

千葉県立中央博物館の桜と文化のふれあい

ふれあい

2016 Spring
Vol.99

INDEX

医学最前線

運動情報

知って食べる！美味しい発見！

宮城のはーとふるスポット



被災地で生きる ゆめの健康診断

東北大学医学系研究科 医学博士
先進漢方治療医学講座 関 隆志



いままでになかった健康診断について
特に震災被災地におけるその必要性和期待される効果について述べます

わが国の現状



ご存じのように我が国は2007年に65歳以上の人口が総人口の21%をこえて、超高齢化社会に突入しています。[1] 高齢化により労働力人口は次第に減少し、労働力人口総数に占める65歳以上の割合は、2017年には10.0%に達すると推計されています。[2] また、日本人の死因の上位3位は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患で、全死因の54%を占めています。[3] 平成22年の人口1000人に対する有病者数は322人で、65歳以上の高齢者では471人が何らかの自覚症状を訴えています。そのうち日常生活に影響がある人は、226名でした。日常生活での悩みやストレスがあると答えた人は、12歳以上の人口の46.5%にのびります。20歳以上のひとで健康や人間関係を心配した人は64.3%です。[4]

内閣府は、平成23年度の高齢社会対策として、「医療・所得・健康・福祉、学習・社会参加、生活環境、調査研究等の推進の各分野にわたり確実に実施する」ために予算を組みました。[5]

的にも充実にあれば、労働可能人口が増えることになります。その時に、高齢者の生き甲斐をつくりだすことが大切です。

図1,2は健康などの生活の質(QOL)（総得点）を100として年齢・経験に伴うQOLの変化を表しています。図1は年を取ると感じたいに生活の質の低下が見られる人のQOL曲線で、図2は健康状態が良いQOLを持っている人のQOL曲線です。[6]

年齢とともに生活の質が低下

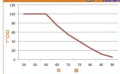


図1 年齢に伴いQOLが次第に低下していく(図より改変)

老年医学の観点では



ピンピンコロリという言葉を聞いたことがあるでしょうか。健康で長生きして、死ねるときは逝きたくないという意味ですらうが、ピンピンコロリ運動という体操や、ピンピンコロリ地蔵などが知られ、健康長寿の願いがいのに大空にのびていこうとされます。高齢者には「老年症候群」が多くみられます。これは医師の診察のみならず、看護・介護が必要な症状や状態の総称と定義されています。[5] 高齢者の状態に関連する老年症候群には、急性疾患関連、慢性疾患関連のものと同程度頻度関連のものがあります。[6]

老老と孤老との区別は曖昧ではありませんが、死ぬまで元気であるためには、老年予防(アンチエイジング)・生活習慣病予防・介護学的的重要です。介護学的的のため、「改善者健康」として包括的高齢者健康がおこなわれるようになってきました。[7] 身体的にも精神

年をとっても元気がつらつ



図2 人生の前半を過ごすまで、高いQOLを維持(図より改変)

健康診断のチャレンジ

健康診断は、健康状態を客観的に評価し、疾病の早期診断・予防や健康維持に資するものです。健康に必要な費用にみあう有効性がえられるかどうかのエビデンスが乏しい場合やがん検診のように length bias や overdiagnosis bias が懸念されることもあり、それはいよというものではありませんが様々な悩みがおこるおそれがあります。

厚生労働省は生活習慣病を健康寿命の最大の阻害要因としています。その予防法として1に運動、2に食事、3にしっかり休息、最後にクスリもあげています。平成20年4月から、医療保険者に対して、40才以上を対象に内臓脂肪型肥満に起因した糖尿病及び保健指導の事業実施を義務づけました。[10]これがいわゆる「メタボ検診」です。

平成15年3月に人事員は「職員への心の健康づくりのための指針について」という通知をだしました。[11]「10」ココロの健康診断をする試みも始まっています。東京の豊洲区[12]など自治体もココロの健康診断に取り組み始めています。

千葉大学などの病院では健康診断に漢方の観念を取り入れた試みをおこなっています。[13]漢方のように西洋医学とは異なる視点を持つ漢方の診断を健康でおこなうことで、より多面的に心身の状態を把握できるようになります。

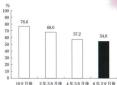


図4 北海道道庁保健課の職員が各種検診上の検診を受けた人の割合 [14]

