一般財団法人宮城県予防医学協会広報機関誌



かわ かながる ゆたかになる

Vol. 19
2018

新年のご挨拶

Interview < 5しにスパイズ 光を失わないために 早めの受診で視界良好な一年を

連載「砂り入門

ストレッチ&運動編 第4回

コミュニケーションスペース **ふれまい Tea Time** 

協会通信

### 平成30年 新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申しあげます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、厚く御礼申しあげます。

さて、昨年の夏は、各地で梅雨明けが宣言された途端、長雨の連続日数を更新するなど、日照不足による農作物への影響が懸念されましたが、平年並みの出来高との報道で胸を撫で下ろしています。ここ数年温暖化などの影響で予想がつきにくい気候になっており、集中豪雨や大型台風が数多く来襲しました。

被災された方々に心よりお見舞い申し上げますと供に早々の復旧・復 興をお祈り申しあげます。

ところで平成30年は「戊戌年(つちのえいぬ)」でございます。

戌は人間との付き合いも古く、忠実な動物であり恩を受けた方をとて も大切にします。

戊は植物が絶頂の状態にあるという意味で、草木が再生するために地に還るように、不要なものは切り捨てることで新たなチャンスが得られる年であり、何を取って何を捨てるかを明確に定める事が大切です。

当協会も「戊戌年」にあやかり創造と挑戦の心を大切にし、充実した 成果を求める一年にしたいと存じます。

本年も、県民の皆さまの健康づくりのお役に立てるよう全力で取り組んで参る所存でございます。

何卒、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申しあげます。 この新しい一年が皆さまにとってさらなる飛躍の年になりますよう心 よりお祈り申しあげます。



一般財団法人 宮城県予防医学協会 理事長 角田 行



## 光を失わないために 早めの受診で視界良好な一年を

新しい一年のスタートにあなたの大切な目について考えてみませんか。現代人の生活はパソコンやスマホなど目から得る情報で溢れ、普段から目を酷使しています。ある日突然、その目が光を失わないためにはどうしたら良いのでしょうか。今回は東北文化学園大学の教授で、眼科医の浅野浩一先生にお話しを伺います。

### 目から多くの情報を得る私たち

一視界良好で過ごしたいと思う一年の始まりです。そのためにも目の健康にも気を配りたいところですが、眼科医でもある 先生が考える目とは、どんな器官なのでしょうか。

外からの情報を一番に得られる器官と言えると思います。体内の五感から得られるすべての情報の内、実に80%を超えるものを視覚から得ているのです。

### 一一改めてきちんと目が見えるというのは、とても大切なこと なんですね。

試しにちょっと片目を隠しただけでも、ふだんの生活にかなりの不自由さを感じるはずです。視覚障がいというのは生存上のリスクも伴う出来事ですし、視覚を失うというのは、それだけ大きな損失なのです。

### できることなら視覚を失いたくはないですね。

目の見えていた人が、何らかの原因で視力を失うことを中途 失明と言います。我が国の中途失明の原因は、後で説明します 緑内障や糖尿病による網膜症、遺伝する網膜色素変性症といっ たもので、最近は加齢黄斑変性症という病気による失明も増え ています。



# 緑内障による視野異常 初期~中期 末期~失明 東側 側

### 失明に至る様々な原因

### **──緑内障や糖尿病による失明は聞いたことがありますね。**

いずれもかなり前から長い間、我が国の中途失明原因の上位に有りますからね。どちらも最後まで自覚症状が現れにくく、かなり進行するまで気づかない。これが失明まで進んでしまう最大の理由であり、気づいた時には手遅れになってしまうケースも多いのです。

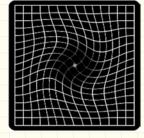
### ――それは怖いですね。

緑内障は、気がつかないうちに視野が狭くなっていますが、 もう片方の目が補ってくれるために自覚されないのです。これ は健康診断などで眼底の検査を受けることで早期に発見するこ

