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

●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
〒661-0012
尼崎市南塚口町 4-4-8
TEL06-6426-6121（代表）
2023 年 11 月発行 vol.47
ハーティ 21　検索

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。

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…

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

市民健康開発センター ハーティ21は 30周年 を迎えました

平素より格別のご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。
市民健康開発センターハーティ21は30周年を迎えました。
スタッフ一同、これからも感謝の思いを忘れず、
思いやりのあるサービスを提供できるように事業に取り組んでまいります。
引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

柔軟性とストレッチについて

健康運動指導士　中平 義之

柔軟性・ストレッチとは

柔軟性は筋肉と腱が伸びる能力のことで、筋力・瞬発力・持久力とともに基本的な運動能力のひとつとされています。動きのしなやかさだけでなく、傷害予防などにも関係しています。柔軟性は「骨格構造」と「筋肉・筋膜・腱・靭帯等」によって決まります。「骨格構造」は先天的な要素が多く努力で変化しにくいですが、「筋肉・筋膜・腱・靭帯等」は変化させることが可能です。

ストレッチとは意図的に筋肉や腱を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果的で、スポーツ前の準備運動、スポーツ後の整理運動としても活用されています。ヨガ、ピラティスもストレッチに当てはまり、最近では美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果が明らかとなってきました。広い場所や道具を必要としないことから、愛好者が増えています。また、仕事で同じ姿勢を取り続けていることが多い現代人に、緊張したままの筋肉を緩めることによるストレス解消効果も注目されています。

気持ち良いと感じる範囲で行うこと

ストレッチの効果としては第一に筋肉を伸ばしたり、縮めたりすることによって血液の流れが改善され、筋肉や関節の血行がよくなります。二番目に筋肉や腱をゆっくり伸ばすことで筋肉の緊張を和らげます。反動をつけるような反射的に早く強く伸ばすと、神経を介した防御反射により、伸びた筋肉を収縮させる命令が出て、筋肉が固くなってしまうので逆効果です。ストレッチは正しく行えば気持ち良いものです。気持ち良いと感じる範囲で行うことが重要で、痛みを我慢したり、息を止めたりすることは禁物です。

ハーティ 21 で柔軟性向上

ヨガやピラティスはストレッチの効果を最大限に利用した運動といえます。体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整える効果があります。また、意識と集中、そして動きの質に重点を置いているため、初心者でも安心して取り組める運動です。ハーティ 21 ではヨガやピラティスの教室を開催していますので是非ご利用ください。

【健康増進担当　TEL06-6426-6102】

運動指導員担当制で初心者でも安心

ハーティ運動サポート会員

ハーティ会員の利用プランがパワーアップしました！
この機会に運動をはじめてみませんか？

・運動指導員担当制で初心者も安心
・運動メニューの作成　・体組成測定
・ヨガ・ピラティスの６回無料券進呈　ほか

料金
7,500 円（１か月あたり）
※お支払いは3か月分（税込み 22,500 円）となります。
【健康増進担当　TEL06-6426-6102】

法改正のお知らせ

「騒音障害防止のためのガイドライン」が改訂されました。

労働安全衛生法令に基づく措置を含め、騒音障害防止対策を講ずることにより、騒音作業に従事する労働者の騒音障害を防止することを目的としています。

【ガイドライン改訂の主なポイント】
・騒音健康診断の検査項目の見直し※
　定期健康診断（騒音）における 4,000 ヘルツの聴力検査の音圧を 40dB から 25dB 及び 30dB に変更。雇入れ時または配置替え時や定期健康診断（騒音）の二次検査での聴力検査に 6,000 ヘルツの検査を追加。
・騒音障害防止対策の管理者の選任を追加
・騒音レベルの新しい測定方法の追加
・個人ばく露測定（終日または半日）推計
・聴覚保護具の選定基準の明示
　聴覚保護具（防音保護具）において、必要かつ十分な遮音値のものを選定するよう追加。

※これらの改正は 2023 年 4 月 20 日より施行されています。
改正の詳細につきましては厚生労働省ホームページをご覧ください。

尼っこ健診を実施しました。

ハーティ21では尼崎市から受託し、市内在住の小学５年生・中学２年生を対象に健診を実施しています。2023 年度にハーティ21が実施した尼っこ健診の受診者は 265 名でした。

食生活の偏り等をそのままにしていると、大人になってから、心筋梗塞や脳卒中などにつながるリスクになります。今のうちに、健診結果から普段の生活に偏りがないか点検しておきましょう。（出典 尼崎市 健診すすめ通信 web サイトより）

（事業担当）

検診車がリニューアル!

