ではなくなります。ここまで来れば、あとはあなたの自由です。散歩を継続するもよし、自転車に乗ってみるもよし、ハイキングなどのイベントに参加するもよし。楽しいと思えることにチャレンジしてみてください。一つの種目に打ち込むも、いろいろな運動を少しずつ楽しむのもいいでしょう。

気晴らし、楽しむ、  
遊ぶなどを意識し  
たら出来そうね！



最後に、エドワード・スタンレー博士が 1873 年にリバプール大学で講演した時の言葉を紹介したいと思います。

**「運動する時間がないと言う人は、やがて病気のために時間を失うことになる」**

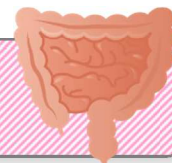
肝に銘じておきたい言葉ですね。さあ、運動を始めて健康で豊かな人生を！



## ◆新機器導入のお知らせ◆

便潜血測定装置

OCセンサー PLEDIA



臨床検査科 大木 優治

この度、臨床検査科では便潜血検査機器が一新され、栄研化学社製OCセンサーPLEDIAを新しく導入しました。

従来の検査機器では、一時間当たり250検体だったのに対し、PLEDIAでは一時間当たり320検体が可能となり、検査時間が短縮されました。そして何より、採便容器が変わったことは大きな利点です。新しい採便容器の特徴として、以下の三つのことが挙げられます。

## ① スリムでコンパクトな手のひらサイズ

保管にも便利な幅20mm、長さ80mm、厚さ9mm  
手に持ちやすい形状

## ② 一段と採取しやすくなった採便棒

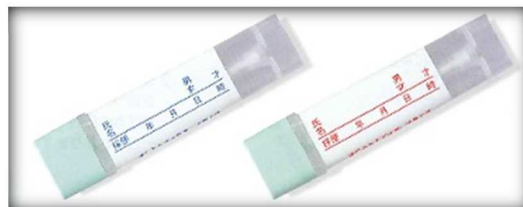
採便棒先端の溝が細かく、さまざまな便からの  
採便が容易

## ③ ワンタッチ開閉でオーバーキャップ

ひねって抜き取りパチンと閉じるワンタッチ式  
かつ便がもれにくい構造



[OCセンサー PLEDIA]



[新しい採便容器]

検査を行う私たちも、検査を受ける健診者の皆様にも、使い易く、衛生面でも向上したものになりました。この新しく導入された機器を元に、迅速かつ正確な健診結果を皆様にお届けできるように努めていこうと思います。

便潜血  
検査とは？

大腸がんは現在、女性のがん死因の第1位、男性のがん死因の第3位になっています（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）。また、2020年には男女とも、がん死因の第1位になると推察されている程、近年激増しています。

自覚症状が表にくく、見た目では出血がなくても、検査をすると血液が検出される状態を「潜血」と呼んでおり、便潜血検査は、便中のヘモグロビンの有無とその程度を検出する検査です。大腸がんの簡易的な検査に用いられており、大腸がん検診で有効であるとの評価がされています。最近ヒトヘモグロビンに特異性が高い免疫法が用いられています。また、大腸がん以外の出血性消化器疾患での出血の有無の確認にも使われています。

大腸がんを診断するには、浣腸や下剤を飲んだりする注腸レントゲン検査や大腸内視鏡検査など苦痛を伴う場合の多い検査が行われます。その前のスクリーニング検査として苦痛を伴わずにできるのが便潜血検査です。

◎ 便潜血検査の問題点 … 排便時や痔の出血でも陽性になってしまう。  
（日本人の3人に1人は痔があります）





# 春の 全国交通安全運動

春の全国交通安全運動が  
4月6日(木)～15日(土)  
の期間で実施されます。

スローガンは『おともだち  
むこうにいても みぎひだり』  
です。

近年、自転車や高齢者との  
事故が多いように感じます。  
スピードを緩め、十分な間隔を  
空けて、自転車や歩行者に注意  
しましょう。

また、実施期間にかかわらず  
**交通ルール**を守り、安全運転を  
心がけましょう。



交通壁新聞を作成しました！

発行元 君津健康センター分会

## 春の全国交通安全運動

実施期間:平成29年4月6日(木)～4月15日(土)

スローガン

おともだち むこうにいても みぎひだり

交通壁新聞

### ◇子供と高齢者の交通事故

思いやりを持った運転を



街頭では、こども、高齢者等を見  
かけたらスピードを落とす等の配  
慮を持った運転をしよう

右側からの横断者に注意



右側からの横断者の事故が多発  
横断歩道に接近したら減速し  
歩行者の有無をしっかり確認！

### ◇後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

大切な命を守るため必ず着用！！



後部座席の着用は高速道路だけでしょ？

知らなかったでは、事故が起きてからでは遅いんです  
**車のシートベルトは一般道でも全席義務です**

シートベルトを着用しないと...  
・未着用者が死ぬ確率は着用者の約15倍  
・未着用者が車外へ投げ出される確率は着用者の約22倍  
(参照)シートベルト使用者無事故統計

ーチャイルドシートの使用義務ー

6歳未満が身長140cm未満の場合は必ず  
チャイルドシートを利用し、同乗する子どもの  
命を守りましょう



### 分会活動紹介

「君健セーフティドライブズ」では期間中、毎月以下のような交通安全活動に取り組んでいます

- 安全衛生委員会にて安全運転啓発活動
- 交通安全法令テスト
- メンバーおよびセンター職員による外播
- 交通安全啓発DVD視聴
- 出勤時・退社時における交通安全啓発活動

