

# 健康 チャンネル

## きょうと

健康教育情報誌

Vol.  
271

2022

### To Wellness

あなたにとって「健康」とはどんな状態のことですか？



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER



# To Wellness

京都予防医学センターの  
コーポレートスローガンです。

専務理事 鈴木 克洋

昨年4月専務理事就任時に、健診・検診に加えて老人を中心とする京都府民の健康作りにも積極的に貢献していきたい旨発言しました。そのような当センターの今後の在り方を、まずセンター職員に、さらに世間一般に周知する方法を模索していたところ、偶然コーポレートスローガンという言葉に出会いました。一流企業のテレビコマーシャルで繰り返し聞かされていたので、すぐに内容は理解できました。プロのコピーライターに依頼するのが常識とのこと。しかしお金もかかるので、まずは自分で数点考えてみましたが、紹介するのも恥ずかしい駄作ぞろいでした。

やはり素人には無理かなと思いながら、当センターの各種パンフレットやホームページを眺めていると、「To Wellness ~あなたの元気が京都の未来」というキャッチコピーが目につきました。wellnessとは身体のみならず、精神的また社会的にも健康という意味で、主に身体の健康を表すhealthより広い概念であり、後半の日本語ともよく響きあっています。当センターの広報推進室メンバーが作成したと聞き感心しました。しかしスローガンとしては長すぎるので、みんなで検討し最終的にTo Wellnessに決定しました。以前慢性疾患の患者さんを治療しながら、「健康の事ばかり考えているのは不健康である」と漠然と感ずることがありました。最初の健康はhealthを、後の健康はwellnessを示していると今なら分かります。

さてTo Wellnessは、当センターにとって大きめのスローガンです。病気ではないというだけではなく、生き活きと暮らすお手伝いをする必要があります。まずは健診や検診の精度を上げ、healthに貢献するのが基本となります。さらにwellnessに資する方法を少しずつでも構想していきたいと考えています。こう書くと難しく感じるかもしれませんが、例えば当センターのクリエ運動教室など、高齢者の孤独感の解消にも貢献しており、既にTo Wellnessを実践していると思います。



# 「Wellness」ってなんだろう？

あなたにとって「健康」とは、どんな状態のことですか？

当センター職員に、自分にとっての「健康とは？」を言葉にしてもらいました。あなたはどんなふうに思っていますか？

【質問】

- ① あなたは今「健康」ですか？
- ② あなたの考える「健康」とは、どんな状態のことですか？

① いいえ ② 肉体的、精神的に問題を抱えていない状態  
(60 歳代、医師)

① どちらともいえない ② やりたいことを自己の意思以外の要因で制約されずに行える心身の状態  
(50 歳代、事務)

① はい ② 不安がない状態（精神的に）、食べ物がおいしいと感じられる状態、少し血液の数値が高くても健診で引っかかっても歩けなくても、おいしいモノをおいしいと感じられる状態は私にとって健康です。  
(30 歳代、放射線技師)

① はい ② 不健康ではない状態。心身の不調のために日常生活が大きく制限されたり、いつもその事を気かけなければならぬという事がない状態。  
(50 歳代、保健師)

① はい ② 毎日友人や家族と共に楽しい時間を過ごせること  
(20 歳代、臨床検査技師)

① はい ② 気持ちが明るい状態  
(40 歳代、事務職)

① はい ② 先日人間ドックを受けました。予想通り、肝機能、脂質代謝、糖代謝の検査項目に異常値がありました。基準値から大きく外れて要精検のもの、小さく外れて経過観察となったもの等、大切なメッセージを受け取りました。私にとって健康とは、基準値から外れるものはありますが、好きな事、好きな食べ物を楽しみ、仕事、家庭に生き生きと暮らせることが何よりも守りたい大切な事ですので、それを継続できる状態を長く保ちたいと思っています。健康とは生き生きと暮らすために欠かせないものです。  
(50 歳代、営業)

① どちらともいえない ② 心と身体のバランスが安定している状態。身体づくりのためのバランスの良い食生活、美味しいものを食べるための適度な運動、心の健康のためにストレスをためない生活環境を心がける（心がけたい）。  
(50 歳代、事務職)

① はい ② 元気に楽しく、誰かのために一肌脱げること  
(50 歳代、専門職)

① はい ② 心も身体も健全な状態のことで、自分自身がそうであると思えること。具体的には、「心にゆとりがあり、穏やかでいられる」「楽しいとか、やりたいと思うことがある」「食欲がある」「よく眠れる」等々。  
(60 歳代、事務職)



