

P R E V E

プ

レ

ベ

february

2006
No.59

HEALTH ■ アレルギー

アレルギーと上手につき合うために

笹田信五

健康道場の新しいシステム

生活習慣病予防
“食・運動”フォーラムを開催

健康づくり友の会
交流会を開催

アレルギーと上手につき合うために



日本人の国民病とまで呼ばれる花粉症をはじめ、ぜんそく、じんましんなど、何らかのアレルギー性疾患を持つ人は年々増えており、今は発症していなくてもアレルギー予備軍も増えていっています。その背景には、日本人の生活の変化が大きく影響していると言われています。「アレルギー体質だから、仕方がない」とあきらめず、日常生活にちょっと気をつけて症状をやわらげ、アレルギーとうまくつき合っていきましょう。



そもそもアレルギーとは？



私たちの身体には、外部から異物（抗原）が入ってきたとき、それに対抗する物質（抗体）を作り、異物を追い出そうとする「免疫」という働きがあります。アレルギー反応も、免疫反応の一種ですが、特定の人にとっては不快な反応として現れます。たとえば、花粉症の場合、花粉を吸い込んでしまうと、くしゃみや鼻水が止まらず、眼もかゆくなる症状が出ますが、これは、花粉の抗体を持つ人が、花粉を再び吸い込んでしまったとき、免疫機能が強く働き、花粉を体外に出そうとして、くしゃみや鼻水が出てくるのです。このようなアレルギーの原因となっている物質は、アレルギー物質Ⅱアレルギーと呼ばれる、その反応が起りやすい体質の人はアレルギー体



質と呼ばれています。アレルギーは、花粉、ダニの死骸やフンが主となるハウスダスト、動物の毛など、多く存在します。口にした食物が原因でアレルギーが起こる食物アレルギーでは、牛乳、卵、大豆、小麦、ソバ、カニなど。また、注射などで体内に入ってきたペニシリンなどの薬、漆などの植物や金属、蜂やアブに刺されてアレルギーを起こす場合も。

アレルギーが増えたのはなぜ？

ひどいくしゃみや鼻水、せき、皮膚のかゆみなど、何らかのアレルギー症状を持つ人は、今や、国民の3

人に1人と言われています（厚生労働省調べ「保健福祉動向調査」）。このように急増してきたのは、生活習慣や環境によって、日本人の体質が変化してきたからだと言われています。

- ▼食生活の変化：欧米型の食生活となり、肉などのタンパク質を多く摂るようになった。食品添加物も一因と言われている。
- ▼住まいの変化：マンションなど気密性の高い住宅が多くなり、冬も室温や湿度が一定に保たれやすくなっており、ダニの住み心地も良くなった。新建材や家具などに含まれる有機化合物などの影響。
- ▼大気の変化：工場の排気ガス、ディーゼルエンジンの排出ガスなど、スギ花粉の増加。
- ▼心の変化：ストレスが多くなった。

アレルギーが引き起こす症状

- ▼アレルギーは、多彩な症状を引き起こします。いくつかの症状が重なって現れる場合もあります。
- ▼皮膚に現れる症状：アトピー性皮膚炎など、皮膚が赤くただれたり、かさかさしたり、かゆみが強いなどの皮膚症状。食物アレルギーや金属アレルギーでも、皮膚のかゆみ、発疹などが現れる場合も。
- ▼呼吸器に現れる症状：小児ぜん



そく、気管支ぜんそくなど、息をするとヒューヒュー、ゼーゼーなどの音がしたり、呼吸が苦しくなったり、ひどくせき込んだりする。食物アレルギーで、呼吸困難になることも。

- ▼目、鼻に現れる症状：花粉症、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎など、目がひどくかゆくなり充血したり、目がごろごろする。くしゃみや鼻水が止まらなくなったり、ひどく鼻がつまるなど。
- ▼胃腸に現れる症状：食物アレルギーによって、腹痛や下痢、吐き

ヘルシー食材図鑑

キャベツ

これから春キャベツがおいしい季節です。キャベツは一年中出回りますが、春先から6月頃までの春キャベツは、巻きがゆるく、葉肉も薄く、柔らかで、サラダなどの生食や漬物などにぴったりです。キャベツのルーツは、青汁の原料のケール。原産種は有史以前から栽培されていたと言われています。葉が発達し、結球したものが現在のキャベツです。原産地はヨーロッパで、ギリシャ時代には薬として用いられ、ローマ時代には健康維持食として食べられていたとか。日本へは、江戸時代にオランダ人によって伝えられました。野菜として本格的に食べられるようになったのは明治時代末期。昭和30年代、食生活の洋風化に伴って広く出回るようになりました。栄養価はとて高く、ビタミンCが豊富に含まれ、

