健康かいはつ

—vol.92—

春夏号

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

梅雨空を彩る五泉八幡宮のアンブレラスカイ

一般財団法人　下越総合健康開発センター

趣味と認知症

趣味を持っている人の方が認知症になりにくいなどよく言われることですが、無趣味な私としては気になるところです。少し前になりますが、日本の心理学、老年学の専門家が行った、高齢者の余暇活動と認知機能についての研究がありますので紹介いたします。

ここで言う「余暇活動」とは「仕事や家事以外の時間にすごす活動」のことです。69～70歳の1,000人の高齢者に、1週間の間の余暇で過ごした活動について複数回答していただき、8日目に認知機能テストを行いました。

全部で4,412項目の回答があり、それを138種類、12カテゴリーに分けて検討しています。複数回答ですから一人の人がいくつも回答できます。12カテゴリーの内容は、「身体活動（ウォーキング、散歩、畑仕事など）」「修理・組立」「ゲーム（囲碁、将棋、数独など）」「テレビ・ラジオの視聴」「個人的な社会活動（ドライブ、カラオケなど）」「公的な社会活動（自治会、ボランティア、デイサービス利用など）」「学習活動（俳句、外国語など）」「宗教活動」「趣味活動（読書、新聞、映画、ガーデニングなど）」「テクノロジーの利用（楽器演奏、パソコンなど）」「旅行」「休息・リラックス（ごろ寝、ぶらぶらする、温泉や銭湯に行く、飲酒、マッサージ）」です。特に「休息・リラックス」の分類には注目です。

その結果、「趣味活動」「休息・リラックス」「公的な社会活動」に含まれる活動の実施が多いほど、認知テストの成績がいいことが示されました。「ゲーム」や「学習活動」も成績がいい傾向は見られましたが、実施者数が少なかったために有意差は出なかったようです。やはり趣味はないよりあった方がよさそうですね。

ちなみに、「ごろ寝」と回答した人は全体の25％もいますが、「飲酒」は3人だけです。たまにはごろ寝もいいですよということで、ごろごろしながら酒を飲んでいるだけの人が認知症にならないという意味ではありませんのでお間違いなく。でもなんかほっとした人は私だけではないのでは。

新潟県立新発田病院
院長
田中　典生（のりお）

ドクターより

睡眠障害について

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。不眠となると日中の集中力や能率も低下しますし、またそれが続くと生活習慣病やうつ病のような病気のリスクにつながることも分かってきています。そうした状況を避けるため、国では「健康づくりのための睡眠指針２０１４」を作り、睡眠に関する12箇条を示しています。

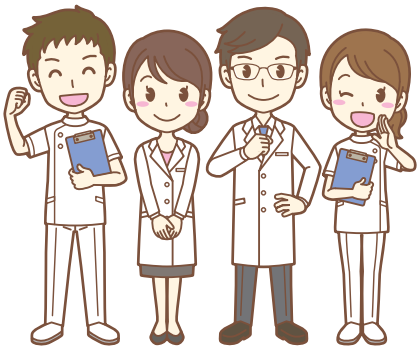
その一部を、かいつまんで説明すると、睡眠にあたって心掛けることとしてまず①適度な運動の習慣、②規則正しい食生活、③就寝前の飲酒やカフェインを控えること、④夜更かしは控え昼寝は短めに、などが挙げられています（それぞれ当たり前のようで、続けるのは結構難しいところです）。また入眠に関して「寝よう、寝よう」としすぎると人間かえって力が入ってしまうもの。目をつぶっているだけでも一定の疲労回復効果はあるとも考えられており、「一晩眠れなくてもいいや」位の気持ちでリラックス、体の力を抜くことが大切です。そのための環境作りもあるといいでしょう。例えば一旦寝床から出てぬるめのお湯に浸かってみたり、ホットミルクを飲んでみたり、静かな音楽をかけてみたり、寝具なども合うものを探してみたり…。眠っても途中で何度も起きてしまう場合は、寝床にいる時間が長すぎる可能性も考えられますので、先に挙げたような運動習慣であったり、昼寝を短くすることを心掛けるとよいでしょう。睡眠時間は年齢や個人間で変わるもの。拘り（こだわ）過ぎず朝決まった時間に起きて日光を浴びるなどしてメリハリをつけ、体内時計の調整を図りましょう。

