

いきいき愛知だより

第8号

平成26年12月
発行



contents

- 1 一般財団法人 公衆保健協会 ご案内
- 2 冷えは美容にも悪影響!
管理栄養士 仁木 由美子さん
- 3 **特集** 元気なうちからロコモティブシンドローム(運動器症候群)
対策を行い、「健康寿命」を伸ばしましょう。
「ロコモティブ
シンドローム」について 名古屋第二赤十字病院 副院長 佐藤 公治先生



一般財団法人 公衆保健協会 ご案内

一般財団法人 公衆保健協会 沿革

【一般財団法人移行のご挨拶】



公衆保健協会 理事長

細川 秀一

拝啓 時下ますますご清勝のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さてこのたび、当財団は2014年4月1日付で一般財団法人に移行いたしました。

つきましては、これまでの事業を継承し、さらに発展させて皆様の健康づくり、健康支援を通し、公衆衛生の向上に寄与してまいり所存でございます。

今後とも引き続き皆様のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

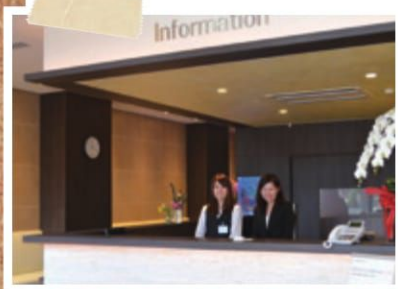
昭和24年	愛知県知事の許可を受け公益法人として設立。 県下全域にわたる学童一般の寄生虫卵検査に従事、予防撲滅運動に貢献する。
昭和27年	細菌類取扱所設置の許可を受け腸内細菌検査を実施。
昭和30年	診療所を開設。 地域住民、学童、生徒、事業所従事者の巡回診療及び有害業務従事者の特殊健康診断を実施。
昭和48年	愛知県登録衛生検査所の許可を受ける。
昭和54年	健康診断等名簿登載の許可を受ける。
昭和56年	中小企業協同作業環境測定事業助成制度に係る名簿登載機関の許可を受ける。
昭和58年	財団法人日本船舶振興会の補助にて「集団健診センター」を建設する。労働衛生士従事事業所の許可を受ける。 健康保険組合連合会に加盟する。厚生省より社会保健協会の指定を受ける。
平成5年	健康保持増進サービス機関の名簿登載を受ける。
平成11年	協会創立50周年を迎える。
平成12年	愛知県健康管理機関協議会にて副会長に就任。
平成14年	細川秀一氏（細川外科クリニック院長）理事長に就任する。
平成17年	受診者増加にともない、隣接地を購入し駐車場と会議室、機械倉庫の建設。名古屋市委託業務である成人基本健康診査を受託。
平成25年	受診者増加にともない環状線沿いに社屋を移す。人間ドックを始める。
平成26年	公益法人制度改革関連法令により財団法人から一般財団法人に移行する。

公衆保健協会TOPIC

◆クリニックの特徴

当診療所は人間ドックの専用クリニックです。全員女性スタッフの日を設けています。女性医師、女性スタッフが対応しますので、お気軽にご相談ください。人間ドックには、検査後に近隣で使えるお食事券がセットになります。

2013年4月にリニューアルオープンしたばかりのフロアで、とてもリラックスしてご受診いただける環境をご提供させていただきます。



スタッフ一同、
お待ちしております



★フリーダイヤルが設置されました!!お気軽にお問合せください。

☎0120-927-953（平日／9:00～17:00）

冷えは美容にも悪影響!



無理なダイエットは冷えを招きます。極端な食事制限による鉄分の不足は血液中の酸素の運搬に支障をきたし、上手く熱を作り出すことができなくなります。すると代謝が滞り、太りやすくなった、お肌もくすみがちになるなど悪影響が。

■女性に多い冷え症

個人差はありますが女性の半数から7割ぐらいの人が冷え症と言われています。女性は男性に比べると熱を作り出す筋肉が少なく皮膚の表面温度が低い、貧血や低血圧の人が多いことなどが理由と考えられます。月経により腹部の血流が滞りやすいといったことも女性に冷えが多い理由でしょう。

こんな症状に
心当たり
ありませんか?

