

Letter from レターフロム  
**ハーティ21**

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  
Tel.06-6426-6121 (代表)  
2025 年6月発行 vol.50

ハーティ21 検索

健  
体  
康  
心

26

『過度な脂肪の蓄積が体にもたらす影響』

ハーティ21 医師

〈肥満症とは〉

肥満の方で、表1の疾患を合併している場合や、内臓脂肪型肥満と診断される場合を肥満症といいます。肥満症の原因となる脂肪は、内臓脂肪と皮下脂肪に分かれ、内臓脂肪の蓄積は、脂質異常症や糖尿病、高血圧、脂肪肝等の原因となり、皮下脂肪の蓄積は、睡眠時無呼吸症候群や変形性膝関節症を引き起こします。

〈脂肪と悪玉物質〉

体の脂肪組織からは善玉物質と悪玉物質が放出されており、特に内臓脂肪が蓄積すると悪玉物質が増えます。

悪玉物質は、高脂血症に関与する遊離脂肪酸、高血圧に関与するアンジオテンシノーゲン、そしてTNF- $\alpha$ 、PAI-1（パイワン血栓形成に関連する物質）、レジスチンなど、インスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きを抑制したり、免疫細胞である白血球を呼び寄せることで体内に小さな炎症を起こし、糖尿病や動脈硬化、各種炎症疾患を引き起こしたりします。

〈基礎代謝と筋肉トレーニング〉

表2にあるように、基礎代謝は、60歳以降で落ち出しますが、それまでは20歳頃と変わりはないので、運動不足と食べ過ぎが問題となります。基礎代謝の低下は、筋肉量の減少によるため、筋肉量の維持のための筋力トレーニングが重要です。

下肢筋肉量は加齢に伴い早期より大きく減少し、上肢は高齢期より緩やかに減少します。体の中心は中年期頃まで緩やかに上昇したのち減少し、全身の筋肉量は中高年まで横ばいの状態から減少します。

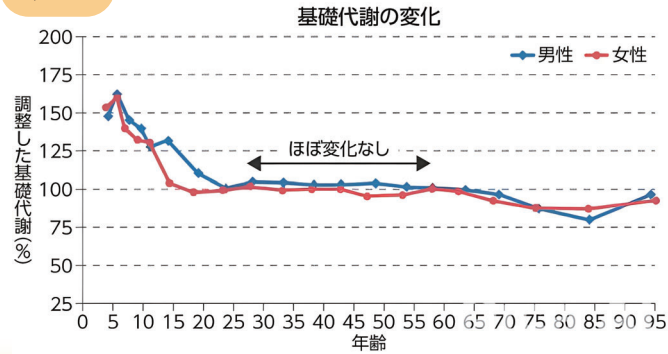
しかし、痩せようと思い過度な食事制限をすると、筋肉量も減少します。高齢者の無理な減量はフレイルや骨粗しょう症による骨折のリスクを高めるため注意が必要です。

表1

- 耐糖能障害（2型糖尿病およびその予備群）
- 脂質異常症（高LDLコレステロール血症など）
- 冠動脈疾患（狭心症など）
- 脳梗塞、一過性脳虚血発作（脳梗塞の前触れ発作）を経験
- 非アルコール性脂肪性肝疾患（脂肪肝）
- 閉塞性睡眠時無呼吸症候群、肥満低換気症候群
- 運動器疾患（変形性関節症：膝関節、股関節、手指関節、変形性脊椎症）
- 高血圧
- 高尿酸血症、痛風
- 月経異常、女性不妊
- 肥満に関連する腎臓病



表2



体重を減らすことで治療にメリットがあるという科学的エビデンスがあるのはBMIが25以上の方です。〈太りにくい体を作りましょう〉

このように、過度な脂肪の蓄積は体に様々な悪影響を及ぼすことがわかっており、それらを予防するために適正なカロリー摂取を心掛け、ウォーキング等の有酸素運動で脂肪を燃焼させ、筋力トレーニングで筋肉量を増やし、太りにくい体をつくるのが大切です。前出の疾病は遺伝的な要因や他の基礎疾患が関与している場合もあるため、その場合は医療機関で適切な治療を受けましょう。

参考文献 日本肥満学会  
S c i e n c e 2 0 1 0 日本筋肉量の加齢による特徴  
日老医誌 2010 日本筋肉量の加齢による特徴

『子どもの体力の現状と将来への影響』

ハーティ21 健康運動指導士

子どもの体力は年々低下傾向

日本の児童の体力は、1985 年をピークに下落しており、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う影響で低下傾向に拍車がかかり、スポーツ庁の最新の「体力・運動能力調査」では改善傾向が見られたものの、コロナ禍以前の水準までは持ち直していない状況であり、この改善傾向を引き続き「運動習慣の本質的な改善につなげる必要がある」として、スポーツ庁は学校・家庭・地域において運動機会を確保し、子どもの運動習慣の形成や体力向上につなげられる取り組みを提案しています。