また睡眠に関しては幾つかの治療を要する病態が隠れていることもあるので注意が必要です。上記のようなことを心掛けても不眠が続いたり、激しいいびきであったり、就寝時の手足のむずむず感であったり、或いは十分な睡眠をとっているのに日中に強い眠気を感じたり、などといったケースです。それぞれ内服治療などで状態改善を図れることもありますので、睡眠に悩みがある方は身近な専門家（医師、保健師、看護師等）に気軽に相談していただけたらと思います。

医療法人 社団
すずき医院
（新発田市御幸町 2-12-1）
鈴木　拓次（たくじ）

健康をかいはつする人々

第1回　臨床検査技師



下越総合健康開発センター（以下センター）では、様々な職種の人たちが、それぞれ支え合い、力を合わせて働いています。

その中で今回は臨床検査技師を紹介します。

「臨床検査技師」という職業は、あまりなじみがないかもしれません。一般的なイメージとしては、病院で患者さんの血液を検査する人、というところでしょうか。最近では、新型コロナウイルス感染症のPCR検査をする人、ということでテレビ等で取り上げられたこともありました。

実は、医療機関で勤務する臨床検査技師は、看護師、医師に次いで3番目に多い国家資格取得者なのです。

センターでは、主に5つの課で臨床検査技師が仕事をしています。それぞれの業務について聞きました。

人間ドック健診課

須貝めぐみ

人間ドックでの臨床検査技師は主な業務として、生理検査と言われる心電図検査や肺機能検査、腹部・乳腺の超音波検査（エコー検査）など複数の仕事を兼務しています。

なかでも、エコー検査は病気の早期発見や診断に関わる仕事で、幅広い知識と技術が結果を左右するため、日々研鑽（けんさん）を重ねています。私たちは、受診者様から「ここで病気を見つけてもらった」との感謝のお声をいただくと、自分が積み重ねて得たスキルが役に立つことを実感でき大きな責任とやりがいを感じます。

これからもコミュニケーションを大切に、受診者様に寄り添い、信頼される検査をすることで地域の皆さんの健康を守っていきたいと思います。

人間ドック健診課

集団検診課

伊花遥夏（はるか）

集団検診課では、主に事業所を対象とした健康診断や市町村の住民を対象とした特定健診、学校の尿検査や心臓検査、貧血検査を行っています。臨床検査技師はその日によって担当する検査は異なりますが、主に尿検査や心電図検査、採血等に携わっています。

私は採血を担当するようになり、最初の頃は針を刺す前に血管を探す時間が長く、自信が無くて不安そうに刺していたので受診者様には怖い思いをさせてしまい、申し訳なく感じておりましたが、経験を重ねていくうちに、最近は受診者様から褒めていただく事が多くなってきました。「上手だね」「痛くなかったよ」と言葉を掛けていただいてから、自信をもって採血業務にあたれるようになり、事業所や住民の方々のお役に立てていると思うとやりがいを感じます。これからも日々努力しながら業務にあたっていきたいと思います。

集団検診課

臨床検査課

高田祐紀子（ゆきこ）

臨床検査課では、新発田市と近隣市町村の医療機関や、当センターの人間ドック健診課、集団検診課から患者様・受診者様の血液や尿などの検体をお預かりして検査を行っています。検体を検査機器にかけて測定したり、顕微鏡で細胞を観察したりと様々な検査をして、その結果を医師に報告するのが主な業務です。信頼のおける検査結果を迅速に報告するためには、検査の精度管理が欠かせません。ただ検査するだけでなく、検査機器のメンテナンスや試薬の管理などを行い、検査の精度を維持することも私たちの大切な仕事です。患者様や受診者様と直接お会いする機会はあまりありませんが、地域の皆さんの健康を支えられるよう、見えない所で日々頑張っています。