神谷、高山らは被災直後から現地に入り漢方・東洋マッサージの診療をおこないその必要性を報告しています。[15-16] 患者は、震災から1ヶ月してから年末まで、漢方に名取市の健康の被災者を訪ねました。最初の頃は、不安感や不安に対して精神安定剤や睡眠薬を処方しようとしても、拒まれることがよくありました。お薬がきいて漢方がまた来るかもしれない、そのときに謝りながら目が覚めないという理由からでした。精神に働きかけるオーソドックスな薬だけでは限界があることを感じました。この方たちの訴えでは、不安、疲労感、動悸、不安感が多くみられました。当にも、悲しみ、怒り、恐怖、無力感、喪失感、喪失感(サバイバルズ・ギルト)、恥や悔いれ感などを持っていました。差別、偏見、制度、学校、職場、コミュニティなどを同時に失い、多量の傷語による心の痛みを被災した方は持っています。[17] 将来の見通しが立たないことなど困難にもつらいことがあります。心の再建が急務ですが、それと並行して、精神医学的な治療以外にも心を癒やす様々な試みが必要だと感じられました。

大規模震災後の被災者のこころ

図3は大規模な震災のあとの被災者の心の状態の変化をしめします。心の状態が平静になるまで半年位でかかっていることがわかりますし、東日本大震災からほぼ1年目のいまは「お盆期」にあることが示されています。図4は、1993年に北海道西沖地震で津波被害にあった方が、震災後の年以上経過しても半数以上が精神的に回復していないことを示しており、東日本大震災の復旧・復興の計画にメンタルケアを積極的に取り入れる必要性を示唆しています。



図3 大規模震災後の被災者の一般的な心理の変化 [13]



伝統医学の特色と最新の研究

伝統医学の特色を一言でいうと、身体と心の状態を同時に改善しようとすることです。世界には、中国に起源をもつ中国伝統医学、インドのアーユルベータ、中東のユナニ医学そして、チベットのチベット医学という三大伝統医学とよばれるものがあります。中国の医学は韓国、日本など東アジア地域に広がり、現在では、東アジア伝統医学として各国独自に多様な発展を遂げています。特に韓国はアジアのみならず世界各国でおこなわれており、国際標準化機構(ISO)の前249専門家委員会では東アジアの伝統医学の国際標準をつくる作業をおこなっています。[1] 世界保健機関(WHO)では、2015年に国際疾病分類の第11版をリリースするのに合わせて、東アジアの伝統医学の概念をその中に入れる作業をしています。[19] 東アジアの伝統医学は、漢方・鍼灸のみならず漢方マッサージ療法(すいな)・薬膳・気功など多様な治療手段をもっていることも大きな魅力です。

東北大学の医学系研究所と、同じく東北大学の加齢医学研究所、液体科学研究所、サイバーサイエンスセンター、工学研究科は、漢方薬や鍼灸治療などの定量的な評価方法を確立するために、厚生労働省の協賛で、脳行動学や自律神経系の研究をおこなっています。[20] 伝統医学の定量的な評価指標が確立すれば、より的確に伝統医学を応用することが可能になります。また、私たちは韓国東洋医学研究所(KOMC)と共同で日本人の伝統医学(国産医学)しゅういぐの体系的な体系に関する研究をおこなっています。[21] 食育と健康との関連は大変興味深いテーマです。今後、東北メディカル・メガバンク構想などの遺伝子情報と共に研究することで、医学にひとつのブレークスルーを起こすかもしれません。

身体も精神も健康で高齢まで生きることができるといふのです。中国伝統医学はこれにより死ぬまで健康に過ごす方法を、漢方薬や針灸治療などにより提供しようとするものでもあります。



図10 東洋内経
Shōwa Kaigaku
Jishu Kenkyukai (編纂)

東病に関する学会もあり、「東病」を「健康状態の範囲であるが病気に著しい近い身体又は心の状態」としたり[24]、図6のように、「自覚症状はないが、検査で異常がある状態」および「自覚症状はあるが、検査では異常がない状態」の二つをあわせて「東病」としています。[25]日本人の全死因の約2割を占めている慢性非生物・心疾患・脳血管疾患は初期では症状が自覚されないことがあり、まさに「東病」ということでも可能です。

	検査異常	検査正常
自覚症状あり	東病	東洋型東病
自覚症状なし	西洋型東病	健康?