胸部エックス線検診車の撮影装置を最新機種にリニューアルしました。撮影時間が短縮され、受診者様への負担も軽減されます。引き続き精度の向上を推進します。（健診部）

健康診断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

ハーティ２１館内３階での健康診断

受診日程追加のお知らせ

2023 年
11/12（日）11/18（土）
12/ 2（土）12/10（日）

2024 年
1/6（土）　1/28（日）
2/3（土）　2/25（日）
3/2（土）　3/24（日）

受付時間１３:３０~１４:３０
病気は早期発見・早期予防が大切です。お早めのご予約をおまちしております。

ご予約・お問い合わせ
0800-300-6124

尼崎市地域巡回健診

11/2（木）、11/20（月）、11/26（日）
12/4（月）、12/13（水）、12/21（木）、12/27（水）

受付時間：9：30～11：30
場所：ハーティ２１（1Ｆハーティホール）

ご予約は尼崎市コールセンターまで
0120-552-363

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

2024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

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：2023 年 12 月 4 日（月）~12 月 20 日（水）
試 験 日：2024 年 1 月 9 日（火）

第２回一般入試
出願期間：2024 年 2 月 8 日（木）～3 月 1 日（金）
試 験 日：2024 年 3 月 9 日（土）

※今年度の推薦入試・社会人入試の出願期間は終了しました。

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

尼崎看護専門学校　一般入試に挑戦！

答えはページ右下

一般入試過去問題
①次の慣用句の空欄に入る漢数字を記しなさい。
　舌先（　　）寸（言葉だけで中身が伴っていないさま）

②「意趣返し」の意味としてふさわしいものを記しなさい。
　A報恩　B報告　C報復　D報道　E報酬

個別の学校案内を受付中！お電話にてご予約ください
06-6499-0333（平日9:00～17:00）

公式 Instagram 随時更新中！
@amagasakikango

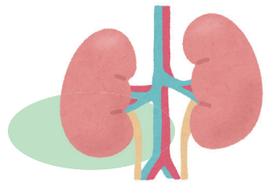
レターフロムハーティ２１の今月号・バックナンバーはホームページでもご覧いただけます。

腎臓の健康を保つために

理学療法士　酒井 将志・島田 考士

腎臓の働きを知りましょう

腎臓は体内の血液から老廃物や余分な塩分を取り出し、それらを尿として体の外に排出します。腎臓の働きが悪くなると老廃物が体の中に残ってしまい、体に悪い影響を与えてしまいます。また、腎臓は体内の水分や塩分の量をコントロールすることで血圧を調整しており、腎臓の働きが悪化すると高血圧を引き起こす場合があります。その他にも、だるさ、食欲不振、頭痛、吐き気、むくみ、貧血などの症状が現れ、心臓病や脳卒中が起こりやすくなります。



腎臓に悪い影響を与える原因とは

腎臓に負担をかける原因の一つにはメタボリックシンドロームがあります。メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血糖、高血圧、脂質代謝異常が合併したもので、動脈硬化が起こりやすくなります。腎臓は細かい血管が集まっている臓器なので、動脈硬化は腎臓にも悪い影響を与えます。

予防のために体を動かしましょう

腎臓を健康に保つには、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防することが第一です。そのためには、「運動」「栄養バランスを整える」「ストレスを溜めない」ことが重要です。運動は、定期的にややきつめの運動を３０分以上行う有酸素運動が効果的です。ウォーキングやジョギング、水泳などを継続的に行うと血流が増え、血管が硬くなることを防ぎ、血圧を下げる効果があります。また有酸素運動に加え筋力トレーニングを行うと、その効果がより高くなります。

普段の生活で、座っている時間が長い方は、少しでも立ち上がる時間を作りましょう。運動が苦手な方は、買い物で外に出かけることや、家の中の掃除などから始めてください。食塩やアルコールの制限、禁煙などを組み合わせるとより効果的です。

ご自身の体を管理するために、毎日の血圧・体重・歩数を計測し記録するのも有効です。カレンダーや手帳などに記録すると運動に対するやる気が増し、体調の変化にも気づくことができます。特に体重変化は体の中の老廃物の蓄積によるむくみの発見にも役立ちます。食事や運動量に変わりがないにも関わらず、体重増加が見られる場合は気をつけてください。

