

やさしさでつながる **健康と笑顔**

# 健康さんぽ

No.101

冬号

2024.1



写真：ドイツハイデルベルク (K.I)

## 特集 腸活のススメ

巻頭言：インプラントの話…P2 労働衛生：新たな化学物質規制…P6

トピックス：新入職員の紹介/干支の話…P7 ゆるっとツイート…P8



### < 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の誇りをもち、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。

 一般財団法人 君津健康センター

## 巻頭言



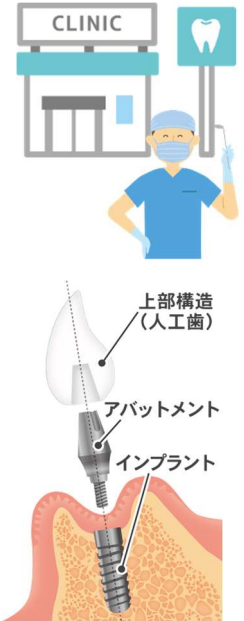
## インプラントの話

医師 赤星 みどり

初めてインプラントを経験しました。差し歯にしていた前歯が折れて、修復不可能な状態になり、抜歯する必要がでてきました。25年以上持ちこたえた差し歯なので、寿命と思ってあきらめるしかありませんでした。その後どうするか。入れ歯かブリッジかインプラントか、選択肢はこの3つしかありません。目立つ前歯だから入れ歯は論外、ブリッジは両側の健康な歯を削らなくてはならないので、これも却下。となるとインプラントしかありません。

## \* インプラントのメリット・デメリット

インプラントは、人工歯根を埋めて、その上に人工の歯冠をかぶせるので、本来ある歯と見た目が変わらず、またしっかり噛めるので、違和感がありません。手入れも普通の歯と同様の歯磨きで構いません。デメリットは、人工歯根を埋めるのに外科手術が必要なこと、費用が高額になること（30万円～50万円）、治療期間が長い（半年～1年）ことです。費用が高額なのは保険適用外の治療になるためです。



## \* インプラントの流れ

抜歯後の待機（約3か月）→ インプラント1次オペ（インプラント体を埋め込む手術）その後3～5か月待機 → オペ（インプラントの入り口を歯茎から出す処置）アバットメント（支台）の装着 → 人工歯の装着

※アバットメント：歯冠とインプラント体を連結している部分

## \* 実際やってみて思ったこと

とにかく次のステップに行くまでの待機期間が長く、仮歯の生活は結構辛いものでした。前歯だったので、食事をするとすぐに取りれてしまうのです。毎週のように再装着のために歯科医院に通っていました。幸か不幸かコロナの流行で、皆がマスクをしていたので、何とかごまかせましたが。結局、仮歯生活が終わるまで、半年以上かかってしまい、あまりにも長かったためその歯を避ける癖が抜けず、いまだに前歯でしっかり噛むことができずにいます。インプラント体の埋め込み時は、局所麻酔で痛みはないとはいえ、ドリルで骨を削る振動が伝わり結構なスリルが味わえます。恐怖心の強い人のために、静脈麻酔で眠った状態で処置する方法を用いている歯科クリニックもあります。

## \* インプラント後のケア

長い時間と高い費用をかけて入れたインプラントなので、できるだけ長持ちさせたいですね。インプラントの寿命は10～15年と言われていますが、口腔ケアやメンテナンスが必須です。普通の歯と同じように、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診が重要になってきます。

## \* 8020（ハチマルニイマル）運動

厚生労働省と日本歯科医師会が提唱したもので、80歳になっても20本以上の歯が残っていれば、自分の歯で食事を楽しめるというものです。2022年の達成率は51.6%です。因みにこの運動が始まった1989年の達成率は、わずか7%でした。インプラントの経験から1本の歯がいかに大切か身にしみました。寿命が来るまで、自分の歯で美味しいものを沢山食べたいものです。皆さんもどうかご自分の歯を大切に！