図6 東病と東病の分類

図6の東洋型東病というのは、いわゆる不定愁訴です。不定愁訴は「自覚的な病気が特定できず、心的ストレスとの関連が示唆される機能的疾患」[26]とされ、東北大学病院が私たちの漢方内科にも紹介されてきます。しかし、伝統医学の観点でその方々を診ると、西洋医学の観点では原因不明とされる症状に対しても、診断がつき、それなりの漢方薬や鍼灸治療の処方が可能です。

ところで、検査値が正常で自覚症状がないのは健康なのでしょうか。ここで断言しなければならないのは、症状があるにもかかわらず、そうと気づいていない人がいることです。たとえば生理痛は女性に生まれたくらいかと思っている人がいるっしょーですし、便秘があっても気にしない人もたくさんいます。異常を異常と気づいていない人も東病(不健康)とすべきと思われれます。

日本漢方生薬製剤協会の調査によると、わが国の医師の約6割が漢方薬を処方しています。[27] 平成22年の調査で鍼灸治療のライセンスを持つはり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師で就業しているものはそれぞれ約10万人で[28]、内科の医師数に匹敵するメンバーがあります。

不健康な状態とは

東病と健康は二極を画すという考え方は、東病と健康は連続的なものだという考え方があります。前者はおもに西洋医学の考え方で、後者は伝統医学でみられるものです。平成9年の厚生白書では、このことに基づき、中国伝統医学の最も重要な古典の一つ『黄帝内経 素問』や『難経』に健康時の状態として「東病」という言葉が使われていることを取り上げています。[22] 図9は、その『黄帝内経 素問』と古文書複製集第一のページです。写真の右のページから左のページにかけて、「東病に類あり、肥弱に類あり、妄(みだ)りに言作(い)る也」。次に「動(う)る如(ごと)く神と虚にして、思(おも)ふことごとく其の天年を耗(た)す。百歳を度(かぎ)りて乃(すなわ)ち老(おい)る」との記述が見えます。[22] この時代に、食事やライフスタイルを乱さずとて

被災地での伝統医学の活用

伝統医学にはさまざまな魅力があります。災害は被災地で一人ひとりにさまざまなアドバイスをする時に使ったポイントです。

はじめに、中国伝統医学の基本病態とその治療に使う漢方薬・経穴の名称、つぎは経穴の位置の説明となっています。実際の診療はこれほど単純なものではありませんが、被災地で個別にアドバイスする時のツールとしては実用的です。このほかにも被災地でアドバイスしたものは日本の書へ載っています。伝統医学ではツボ（経穴）に、食物で病気を治す方法も知られています。それを漢薬とともに使います。

中国伝統医学の基本病態と治療

気虚

疲れやすい
息切れ、しゃべりたがいない
精神疲労、無力感、力が入らない
活動時・活動後に息切れが頻発
動悸・運動時には不妊、めまい

●漢方薬●

補中益気湯（ちゅうえきとう）
六君子湯（ろくごんとう）

●経穴●

足三里（あしさんり）、太白（たいはく）
太衝（たいちゆう）、脾俞（ひよ）



血虚

色が白い・唇色、口唇、頬紅、爪、皮膚
やせている
動悸が頻る、夜尿、四肢のしびれ
不眠、めまい、目のかすみ、視力
や視野の減少、月経異常の頻発、閉経、顔色蒼
白貧血、血腫・血力

●漢方薬●

四物湯（しぶつとう）
十全大補湯（じゅうぜんたいほとう）

●経穴●

三陰交（さんいんこう）、血海（けっかい）
足三里（あしさんり）、脾俞（ひよ）

陰虚

でのひか、足の裏が火照る
やせている
盗汗をよく
口や喉が乾く、午後に熱と発熱
不眠、多夢
遺精、早洩
虚汗が流れる

●漢方薬●

六味地（ろくみち）

●経穴●

太溪（たいせき）、腎俞（じんよ）、
三陰交（さんいんこう）
太衝（たいちゆう）
照海（しょうかい）

気滞

気持ちが悪くなる
イライラする、膨らみ感
ストレスがたまりやすくなる
おならやげっぷが出る
症状のある部位が移動する
月経期間が長くなったや短くなった
月経前に、乳房が膨らんで苦しい

