

健康 かいはつ

////////////////////// 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』

—vol.93—

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



白くてふわふわの「雪の妖精」シマエナガ



一般財団法人 下越総合健康開発センター

私の腕時計



コロナ禍以前から、医療従事者は基本的な感染対策として手洗いを励行しています。正式な手洗いの20秒間という長さは、指先から手首まで丁寧にいうと、あっという間に過ぎてしまいます。しかし急いでいる時には、この20秒がとても長く感じられます。私は以前「うさぎとカメ」の歌、ワンコーラスを20秒の目安にしています。今は、腕時計（スマートウォッチ）が、自動的に手洗いを感知して、20秒のカウントをしてくれます。達成すると、文字盤に「いいですね」「お見事です」などの誉め言葉が表示されて、ちよっと嬉しくなります。

て1分間ほど動きましょう」と、スマートウォッチが教えてくれます。おせっかいに思われそうですが、これは、肺血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）という病気の立派な予防法なのです。実際歩いて戻ると、リフレッシュして効率も良くなるのを感じます。また、寝る前に朝起きる時間をセットしておく、睡眠の深さを判定し続け、起きる時間の前で一番眠りが浅く、楽に起きられる最適なタイミングで起こしてくれます。

を検出する機能があり、不整脈を発見できる可能性があります。脳梗塞の原因になる心房細動という不整脈は、自分では気付かない場合も多く、早期発見が期待されます。また、動悸を感じた時の操作で記録できる心電図は、短い時間でもとの脈に戻る一過性不整脈の診断に役立ちます。さらに新しい機種は、血液中の酸素飽和度も推定できる。そうなので、喫煙者に多い肺気腫や、寝ている間に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群という病気の発見にも役立ちそうです。健康が気になる中高年の方々、スマートフォンの次は、スマートウォッチにも挑戦してみたいかがでしようか。



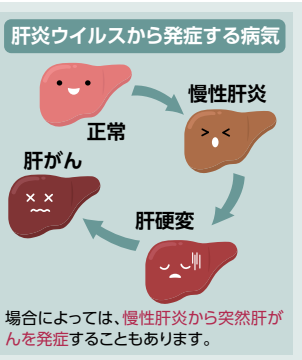
平塚ファミリー
クリニック
院長
（下越総合健康開発
センター副理事長）
まさひで
平塚 雅英

慢性肝臓病 (CLD) について

『奈良宣言2023』から

肝臓は栄養素の代謝など、生命維持に非常に重要な働きをする臓器です。従って、その機能が損なわれると、死に至る危険性が高まります。肝臓に障害を与える原因としては、アルコール、ウイルス、生活習慣を基盤とするいわゆる脂肪肝(非アルコール性脂肪肝炎NASH)、免疫異常などが挙げられます。肝障害が急性の経過をとると、強い

倦怠感、食欲不振、発熱、黄疸等の症状が急速に現れますので、多くの方はすぐ医療機関を受診すると思います。一方、慢性肝臓病では5年〜10年〜20年と長期間軽い炎症が持続しますが、ほとんど無症状で経過します。それ故、肝臓は「沈黙の臓器」と言われますが、病状が進行して肝硬変や肝臓がんに進行して、疲れやすい、顔色が悪い、お腹が張ったなどといった進行した症状で初めて肝臓病が見つかる人も少なくありません。



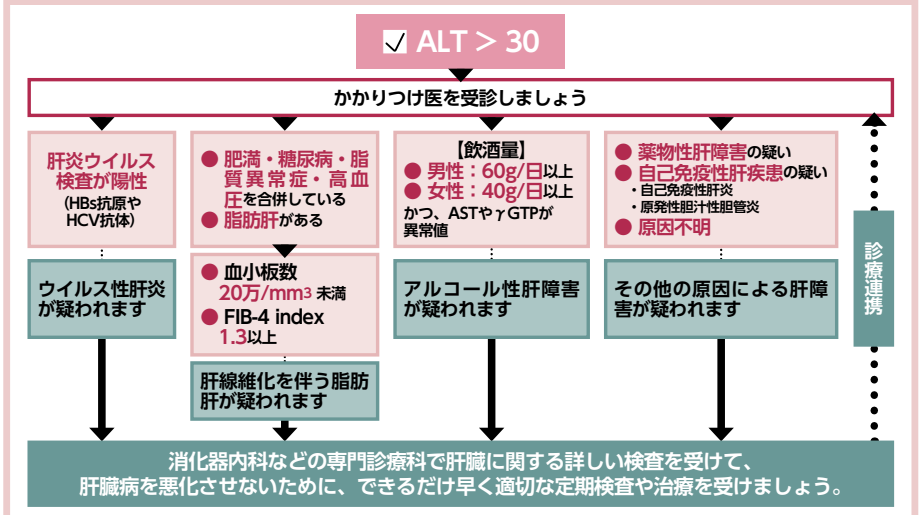
肝機能の数値が基準内でも、肝炎が進行しているかもしれません。
肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎が進行していても自覚症状がないことが珍しくありません。また、高齢になると病状の進行が早くなります。

