

「健康づくりを考える」県民のための健康推進活動情報誌

PREVE 87

プレベ

2020

糖尿病に気を付けて！

予防・早期発見・早期治療が大切です

令和元年度 がん・生活習慣病講演会

神戸大学医学部附属病院病院長 ● 平田 健一 氏

東京大学医学部附属病院放射線治療部門長 ● 中川 恵一 氏



公益財団法人兵庫県健康財団

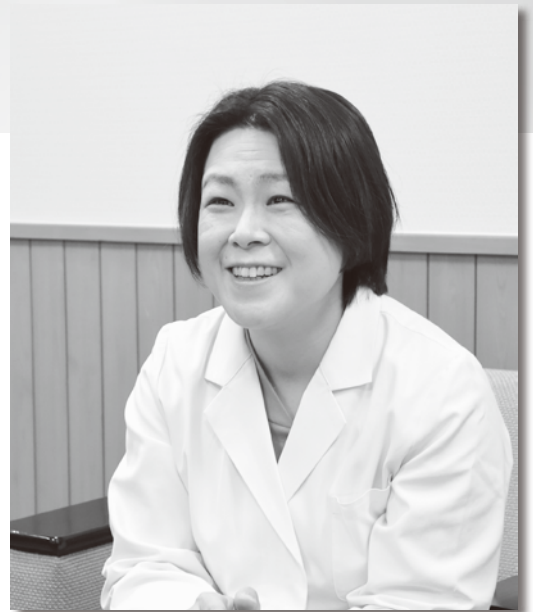
<https://www.kenkozaidan.or.jp>

糖尿病に気を付けて！

予防・早期発見・早期治療が大切です



今や日本の国民病ともいわれる糖尿病。糖尿病と診断された人と境界型糖尿病と呼ばれるその予備軍は、実に日本人の約4人に1人にのぼります。糖尿病とはどんな病気なのでしょうか。また、予防や治療はどのように行えばいいのでしょうか。兵庫県健康財団の大路純子医師に聞きました。



兵庫県健康財団 保健検診センター内科

大路 純子

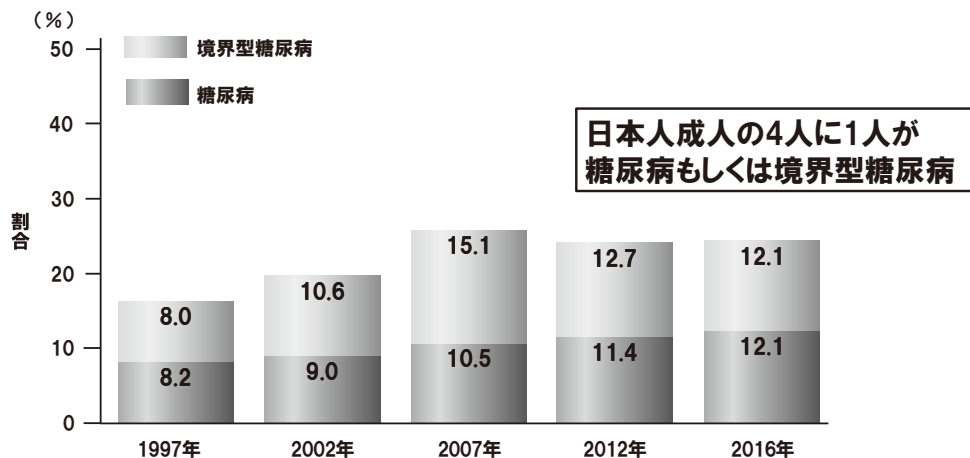
糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、慢性的に高血糖状態が続き、代謝系に異常をきたす病気です。血糖値を下げることができるのは、膵臓のβ細胞から分泌されるインスリンというホルモンだけです。このインスリンの分泌が少なくなったり、インスリンの働きが悪いと高血糖になり、糖尿病を発症します。

ただ、軽度の糖尿病には自覚症状がありません。血糖値がかなり高くなって初めて、口が渇く、尿の量が増える、糖が尿と一緒に出てしまうことで体重が減少するといった症状が出ます。こうした症状が現れた場合はすぐに受診する必要がありますが、その前に気づくことが重要です。定期的に健康診断などで血糖値を測定することで早期発見につなげてほしいと思います。

主な糖尿病は、1型と2型に分かれます。9割以上を占めるのが2型糖尿病で、肥満や過食、運動不足をきっかけに発症します。肥満があるとインスリンは作用しにくくなります。そのため、肥満を改善することでインスリンがきちんと働き、血糖値が正常値に下がることは少なくありません。ただ、やせていても、もともとインスリンの分泌量が少ない人もいます。やせているから糖尿病にはならないということはありません。家族に糖尿病の人がいる場合は、特に気を付けてください。

糖尿病、境界型糖尿病の人の割合の年次推移



平成28年国民健康・栄養調査結果の概要 (厚生労働省: <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189.html>)

1型糖尿病は、自己免疫などが原因で膵臓のβ細胞が壊されてインスリンの分泌が低下する病気です。以前は1型糖尿病は子どもの糖尿病と思われていましたが、どの年代でも発症する可能性があります。ほかに、膵臓や肝臓の病気、妊娠がきっかけで発症する糖尿病もあります。特に、妊娠中は高血糖になりやすく、母体の糖尿病が胎児の状態にも影響するため非妊娠時よりも厳密に血糖管理を

行います。出産後は血糖値が正常に戻ることも多いですが、妊娠中に糖尿病と診断された方は、将来糖尿病になる可能性が高いので注意が必要です。

糖尿病三大合併症が怖い

糖尿病の怖いところは、自覚症状に乏しいのに合併症が進行することです。糖尿病の三大合併症といわれるのが、網膜症、糖尿病性腎症、神経障害で、いずれも血糖値が高いことで血管がダメージを受けて、これらの障害が出てきます。

糖尿病と診断すると、眼科を受診していただきますが、網膜症、網膜剥離、眼底出血がないかなど検査をします。網膜症を発症している場合、すぐに治療しなければ失明に至ることもあります。また、糖尿病性腎症は進行すると腎不全になり、人工透析が必要になります。透析患者の約4割は糖尿病が原因です。神経障害は、足や手の先がしびれるなどの症状の他にも、立ちくらみやめまいを起こすこともあります。