大きい葉なら1枚で1日の必要量の70%をカバーできます。また、特徴的なのはビタミンUで、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や治療に効果があります。ほかにも、ビタミンKが含まれ、血液凝固作用や、骨を強くして骨粗しょう症を予防する作用があります。食物繊維も多く含まれ、便秘の改善や腸内環境を整えます。保存のポイントは、いかに水分を保つか。ラップをはずし、ポリ袋に入れて野菜室で冷蔵します。まるごと1個を1週間ほどで使い切るのがいいのですが、芯をくりぬき、ぬれた脱脂綿かペーパータオルを詰め、ビニール袋に入れて野菜室で冷蔵すると、約2週間は鮮度を保てます。選び方は、春キャベツの場合はふわっとして、丸みのあるものを。切り口がみずみずしいものを選びましょう。





心も健康になれる! 体も健康になれる! 健康道場の新しいシステム

洲本市五色県民健康村健康道場長
笹田 信五

まずはじめに、45歳男性のデータを見てください。健康道場の16日間コース（断食は7日半）を経験された方です。

ストレス度のチェックとして用いている「爽やか指数」は、入所時が45点でしたが、退所時は95点と著明に改善し大変爽やかになられました。

体重は72から66Kgへ減少、血圧は178/108から124/84mmHgと正常化、γ-GTPは297から157mU/mlと改善、中性脂肪は410から117mg/dlと正常化、尿酸は11から8mg/dlと改善しました。

これらのデータは、特別な人のデータではなく、健康道場へ入所された全員の方がこのような回復をされています。私たちの内にある「生きる感動と喜び」と「素晴らしい自然治癒力」の現れです。

健康道場では、この「心と体の健康」を、帰宅後もリバウンドさせないための新しい方法を、20年の歳月をかけて完成し効果をあげています。本当に効果のある生活習慣改善のための4点セットとそのサポートシステムです。肥満、高血圧、糖尿病、心身症、不安症、軽症うつ病の改善と予防に効果的です。

生活習慣の悪化は、多くの場合ストレスが原因です。ストレス解消のために、過食・お酒・タバコが必要になり生活習慣が悪化します。

そこで、ストレスの原因を明らかにするために、「性格分析」を学んでいただきます。ストレスの原因を明らかにしないかぎり、リバウンドを繰り返していきますので、性格分析は非常に大きな効果をあげています。

さらに、充実感を直接高める方法が必要です。その最高の方法が、健康道場の「医学的断食療法」ですが、入所中に、もう一つの素晴らしい方法である「丹田呼吸法」を実習していただきます。

最後に、私たちの心臓は1日に10万回動きますが1回といえども自分で動かしていません。太陽、酸素、水も作っていません。「生かされている」のは科学的、医学的事実です。「生かされている医学的事実」を理解していただくと安心と安らぎを感じられるようになります。

これらの4点セットを、健康道場が育成した「健康カウンセラー」がサポートするというシステムを完成し、今、大きな効果をあげています。是非、健康道場とサポートシステムを体験してください。心も体も健康になり、生きる喜びが蘇ってきます。

健康道場のホームページ <http://www.fyu.jp/dojo>
電話 0799-33-0535

のんびり湯〜湯〜

いまだに
生谷温泉
伊沢の里
兵庫県宍粟市山崎町

兵庫県中西部、深緑の山々に囲まれた山崎町の清流、伊沢川のほとりに「生谷温泉 伊沢の里」があります。もともと明治17年に開業した歴史ある温泉。何度か中断されましたが、平成9年4月に、農林漁業体験施設としてお目見えしました。

浴室は男女固定で、それぞれ主浴槽、温泉槽、水風呂、遠赤外線サウナ、露天風呂があります。温泉は湧出量が少ないため、温泉槽だけです。泉質は、ナトリウム・塩化物冷鉱泉。無色透明のさらりとした湯です。神経痛、筋肉痛、関節炎、五十肩、皮膚病などに効果があるとされています。冷泉なので加温、循環る過、消毒のため塩素消毒が行なわれています。主浴槽では、泡、ジェットが出ており、疲れをほくしてくれそうです。