## 特集

## 腸活のススメ



医師 増田 眞子

皆さま、新年あけましておめでとうございます。

年末年始は、ご家族あるいはご友人、中にはお一人で、思い思いのゆっくりした時間を過ごせましたでしょうか。日常と異なる時間を過ごすことでリフレッシュできる好機となると同時に、中には美味しい食事やお酒をいつも以上に摂取して、少し体調を崩している方もいらっしゃるのではないでしょうか。

そこで、今回は数年前より話題になっている「腸活」について深掘りしていきたいと思います。私自身、本稿を書くにあたって、以下の書籍を参考にさせていただきました。非常に興味深い内容でしたので、さらに詳しく知りたい方はぜひ一度手に取って読んでみてください。

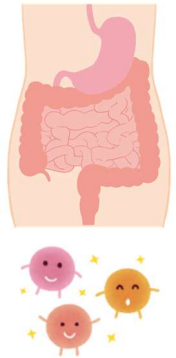
(今回参考にした書籍)



- 『9000人を調べて分かった腸のすごい世界 強い体と菌をめぐる知的冒険/著者：國澤 純/発行：株式会社日経BP/発行日：2023年4月24日』
- 『新しい腸の教科書 健康なカラダは、すべて腸から始まる/著者：江田 証/発行：株式会社PHP研究所/発行日：2020年5月25日』

## ❖ 腸の様々な役割

腸の役割と聞いてまず思い浮かぶのは「食べ物を消化して、栄養を吸収し、不要なものを排出するところ」ではないでしょうか。腸には大きく「小腸」と「大腸」があり、主に小腸で食物の消化・栄養の吸収を行い、続く大腸で不要なものや有害なものを便として排出します。これは腸の主な役割の一つですが、決してそれだけではないということを知って欲しいと思います。「腸活=お通じ改善」だけではないということです。



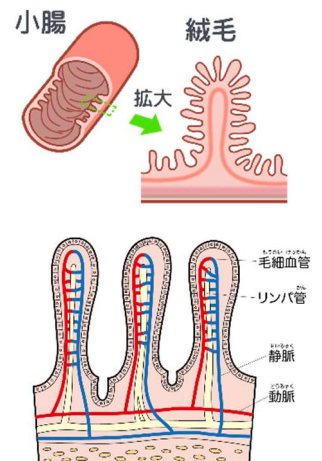
腸はかなり広い役割を担っているのですが、ここでは先に述べた消化・吸収・排泄以外に3つの役割についてお話ししていきたいと思います。

### ① 免疫機能

1つ目は「免疫機能」です。実は腸には体の半分以上の免疫細胞が集まっていて、人体最大の免疫器官として役割を担っているのをご存知でしょうか。口から入ってくるものは飲食物だけではなく、ウイルス・病原体・ホコリなどの有害な異物も混入します。こうした「体に吸収すべき栄養」と「体から排除すべき異物」が常にごちゃ混ぜになっている腸内では、正しく仕分けを行い、さらに異物から防御する「体の番人」としての役割が重要なのです。腸活を進めると、免疫力アップにつながるので、昨今の感染症の話題からも、腸活は非常に意味のある取り組みだと言えますね。

### ② 老化防止

2つ目は「老化防止」です。腸管は「絨毛」という無数のヒダが覆っていて、そのヒダの表面は「上皮細胞」と呼ばれる細胞がぴっちりと接合し、危険な異物が体内に入らないよう関門としての役割を果たしています。しかし、何らかの原因によってその関門が緩むと、ヒダの間隙から異物が侵入します。この門が開けばなしになると、異物が侵入し続け、先に述べた「免疫」としての機能がオーバーワーク状態に陥って、炎症を起こし「体の調子がおかしい」「だるい、疲れが取れない」といった全身症状が表れます。そういった「病院に行くほどではないけど・・・」の炎症を放っておくと、いつの間にか細胞は大ダメージを受けて、老化や生活習慣病、さらには動脈硬化、がんなどの病気につながります。良い腸内環境を整え、腸の老化防止に努めたいですね。