そこで令和5年6月第59回日本肝臓学会総会で慢性肝臓病に対して「奈良宣言2023」が行われました。特に一般的な健康診断でも肝機能検査として血液検査で広く測定されているALT値を指標として、肝疾患の早期発見・早期治療に繋げることを

目的としています。ALTが30を超えている場合、まずかかりつけ医等を受診し、採血や超音波検査などでその原因や検査を受け、必要と判断されれば、さらに消化器内科におけるより詳しい検査を受けることとなります。

近年、B型肝炎やC型肝炎といったウイルス性肝疾患は、劇的な治療の進歩を遂げました。特に最近ではウイルス性肝疾患による死亡者は年々、減少傾向にある一方で、生活習慣を基盤とする脂肪肝炎、アルコール性肝疾患が増加しています。ALTが30を超えている症例では肝組織に炎症所見が認められ、徐々に肝線維化が進行し将来肝硬変に至る可能性があります。健康診断などの血液検査で肝機能を示すALTがもしも30を超えていたら、肝細胞が傷つ

健康診断などの血液検査で肝機能を示すALT値がもしも30を超えていたら、慢性肝臓病 (CLD) *が隠れているかもしれません。



慢性肝臓病 (CLD) が隠れているかもしれません。何となく、まずはかかりつけ医に相談してみてください。「奈良宣言2023」につきましては、日本肝臓学会のホームページをご参照ください。

原消化器内科医院 院長
(下越総合健康開発センター センター長)
はら ひでのり
原 秀範

* [Chronic liver disease: CLD] …慢性肝臓病の英語のChronic (慢性) + Liver (肝臓) + Disease (病状) の頭文字をとってCLD (シーエルディ) と呼称しています。肝炎ウイルスや脂肪肝、アルコール、免疫異常等の何らかの原因として肝臓が長期にわたり炎症とその修復機転で起こる線維化によって肝臓が持続的な障害を生じている状態で、進行すれば肝硬変といった肝臓の機能不全状態や肝がんの成因となり得ます。

健康を かいはつ する人々

第2回 看護師



前回からシリーズ化している「健康をかいはつする人々」。第2回は看護師についてご紹介します。

「看護師」と聞くと、病院などで患者さんの治療の補助を行う姿をイメージされる方が多いのではないのでしょうか。しかし、実は病院以外にも看護師の

活躍の場は多岐にわたり、様々な角度から皆様の健康をサポートしています。

今回は下越総合健康開発センターの各部署で従事している看護師に、それぞれの業務について聞きました。

人間ドック健診課

石井沙智子

人間ドック健診課の看護師は、採血や血圧測定等の検査、診察介助、特定保健指導などを行っています。特定保健指導は管理栄養士等と連携し生活習慣の改善をサポートさせていただく仕事で、受診者様の生活様式やリスクに配慮しながら、意欲的に取り組んでいただけるよう適宜連絡・面談を行います。継続的な支援をしています。ご自身の体の状態を理解していただき、一緒に改善できることを見つけていく中で、検査数値に効果が見られ、「生活習慣を見直す機会となり、取り組んでよかった等のお声をいただくことでとてもやりがいを感じます。