当てはまる項目
があると
冷えが原因かも

- ☐ 疲れやすいと感じる
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ めまいや立ちくらみが起きやすい
- ☐ 頭痛が起きやすい
- ☐ 生理痛がひどい
- ☐ 生理不順になりやすい
- ☐ 便秘や下痢になりやすい
- ☐ 肩こりや腰痛がある
- ☐ 寝つきが悪い

体が冷える原因

運動不足

運動不足は血行を悪くし、熱の循環も悪くなる。生活の中でこまめに体を動かすことで熱のめぐりもよくなります。

冷たいものの摂りすぎ

冷たい食べ物や飲み物は胃腸の働きを弱めます。温かいものや常温のものを意識してとる心がけを。

ストレス

過剰なストレスは自律神経の働きを乱すことにつながり、血管が収縮し血流の悪化により冷えの一因になります。

シャワーだけの入浴

シャワーだけでは全身を温めることはできません。38～40℃の湯に20～30分ほどつかれば温熱効果とともにリラックス効果もえられます。

夜型の生活

夜型の生活や不規則な睡眠は、体のリズムを乱します。また、朝の食欲を減退させてしまいます。朝食の欠食は冷えの原因になります。

■体を冷やさない食事の心得

①温かいものを食べる

スープや煮込み料理などの温かくて消化吸収の良い料理は体を心から温めてくれます。献立も冷たい料理に偏ることなく、温かい料理を組み合わせてバランスよくとりましょう。

②朝はとにかく食べましょう

体温の低い朝は、朝食をとることによって体温が上昇します。朝は忙しいけど必ず朝食をとるようにしましょう。理想はたんぱく質と糖質とを組み合わせて、温かいスープ等をつけた食事です。前の晩に準備しておく朝食づくりが楽になります。

③体を温める食材を使う

東洋医学では食べ物の持つ体への作用を「食性」と呼んでおり、体を温めるものとそうでないものがあります。冷たい料理をとるときは体を温める食性のものを同時にとるようにしましょう。

【体を温める食材の例】

○唐辛子、生姜、にら、ねぎ、にんにく、わさび、しそ ○大根、にんじん、かぼちゃ ○カツオ、サバ、うなぎ、えび ○いんげん豆、納豆、みそ ○くるみ、松の実、ごま油 ○鶏肉、チーズ

④摂りたい栄養素はコレ

「良質のたんぱく質」、「ビタミンB群」、「ビタミンE」、「鉄」・たんぱく質は体内で代謝される際に熱エネルギーを作ります。日中の活動エネルギーが十分に確保されると同時に体温が上がります。冷え体質に傾くのを防いでくれます。(肉、魚、卵、豆腐など)・ビタミンB群は糖質やたんぱく質をエネルギーに変える際に必要なうえ、血液を作るのにも必要。(豚肉、うなぎ、玄米など)・ビタミンEは血行を促進するはたらきがあるので積極的に摂り血流改善に。(ごま、アーモンド、くるみ等)・鉄は不足すると冷え性のみならず貧血や低血圧の一因にも。(レバー、しじみ、小松菜、ひじき等)

冷えから身を守る 朝食の工夫

炭水化物
目覚めの脳のエネルギー源

たんぱく質
体温上昇&体内時計のリセット役

ビタミン・ミネラル
栄養素をスムーズに運ぶ役

Recipe

気分も体温も上がる サンドイッチプレート



生姜、人参、くるみ、チーズなど体を温める食材や良質のたんぱく質である卵、肉、豆腐、ビタミンEやカリウム等を豊富に含むアボカドを使った手軽に作れるおしゃれな朝食で身も心もあっためましょう。人参サラダは作り置きしておく便利です。

材料(1人分)