●漢方薬●

四逆散（しぎゃくさん）
四逆散（しぎゃくさん）
柴胡疏肝散（さいこしゆかんさん）

●経穴●

太衝（たいちゆう）
膻中（だんちゆう）

血瘀

ぶつ付た部位の内出血
痛みのある部位が固定している
腫れるよに冷たい
塊が硬くはかぬとくれない
舌暗、舌点
月経血が暗紫色、月経血に血塊
が頻発、右下腹部の硬直

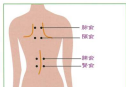
●漢方薬●

桂枝茯苓丸（けいしひくわん）

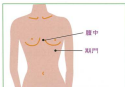
●経穴●

三陰交（さんいんこう）
太衝（たいちゆう）
膻中（だんちゆう）

経穴の位置



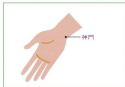
肺俞 (BL15) 第2胸椎棘突以下の同側1寸半
 厥陰 (BL14) 第7胸椎棘突以下の同側1寸半
 心俞 (BL17) 第5胸椎棘突以下の同側1寸半
 腎俞 (BL23) 第2腰椎棘突以下の同側1寸半



膻中 (CV17) 前正中線上で、両乳間の間、第4肋間際と同じ高さ。女子は両第5胸肋間際の間と水平で、胸骨正中線上に取穴する
 乳門 (ST18) 乳頭の直下で、第6肋間にある



太淵 (LU4) 手のひら側で手首のしわの横指幅のくぼみ



神門 (PC6) 手のひら側で手首の上の小指幅のくぼみ



足三里 (GB40) 膝の部の外側下腿から指幅4本分下で、むこうまねのすく外側
 太 冲 (GB40) 足の親指の付け根にある肉くぼみ強った骨の、かかと骨かあるくぼみ
 足陽交 (GB33) 内くるぶし中心から指幅4本分上で、すねの骨の後ろ側の縁
 太 衝 (GB40) 膝の部の内側上腿から指幅4本分斜め上
 太 衝 (GB40) 内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみ
 太 衝 (GB40) 足の甲側で親指と第2指の骨が接する付け根

図7 中国伝統医学の基本的な概念とその治療 (東方画、経穴)

薬膳の魅力

伝統医学の魅力は、個人別に対応できることで、誰でも一人ひとりに最適なメニューを考え出すことができます。さらに、季節ごとに選んだメニューも知られています。漢方薬も食品も同じ理屈を応用します。

漢方薬や食品には気質(しき) 寒・温・平・涼(寒) といって体を温めたり冷やしたりする性質が知られており、その強さに差があります。たとえば体が冷えすぎて痛みなどが生じているときには温めるものを、熱を持ってすきずき痛むときには冷やすものを使います。同時に五味(ごみ) 辛・甘・酸・苦・淡(寒) といって漢方薬や食品の効果の違いによって、効きが異なることが知られています。生姜(しょうきょう)は辛い味で、外界から体に入った冷気を温らす効果があるため、風邪をひいて寒気が強いときに用いられます。朝鮮人参は甘みがあり気(エネルギーや生命力)を補いますので、疲れやすい人に用います。白(あんず)の種子の白仁(せきょうにん)は苦い味がして咳止めに用います。ホトムシは苦酸甘(あじりごん)と呼ばれ、強い喉がして、利尿作用があり、皮膚に水いぼがでたり関節に水がたまったときに用いられます。[29]最近では薬膳を始める病院もあります。[30]

季節、季節、時刻と心身の健康についてよく研究していることも伝統医学の特徴の一つです。[31]本々が早く春は、伝統医学では「肝」に関連する症状がやすい季節とされます。「肝」の気(エネルギーや薬膳の種類を示す概念)が薄りやすく、気持が落ち込んだり、いらいらする人もいます。驚かから1年たって被災者の気持ちはますます落ち込ませる可能性があります。肝の異常で、花粉症や頭痛を起す人もいます。春にとれる菜の花、芽、タラの芽などは、肝のり薬みがありますが、「肝」の気の流れを改善し、先に挙げた症状を軽減することが出来ます。[30]



総合的な被災地健診が必要

もともと心身の不調を抱えていたりともなく、多くの人が被災しました。過去の事例から長寿のメンタルケアも必要とされています。被災後の状況が以前よりもどってないため生活に余裕がないばかりか、精神医療の門をくぐるには心理的な抵抗があることもあり、自ら進んで受診することは少ないと考えられます。一方、被災地の医療で伝統医学は実際に役に立っています。