# アレルギー検査でわかること (マルチアレルギー検査 / 鼻炎・喘息アレルギー検査)

臨床検査課 小林 さえ子

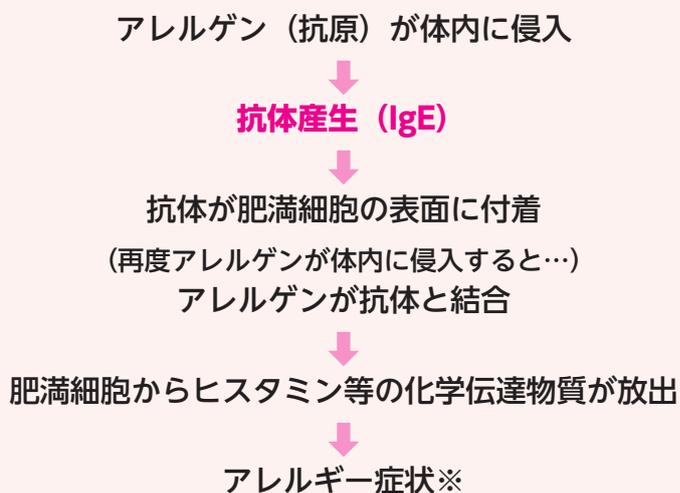
私たちの体には、外から体内に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物を排除し身を守る免疫という機能があります。この免疫のシステムが何らかの原因によって、本来無害であるはずの物質に対して反応し、体に何らかの症状を引き起こすことを「アレルギー反応」と言います。わが国では約 3 人に 1 人が何らかのアレルギー疾患を持っていると言われています。

アレルギーにはいくつか種類があり(表 1)、一般に「アレルギー」と呼んでいるのはI型のものです。「アレルギー検査」は、アレルギーによって増えた血液中の IgE 抗体の量を調べる血液検査です。当センターでは 2 つのタイプのアレルギー検査を実施しています。一度ご自身のアレルギー状態を調べてみませんか?

表1 アレルギーの種類

		抗原 (アレルゲン)	抗体	主な疾患
I 型	即時型 アナフィラキシー型	ハウスダスト、ダニ、 花粉、真菌、食物等	IgE	気管支喘息、花粉症、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎等
II 型	細胞障害型 細胞融解型	ペニシリン等の薬剤 自己抗原	IgG、IgM	自己免疫性溶血性貧血、不適合輸血、薬剤アレルギー等
III 型	免疫複合体型 Arthus 型	細菌、薬剤、自己抗原	IgG、IgM	糸球体腎炎、薬剤アレルギー、SLE 等
IV 型	遅延型 細胞性免疫 ツベルクリン型	細菌、真菌、自己抗原	感作 T 細胞	アトピー性皮膚炎、臓器移植の拒否反応等

## I 型アレルギー反応の機序



## よくある I 型アレルギーの症状

- 気管支 : 喘息
- 鼻 : くしゃみ、鼻づまり、鼻水
- 皮膚 : かゆみ、じんましん、皮膚炎
- 目 : かゆみ、結膜炎、涙
- 消化器 : 腹痛、下痢、嘔吐



## マルチアレルギー検査

よくある36項目のアレルゲンに対して特異的なIgE抗体量を測定します。アレルギー体質だから何にアレルギーがあるのかを調べてみたいという方におすすめです。

ただし、食物性ものは検査結果の値が高くてもアレルギー症状が出ない場合や、逆に症状があってもIgEの値が低い場合もあります。

## 鼻炎・喘息アレルギー検査

食物性以外で鼻炎・喘息の原因となるアレルゲンに対する特異的なIgE抗体量を調べる検査です。風邪ではないのにくしゃみが出たり、鼻水がタラタラ出る方などにおすすめです。食物性のアレルゲンとは違い、鼻や気管支、皮膚を介するアレルゲンに対する特異的IgE検査は比較的信頼性が高いといわれています。

