健康かいはつ

—vol.91—

秋冬号

一般財団法人　下越総合健康開発センター　健康情報誌

もくじ

2・3…コラム『オアシス』
4・5…ドクターより
6・7…健康らいふ『運動編』『食生活編』

黄金色に輝く清水園の紅葉

一般財団法人　下越総合健康開発センター

マイノリティーから マジョリティーへ

下越総合健康
開発センター
代表理事
佐々木医院 院長
佐々木 亮（まこと）

今はあまり見かけなくなりましたが、比較広告というのが、一時期流行りました。自社製品と競合する他社製品を比べ、自社製品の優位性を示す広告です。最も有名なのがコーラのCMでした。消費者にブラインドで2種類のコーラを飲んでもらい、どちらが美味しいかを答えてもらうCMでした。萩本欽一が出演したフィルム会社の比較広告のキャッチフレーズ「どっちが得か、よ～く考えてみよう」が流行語になったこともありました。

何処のメーカーかは失念しましたが、当時柔軟剤の比較CMがありました。柔軟剤を使ったタオルの柔らかさを比較するものでした。正確な数字は忘れましたが、確か90％位の人がそのメーカーの柔軟剤を使ったタオルの方が柔らかいと答えました。このCMを見ていた時、残りの10％の人がどう感じていたのかが凄く気になりました。柔らかさの区別がつかなかったのだろうかと。区別がつかなかったのであれば、何故つかなかったのか？触覚が鈍いからなのか？鈍いのなら、どれくらい鈍いのか？何故鈍いのか？…色々と疑問が浮かんできました。馬鹿馬鹿しいとお思いでしょうが、医学研究は、こういうマイノリティー[※1]に眼を向けることにより発展していくことが往々にしてあります。

皆さんは、NASH（非アルコール性脂肪性肝炎）という病気を御存じでしょうか？脂肪肝を背景とし、重症化すると肝硬変になり、ついには肝臓癌を発症する疾患です。もともと肝硬変から肝臓癌へのルートは、特殊な自己免疫性疾患や遺伝性疾患を除けば、ウイルス性肝炎かアルコール性肝炎が原因と相場が決まっていました。ところが近年、そのルールに当てはまらない肝臓癌が散見されるようになりました。このマイノリティーの肝臓癌の研究により、上記のNASHの概念が確立しました。しかも、このNASHの原因が肥満や生活習慣病にあることが判明し、予備軍人口が驚くほど多いことも明らかになりました。この予備軍をNAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）と呼び、人口の約30％が予備軍であることも分かってきました。

ワクチンや血液製剤のスクリーニングにより新規のウイルス性肝炎は激減し、優れた抗ウイルス薬の開発により既感染例も治すことが可能になりました。このためウイルス性肝炎由来の肝臓癌は減る傾向にありますが、その一方で、肥満や生活習慣病の増加に伴い、NASH由来の肝臓癌が増えてきました。施設によっては後者の割合が半数を超えています。マイノリティーからマジョリティー[※2]への転換が起きたわけです。

胃癌の研究も同じ傾向にあります。ピロリ菌が胃癌の原因であることは広く知られていますが、今や胃癌の研究は「ピロリ菌がいない胃に発生する胃癌の研究」が主流です。今のところピロリ菌がいない胃癌はマイノリティーですが、ピロリ菌を持つ人がどんどん減っている昨今、ピロリ菌がいない胃癌がマジョリティーになる日もそう遠い先ではないでしょう。

※1 マイノリティ…「少数者」や「少数派」
※2 マジョリティ…「多数者」や「多数派」

スポーツエールカンパニー2022 認定取得について

SPORTS YELL COMPANY 2022

一般財団法人下越総合健康開発センターは、「スポーツエールカンパニー」に認定されました。

スポーツエールカンパニー認定制度は、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取り組みを行っている企業を認定する制度として、2017年にスポーツ庁が創設しました。運動不足が指摘される「働き盛り世代」のスポーツ実施を促進し、スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的としたものです。

当センターは2019年に「健康経営宣言」を定め、健康経営の実現に向けて取り組みを継続してまいりました。また2019年からは、健康増進活動の中で「生活習慣病予防・改善」「スポーツ奨励」「メンタルヘルスケア」の観点から職員の健康的なライフスタイルの実現をめざして様々な取り組みを推進しております。