男性の露天風呂からは、山並みが望め、女性の露天風呂からは、日本庭園が眺められます。夜は、ライトアップされた竹がちょっと幻想的。

レストランでは、地元の鴨料理が名物で、鴨鍋、鴨のたたき、鴨の焼き鳥など、多彩なメニューが楽しめます。とくに人気なのが鴨酔。細いうどんを鴨の出し汁に漬けて食べるもので、一度食べたらやみつきになる人も多いとか。春は山菜、秋はキノコなど、山の幸も豊富です。

「豆腐作り」「ジャム作り」をはじめ、「天然アマゴ釣り」「アユ釣り」、酒米作りから地酒作りまでの「農業体験と地酒作り」など、季節ごとに多彩な体験教室もそろっています。宿泊施設もあり、大自然の中、家族連れでのんびりと楽しめそうです。

DATA

営業時間●11:00~21:00(受付は20:00まで)
入浴料●大人500円、小学生200円、身体障害者300円
定休日●第4水曜
問い合わせ●0790(63)1380
URL:<http://www.igidanionsen.com>

アレルギー

アレルギーに 負けないために

アレルギーによる症状は、ほぼ全身で起こります。ただ、このような症状が現れたからといって、すべてアレルギーによるものかどうかはわかりません。医療機関で診断を受けましょう。

■アナフィラキシーにご注意
食物アレルギーや薬剤、昆虫の毒などによって起こる血圧低下、意識障害など全身性の強いショック症状。放置すると、命に関わることもあるので、注意が必要です。

不快なアレルギー症状を少しでも軽くするためには、まず、原因となるものをつきとめ、身体に入っていないようにすることが大切です。

▼ダニを退治………ダニは、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎など、多くのアレルギー性疾患に関係しています。ダニを極力退治しましょう。布団カバーなどをこまめに洗濯/布団などを丸洗する/布団などを黒い布に入れて干す/布団に掃除機をかける/家の中の通気をよくする/こまめに掃除する……など。

▼生活習慣を見直す………休養や睡眠時間を十分とる/疲労をためない/禁煙/適度な運動をする/アルコールや刺激物を控える/鼻呼吸をす

る……など。

▼ストレス解消
▼化粧品や洗剤、シャンプー、入浴剤などに気をつける
▼外出する際は、マスクやメガネをする
▼特定の食べ物を口にしない(食物アレルギーの場合) など

日常生活の中のものとして工夫から始めてみませんか。





健康づくり友の会 交流会を開催しました

当財団では県民のみならずの健康づくりをお手伝いするために、健康づくり友の会制度を設けています。現在715名の方に会員となつていただいております。生活習慣病予防に役立つ各種情報の提供や会員専用人間ドックを利用できる特典があります。

このたび、友の会の活動にさらなる理解を深めていただくため、初めての試みとして交流会を開催しました。

交流会は「生活習慣病予防、食・運動」フォーラム」に合わせて、2月1日に神戸市中央区のホテルサンルートソプラ神戸において、雨の降るなか約30名が参加し行われました。

山本明生理事長の開会あいさつ後、施設課の須賀富士男課長から会員専用人間ドックの見直しについて説明があり、10%の料金割引と刷新された人間ドックコースを上手く利用していただくよう呼びかけました。

次に、健康づくり相談室の大藪久則室長から、

健康づくり相談室について説明があり、「受診された会員の皆様に満足していただけるよう健康診断受診後の相談・指導体制を整備しています」と利用を呼びかけました。

最後に、大豆製品やヨーグルトを使った特製弁当での昼食会も行われ、各テーブルで会員の皆様と役員との交流も図ることができました。

今後も健康づくり友の会会員限定の新たな企画を行う予定にしていますので、会員の方々はどんどん参加していただき、友の会に加入されていない方々にはご入会を心よりお待ちしております。

続いて、からだの健康課の西口久代課長からは「健康増進プログラム」について説明があり、事前に参加者から回収していたプログラムの判定結果をもとに、参加者の皆様が各自で参照してもらいながら、運動・食事の両面から解説しました。

健康づくり友の会 入会のご案内

健康づくり友の会に入会をご希望の方は、下記までお電話ください。入会方法や年会費のご案内をさせていただいた上で、入会ご案内パンフレットと年会費振り込み用紙を送付いたします。

財団法人兵庫県健康財団 企画調整課
〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町 2-1-12
電話 078-579-0900



胸部検査車「けいりん号」、乳がん検査車「すずらん号」の更新が完了しました

当財団では、経年車の代替を目的に「胸部検査車 けいりん号」、「乳がん検査車 すずらん号」を新造しました。

「総合検査車 あかつき号」を新造しました。

けいりん号は、財団法人結核予防会本部を通じて日本自転車振興会の補助金を受けて製作し、昨年製作した車に引き続き本年度もデジタル撮影装置を搭載しています。

すずらん号は、マンモグラフィ撮影装置を車の前後に各一台搭載した大型車両、また総合検査車あかつき号にも最新のデジタル撮影装置が搭載され、すずらん号、あかつき号共に兵庫県から貸与を受ける形で運用します。