《サンドイッチ》

- ・胚芽ベーグルパン…1個
- ・ハム…1枚・アボカド…1/4個
- ・トマト1/6個・レタス等…1枚
- ・卵…1個・油…小さじ1
- ・塩こしょう…少々

《人参のクリームチーズサラダ》

- ・人参…1/4本
- ・クリームチーズ…大さじ1
- ・フレンチドレッシング…大さじ1
- ・くるみ…5g

《ほうれん草と豆腐の生姜入りスープ》

- ・ほうれん草…40g
- ・豆腐…1/8丁・生姜…少々
- ・ブイヨン…1/2個

《サンドイッチ》

①フライパンに油を熱し塩こしょうで味を調えた卵を炒める。②トマトとアボカドを1cm位のダイス切りにし、①の卵とざっくり混ぜておく。③パンを半分にスライスし、レタス、ハム、の順に思きって挟んでいく。④お好みでトースターで焼く。※アボカドのコクやハムの塩分でバターやマヨネーズ等カロリーの高い調味料を使わなくても十分おいしく食べれます。

作り方

《人参のクリームチーズサラダ》

①人参を千切りにする。②クリームチーズとフレンチドレッシングをよく混ぜ合わせ①を和える。③くるみを細かく刻み仕上げに混ぜて出来上がり!

《ほうれん草と豆腐の生姜入りスープ》

①ほうれん草は短く切り電子レンジで硬めに火を通しておく。②豆腐は1cm角ぐらいに切る。③ブイヨンスープを作り豆腐、ほうれん草を加え、味を整え、仕上げにおろししょうがをお好みの量加える。

特集

「ロコモティブ シンドローム」について

今回は、ロコモティブシンドロームについて名古屋第二赤十字病院の佐藤副院長にお話（監修）いただきました。



名古屋第二赤十字病院 副院長
佐藤 公治先生

Profile

名古屋第二赤十字病院 副院長
脊椎脊髄外科部長（兼）
医療安全推進室長（兼）
〈主な専門領域・資格等〉
脊椎・脊髄外科

日本整形外科学会専門医、日本リハビリテーション医学会専門医、日本整形外科学会脊椎脊髄病医、日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医、日本整形外科学会スポーツ医、日本整形外科学会リウマチ医、日本整形外科学会脊椎内視鏡手術技術認定医。
NPO法人名古屋整形外科地域医療支援センター等でロコモ予防活動にも尽力中。（日本整形外科学会公認ロコモアドバイザー）

元気なうちからロコモティブシンドローム（運動器症候群）対策を行い、「健康寿命」※を伸ばしましょう。

ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害で歩行などの動作が困難になる状態を広く指します。

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ。和名：運動器症候群）は、整形外科の診療領域である「骨」「関節」「神経」などの「運動器」が衰えて、立ったり歩いたりといった動作が困難になり、要支援や要介護、寝た切りになったり、そのリスクが高まった状態を広く指します。ロコモの原因は、変形性膝関節症や変形性腰椎症、骨粗しょう症といった「運動器自体の病気」と、筋力やバランス能力の低下といった「加齢による運動器機能不全」の2つに大きく分けられます。最近では、50歳を過ぎると7割以上にその可能性があるとされています。

なぜいまロコモが問題なの？

要介護となる要因の第2位はロコモです。

運動がメタボリックシンドローム（生活習慣

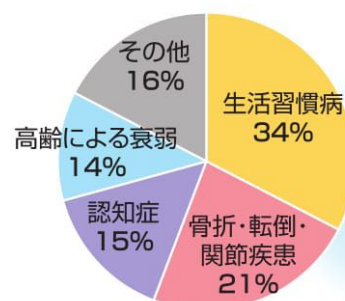
図1)ロコモティブシンドロームの概要



病)や認知症、またうつ病など心の病気の予防や治療にも役立つことは、皆さんもご存知だと思います。でも、その「運動」に必要な「運動器」の健康を意識している方は、まだまだ少ないのが実状です。いま日本は世界的にも例がないほどの超高齢社会になりつつあり、人生の最後の時期を要介護の状態で過ごす人がとても多くなっています。その期間は男性で約9年、女性で約12年にもなります（厚生労働省、平成22年統計データより）。そして要介護の要因として、第1位の生活習慣病に次いで第2位を占めるのが、骨折・関節疾患といった運動器の障害なのです（図

