

# スマイル Smile

みつかる  
つながる  
ゆたかになる

Vol.31  
2021  
冬号



新年のご挨拶

Interview くらしにスパイス

知って、見て、触れ合って  
あなたもペットも  
幸せになる秘訣

連載！  入門

アダプテッド・スポーツ編 第4回

## 令和3年 新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は1月早々から新型コロナウイルスが世界中に拡散し、多くの犠牲者を出し、経済界、医療界等に大打撃を与え、現在も世界中にまん延しています。国内で初めての感染が確認されたのが昨年1月でした。感染の源は中国の武漢とされ、翌2月には横浜に入港した客船ダイヤモンド・プリンセス号で集団感染が確認されると、国内でもにわかに緊張感が高まりました。マスク不足が社会現象となり、リモート化やオンライン化、新しい生活様式など、生活スタイルが急激に変化した一年でした。今もなお、その猛威は止まる所を知らず、目下第三波に見舞われているところです。当協会でも収束の兆しが見えない中、受診者の皆様の安心、安全を第一に対策を検討し、健診事業を進めております。

本年こそ平穏な年になることを願わざるを得ません。

ところで、令和3年は「辛丑（かのとうし）年」です。丑（うし）は、粘り強さと誠実が特長と言われています。また、蒔いた種が芽を出して成長する時期とも言われています。先を急がず目の前を確実に進めることが協会の発展に繋がって行くものと確信しております。当協会も「辛丑（かのとうし）」にあやかり、忍耐強く、一步一步地道に事業に取り組み、県民の皆様の健康づくりにお役に立てるよう日々精進して参ります。

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上げます。

この新しい一年が皆さまにとって実り多く、健康で幸せな年になりますよう心よりお祈り申し上げます。



一般財団法人 宮城県予防医学協会  
理事長 角田 行

# 知って、見て、触れ合って あなたもペットも幸せになる秘訣

あなたは何か動物を飼育していますか？最近では、犬や猫にとどまらず、様々な動物が人間と共に暮らすようになりました。今まさにいっしょに生活している人、これから迎えようと思っている人に、ぜひ知っておいてもらいたいことを、東北動物看護学院講師で仙都動物病院獣医師の小林真理沙先生に伺いました。

## 動物は私たちと暮らせて幸せなのか？

——犬や猫ばかりでなく、本当に様々な動物が人間と暮らすようになりましたが、私たちが動物を家族に迎え入れるメリットって何でしょうか？

当然「かわいい」と思えることが大きなメリットなのですが、加えて癒やしになる・心が安らぐ、家族の会話が増える、新しいコミュニティが開ける、命あるものとの触れ合いから学べるなどといったところでしょうか。

——メリット盛りだくさんですね。少し細かく教えてもらえますか？

引退された老夫婦が動物を飼うことで一層絆を深められた、というエピソードがよく聞かれます。これは動物のおかげで家族の会話が増えた、絆を深められた一例と言えますね。また、お子さんとともに育ち、そしてお子さんよりも先に死を迎える動物を飼うことで、命の重さや責任感を肌で感じるということも大きなメリットだと思います。

——では、動物を飼うことのデメリットってどんなことでしょうか？

人間の側に負担が増え、制限がかかることでしょうかね。旅行に行けないとか、動物のお世話のための時間を確保しなきゃいけないとか、健康の維持のためにお金が必要になるケースもあります。

——動物たちにとって、人間と暮らすことは幸せなのでしょうか？

条件付きで幸せになれます。

——と、言いますと？

先程のデメリットも踏まえ、飼い主の側が迎え入れようとしているその動物の特徴をよく知り、迎え入れたあとにどんなことが起きるのかにイメージを膨らませ、何がその子にとって幸せなのかまで考えて環境を整えてあげられるかにかかっています。