三大合併症のほかに、大きな血管に起きる障害として脳梗塞や心筋梗塞があります。また、足の血管に動脈硬化が起きて、血行が悪くなり足が壊死し切斷しなくてはいけなくなることもあります。

糖尿病の治療は、ただ単に血糖値を下げるということではありません。こうした合併症を予防することが最大の目的なのです。しっかり血糖値をコントロールできれば、生活の質を維持して健康な人と同じ生活ができます。そこを目標にきちんと治療を受けてもらえればと思います。

糖尿病三大合併症

○網膜症	最悪の場合は失明に至る
○糖尿病性腎症	腎不全になると人工透析が必要
○神経障害	手足の痺れ、立ちくらみ、便秘など

糖尿病による大血管症の例

○脳梗塞	脳に動脈硬化が生じることで起きる
○心筋梗塞	心臓の血管が狭くなり起きる
○下肢閉塞性動脈硬化症	最悪の場合、足が壊死する

健康診断で早期発見を かくれ糖尿病にも注意

自覚症状がなかなか出ない糖尿病の早期発見は、健康診断での血糖値測定が有効です。ただ、異常があっても、症状がないため放置してしまうケースが見受けられます。症状がなくても、血糖値が高いことが分かったらすぐに病院を受診してください。糖尿病が悪化させないためには、早期発見・早期治療がとても大切です。

早期発見のために健康診断は有効ですが、健診では見つけにくい「かくれ糖尿病」にも注意が必要です。健診での血液検査は空腹の状態で行うことが多いですが、このときの血糖値に問題がなくても、食後に血糖値が異常に高くなる場合があります。これが「かくれ糖尿病」で、健診ではなかなか発見することができません。通常の血糖値測



定に加えて、過去2カ月の血糖値の平均を示す「HbA1c（ヘモグロビン エーワンシー）」を調べると、「かくれ糖尿病」も見しやすいです。

正常な血糖値は空腹時で110 mg / dl以下、食後でも140 mg / dl以下です。HbA1cは6・5%以上になると糖尿病の可能性が高くなります。HbA1cが5・6%から6・5%の境界型糖尿病の人には、ブドウ糖負荷試験（75 g OGTT）という検査をおすすめします。ブドウ糖を溶かした炭酸水を飲んで、30分後、1時間後、2時間後の血糖値を測定する検査です。空腹時血糖だけでは分からない糖代謝異常が調べられるので、かくれ糖尿病の人を発見することができます。

予防も治療も 基本は食事と運動

糖尿病と診断されると、血糖をコントロールする治療が始めます。患者さんの大半を占める2型糖尿病の主な原因は肥満、過食、運動不足です。食生活の改善と適度な運動で血糖はある程度コントロールできるので、治療の基本はまずは食事と運動。食事療法は、年齢と標準体重、活動の強度に合わせた適正なエネルギーを摂取することが大切です。目安は、標準体重×身体活動量。自分の適正エネルギーを把握して、日々の食生活を改善する

ことがいちばんの治療になります。運動療法は、有酸素運動も筋トレのような無酸素運動も血糖値を下げる効果があるといわれています。両方をうまく取り入れてもらえればと思います。

適正エネルギー摂取量の計算式

$$\text{適正エネルギー摂取量} = \text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量(kcal)}$$

標準体重: 身長(m)×身長(m)×22

身体活動量: 軽い労働(デスクワーク)中心	25~30
普通の労働(立ち仕事など)	30~35
重労働(力仕事など)	35以上

予防もやはり食事と運動が第一で、治療の入口とも共通しています。食事療法と運動療法で血糖コントロールができなければ、薬物療法を行うことになります。

薬を使って 血糖をコントロール

食事療法、運動療法で血糖コントロールができない2型糖尿病の患者さんは飲み薬、インスリン注射といった薬を使って血糖値を下げます。現在はさまざまな種類の飲み薬があります。これまではインスリンの分泌を助けて血糖値を下げるのが中心でしたが、近年、尿に糖を排出することで血糖値を下げる薬がでています。通常、血液中の糖は腎臓で吸収されるのですが、吸収せずに尿とともに体外に排出します。近年の研究でこの薬が腎臓を保護する作用があり、心筋梗塞、狭心症といった合併症も減らすという結果が出ており、今後糖尿病治療で主流となるのではないかと考えています。

飲み薬だけで血糖値が下がらない場合はインスリン注射を行うことになります。インスリン注射を始めると一生続くと思われがちですが、そうとも限りません。食事と運動で生活習慣を整え、飲み薬だけで血糖値が正常になることもあります。

食事療法、運動療法に加えて薬物療法を継続して、血糖をコントロールして合併症をお

こさないようにすることが大切です。

血糖コントロール目標 (20歳から65歳未満)

コントロール目標値			
目 標	注1) 血糖正常化を目指す際の目標	注3) 合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2018-2019, p.29, 文光堂 2018

腎 症重症化を予防する プロテオグラムがスタート

糖尿病の治療では、ときには命に関わる合併症を防ぐことが第一です。最近では、糖尿病から腎不全を起こして人工透析を受ける人

を減らそうと、全国で「腎症重症化予防プログラム」がスタートしました。医療機関や自治体などが連携して、健診で血糖値が高くても放置している人や治療を途中でやめた人に保健師が受診を促すなど、治療につなげる取り組みが進んでいます。また、治療中でも血糖値がなかなか良くならない人には、看護師や糖尿病の専門スタッフが再度、栄養指導や運動指導を行うなど、教育のし直しをしています。地道な取り組みは兵庫県でも始まっています。

腎症に限らず、糖尿病は合併症を起こさないことが何よりも重要です。40歳を過ぎたら、また家族に糖尿病の人がいる場合は、特に予防を意識し、普段から血糖値をチェックしておきましょう。また、糖尿病と診断された場合は、早く治療を始めることが大切です。まずは食事と運動で生活習慣を改善しましょう。



元年度 慣病講演会

兵庫県健康財団（日本対がん協会兵庫県支部）、一般社団法人兵庫
戸大学医学部附属病院院長の平田健一氏、東京大学医学部附属病
で学んでいただきました。



元気で長生きのために脳・ 心血管の病気を予防しよう

～動脈硬化はなぜおこる？その原因と治療～

神戸大学医学部附属病院院長

講師

平田 健一氏

●プロフィール／1984年神戸大学医学部卒業、同大学医学部附属病院第一内科入局。92年同大学大学院医学研究科修了。96年～99年米国ヴァンダービルト大学、スタンフォード大学研究員。神戸大学医学部附属病院循環呼吸器病態学講師、同助教授、同循環器内科学教授などを経て、2011年同大学附属病院副院長、18年2月に同病院長。