腎臓は自覚症状がなく悪化していくことが知られています。定期的に検査を受けて、ご自身の腎臓の状態を確認し、腎臓の健康を保っていきましょう。

【訪問リハビリテーション担当　TEL06-6426-6160】

健体康心 23

『結核のはなし～啄木の夢～』

医師　平林 正孝

「――――さて、その庭は広くして草の繁るにまかせてむ。
夏ともなれば、夏の雨、おのがじしなる草の葉に
音立てて降るこころよさ。
またその隅にひともとの大樹を植ゑて、
白塗の木の腰掛を根に置かむ――
雨降らぬ日は其処に出て、
かの煙濃く、かをりよき埃及煙草ふかしつつ、
四五日おきに送り来る丸善よりの新刊の
本の頁を切りかけて、
食事の知らせあるまでをうつらうつらと過ごすべく――――」

石川啄木（1886 年 - 1912 年）

大分長い詩で、前にも何節かあり、このあともまだまだ続くのだが、私が好きでよく思い出すのはこのくだりである。啄木の「家」という詩だ。

＊　＊　＊　＊

長々と引用しましたが、阿部昭「単純な生活」の一節です。石川啄木は詩にあらわしたような家を持つことを夢見ながら、この詩を書いて一年に満たない間に極貧の内に結核のために死去、享年26歳でした。結核で若くして亡くなった文人は多く、啄木の他、樋口一葉、正岡子規、梶井基次郎等々、戦後になっても、伊東静雄、織田作之助など、枚挙にいとまがありません。

このようにかつては猛威をふるった結核も、近年では治療や予防が進み、2021年には人口10万人の年間罹患率が9・2人と初めて10人未満となりました。

しかしながら未だに年間12、000人近くが発症し、結核による死亡も1、900人近くを数えます。更に、欧米先進国の罹患率との比較では、米国2・4人、ドイツ5・5人、英国6・9人と、まだまだこれらの水準に達していないのが現状です。ちなみに兵庫県は　10・8人、尼崎市は15・1人と日本全体より高い数値となっております。

コロナ禍で改めて感染症の恐ろしさを実感したところですが、結核も今日未だ忘れてはいけない重要な感染症の一つです。

結核治療の進んだ今日であれば、啄木は詩に描いたような家に住むことができたのでしょうか？

出展　阿部昭著「単純な生活」（講談社文芸文庫）

脂肪肝ってどんな病気？

臨床検査技師　佐藤 政行

脂肪肝とはあまった脂肪が肝臓にたまる病気で、アルコール性と非アルコール性に分けられます。アルコール性の脂肪肝はその名の通り、アルコールを多く飲み過ぎることで脂肪肝となり、一部がアルコール性肝炎になります。さらに飲み続けると肝硬変に、そして肝がんへと進行する人もいます。一方、非アルコール性の脂肪肝は、肥満人口の増加に伴って増えている最も頻度が高い肝疾患です。成人男性では３０～４０％を占めます。女性は、２０歳代では数％ですが、年齢とともに増加し閉経後では２０％以上まで増加します。非アルコール性の脂肪肝は約１０～２０％が肝炎や肝硬変となり、放っておくと肝がんへ進行することがあります。特に近年は非アルコール性の脂肪肝が原因となる肝がんの割合が増えています。

脂肪肝は、自覚症状が現れにくく、進行して初めて食欲不振やだるさ、腹部の鈍痛などが現れる病気なので、特に生活習慣や食生活に対して注意が必要です。

アルコール性脂肪肝を防ぐ最善策はアルコール摂取量を減らすことが重要です。厚生労働省による適度な飲酒量とされている「男性が一日平均約２０ｇ程度（純アルコール）、女性はより少ない量」を守りましょう。また、非アルコール性脂肪肝は、肥満やメタボリックシンドロームが原因と考えられていますので体重を減少させることが大切です。体重が７％以上減少すれば肝臓にたまっている脂肪が減ると言われています。

脂肪肝を防ぐ為には、炭水化物や脂質を制限する等、アルコールの飲み過ぎや食事に注意すると共に運動を心がけてください。

お酒の種類		純アルコール量
ビール	中瓶１本 500ml	20g
清酒	１合 180ml	22g
ウイスキー ブランデー	ダブル 60ml	20g
焼酎	１合 180ml	50g
ワイン	１杯 120ml	12g

参考文献
・厚生労働省 e-ヘルスネット　・一般社団法人 日本肝臓学会：肝がん白書令和４年度　・公益社団法人日本超音波医学会：脂肪肝の超音波診断基準 (2021 年 1 月 22 日公示)
・株式会社南江堂発行 「NAFLD/NASH 診療ガイドライン 2020（改訂第２版）」 編集：一般財団法人日本消化器病学会 / 一般社団法人日本肝臓学会
・日本医事新報社発行 「週刊日本医事新報（2017.4.1）」より「NAFLD/NASH の病因・病態・治療」

【健診部　TEL0800-300-6124】