公益財団法人尼崎健康医療財団　市民健康開発センターハーティ21　健康情報紙

Letter from ハーティ21

レターフロム

…ハーティ 21 は、あなたの健康と、そして笑顔をつくります…

●編集・発行
公益財団法人尼崎健康医療財団
市民健康開発センターハーティ21
尼崎市南塚口町 4-4-8
TEL06-6426-6121（代表）
2022 年 11 月発行 vol.45
ハーティ 21　検索

たいせつにします プライバシー
14200058(08)
プライバシーマーク（個人情報の適切な保護のための体制を整備している事業者に対する認定制度）を取得しております。

一般社団法人日本総合健診医学会認定　優良総合健診施設
厚生労働大臣認定　健康増進施設

小児ぜん息と運動について

健康運動指導士　小西裕晋

ぜん息でも運動できる

小児ぜん息患者の治療は、療養と服薬しかないと思われがちですが、運動療法も有効とされています。特に好ましいとされる運動は、運動誘発ぜん息（気道の熱や水分が取られ、気道が過敏になることで起こるぜん息発作）を起こしにくい、湿度の高い屋内プールでの水泳や、屋外なら呼吸数の上がり過ぎないウォーキング等が挙げられます。意外かもしれませんが、小児ぜん息患者だからといってできない運動は基本的にありません。また、ぜん息があるからといって運動を制限する必要もありません。かかりつけ医と相談し、予防薬を使うことで運動しても発作が起こらないよう、ぜん息をコントロールしながら運動を行うことができます。むしろ、発作を恐れて運動を制限してしまうと体力が低下し、結果として軽い運動でも息が上がって発作を起こしやすくなるのです。

体調に合わせて運動を行いましょう

運動は強度や種目によって対応が異なりますが、本人ができる範囲で運動して問題ありません。もし運動誘発ぜん息が起きて少し息苦しくなったら無理をせず、まずは運動を中断し、その場で呼吸を整え、水分を摂り楽な姿勢で休憩します。運動強度を考慮すれば、好きな運動を行えます。

運動誘発ぜん息が起こりやすい条件として、激しい運動や長時間の運動、空気が冷たく乾燥した環境などが挙げられます。寒い季節は特に注意が必要といえます。

ハーティ２１での運動について

ハーティ 21 では、尼崎市から小児ぜん息の機能訓練事業として「あまっこ水泳教室・運動教室」を受託し実施しています。毎回、教室の前に必ず医師の診察がありますので、安全に参加できる教室です。また、2022 年度から始めた体育館での運動教室では、「走る」「跳ぶ」「投げる」「蹴る」などの運動の基本動作を取り入れています。小児ぜん息のお子様がおられるご家族の方は、是非ご検討ください。

あまっこ水泳教室・運動教室

2023 年 4月～7月

申込期間：2023 年 1 月 10 日～ 2023 年 1 月 31 日

尼崎市保健所公害健康事業担当（06-4869-3032）
またはハーティ２１健康増進担当（06-6426-6102）

実施曜日および時間帯

時間	火	水	木	金
15:00～	★ 4 歳以上の未就学児	3 歳以上の未就学児		
16:30～	3 歳以上～小学 6 年生	小学 1 年生～小学 6 年生		

★は体育ホールで行います。他はプールで行います。

【健康増進担当　TEL06-6426-6102】

2022年度第4期 健康講習会

保健師・管理栄養士・運動指導員が
リレー形式で健康についての講習を行います

参加費無料

2023年 日程	テーマ
1/21（土）	高血圧の予防について～保健編～
2/25（土）	高血圧の予防について～栄養編～
3/22（水）	高血圧の予防について～運動編～

■ 各回13：30～14：00、3回全てご参加いただける方
■ お申込みは2023年1月10日（火）より

プール・トレーニングホール 月定期券発売中！

5,240円(税込み)