日本人の死因の3分の1は 動脈硬化に起因する疾患

日本では1年におよそ100万人が亡くなっている、そのうち約3分の1の死因が動脈硬化を基盤とする心臓病や脳血管疾患です。残りの約3分の1ががん、その他の病気が約3分の1。日本人の寿命が長くなったことで、動脈硬化による血管の病気が増えて命を落とす人が増えています。

心臓から出ていった血液は、血管を通じて全身に栄養や酸素を運ぶので、血管が詰まると脳梗塞や心筋梗塞が引き起こされます。たとえば、急性心筋梗塞は心臓を養っている冠動脈という血管が詰まることで起きます。激しい胸の痛みや冷や汗、呼吸困難といった症状がある場合もあれば、急に意識がなくなったり突然死

することもあります。特に糖尿病の人や高齢者は症状を感じない場合があるので、おかしいと思ったら受診することが大切です。

急性心筋梗塞のカタETERによる治療は、この30～40年で非常に進みました。太ももからカタETERを入れた風船をふくらませ、血液が通るようにする治療です。大きな病院では循環器内科の医師が常に対応している、心筋梗塞が起きたらすぐに救急の医師と協力しながらカタETER治療を始めます。制度や環境が整ってきたことで、今の日本では心筋梗塞が起きてても病院にたどりつけば命が助かるようになりました。ただ、心臓の働きが半分や3分の1になつて、慢性心不全で生活に困る方がたくさんいます。急性心筋梗塞も脳梗塞も、倒れたら早く見つけて病院に運んで助けるといふ目標は達成できるようにになってきましたが、いちばん大事なのは予防です。自立した生活ができる健康寿命を延ばすことが重要です。

予防と治療の基本は 日々の食事と運動

急性心筋梗塞や脳梗塞といった血管の病気のもとになる動脈硬化は、肥満、運動不足、高血圧、糖尿病、たばこなどが原因で、女性と男性では男性に多いです。血液が流れなくなり、血管がさびていくようなイメージで、さびを防ぐ基本は、食事と運動。予防はもちろん、治療もです。

まずは血圧を正常にすることが有効なので、血圧には日頃から注意を払ってください。血圧は毎日、食事の前など一定の時間に、できれば上

腕型の血圧計で計る方がいいです。塩分は1日6gに制限しましょう。食塩量やナトリウム量の表示もされるようになります。アルコールはほどほどというのが難しいので、できればやめた方がいいでしょう。コレステロールや、飽和脂肪酸が多い動物性の脂肪の摂取も減らしましょう。マーガリンなどに入っているトランス脂肪酸は、動脈硬化性疾患にも影響するため、WHOが2023年までにゼロにしようと掲げています。含有量の表示をするよう我々も言い続けてきましたが、アメリカなどとは違い、日本では規制されていないのが現状。昔と変わって、マーガリンは摂りすぎないように、ドーナツやクッキー、パンの材料としても多く含まれますから、トランス脂肪酸に注目し、減らしていくような社会的な盛り上がりも必要だと思います。

適度な運動も非常に大事です。歩く、ジョギング、自転車などを適度に行うのがいいです。運動することで、肥満を解消したり、代謝を改善したりすることができず。また、善玉コレステロールが増え、中性脂肪が減ります。糖の代謝も良くなるし、血圧も下がる。がんや骨粗しょう症、認知症にも運動が大切だと分かっています。

最近よくフレイルという言葉が聞かれます。筋肉や全身の状態が衰えたときがフレイルの状態、これを通り越して病気になっていきます。健康寿命を延ばすには、フレイルにならないことが大事です。元気で長生きするためにも、健康な血管を保つためにも、今日から生活習慣を改善しましょう。薬が必要な人は医者の指示でちゃんと服用することも大切です。

令和 がん・生活習

令和元年度の「がん・生活習慣病講演会」（主催／公益財団法人
県医師会）を2月4日、兵庫県医師会館で開催しました。当日は、神
院放射線治療部門長の中川恵一氏が講演。がんや生活習慣病につい



大人のがん教育

東京大学医学部附属病院放射線治療部門長

講師

中川 恵一氏

●プロフィール／1985年東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室入局。スイス Paul Sherrer Instituteへ客員研究員として留学後、社会保険中央総合病院放射線科、東京大学医学部放射線医学教室助手、専任講師を経て、現在、東京大学医学部放射線医学教室准教授、放射線治療部門長。日経新聞で「がん社会を診る」を毎週連載中。著作も多数。

生活習慣の改善と 定期的ながん検診が大切

人生100年時代。幸せな長生きを妨げる最大の要因ががんです。新たにがんと診断される人の数は1年で100万人以上。男性は3人に2人、女性は2人に1人ががんになります。実は私も1年前に膀胱がんになりました。35年間、がんの専門医をやってきましたが、まさか自分ががんになるとは思いませんでした。ただ、がんが筋肉まで浸潤していなかったもので、内視鏡切除をして3泊入院し、数日で仕事に戻りました。早期のがんであれば、早く治療できるのです。一番いいのはがんにならないことです。なっただけ早く楽に直すことが大切です。

かでもたばこは、がんの原因の3割を占めます。その次が酒。そのほか、太り過ぎ、やせ過ぎも良くないです。バランス良く食べることや運動をすることも大事。一方で、がんになるかならないかは、運もあります。遺伝子は刻々と傷ついているので、がんを防ぐ遺伝子がたまたま壊れたら、がんになりやすくなります。生活習慣を良くして危険を減らした上で、運に備えて早期に見つけるためにがん検診を受けることが大事です。

子どもへの教育がスタート 大人もまずはがんを知ろう

欧米ではがんの死亡は減っていますが、日本では増えています。その背景には国民ががんについて知らないということがあります。皆さんの体の中では毎日、数千数万のがん細胞ができては消えています。できたのがん細胞はリンパ球が殺してくれますが、取りこぼされると倍々で

