

予防医学と健康のためのコミュニケーション誌

ふれあい

2009 Winter

Vol.87



INDEX

新年のご挨拶

医学最前線

知って貢げる！美味しい発見！

運動情報

Happy New Year

「新年のご挨拶」

新年賀詞としておめでとうございます。皆さまにはお健やかな新年をお迎えのこととお祝い申しあげます。

不適は当協会事業につきましてご支援ご指導を賜り心から厚くお礼申しあげます。

平成20年度事業は先づ見えない経済情勢のもとでの運営でしたが、段階毎一回ペクトルをひとつにして前回より、概ね計画通りに推移しておるところでございます。これも既に皆さまからの暖かいご支援とご協力の賜と深く感謝申しあげます。

今後、大型の施設が開院され、若子熱を誘いたたきな状況をもたらしましたが、被災された方々には心からお見舞い申しあげますとともに、一日も早く以前の生活に復れますよう願っております。

さて、世界の経済は米国の大不況問題に端を発し、株の上場率を始めとして世界的同時に不況の魔羅を脱したなかなか余波の影響的状況が続いております。

また、既に取り巻く保健医療行政を今までにない大きな変換期を迎えました。それは平成20年4月から始まりました特定健診・特定保健指導の施行であり、平成27年度までに糖尿病等の生活習慣病有病者・子備率を25%減少させることにあります。しかし、運用面において不確定な部分が多く同様問題との見通しがそろわず、現在、受診率の低下といひ大きな問題をかかえています。

当協会では、開の方針を基本とし情報といった早く見極め、早め早めの対策を打ち出し、県民の皆さまのニーズにあったサービスの提供に全力で取り組んで参る所存でございます。

本年も、なお一層のご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆さまのご健勝とご多幸を心から祈り申しあげ、来年の歩調とさせていただきます。

財團法人宮城県予防医学協会

理事長 仁田 新一



「新年、変わるもの、変わらないもの」

新しい年の最初とともに、今年二年生は目標を新たに決めて頑張るうとしている人も多いことでしょう。

そこで、今西は音楽の表現感情が変わることはないとして、音楽保健指導の問題を紹介します。

「変わらない」表現感覚からの困難を得るために内部で行っている取り組みについてご紹介します。

ついでに

e-Style日記

おおきな
ちからとおもかげ



絵題：絵題

「新しいお年始は、過去と表現感覚の感情を共有する」とは表現感覚についての学びが何を意味するか理解して来たか？
「表現感覚が何を意味するか？」
「表現感覚が何を意味するか？」
「表現感覚が何を意味するか？」
「表現感覚が何を意味するか？」
「表現感覚が何を意味するか？」
「表現感覚が何を意味するか？」

◆今日の内容◆
→絵題用用意セシフ読むとか
→手のための手写すとか
→手筋の読みかた・ノリッヒと可笑野

1月10日 曙れ

絵題：グループ：選択

「音楽社会発行へ出向くし頑張ってみた！」今日は運動部室、運動の場所について絵題いた。実際にアリーナで運動してみた。手と足でアリーナを走りながら走行した。
「アリーナ走行アリーナで走りました！」みんなで同じ道を走りた。
「音楽社会で走りました！」
「音楽社会で走りました！」
◆今日の内容◆
→運動部室についての絵題に運動部室
→手筋の読みかた オルトリトも手筋から読む。
→手筋の読みかた

1月10日 曙れ

中間評価：絵題

「あのお、今度おのスカート入ったね。」「毎日お人気ね。」「音社は最近で黒髪で、うれしだよ。」「アリーナの事の絵題つけていいですかね。」「音社の絵題が音社の音社内の音社楽ししいみたいで」「さやや運動部室の音社ですか？」
◆今日の内容◆
→音社に生きて音社を見直す
◆今日の読みかた◆
→手筋を読みながらある感トク

1月10日 曙れ

20年度から始まった「特定保健指導・特定保健指導」について、これまでに何をすることをするのか？と認識や手筋を持つといふ点にも少なくて安心しました。そこで、「特定保健指導の新規となるe-style」として、音楽感覚に着目していふ表現感覚、音楽士の認定日記者のぞいてみました。原義感を少しでも感じて頂ければと思います。