これまで述べてきたように、心の健康診断や伝統医学の健康診断は十分可能です。オーソドックスな健康診断に加えて、心の健康診断と伝統医学の健康診断をおこなうメリットは、より多角的に人の心と身体をとらえることができることです。更に、心や身体だけの病気というところを見せず、身体と心を一体的にみて同時に治療する手段を伝統医学は持っているため、精神科の治療というイメージを持たれることなくケアをおこなうことができるのです。ただし、被災者だから心が病んでいる、という診断を導かない(スティグマを化しない)配慮は必要です

自分の立場は人も行きます。人は様々な側面をもっており、カラダココロの西洋医学健康診断、伝統医学の健康診断で評価するのはそれぞれ違う側面です。しかし、双方の枠はつながっていることを認めては行かれません。



図4 多様なヒトの側面と健康診断

さらに、「治療」手段としては西洋医学的アプローチに加えて、漢薬・鍼灸、鍼灸・経絡マッサージなどのみならず、楽しいスポーツをしたり、芸術に触れたり、家庭の役割をしたり、多様な方法が考えられます。このような多様なメニューを選ぶことができるシステム作りも福岡県では特に必要です。

伝統医学健康診断に予算をかけたが無駄になることはありません。その理由の第一は、精神的な症状や不安定感のような症状に対しても漢方や鍼灸・経絡のような具体的な治療方法を提供することができるのですが、それだけではなく厚血圧にも有効です。現在、自治体や企業などにおいて、漢薬の役割を受けた漢地で、漢薬の6次化を推進しようとしています。[32]漢水者がすすめる6次化は、生産する1次産物、加工する2次産物、流通・販売する3次産物を一体的におこなうことで効率化をはかることのみです。[33]伝統医学健康診断は、一人ひとりの体質を示してくれ、適切な方が良い食べ物、そうではないものも教えてくれます。この情報を6次化産物と結びつけることで、地元産品をより積極的にしながら、なおかつ農作物・畜小産品・加工品を地元地産することが可能になります。地元産の収穫野菜などを生かすこともできます。[34]これが、この健康診断のもう一つのメリットです。違った言い方をすれば、漢薬鍼灸地の農産物、海産物、畜産品も最速に活用・消費するニーズの創り出しが可能だということです。さらに、健康診断とその後の健康改善に必要な、栄養士、薬剤師、看護師、心理士、伝統医学実践

者などの専門の職にもつながらります。このように、農産物などの利用方法まで有機的に結びつけた仕組みは、「7次化」産物でも呼ぶことができるかもしれません。

しかし、はじめに述べたように、健康診断をやりつづけてはいけません。健康診断の実施にあわせて健康診断の有効性を検証する研究もおこなっていくことが必要です。

この「幸の健康診断」を実施したい、という自治体の声を得ています。学会とともにすでに準備を始めているところです。



参考文献

01. 健康診断協会. 平成17年度健康診断 実施報告書(平成17年度)福岡県(福岡県医師会, 福岡県第一病院).
 02. 福岡県. 平成23年度健康診断実施報告書.
 03. 厚生労働省. 平成23年度健康診断実施報告書.
 04. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書.
 05. 福岡県第二. 平成24年度健康診断報告書. 平成24年12月. 198-1999.
 06. 福岡県第三. 平成24年度健康診断報告書. 平成24年12月. 198-1999.
 07. 福岡県第四. 平成24年度健康診断報告書. 平成24年12月. 198-1999.
 08. Linnay JP, Green JL, and Pagan SA. Effects of stress management techniques. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2002; 50(8): p. 1105-1120.
 09. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999. Available from: <http://www.mhlw.go.jp/english/press/20060523-1.html>.
 10. 人事院. 健康診断の適正化に関する調査報告書. 平成19年. Available from: <http://www.dhs.go.jp/kenkou/kenkou0001.html>.
 11. 厚生. 22年度健康診断. Available from: <http://www.city.yamaguchi.lg.jp/kenkou/kenkou0001.html>.
 12. 平田大介. 健康診断の適正化に関する調査報告書. 平成19年. Available from: <http://www.fukushima.go.jp/fukushima/kenkou02.pdf>.
 13. 厚生労働省. 平成23年度健康診断実施報告書. 平成23年12月. 198-1999. Available from: <http://www.mhlw.go.jp/english/press/20051214-1.html>.
 14. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999.
 15. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999.
 16. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999.
 17. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999.
 18. World Health Organization. Public health research. 2011. Available from: <http://www.who.int/publications/whpr/2011/04/0411.pdf>.
 19. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999. Available from: <http://www.mhlw.go.jp/english/press/20060523-1.html>.
 20. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999. Available from: <http://www.mhlw.go.jp/english/press/20060523-1.html>.
 21. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999. Available from: <http://www.mhlw.go.jp/english/press/20060523-1.html>.
 22. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999. Available from: <http://www.mhlw.go.jp/english/press/20060523-1.html>.
 23. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999. Available from: <http://www.mhlw.go.jp/english/press/20060523-1.html>.
 24. 厚生労働省. 平成24年度健康診断実施報告書. 平成24年12月. 198-1999. Available from: <http://www.mhlw.go.jp/english/press/20060523-1.html>.