——迎え入れる人間次第で、動物は幸福にも不幸にもなるのですね。

生き物である以上、どうしてもニオイや、声を出す動物なら音、毛の生えた動物なら毛、様々なストレスやマナーと向き合

う心構えがあるか。迎え入れる前によく考えてほしいですね。

——命あるものですから、ノリで飼うわけにはいきませんね。

## 知ることによって得られる幸せがある

——動物の特徴をよく知ることが大切、という話が出ました。メジャーな動物である犬と猫について、改めて基本的なことを教えてください。

犬を飼いたい方は、まず猫よりも確実に手もお金もかかる、ということを覚悟してください。狂犬病を含む各種ワクチン、健康診断などに加え、毛の長い犬種ならトリミングが定期的が必要です。またトレーニングが少なからず必要になるのも犬の特徴ですね。

——トレーニングと言うとどんなものがあるのですか？

必ずやってもらいたいのはトイレトレーニングです。これに付随してお手、おすわり、伏せを覚えさせるのです。犬は群れ行動の動物ですので、「人間の言うことを聞けば良いことがある」と覚えさせることが重要です。人間の命令に犬が従う、という関係性を構築できないと、問題行動につながる可能性を高め、後々悲しい結末を招くことにもなり兼ねません。



**——では猫はどうでしょう？**

犬と比べれば手がかからない、とは言われていますが、ストレスを受けやすい動物でもあります。引っ越しが頻繁な方や来客が多い方は要注意です。また、他の動物といっしょに飼う方や2匹以上の成猫を迎え入れる予定がある方は、相性によってストレスを与えてしまう可能性があると感じておいてください。

**——「犬は人につき、猫は家につく」という慣用句がありますが、こうした特徴は関係していますか？**

大いに関係していますよ。猫は単独で狩りを行う動物ですので、テリトリーをととても大切にします。そのテリトリーの中で普段と違う、環境を変える要素があればストレスに感じてしまいます。また屋内で飼われることが増えた昨今では、狩りの欲求を満たすことができずにストレスを感じることもあります。そのストレスを放置しておくとも問題行動を引き起こしたりもするのです。そこで最近では、毎日2回、30分間はおもちゃで遊んであげるよう獣医が指導するほどです。犬のお散歩と同じレベルで遊びが必要です。

**——犬と猫を比べるだけでもこれだけ特徴に違いがあるので、こうしたことを知らずに迎え入れれば、ミスマッチが出てしまうのは容易に想像できますね。**

ええ、そしてそれは決して幸せなことではありません。可能であれば1週間程度お試しで迎え入れて、その後自分の家族の一員にするかどうか判断する、ということもできるようにしてきましたので、ぜひ活用してほしいです。

**——それは自分の心構えを再確認するにも良い仕組みですね。しかし、ミスマッチだけでなく、あつてはならないとは思いますが、どうしても人間の事情で飼えなくなってしまう、ということはあり得ます。**

そのとおりです。転居、家屋の事情や経済事情、そして相性問題、動物の問題行動など様々な事情で飼えなくなることは決して珍しくありません。犬に関してはだいぶ守られるようになってきましたが、猫はまだまだです。

**——そうになってしまうと、猫たちは？**

安易に捨てられてしまうことがなかなか減りません。保健所に相談したり、動物病院に相談したりと、安易な結論の前に行けることはとにかく「相談」です。

仙都動物病院 獣医師  
東北動物看護学院 講師

**小林 真理沙 (こばやし まりさ)**

1991年愛知県出身。小さいころから犬猫を飼い、「動物のお医者さん」に憧れる。

2016年北里大学獣医学部卒業。愛知県の名古屋港水族館で4年間獣医師として働き、主に海洋哺乳類の診療に従事。

現在は仙都動物病院にて犬猫の診療に従事。愛猫2匹と暮らしている。

**——こちらの動物病院と併設の専門学校では、長らく猫の保護活動を実施していますね。**

ええ、年間約150匹、多い年は200匹ほどの猫を保護します。そのほとんどが個人・団体を問わず地域の人の善意によるものです。時には獣医による処置が必要な場合がありますが、この時の費用もボランティアの人が負担するケースがほとんどです。こうしたボランティアさんの負担が軽くなるような仕組みを期待してしまうところですが、何よりも安易に捨てられてしまう猫が減ることが大切です。