2参照）。特に、高齢者の骨折はそのまま寝た切りになってしまうことが多く、大きな問題になっています。

図2)介護が必要になった主な原因



（H22国民生活基礎調査の概要 厚生労働省）

若ければ、元気なら関係ない？

50代を境に運動器の病気を抱える方が急増。

運動器の病気というのを取った方の問題と思われがちですが、近年は50歳を境に急増する傾向にあります。骨や関節・椎間板に関わる病気は、自覚症状がないまま進行するため、痛みや痺れが出る頃には手術が必要な状態の方も珍しくないほどです。まだ若いからといっても、日常的に運動量が少なく、食生活や睡眠も乱れがちの方は注意が必要です。体の衰えを意識するようになってから運動を始めるのは、決して楽ではありません。ぜひ、元気なうちからロコモを防ぐ意識を持ち、運動器の健康を高める生活を心がけましょう。



ロコモチェックで自己健診

1つでも当てはまれば ロコモの心配あり！

以下の7項目はすべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

- ①家の中で、つまずいたり滑ったりする。
- ②階段を登るのに手すりが必要である。
- ③15分くらい続けて歩くことができない。
- ④横断歩道を青信号で渡り切れない。
- ⑤片脚立ちで靴下がはけなくなった。
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑦家のやや重い仕事が困難である。
(掃除機の使用、布団の上げ下げなど)

いかがでしたか。特に⑤に問題のある方が多いのでは。1つでも当てはまる項目があった方は、早速ロコモ予防を始めましょう。

ロコモを防ぐには？

①適度な運動、目標1日8,000歩

ロコモ予防に必要な運動として、1日に8000歩程度を目安に歩きます。

歩くときは、背筋をしっかりと伸ばして顎を引き、太ももを意識して高くあげ、できるだけ大股で歩いてください。

また、オフィス等で簡単にでき、腰痛予防にもなる運動を紹介しますので実践してみてください。

◎各動作を5回ずつ
ゆっくり行います。
できれば1日3回程度
行いましょう。

①腹をへこませる
(凹ませた状態で
5秒間静止)



②手を付いた状態で
脚上げ
(脚を上げた状態で
5秒間静止)



③左右に体を
伸ばして止める
(伸ばした状態で5秒間静止。
片側ずつ交互に)



②食事のカギは、総カロリーに たんぱく質とビタミンD

ロコモを防ぐ食事は、メタボリックシンドローム予防にも通じます。まず、大切なのは一日に必要な摂取カロリー以上に食べ過ぎないこと。そして栄養バランスに注意し、中でも筋肉や骨を作る材料となる「良質なたんぱく質」や「ビタミンD」を意識して食べるようにします。たんぱく質は、1回の食事で片手の平に軽く乗る程度が適量。ビタミンDはカルシウムも取れて一挙両得のしらす干しやいわし、干しいたけなどの食品に加え、日光にあたることで皮膚でも合成されます。

④左右に体を回して
止める
(回しきったところで
5秒間静止。
片側ずつ交互に)



⑤背中、腹、腰に
力を入れて姿勢を正す
(両手を頭の後ろに付け、
背骨の辺りに力を入れて
背筋を反らした状態で
5秒間静止)



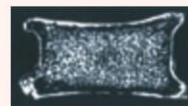
こうした筋肉運動に加え、ストレッチや片足立ちなどのバランス運動も合わせて行うとより効果的です。

骨粗しょう症について

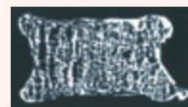
骨粗しょう症は「骨塩定量(骨密度)検査」で見つけられます。

「骨粗しょう症」は、加齢や長年の生活習慣によって骨密度が減少し、骨がスカスカになってしまう病気です。最近では、若い女性でもダイエットや運動不足から骨密度が減少している人も少なくありません。40歳以上の方は定期的に、それ以下の方でもまだ骨密度を計ったことのない方は、1度検査を受けられることをお勧めします。また、骨粗しょう症は女性だけに限った病気ではありません。男性でも心配な方は、検査を受けてご自身の骨の状態を確認するとよいでしょう。

※「骨塩定量(骨密度)検査」は公衆保健協会でもオプション検査として行っています。名古屋市からクーポンが届いている方はご利用いただけます。



しっかりした背骨



もろくなった背骨
(骨粗しょう症)

脚や腰、肩等のしびれや痛みが続く時は、症状が軽くても重大な病気のサインかもしれません。早めにお近くのかかりつけ医や整形外科を受診することをお勧めします。





※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

「黄金通2」交差点より北進→1つ目の道路を越えてすぐ