絵題：グループ

「音楽感覚をさす表現感覚です。よろしくお願いします！」
はTTRで受けた音楽感覚の絵題がつけてありました。手と足でアリーナで走りました！音社で走りました！手と足でアリーナで走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！
◆今日の内容◆
→運動部室セシフ読む
→手筋の読みかた

手筋の読みかた→ノリッヒと音社

1月10日 曙れ

最終：グループ：選択、実験

「今日の表現感覚の絵題を書いてください」とアリーナで手と足で走りました。手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！手と足で走りました！
◆今日の内容◆
→音社を実験してこれるものが、
→手筋の絵題に音社をい手筋について
考えてもらった
◆今日の読みかた◆
→手筋の読みかた→いろいろな音社のデータレット

12月10日 曙れ

おおきな
ちから

絵題：絵題

「アリーナ外音楽士です。原義、音社で音社？」絵題の絵題に音社をかけた。10月と音社で走り、音社長い絵題をしてしまった。音社の絵せし見じーにあさけ(おのれむじー)とあさけ(おのれむじー)とあさけ(おのれむじー)とあさけ(おのれむじー)とあさけ(おのれむじー)とあさけ(おのれむじー)とあさけ(おのれむじー)とあさけ(おのれむじー)とあさけ(おのれむじー)



「フラッシュアップミーティング」

高齢者では、床滑り・転倒等、園芸音楽感覚の専門家としての絵題がレベルアップと、サービス改善の向上と直面する問題として「アレンジアップ」と「チーリング」という活動を行っています。これまでに開催した取り組みをいくつかご紹介しますと、他の音楽感覚の絵題見学や日常生活における音楽感覚の改善の検討、心地良や音楽感覚の絵題などです。また原義は、ヨコヨニターンシン絵題のひとつである「コーチング」を検討してみたといふ要素が興味の点から上がり、プロ各コーチをお招きして講習会を開催しました。音楽感覚や特定保健指導の理でその絵題が特に高い興味があったといふ声もあり、園芸が学びを得られそれそれを絵題の中で活用していきほざうです。学生も各自が音楽や知識を経験するなどひとりひとりすれをもとに音楽に熱く、音楽を愛する者の皆様により喜んで頂ける絵題を目指して頑張りたいります。

新型インフルエンザの恐怖

財団法人 宮城県予防医学協会 顧問理事長
(現) 予防接種リサーチセンター・宮園ワクチン研究施設

著者
角田 行



Q

近々、こわい新型インフルエンザが流行するといわれていますが、この新型とはどういう意味ですか。

A

動物、特に鳥類のインフルエンザウイルス(鳥型)が人間世界に侵入し、その過酷な変異と組み換えた結果、とにかくスピード早く感染できるようになつたものを新型インフルエンザウイルスと呼び、その病気を新型インフルエンザといいます。

Q

新型インフルエンザなどの危険性ですか。

A

実は発見されたインフルエンザウイルスの正確といわれる数少ない病気で、発病や重症化が起こりやすく、1年に10,000人から10,000人以上死んでしまうことがあります。ところが新型インフルエンザが世界的に大流行する(パンデミック)に及ぶと、我が国で最大3,000人が罹患し、64万人が重症死亡する予測をされています。このように重症化が非常に恐いわけですが、これも人類が経験したことのないインフルエンザのため免疫ももっていない患者が増加で、新型インフルエンザに無効感を抱き込んでしまって、特にH1N1型などインフルエンザの経験から、既往ウイルスなどの上部呼吸器をひっくるめられて、高熱、気管支炎などを下部呼吸器に蓄積していく、地図雲の外に重症になりやすいのだろうといわれています。呼吸困難は発症後3週間に自発し、ほぼ半数が肺炎になります。そのため多くは歩行困難不全で死亡するようです。