		マルチアレルギー検査 生活上のアレルギー原因物質を広く調べます	鼻炎・喘息アレルギー検査 鼻炎や喘息の原因となる物質を調べます
季節性	樹木花粉 (春)	スギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバ	スギ、ヒノキ、ハンノキ
	イネ科花粉 (春～夏)	カモガヤ、オオアワガエリ	カモガヤ
	雑草花粉 (夏～秋)	ブタクサ混合物、ヨモギ	ブタクサ、ヨモギ
通年性	室内塵	ハウスダスト	
	ダニ	コナヒョウヒダニ	ヤケヒョウヒダニ
	昆虫		ゴキブリ、ユスリカ (成虫)、ガ
	カビ	カンジダ、アスペルギルス、アルテルナリア	カンジダ、アスペルギルス、アルテルナリア
	ペット類	ネコ皮膚、イヌ皮膚	ネコ皮膚、イヌ皮膚、ハムスター上皮
	その他	ラテックス	
食物性	果実	キウイ、バナナ、モモ	※太字は「マルチアレルギー検査」にも含まれている項目です。
	野菜	トマト	
	穀類	ソバ、小麦、米	
	ゴマ	ゴマ	
	豆類	ピーナッツ、大豆	
	魚介類	マグロ、サケ、エビ、カニ	
	乳製品	ミルク	
	卵	卵白、オボムコイド	
	肉類	豚肉、鶏肉、牛肉	
検査項目		36項目	16項目
料金 (税込)		16,500円	13,200円

お問い合わせ

京都予防医学センター 総合健診課

075-811-9139

# 春からはじめる 運動習慣

フォームを動画でチェックしよう



当センターのウェブサイトにて運動動画を配信中です。  
効果が出るフォームのポイントを  
わかりやすく解説しています。  
ぜひ日常の運動にご活用ください。



健康づくりセンター 門間 萌子

## 筋トレおすすめメニュー

こんなお悩みありませんか？

足の筋力が落ちた  
筋トレを始めたい



### スクワット

どこでもできる筋トレです。  
初心者の方もまずはこれから！

お腹を引き締めたい  
腰痛を起こしやすい



### プランク

お腹まわりが気になるけれど  
「腹筋は苦手」という方にもぜひ

太もも・お尻を  
鍛えたい



### フロントランジ

足腰の筋力アップにバランスカ  
アップもできるおすすめメニュー

## ストレッチおすすめメニュー

こんなお悩みありませんか？

肩周りがだるい  
猫背気味



### 肩こり予防編

肩まわりをすっきりさせる3つの  
ストレッチ。同じ姿勢を続けること  
が多い方におすすめ

腰がだるくなる  
座りっぱなしが多い



### 腰痛予防編

お尻・膝裏から腰まわりを  
伸ばして腰痛予防

# ものぐさ料理のすすめ

## 腸内細菌バランスを整える

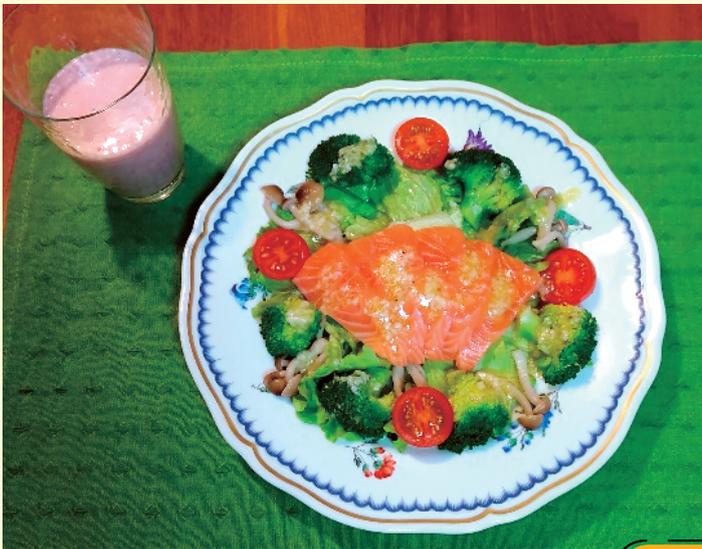
管理栄養士  
西川 仁美

### ～カルパッチョ（塩こうじドレッシングがけ）、豆乳スムージー～

アレルギーは腸管免疫と深い関わりがあり、食事で腸内の善玉菌を活性化させることで、症状の改善が期待できます。ポイントは2つです。

1. 善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を含む食品を食べる
2. ヨーグルトなどの発酵食品を食べる

このポイントを豊富に含んだメニューをご紹介します。ぜひお試しください。



#### 材料（2人分）

【カルパッチョ】 サーモン（刺身用）180g、ブロッコリー 100g、しめじ 50g、プチトマト 4個、レタス 2枚、（塩こうじドレッシング）塩こうじ 大1、酢 大1、オリーブオイル 大1、砂糖 小1/5、こしょう少々、わさび少々

