

PREVE

プ

レ

ベ

MAY

2005
No.56

HEALTH

日焼けは太陽による

やけど

菅田信吾

自分発見の処方箋

健康ひょうご21県民運動

推進員・フォローアップ研修会

健康づくりの推進



日焼けは 太陽の光によるやけど 太陽と上手にお付き合いを

小麦色の肌は、健康的というイメージがありますが、日焼けをした肌は、実は大きなダメージを受けているのです。太陽の光のうち、紫外線の影響で、しみ、しわといった皮膚の老化や、皮膚ガンなどのトラブルが起きると言われています。それぞれの暮らしに合わせた日焼け対策をして、恵みも多い太陽の光と上手にお付き合いしましょう。



紫外線によって起こる日焼け

日焼けは、太陽の光による一種のやけどです。

太陽光線の中で、波長の短いものほど生物に影響を与えるとされていますが、地球の上空にはオゾン層があり、このオゾンが人間の身体に有害な短い波長の光線を吸収しているため、ほとんど地表には届きません。地球に届く太陽光線には、目に見える光である可視光線をはじめ、紫外線、赤外線などが含まれています。このうち紫外線には、波長の違いから、A、B、C波がありますが、C波は波長が短く地表まで届いていません。

赤くなる日焼けと黒くなる日焼け

日焼けは、この紫外線A、B波によって、皮膚が刺激を受けて起こるものです。

強い日差しを浴びると肌が赤くなりますが、これは皮膚が炎症を起したもので、ひどい場合には、水ぶ

くれになることも。この赤くなる日焼けは、サンバーンと呼ばれ、主に紫外線B波によって引き起こされます。

紫外線B波にあたると、皮膚の中の細胞で活性酸素が作られます。活性酸素がさまざまな化学反応を起こし、血管を拡張させる作用のある物質が作られ、血管を広げて血流が増えるため皮膚が赤くなるのです。

皮膚の赤みは、通常、ほぼ翌日をピークに徐々に消えていきます。数日後には肌が茶褐色になり、サンバーンと呼ばれる状態になります。

これは、紫外線B波によって、皮膚の表面にメラニンという色素が新しく作られ、色素沈着して茶褐色になるのです。皮膚の細胞の核にある遺伝子を紫外線から守ろうとする作用です。しかし、大量の紫外線B波

を浴びると、メラニンの量が多くなりすぎて、しみとなって残ってしまうこともあります。

また最近の研究では、紫外線A波が、紫外線B波の作用を強めることも明らかになってきました。

日焼けによるダメージとは？

日焼けを繰り返していると、皮膚の老化が早まってしまいます。

加齢による新陳代謝の低下や、紫外線の蓄積が、肌の中の弾力やハリを持たせる成分の働きを衰えさせて、シミ、そばかすだけでなく、シワやたるみなどの原因となります。

また、紫外線を大量に浴びると、皮膚だけでなく、目の水晶体にも影響を及ぼし、とくに、白内障の発症に関係があると言われています。

目の水晶体は、レンズとしての役割を果たしていますが、紫外線によってそれがにごり、視力を低下させ



てしまうのです。さらに、紫外線は皮膚がんの発症にも関わっていることが明らかになってきました。何度も日焼けを繰り返すことによって、紫外線で遺伝子が傷つき、免疫力が低下し、細胞が変化してガン細胞が発生させると言われています。

日焼けの予防

同じ日焼けと言っても、赤くなる人、赤くならずにすぐに茶褐色になる人など、人それぞれの皮膚を作っている細胞の働きの差によってさまざまです（図参照）。自分のタイプに合わせて、しっかり日焼けを予防しましょう。

また、日焼けによるトラブルは、年齢とともに現れてきます。ですから子どもたちに、できるだけ幼い頃からの予防を心がけてあげましょう。



スキンタイプ	I型	II型	III型
肌の特徴	色白	中間	色黒
紫外線に対する感受性	過敏	平均的	非過敏
日焼けのタイプ	赤くなるだけで茶褐色にはならない	赤く焼けたあと茶褐色になる	ほとんど赤くならずすぐに茶褐色になる