**知って、見て、触れて****——さて、年末年始をゆっくりと自宅で愛犬・愛猫と過ごしたという方もいらっしゃると思うのですが、獣医ならではの健康チェックのポイントはありますか？**

まずはいつもの元気、いつもの食欲があるか、というのは当然チェックしてもらいたいのですが、加えて飲水量とおしっこ量をぜひチェックしてもらいたいです。

**——それはなぜでしょう？**

小型の犬や猫なら1日に200ml弱のお水を飲むのが普通なのですが、これより多いようなら病院に行く目安となります。意外と自分が飼っている動物の飲水量とおしっこの量を把握していない飼い主さんが多いのですが、これは覚えておいてほしいですね。

**——なるほど。他にはどうでしょう？**

犬であれば耳、皮膚、歯はよくチェックしてあげてほしいですね。とにかく日々観察して、よく触ってあげることで小さな変化に気づくことができると思います。そして深刻な状態になる前に、ぜひ動物病院を頼ってほしいですね。獣医師と動物看護師が飼い主さんの不安にしっかりと対応してくれるはずですよ。

**——人といっしょで相談しやすいかかりつけ医がいると良いのでしょうかね。**

そうですね。少子高齢化の今、ペットは昔よりもさらに「家族の一員」としての考えられるようになりました。私たち獣医は常に知識・技術をアップデートして家族の幸せを守るお手伝いをしようと思っています。また、動物看護師は、まだまだ知名度抜群とは言えませんが、数年後には国家資格になる予定で、20年以上動物看護師育成に取り組んでいる当学院でも、準備を進めております。

**——最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。**

動物と暮らす以上は、人も動物も幸せになるべきです。迎え入れる前に、長生きする子なら約20年にわたってその動物のために生活を変え、それを楽しめるかをしっかり考えてほしいです。迎え入れてからはぜひ獣医や動物看護師を頼って、動物との暮らしを豊かにしてください。

**——ありがとうございます。**

連載！  入門

# アダプテッド・スポーツ編

## 第4回

### あなたのそばにも、アダプテッド・スポーツ

ユニークかつ熱意あふれるアダプテッド・スポーツの紹介コーナーも、いよいよ最終回です。新年にあたり新しいスポーツに挑戦したいという方のヒントになれば幸いです。まだまだ紹介しきれないほどたくさんの競技がありますので、宮城県障害者スポーツ協会にぜひお問い合わせください。



## アダプテッド・スポーツ種目紹介③

### 宮城県障がい者カヌー協会

障がいのある人がパドルで漕ぐ小舟（カヌー）に乗って行うスポーツが障がい者カヌーです。競技としての障がい者カヌーは、主に下肢に障がいを持つ人がカヌーに乗り込み、タイムを競うものです。宮城県障がい者カヌー協会では、競技としてのカヌーだけでなく、あらゆる人が障がいの有無を超えてカヌーに親しんでほしいと、2020年に立ち上がったばかりの団体です。すでに複数回の体験会を開催していて、下肢に加え知的障害の子どもたちなど多くの方がカヌーの楽しさを味わっています。仲間を募集しているとのことなので、詳しくは担当の我妻様（090-2271-5181）まで。



### みやぎパラボウリング協会

パラボウリングとは、全ての障がい者（パラ）を基本としたボウリング競技で、必要に応じて補助具の使用も可能なスポーツです。元々別のアダプテッド・スポーツ団体の中で、ボウリングを楽しんでいた仲間が集まり、昨年5月にみやぎパラボウリング協会が設立に至りました。同年8月には第1回設立記念大会を39人の参加者で盛大に開催。現在、若い頃にボウリングに親しんだ経験を持つメンバーを中心に、マイペースな活動を続け、今後はプロを招待した大会の開催も予定している。障がいの有無、老若男女、初心者・経験者を問わず、随時会員を募集していて、問い合わせは事務局（FAX 022-259-4914、メール ki-shi.ujjie@s8.dion.ne.jp）まで。