【豆乳スムージー】 豆乳 150cc、低脂肪ヨーグルト 50g、バナナ 1本、いちご 4～5個（80g）（いちごはお好みのフルーツに変更可能）

#### 作り方

##### 【カルパッチョ】

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆで、しめじは電子レンジで加熱する（600W30秒）。
- ② レタスは洗ってちぎり、トマトは2つに切る。
- ③ 皿にレタスを敷き、サーモンを真ん中に、ブロッコリー・トマト・しめじを周りに盛り付ける。
- ④ ドレッシングの材料をすべてよく混ぜて、③にかける。

##### 【豆乳スムージー】

- ① バナナは皮をむき、3～4つに割る。いちごはヘタを取る。
- ② ①とその他の材料をすべてミキサーにかける。

#### 〔1人分の栄養価〕

##### 【カルパッチョ（ドレッシング含む）】

エネルギー：298kcal、たんぱく質：17.4g、脂質：18.8g、炭水化物：11.8g、食物繊維：4.0g、塩分：0.8g

##### 【豆乳スムージー】

エネルギー：100kcal、たんぱく質：4.2g、脂質：1.8g、炭水化物：16.0g、食物繊維：1.2g、塩分：0.0g

# 吉田の ラーメン コラム

## 「やってみるからわかること」

健康推進係 吉田 和弘

自分が出来ない事は提案しない、保健指導で大切にしている姿勢の一つだ。ラーメンにおいてもただ食べて偉そうにうんちくを語るだけではダメだと思い自作ラーメンを始めた。鶏ガラや豚骨、煮干し等を炊き、チャーシューやメンマ、味玉も作る。それだけでは飽き足りず、簡素な製麺機を買って麺作りまで始めた。家族からは呆れられているが。

実はラーメン作りで難しいのはスープではなく『タレ』だ。何かわからない方もいると思うが、醤油や塩など味の軸や方向性を決めるととても重要なパーツである。毎回出来上がって味見をすると、これがそのまま飲めないほど相当しょっぱい。一杯に約30cc入るが（ヤクルトの約半分量）、これを飲み干したとすれば相当の塩分量になる。また、麺にも塩を入れるので、塩分はスープだけではなく麺からも摂っていて、完食完飲すると相当塩分を摂っていることが改めて理解出来る。

もう一つ重要とされているパーツとして『脂（油）』がある。京都の人になじみがあるのは背脂だろう。最近は鶏から採った鶏油（ちーゆ）が美味しいラーメン作りのキモになっていて、ラーメンの良し悪しは脂で決まると言う人もいるくらいだ。モノにもよるが20ccほど入り、特に見た目あっさりのラーメンほど入れることが多い。何事も見た目で騙されてはいけない。20ccの油は単純計算で約150kcalになり、消費カロリーでみると体重70kgでウォーキング30分のカロリーに当たる。自作してみて改めて油の多さを認識し、自称ラーメン好きとしてはまだまだ見識が浅いことを痛感した。

日々の指導においても指導者が実践することは大切である。例えば運動をしていない指導者の運動指導は説得力に欠けると思い、定期的な運動を心がけている。意識をしているのは特定健診で聞かれる「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」の質問。最低でもこの質問に○が付けられるよう取り組んでいる。この指導者は口だけだ、とならないようまずは自ら取り組んでいきたい。

## 心構えにも点検を

集団検診課 川勝 信幸

「サポカー」と呼ばれる車を運転する機会が増えてきました。衝突被害軽減装置などの先進安全装置を備えた安全運転サポート車のことです。搭載されている安全装置の誤作動による事故を防止する為、昨年10月からは自動車に備えられたコンピューターの点検が義務付けられているそうです。技術の進歩に伴い、車輛の点検を充実させるのはとても重要な事ですが、それに頼るだけでは交通事故を防げません。やはり車を運転する人の「認知、判断、操作」が適切に行われなければ、交通事故に発展してしまうことを忘れてはなりません。

今年4月から道路交通法施行規則の一部改正により、安全運転管理者の業務が拡充されます。運転前後に運転者の酒気帯びの有無や体調を確認し、その

記録を1年間保存することが義務化されます。また、10月からは更に厳格にアルコール検知器を用いた確認が必要となります。飲酒運転をしてはならない事は運転者の誰もが知っているのですが、未だに飲酒運転による痛ましい事故が後を絶たない為です。

私が所属する集団検診課では、検診車等でお客様の元へ出向いて「けんしん」サービスの提供を行います。故障や事故があつてはその任務を果たす事が出来ません。文明の利器である車の点検は勿論のこと、判断を間違わないよう交通安全に対する心構えについても点検を怠らない事が大切だと思います。