その取り組みがひとりでも多くの方の健康意識を高める力となり、地域の皆様の生活がより豊かなものになるよう日々の業務に励んでおります。



集団検診課

長谷部和美

看護師が働く分野は、病院やクリニック・介護施設・訪問看護ステーション等様々ありますが、私が所属する集団検診課は、受診者様の健康状態を確認し、病気の早期発見や生活習慣の見直しに繋げる目的で行われる健康診断を実施する部門です。そこで看護師が担う内容は、身体計測や血圧測定・視力や聴力検査・採血・診察の介助等の他に、企業様のストレスチェックやインフルエンザの予防接種の実施、新型コロナウイルススワクチン接種も担当しています。皆様が今までどおりの生活を送ることができるよう、毎年の健康チェックのお手伝いができるばという思いで、日々の業務にあたっております。受診される方の中には、不安を抱えている方もいらっしゃると思いますが、少しでも安心して受診していただけるよう努めて参ります。

中井デイサービス

本問 好美^{よしみ}

私たちデイサービスの看護師は、スタッフと連携を取りながら利用者様お一人お一人に寄り添ったケアと、より良い生活を送ることができるよう、バイタルサインのチェックや服薬管理（インスリン注射、点眼含む）、褥瘡処置、急変対応など体調管理を行っています。また、機能訓練として歩行訓練や立位訓練の他、集団体操なども担当しており、多岐にわたって業務を行っています。

今夏は、酷暑による熱中症の危険性が改めて話題となりましたが、冬になれば入浴時のヒートショックが心配になります。高齢の方は、ご自身の体調変化に気づきにくいいため、私たちが些細な変化も見逃さないよう努めています。



訪問看護ステーション

加藤 優子

訪問看護では看護を必要とされる乳幼児から高齢者まであらゆる方を対象に看護師がご家庭を訪問し、清潔や排泄などの援助や医療的な機器の管理、ご利用者に応じた介護方法を一緒に考え続けていけるよう支援します。また、体調に異常が見られた時は主治医と連携をとり、スムーズに対応していただけるよう橋渡しの役割も行います。ご自宅で最後を過ごしたいというご利用者にも関わらせていただくことがあります。直接的な援助の他、心配や不安にも耳を傾けるようにしています。ご利用者、ご家族から、「来てもらえると安心できます」と言っていたただける時もあり、そういった時は訪問看護師としての役割を少し果たしているのかもしれないと思えます。

病気を抱えながらご自宅で生活していく方々が少しでも安心して過ごせるよう、これからもお手伝いしていきたいと思えます。

新発田北蒲原医師会 しばた地域医療介護連携センター

平野 真弓

2040年日本は超高齢社会を迎えます。しばた地域医療介護連携センターは、新発田市・阿賀野市・胎内市・聖籠町の医療と介護が必要な人に、人生の最終段階まで自分らしく生きるために在宅医療・介護連携が切れ目なく繋がりに安心して過ごせる体制を整えることを目指しています。

人生の最終段階をお支えるために、医療・介護職が職種や所属を超えて、医療と介護がどうあれば良いのか多職種連携

体制構築に取り組んでいます。一方、住民の皆様には講演会や出前講座を通して、人生の最終章をどう過ごしたいか考えてみませんかという「人生会議」の普及活動に取り組んでいます。

お一人お一人の人生が自分らしく穏やかでありますよう医療・介護職の方と共に「ここで過ごさせて幸せ」と思える地域を目指し、命に向き合う看護職の立場を活かして、在宅医療・介護連携体制の構築に関わりたいと思います。

このように、下越総合健康開発

センターでは、約35名の看護師が、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3回は 診療放射線技師です



比較的負担の
少ない運動の

有酸素運動 をご紹介!

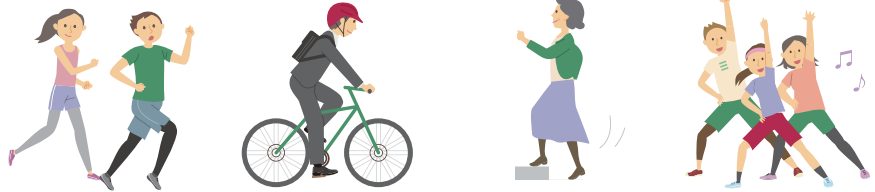
健康らいふ 運動編

からだにやさしい 有酸素運動のすすめ

健康運動指導士
あいか
高橋 愛果

有酸素運動って?

酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする運動のことです。
ウォーキング、ジョギング、自転車こぎ、水中運動、踏み台昇降、エアロビクスダンスなど、比較的軽く長時間続けられる運動が有酸素運動に当てはまります。



期待できる効果は?