臨床検査課

病理・細胞診検査課

板垣由香里（ゆかり）

「細胞検査士」をご存知でしょうか？聞き慣れない職業だと思いますが、臨床検査技師の仕事の一部が専門化した職業で、特に日本人の死因一位である「がん」の細胞や「病気」に関わる細胞を顕微鏡で見つけ出す仕事です。全国では約6千名、当課は3名の細胞検査士が従事しています。

主な仕事は子宮がん検診と肺がん検診で、がん細胞を見つける事はもちろんですが、「がんになる手前の細胞」を見極め、がん予防に力を発揮する仕事です。

がんは日常を一変させます。私たちは、本人や家族を悲しませる事のない様に治る病気を見つけ、また、「今年も健康でしたよ」とお伝えできるこの仕事にやりがいを感じています。

病理・細胞診検査課

環境検査課

永井宏樹（ひろき）

私の所属する環境検査課では、水質検査（飲料水・河川水・排水）・大気検査・作業環境測定・食品検査など、生活環境や就労環境に欠かせない検査を行っています。

臨床検査は主に人体について検査をしますが、環境検査では環境保全に関わることについて検査をします。

例えば、井戸水や河川水を採取して持ち帰り、検査室でそのサンプルの化学成分や細菌について検査を行っています。

分野は少し変わりますが、臨床検査技師として学んだ、公衆衛生・細菌検査・化学検査などの知識を生かして業務に取り組んでいます。

環境ということから、法律や規制が多く関係しますが、「人々のより良い暮らしのため」にとてもやりがいのある仕事だと感じています。

環境検査課

このように、センターでは、約50名の臨床検査技師が、それぞれの課で培った経験・知識を生かし、様々な仕事に取り組み、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

あなたも、私たちと一緒に健康を「かいはつ」してみませんか？

第2回は看護師です

健康らいふ 運動編

ストレッチで快眠を

健康運動指導士
髙橋　愛果（あいか）

寝る前のひととき、ゆったりとストレッチをしてみませんか？

一日の終わりに縮まった体をやさしく伸ばして、疲れやコリをリセット！

興奮をしずめ、リラックスにもつながります。

寝る前のストレッチを習慣化することで、「これから眠るんだ」というスイッチになり、体のリズムが整いやすくなると言われています。

スマホやテレビの強い光を遠ざけて、少しずつ伸ばしてみましょう！

ストレッチは続けると効果大！

ストレッチの効果

- 関節の可動域を広げる
- 血流を良くする
- 肉離れなどのケガの予防
- 自律神経を整える
- 筋肉の疲労物質を押し流す

続けていくと…

- 姿勢が良くなる
- 質の良い睡眠がとれる
- 肩こりや腰痛の予防
- 動脈硬化の予防が期待できる
- 下半身が柔らかくなると歩幅が広がり消費カロリーアップ

ストレッチのポイント

- 息を止めずに20～30秒伸ばす
- 2～3セット行うと効果的
- 反動をつけない
- 「イタ気持ちいい」ところまで
  筋肉がプルプル震えるまで強く伸ばすのは逆効果

やってみよう！

脇

ゆっくりと横へたおす

胸

後ろで手を組んでひじを伸ばす

背中

胸の前で手を組んで前に伸ばす。背中を丸くする

おしり

足首のあたりを反対側のひざにのせ、前へたおす

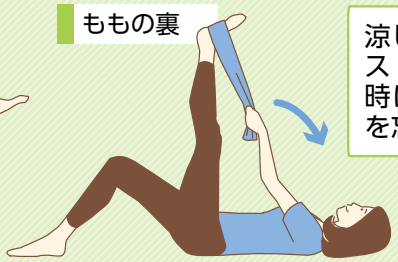
ももの内側

足の裏をつけ、上体を前へたおす

腰

曲げたひざに手をそえて横にたおす

ももの裏



足の裏にタオルを回し、余裕があれば胸の方へ少し引く

涼しい部屋でストレッチする時にも水分補給を忘れずに！

健康らいふ 食生活編

朝食を味方につけて睡眠の質をあげよう!