ヘルシー 食材図鑑



枝豆

ビールのおつまみ、枝豆は、大豆の未熟な豆のことです。大豆は、古代から栽培されていましたが、枝豆としてよく食べられるようになったのは、江戸時代中頃と言われています。栄養的には、豆と野菜の両方の特徴を持っている優秀な食材。カルシウム、ビタミンB1、B2、Cが多く含まれており、食物繊維や鉄分も豊富です。また、野菜には少ないたんぱく質も含まれています。このたんぱく質に含まれるメチオニンという成分は、ビタミンB1、Cとともに、アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くするので、おつまみにび

ったりなのです。このほか、便秘、肌荒れ、貧血などにも効果があると言われています。選ぶポイントは、ふっくらして、鮮やかな緑色のものを。枝付きの場合は、葉の鮮度がよく、さやが密集しているものを。さやつきのまま塩でよくもんでから、たっぷりの湯で茹でると、色よく仕上がります。夏バテ予防として、おつまみだけでなく、枝豆ご飯、サラダ、炒め物など、いろいろ活用してみましょう。





「あなたの性格も幸せと健康になる方法もわかる本」です。

笹田 信吾

幸せと健康を得るためには、まず、心とからだは一体として動いているという心身相関を理解していただく必要があります。心と自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫系は一体として動いているので、ストレスがあると、それらの上に爆弾を落としているのと同じですから、からだの代謝が悪化して健康になれません。一方、ストレスを発散するために、過食、お酒、タバコが必要になり生活習慣も悪化します。この両者の悪化がからだに表現されたものが、肥満や自律神経失調症や、さまざまな生活習慣病です。

ですから、幸せと健康のためには、まず心身相関を良くすることですが、そのためには、頭をカラッポにすると同時にからだを活性化させるという2条件を満たす方法が必要です。それが丹田呼吸法とミニ・ファースティング（半日断食）です。

ただ、それだけでは、ストレスに満ちた日常生活の中ではとうてい十分な効果をあげることはできません。やはり、ストレスの原因を明らかにした上で丹田呼吸法とミニ・ファースティング（半日断食）をするということではなりません。ストレスの原因の一つは人間関係です。人間関係のストレスの大部分は、自分の性格と相手の性格を知らないことからきます。もう一つは、自分の本心を生きることができないことからきます。自分発見とは自分の本心を知るということです。

自分と相手の性格を知ること、自分の本心を知りそれを生きるとは、ストレス社会の中で日々その重要性が増してきていますが、心は形がないものだけに正しい方法が必要です。それが性格分析です。心の時代になってきましたので、特にこの本では性格分析については詳しく解説しました。

しかし、丹田呼吸法とミニ・ファースティング（半日断食）、は、それだけでは、どうしても「強くなる。たくましくなる。

ストレスに動じない人間になろう」という気持ちが働き、かえって緊張を高めてしまうというマイナス面があります。また、性格分析もそれだけでは、自分の悪いところばかりを見てしまい、かえって落ち込むことがあるという欠点があります。

そのために、生かされている医学的事実を理解してくださいと言っています。私たちの心臓は1日に10万回動いていますが、1回といえども自分で動かしたことはありません。太陽、水、酸素も自分で作っていません。生かされてるというのは、宗教の話ではなく、単純明白な科学的医学的事実です。このことを理解した上で、丹田呼吸法とミニ・ファースティング（半日断食）と性格分析をしていただく、つまり「4点セット」として繰り返し実践していただくと、実に素晴らしい効果が得られます。

健康医学一筋、22年間に2万人に指導する中で、本当に効果のある方法を求めて研究と実践を続けてきて到達したのが「幸せと健康のための4点セット」なのです。是非、実践していただき、幸せと健康を手にしていただきたいと思います。

「自分発見の処方箋」

幸せと健康のための4点セット
笹田信吾 著
主要書店で発売中
1,575円
(本体価格 1,500円)