有酸素運動は脂肪を燃料とするので、血中のLDLコレステロール、中性脂肪や体脂肪の減少が期待できます。それにより脂肪肝や冠動脈疾患、高血圧などに効果があるといわれています。

また運動そのものの効果として心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防、ストレス解消も期待できます。

どのくらいの強度で行う?

さまざまな指標がありますが、簡単に評価できるものがあります。

運動がどのくらいきついか、自分の感覚で表す「ボルグスケール」です。数字を10倍すると心拍数と同じくらいとされています(個人差があります)。

段階	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
自覚的 症状		安静	非常に 楽である	かなり 楽である		楽である		やや きつい		きつい		かなり きつい	

← 運動に慣れていない方はここから始めましょう。

← ちょうど良い運動の強さです。普通に会話ができる、または少し息が上がる程度。

← 運動が強すぎるかもしれないかもしれません。強すぎると逆効果になることもあります。

頻度、運動時間は体力や生活スタイルに合わせて!

望ましい有酸素運動の時間は1週間あたり150分～300分です

毎日少しずつ、週末だけ、など、運動できる頻度は人によって違います。

体調や天候によって、できない日もあるでしょう。

運動できないときは、家事や庭仕事、子どもと遊ぶ、数分間だけでも歩くなど、生活の中で積極的に体を動かすようにしましょう。

これから運動を始めようという方は、決して無理をせず短時間から始め、体が十分慣れてから少しずつ増やしてください。

臨機応変に、あまり力まずに続けたいものです。

冬も水分不足に注意!

夏と比べて汗をかく機会が少なく、喉の渇きも感じにくいいため、脱水を引き起こす可能性があります。

冬もこまめに水分を摂りましょう!





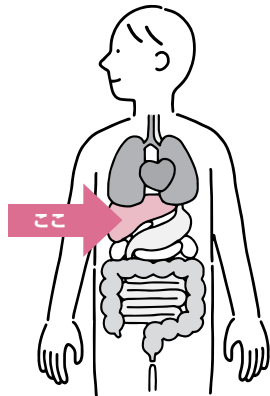
肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、障害が起こっても症状が現れにくい臓器です。そのため症状が出てからでは遅く、早期発見することが大切です。

肝がんへ進行させないためには、脂肪肝や肝炎の状態を改善することが必要です。

肝機能の低下を指摘されている方は、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧等を抱えている場合も多く、食事では食べすぎに注意し、バランスの良い食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。

肝臓の働き

- ①食べ物から摂取した栄養素を体で使える形に変えて、貯蔵、供給する代謝の働き
- ②アルコールや薬、有害物質などを分解して無毒化する働き
- ③腸内での消化吸収に必要な胆汁を作る働き



肝臓病の種類

- 脂肪肝(アルコール性脂肪肝、非アルコール性脂肪肝)
お酒の飲みすぎ、食べすぎ、運動不足等によって肝臓内に中性脂肪がたまった状態
- 肝炎
脂肪肝の状態が悪化し、肝臓が炎症を起こした状態
- 肝硬変
B型・C型肝炎ウイルス感染、過栄養、多量・長期飲酒、自己免疫などによって起こる慢性肝炎が徐々に進行して、組織が繊維化して硬く小さくなった状態

食事のポイント



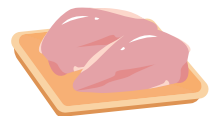
①調理法を変えてヘルシーに!

『揚げる』よりも『蒸す』『茹でる』等の調理法にすると油を使わずに済みます。



②肉類は脂の少ない部位を選ぶ!

脂身の多いバラ肉よりも、ヒレ肉やモモ肉を選びましょう。鶏肉の場合、皮に脂肪が多いので皮を取り除きましょう。



③単品料理だけの食事に注意!

ご飯やパン、麺類などを食べすぎると余分なエネルギーが中性脂肪として肝臓に蓄えられていきます。野菜の具が多いものを選ぶか、サラダなどの野菜をプラスしましょう。



④基本的に飲酒は控える!

アルコールは中性脂肪の合成を促し、脂肪肝を促進させます。

飲酒をやめることで、脂肪肝から肝炎や肝硬変へと進行するリスクが下がります。



⑤お菓子の食べすぎに注意!

食べる回数や、量を減らしましょう。



⑥ジュースや缶コーヒー(甘味のあるもの)は飲みすぎないように!