子どもの体力低下の背景

近年、子どもはスマートフォンやゲーム機などの電子デバイスに多くの時間を費やす傾向があり、屋外での遊びや運動が減少しています。スポーツ庁の調査でも電子デバイスの使用時間が長いほど、体力が低いことも分かっています。



運動を好きになってください

運動を「スポーツ競技」と捉えるのではなく「遊びの延長線上にあるもの」として考えることが大切です。「跳ぶ」「投げる」「蹴る」といった運動基本動作を遊びによって養い、幼少期は心身に多くの運動を記録し、幼児期は様々な運動に親しむことが子どもの健やかな成長に極めて重要です。

また成人後の体力や健康、生活や人生の質を高めるという面からも大切なことであり、幼少期に運動を好きになることで健康的かつ活動的な生活習慣を獲得し、将来の生活習慣病リスクの軽減につなげてほしいと思います。

子どものころ（幼少期）に運動を好きになってもらいたいという視点から、ハーティ21では「こどもコーディネーション運動教室」を土曜日に開催しています。教室では様々な運動器具を用い、遊びを通じて自分の身体を巧みに動かすためのリズムやバランスなど、複数の能力（コーディネーション能力）を養います。参加しているお子さんに「失敗を気にしないで、身体を動かすことが面白い（好き）」と思ってもらうことを重視しています。

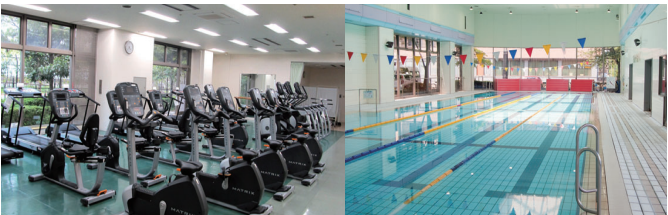
ご興味がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

【健康増進担当 Tel.06-6426-6102】

ハーティ21の1階には筋力トレーニングなどのできるトレーニングジムと、年中利用できる温水プールがあります。どちらも予約なしで利用できますので、是非一度ご利用ください。

1回  
ジム 700 円

1回  
プール 850 円



施設料金改定のお知らせ

4月1日より、ハーティホール及び会議室の施設利用料金を改定しました。詳細はハーティ21施設貸与ページをご確認ください。

ご予約は3か月前から



施設貸与ページ



OPENSCHOOL

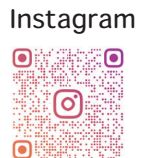
尼崎看護専門学校

- 6/15(日)
- 7/19(土)
- 8/ 3(日)
- 8/23(土)
- 11/8(土)
- 2/22(日)

公益財団法人尼崎健康医療財団看護専門学校  
尼崎市若王寺2丁目18番1号  
TEL.06-6499-0333  
阪急園田駅より徒歩15分、阪神バス百合学院前すぐ

願書無料  
参加者に入試過去問題進呈！

参加申し込み  
詳細はこちら



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おります

検診に関するお問い合わせ



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。





2025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！

年に一度は、自分の「からだ」のことを考えてみませんか？

「面倒だ」「自分は健康だから」「昨年も受けた」など、健康をチェックするせっかくの機会を逃していませんか。気付かないうちに進行する生活習慣病の予防には、日々の健康管理が重要となります。この機会にぜひ健康診断を！

6/16 (月)・7/18 (金) 9:15～

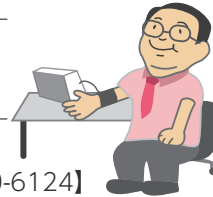
会場：尼崎市総合文化センター7階

9/6 (土)・10/4 (土) 9:30～

会場：伊丹アイフォニックホール

◎ ご加入の健康保険組合によって、健診費用に一部補助が受けられる場合があります。  
◎ 事業所単位でご予約ください。

【健診企画課 TEL0800-300-6124】



### 尼崎市巡回健診を実施します

6月：20日 (金)、28日 (土)  
7月：2日 (水)、12日 (土)、  
18日 (金)、29日 (火)  
時間：9:30～11:30

ご予約はお電話でお願いします  
ご予約：0120-552-363  
(尼崎市集団健診予約センター)  
月～金 午前10時～午後5時  
(土日は受付していません)



2025年度  
尼崎市児童・生徒心臓検診を実施しました。

心臓検診は、尼崎市教育委員会から受託し、尼崎市立の小学1、4年生・中学1年生・高校1年生を対象としています。学校生活において、プール等の激しい運動を行う前に脈の乱れや心臓の検査を行い、安心して運動ができるかを確認することを目的としています。

