

健康 チャンネル

きょうと

健康教育情報誌

Vol.
268

2021

あなたの元気が、京都の未来

家トレ特集～お家トレーニングを始めよう！～



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER



新型コロナよもやま話

附属診療所長 酒井 泰彦

昨年のお正月には、2020年がこんな年になるなんて誰が予想できたでしょう？ 本当なら東京オリンピックが盛会裡に終わり、海外からの旅行客が一段と増え、経済も飛躍的に伸びていたはずだったのに。オリンピックは延期（中止？）、訪日外国人は前年比90%減、GDPは戦後最大の減少。新型コロナウイルスの感染拡大のため、昨年はまさに後世まで語り継がれる年になってしまいました。私たち医療機関や健診機関も大変ですが、とりわけ飲食や宿泊、観光業の方々のダメージは極めて大きく、心よりお見舞い申し上げます。一個人として何らかの形でお力になれないかとは思いつつも、学会や会合は軒並み中止かリモートに変更。毎月のように泊りがけで出かけていた仕事は全てなくなり、また立場上、私的な遠出や会食をするわけにもいかず（実はGo to が羨ましかった！）、昨年2月以来京都府からは1歩も出ないまま、家族以外とは食事をしない生活が続いています。せいぜい持ち帰りのお料理を積極的に利用したり、普段あまり訪れない物販店を利用したりするのが関の山といったところでしょうか。

そんな中、診察室では受診者の皆さんから“コロナ太り”という言葉をよく耳にするようになりました。感染拡大防止のため仕事がりモートになり、自宅に居る時間が長くなったせいで、時刻に関係なくつい食べてしまうというのです。しかも、ストレス解消とばかりに普段より美味しいものを食べる事が多く、間食も増えた。自宅に籠って

いると、本来は通勤や外回りで使われるはずだったカロリーも消費されず体に残りますから、必然的に激太りです。極端な人では、4月からの3か月で体重が15kgも増えておられました。さすがにそれだけ増えるとご本人もしんどいようで、疲れやすくなったり、膝や腰が痛くなったり。それでさらに動けなくなると益々肥えていくという悪循環に陥ってしまいます。体重が増えると血圧が上がり、糖尿病も出てきますから、かなりマズい状況です。食生活の見直しや軽い運動をおすすめした人が何人おられたことやら…。

その一方、自粛生活が始まるとともに、元々悪かった血液検査のデータが徐々に改善し、体重が減ったという人もかなりおられました。そういう人たちは恐らくお仕事柄、付き合いや接待などの会食が多かったのか、あるいは仕事帰りの飲み食いが多かったのでしょう。職場に出ないことで飲食量が激減し、家庭での健康的な食事の効果もあって、血液検査で中性脂肪や血糖、HbA1c、 γ -GTPなどの値が改善したのです。人によっては体重が数kg減少したり、高めだった血圧も下がったりと、巷の感染拡大が意外な好影響をもたらしていました。これまで「飲み食いはそんなにしてへんよ」と言っておられたのは何だったのでしょうか？ コロナ絡みの雑談をしながらも、皆さんの生活がどう変わったのかを正しく知ることができた1年でした。

年が変わって2021年。感染者数の多さは昨年の春とは次元の違うレベルとなり、いよいよ医療崩壊

が差し迫ってきました。そして新年早々再び緊急事態宣言発出という事態に。それに伴い“家からほとんど出ない巣ごもり生活”という受診者がまた増えてきました。「家でじっとしていると足腰が弱るから、少しは外へ出た方がイイですよ」とお話しすると「何が危ないのかがよくわからない」と鼻出しマスクで仰るので、「まずはマスクをきちんと着用することです」と申し上げました。マスクの感染防止効果については以前から議論のあったところですが、今回のパンデミックをきっかけに、効果が絶大であるということがハッキリしてきました。国内外からの情報を分析すると、感染の多くはマスクをしていない時に起こっていたのです。本当に危ないのは、人が集まり声を出して（飛沫を飛ばして）いる閉鎖空間。その環境でマスクを外す（飲み食いする）という行為が極めて危険なのです。