### ③ メンタルとの相関性

3つ目は「メンタルとの相関性」です。いきなりですが「脳腸相関」という言葉をご存知でしょうか。皆さま、一度は経験があるかもしれませんが、「緊張するとお腹がグルグルと調子を崩し、トイレに行きたくなる。」ということはありませんか。それはまさに「脳の状態が腸に影響を与えている」現象なのです。

しかし、それだけではなく「腸の状態が脳を変える力を持つ」ということも分か

ってきたようです。メンタルが安定しない時に、思考をコントロールするのはなかなか難しいですが、腸に良いことをすることで、結果的に精神面を整えることができる可能性があるのなら、少しずつでも腸活に取り組んでみようという気持ちになってきませんか。



ここでは大きく3つの役割を紹介しましたが、その他にも幸せホルモンであるセロトニンを作る、痩せ菌・デブ菌など体型に関与する腸内細菌がいるなどなど、腸内環境を整えることで期待できる効果というのは多岐に渡り、まだまだ解明されていないことも多くあります。気になる方はぜひ調べてみてくださいね。

#### ❖ 腸内細菌の力

ヒトの腸内に生育する菌の数は100兆個に及ぶとされ、人体を構成する細胞数（30～50兆個）を大きく上回ります。腸内細菌はヒトの体を宿主とし、ヒトが食べたものをエサにして生息し、その中でヒトが合成できないビタミンを生成したり、有益な代謝産物を生み出しています。つまり、菌とヒトは互いに共生関係にあり、私たちヒトは細菌に棲み家を与える一方で、細菌から助けられて生命の恒常性と健康を維持しているのです。ヒト（宿主）から与えられるエサ（食事）の質と量によって、腸内細菌そのものも、その菌が生み出してくれる代謝産物も大きく異なります。この代謝産物を「ポストバイオティクス」と呼び、今後の健康や体質を考えていく上で重要なキーワードになります。代表的なポストバイオティクスに「短鎖脂肪酸」というのがあります。腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖をエサにして生み出す成分で、有害な菌の発育を抑制して有用菌の発育を促す、腸の活動エネルギーとなってぜん動運動を活発化する、腸管のバリア機能を強化、免疫の働きを整える、血糖値を一定に保つインスリンの分泌を調整する、生活習慣病や肥満予防など、人体にとってたくさんの良い影響を与えてくれます。短鎖脂肪酸以外にも様々なポストバイオティクスによる恩恵が解明されつつあり、ぜひとも良いエサを取り入れて、良好な腸内環境を整えていきたいですね。

#### ❖ 腸内環境を整える習慣と食生活

最高の腸内環境を整えるために、最も重要なのは食事です。戦略として①良い菌を摂取する、②菌が喜ぶエサを与える、これらを意識して食事を考えると良いでしょう。

##### ① 良い菌を摂取する

良い菌＝有用菌である、ビフィズス菌・乳酸菌・糖化菌・酢酸菌・酪酸菌をたくさん含む食品を食べることが大切です。その食品とは「発酵食品」です。ヨーグルト、納豆、味噌など、私たちの身近には多くの発酵食品があります。ご自身が取り入れやすい食品を選んでみてください。さらに、これら発酵食品を摂るタイミングですが、空腹時に摂取するのは望ましくないようです。空腹時は胃酸が多く出ているため、胃内でせっかくの菌が死滅し、生きたまま腸に届かない可能性があります。ヨーグルトは朝摂取する方も多いかと思いますが、朝起床直後は特に胃酸が多く出ているため、野菜でも果物でも何かしら胃に入れてから、食後のデザートとしてヨーグルトを摂取するのが良さそうです。