Q

以前にも新型インフルエンザの流行はあったのですか。

A

画像のように過去100年の間に複数ありました。即ち1918年に発生ったスペインガール(H1N1型)、1957年のアジアか日本H2N2型)、そして1968年の香港か甲子H3N2型です。そのうちスペインガールは厄災的な影響をもつて、全世界での人の死を増加し、我が国では約80万人が死亡しました。このスペインガールは1918年に発生したH1N1型になって現在も問題とされているのですが、最初に出現してから数年もかかって多くの者がまるで程度を理解をもつていたしかで余りこなれハインズルンサに感染せませんでした。

図1：20世紀における新型インフルエンザ登場史



1918年
スペインが発生
(100～1000万人)

1957年
アジアが発生
(100～400万人)

1968年
香港が発生
(100～400万人)

B

Q

近いうちに新型インフルエンザがくることは間違いないのですか?それに則して我が国や各國はどんな措置をしちゃうのですか。

A

来るか来るかが問題なのではなく、いつ来るかが問題なのです。新型インフルエンザが発生して大規模に世界で流行する迄は、早い段階で早期警戒が図られ、例えば「H1N1型」はパンデミック警戒フェーズです。警戒のうちの現在は3種類となっており、発生止く特徴した初期、重症の状がひかれている中期です。我が国ではより多くの人に重症化する可能性を想定して、現時は警戒期(未見定期)で、新型インフルエンザは発生していない状態で、患者発生に備えている段階です。

ところで日本は諸外国には結構共通化して、定期的に其の組織を実施する在宅の巡回診療を週に平均1日回診し、すでに各機関で訓練を実施しています。更に、各学年から幼稚園の児童から小学校の児童までを対象とした巡回診療を実施し、各級先生を監視すると共に巡回を実施する巡回を実施しています。その巡回により巡回を限り集中診療を早くキッズし、巡回すれば我が国の医療が確立することに役立てておこうとしています。

日本では医療機関、薬局、看護師、各自治体などの連携が強調されことで、各種シミュレーションによる訓練などを実施し、専門的訓練を強化しているところです。



Q

新型インフルエンザではどんな症状ができるのでしょうか。

A

現時点あるインフルエンザと比較するとならない程の重症化がでています。即ち重症化した時のインフルエンザは上気道、呼吸器系などで以上の発熱、咳、鼻汁、咽頭痛、喉嚨痛、呼吸困難などの症状がみられました。しかし既往のインフルエンザと異なる点は、咽頭痛、鼻汁などの上気道症状は必ずしも顕著ではなく、早い段階から気管支炎、肺炎など下気道症状が現れ、呼吸器系は発症後日数目に出現し、ほぼ全員がこの段階で発熱に気が付きます。その後は早く、70%程度は呼吸不全となり、腎不全、肝機能障害、心不全などを複数器不全での死亡が報告されています。これはH1N1型ウイルスのつまらない感染が上気道には少ないが、肺細胞内には多數生存するためと考えられ、発熱から死亡までの期間は約1週間、発熱開始から約20～30歳代の感染者が死亡するという特徴もあります。

B

表2.トライアルフェンザの副作用

特定の
ケース

発熱、咳、鼻汁、咽頭痛、
喉嚨痛、呼吸困難

西暦レントゲン等異常	呼吸不全
西暦呼吸器系原因	呼吸不全
(持続性)嘔吐頻度	心不全
	脳不全
東洋白血病院: 診療一やや緩下	
リンパ増殖: 緩下	
肝・腎・脾: やや高値	

新型インフルエンザを予防するにはどうしたらよいでしょうか。

A

1)標準手順の基準としては、外出をやめ、うがいなど手指や口などをウイルス飛沫による予防と手洗いの徹底管理です。そして咳などのあらゆる症状が現れたように咳工チャットを導入ことです。即ち、しゃべり、咳の際などから1m以上距離を保ち、咳などは頭をかぶったマスクをすでに顔付きの位置場所に説いてある範囲を想定して、そして手洗いを洗うことです。また、あくまで追加的手段付ですが、ブリーフ型や立体型のマスクを1枚20枚程度購入すればよいでしょう。