今年に入って、「黙食」とか「私語禁止」を呼びかけている飲食店が話題になっています。「黙食」は福岡のカレー屋さんが使い始めた言葉で、SNS

やインターネットで急速に広まり、遂に京都市もそのお店に許可を取って市民に「黙食」の推奨を始めました。良い事はパクッて（失礼）でも広めるべきで、お店では、皆が黙って食べれば感染リスクが飛躍的に下がるはずなのです。せっかく美味しいものを食べるのなら、一緒に食べている人とその場で喜びを分かち合いたいところですが、お互いのため、周囲の人のため、黙って食べて、喋るときにはマスクをするということを、皆が心がけねばなりません。街中には俗に“マスク警察”と呼ばれる輩が出没しているようです。鼻出しマスクをきっかけに本当の警察が出動する騒動もあったようですから、妙なトラブルに巻き込まれないためにも、マスクをきちんと着用する習慣を身に着けたいものです。

恐らくこの原稿が公開される頃にはワクチン接種が始まっていることでしょう。でも当分はマスクと縁が切れそうにありません。「デカケルトキハワスレズニ！」ってちょっと古い？



がんの研究を支援

京都予防医学センターでは、がんの診断、治療などに関する専門的研究に携わる方を対象に、研究費の助成事業を行っています。この度、令和2年度の研究助成の公募を行い、選考の結果、以下の研究へ助成を行うこととしました。

(敬称略)

■『Performance Status不良または高齢者の進行期または術後再発非小細胞肺癌の一次治療におけるペムブロリズマブ単剤治療の効果と安全性に関する前向き観察研究』

京都第一赤十字病院臨床腫瘍部 副部長 塩津 伸介

■『ヒト乳がんにおけるプロスタグランジン受容体EP4発現細胞の同定』

京都大学大学院医学研究科創薬医学講座 特定准教授 タムケオ ディーン

■『大腸がんの進行度による医療費及び大腸がん検診の有無による医療費削減効果の検討』

京都大学大学院医学研究科消化器内科学 大学院生 内海 貴裕

■『卵巣癌に対するリキッドバイオプシー診断法の確立』

国立病院機構京都医療センターがん医療研究室 室長 林 琢磨

当財団の研究助成金は、がん征圧運動に対して皆様からお寄せいただくご寄附を原資としています。わが国では2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。死因の第1位にある「がん」の研究発展のため、これからも皆様のご協力をお願い申し上げます。

“結核” への注意も忘れないで ～令和2年度 結核予防週間行事～

毎年、結核予防週間中の行事として、京都市地域女性連合会および京都府・京都市との共同で京都駅前・京都タワー付近において街頭キャンペーン（普及啓発の呼びかけや資材の配布・無料結核検診等）を実施していましたが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大の状況に鑑み、開催中止の決断に至りました。

かわりに、結核予防週間中の啓発活動として、例年の京都市営地下鉄・バス内での啓発ポスターの掲示に加え、新たに地下鉄京都駅コンコース内のデジタルサイネージを利用し、結核予防のメッセージが少しでも多くの方の目に留まるようにしました。



デジタルサイネージ



地下鉄京都駅コンコース(コトチカ広場)