ただし、このように食品あるいはサプリメントから摂取する菌の多くは「通過菌」



と言われ、基本的に腸内に常在することはなく、3日間～最大2週間程度が限界のようです。通り過ぎる中で、食物繊維を糖に分解して短鎖脂肪酸を生み出したり、常在する自前の腸内細菌の増殖を促したりと様々な役割を果たします。「良い菌を摂取する」ことの目的は、腸内に定着させることではなく、常在している自前の有用菌にいい刺激を与え、徐々に環境を良くしていくことです。発酵食品は一度摂取して満足ではなく、習慣的に摂取していきましょう。

## ② 菌が喜ぶエサを与える

有用菌が喜ぶ代表的なエサとして、「水溶性食物繊維」と「難消化性オリゴ糖」を紹介します。私たち日本人の腸には、食物繊維や難消化性オリゴ糖などをエサにする腸内細菌が圧倒的に多いということが知られており、やみくもな食事制限はせず、これから紹介する食品を上手に食事に取り入れていきましょう。

### \* 水溶性食物繊維

まず食物繊維とは、炭水化物から糖質を除いたもので、胃や小腸で消化されずに大腸まで届きます。その食物繊維には大きく、水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶けやすい水溶性食物繊維の2種類があります。不溶性食物繊維は水分を含むと膨らんで便のかさ増しをし、腸を刺激してぜん動運動を促すという良い作用があります。一方で水溶性食物繊維は、ここで話す腸内細菌のエサとなります。残念な点は、不溶性食物繊維は豆類・野菜・きのこ類など多くの食品に含まれているのに比べ、水溶性食物繊維は日常使いの食品にあまり含まれていないようです。そのため、意識的に摂取する必要があります。水溶性食物繊維を多く含む食品として、オーツ麦（オートミール）、大麦（押し麦やもち麦）、納豆、ブロッコリーなどがあります。

### \* 難消化性オリゴ糖

オリゴ糖にも食物繊維と同様、胃や腸で消化される「消化性」と大腸まで届く「難消化性」の2種類があり、難消化性の方が腸内細菌のエサとなります。これを含む代表的な食品は、玉ねぎ、ゴボウ、大豆食品、バナナ、牛乳などです。また加熱して冷えた後の穀物や豆類、イモ類に含まれる難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）も有用です。主食としてオートミールや大麦を取り入れることに抵抗がある方は、ご飯を一旦冷まして食べるというのも一つの手です。「冷ます」といっても手を当てて熱を感じない程度で良いので、お弁当で朝から詰めたご飯をお昼時に食べると丁度良い温度加減になっていると思います。



ここまでオススメの食品たちを紹介してきましたが、これら「だけ」を食べることは決して良い食生活とは言えません。健康な条件は、腸内細菌のバリエーションが多いことであり、様々な食品を摂取することを意識しましょう。

腸活について学ばなかで感じたことは、「良い食生活」というのは個人個人で異なるということと、何事も「これだけ」という偏った考え方は良くないということです。例えば、ヨーグルト一つ取っても、乳酸菌の菌株の種類やその菌種の機能によって、その人の腸に合うヨーグルトは異なるようですし、一般的に腸に良いとされる発酵食品や食物繊維も、それだけを摂取し続けるとかえって腸の環境を悪くしてしまうこともあるようです（気になる方は「小腸細菌増殖症（SIBO）」というキーワードを検索してみてください）。

ここで紹介した腸活はあくまで一部であり、決してこれが全てではありませんので、本稿を読んで少しでも腸活に興味を持たれた方は、実際にご自身で腸活の本を読んでみて、ご自身の生活に取り入れることができそうな事からチャレンジしてみて、今後20年30年と健康に生活できる身体の基盤を作っていきましょう。





## 労働者が安全に働くために 新たな化学物質規制が導入されます



化学物質による労働災害は年間450件程度で推移し、法令による規制の対象となっていない物質を原因とするものは約8割を占めています。また、作業環境測定を行い、直ちに改善を必要とする第三管理区分と評価された事業場の割合が増加傾向にあり、法令遵守が不十分で必要最低限の措置すら行われていない中小企業も多いという現状があります。