増え、30回ほど分裂すると1cmになります。30回の分裂には20年ぐらいかかります。がんの専門医でも1cmにならないと見つけることができません。がんの種類ごとに定義は違いますが、2cmぐらいまでのがんが早期がんと思ってください。つまり、見つけられる早期がんは1cmから2cmまで。この時点で自覚症状はありませんから、体調が良くても検診を定期的に受けましょう。特に役所から通知が来た検診は必ず受けてほしいと思います。検診料も安いのです。料金が安いから効果がないのではなく、税金を投入できるほど有効性があるのです。

日本のがん医療は世界でもトップクラスですが、人々の意識や知識は遅れています。私が専門にしている放射線治療は多くのがんで手術と同等の結果を残し、欧米ではがん患者の6割近くが受けますが、日本は3割に満たない。選べるのだから、皆さんがよく考えて選んでほしいと思います。

全国の小中高校でようやくがんの教育が始まりました。30年かかりますが、子どもたちが正しい知識を得ることで欧米と同じようにがんで亡くなる人は減るでしょう。100歳まで生きることが最大の壁は40代から70代でがんが死んでしまうことです。それはわずかな知識で避けられます。子どもたちにはがん教育の場ができましたが、大人はそれを受けずにきているのでこのような場がたくさんある方がいいです。皆さんが大人のがん教育の先生になって、今日の話を周りの人に伝えてほしいと思います。

●おいしく食べて健康に！

さまざまな商品やサービスを利用して

低栄養を予防しましょう

60代半ばからは、低栄養に気を付けることを前号で紹介しました。今回も引き続き、無理なく体に必要な栄養素を摂り入れる工夫についてお伝えします。

①一度に量が食べられない…

◆ちよこちよこ食べや栄養補助食品で対応を

1度に食べられる食事量が減ってきたら、10時や15時など、こまめに分けて食べることをお勧めします。(牛乳やヨーグルト、チーズ、魚肉ソーセージ、小さなおにぎり等) また、少量でエネルギーやたんぱく質が摂れるゼリーやビスケット、飲料などの栄養補助食品が、大型のスーパーや薬局、ネットショッピングなどで売られています。上手に利用すると無理なくエネルギーや栄養素を補給することができます。選択肢のひとつにしてもよいでしょう。

②食事の支度が億劫…

◆冷凍食品や市販の総菜、宅配弁当を利用して、手間を減らす

冷凍食品は保存がきき、必要な分だけ利用できるのも、少人数で暮らしておられる方にお勧めです。

総菜はバラエティが多く選ぶ楽しみもありますが、油を使った料理や塩分が濃いものが多いので、選ぶ際に揚げ物や味の濃いものが重ならないようにする、野菜料理を選んだりカット野菜を追加するなど、内容や組み合わせを意識してみましよう。

宅配弁当は、1度にいろいろなおかずがとれるため、調理が難しくなってきたときにお勧めです。健康な方向けのお弁当はもちろん、糖尿病や高血圧向けなどの病気や噛む力に合わせたメニューが用意されています。また、毎日宅配時に見守りを行うなど、食事以外のメリットもあります。お試しセットを用意しているケースも多いので、自分の好みと合う商品を探してみるのもよいでしょう。

宅配食の情報は地域包括支援センターで得ることができます。社会福祉協議会で、独自の配食サービスを行っていたり、身近なコンビニエンスストアでも日替わり弁当を注文できるところがあります。また、介護保険を利用していけば、ケアマネジャーなどの専門職に相談してもよいかもしれません。

日常生活に余裕のあるうちから、自分の好みに合った商品やサービスを探しておく、また、離れて暮らす高齢のご家族のために情報収集をしておくことが安心です。

管理栄養士
豊田 智子



調理1

唐揚げの卵とし井

材料 (2人前) 唐揚げ 4個(120g)、冷凍ほうれん草 60g、卵 2個、めんつゆ※ 50ml、水 100ml ご飯 300g
※ストレートタイプ使用。濃縮タイプの場合は表示に合わせて薄めて50mlになるよう調整して使用。

作り方

- ① 卵は殻を割り、溶いておく。唐揚げは適当な大きさに切る。
 - ② 鍋に凍ったままのほうれん草と唐揚げを入れ、めんつゆと水を加える。蓋をして、中火にかける。
 - ③ 沸騰したら、溶き卵を回しかけ、卵が好みの硬さになるまで加熱する。
 - ④ 器にご飯を盛りつけ、③の半分をかけて完成。
- ★ほうれん草のほかに、ブロッコリー、いんげん、ささがきごぼう等の冷凍野菜でもおいしくできます。
- ★冷凍の唐揚げを使用する場合は指示通りに加熱して使用します。

エネルギー：668kcal
たんぱく質：27.9g
食塩：2.7g



※おやつにはたんぱく質やカルシウムを豊富に含むヨーグルトもお勧めです。

調理2

冷凍カボチャのハニーバター

材料 (2人前) 冷凍カボチャ 4個、バター 大さじ1、はちみつ 大さじ1

作り方

- ① 冷凍カボチャは凍ったまま、耐熱容器に入れ、ラップをして600wで5分加熱する
 - ② 熱いうちにバターとはちみつで①を和える
- ★おやつにもお勧めです。その際は、牛乳大さじ2を加えたり、粉チーズを大さじ1/2程度振りかけるとたんぱく質やカルシウムをとることができます。

「フレイル健診」が始まりました！

フレイルを予防・改善するためのファンクショナル・メンツの紹介

2020年4月から75歳以上の後期高齢者を対象にした「フレイル健診」が導入されました。

フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階といわれています。フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる多面的な概念で、75歳以上で全国で350万人が当てはまると推計されています。フレイルの状態になると、ストレスに対する回復力が弱くなり要介護や寝たきりに陥るリスクが高くなります。しかし、フレイルの状態は適切に生活習慣を改善することで健康な状態に戻ることができる状態でもあります。

「フレイル健診」では、フレイルの状態になっているかチェックする「後期高齢者の質問票（左表参照）」が導入されます。運動や食生活の習慣、物忘れの有無など15項目を尋ね、後期高齢者の運動能力や栄養状態などを把握し、フレイルの早期発見及び専門職による指導や助言をもとに重症化予防を推進することを目的としています。