私達は、今後も職員の健康意識（ヘルスリテラシー）を高める活動を推進し、地域住民の健康を守り環境保全に貢献するため、心身ともに健康で活力のある職場づくりに邁進します。

ドクターより

認知症を予防する生活習慣について

日本人の平均寿命は世界のトップクラスとなり、多くの人が長生きできる時代になりました。それに伴い、認知症になる人も増えています。科学的にがん予防を行うことでがんによる死亡率が低下しました。ですから、私は科学的なアプローチにより認知症も予防できると考えています。

認知症の種類ですが、脳細胞にアミロイドβという物質がたまるアルツハイマー病が認知症全体の約2／3を占め、残りは脳血管障害による認知症などがあります。日本人の脳血管障害は減少していますので、アルツハイマー病の割合は増えています。現時点ではアルツハイマー病の特効薬というものはありませんので、予防がとても重要です。

どのような人が認知症になりやすいでしょうか？当然ですが高齢であるほど認知症になりやすいですし、女性は男性より認知症になりやすいようです。しかしながら、このような要因は変えることができません。変えることができる要因はどのようなものがあるでしょうか。多くの研究により教育を受けた期間が長いほど認知症になりにくいことがわかっており、知的活動は認知症を予防する確かな要因です。また糖尿病や高血圧などの生活習慣病を持っている人は認知症になりやすいこともわかっています。日常の生活習慣と認知症のかかわりはどうでしょうか。

私たちは2011年より村上地区で住民参加型の「加齢とともに増える病気（認知症など）の予防研究」を行っています。簡単に説明しますと、最初（2011年）に健常な中高年の皆さん14,364人の生活習慣などを尋ねておいて、その後認知症になった人とならなかった人で最初に何が違っていたかを調べました。調査後10年が経ちまして、最近発表した研究成果を紹介します。

運動は認知症予防によいと言われています。そこで、身体活動の程度とその後8年間の要介護認知症のなりやすさとの関係を調べました（図1）。身体活動を仕事や家事などの日常生活の身体活動と、ウォーキングや運動などの余暇の身体活動に分けて解析しました。いずれも、身体活動が多いほど認知症になりにくいことがわかりました。特に少しの余暇身体活動で認知症のリスクが下がっており、ウォーキングなどの軽い運動の習慣が有用であることがわかりました。しかしながら、今回の観察型の調査では結果の解釈に注意が必要です。アルツハイマー病の人は早い段階から身体活動が低下し、見かけ上、身体活動の少ない人に認知症が多く観察される可能性があるからです。この点をはっきりさせるため、私たちはより長期間の観察を続けています。

近年、コーヒーや緑茶は生活習慣病予防によいという研究が見られます。そこで、私たちはコーヒー、緑茶を飲む量と認知症のなりやすさを調べました（図2）。そうしましたら、コーヒーを多く飲む人ほど認知症になりにくく、一日3杯以上飲む人の認知症のなりやすさは飲まない人の約半分でした。コーヒーのカフェインやポリフェノールが認知症予防に有効なのかもしれません。緑茶に関しては、認知症を予防する傾向はありましたが、今のところ確かな関連として見いだすことはできませんでした。

さらに、私たちは小千谷市の高齢者の睡眠と認知機能を調べて、短時間（30分未満）の午睡（ひるね）の習慣のある人は認知機能が保たれることを見いだしました。短時間の午睡は、睡眠リズムを乱さずに脳の働きをよくするものと思われます（図3）。

認知症の発症に体質がかかわっていることは確かですが、適切な生活習慣を身につけることである程度認知症を予防することができそうです。よい習慣を無理なく取り入れることもポイントでしょう。現在、食事や栄養と認知症のかかわりを調べており、また報告できればと思っています。