そこで、化学物質管理において自律的な管理の導入を促進し、5年程度を目途として中小企業を含め定着させることを目指して、国は、合理的かつ実行可能性のあるリスクアセスメント(以下RAという)が行われるよう指針の見直しと取組を進めています。

なお、特定化学物質障害予防規則、有機溶剤中毒予防規則、鉛中毒予防規則、粉じん障害予防規則、四アルキル鉛中毒予防規則(以下「特化則等」という)は、自律的な管理の中に残すべき規定を除き5年後に廃止することを想定し、その時点で十分に定着していないと判断される場合は特化則等の廃止を見送り、さらに5年後に改めて評価するとしています。

第98号6ページに掲載した法改正から始まり、R6年4月1日に施行される一連の法改正を本号と次号の2回に分けてお知らせします。右の図中①から⑦までポイントをまとめたので確認しましょう。

新たな化学物質規制項目の施行期日			
規制項目	2022(R4). 5.31(公布日)	2023(R5). 4.1	2024(R6). 4.1
ラベル表示・通知をしなければならない化学物質の追加			① ●
ばく露を最小限度にすること (ばく露を濃度基準値以下にすること)		●	② ●
ばく露低減措置等の意見聴取・記録作成・保存		●	③ ●
皮膚等障害化学物質への直接接触の防止 (健康障害を起こすおそれのある物質関係)		●	④ ●
衛生委員会付議事項の追加		●	⑤ ●
がん等の発症性疾患の把握強化		●	
リスクアセスメント結果等に係る記録の作成保存		●	
化学物質労災発生事業場等への労働基準監督署長による指示			⑥ ●
リスクアセスメントに基づく健康診断の実施・記録作成等			⑦ ●
がん原性物質の作業記録の保存		●	
化学物質管理者・保護具着用管理責任者の選任義務化			

図 新たな化学物質規制項目の施行期日(一部抜粋)

### ポイント① ラベル・SDS通知、リスクアセスメント対象物質が大幅に増加します！

改正前  
674物質



改正後

国がGHS分類済 約2900物質+以降新たに分類する物質



ラベル表示、SDS等による通知とRA実施の義務の対象となる物質に、国によるGHS分類で危険性・有害性が確認された全ての物質を順次追加します。

### ポイント②・③ ばく露を最小限にして、ばく露低減措置が求められます！

RA結果を踏まえ、労働者がRA対象物にばく露される程度を最小限度にすることが義務付けられます。さらに、厚生労働大臣が定める物質(濃度基準値設定物質)は、RA結果を踏まえ労働者がばく露される濃度を基準値以下とすることが義務付けられます。労働者の意見を聴く機会を設け、記録を作成し、3年間保存することが義務付けられます。(がん原性物質は30年間保存)



### ポイント④ 皮膚等への障害防止のため、保護具の適切な着用が求められます！

皮膚等への障害を引き起こしうる化学物質を製造・取扱う業務に従事させる場合、物質の有害性に応じて、労働者に障害等防止用保護具を使用させなければなりません。

※健康障害を起こすおそれのあることが明らかな物質：義務 それ以外の物質：努力義務



詳しくは厚生労働省  
HPを確認してね！！



### ポイント⑤ 衛生委員会の付議事項が追加されます！

衛生委員会の付議事項に項目を追加し、自律的な管理の実施状況の調査審議を義務付けます。3つの追加項目は次号でお知らせします。

### ポイント⑥ 労働基準監督署長による指示を受け、必要な改善措置に繋がしましょう！

労働災害の発生またはそのおそれのある事業場について、労働基準監督署長が、その事業場で化学物質の管理が適切に行われていない疑いがあると判断した場合は、事業者に対し、改善を指示することができます。