## Q. 胸部エックス線検査で何が分かる？



ハーティ21 診療放射線技師

A. 『胸部エックス線』と聞いて皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？職場の健康診断や肺がん検診などでしょうか。

胸部エックス線は、労働安全衛生法により40歳以上の従業員の方には必須の検査項目であり、肺がん検診においては喀痰検査との併用により肺がんによる死亡率の減少が実証されています。当施設でも年間約7万件の胸部エックス線を撮影しています。施設内や検診車で胸部エックス線を撮影する際に、受診者の方々から『胸部エックス線で何が分かるの？』とのご質問をよくいただきます。今回は非常に身近な検査であるにも関わらず意外と知られていない胸部エックス線検査についてお話ししたいと思います。

胸部エックス線検査とは、エックス線という放射線を用い胸部(主に肺、心臓、大動脈、脊椎)の様子を画像化して調べる検査です。エックス線を通しやすい空気を含む肺などは黒く写り、反対にエックス線を通しにくい骨や心臓などは白く写ります。下着の金具やホックも白く写り、病変と重なると判定に支障をきたす恐れがあるため、検査の際はTシャツなどを着用ください。

この検査では肺結核・肺炎・肺がん・肺気腫・気胸・胸水などの呼吸器の病気や、心肥大・大動脈瘤などの循環器の病気、加えて側弯症・骨折などの脊椎や骨の異常を見つけることができます。結核は集団生活で広がる可能性があり隔離が必要な疾患ですが、病状は比較的ゆっくりと進行するため、せきや痰に菌が含まれていない無症状の初期段階で発見できれば、隔離することなく内服薬のみで治療が可能です。

胸部エックス線検査は、一方向の撮影で肋骨や血管などの重なり合いのなかで判定するため、正常か異常かの判定が難しい場合があります。そのため異常判定には明らかなものだけでなく、念のため精密検査を勧めるものも含まれています。病気の早期発見のためには判定を軽視せず、医療機関を受診いただくようお願いします。

がんだけでなく結核など胸部の異常を早期に発見するため、定期的に胸部エックス線検査を受けましょう。



【健診課 放射線担当 TEL06-6426-6130】

## 食事を楽しみ、 いつまでも健康的な生活を送りましょう

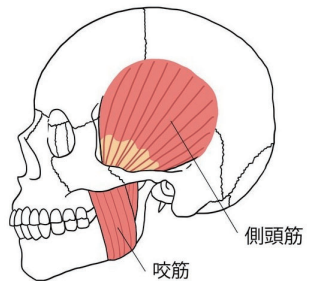
ハーティ21 リハビリテーション担当



### しっかり噛むことの大切さ

健康を保つためには、バランスの良い食生活を続けることが重要です。肉類などのタンパク質は血液や筋肉を作る栄養素であり、積極的な摂取が推奨されています。しかし高齢になると噛む力が弱くなり、お肉が噛み切れず、口の中に残り、飲み込みにくくなります。また、食物繊維が豊富なごぼうやにんじんなどは、繊維質が口の中に残りやすくなります。これらの食材を敬遠し、やわらかいものばかり食べてしまうことで、栄養バランスに偏りが生じる恐れがあります。しっかり噛んで食材を飲み込みやすいかたまりにする作業が大切です。

咀嚼筋は口を開閉するための4つの筋肉です。その中で、側頭筋と咬筋が中心的な働きをします。食事を楽めるように、咀嚼筋のほぐし方を紹介します。



### 咀嚼筋のほぐし方



#### 〈側頭筋〉

側頭筋は扇状の幅広い筋肉です。4本の指で広い範囲を左右にほぐします。



#### 〈咬筋〉

親指で強くなりすぎないように優しく左右にほぐします。

### 〈ムセないためのポイント〉



首や肩の筋肉が硬いと、飲み込みがスムーズにできず、ムセやすくなります。食事前にはぐすと効果的です。

## 顔ヨガ

Facial Yoga

● 無料説明会を開催しました

3月6日に顔ヨガ無料説明会を開催しました。沢山のご参加ありがとうございました。顔ヨガはいすに座って簡単にできる顔の運動です。自宅でいつでも行え、忙しい方にも最適です。また、認知症予防や誤嚥予防も期待できます。6月、7月は隔週木曜日午前中に顔ヨガ教室を開催しますので、興味のある方はホームページまたはリハビリテーション担当までお問い合わせください。



ホームページ



【リハビリテーション担当 TEL06-6426-6160】

2025年6月発行 Letter from ハーティ 21vol.50