図1　身体活動の程度と認知症のなりやすさ
（数値が低いほど認知症になりにくい）

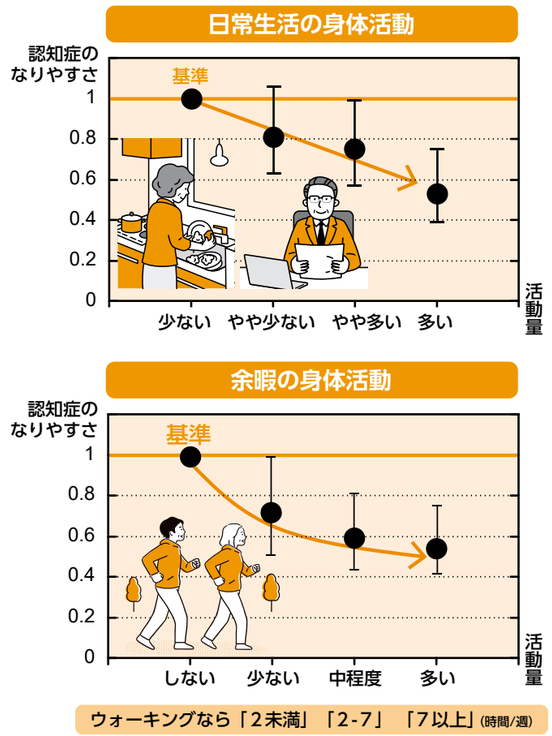


図2　コーヒーおよび緑茶の摂取量と認知症のなりやすさ
（数値が低いほど認知症になりにくい）

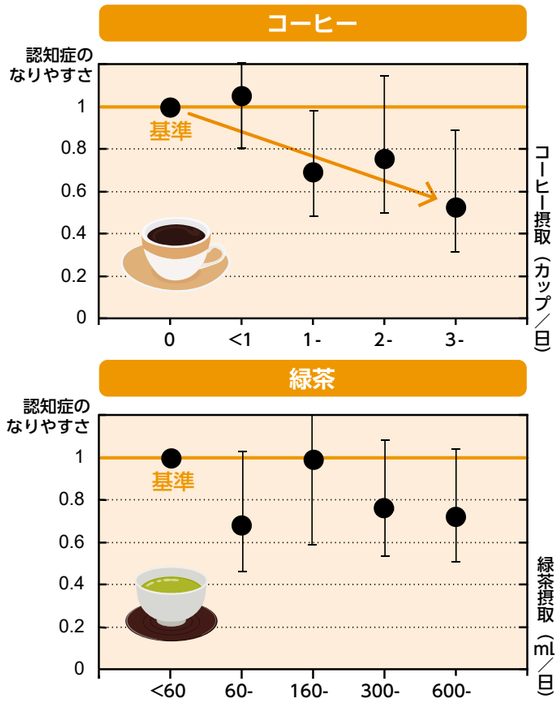
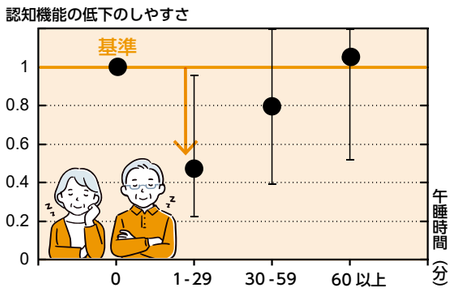


図3　午睡の習慣と認知機能の低下しやすさ
（数値が低いほど認知機能がよい）



新潟大学大学院
医歯学総合研究科
環境予防医学分野教授
中村　和利（かずとし）

健康らいふ 運動編

転ばない体づくり

健康運動指導士
髙橋　愛果（あいか）

寒い冬、運動量が減っていませんか？
活動量が減ると、筋肉が減少、バランス能力も低下し、その結果転倒のリスクが高まります。高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながることもあります。
毎日少しずつ、できる範囲で体を動かすことが「転ばない体づくり」のポイントです。

鍛える！

バランストレーニング

安定した椅子や壁につかまって片足バランス

左右各１分×３セット

家でできる筋力トレーニング

スクワット【ももの前面・後面・お尻】

椅子に座る、立ち上がるを繰り返す
慣れてきたら、座らずに５秒ほどキープして立ち上がる

10回×２～３セット

ヒップリフト【お尻など】

足の裏と肩甲骨で体を支えるように、ゆっくりとお尻を上げ下ろしする
左右の足はくっつけず、腰幅程度に開いて行う

10回×２～３セット

【ももの内側】

立つ、または椅子に座ってクッションなどを挟み、ぎゅーっとつぶすように力を入れる

５秒間×５セット

【大腰筋】

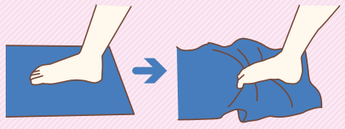
ひざに手を置いて、ももを上に上げる
手で押す力と、もも上げの力を同じくらいにする