とができます。糖尿病に起因する ものも早めの受診が肝要です。血 液検査などで気になる結果があ れば、速やかに受診することをお 勧めします。

# ——聞きなれないところでは、加齢黄斑変性症とはどんなものですか?

欧米ではずっと中途失明の原 因のトップとなっているもので



加齢黄斑変性症でみられる初期 の変視症 (ゆがみ) とだんだん 進行すると認められる中心暗点 (中央が黒く見えづらくなる) を検査のチャートに表したもの

す。日本でも既に上位に迫ってきていますが、その理由としては生活の急速な欧米化が挙げられます。高脂肪・高タンパクで濃い味付けの食事が急速に浸透したことに由来しています。この病気は3年ほど前に、世界で最初にIPS細胞を使った手術が行われたことでも有名ですが、根拠のある治療法としては、眼球内への注射以外にないのが現状です。

#### ――何か予防する方法はないものでしょうか?

食生活などライフスタイルに起因するものでもありますので、例えば日頃甘味飲料水を飲んでいるなら、ペットボトルでもお茶に切り替えるなど、簡単なことから始められます。カップ麺やファストフードから和食中心のスローフードへの切り替えも心がけましょう。

### ――糖尿病にせよ加齢黄斑変性症にせよ、目に何か問題があって病気になることだけでなく、全身のどこかに原因があって、 結果として失明につながる可能性もあるのですね。

目というのは血管が豊富なだけに全身の影響を受けやすいのです。言わば目には、体の内部の健康状態を知る「窓」のような役割もあります。緑内障は目の前の方の水の流れが悪くなり、眼圧が上昇し視神経を圧迫することから、見えにくくなりますので、あるタイプの緑内障では、うつむき加減のままで長時間生活しないというだけで、一つの予防法になることもあります。

### 気になったらすぐに受診!

# ――ライフスタイルを見直しながら、気になったらすぐ受診することが大切なんですね。「かかりつけの眼科医」とはどのように出会えば良いのでしょうか。

とにかく気になったらすぐに相談できるのが一番ですよね。 しかし最初からすべて相性が良いわけにはいか無いでしょう。 医療というのは訴えがあって初めてスタートしますので、訴え が伝わっていないと感じたら遠慮せずに質問し、またはセカン ドオピニオンといって、他のドクターの意見を求めても良いの です。ご家族と一緒に話を聞くのも良いでしょう。

──最初に訪ねた先生の言うことを鵜呑みにしがちですが、疑問があったら解るまで聞けばよいのですね。

### 東北文化学園大学 大学院 教授

同 医療福祉学部(視覚機能学専攻)教授 医師(眼科)

### 浅野 浩一 (あさの こういち)

金沢医大医学部卒業後、石川県や愛知県などで主に大学病院の眼科医療に従事した。1997年に仙台に戻り、大槻眼科へ入り副院長、管理責任者などを務めた。2012年に退職し現職。白内障、翼状片などの紫外線関連眼疾患とボツリヌス毒素療法が専門。震災後名取市の仮設の健康相談や被災地への眼科診療ボランティアを続けている。

もちろんそれは医療側にもそれなりの雰囲気作りが求められていると考えています。「何でも聞ける」、「納得できる」ためには、患者さんが緊張したり、孤立して「完全アウェイ」の状態に陥ってしまっていてはいけませんからね。私は今も眼科医として患者さんを診ますので、そこはとても気にしています。「病気を診ているのではなく、病気になったお一人の人間を診させて頂いているのだ」というのが、私のモットーです。

### ――それは患者としてもとても助かるご意見ですね。ところで 先生はなぜ眼科医を目指したのですか?

私自身は視力に困ったこともなく、周りにも視覚に障がいのある方もいませんでしたが、小さい頃はワンパクで眼部への外傷で眼科に行ったこと、また幼い頃から飛蚊症を自覚していたので、視力は良かったけど常に不安を持っていた、というのもあるかもしれません。また先程お話したように、目は一つで完結する器官であり、手術でも点眼による治療もできるということ。眼科に進んだ先輩から、見えない方の苦しみややりがいなどを聞いたりしたことなどから、知らず知らずのうちに眼科医を志していました。