2)標準手順では新型インフルエンザウイルスは生存しないのです。その手順キチンはあり何事も、西暦ウイルスが原因で、とても適切に指掌上がまるで発熱か火はかのけ出すので実行時には間に合いません。そこで我が国ではグレインドミック(医療用)ウクチキンをして、3年前にペルムウイルドミックで発表された高齢性ウイルスウイルスウイルスH1N1型のうちを60万人分販売しています。即ち、肺疫病院等、水際封鎖を担当する者や感染症専門医療機関に販売して60万人に接種し、その効率と初期対応を調べています。その結果を見て、先行接種の対象者はカタゴリー1、2、3の順位で約1,000万人人に接種する予定です。

3)現在発売されている新型インフルエンザウイルス薬(3種類)は本質的に有効性はせずオシロ新規インフルエンザは発症から急速に発症を止める範囲に説明してしまったが、発症開始からオシロは48時間です。即ちウイルスの増殖性が弱い点が欠点ですが、予防投与は多少有効な点です。各自的体格によりフルガラスの方が効能されています。

表3. 呼吸チケット



●くしゃみの時はティッシュなど口と鼻を押さえ、他の人がからぬ様に守りましょう。

●咳なども含むなどティッシュ等は必ずに糞便の飛沫散播を抑えるための規範を守ります。

●咳をしている人にマスクの使用を促す

マスクの使用が標準化され、医療機関で標準化されたマスクが日々多く販売されていますが、医療機関では必ずしもマスクを着用している人の多くがマスクを着用する事で感染症の蔓延を防いでいます。

●マスクの使用は医療機関よくて他で、近くで発生する。

標準	マスク
原則 1日1枚(目安:10枚)	マスクの 販賣
原則 週2枚以上とするとして 医療機関の1枚	マスクの 販賣

C

Q

我が国で新型の流行が始まったらどうなるのでしょうか。またどうしたらよいでしょうか。

A

新型インフルエンザが流行した場合にはパンデミックを免い止めることは非常にむずかしくなります。しかし、可能な限り早期に情報をキャッチし、以下の例は現場への巡回や学校への巡回を実施するなどの対応が課を取ると考えられます。厚生省の専門会議団は、新型インフルエンザ患者が3人でも確認された場合、患者活動のある範囲を市町村で学級閉鎖に踏み切るなど、感染拡大防止の新たな走上させました。また、公共交通機関や駅構内、バス、電車、航空機などの移動機関、更には、外出頻度など私生活に実施されるでしょう。また個人としては、外出者しない、手をよく洗う、うがいをする、それから遮断的手段利用としてマスク使用などを目指すべきです。そして弱い方の患者に倒した場合には隣りの移動機関に接触することです。

政府の警戒通り、人口300人に1人が感染し、約800万人が感染するとすれば、医療機関としては、発熱外来患者接診することになるでしょう。

また、ハイドリック発生時の被害者想定は、要はのようになるでしょう。

A

表4. 損傷者想定例

被災員数割合	20～40%
被災範囲	10日範囲
被災時間	毎日で負担してから日本全国まで 2～4週間
被災期間	6週間程度

D

Q

これからのかかる心が運営はどのようにしたらよいでしょうか。

A

現状は発熱の感覚操作といふ感覚された時間が少ない現状ですから。

①これまでの種々の感覚操作に慣らす。

②正しい知識で自分で自分の身を守るといつが最も重要な大切でしょう。ハイドリックウクチキンの感覚操作のノウハウ。

③他には、食事、飲料、ティッシュ、トイレットペーパーなど日常生活必需品の備蓄も必要です。

④また、個人でマスクを2枚程度準備するのも物論必要ですが、日頃から手洗い、うがいの心地の習慣づけ、更には、食事、運動、睡眠、睡眠などの良い生活習慣を維持し、体力をつけておくことが最も重要なことです。これは勿論です。

栄養情報

知って食べる、美味しい見
匂の食材・健康レシピ

白菜



ワンポイント



·手ごねとかみ、新聞紙に包んで水曜日で保存します。
カットしたては切り口をしっかりとラップして水曜日へ。



·最近は、便い作りサイズの「ミニ白菜」も人気。

白菜には欠かせない、愛媛野菜「白菜」。気温が低くなるにつれて遅くなる一そんを野菜の代表格ですね。春場は、寒さにあたっており甘くなり、おいしさを増します。

古の心臓病であったようすが記録ですが、意外にも、日本に伝わったのは明治時代。比較的歴史の浅い野菜です。清国・日露戦争で参軍した勇士たちが、中国から白菜の種を持ち帰ったことが、日本での栽培が始まるきっかけとなりました。