管理栄養士
鈴木　友美（ともみ）

眠りを安定させるホルモンであるメラトニンが合成されるまでに、約14時間程度かかると言われています。そのため、睡眠の質をあげるのに朝食を食べることが大切です。メラトニンを作るのに必要な栄養素がいくつかあるので、普段の食事の中で意識してみましょう。

食事だけでなく、寝る前の過ごし方や照明の明るさ、適度な運動習慣はより良い睡眠につけるようサポートしてくれます。できるところから取り入れて、ぐっすりと寝てすっきり起きる習慣を身につけていきましょう。

メラトニンができるまで

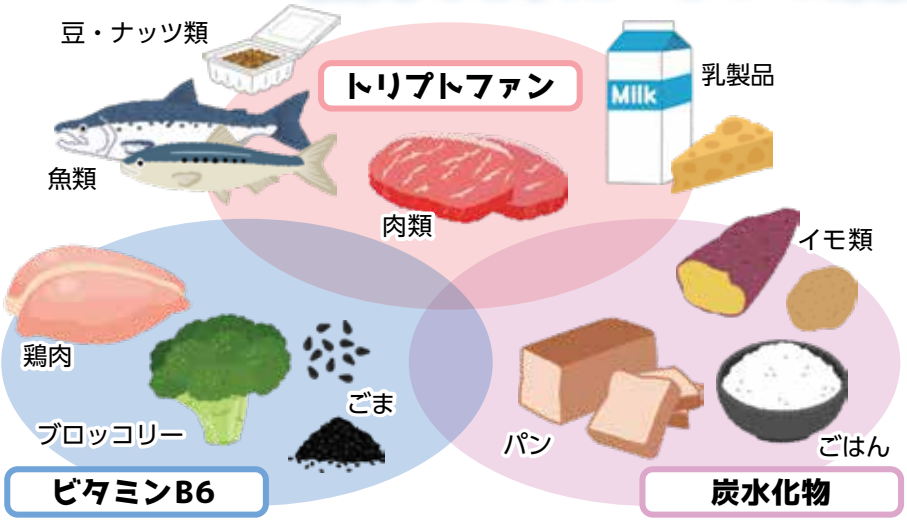
トリプトファンが
メラトニンに変わるには時間がかかる！

体内で作ることが出来ないため、食事からの摂取が必要。

トリプトファンをもとに脳で作られる。
太陽の陽に当たることで分泌が促進される。

夜になるとセロトニンを材料に作られる。
深い睡眠を促してくれる。

朝食でとりたい3つの栄養素



ビタミンB6はトリプトファンをサポートし、セロトニン合成を促進します。一緒に摂取するようにしましょう。

セロトニンの分泌量を増やすには、よく噛んで食べることも大切です。

一口30回くらい噛んで、ゆっくりと食べるように心がけましょう。

食欲がない時や時間がない時は、簡単に食べられるものを選びましょう。

乳製品＋バナナの
組み合わせがおすすめです！

朝食を食べることで睡眠改善だけでなく、基礎代謝が上がり痩せやすい身体作りにつながることや、十分な糖質をとることで集中力の低下を防ぐ等の良いことがあります。メリットがたくさんあると朝食を食べたくなってきますね。

金属アーク溶接等の作業に従事している方へ

マスクフィットテストって何？

金属アーク溶接等作業中に発生する「溶接ヒューム」の中に含まれるマンガンを吸い込むと、神経障害や肺がん、じん肺等の健康障害を引き起こすおそれがあるため、溶接等の作業に従事する労働者は有効な呼吸用保護具（防じんマスク）を使用しなければなりません。