改善の指示を受けた事業者は、化学物質管理専門家からRAの結果に基づき講じた措置の有効性の確認と望ましい改善措置に関する助言を受けた上で、1か月以内に改善計画を作成し、労働基準監督署長に報告し、必要な改善措置を実施しなければなりません。



### ポイント⑦ リスクアセスメントに基づく健康診断の実施、記録が必要になります！

RAの結果に基づき事業者が自ら選択して講ずるばく露防止措置の一環として、RA対象物による健康影響の確認のため、事業者は、労働者の意見を聴き、必要があると認めるときは、医師等が必要と認める項目の健康診断(労働者が濃度基準値を超えてばく露したときは、速やかに、健康診断)を行い、その結果に基づいた措置が必要となります。健康診断の結果は5年間(がん原性物質に関する健康診断は30年間)保存しましょう。

(環境管理課 本山)

## ❄️新入職員紹介❄️



\*新しい仲間を紹介します\*  
よろしくお願いたします。



臨床検査科 **伊田 千春** (いだ ちはる)

\*趣味・ハマっている事\*

音楽鑑賞、ドライブ



\*ひとこと\*

1日でも早く役に立てるよう

努力してまいります

(臨床検査科 大谷)



2024年

今年は「辰年」

干支の「辰年」は、十二支の中の一つであり、12年のサイクルの一つにあたります。一方、「辰」はまた、天文学や占星術においても重要な意味を持つ言葉です。

「辰」という言葉は、天文学においては「竜」と翻訳され、しばしば「りゅう座」、「りゅうこつ座」と関連付けられます。りゅう座（ドラゴン座、Draco）とりゅうこつ座（またはりゅうず座）は異なる星座です。りゅう座は北の天空に位置し、その形は龍や蛇のような形をしています。りゅうこつ座は中国の星座で、龍の骨を表現していますが、西洋の星座とは異なる位置関係や起源を持っています。

天文学の中で、りゅう座はドラゴンや竜の姿を象徴し、星座としては特に中国の星座の一つとされます。中国の伝統的な星座では、りゅう座は天の川に位置し、多くの伝説に登場する重要な星座とされています。一部の文化圏では、「辰」や龍は豊穰や幸運、または権力や神性を象徴するものとされ、これらの象徴的な意味が辰年や天文学におけるりゅう座と関連づけられることがしばしばあります。ただし、干支の「辰」と天文学の「辰」やりゅう座の関連について、直接的な対応があるわけではありません。干支は暦と12の動物サイクルを表し、天文学の「辰」やりゅう座は星座や天体の位置を指すものです。両者は異なる文化や概念に基づいていますが、一部の文化圏では象徴的な意味や関連性を見出すこともあります。

その中でもりゅうこつ座は地球からわずか1万光年も離れていない場所（約7500光年）に位置し、太陽の100倍ほどの質量を持つ連星系「りゅうこつ座イータ星」（Eta Carinae : イータカリーナ）を有しています。りゅうこつ座イータ星は、たびたび増光することが知られており、1840年代には、シリウスに次ぐ明るさまで増光した後、数十年のうちに消えてしまいました。これは、超新星爆発を起こしたのではなく、主星から噴出したガスによる擬似的超新星によるものだと考えられています。また、りゅうこつ座イータ星は、その現象によって形成された、厚く膨張した二つの耳たぶのような構造の「人形星雲」（Homunculus Nebula）に取り囲われています。ところで、最も危険な星といわれているりゅうこつ座イータ星は、「あと数百万年で（疑似ではない）本当の超新星爆発を起こし、地球に危険なガンマ線を浴びせる可能性のある時限爆弾だ！」と語られています。

あと百万年！？と聞くと、はるか未来の話のように思えますが宇宙の時間からみればほんの一瞬。その時には我々人類も遥かに進んだ技術力で、その危機を難なく回避すると願わずにはられません。