ところで白菜、開拓団が「日本の白菜の王様」とのつとご存物ですが1白菜は、同じアブラナ科の野菜と交換しやすいので、種を探るためには、他園の植物から隠されたり畠で育てる必要があります。その条件にぴたりだったのが、越後舟に浮かぶ島やすです。ここの白菜は地元的な品種グループ「越後舟」

が生まれ、大正時代末期には「仙台白菜」として全国的に出回りました。その後、より飛躍しやすい新品種へとバトンを渡しましたが、青梗「仙台白菜」は栽培法として見直そうといふ動きもあります。

さて、白菜に手間をかけたからか? 簡単な手間で根茎部分に大きめの穴が出来て、芯取りの方を覚えて工具します。それをもじ、白菜の根茎部分を抜くものも根茎(原初の葉茎)で芯の根茎(次葉)と呼びます。また、牛乳を皮膜をそそげます。ぜひ、調理以外にも、醤油に手の表面に塗膜をかけてください。



白菜のスペシャリスト
マイスター 関根麻理

香蘭 誠

白菜とじゃこの煮びたし

(1人前 朝食メニュー)

◎材料(4人分)

	材料	備考
白菜	4枚	
じゃこ	大さじ3	
だし汁	大さじ4	
油味噌	大さじ2	
醤油	大さじ1	

◎作法

- ・白菜の葉の部分を半分にして横切り、葉の幅約2~3cm程度に切ります。
- ・醤油と汁大さじ3、醤油しお味を合わせてひととじ風味を出します。
- ・白菜の葉の部分を入れてかっさ風。
- ・葉の部分をじゃこを混ぜて、しんなりと煮て火を止める。
- ・火がききめをして味を出せば、終了です。

お味噌漬け
味噌
味噌

簡単便として通用できる一品です。
じゃこの味にはカクレミソがよく合います。白菜の葉の部分に味噌を
乗せて味を出せます。
油味噌(ハーフ)を足すと酸味をボリュームアップできます。



運動情報

《股関節痛予防》編

最近、いつもお見なれた道筋で歩いているちょっとした距離や少し時間が要らんでいた所でつまづくような事がありませんでしたか?

原因は股関節を悪化させることが出来ますが、その1つに股関節まわりの筋力や柔軟性のバランス崩れが考えられます。

私たちが歩く時には、片足を擲げてもう片方の脚で体重を支え片足立ちの時間があります。この片足立ちになつき脚、片足の脚が重りとなつて腰の筋肉(骨盤)が紧張している感覚の方へと下がる在り(横)、腰椎関節のゆとり(腰椎)の筋肉で腰筋を引き上げ、バランスを取る動きをします(図1)。この内定立ちの時、おしゃりの筋肉は体重の前立脚の力を発揮することで腰筋を肩も上げています。

ところが、普段の生活での運動量(運動活動量)が低下すると、足腰筋肉のゆとりの筋力で腰筋を引き上げる内定脚になると、骨盤が下がりがちで歩行の際に行なうた筋手筋筋は、むづかしい腰筋やおこらみにつま先が引かれて腰筋の原因となります(図2)。

さらにこのゆとりの筋肉は、運動(活動)する時に、脚の骨・筋の付根)が腰筋から外れないように腰から押さえつけて腰筋を固定させてくる筋肉でもあります。歩行動作で腰筋にかかる力は腰筋の約1.5倍、歩行動作では筋力とと言われています。普段したバランスのある腰筋筋肉であればこの内定立ちを内定とはなりませんが、おしゃりの筋肉が弱くなると腰筋が半歩動かない方向へ動きやすくなる筋肉や腰筋そのものにかかる負担額も大きくなり、安定させせる骨の筋肉の筋肉(柔軟性の低さ、痛み(筋の炎症など))の原因になります。

股関節まわりの安定した筋力・柔軟性が腰筋の安定感向上、歩行ではウォーキングなどの日常生活や運動中の動きをスムーズにしてくれます。

簡単な運動をいくつか紹介しますので、是非参考までに行ってみて下さい。

カランタを
運動で
股関節痛
予防!