のんびり湯〜湯〜

五色温泉ゆ〜ゆ〜ファイブ 兵庫県津名郡五色町

江戸時代に廻船問屋として活躍した高田屋嘉兵衛の出身地、淡路島・五色町。「五色温泉ゆ〜ゆ〜ファイブ」は、郷土の偉人をたたえて名づけられた高田屋嘉兵衛公園、ウエルネスパーク五色の中に平成8年12月にオープン。播磨灘沿いにあり、夕暮れ時は格別です。

泉質は、中性規定泉で冷泉ですが、神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え症などに効能があります。お湯は無色透明で、さらさら。

浴室は、和風と洋風があり、日替わりで男女入れ替えです。露天風呂をはじめ、ジャグジー、ジェットバス、寝風呂、打たせ湯など、いろいろなお風呂が楽しめます。また、洋風浴室には薬湯が、和風浴室にはハーブが入る香料湯があり、どちらも中身は週ごとに替わるので、さまざまな湯を体験できます。

温泉がある広大な公園内には、キャンプ場、公共の宿、洋ランセンター、陶芸や紙すきなどの体験ができる夢工房などもあり、たっぷりと遊べそうです。神戸・三宮から高速バスも出ており、好アクセス。阪神間からも気軽に出かけられる温泉です。

DATA

営業時間 ●10:30~21:30 (7、8月は22:00まで)
入浴料 ●大人600円、こども(3歳以上小学生まで)300円
サービスデー=火曜は大人の男性、金曜は大人の女性がそれぞれ半額に。木曜はこどもが無料に
(ただし、祝日、7、8月、年末年始、ゴールデンウィークは実施していない)
定休日 ●第2木曜休み(祝日の場合は翌日休み)
問い合わせ ●0799(33)1601

日焼け



●紫外線が多い時間帯(午前9時~午後3時)には、直射日光をなるべく避けるようにしましょう。
●日中の外出の際は、なるべく帽子、日傘、サングラスなどを使うようにしましょう。
●日焼け止めクリームなどのサンスクリーン剤を上手に使いましょう。説明書に塗る分量、有効時間を守り、肌に合うものを選びましょう。
●海や山などとくに日差しが強い場所では、日焼け止め効果を表すSPF表示の高いものを選びましょう。海やプールでは、水の反射によって、体に浴びる紫外線量がかなり増えます。水中でも紫外線は届くので、くれぐれもご注意ください。

●紫外線B波は、窓ガラスでシャットアウトされますが、A波は窓ガラスも透過するので、建物や車の中にも油断は禁物です。
日焼けしてしまったら
気をつけていても日焼けしてしまったときには、次のようなケアをしましょう。
●赤くほてっているところは、冷たい水で湿らせたタオルや氷で冷やします。シャワーをかけるのもいいでしょう。体の広い範囲でほてりがある場合は、入浴はシャワー程度にして、湯船に長く浸かったり、タオルで体をこすらないようにしましょう。
●頭が痛くなったり熱が出たりしたら、すぐに日の当たらない涼しい場所で休養をとりましょう。
●水泡ができてしまったら、清潔なガーゼで保護して皮膚科での治療を。



健康ひょうご21県民運動 推進員再任・フォローアップ 研修会を開催!

それが取り組む「健康づくり」の活動や地域住民に県民運動を広げるための課題等について積極的に発表されました。

開催当日は、約100人の参加があり、時間が超過するなか、会場から質問があるなど、終始熱心に聴講されていました。

今回の研修会を受講した結果、参画団体や推進員が取り組む健康づくりの実践活動などが更に発展していくことが期待されます。



健康ひょうご21県民運動を推進するため、参画団体や推進員が取り組む活動について、参加者が意見交換を行い、住民主体の健康づくり運動が活性化する方法などについて考える「健康ひょうご21県民運動推進員再任・フォローアップ研修会」が、平成17年3月15日(火)に兵庫県農業共済会館で開かれました。