シールぼうや

働き始めて10年すこしになります。慣れ
みたいなのは、良い意味でもヨロシク
ナイ意味でも発生します。今回はヨロシ
クナイ一部始終を、ご覧くださいますか。

「え！Aさんも保健指導受けはるんです
か!?」

事業場に着くなり、ご担当者が、まさか、
もしや、そんなことは、と慌てられる。

「はい。事前の電話では、うん分かったっ
て、おっしゃってくださいましたよ。」
と私。

世の中話せば分かる人しかいない。心配
ご無用。そこまでは言わないが、そう
いう腹づもりにて私は堂々と言う。しか
し、Aさんは想定以上であった。

ガラッ（戸が開く）、ギロリ（私を見た音）、
ドサッ（着席）、パーマ、観光地Tシャツ
に首からピンクのタオルと太チェーン
（ファッション）。

Aさん「…………」（第一声なし）

私「…………」（不安感発生中）

Aさん50代男性。肥満があり血圧とγ-
GTPの高値が目立つ。

あいさつ、時間をいただくお礼、自己紹
介ののち、使い込んだ質問をしていく。

「保健指導とか、これまで受けはったこ
とありますか？」

「ない」（声大きい）

「時々人間ドックも受けはるんですね？」

「タダやし受けた」（今年は事業場補助の
ある年齢だった）

「結果の中で気になるところは
ありましたか？」

「結果見てへん」

「健康づくりでやってはること、
何かありますか？」

「ない」

「あー、お元気ですか？」

「特に」

「…………」

【保健指導ものがたり】

慣れに一喝

健康推進係
西村久美子

高まる緊張に血の気が引いてきて堪えら
れず、机に突っ伏してしまった。

いつもなら、そろそろ和む時間帯のはず
がそうではなく。あかん、どうしよう、
どうしよう…。

あ！そういえば、Aさんは人間ドックを
受けたがその結果を見ていないのだった
ヨ！

一緒に結果を見る時間にしようと決め
た。身長体重から順番に、脂質検査は正
常だったのでほめさせていただいた。今
回の検査結果に大きな問題はなかった
が、放っておいてはいけない場合もある
ので、結果が届いたら封を開けて内容を
読んでほしいとお伝えし、私の中で完了
した。

完了したら、Aさんが話し始めた。

「あんな、元気なんや。」

まあ、そのようだった。とりあえず酒は
飲みすぎておられるようだが、毎晩9時
に寝て4時に起き、6時には職場に向か
われる。悩み事はないそうだ。

「ふーん。そっかあ。私が細かいこと見
すぎなんやろか。」気楽になった私は、
何も考えずに返事をした。

「ははははは。そうや。人生1回やで。」

Aさんがついに笑った。

「まあ、こういう奴もおったと覚えとい
てくれ。」

ガラッ（退室）

なにそのカッコいい去り方。圧倒された
まま考えた。健康とは？



いろんな健康感がある中で、そ
の人にとっての最善を、いつ
しよに確認したいと思ってい
る。最善とは…。働き始めて10
年すこし。保健指導で出会う
人々が、その考え方に幅をもた
らしてくれるのです。Aさん、
1年経ちましたけど、めっちゃ
覚えてますから。



《 運動の選び方 》

● 「有酸素運動」と「筋トレ」の両方を！ (+前後のストレッチ)

家トレのメニューには、有酸素運動と筋トレの両方の運動を取り入れることがおすすめです。

	有酸素運動	筋トレ	ストレッチ
効果	肥満予防・改善	基礎代謝量の向上 骨・関節を守る・姿勢維持	怪我や腰・肩こり予防
頻度	毎日	週2～3回	運動前後
時間 / 回数	10分以上をこまめに行う	10～15回出来る負荷で 3セットが目安	1ポーズ20～30秒

● 家トレメニュー

器具を使うトレーニング 器具を使うことで家トレがさらにレベルアップ。選び方にもポイントがあります。

有酸素運動系

 楽に長い時間運動できます。負荷が変更できるものがおすすめ。

 段差の上下で負荷を上げた運動に。滑り止めや高さの調節ができるものを。

 かかとの上げ下げに負荷をかけた運動。ツイストができてウエストを鍛えるものもあります。

筋トレ系

 高負荷で腹筋のトレーニングができます。ローラー部分が太いものを。

 部分的に筋肉を鍛えることができます。持ちやすく滑りにくいものを。

 部分的に筋肉を鍛えることができます。チューブの色によって負荷が違います。

動画を使うトレーニング YouTubeなどで手軽にいろいろな運動動画を見ることができます。気に入るものがきっとあるはず。選ぶ時の注意点は以下のとおりです。

ダンスエクササイズ	飛び跳ねるものも多いので足周りのストレッチ(特に膝)を行ってから始めます。
筋トレ系	最初はフォームの確認・呼吸法をじっくり行うのがコツです。フォーム固めをしてから応用編へ。
ヨガ系	ヨガによっては強度が高いものもあります。まずは「簡単」「初心者」と案内されているものから。

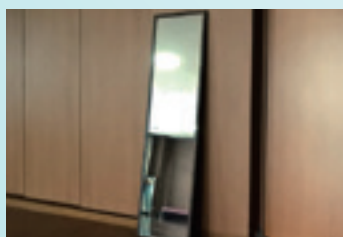
《 家トレおすすめアイテム 》

● ヨガマット



様々な運動に使えます。厚さ6mm以上がおすすめ。

● 姿見



良いフォームを確認しながら実施することで効果アップ。

● スマートウォッチ



運動「強度」を心拍数でチェック!