クロスワードパズル

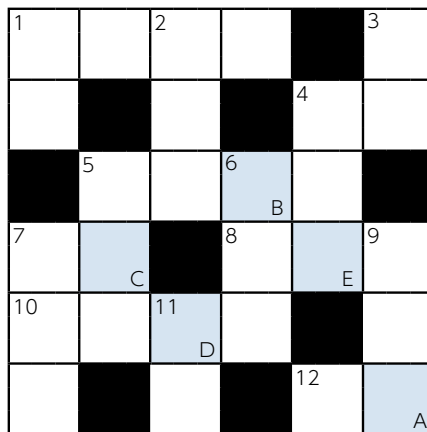
タテのカギ

- 1 お金がいらぬこと。無料。
- 2 他からの支配や援助を受けず、自分の力だけで物事を行うこと。ひとりだち。
- 3 栃木県の名産品。〇〇おとめ。
- 4 物事を自分の意思で行うことができる資格・能力。〇〇〇⇄義務。満足できないさま。
- 5 整数のうち、二で割り切れない数。1、3、5、7など。
- 7 海にすむ、体がものすごく大きい、ほ乳類。形は魚に似ている。
- 9 法を犯して輸出・輸入すること。
- 11 動物の指の先にある、かたいもの。猫がとぐ。

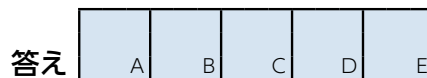
ヨコのカギ

- 1 ふつうの人が及ばないほど、学問やわざなどが優れて、うまい人。
- 4 お金や物を出しおしするさま。
- 5 お腹まわりの筋肉。腹壁を作る筋肉の総称。
- 7 九州にある県のゆるキャラ、〇〇モン。
- 8 魚肉をすり鉢などですりおろしたもの。
- 10 分娩時に子宮の収縮によって周期的・波状的に起こる腹部の痛み。
- 12 川魚の一種で香りがきゅうりやスイカに似ていて、「香魚」とも言われている。友釣りといえは？

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。



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。



応募締め切り **12月27日(水)** 消印有効

前回 (vol.92) の答え

トコロテン

応募総数 234名 正解者数 232名

厳正な抽選の結果、次の10名の方が当選されました。

大矢 力様 野田 操様 笹川 厚子様 阿部 つね様
 片山恵美子様 大滝 桂子様 宮村ひろみ様 小野 富子様
 石田 勝弘様 鈴木 紀雄様

*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

読者の声をご紹介します



vol.92へ寄せていただいたご意見・ご感想を紹介させていただきます。

センターだより、健康をかいはつする人々様々な職種を知りとても勉強になりました。第2回目も楽しみです。最後のページの「防じんマスク」のこともはじめて知りました。編集後記も大切なことを教えてくださって心あたたかくなりました。(70代 女性)

感想ありがとうございます。読者の方にもっと当センター業務について興味をもってもらえるよう、今後も継続して当センターの業務の紹介等行ってまいります。

“健康かいはつ”は健康維持に必要な諸情報が紹介されているので毎号楽しみにしています。今後も参考になる記事をよろしくお願ひ致します。

(60代 男性)

楽しみにくださってありがとうございます。これからも読者の皆様のお役に立てる情報をお届けできるよう取り組んでまいります。



「読者の声をご紹介します」のコーナーでは、読者の皆様から「健康かいはつ」にハガキで寄せられたご意見・ご感想を紹介しします。皆様の声をお待ちしています。

「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



廣井 雅代

自宅には井戸があります。そこから汲み上げる地下水には、夏は庭木の散水、冬は消雪と恩恵にあずかっています。ある日、自宅裏の空き地で地域のスポーツ大会が開催されました。太陽の日差しが強い日でしたが、多くの年配の方が参加していました。私が外出して帰宅した際、一人のおじいさんが外水栓の蛇口に手を伸ばし、ホースから直接水を飲んでいました。あつと思ひ、その水は消毒していない井戸水なのでお腹をこわしたら大変だ」と声を掛けようとしたら反対に「この水のおかげで命拾いました」と言われ、言いそびれてしまいました。それでも心配なので水質検査をしました。水素イオン濃度は53と低めでしたが、一般細菌と大腸菌は検出されませんでした。よかったです。おじいさんのお腹はきつと大丈夫。また今年も冬が来ます。降雪前には、消雪用パイプに井戸水を通水して、穴の詰まりを取り除かねば。有効利用するためにも、事前準備は万全にしたいです。

編集後記