・週３回利用可（火曜～日曜）
・２０歳以上の方
・ご利用期間は月初から月末まで

☆健康講習会・月定期券については【健康増進担当　TEL06-6426-6102】まで

2022年度 全国健康保険協会管掌健康保険　生活習慣病予防健診

出張合同健康診断を開催します！

12/8（木）9：30～

会場：川西市商工会館　４階　多目的ホール

申し込みは事業所単位でご予約ください。
ご加入の健康保険組合によって、健診費用に補助が受けられる場合があります。

ハーティ２１館内での健康診断

土日午後受診追加のお知らせ

受診時間 13：30～14：30

11月	12月	1月	2月	3月
5日(土)	3日(土)	7日(土)	4日(土)	4日(土)
13日(日)	11日(日)	29日(日)	26日(日)	26日(日)

病気は早期発見・早期予防が大切です。コロナ禍ではありますが、1年に1度は健康診断を受診しましょう。

☆出張合同健康診断・受診日追加については【検診事業担当　TEL0800-300-6124】まで

2023年度 看護学生募集

あなたの優しい心と手を看護にいかしませんか

公益財団法人尼崎健康医療財団は看護専門学校を運営しています

修業年限 3年
募集人数 70名（共学）

第１回一般入試
出願期間：2022 年 11 月 30 日（水）~12 月 16 日（金）
試 験 日：2023 年 1 月 6 日（金）

第２回一般入試
出願期間：2023 年 2 月 9 日（木）～２月 24 日（金）
試 験 日：2023 年 3 月 4 日（土）

※今年度の推薦入試・社会人入試の募集は終了しました。

詳しい情報は HP をご確認ください
尼崎看護専門学校
〒661-0974　尼崎市若王寺 2-18-1
TEL.06-6499-0333

ハーティ２１では感染予防を行っています。

読者アンケートにご協力ください

面白かった記事や、今後知りたい健康に関するテーマなど、皆様のお声をお聞かせください。アンケートはウェブサイトから回答いただけます。ご回答者の中から抽選で１０名の方に、「ハーティ２１ プール・トレーニングホール１回無料券」をプレゼントいたします！ぜひお気軽にご回答ください。

回答期間
2022 年１１月１日～１１月３０日

検診に関するお問い合わせ

フリーコール 0800-300-6124（通話料無料）
窓口 8：30～16：15　電話受付：8：30～16：30

レターフロムハーティ２１の今月号・バックナンバーはホームページでもご覧いただけます。

UD FONT

～住み慣れた地域で、いつまでも笑顔で過ごしていただくために～　訪問リハビリ

腰痛には様々な要因があります

理学療法士　酒井 将志・島田 考士

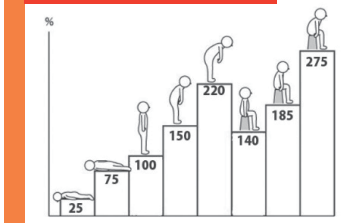
腰痛の 85% が原因不明

国民の80%が一度は腰痛を経験しており、その腰痛は特異性腰痛（椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄（きょうさく）症、圧迫骨折などの原因が特定できるもの）と非特異性腰痛（ぎっくり腰、慢性腰痛症などの原因が特定できないもの）に分類されます。特に非特異性腰痛は腰痛全体の85%を占めているといわれています。

非特異性腰痛は様々な要因が複合的に影響していますが、直立二足歩行を行う人間には垂直方向の力が強く加わりやすく、重心線の中心である腰に大きな力がかかることで、腰痛が起こりやすいといわれています。

良い姿勢を心がけましょう

姿勢別腰への負担比率



腹横筋トレーニング

痛みと疲れが強くならない範囲で行いましょう。

①おへその横に手を添える
②息を吐きながらお腹を凹ませます

体を動かしましょう

以前は腰痛発症後は安静第一といわれていましたが、現在では早期から徐々に運動することが推奨されています。ただし、医師の指示に従ってください。腰を曲げて痛い場合は腰を伸ばす運動を、腰を伸ばして痛い場合は腰を曲げる運動を行いましょう。さらに全身運動のウォーキングなどに加え、腹横筋のトレーニングも行うと効果的です。腹横筋は体幹のコルセットとも呼ばれ、腰を支える大切な筋肉です。

普段の姿勢も大切

座っている姿勢と中腰の姿勢は、寝ている姿勢と比べると腰にかかる負担が大きくなります。また、労働災害で最も多いのは腰痛といわれており、腰痛を予防するためには普段の座り方も大変重要です。また、寒い環境やストレスによる緊張状態は血行不良を引き起こして筋肉が硬くなり、腰痛の原因になってしまうので注意が必要です。ストレスは、ドーパミンの分泌が減り痛みを抑制する仕組みが機能しなくなるともいわれています。