５秒間×５セット

歩きやすい足づくり

タオルギャザー

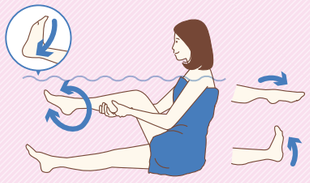
足指を使って、タオルをたぐり寄せる



10回程度から始め、慣れてきたらバスタオルくらいの長さに挑戦！

お風呂でも！

ゆっくりと足首を内回し外回しつま先を伸ばす、引く



各５回程度

できることから始めましょう
体を動かすことが苦手な方も、できることから始めましょう。ゆっくりとお風呂に入りながら足を揉みほぐしたりするのもオススメです！
冬場も脱水の危険がありますので、水分補給を忘れずに！

健康らいふ 食生活編

骨に必要な栄養素をコツコツ摂りましょう

管理栄養士
鈴木　友美（ともみ）

食べ物から摂取したカルシウムは小腸から吸収され体内で骨や歯の材料になる物質へ合成されます。
丈夫な骨や歯を作るのに、カルシウムは欠かせないのですが不足しがちです。成人男性では一日あたり700～800㎎、成人女性では650㎎が推奨量とされています。
カルシウムは体内で吸収されにくい栄養素で、効率よく吸収されるにはカルシウムの吸収を助ける食材を一緒に取り入れることがコツです。
骨粗鬆症予防のために日々の食事の中で意識してみましょう。

骨に必要な栄養素

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける。
魚、キノコ類、卵など

ビタミンC

たんぱく質の合成をサポートする。
オレンジ、キウイなど

たんぱく質

骨の柱となる。
肉、魚、卵、豆製品、乳製品

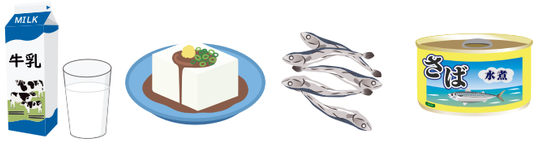
ビタミンK

カルシウムが骨に沈着するのを助ける働き。
小松菜などの緑の葉物に多く含まれている。

茹でてストックしておくと便利です！

カルシウム

骨の主成分。
乳製品、大豆製品、魚など



骨ごと食べられる小魚や、魚の缶詰が手軽に取り入れられておすすめです！

ちょこっと小ネタ

食材にも含まれているビタミンＤですが、私たちの身体は日光（紫外線）に当たることで合成することができます。
日光に当たる時間の目安としては、骨粗鬆症財団の研究によると１日１回夏季は木陰で約30分・冬季は約１時間とされています。
ガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴ではあまり効果は望めません。
冬場はお日様を見る機会が少ないですが、天気の良い日は積極的に浴びましょう。

～子宮頸がんを予防しよう～

子宮がん検診「HPV 検査」のご案内

子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）と呼ばれるウイルスが原因です。HPVは性的接触により多くの女性が感染するありふれたウイルスで、ほとんどの人が自然に消失しますが、感染が持続すると子宮頸がんの発症リスクが高まります。

子宮がん検診は「細胞診検査」が一般的ですが、それに加え、HPVに感染しているかどうかを調べる「HPV検査」があります。「HPV検査」はHPVに感染しているのかを把握し、その後の子宮頸がん検診の判定に反映することができます。細胞診の際に採取した細胞で検査可能ですので、追加検体採取の負担はありません。検査が陰性でも、その後に感染することもあるので、定期的な子宮がん検診が必要です。人間ドック健診や事業所健診の子宮頸がん検診時に一緒に検査してみませんか？