心拍数を見るのができます。
目標心拍数の求め方
 $(220 - \text{年齢}) - \text{安静心拍数} \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数}$

お家トレーニングを始めよう!

《 どうしたら継続できますか? 》

● 運動継続者に話を聞いてみよう!

運動は継続してこそ効果あり。現在継続されている方に運動を続けるコツを聞いてみました。

年齢/仕事	 40代女性 専門職	 40代男性 営業職	 30代女性 専門職
運動のきっかけ	運動継続歴5年 マラソン大会にエントリー	運動継続歴半年 プレゼントでダンベルをもらう	運動継続歴3年 仕事中に体力の衰えを感じた
継続のコツは?	●携帯などに記録を残す(怠け心が目に見える) ●家族と一緒にに行く ●運動メニューを新しく※	●物から入る(新しい器具を買う) ●トレーニング部屋を作る ●目標にする人をつくる	●やる時間を決める(お風呂を沸かしている時に筋トレするなど) ●道具をすぐ使える場所に
運動のいいところは?	●1日中歩いても疲れない ●食事・ビールがおいしい	●気分転換になる ●健康意識が高まった	●階段で息切れしない ●身体を労わるようになる
お気に入り運動グッズ			

※参考サイト ミズノランニングアドバイス <https://www.mizuno.jp/running/training/training/>

《 運動をする上での注意点 》

- 徐々に強度を上げていく
最初は軽めに楽にできたら重さをアップ。
- フォームにこだわる
時々鏡などでフォームチェックを行おう。
- 痛みが出た場合はすぐに中止する
痛みがひいたら再開しよう。

健康運動教室クリエ

京都予防医学センターでは「健康運動教室クリエ」を開講しています。一人で運動が不安な方や持病をお持ちの方でも安心して参加していただける教室です。 ※詳しくはホームページをご覧ください

料金：1教室1,500円チケット制



高い精度で骨までチェック ～骨粗しょう症と骨密度検査～

放射線科 田村 友花

骨密度検査は、骨を構成しているカルシウムなどの量を測定し、骨の強度を調べる検査です。骨密度が低下すると骨粗しょう症という骨がもろい状態になり、転倒など些細なことで骨折しやすくなります。

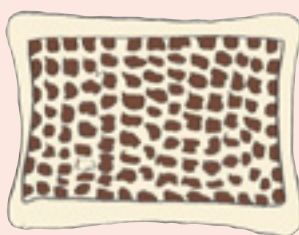
人の骨密度は40歳を過ぎた頃から顕著に減少し始めます。骨粗しょう症にかかるのは8割以上が女性で、理由としては男性と比較して骨が細いことや、運動量が少ないことがあげられます。特に閉経前後の女性では、ホルモンの分泌低下により骨密度が減少し、骨粗しょう症が急激に進行します。他にも無理なダイエットや運動不足、喫煙や過度な飲酒などは骨粗しょう症のリスクを高めるため、女性だけでなく男性も注意が必要です。

骨密度にはいくつかの測定方法がありますが、中でもDEXA法というのが最も精度が高く、骨密度の標準的な測定方法とされています。当センターでは、そのDEXA法のX線骨密度測定器を用い、腰の骨で骨密度を測定しています。利用するX線量は極めて少なく、検査時間も5分程度です。

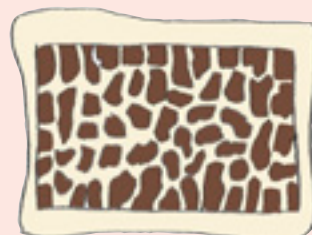
結果の判定は「正常範囲」、「要注意域」、「危険域」の3区分で、危険域と判定された場合、骨粗しょう症が疑われますので外来受診をお勧めしています。骨密度の値は年々変化していきますから、同じ施設（方法）で、経時的な変化をみていくのがいいでしょう。

ご自身の骨密度を知ることが骨粗しょう症の早期発見と骨折予防につながります。ぜひ骨密度検査をご受診ください。

健康な骨の断面



骨粗しょう症の骨の断面



骨密度が高く丈夫



骨の中がスカスカ





ものぐさ料理のすすめ

骨に効く食事

管理栄養士
山名美奈子

失敗しないうの花炒り煮



おから……………100g
 A 鶏ももミンチ……………100g
 ミックスベジタブル……………50g
 うす切り干し椎茸……………4g
 ごま油……………大さじ1
 いわし味付け缶(汁ごと)……………1缶(100g)
 おろし生姜……………小さじ2