腰痛は日常での環境から総合的に対策を行う必要があります。良い姿勢を保つ、体を動かすなどを日ごろから心がけ、腰痛になりにくい体づくりを意識しましょう。

【訪問リハビリテーション担当　TEL06-6426-6160】

健体康心 21

『「食物繊維」について』

所長　永井 朝子　医師

〈食物繊維とは〉

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。

タンパク質・脂質・炭水化物などは、消化管の中で消化酵素によって分解され、小腸から吸収されますが、食物繊維は消化酵素の作用を受けずに小腸を通過し大腸まで達します。

魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。体に必須の栄養素ではありませんが、健康に関与する多くの生理機能が明らかになっています。

〈食物繊維のはたらき〉

食物繊維は、血糖値上昇の抑制、血液中コレステロール濃度の低下や便秘の予防をはじめとする整腸効果などが有名です。欧米では1日に24g以上の摂取をすることで心筋梗塞・脳卒中・2型糖尿病・乳がん・胃がん・大腸がんなどの発症リスクの低下が観察されるとの研究報告もあります。

〈食物繊維の目標摂取量〉

食物繊維は現在、多くの日本人が不足気味です。日本人の平均食物繊維摂取量は、1日あたり14g前後と推定されています。厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、「生活習慣病の発症予防」を目的とした1日あたりの目標摂取量は18～64歳で男性21g以上、女性18g以上です。65歳以上で男性20g以上、女性17g以上であり、食物繊維の積極的な摂取が必要です。体のサインからみると1日に1回、規則的に排便があるかどうかが目安の1つです。

〈食物繊維を手軽に摂りたい方へ〉

お勧めするのは、主食の穀類から摂る方法です。1日のうち、1食の主食を玄米ご飯、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換えると効率的に摂取できます。他にも、豆類、野菜・果実類、キノコ・藻類などを毎日の食事の中に上手に取り入れるとよいでしょう。

食物繊維が多く含まれる食品（100gあたり）

・インゲン豆	(13.6g)	・かぼちゃ	(3.5g)
・おから	(11.5g)	・たけのこ	(3.3g)
・あずき	(8.7g)	・そば	(2.9g)
・納豆	(5.9g)	・しらたき	(2.9g)
・モロヘイヤ	(5.9g)	・さつまいも	(2.8g)
・ごぼう	(5.7g)		
・ライ麦パン	(5.6g)		
・しいたけ	(4.9g)		
・ブロッコリー	(4.3g)		
・切り干し大根	(3.7g)		
・ひじき	(3.7g)		

4人に１人がメタボリックシンドローム！？

保健師　池田美由紀

ハーティ２１で健康診断を受診された方の中でメタボリックシンドローム（メタボ）に該当する方とその予備群の割合は、２０１９年度は特定受診者の２４.５％（１１,３４３人）、２０２０年度は２６.０％（１１,３００人）、２０２１年度では２６.２％（１２,０７１人）と徐々に増加しています。受診者の約４人に１人以上がメタボまたはその予備群に該当しています。

新型コロナウイルスにより生活様式が変化したことで、メタボおよび予備群に該当された方は増加しました。メタボは糖尿病や心血管疾患などを引き起こしやすい状態にあるため、生活習慣を見直しましょう。

まずは健康診断を受診してメタボに該当するかのチェックが大切です。ハーティ２１では、健康診断でメタボまたは予備群に該当された方に、受診日当日に生活習慣を見直すきっかけづくりとして特定保健指導を実施しています。

✓メタボチェック

男性で腹囲が 85cm 以上
女性で腹囲が 90cm 以上

はい　／　いいえ

・血糖
・血圧
・血中脂質

3つの項目のうち健康診断の基準値から外れた項目の数

２つ以上　／　１つ　／　なし

該当　／　予備群　／　非該当

特定保健指導 をご活用ください

特定保健指導とは特定健康診査（糖尿病などの生活習慣病の有病者や予備群を減らすために保健指導を必要とする方を抽出するための健康診断）の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して行うサポートです。対象になられた方はぜひご活用ください。

【保健指導担当　TEL06-6426-6129】