料　　金：**4,950円（税込）**　※HPV検査は子宮頸がん検査（別途料金）で採取した細胞で検査しますので、子宮がん検査とセットになります。

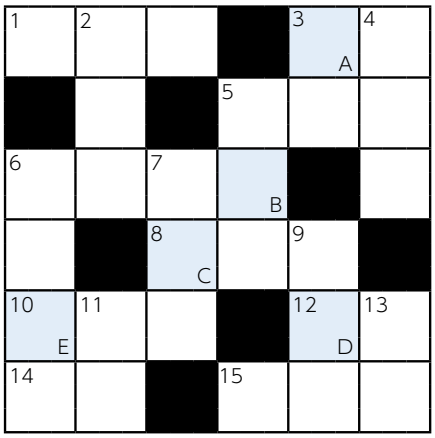
〈お問い合わせ先〉 **人間ドックを受診の方　☎0254-23-8370（人間ドック健診課）**
事業所健診を受診の方　☎0254-28-1881（渉外広報課）

※事業所健診を受診の方は、子宮がん検診をお申し込みの方に「HPV検査のご案内兼申込書」を同封しておりますので子宮がん検診当日に受付にご提出してお申し込みください。

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、A～Dをつなげて答えを完成させてください。

郵便ハガキに答えを書いてお送りください。**抽選で10名の方にクオカードをプレゼント。**たくさんのご応募をお待ちしています。



答え　A　B　C　D　E

タテのカギ

2　正方形や長方形。「まる、さんかく、〇〇〇」
3　平和の象徴の鳥。
4　決められた時間に遅れること。
5　一つの五倍。五歳。
6　山の中にある寺。
7　機械や道具を組み立てている一つ一つの部分。
9　秋の味覚として有名。多くは傘の形をしている。
11　三味線など弦をはじいて音を出す道具。また太鼓など打って鳴らすための棒状の道具。
13　相手の人を指す言葉。あなた。

ヨコのカギ

1　布などを縫い合わせる機械。今は電動、昔は足踏み。
3　巣を作る昆虫で、針に刺されると痛くて腫れる。
5　父や母の兄弟や姉妹の子ども。
6　薬として用いられる化学物質。「ダメ、ゼッタイ‼〇〇〇〇乱用」
8　書き記すこと。
10　勤め・舞台などに出る番。その人が出て活躍すべき場面。
12　屋根の下端の、建物の外壁より外に張り出している部分。「〇〇を連ねる」
14　物事が解決しないこと。〇〇が明かない。
15　予測。うまくいきそうだという望み。

応募締め切り　12月27日（火）消印有効

＊お預かりした個人情報は賞品の発送のみに使用し、承諾なく第三者に提供することはありません。

答え 〇〇〇〇〇
郵便番号
住所
氏名（ふりがな）
年齢
ご意見・ご感想

当選者発表時、お名前を公表されたくない方はその旨ご記入ください。

63　957−8577
新発田市本町4−16−83
下越総合健康開発センター
健康かいはつ
「クロスワード」係

前回（vol.90）の答え　ク　ワ　ガ　タ

応募総数 179 名　正解者数 177 名

厳正な抽選の結果、次の 10 名の方が当選されました。

斉藤　和雄 様　今井美代子 様　岩渕　英里 様　横山　充 様
海津パトリシア 様　酒井　瑞季 様　柿間　隆一 様　漆山　豊子 様
中野　著 様　匿名希望 様

編集後記

私は毎年職員健診を受けています。40代後半から血圧が高くなり、体重も増える一方でした。ある日、水泳をやってみようと思い立ち、地元にあるクアハウスたいないのプールに行ってみました。最初は全然泳げませんでしたが、何回か通っているうちに常連さんから、泳ぎ方を教えていただくようになりました。そして段々泳げるようになってくると面白くなり、すっかり水泳にはまってしまいました。今は週に2日程泳いでいます。

クアハウスたいないには気泡浴や圧注浴など、水着を着用しながら利用できる設備があります。また、泳いだ後はサウナ付の温泉のお風呂で入浴をすることもできます。是非みなさんも一緒に泳ぎませんか？

本間　明美

「健康かいはつ」では、健康に関するテーマや取り上げてほしい内容を募集しています
（採用された方には、粗品をプレゼント）

一般財団法人 下越総合健康開発センター
「健康かいはつ」編集係
〒957-8577
新発田市本町4-16-83
TEL　0254-24-1145
FAX　0254-22-0492
E-メール　kikaku06@kenkokaihatu.or.jp
ホームページ　http://www.kenkokaihatu.or.jp

2022 年 12 月発行