- ① 干し椎茸は、100mlの水に浸けて戻す。
- ② おからはフワッとラップをかぶせ、電子レンジ(600W、1.5分)で温める。
- ③ フライパンにごま油を熱し、Aを炒める。(椎茸の戻し汁は捨てずにとり置く)
- ④ ミンチに火が通ったら、いわしの缶詰をほぐしながら汁ごと加え、おから・おろし生姜・椎茸の戻し汁も入れて弱火でかき混ぜながら煮る。
- ⑤ ミックスベジタブルのにんじんが軟らかくなれば、できあがり。

アレンジ料理 うの花春巻き



うの花炒り煮……………左記の分量
 春巻きの皮……………1袋(10枚)
 スライスチーズ……………10枚
 小麦粉糊……………(小麦粉・水、各大さじ1.5)
 揚げ油
 添え野菜……………(菜の花、グリーンアスパラガス、春キャベツ、ミニトマト)

- ① 春巻きの皮を広げ、手前側にスライスチーズをのせる。チーズの手前半分にうの花をのせて、うの花を巻くように向こう側から手前にチーズを折りたたむ。
- ② 春巻きの皮を手前から巻き、左右を折りたたみ、
- ③ 小麦粉糊で糊付けをして最後まで巻く。
- ④ 180～190℃の油でさっと揚げる。
 ※揚げるときにチーズが漏れ出さないよう、小麦粉糊でしっかり止めながら巻く。

人生100年時代を迎えた現在、丈夫な骨を作り・保つことは、老後の人生の楽しみを左右するといっても過言ではありません。骨粗鬆症による骨折を防ぎ、いつまでも元気で過ごすには、どのような食事を心がければいいのでしょうか。骨に必要な栄養といえば、まず一番に思い浮かぶのがカルシウムですね。そのカルシウムの吸収をよくするのがビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを促し、尿への排せつを抑えるのがビタミンK、そして骨の強度を支える骨コラーゲンはたんぱく質でできています。

さらに、骨の強度は骨密度に加えて骨質も影響します。骨質をよくする栄養素はビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸で、レバー、魚介類、野菜、果物に含まれます。手間はかけなくていいので、常に野菜を添えるよう心がけましょう。

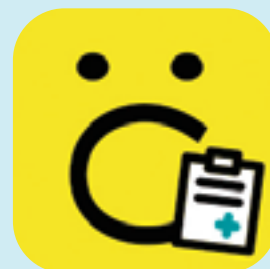
冬が過ぎ、暖かい春になりました。日光を浴びるとビタミンDが活性化されますので、“骨に効く食事”を召し上がって、ウォーキングなどいかがでしょうか。

ビタミンDを多く含む食品 ●魚(鮭、いわし、かわはぎ、にしん、うなぎ、いさぎ)、卵黄、きのこ類
ビタミンKを多く含む食品 ●納豆、緑の野菜(小松菜、モロヘイヤ、ホウレン草、ブロッコリー)
たんぱく質を多く含む食品 ●肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品

健診結果を手の中に

「CARADA 健診サポート(アプリ)」

当センターでこれまで受診された健診結果を、
いつでも見ることができます。



CARADA 健診サポート

「CARADA 健診サポート (アプリ)」では、いつでも、どこでも、スマートフォンで健診結果を見ることができます。かかりつけの先生にも診察の場で見せることができますし、不意に必要なになった時にも、その内容を確認することができます。

健診結果を健康管理に役立てるには、過去の結果を参照しながら経過を見ることも大切です。多くの健診結果には、過去2～3回分の結果が併記されていますが、それ以前の分はどのように管理されているのでしょうか。このアプリでは、これまで当センターで受診された健診結果を一括して確認でき、経年変化もご確認いただけます。からだのデータを、ぜひ日頃の健康管理にお役立てください。