### ◇自転車の安全利用の推進

自転車に乗るなら心がけよう！

～自転車安全利用五則～

車道は左側通行  
(右側通行は禁止)

自転車は車道が原則  
(歩道は例外)

歩道は歩行者優先  
(自転車は車道よりを歩行)

安全ルールを守る

子供はヘルメット着用



### ◇飲酒運転の根絶



飲酒運転は絶対  
しない。させない。許さない

罰則

|                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| ・満飲り運転<br>(過半数35点)                 | → 5年以下の懲役又は<br>100万円以下の罰金 |
| ・満飲等び運転<br>(過半数25点)<br>0.25mg以上    | → 3年以下の懲役又は<br>50万円以下の罰金  |
| ・満飲等び運転<br>(過半数13点)<br>0.15～0.25mg | → 3年以下の懲役又は<br>50万円以下の罰金  |

### 刑罰だけじゃない、大切なこと

あなたの家族が飲酒運転による  
交通被害にあつたら許せますか？  
考えてください、その気持ちを

### < 感動賞受賞! >



去る1月27日、「第5885回QCサークル千葉地区小集団改善エントリ大会」が千葉県文化会館において開催され、当センターの「君健臨床ACサークル」が参加しました。テーマ『パニック値を迅速・正確に報告するために』を発表し、見事「感動賞」を受賞することができました。

パニック値とは「生命が危ぶまれるほど危険な状態にあることを示唆する異常値」とされ、迅速な対応が必須です。誰がどのタイミングでも同じ対応

が確実にできるように主体的に取り組み成果をあげました。

今後も働く人の健康を守る使命と責任のもと、高い精度  
管理と共に信頼性の向上に貢献できるよう、さらなる努力  
を続けて参ります。皆様のご支援ありがとうございました。



【大谷さんによる発表】



【表彰状とクリスタルの楯】



ゆるっと  
ツイト

## 第18回

# 『自己満足アクアリウム』のご紹介



企画調整課 山田 博之

日々の疲れや仕事・家庭など、知らず知らずにさまざまなストレスを抱えてしまいがちな方々へ。イエエエえい！空前絶後のお！超絶怒涛のエビ好きオヤジ！エビを愛し、エビに愛された男お！ミナミ、ヤマト、テナガ、すーべてえの淡水エビの生みの親あ！！そうっ 今回はあ～！エビ好きオヤジの『自己満足アクアリウム』をご紹介（押し売り）させていただきます。



アクアリウムとは“観賞用の水生生物の飼育設備で、観賞用であり見た目の美しい小型熱帯魚や草を配置することで、水槽の中に自然環境を再現させるもの”（wikipedia より抜粋）です。

癒しを求めて水族館に行くのもよいですが、家庭でも簡単に楽しめます。最近では『どんぶり金魚』や『100均メダカ』なども少しずつですが流行り始めているようです。本格的な水槽にも憧れますが、お小遣い範囲でも楽しめる淡水エビをご紹介致します。

淡水エビとは？川や池沼などに住むエビのことで、“テナガエビ（3～20cm）”や“スジエビ（3～5cm）”、“ヌマエビ（1～5cm）”などがいます。居酒屋などにある『川エビのから揚げ』もこのエビたちが使われることがあります。中でもおすすめは“ミナミヌマエビ”です。

ペットショップで売っており、小さく、小魚（メダカや小さい金魚など）と混泳も可能です。寿命は約1年程度で飼育水温も10～28℃と幅広く、安定した水質・適温で飼育していれば勝手に繁殖してくれます。

どうですか？アクアリウムを始めてみたくなりましたか？“水の音”、“水の色”、“小さなエビがツマツマしている姿”を眺めているととても癒されます。

興味ある方はグーグル先生に聞いてみて下さい。



## 編集後記

やや肩が凝った感じなので柔らかいお話をさせていただく。

ＪＲ蘇我駅の近くに『なかむら食堂』という中華料理屋さんがあることをご承知の方も多いことと思う。駅から3分、1回だけお邪魔をさせていただいたが、非常に餃子の美味しい店という記憶が残っている。機会があればもう1度行ってみたい店のひとつである。出張の際の途中下車も考えるが、誘う方もおらず一人ではなかなかそうもいかない。

今はどうか分からないが、1階がシンプルなテーブルで2階が比較的広いスペースに昔ながらの赤茶けた座卓があり、座布団にベタッと座ってワイワイガヤガヤという雰囲気。この地域にもおいしい店は何軒かあるが、なかむら食堂の餃子は格別・感動ものである。当時の千葉製鉄所の皆さんに大変お世話になったことを思い起こす。

最近はまだあまりこだわりながら食べに飲みに行くところもないが、この店は『健康さんぽ』編集者の皆さんでも話題になっており、是非行ってみようとの声だけは出ている。しかし強烈な牽引役はおらず実現できていない。

旨いものを食べ、旨い酒を飲む、ストレスチェックは全く必要なくなる。精神的な健康にはすこぶる良い、どなたかうまいと思う店をご紹介ください。

(K・O)



◆◆◆「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます◆◆◆