運動情報

(ウォーキング編)

01010

カラダとココロを
軽くする
体操レシビ

ウォーキングにエクササイズをプラスして上半身の運動量を増やしましょう。

目を覚ますことと体の暖かさを促すウォーキングの準備とを行いました。

寒い時期に履く靴がもたらす身体を動かすにはとても気持ちの良い季節です。靴を履く時と同じく、自分の身体にも靴を履いて健康的な毎日を送って頂きたいと思っております。

今回は、朝は必ず身体を動かしている、1日、これから健康的な運動をお考えの方、そしてすでに定期的な運動が出来ているという方にも、簡単な歩く際のポイントと歩行運動で不足しがちな関節の運動を合わせてお伝えして行きます。

皆さんは歩く際の姿勢として何が気をつけていることはありますか？一般的には背が伸びているのが①肩胛骨を伸ばして②腕を大きく振って③歩幅は広く④歩かめと歩幅を⑤足の踏む距離で地面を踏るなど、その他にも色々なポイントがあると思いますが、歩き姿にこれこれと考えるだけで十分な良い歩き方になりかねませんので、今回はこれだけ、「肩を後ろに大きく振って歩く」「腕を心がけて歩いて歩きましょう。

肩を後ろに意識して振るポイントとして、私たちの肩(上半身)と腕(下半身)は様々な運動性を持つながら柔軟なバランスを取っています。後ろへの腕の

振りも自然と前には戻りやすくて、広くなった歩幅は肩から振り出すのが、肩からの接地は前方向への体重移動を巧みに行います。また、歩行時の踵接地は、肩の振りも流線型に活動が促すので、歩調が乱れにくい効果的です。

この様に、腕の振りによって身体の動きは様々な変化をもたらすことが出来るのですが、腕の振りが小さかったり、肩からではなく肘から腕を大きく動かしている方が歩幅(腕の動き)だけで運動量を増やそうとすると、上半身と下半身の運動、肩まわりの運動が少なくなると、長時間歩いても疲れやすくなることもあります。

また、ウォーキングは歩行の1歩1歩で下半身中心の歩いた運動となる事もありますが、出来る限り上半身を大きく動かす全身運動として動かせるように歩きましょう。例えば、前後の腕の振り以外に、歩きながら腕を上下・左右に動かしたり捻転、散歩途中の公園等でベンチを利用して上半身を動かしたり歩幅広げなど、毎日の運動が1つの集まった動きにならないように、歩幅の歩き方1歩2歩分、違った歩き方にするなど、色々な運動・動きを取り入れてバランスの取れた運動を行なって下さい。

ウォーキング エクササイズ



図1
後ろへの腕の振りも、自然と前への歩幅を広くしてくれます。



図2
一般的なウォーキングでは動かさない肩より上の動き、肩甲骨を滑らせる動きなど、腕を色々な角度に動かして肩周りの筋肉をよく動かしましょう。



図3
ベンチの背もたれなどを利用して、腕の曲が伸ばし運動。身体が真と平行に近い運動になるほど関節は高く、背に対して垂直になるほど関節は低くなります。

無理せず
楽しく
歩きましょう!