監修  
小玉 一彦

東北福祉大学総合マネジメント学部教授。  
（一社）宮城県障害者スポーツ協会  
会長、宮城県スポーツ協会理事など。



学校法人梅檀学園東北福祉大学  
（一社）宮城県障害者スポーツ協会

<https://www.tfu.ac.jp/>

<http://mpsa.jp/>



# 怖い“ヒートショック”

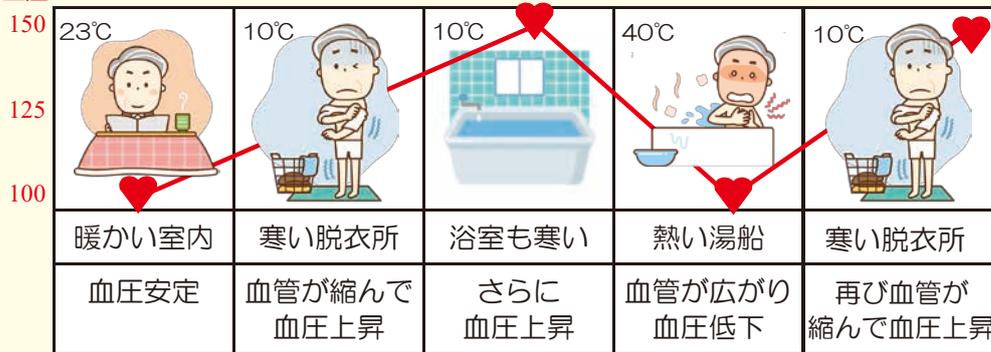
## 自分は大丈夫! と思っていないですか?

**ヒートショック**: 急激な温度差により血圧が大きく変動することによって起こる健康障害\*

\* 血圧上昇・血圧低下・不整脈・心筋梗塞・脳梗塞・失神など

- 12～2月の入浴中に起こりやすい
- 入浴中の死亡事故は交通事故の約4倍!!
- リスクが高いのは高齢者ですが、年齢にかかわらず誰でも起こりえるため油断は禁物!!

血圧



血圧はまるでジェットコースター!



暖かい所から寒い所へ移動した時、「ゾクッ」としたことありませんか? 実はそれもヒートショックです!

ヒートショックを起こさないためには、  
部屋の温度差が10℃を超えないことが大切!!



### 脱衣所・浴室

- 脱衣所を暖房器具で暖めておく
- 浴室の温度を上げておく
- お風呂のフタを開けておき、湯気を充満させる
- シャワーで壁や床にお湯をかける
- 湯船は40℃以下に設定する (41℃以上で事故増加の報告)
- 湯船に入る時、出る時はゆっくりと (特に血圧で服薬中の人は注意)
- 食後1時間以内の入浴は避ける (消化管に血液が集まり、血圧が低下しやすい)
- 飲酒後に入浴しない
- 高齢者は一番風呂を避ける (浴室が冷えている・湯船が熱い)
- 入浴後も数時間は急激な温度変化に注意する

### ゴミ出し・新聞を取りに行く時

- 防寒をして外へ出る
- ほんの少しの時間だからと、薄着のまま外へ出るのは危険! (首周りにマフラーを巻くのもおすすめです)