いずれの車も、当財団に到着後、機器類を整備の上、昨年12月から今年2月にかけて順次出張健診で活躍を始めました。

また、昨年使命を終え廃車されました胸部検査車「けいりん610号」は、国際協力のため、結核予防会本部を通じてミャンマーへ寄贈され、第二の人生を歩むことになりました。

新しい年が始まり、はや2ヶ月が経ちました。長く厳しい冬の冬も、あつきの辛抱です。筆者は元日より風邪をひいてしまい、初出勤である1月4日を休んでしまいました。もちろん15年間のサラリーマン人生で初めての事です。

我が家では「春は京都へ花見に行きたいなあ」なんて言いながら暖かい春を首を長くして待っています。

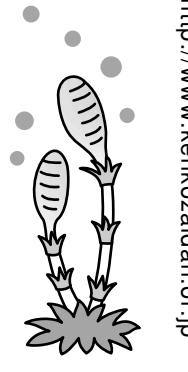
さて、「生活習慣病予防週間」に関連して2月1日に生活習慣病予防フォーラムを開催したところ、申込みが殺到し、参加できなかった皆様方には大変ご迷惑をおかけいたしました。改めて県民の皆様の健康づくりへの関心の高さを感じました。

今後も生活習慣病予防に関するイベントを開催して参りますので、ご参加をお待ちしています。PREVE誌上でも随時イベントレポートを掲載して参りますのでよろしくお願いたします。

※PREVEに関するご意見、要望がございましたら財団企画調整課までお寄せください。

TEL078(579)0900
FAX078(579)1400
e-mail:kikaku@kenkozaidan.or.jp
ホームページアドレス
http://www.kenkozaidan.or.jp

編集後記



生活習慣病予防 “食・運動”フォーラムを開催

2月1日～7日の生活習慣病予防週間にちなんで、食事や運動といった生活習慣の改善によって健康長寿に役立てようという目的で「食・運動」フォーラムを(社)兵庫県医師会と(財)兵庫県健康財団の主催で開催いたしました。



当日は朝から雨が強く降り足許の悪いなか、会場となった兵庫県医師会館には、健康財団健康づくり友の会会員や公募によって集まった県民等、約470名の参加があり、会場は満席になりました。

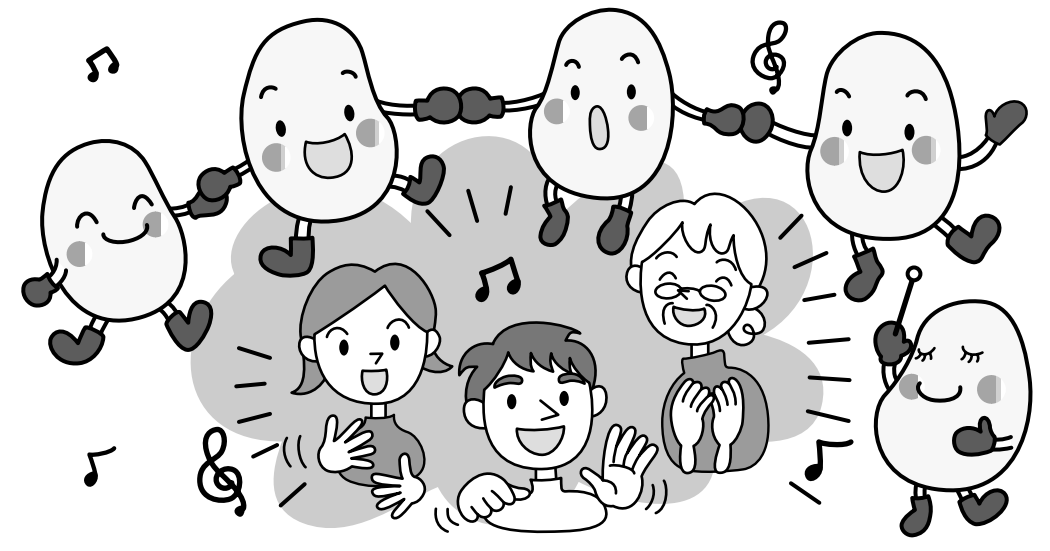
講演に先立って、県内に在住し「元気」で「生き生き」と「自立した生活」を送っている85歳以上のご夫婦を表彰する「ひょうご健康夫婦大賞」の授賞式を行い、芦屋市の平石肇さん・艶子さんご夫妻が今回受賞の28組を代表して表彰を受けました。