※ 本誌掲載のイラストは著作権フリー素材です。
※ 写真：写真家 山本浩一

栄養情報

知って食べる、美味しい「発見」

旬の食材
健康レシピ

玉ネギ



玉ネギは、古代エジプト時代、ピラミッド建設の労働者に配給されていたといわれ、数千年の歴史がある野菜です。日本に導入されたのは明治時代ですが、いまでは食卓に欠かせない常緑野菜となりました。

玉ネギやネギ、ニンニクの大きき野菜が、独特の刺激臭です。

これは、硫黄成分を含むアリール類が作用して生じた「硫化アリール」などによるもの。硫化アリールはビタミンCと反応してアリールアミンとなり、ビタミンCの吸収を高めて、エネルギー代謝や免疫調節に役立ちます。また、硫化アリールには血行促進効果や脂肪分解作用もみられますが、その効果を期待する場合には生食がおすすめです。スライスをさらばく手揉みに水を通し、15分程度空気にさらしてからいれたらいいでしょう。

玉ネギの刺激臭と辛味は、加熱することで甘みへと変化します。湯気でじっくりゆでた後、コンコン煮込めたりすると、甘みも一層引き出すことができます。このように、調理の仕方によって実用自在な魅力的な味わいが、玉ネギの一番の魅力といえそうです。

年中常備されているという方が多いと思いますが、一般的なものとは北海道産で、秋に収穫・貯蔵し、翌年の春まで出荷されます。東北から登場する「新玉ネギ」は、九州地方や静岡などが主な産地。収穫したてで、みずみずしくやわらかいのが特徴です。ちなみに、数は少ないのですが地元産の収穫時期は梅雨の頃です。また成長途中の段階で、葉つぼみまで収穫する「新玉ネギ」も収穫可能。葉はネギのように利用できます。玉葱はもちろん、季節限定の玉ネギの美味しさを、ぜひ楽しんでください。

① ワンポイント

① 歯茎のあたりで傷んで保存を悪くすると痛みやすいので清潔に注意。

② 新玉ネギや古い玉ネギは水分がまいので、冷蔵庫の野菜室で保存します。

③ 切る時の「涙」の手拭いには、お酢やレモン汁を絞ったティッシュが効果的です。

健康情報監修
シニア栄養士 高橋 緑



スタッフオニオンのスープ煮 4〜6人分 1食(200kcal)

＝材料(4人分)＝

新玉ネギ	4個
オリーブ油	大匙1/2
マッシュルーム	2個
(A)	
牛ひき肉	150g
小麦粉	大匙1&1/2
こしょう	少々
塩	小匙1/4
小豆粉	適量
卵	
水	600ml
白ワイン	大匙2
片栗粉(片栗粉) 2割増し	2割増し
パセリ	適量

＝作り方＝

- 玉ネギは上部約1cm程度切り取り、断面に塩ペラップして、電子レンジで7分加熱し、湯切りと冷水でよく洗います。
- 取り出した玉ネギは皮をむき、斜めに薄切りにして水気を切って置きます。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①、スライスしたマッシュルームを加えて炒め、オイルを飛ばして冷めます。
- ②に(A)を入れ水蒸気を含め、内側に小麦粉を塗った①の玉ネギに詰め、(B)を凍立ての鍋に入れ、湯は蓋をして15分蒸込み、蓋に蓋がつかないように振ります。



玉ネギ料理

お酢やレモン汁を絞ったティッシュで手拭きすれば、涙の悩みは解消。お酢やレモン汁は、お酢やレモン汁を絞ったティッシュで手拭きすれば、涙の悩みは解消。

健康情報監修
シニア栄養士

は〜とふる スポット

MIYAGI

鹽釜神社の門前町として、さらには商町として栄えてきた鹽釜市。今回もたくさんのお土産の方に会い、心温まる時間を過ごしてきました。



塩釜水産物 仲卸市場



● 生の刺身が得意



● 刺身の盛り合わせ



● おにぎり

● マリトウモロコシ

買っただけでその場で食べられる、海鮮丼にして食べることがあります。外には海鮮丼が並ぶ通りやお祭りなどで食べることも可能です。お土産も、新鮮な魚をそのままの状態で買ったり、おにぎりやマリトウモロコシなどがあります。

1000以上の種類の魚を獲り、塩釜港に大量の水揚げされるお魚の産地です。新鮮な魚をそのままの状態で買ったり、おにぎりやマリトウモロコシなどがあります。

藻塩づくり



藻塩の材料は、新鮮な海藻と、水がたっぷり入った塩釜港です。海藻は丁寧に洗った後、塩釜港の水で洗って乾燥させ、200℃のオーブンで乾燥させます。全て手作りで作られた塩釜の藻塩です。お土産にもおすすめです。お土産にもおすすめです。お土産にもおすすめです。