しかし、防じんマスクは、マスクのフィルター性能がどんなに優れていても、顔にきちんと密着していなければ本来の性能を発揮できないことから、マスクを適切に装着していることを確認するために、一年に一度「マスクフィットテスト」を実施することが令和５年４月１日の法改正により義務化されました。

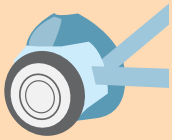
【マスクフィットテスト】

専門の検査員により計測装置を用いて行う検査で、使用しているマスクがきちんと顔に密着しているか、漏れ込みが無いかを調べる検査です。検査に要する時間は一人当たり概ね10分程度です。

当センターではマスクフィットテストを令和５年４月より行っております。

〈お問い合わせ先〉 環境検査課 ☎0254-23-8352

取り替え式・全面形面体



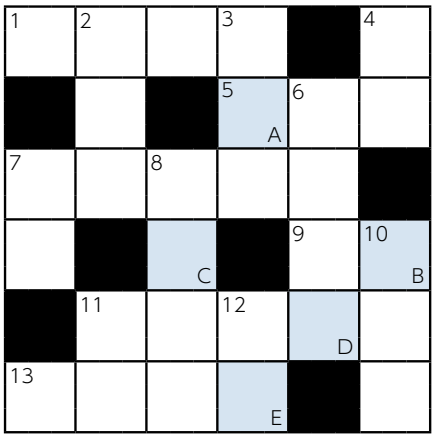
取り替え式・半面形面体

使い捨て式・半面形面体

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、A～E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 政党政治で、政権を担当していない政党。⇔与党
3 父や母の兄弟姉妹の子ども。
4 日本特産の常緑高木。葉は針状で密生。材木は建築・造船・土木など、用途が広い。春はこの花粉に注意。
6 組み立てること。組み立てたもの。
7 物事の起こり。起源。物の付け根。「○○も子もない」
8 砂糖・水あめなどを煮溶かして作る濃厚な液。楓から取れる樹液は、メープル○○○○。
10 今日の夜。
11 英語でカギのこと。
12 みっつ。いち、に、○○。

ヨコのカギ

1 自然や物事を目に映るとおり、ありのままに絵や文章にかくこと。
5 とくに自信を持っているわざや能力。
7 申し込むこと。
9 軟体動物の一つで、八本の足がある。
11 コーヒーやケーキ・軽食などがあり、そこで飲食のできる店。
13 店などを新しく始めること。開かれていることや開いていること。⇔クローズ

応募締め切り 6月30日（金）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 ○○○○○
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.91）の答え ハ ツ ヒ ノ デ

応募総数 228 名　正解者数 224 名

厳正な抽選の結果、次の 10 名の方が当選されました。

平山佐代子 様　重長恵美子 様　津村　輝夫 様　大久保久枝 様
田辺ひとみ 様　佐藤ふさ子 様　高橋　秀子 様　寺山　政明 様
田中　健一 様　匿名希望 様

編集後記

先日、６歳の息子から「なんで出かけるときに『いってきます』と『いってらっしゃい』を言わないといけないの？」と尋ねられました。私は、「出かけることを家族に教えるための、大事な挨拶なんだよ」と答えました。

その後、私は何となく言葉の意味を調べてみました。「いってきます」は、「行きますが、必ず帰ります」。どこで何が起こるか分からないのが世の常で、無事に帰るという約束をしています。「いってらっしゃい」は、「無事に帰ってきてください」と相手の約束に対して、思いを重ねています。日々何気なく使ってきた挨拶ですが、短いけれど大きな意味をもった、とても温かみのある言葉であると感じました。

息子にも挨拶の意味を伝えました。どこまで理解してくれたかは定かではありませんが、毎日欠かさず、元気に挨拶してくれています。

髙橋　茂（しげる）

「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

2023 年６月発行