そこで、本局では「運動・転倒」の項目の質問に対応した座ってできる足の筋機能低下を予防改善するファンクショナル・メンツ（Functional Methods）：機能的な取り組み方法を紹介します。前回（プレベ86号）で紹介した「バランス運動を実践して、歩幅を広げて伸び伸びと歩く」と合わせてフレイルの予防改善に積極的に取り組みましょう。

2020年4月開始の後期高齢者（75歳以上）の健診（フレイル健診）の質問票

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
体重変化	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
	6	6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
運動・転倒	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われていますか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

（出典：「後期高齢者の質問票の解説と留意事項」厚生労働省2019.7.30より作表）

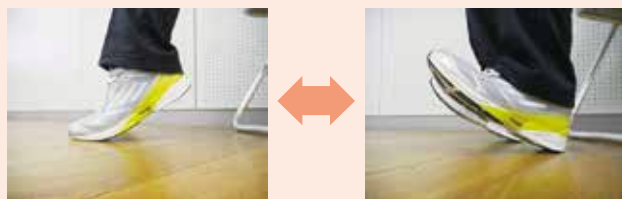
座ってできる足の筋機能低下を予防・改善する「Functional Methods」の取り組み例

座ってテレビを見ているときなどに気軽に取り組みましょう。

【ポイント】

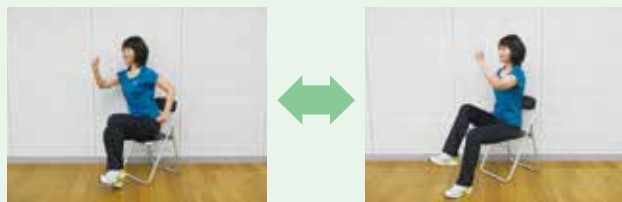
ゆっくりと丁寧に4回～8回程度行い、その後リズミカルな動きで4回から8回程度行います。

ヒール & トウレイズ（交互に踵を上げる、つま先を上げる動き）



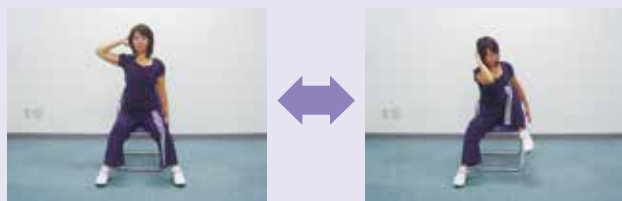
すねとふくらはぎの筋肉を意識して行います

ヒップウォーク（お尻歩きで前後に進む動き）



左右のバランスに気を付けて行います。

ニートゥーエルボー（対角線に膝と肘を近づける動き）



左右のバランスに気を付けて行います。（反対側も行います）

「兵庫県健康財団
マスコットキャラクター」
けんぞうくん

健康運動指導士
亀澤 徹郎



注）現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実践に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。

阪神南支部

西宮いずみ会

今年度も「にしのみや食育フェスタ2019」が兵庫栄養調理製菓専門学校で開催され、私達西宮いずみ会も参加しました。

展示コーナーではたくさんの子供たちが料理カードを使って、「夕食に自分の食べたいものをトレイに選んでみよう!」というバランスチェックに挑戦。



試行錯誤を重ねながらカードを選ぶ楽しそうな姿が見られました。

「ちょっと野菜が少ないね」「主菜が2つあるね」などの私達のアドバイスに選びなおす子どももいて、「バランスよく食べるということ」が少しは伝えられたかなと感じました。

体験コーナーでは日本の伝統食に興味をもってもらうことを目的とした「おやこでおせち料理をつくろう」という調理実習を実施しました。

参加者の中にはお父さんの姿も見られ、皆さん楽しそうに、でも真剣に取り組んでおられるのがとても微笑ましかったです。「あまり好きじゃなかったけど食べられたよ」という子どもや、「家でもチャレンジしてみます」とのお母さんの声もあり、にこやかに帰っていかれる姿を見て、私達もうれしくなりました。

今後も市民の皆様と楽しく交流し“伝える”活動を続けていきたいと思ひます。

阪神北支部

川西消費者の会



暖かいと感じる適温の環境下では、誰もが薄着や身軽で居られ、活発な活動がしやすくなり、身体機能の向上や歩行数や速度の向上などの健康増進効果があります。

日本の住宅の冬場の室温は10℃前後と低く、寒さや冷えによる疾患やヒートショックを招き、死亡することもあります。

川西消費者の会では「食と生活の安全・安心」の活動の中で、快適な行動や快眠を得て、皆が健康な暮らしが出来るようにと「暮らす温度環境」に関心を向け、家全体を暖かく保つ断熱と住環境への意識を啓発しています。

建築の専門家による講演会を催し、街頭や川西市保健センターのすくすく健康相談での意見や質問から講師による質疑応答を行い、受講者からは、窓に断熱シートを貼った、床に断熱効果の高いマットを敷いた、太陽光発電を検討しているなどの反響がありました。

会の機関紙「生活エコー」に掲載し、一部自治会での戸配や市の公民館等や色々な啓発活動先での配布や健康ひょうご21阪神北会議総会等でもパネル展示を行いました。

私達が無防備になる睡眠時も、自らで室温の調整が出来ない乳幼児や高齢者も、誰もが自らが住む家を信頼し、健やかな日常生活をおくることができるよう、家の建替や改修からではなく、まずは自分ができることから取り組んでいきましょう。

県民運動の ひろば



推進会議・地域会議の
参画団体の健康づくり
推進活動を紹介します。

推進会議

兵庫六甲農業協同組合



兵庫六甲農業協同組合では、健康づくり事業の一環として地域実践活動助成金を利用した料理教室を開催しています。組合員や地域の住民とともに、旬の新鮮野菜や健康に良い食材を活用した料理に挑戦し、地域ぐるみでおいしく楽しい健康づくりに取り組んでいます。



今回は、10月25日(金)にマチマルシェ御影にて開催された料理教室の様子を紹介します。「和素材を楽しむ洋菓子教室」というテーマで、おからのマフィンと雑穀米のプディングづくりに挑戦しました。

まず初めに、講師である上田悦子先生よりレシピについての説明をしていただきました。工程の詳細だけでなく、食材の栄養や効能など健康に役立つ知識も教えていただき、これから作る洋菓子の造詣を深めることができました。

続いては、二班に分かれての実習です。上田先生にアドバイスをいただきながら、各班で協力して洋菓子を作っていきます。初めは緊張気味だった手つきも、参加者同士で和気あいあいと調理に励むうちに楽しげな様子に変わっていくのが印象的でした。