2024年の辰年！冬の夜空を見上げながらそんなSFチックな想像に思いをはせてみるのも良いのではないのでしょうか？

皆さまの2024年が超新星のように明るく輝くとしてありますように心からお祈りしています。

(情報管理課 三木)

参考：ウィキペディア（りゅうこつ座イータ星）

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%8A%E3%82%85%E3%81%86%E3%81%93%E3%81%A4%E5%BA%A7%E3%82%A4%E3%83%BC%E3%82%BF%E6%98%9F>



【イータカリーナ】





第45回

自分の身体は自分がよく知っている…？



事業課 吉田 幸子

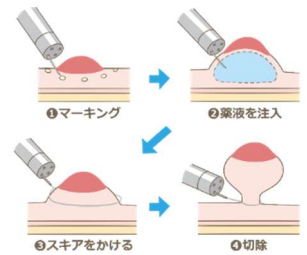
ちょっとした身体の違和感や倦怠感、そんな体調の変化は『誰よりも自分がよくわかる』と思います。でも内臓疾患はそうもいかないようです。部位によっては自覚症状が感じにくいからだそうです。私は、いつでも健診ができる恵まれた環境にいるにも関わらず、自分の健康についてはおざなりになっていましたが、昨年は人生の節目年ということで、重い腰を上げて人間ドックを受診しました。その結果、上行結腸ポリープが見つかりました。

みなさんはポリープと聞くとイボのような隆起物を思い浮かべるのではないのでしょうか？私の場合は平坦型で、このタイプのポリープは排泄中の摩擦が少なく出血しにくいいため、発見が遅れがちになるようです。主治医曰く、今回受診したことが『本当にラッキー』だったそうです。検査中にポリープを見つけた場合、大きさや状態によってはその場で切除が可能な場合もあるようですが、とある病院を紹介いただき、受診から2週間後という速さで4泊5日の入院と『内視鏡的粘膜切除術』という方法で、無事、ポリープを切除していただきました。

結果、良性ポリープでしたが放置すると数年から10年くらいの時間をかけ大腸がんに移行し、逆に言えばポリープのうち切除すれば、ほとんどの大腸がんは予防できるそうです。改めて『早期発見』『早期適切な治療』の重要性を感じました。特に女性は大腸内視鏡検査を受けるのが怖いとか恥ずかしいとか、受診を躊躇してしまいがちではないのでしょうか？大腸ポリープは自覚症状がほとんどないため、検査を受けないと見つかることが難しいようです。自覚症状の有無に関わらず、まずは便潜血検査の受診をおすすめします。

日本は『一生のうち2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる』“がん大国”と言われているようです。部位別でみると男性は肺がん、大腸がん、胃がんの順に多く、女性は大腸がん、肺がん、すい臓がんの順に多いそうです。(厚生労働省2022年9月公表)

毎日、美味しいご飯を食べ、日常のたわいのない会話を楽しむ。そんな当たり前の生活を送れることに感謝しながら『健康で楽しい毎日』を過ごしてゆきたいと思います。



【内視鏡的粘膜切除術】



編集後記

旧年中はセンターの運営に対しご理解、ご協力をいただきありがとうございました。改めて御礼申し上げます。

昨年、皆様の一年間はいかがでしたか？目標は達成できましたでしょうか？私の場合、目標を数値化するとトレースし達成度が評価できるので、取り組みが継続しやすいようです。

8万キロ走ると先輩から一人前として認めてくれるので目標とし、これまで58,163キロ走破しました。地球の赤道1.45周分です。

毎日10キロ、1年間休まず走ると3,650キロとなりますが、年間目標は、4,380キロです。マラソン大会に参加することは、よい刺激となり持続的な取り組みを促しています。

「焦らず、慌てず、諦めず。事態は必ず好転する。」を信じ、今年も更なる飛躍の年とすべく目標をたて取り組みたいですね。本年もよろしくお祈りします。🐼 (事務局 小柳)



こちらからどうぞ！



◆◆◆「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◆◆◆