### 起床時・着替える時

- タイマー等で部屋を暖めておく
- 布団の中でストレッチ (伸び・手足のグーパーなど) をし、体を温める
- 起床後すぐに羽織れるものを用意する



### トイレ

- 暖房器具を設置する (洋服の上げ下ろしで冷気を直に感じやすい)
- 暖房便座を使う
- 冷たさを感じにくいパイル地の便座カバー・スリッパを使う

# 旬の野菜で

# 冬のお手軽レシピ



宮城県民は、全ての年代で野菜の摂取量が不足しています。野菜摂取量の目標は350g！味がおいしく、栄養素の量が多い旬の野菜で、野菜不足を解消しましょう。

## 豚肉とゆきな のミルフィーユ



1人分 エネルギー 199kcal  
食塩相当量 0.6g

### 材料 (2人分)

豚薄切り肉	120g	塩 少々 酒 大さじ2
ゆきな	100g	
もやし	100g	
にんじん	80g	
しょうが	10g	

季節の野菜や余っている野菜を使っても美味しいです！

### 作り方

- ゆきは3cmの長さに切る。にんじん、しょうがは千切りにする。
- 器にもやし、ゆきな、にんじん、しょうがの順に重ね、豚薄切り肉を広げてのせる。
- 塩をふり、酒を全体に回しかける。
- ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで6～7分加熱し、全体に火を通す。
- 皿に盛りつけ、お好みでドレッシングやぼん酢をかける。

## ゆきな の中華うま煮



1人分 エネルギー 61kcal  
食塩相当量 0.9g

### 材料 (2人分)

ゆきな	100g	A { 鶏ガラスープの素 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2 水 100ml
にんじん	50g	
しいたけ	50g	
にんにく	1/2片	
ごま油	大さじ1/2	
片栗粉	小さじ1	

### 作り方

- ゆきはざく切り、にんじん・しいたけ・にんにくは薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、①を強火で軽く炒める。
- Aを加えてひと煮立ちさせ、片栗粉を倍量の水で溶いてまわし入れ、とろみをつける。

副菜の1品に♪肉や魚介を加えれば主菜にもなります



## 期間限定 個人向け 健康診断

健康で充実した日々を暮らしたい方へ  
この機会に人間ドックを受診しませんか？

# ほっと★ドック

生活習慣病が気になる方におすすめの  
スタンダードな人間ドックプランです。

**ぜひこの機会にご利用ください。**

◇現在、コロナウィルス感染防止のため肺機能検査・結果説明・健康相談を中止しております。  
※企業様による団体でのお申込みはできません。

1～4月限定  
特別料金の  
コースです。

期間 1月～4月

特別料金 **30,000**円 (税別)  
通常料金 38,000円 (税別)

1日の流れは以下の通りです

**受付** 受付時間／午前7時40分～8時  
午前8時10分～8時30分  
午前8時40分～9時

**健診** 受付終了後～11時半頃

**お食事** 昼食はサービス券をご用意しております。  
※当協会おすすめの特约店舗をご案内いたします。  
■和・洋・中華・イタリア料理・総合レストラン等  
(詳しくは、検査が終了後にご案内します)

検査結果がお手元に届くのは約2週間後です。

お申込み・お問い合わせは **0570-0109-55**

お申込みの際「ほっと★ドック」とお申しつけください。

TOPIC  
1

## 令和2年度 予防医学事業中央会奨励賞受賞

例年、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34支部で「予防医学事業推進全国大会」が開催されておりましたが、今年度は新型コロナウイルスの蔓延により全国大会が中止となり、表彰についても各支部で行うこととなりました。

当協会では健診部 舟山雅木主任が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしました。



TOPIC  
2

## 優良申告法人の表敬状拝受

令和2年11月11日、仙台北税務署 阿部清克署長より「優良申告法人表敬状」をいただきました。

優良申告法人とは、「申告納税制度の趣旨に即した適正な申告と納税を継続し他の納税者の模範としてふさわしいと認められる法人」をいいます。この度の表敬につきましては、日頃、皆様のご指導ご鞭撻の賜物であり、心より感謝申し上げます。

今後も優良申告法人として適正な処理と管理を徹底し、より一層地域に貢献できるよう努めてまいります。



TOPIC  
3

## 新型コロナウイルス感染症対策の取り組み (ご理解とご協力をお願い)

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの新着情報をご覧ください。

ホームページは  
こちら



## 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 022-343-7001(代)  
FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
FAX 総務部 022-343-7083  
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-0109-55  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