最後は全員でテーブルを囲み、地元産の柿と紅茶を添えて自分たちで作った洋菓子をいただきました。洋菓子作りを通じて楽しみながら健康について学ぶことができ、また参加者同士の交流を実感できる大変有意義な時間となりました。





東播磨支部

加古川健康福祉事務所管内栄養士会地域活動部会

私たちは、加古川市・高砂市・播磨町・稲美町の在宅栄養士として、地域に根ざした食育推進や健康づくりにつながる活動を行っています。地域実践活動助成金を活用して、「楽々栄養バランスアップメニュー」を作成しました。10月29日(火)に稲美町いきいき創造センターにて「いきいき広場研修会」が行われ、会員の栄養士が講師として招かれ、講演テーマ「めざせ!つやつやシニア～食生活の新しい目安～」で講演しました。高齢化により、食事に課題を持つ人が増加していることを受け、低栄養の予防のために簡単にバランスよく調理するコツを伝えました。さんぴらごぼうを使った展開料理(牛肉めし、チャプチェ、ごぼうサラダ、卵焼き、柳川風、つくね)や市販品・缶詰・乾物を活用したレシピの紹介、ポリ袋を使っのバッククッキングを紹介しました。バッククッキングは知らない人も多く参考になったという声がありました。

加古川健康福祉事務所管内栄養士会地域活動部会では会員を募集しています。レシピの考案や栄養士同志の情報交換やスキルアップを目指して活動しています。子育てや介護等でブランクのある方、ぜひご入会お待ちしております。ご入会ご希望の方は、公益財団法人兵庫県健康財団東播磨支部までお問い合わせください。今後も専門職として、食の立場から健康づくりのお手伝いをするための情報提供に努めていきたいと思います。

北播磨支部

健康づくり推進員フォローアップ研修会

北播磨会議では、12月6日(金)に滝野文化会館において健康づくり推進員フォローアップ研修会を開催し、125名の参加がありました。

初めに、「身体の中がみを直して100歳まで歩ける体力をつけよう～身体と頭とこころの健康のために出かけよう～」と題し、神戸常盤大学保健科学部看護学科教授の柳本有二氏にご講演いただき、運動やウォーキングが認知症予防になることや、姿勢の大切さ等について、具体的な事例を交えながら分かりやすく楽しく教えていただきました。

次に、「こどもから高齢者まで見守る地域づくり～善意のこころで見守るアプリ～」と題し、一般社団法人セーフティネットリンクージ代表理事の高原達也氏にご講演いただき、地域全体で高齢者や子どもを見守る取組事例の紹介や、新しいアプリの活用等についてお話をいただきました。

どちらの講演も参加者で大変好評で、健康で安全・安心な高齢期を迎えるために取組むべきことについて学ぶ良い機会となりました。

また、研修会の最後には参加者全員で「+10分(プラス・テン)エクササイズ」の映像に合わせて体を動かし、リフレッシュすることができました。



中播磨支部

(一社)姫路市歯科医師会

(一社)姫路市歯科医師会は11月10日(日)に地域実践活動助成金を活用し、市民を対象に「口から始まる健康づくり『歯っぴーライフ2019』」を開催しました。参加者は377人で好評を得るイベントとなりました。

歯科衛生士さんによるブラッシング指導や位相差顕微鏡によるプラークチェック、唾液テストを実施し、むし歯予防や歯周病予防など口腔ケアの必要性を周知しました。

また子どもたちを対象に「歯医者さん体験コーナー」を設け、白衣を着用し治療体験をして頂きました。その他オリジナルの乳歯ケースづくりや写真撮影会もあり、子育て世代にたいへん好評でした。参加者からは「実際に器材を使って治療を体験する事で、どんな治療をもらっているのかわかることができた」「生活習慣のチェックが為になった」等感想をいただきました。

これからもこのような活動を通して多くの市民の方が歯の健康に対する関心を高め、予防と治療の必要性を実感していただければと思います。



西播磨支部

太子町いずみ会

太子町いずみ会では、「食育で5つの力(①元気なからだがわかる力 ②食べ物をえらぶ力 ③食べ物の味がわかる力 ④料理ができる力 ⑤食べ物のいのちを感じる力)を身につけよう」をテーマに掲げ、地域実践活動助成金事業を活用して食育活動を行っています。

夏休みを利用して、太子町内の児童、園児とその保護者を対象に行う「親子食育教室」では、栄養バランス、早寝早起きの生活習慣、朝ごはんの大切さ、おやつとり方などの健康づくりに役立つ情報や、季節の野菜に関する豆知識などをクイズ形式で楽しく講義しています。様々な食材の旬の味を知ってもらえるよう、栄養バランスはもちろん、彩や盛り付けにもこだわった献立にしています。

冬の「親子みそ作り教室」では、秋に採れた新米で作った麴と大豆を用いて、太子町の特産品「みそ」作りを体験してもらっています。ゆでた大豆をすり鉢ですりつぶし、麴、塩と混ぜ合わせ、こねて仕込んだ「みそ」が食べられるようになるのは半年先です。お店に行けば、すぐに何でも手に入る今の時代に、半年間待つという経験は大切なことだと考えています。

参加者からの「苦手な野菜が食べられた」「楽しかった」といった声を励みに、今後も親子がふれあい、心に残る体験をしていただけるような活動を続けていきます。



但馬支部

香美町老人クラブ連合会

香美町老人クラブ連合会では、健康マイプラン実践講座を利用して、8月28日(水)に村岡老人福祉センターで研修会を開催し、80名の参加がありました。

「口から始まる健康づくり」をテーマに、香美町国保小代診療所歯科医師の上田通明先生を講師にご講演いただきました。先生が講演の中で強調して話されたことは、「鼻呼吸をしよう!」ということ。鼻呼吸には口腔の乾燥を防ぐ、また、副交感神経を働かせリラックス効果もあるそうです。しかし、舌が落ち込むと舌が気道を塞いでしまい口呼吸になりやすいため、舌の動きを良くする口腔体操として「あいうべ体操」が紹介され、参加者が実際に体験したところ、体操をする前では、落ち込んでいた舌の位置が、体操後には上顎につくようになる等、大きく変化が見られ、参加者からの驚きの声が聞こえました。