塩釜の海藻は、新鮮な海藻と、水がたっぷり入った塩釜港です。海藻は丁寧に洗った後、塩釜港の水で洗って乾燥させ、200℃のオーブンで乾燥させます。全て手作りで作られた塩釜の藻塩です。お土産にもおすすめです。お土産にもおすすめです。お土産にもおすすめです。



● 海藻を洗っている様子



● 海藻を乾燥させている様子

鹽釜神社



宮内省・皇族親・交遊会などの他に、塩釜市庁舎（大船橋・海上安全）の守護・宮内省の神庫として全国より信仰を集めています。また、塩釜港は国の重要文化財に指定されています。

私たちが訪ねた日には、境内には「鹽釜神社」の御朱印が並び、お土産もたくさんあります。また、境内には「鹽釜神社」の御朱印が並び、お土産もたくさんあります。



龜喜寿司



鹽釜市には数多くあるお寿司屋さんですが、今回は亀喜寿司さんをご紹介します。亀喜寿司は、新鮮な魚と、水がたっぷり入った塩釜港の水で洗った海藻を、お土産にもおすすめです。お土産にもおすすめです。お土産にもおすすめです。



● 亀喜寿司の調理風景



★ 藻塩焼神社 ★

（7月4〜6日、鹽釜神社）

藻塩を焼く（しほつち）というお祭りが、お盆のころに行われていた。お盆のころに行われていた。お盆のころに行われていた。



★ 花まつり ★

（4月初4日曜日、市内）

鹽釜神社の御祭日（2020年）は、お盆のころに行われていた。お盆のころに行われていた。お盆のころに行われていた。



★ 亀喜みなと祭 ★

（7月第3日曜日（海の日）、市内及び松島湾）

本宮神社・鹽釜神社の御祭日（2020年）は、お盆のころに行われていた。お盆のころに行われていた。お盆のころに行われていた。

問い合わせ先
合同会社 鹽釜観光局
TEL 022-190-0229
http://www.miyagi.jp

亀喜寿司
TEL 022-190-0800
http://www.kamekita.jp

正成神社・鹽釜神社 社務所
TEL 022-190-1811

塩釜市産業地理情報文化推進課
TEL 022-604-1181 (内線)
http://www.kanbaku-shi.jp/department/010101

2014
2014 Spring
協会通信



循環器精度向上委員会開催

と き：平成23年12月16日(金)
と ころ：健診センター
当協会では、検診精度の維持向上を図るため、精度向上委員会を設置しております。
今年も学術部(9名)及び成人病検診(13名)の循環器検診について、専門の検査方法と様子を基例について検診・検査交換を行い、検診の精度向上に努めています。



職員研修会開催

と き：平成24年1月4日(水)
と ころ：協会ビルホールセンター
今年も仕事始めの1月4日、全職員を対象に個人情報保護、マナーアップ、安全運転講習会等の研修会を開催いたしました。お客様へのサービス向上、安全管理・事故防止等に努め、職員のレベルアップを図っております。



平成23年度学術専門委員会

と き：平成24年2月1日(水)
と ころ：健診センター
当協会では、予防医学に関する各種の調査研究を行っている学術研究機関へ調査事業を実施しております。調査研究助成実績に基づき、平成24年度の研究助成申請について協議・検討した結果、6機関へ研究助成金を交付する予定です。
また、日本の健診・検診業務の中から、調査研究・技術開発等を積極的に行った成果を各種学会・研究会等において発表しており、委員の先生方からご報告・ご指導をいただいております。



平成23年度第二回理事会・評議員会

と き：平成24年3月8日(水)
と ころ：ホテル・パルティワン仙台
平成24年度事業計画書(案)、収支予算書(案)、並びに平成23年度収支予算書(案)理事・評議員の選任等について承認されました。
また、公益法人制度改革により特別民営法人が平成25年11月1日より、新法人へ移行申請することとなっております。当協会は「一般財団法人」への移行認可申請することについて承認されました。



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 ☆
30歳検診(学生・主婦)・検診料
21歳検診(人間ドック)・検診料
(財)宮城県予防医学協会
(財)宮城県予防医学協会
健診センター
TEL.022-274-3131
FAX.022-233-7104
 仙台市青葉区長町4丁目2番1号
TEL.022-262-2621
FAX.022-262-6806
 仙台市青葉区上町1丁目6番10号



宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>