※人間ドックをご受診の方には健診結果報告時にご利用方法をご案内いたします。

※その他ご興味をお持ちの法人のお客様は、担当者までお問い合わせください。

※CARADAは、株式会社エムティーアイが所有し又は使用权を有する商標または登録商標です。

2021 年度 年間カレンダー

2021 **4** April

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2021 **5** May

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021 **6** June

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2021 **7** July

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2021 **8** August

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2021 **9** September

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021 **10** October

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2021 **11** November

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2021 **12** December

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2022 **1** January

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 **2** February

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2022 **3** March

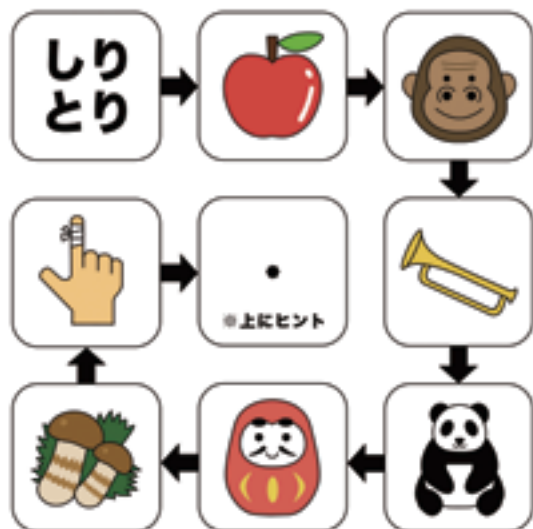
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

 休館日

 午後休業日

絵しりとり、最後までわかるかな？

ヒント≡日本人の2人に1人が、生涯でかかる病気



答えは、がん。早期発見・早期治療が何より大事。だから一

悩まず行こう、**がん検診**。



9月、がん検診月間

※本報に掲載のイラストはすべてフリーイラストです。掲載者の権利を尊重します。

京都予防医学センター・京都府医師会



満たされて、侵されて。



京都予防医学センター・京都府医師会



一般財団法人

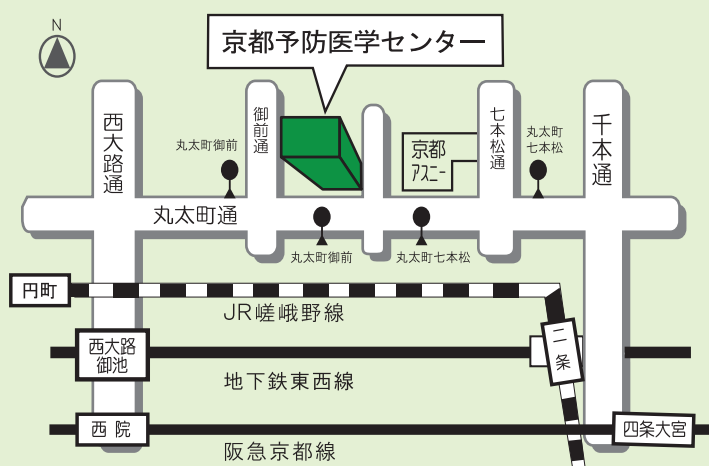
京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

結核予防会京都府支部

予防医学事業中央会京都支部

日本対がん協会京都府支部



〒604-8491

京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地

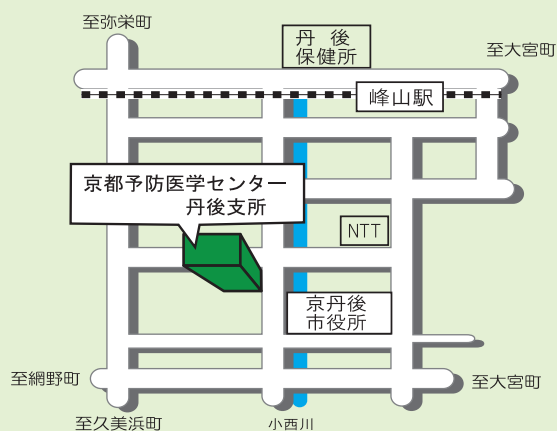
(京都市中京区丸太町通御前東)

TEL: 075-811-9131(代)

FAX: 075-811-9138

<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp/>

E-mail genki@kyotoyobouigaku.or.jp



【丹後支所】

〒627-0012

京都府京丹後市峰山町杉谷784

TEL: 0772-62-0693

FAX: 0772-62-5979