また、「口の機能が衰えれば体が衰える、体の衰えはまず口から」と言われるように、先生が過去に診察された寝たきりだった患者さんが、義歯を整えることによって食事を口から摂れるようになり、自力で立ち上がれるようになったという症例を、患者さんの写真と共に紹介され、回復された患者さんの写真が写し出されると、寝たきりの時とまるで別人のような生きる力に溢れた姿に会場からは感嘆の声が上がりました。

テーマである、「口から始まる健康づくり」を実際の体験も踏まえながら詳しく学ぶことができ、今後の健康づくりの活動の支援や発信に活かせる研修会でした。



たんば支部

伊佐口さつき会



伊佐口さつき会では11月23日(土)に健康マイプラン実践講座を利用して、音楽療法士の梅谷浩子先生による、♪音楽療法～心も体もリフレッシュ～の健康講座を伊佐口公民館において実施されました。

公民館では、まず伊佐口さつき会のこれまでの歴史、活動報告が壁いっぱいに写真入りで展示されているのに目を奪われました。当日は、幅広い年齢層の会員が梅谷先生の指導の下に、歌や楽器演奏、笑いヨガに熱心に取り組まれていたのが印象深かったです。

講演はストレッチから始まり、笑いヨガを織り交ぜながらの梅谷先生の話術に、心も体も笑ってリラックスできました。皆さん、とても良い笑顔でエクササイズを行い、和気あいあいと交流を深められました。梅谷先生のお話によると、歌詞を思いだしながら歌うことで認知症の予防にいいとか。また音楽にふれて笑ったり笑顔になることで体の免疫力があがるそうです。しかも笑いや笑顔は意識して作ったものでも効果があり、口角を上げていることが大切なのだそうです。お話のとおり、講義中の会員みなさんはリズムに合わせて体を動かしたり、なつかしい歌に自然と笑みをこぼし、楽しみながら健康づくりに取り組んでおられました。講座を受けられて、会員の皆さんのお顔がとても明るく輝いておられました。

淡路支部

淡路労働基準協会

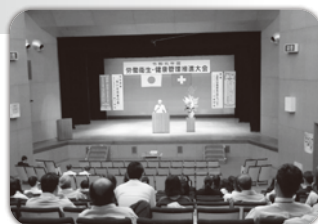
淡路労働基準協会では、毎年全国労働衛生週間の準備期間中の行事として、健康管理推進大会を開催しています。

今年度は、9月19日(木)に洲本市民交流センタービバホールにて、健康マイプラン実践講座等を利用され、200名が参加しました。

特別講演では、「笑いは百薬の長」と題して、関西大学人間健康学部教授日本笑い学会会長の森下伸也氏を講師に迎え、心の健康講座を行いました。

“笑い”は心の健康にとっても大切でただ笑うだけでなく、大笑いすることで免疫力があがり病気になりにくいこと、副作用もなく無料で健康につながる等の効果があり、日頃から生活や職場で個人の健康管理・職場環境の改善にも役立つことを、わかりやすく講演いただきました。

また、健康福祉事務所・関係団体と協力し、健康・栄養チェックコーナーを設け、血圧等測定や塩分濃度チェック・パネル展示により、心や体の健康づくりやCOPDの知識の普及推進に努めました。今後より一層、参加者や家族等の健康保持増進につながることを期待しています。



健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介



家族や地域、職域等で健康づくりの実践活動のリーダーとなり活動していただくため参画団体から推薦していただいた方等を対象に研修会を開催しました。

令和2年4月から2年間活動していただく新任推進員226名、うち食の健康運動リーダー50名にそれぞれ委嘱状を郵送いたします。

令和元年度健康ひょうご21県民運動健康づくり推進員研修会

日程	主な実施場所	内容
10月16日(水)	但馬長寿の郷	①健康ひょうご21県民運動と推進員の役割について ②健康体操
10月31日(木)	姫路市勤労市民会館	③歯科・口腔の話「歯・口腔の健康づくりについて 大人のむし歯と歯周病予防」 講師:兵庫県健康増進課歯科衛生士
11月8日(金)	西宮市民会館	④講演「“令和”食ー美しいバランス食を県民運動から世界に発信!」 講師:健康ひょうご21県民運動推進会議 会長 家森 幸男 ※神戸会場は③講演「体の健康 お口から」 講師:兵庫県歯科衛生士会 副会長 岩崎 小百合 氏
11月26日(火)	三田市商工会館	
12月3日(火)	農業共済会館	



「ひょうご」の食の健康「運動」の二環として、県内10か所で開催しました。

子どもたちはクッキーズ(歌手グループ)のお姉さんと一緒に「大豆のうた」を始め楽しい歌や踊りを通して、栄養バランスのとれた食生活や規則正しい食生活の大切さなどを学びました。

また、コンサート実施後の感想や効果については、「栄養バランスなどの保健指導を園でもしているのでそれと重なって、いつそう、何でも食べよう!」と思う事ができました。「保護者の方も子どもたちがクッキーズのお姉さんの歌やお話を集中して聞いていた姿を見て興味を持ってコンサートに参加する事ができたと喜んでいました。」「月・水・金の弁当日にえだ豆などを入れてきている幼児が増え、これも大豆の仲間だ!!」と大豆を意識するようになりました。」などの報告をいただきました。

日程	実施団体
9月3日(火)	芦屋市立伊勢幼稚園
9月5日(木)	姫路市立城陽幼稚園
9月11日(水)	東浦子育て学習センター
10月17日(木)	宝樹保育園
10月24日(木)	認定こども園うさぎ
10月31日(木)	加古川市立平岡東幼稚園
11月5日(火)	神戸市立港島幼稚園
11月21日(木)	丹波市山南子育て学習センター
11月22日(金)	加茂こども園
11月27日(水)	さんだのもり保育園

元気なからだをつくらう! 食育コンサート



寄附金のお願い

公益財団法人兵庫健康財団(日本対がん協会兵庫県支部、結核予防会兵庫支部)では、左記の寄附をお願いしております。

これらの寄附については、**所得税・法人税の控除対象**となります。

1 がん征圧のための寄附

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡者も全死亡者のうち3割超を占め、死因の1位となっています。当財団では、がん患者を1人でも少なくするために、がん征圧事業に取り組みしており、そのための事業資金として、がん征圧のための寄附金をお受けしております。