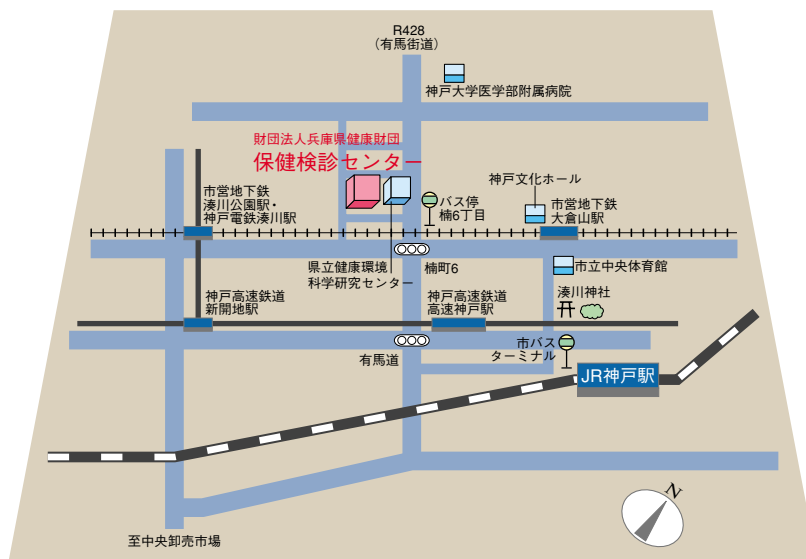
次に「食で奏でる いのちのシンフォニー」―“健康正月”事始めの演題で(財)兵庫県健康財団の家森幸男会長が講演。沖縄や世界各地の食事と健康との関係について説明し、米を食べる地域の心筋梗塞の発生率や大豆製品に含まれるイソフラボンの摂取状況を比較し、健康長寿となるために大豆、野菜などの摂取を勧めました。



続いて(財)兵庫県健康財団健康づくり相談室の大藪久則室長が、「メタボリックシンドロームと生活習慣病改善例」について講演しました。メタボリックシンドロームと診断されたほとんどの人は症状もなく、放置すると動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞になる確率が上がるといわれています。大藪室長は自身の体験も交えながら、生活習慣病の改善には本人の決意と応援してくれるパートナーが必要であることを強調しました。

その後、大豆製品をもっと身近に感じ摂取してもらおうと制作された啓発ソング「大豆のうた」を歌うクッキーズが出演し、手話を取り入れた歌を参加者と一緒に歌ったりしました。最後に行われたパネルディスカッションでは兵庫県医師会健康スポーツ医学委員会委員長の河村剛史先生によるコーディネートのもと、「食と運動」で健康の輪づくりを!!」のテーマで親子間の食育等について意見交換しました。





〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号 TEL(078) 579-1300 FAX(078) 579-1400

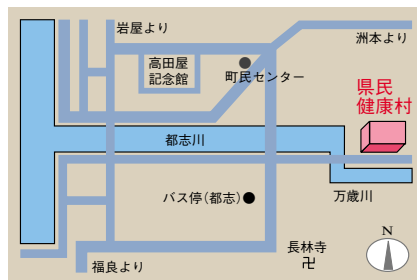
- JR神戸駅より市バス9番、110番(板宿経由JR鷹取駅前方面行)乗車、2つ目の停留所「楠6丁目」下車徒歩1分
- JR神戸駅より徒歩15分
- 神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分
- 神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩8分

神戸西事務所

〒651-2103 神戸市西区学園西町6丁目3-1
TEL(078)793-9333
FAX(078)793-8890

但馬支所

〒667-0021 養父市八鹿町八鹿1685-2
TEL(079)662-8001
FAX(079)662-8003



洲本市五色県民健康村健康道場

〒656-1331
洲本市五色町都志大日707
TEL(0799)33-0535



財団法人兵庫健康財団

(財)結核予防会兵庫県支部・(財)日本対がん協会兵庫県支部

PREVE

とは

PREVENTION (予防) の略。(財)兵庫健康財団では、がん・結核を中心とする生活習慣病予防のための事業を推進しています。PREVENTION IS BETTER THAN CURE (予防は治療にまさる) という言葉がありますように、「自らの健康は自ら守る」ことを基本に、日頃から健康チェックしておくことはもっとも大切なことです。