#### ――そんな先生が勧める、目を健康に保つ秘訣はありませんか?

決定版的ものはありませんが、血流の良し悪しが目に大きな 影響を及ぼします。そのため、目は冷やすよりも、温める方が 良いのです。これは温庵法と言って、血流だけでなく目の周辺 の筋肉の緊張緩和にも良い方法です。あとは月並みですが適度 に休ませ、時々遠くを見ることも効果があるとされています。

### ――目のトラブルがない一年にするため、最後に読者の皆さん にメッセージをお願いします。

スマホやパソコンのブルーライトの障害、違法なコンタクトのネット購入、目にとって非常に危険な染髪の薬液が簡単に手に入るなど、眼科医からすると目へのリスクは至る所にあって溢れんばかりです。我々眼科医はそうした危険を声を大にして啓蒙していきますが、皆さんも少しでも気になることがあれば、相談だけでも良いので是非一度受診して下さい。

### **─**ありがとうございます。





### 皆様からの投稿を募集します!

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」 をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご 投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更 させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前(ペンネーム可)を表記いた しますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail: info@mhsa.jp

今や4人に1人といわれる花粉症。体に入った花粉から身を守るために、 鼻水・くしゃみ・目のかゆみといった症状が現れます。花粉は1月下旬に は飛び始めるといわれています。少しでも楽に花粉症を乗りきるために、 早めの「花粉症対策」してみませんか。

### 規則正しい生活で体に負担を かけないよう心がけましょう

- ●栄養バランスのいい食事をとる
- ●暴飲暴食は避け、間食は控えめに
- ●喫煙や飲酒は控える
- ●睡眠を十分にとる
- 適度に体を動かす





### 花粉症のつらい症状を緩和する! 花粉症を取り込まない習慣

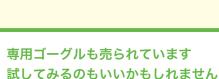
- 晴れた日、風の強い日などは外出を控える
- ●外から帰ったら服をよくはらい、うがいや洗顔 を心がける
- ●花粉が多い日は、ツルツルとした素材の服を選 び花粉を落ちやすくする
- ●テレビや新聞から花粉の飛散情報をチェックす

### 花粉に触れない! 花粉症対策グッズ&アイテム

●外出先 帽子、マスク、サングラス、メガネ

室内

空気清浄機…花粉の飛散を防ぐ! 加湿器…うるおいを保って、喉を楽に♪







### TRY!脳ドック ~脳ドック へ体験記へ



読者の皆さんは MR を使った検査について、どのような印象をお持ちでしょうか? 経験した方ならどんな検査なのかすでにご存知でしょうが、そうでなければ初めての検査の際に不安が伴うのは仕方ありません。今回は七ヶ宿町の女性職員の方の体験レポートをご紹介します。



### ●脳ドックはこわい?

人から聞いていた MR の印象は、「うるさい」だとか「体を動かせないままじっとしていないといけない」、あるいは「長い時間がかかる」といったものでした。日頃、住民健診の担当者として、脳ドックを町民の皆さんにお薦めする立場ですので、今回このような機会をもらって実際に体験するのを楽しみにしていました。

### ●注意書きをよく読めばスムーズに 受診できる!

実際の脳ドックはあっという間だったというのが、素直な感想ですね。もっと時間がかかると思っていましたが、考え事をしていたら終わってしまいました。また、検査室は暗い部屋だと思い込んでいたので、明るい部屋での検査に安心できました。そして私は音には驚きやすいので、音の大きさを懸念していましたが、そんな私でもびっくりするような音ではありませんでした。スタッフの皆さんの誘導もスムーズで、気持ちよく脳ドックを終えることができました。

検査前の確認事項についても、改めて発見がありました。例えばコンタクトを外す、女性の方は化粧をおとすなどの注意事項を始め、マニキュアやつけまつげなどについての注意 書きなど、説明書には細やかな点まで記載があります。安全に検査を受けるための注意事項については、忘れがちなこともあるので、町 民の皆さんにも一層声がけをしていこう