基調講演では、兵庫県立大学の井伊久美子教授が「住民・団体のエンパワーメントを高めよう」と題して、住民一人ひとりが、誰でも持っているパワーや個性を十分発揮し、地域をあげて健康づくりに取り組んでいくため、私たちは何をすべきか等について、フィールドでの経験を活かしながら具体的な事例を交えて分かりやすく講演しました。

また、パネルディスカッションでは、「地域に広がる健康ひょうご21県民運動」をテーマに、基調講演に引き続き、井伊久美子教授をアドバイザーに迎え、財団法人兵庫県健康財団 山本康典健康づくり部長のコーディネートのもと、4人のパネラーによる積極的な討論が行われました。まず、丹波市保健福祉部健康課主任保健師 大槻秀美氏は「丹波市における住民主体の健康づくり」について、シニアニューススポーツ普及指導員 猪澤久彦氏からは「ひょうご元気アップ体操の普及とウォーキングによる健康づくり」を、兵庫県いづみ会長 五百井嬉美代氏からは「食と歯の健康“ママといっしょにハッピー教室”」について、最後に、財団法人兵庫県健康財団健康づくり部 柴田みつ子課長から「財団法人兵庫県健康財団における取り組み」について、それ

「健康増進プログラム」による 健康づくりの推進

少子高齢化を迎え、県民一人ひとりが生涯にわたり元気で生き生きと活動できる社会を構築するためには、健康づくりや介護予防の実践が重要です。

このため、兵庫県では生活習慣病や寝たきりを予防し、健康寿命の延伸を目指して個々人の健康づくりを支援する「健康増進プログラム」の提供により、県民の健康づくりを推進することとしています。

兵庫県健康財団では、県からの委託を受け、学識者による「健康増進プログラム開発委員会」を設置し、健康増進プログラムのソフト開発に取り組んでいます。

この「健康増進プログラム」は、個人の健康状態や生活習慣アセスメント(運動・栄養・休養などの生活習慣を問診票により評価すること)、生活体力測定、健康診断結果等をもとに、個人の健康状態や体力にあった具体的なプログラムを作成・提供し、個人の健康づくりを支援するものです。

健康増進プログラムのソフト開発ができますと、CD化してパソコンで簡単に利用できるようなしたいと考えています。

健康増進プログラムの普及推進にあたっては、専門家からの助言・指導を得るため、学識者による「普及推進アドバイザー」を設置するとともに、健康増進プログラムを提供するにあたり、体力測定や運動指導を支援する人材として「普及推進員」を登録し、市町などからの要請により派遣したいと考えています。



健康増進プログラムが市町、事業所の健康相談や健康診断の事後指導、健康教室、健康まつりなどのイベント、健康ひょうご21県民運動の構成団体の健康づくり事業など、県下各地域で活用され、県民の健康づくりの実践に有効に役立てていただきたいと思います。

人間ドックに 「ヤングコース」 「レディースコース」を 新設しました

働き盛りの30歳代や、普段なかなか健康診断を受ける機会のない主婦層等に、気軽に健康診断を受けていただくため「ヤングコース」と「レディースコース」新設いたしました。

「ヤングコース」は30歳代の方を対象にしたもので、価格を抑え、利用していただきやすくなっています。

「レディースコース」は40歳以上の方を対象にしたもので、乳がん(マンモグラフィ)、子宮がん検診もコースに含まれています。(ご利用できる曜日は、祝日を除く火・木・金曜日となっています。尚、女性スタッフによる女性専用受診日は火曜日の午後となっています)

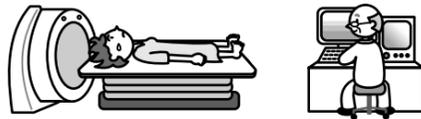
料金は「ヤングコース」が18,900円、「レディースコース」が37,800円(いずれも税込)となっています。いずれのコースも終了後「ヘルシーランチ」(写真)が付いています。ぜひご利用ください。