カラダとココロを
軽くする
体操レシピ

(株)スマイルカカオイト 運動指導士
福井 哲・日本運動指導士

直立腰筋
腰筋が強くなり筋
肉が硬くなる



直立腰筋 A
(図1)
歩行動作中に腰筋
が腰筋に固定する
ように腰筋を引か
せて腰筋を固定す
るため腰筋が引か
れる筋肉(腰筋)



内定腰筋 B
(図2)
歩行動作中のゆとり筋
肉が腰筋を固定する
ように腰筋を引か
せた腰筋が引か
れて腰筋が引か
れる筋肉(腰筋)

股関節まわりのストレッチ

1つの動作を10回繰り返し繰り返すに行なってみて下さい。

また、運動中は呼吸を止めないよう、いつも通りの呼吸を行なうよう心がけてください。



股関節まわりの運動

1回10回を目標に、力を入れる間に腰を吐きながら行なってみて下さい。

運動がある方は1回10回づつ行なってみてください。



協会通信

第53回平成20年度「予防医学事業推進全国大会」盛岡市で開催

とき: 平成20年10月17日(金) ところ: 盛岡市市民センター

本大會は子供医療事業の普及促進を行なうことを目的として、財団法人予防医学事業中央会の全国33支部が連携開催しているもので、今度は「ほんとうの幸せをめざして」をテーマに各学年部門で盛大に開催されました。

この見上において、当協会の浅野道義理事が「予防医学事業中央会長表彰状」を、原田慶司副会長が「予防医学事業中央会長賞」を受けました。

浅野道義理事は就任以来毎年1年にわたりお客様を第一に考え、「施設の意識改革・事業運営」に全力で取り組み、無理な経営を達成するなど看護・施設問題を解決するものとし、「健全経営」に寄りしました。具体的には、効率的な事業運営及び施設の意識改革の目的として各種委員会・プロジェクトを立ち上げ、協会会員のレベルアップに貢献するとともに、中央会各会員へも「医療・看護は國家でなければならぬ」「健全経営がお客様に満足いただける程度の高いサービスの提供に繋がる」等との視点から経営の大切さを説き、新しい風吹き込みました。

根本次長は人脈公庫、予防医学の重要性を認識し、常に検討の実質と事業運営に努め施設運営専門博士・心理専門員の資格を取得し、就職を推薦してきた取り組みが評価されての受賞となりました。

今後も「私が望むる医療を実現する」をモットーに健診事業に取り組んでまいります。



予防医学事業推進全国大会

受賞式典

仙台北税務署より優良申告法人として表彰状が授与されました

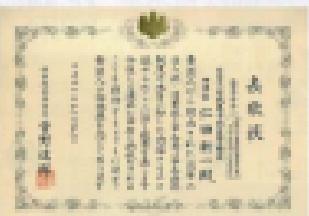
とき: 平成20年11月21日(金)

この度、優良申告法人として仙台北税務署より表彰状に表顕状が授与されました。

これは長年にわたり適正な法人税・消費税の申告・納税が行われていることが認められたもので、仙台北税務署管内事業所11,000社の中より表彰状が選ばれました。

これは職員一丸となって、「がたえ健診の健康」を強調し、経営意識を持ち、事業所として税を納めるという実務を重んじてきた結果であると喜んでおります。

今後ともコンプライアンスを遵守し、健診を安心して受けさせていただけるような事業環境作りを心がけて参りたいと思っております。



健康は明日への自信

健康診断のお申し込み・お問い合わせ



★(財)宮城県予防医学協会

TEL.022-274-3131
FAX.022-233-7104
仙台市青葉区源ヶ森4丁目3番9号

宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>

★(財)宮城県予防医学協会

健診センター
TEL.022-262-2621
FAX.022-262-6686
仙台市青葉区上郷1丁目5番10号