と感じました。



七ヶ宿町では、40歳から73歳(3歳刻み)までの町民を対象に、自己負担金なしで脳ドックが受けられる事業を推進しています。事業の開始から3年目を迎え、受診率は5割と、町民の高い関心が伺えます。太田さんによれば「七ヶ宿町はメタボや高血糖が多いので、脳ドックをきっかけに健康づくりに役立ててもらえれば」とさらなる受診を呼びかけています。

当協会では、この事業に初年度からご協力させていただき、当協会を希望される方は健診センターで脳ドックをご受診いただいています。

これからも、県民の皆様の健康管理に少しでもお役に立てるよう、協力体制を継続していきたいと考えています。



### 連載!(\*\*\*)入門

### ストレッチ&運動編第4回

### 気楽に気長に続けられる! 簡単エクササイズ

ストレッチ&運動編は今回が最終回です。そこで皆さんにぜひ続けて欲しい簡単な運動をご紹介。冬になると寒くなって身体を動かすことも減ると思います。動かないことによって体が冷えて血液循環が悪くなり、余計に身体が冷えるので、寒い時こそ積極的に身体を動かしていきましょう!そして、簡単なエクササイズと普段の姿勢を良くすることで、肩こりや腰痛予防にもなるので、ぜひ気楽に気長に続けてみてください!

各種目 10 回を 1 セットで「いち・に・さん」で 1 の動作から 2 へ、「しー・ご・ろく」で 1 の元の状態に戻ります。 慣れたら各種目を 20 回にしてみましょう!

※エクササイズを開始する前には準備運動やストレッチなどをして身体を温めてから行ってください。運動中痛みや違和感がある場合は無理をしないようにしましょう。



佐々木 康明

柔道整復師、NSCA-CSCS、コルジャ 仙台ブラインドサッカークラブト レーナー兼選手。



- 1. 脚を前後に広げ、手は身体の前でクロス
- 2. 後脚の膝をゆっくり床に着く手前まで下げる
- 3. ゆっくり1の状態に戻る
- ※片側が終わったら前後の脚を交換して逆も行います



- 1. 腕を肩幅より少し広めについて身体をまっすぐに
- 2. そのままゆっくり腕を曲げる
- そのままゆっくり腕を囲じる。
   ゆっくり1の状態に戻する。
- ※きつい場合はつま先ではなく膝をついても OK



### お尻と太もも後ろ、 腰のエクササイズ

- 1. 仰向けに寝て膝を曲げ、腕を床全体につける
- 2. 膝が直角になる程度までお尻をゆっくり上げる
- 3. ゆっくり 1 の状態に戻ります
- ※きつい場合は床についている腕で身体を支えて行い、 慣れたら腕の力を抜く



- 1. タオルを持って<mark>片方の脚に引っ掛けて腕を伸ば</mark>す
- 2. 背中の力を使い胸<mark>をはるようにタオルを</mark>引っ張る。 その際に脚で抵抗を加える
- 3. ゆっくり1 の状態に戻す。この時も脚で抵抗を加え ながら戻す
- ※ゴムチューブなどがある場合は脚を伸ばしたままチューブで、片脚で抵抗が足りなければ両脚で行いましょう!



- 1. 仰向けに寝て膝を90度に曲げ、腕を身体の前で組む
- 2. お腹をのでき込むように膝と顔をゆっくり近づける
- 3. ゆっくり 1 の状態に戻す
- ※腹筋をする際は、息を吐きながら2の動作をすると 効果的



### 腰・背中のエクササイズ

- 1. うつ伏せで腕は床につける
- 2. 身体を反らす。身体や顔を反らせ過ぎたりしない
- 3. ゆっくり1の状態に戻す

### ステップアップ編

上のメニューを休憩を短め (30 秒以下) にして連続で行うとサーキットトレーニングになります。サーキットトレーニングはダイエット・シェイプアップにおすすめなので、慣れてきたら休憩を短めにしてチャレンジ!