人間ドック料金を値下げしました

より多くの県民の皆様へ、人間ドックを受診していただけるよう、平成17年度の人間ドック料金を従来より10%割引いたしました。対象となるのは次のコースです。

- エグゼクティブメンズコース
 - 旧料金 84,000円
 - 新料金 75,600円
- エグゼクティブレディースコース
 - 旧料金 90,300円
 - 新料金 81,270円
- 会員専用Sコース
 - 旧料金 42,000円
 - 新料金 37,800円
- 会員専用Aコース
 - 旧料金 38,850円
 - 新料金 34,965円
- 会員専用Bコース
 - 旧料金 27,300円
 - 新料金 24,570円
- 会員専用肺がんコース
 - 旧料金 14,700円
 - 新料金 13,230円
- 半日Sコース
 - 旧料金 39,900円
 - 新料金 35,910円
- 半日Aコース
 - 旧料金 36,750円
 - 新料金 33,075円
- 半日Bコース
 - 旧料金 23,100円
 - 新料金 20,790円



注) 料金10%値下げの対象は、一般の利用者のみとなっています。健康保険組合、事業所等契約によるものには適用されません。

各種人間ドックのご予約・お問い合わせは、保健検診センター施設業務課
☎078・579・3400
までお願いいたします。

「プライバシーマーク」 取得しました

ここ数年、パソコン、インターネットの普及が著しく進んでいることから、個人情報の漏洩事件やトラブルが多発しています。そのような状況を受けて、今年4月に「個人情報保護法」が全面施行されました。

この法律は、5,000件以上の個人情報を有する事業所が対象で、健康診断等で年間を通じて多くのお客様にご利用いただいています。当財団も、この法律の対象となっています。

当財団ではこの法律に対応できる体制のみならず、もっと高いレベルのセキュリティを目指し「プライバシーマーク制度」の認証を受けることで、利用者の皆様の信頼が得られるような体制づくりに現在取り組んでいます。

プライバシーマーク制度とは、(財)日本情報処理開発協会(JIPIC)が1998年より行っている「個人情報保護に関する事業者認定制度」です。認定にあたっては、JISQ15001に基づいた審査を行い、該当する事業者の事業活動に対して「プライバシーマーク」の使用を認めています。対象となる個人情報は、オンライン/オフラインなどの入手経路を問わず、顧客情報のみならず、社員情報や採用情報など、当財団で保有するすべての個人情報について適用されます。

当財団では今後も、この「プライバシーマーク制度」を軸に、個人情報の適正な取り扱いに努めてまいります。

個人情報保護に関するお問い合わせは、総務部企画調整課
☎078・579・0900

編集後記

世間の企業などの多くでは、転勤があったり新入社員を迎えたり、何かと春は忙しい季節です。当財団でも異動があり、私から今号からブレベの編集を担当することになりました。私は3年程前までDTPデザイナーをやっていたこともあり、読者の皆様に親しまれるような紙面づくりを心がけ、頑張っていきますのでよろしくお願ひします。

さてこの春、当財団では、記事にもありましたとおり、人間ドック新コースや健康づくり相談室、普及啓発課の新設など新しい試み満載の船出となっています。県民の皆様方のお役に立てるような仕事ができるよう職員一同努めて参りますので、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

※このページに関するご意見、ご要望がございましたら当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

ホームページをリニューアルしました。アドレスは変わりませんが、どんだんアクセスしてください。
<http://www.kenkozaidan.or.jp>





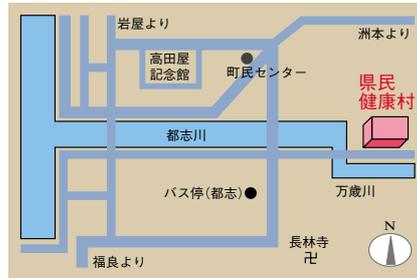
〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号 TEL(078)579-1300 FAX(078)579-1400
 ■JR神戸駅より市バス9番、11番(平野回り)乗車、2つ目の停留所「楠6丁目」下車徒歩1分
 ■JR神戸駅より徒歩15分
 ■神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分
 ■神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩8分

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



五色町県民健康村健康道場
 〒656-1331
 津名郡五色町都志大日707
 TEL(0799)33-0535



財団法人兵庫県健康財団

(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)兵庫県健康財団では、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。