2 結核制圧のための寄附

結核は今でも国内の重大な感染症です。兵庫県の罹患率(10万人に対する新たな結核登録患者の割合)は、今でも15.1と全国平均の12.3より高い状態が続いています。当財団では結核制圧のための事業(セミナー、街頭啓発活動など)を展開しており、皆様からの寄附をお受けしております。

令和2年度健康ひょうご21県民運動20周年記念フォーラム(予告)

開催日時 令和2年5月25日(月) 13時00分~16時15分
会場 長田区文化センター別館 プラレホール

内容 ①式典(健康づくり等に係る知事表彰、兵庫健康財団会長表彰等)
②健康ひょうご21県民運動 参画団体の活動紹介
③講演テーマ「健康長寿鍵は「ブレイン予防」」
ー人生100年時代を元気に乗り切るためにー

講師 師... 東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 氏
講... 健康落語... テーマ「笑涯現役を目指す!」(テリハ健康術) 受講師... 日向亭 葵 氏

申込方法... 無料(要申込み)
郵便はがき住所、申込者氏名、参加人数を明記の上お申込みください。
健康ひょうご21県民運動ポータルサイト(13ページ参照)からもお申込みいただけます。

問合せ先

(公財)兵庫健康財団健康づくり課
〒652-10032
神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
TEL... 078-579-0166
FAX... 078-579-0600

健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトのご紹介



兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでは、県民行動指標、健康チェックや健康体操等の皆様に役立つ健康情報を掲載しています。この度、新たなコンテンツ等も追加され、新たな健康づくり情報も続々掲載されています。



健康ひょうご21

検索

検索ボックスに
「健康ひょうご21」と
入力しクリック!



スマートフォンから
簡単アクセス!

健康づくり情報・基礎知識

ポータルサイト内の「健康ひょうご21県民運動」にあるコンテンツ、「健康づくり情報・基礎知識」では、健康に役立つ最新の情報を図、表を交えてわかりやすく解説しています。



あなたに役立つ情報が次々と更新されているので、ぜひ一度チェックしてみてください!

認知症リスク評価スコア

認知症チェックのページが新しくなりました。17問の質問に回答するだけで、4年以内に認知症になるリスクの判定ができます。(対象は65歳以上)

生活習慣病が認知症のリスクを高めるといわれています。今のうちから生活習慣を改善していきましょう。

問に「はい」「いいえ」で回答。
身長体重等を入力したら・・・



「判定結果」をクリック



「あなたの点数」が表示されます。点数の該当する箇所から、4年以内の認知症発症割合がわかります。

読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に！

10名様



天然水仕立ての、
澄み切った味わい。

10名様



赤穂化成株式会社様より 海の深層水 天海の水 硬度1000 24本入りを10名様にプレゼント。

多種類のミネラルを含む、室戸海洋深層水を100%使用した健康生活飲料です。現代の生活では不足しがちなマグネシウムを補うことができ、かつバランスのよいミネラル補給ができます。健康維持に欠かせないミネラルや水分の補給としてお役立てください。

※掲載したプレゼントの内容・仕様等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

UCC上島珈琲株式会社様より UCC BLACK COLD BREW PET 500ml 24本入りを10名様にプレゼント。

「UCC BLACK COLD BREW」は飲みやすく、澄み切った味わいを追求し、抽出に天然水100%を使用することで、水出しコーヒーならではの雑味のないすっきりとした味わいを実現しました。

応募方法

●**応募方法**／はがきに住所、氏名、電話番号、ご希望の商品1点をお書きください。

●**宛先**／〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
公益財団法人兵庫県健康財団
総務企画課

※プレベ及び当財団に対するご意見、ご感想をお寄せくださいますよう、お願いいたします。

●**締め切り**／2020年6月30日

●**当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募される前にお読みください。応募をもって下記の事項にご了解いただいたものとさせていただきます。

- 1.個人情報の利用目的…応募時にご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選、当選者への商品発送および「みなさまの声」コーナーのコメント（匿名）に利用し、非当選者の個人情報は抽選後速やかに廃棄します。
- 2.個人情報の提供・委託…本人の同意なく第三者へ提供または委託することはありません。

みなさまの声(プレベ86号感想)

「健康寿命を延ばす～食生活からの認知症予防～」の記事がとても興味深く、改めて食の大切さを痛感しました。バランスよく塩分控えめに努めたいと思います。

(神戸市 男性)

食生活と認知症には関連性があり、食の多様性が認知機能のリスクを下げるという特集を読み、今後の食生活を見直すきっかけとなりました。

(姫路市 女性)

筋力低下からタンパク質摂取に注意しています。今号の「おいしく食べて健康に!」のレシピ（「乳和食」）や「ちょい足し」の工夫は大変役立ちます。

(神戸市 男性)

「歩行能力の低下を予防」は歩くのが遅く、ふらつきがちな私には一番切実な問題です。開眼片足立ちをしたいと思います!

(神戸市 女性)

編・集・後・記

今号の特集は「糖尿病」。取材時、「もともとインスリンの分泌量が少ない人もいる」という話題になった際、日本人は欧米人に比べてインスリンの分泌量が少ない体質であることを教えていただきました。日本では欧米諸国で見られる超肥満といわれる体形の人がめったにいませんが、その理由というのが日本人はそこまで太る前に糖尿病になってしまうからなのだそうです。食生活は欧米化していきましたが、日本人の身体は糖質の多い食事に適応できていないのかもしれないですね。だからといって極端な糖質制

限は禁物とのこと。糖質は人間の身体にとって大事なエネルギーです。最低限必要な摂取量を下回ってしまうと、かわりのエネルギーが必要になります。そこで、肝臓がケトン体と呼ばれる物質を生成し、そのケトン体が脂肪を分解してエネルギーに変え…まで聞くと大変喜ばしい話なのですが、このケトン体が増えすぎると血液が酸性に傾いてしまい、意識障害などの重篤な状態を引き起こしてしまうことがあるのだとか。摂りすぎも摂りなさすぎもいけない、糖質との付き合い方を肝に銘じた1日でした。



公益財団法人**兵庫県健康財団**

JR神戸駅より徒歩15分(市バス8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7分



〒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
<https://www.kenkozaidan.or.jp>

PREVEとは

PREVENTION（予防）の略。（公財）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。