### 姿勢をチェック

ふだんはなかなか気にしない姿勢ですが、意外なほど体調と密接しています。基本的な姿勢は、耳たぶ・肩(肩峰)・股関節(大転子)・膝(膝蓋骨後面)・足首(外果約5 cm 前)が一直線上になるように立った状態です。これが猫背になると、頭が前に出ているため肩や腰に負担がかかり易いです。また、重心を取り易くするために膝を曲げて立っている人が多いです。反り腰は、男性だとスポーツ選手や内臓脂肪が高いメタボ気味の方、女性だとハイヒールを履いている状態や妊婦さんに多いです。腰が通常より反るため腰に負担がかかり易いです。良い姿勢への秘訣は、筋力をつけることと身体の柔軟性を向上させることです。健康な毎日を送るためにも日々ちょっとしたストレッチと運動を取り入れてみましょう!







**佐々木整骨院** 〒 985-0853 宮城県多賀城市高橋 2-14-15

TEL / 022-766-8891 E-mail / sasakiseikotu@outlook.com

無断転載・転用を禁じます

### 協会通信---<sup>2018</sup>--

### TOPIC 1

### 第 62 回 平成 29 年度 「予防医学事業推進全国大会」千葉市で開催

と き: 平成 29 年 10 月 27 日 (金)

ところ:幕張メッセ国際会議場コンベンションホール (千葉市)

本大会は予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、公益財団法人予防医学事業中央会の全国 33 支部が順次開催しているもので、今年度は「健康寿命の延伸を目指して ~未来を切り拓く健康づくり~」をテーマに千葉県千葉市で盛大に開催されました。

当協会の事業部 向川 洋平 課長が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしました。



### TOPIC 第 31 回東北 6 県 2 検診機関による懇談会

と き: 平成 29 年 10 月 19 日 (木) ところ: ホテル仙台ガーデンパレス

東北6県の健診機関がよりよい健診を目指して、毎年情報交換をしております。今年度は当協会が幹事団体となり、宮城県で開催いたしました。

### TOPIC **3**

### 平成 29 年度予防医学事業推進 東北ブロック会議

と き:平成 29 年 10 月 20 日(金) ところ:ホテル仙台ガーデンパレス

公益財団法人予防医学事業中央会の東北支部である (公財) 岩手県予防医学協会・(公財) 福島県保健衛生協会・(一財) 宮城県予防医学協会と中央会本部による会議が開催され、よりよい検査、健診に向けての意見交換が行われました。

#### お詫びと訂正:

Smile vol.13 号(2016 年発行)の「Interview くらしにスパイス」において、不適切な記述がありましたので、お詫びして訂正 ( 一部 削除 ) いたします。

削除部分:3ページ「ネバネバ成分のムチンが胃の粘膜を保護し」

### TOPIC 4

### 平成 29 年度予防医学事業 推進会議

と き: 平成 29 年 11 月 16 日 (木)

ところ:仙台勝山館

当協会主催「予防医学事業推進会議」は、宮城県内の市町村・事業所・学校等の健康管理ご担当者様約150名にご出席いただき仙台勝山館において開催いたしました。

特別講演は、東北大学大学院医学系研究科 整形外科講師 保坂正美先生から「超高齢化社会と口コモティブシンドローム―健康寿命を延ばすために―」についてのご講演と福島県立医科大学乳腺外科学講座吉田清香先生から「女性に多い病気 乳がんについて知ろう―乳癌診療ガイドラインを中心に―」のご講演をいただきました。

いずれも大内 味深いなんからいでする となった。 を対した。



### 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所) 検体検査

一般財団法人 **宮城県予防医学協会** 

**TEL 022-274-3131** FAX 022-233-7104 仙台市青葉区貝ヶ森 4 丁目 3 番 1 号 施設健診(人間ドック・ 一般健診・脳検診等)

-般財団法人 宮城県予防医学協会 健診センター

TEL 022-262-2621 FAX 022-262-6686 仙台市青葉区上杉 1 丁目 6 番 6 号