## 安全運転の気持ち新たに ～セーフティラリー京都で表彰～

第39回交通マナーを高める事故防止コンクール『セーフティラリー京都』において、期間中の安全運転励行により優秀な成績を残した功績が評価され、令和3年12月に京都府警察本部等より表彰を受けました。対象期間7月1日～9月30日の3カ月間に、当財団からは10チーム50人が参加し、無事故・無違反(90%以上)達成となりました。



セーフティラリー京都は「企業活動に従事する運転者の交通マナーを高める」事を目的とし、5名1組でチームを作って対象期間中の無事故・無違反を目指す取り組みです。府民・市民の皆様の健康増進を担う公益性の高い専門機関として、今後も積極的に交通安全運動を推進し、安心安全な地域づくりに貢献すると共に、職員一丸となって交通事故防止に取り組んでまいります。

### 設備機器更新のお知らせ

## 高画質で広い視野 ～経膈超音波装置

婦人科検診フロアの経膈超音波装置を更新しました。最新の超音波装置で、画質がとてもよく、超音波を発生するプローブ(探触子)は膈内で大きく動かすことなく広い視野を得ることができます。先端は小型な形状で、痛みも少なく検査を受けていただけます。オプション検査の「経膈超音波検査」をぜひご検討ください。



2021年夏。  
健診会場にて保健指導をご案内したA氏(62歳男性)。健診結果よりもタバコの話をしたとおっしゃいました。後日、某企業面談室での一部始終です。

え——っと。何やったっけ……。あ！そうそうタバコ！うんそうそう……。(椅子ゴキゴキ)奥さんからも、アンタいい加減にしたら、もうええやろって感じでさ。娘もさ、イヤがる。あっち行ってみたいなさ。今の時代なんやろねー。喫煙場所も遠くてさー。行くのメンドクサイ。22歳から。40年。20年前にチャンスもあったんよー。海外旅行した時。1週間吸わへんかった。あのさー……。どうしたらいいかは、分かってるねん。あるからあかんねん。家に帰ったらあるしってさ。うん、箱で買ってある。旅行とか作業中とか持ってないから吸わへんねんか。やー。もう。なんか。さー……。(椅

## 【保健指導ものがたり】 もうやめるわ！回収装置

健康推進係  
西村久美子

子ゴキゴキゴキゴキゴキゴキ) やめる！やめるねん！もーえーわ！もうやめるわ！

出ました！「もうやめるわ！」回収装置発動です。

保健指導は、その人にとっての健康づくりのゴールと道筋を話し合う場です。説明や助言をする一方、今回のA氏のようにゴールへ駆ける姿に声援を送るだけの時もあります。どうぞ語りにもいらしてください。話をするうちに、いつかやろうと思っていた気持ちが、決意に変わるかもしれません。

(おまけ・A氏その後)

1か月後。「あんな、やめてる！ふはははは！大丈夫！」

3か月後。「もうぜんぜん吸ってないよ！うん、なんかいけてるね！」

回収した決意は大事にお預かりしています。

## 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3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)

### ■『京都府立医科大学における造血管腫瘍に対するキメラ抗原受容体T細胞療法(CAR-T)の患者レジストリ・バイオバンク構築事業』

京都府立医科大学血液内科学(同附属病院輸血細胞医療部 部長) 講師 志村 勇司

### ■『日常診療にて撮像されるCT画像のテクスチャー解析を用いたガン個別化医療の実践』

京都桂病院消化器センター外科 外科部長 間中 大

### ■『消化器がんに対する免疫チェックポイント阻害薬の実臨床導入に伴う医療費の推移に関する検討—院内がん登録とレセプトデータの突合一』

京都大学大学院医学研究科消化器内科学 大学院生 我妻 信和

### ■『膵癌化学療法に関する京都府下における多施設共同前向き観察研究(レジストリ研究)』

京都府立医科大学大学院医学研究科消化器内科学 助教 土井 俊文

### ■『高齢化社会における早期胃癌ESD患者の予後予測システムの確立』

市立福知山市民病院消化器内科 岩井 直人

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。

# 2022 年度 年間カレンダー

2022 **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	

2022 **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					

2022 **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			

2022 **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

2022 **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				

2022 **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		

2022 **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						

2022 **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				

2022 **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	

2023 **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					

2023 **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					

2023 **3** March

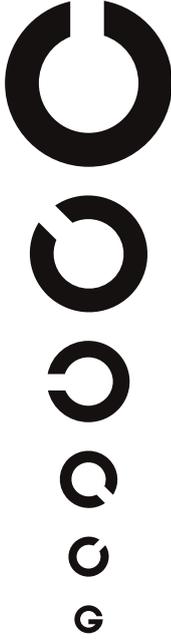
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 休館日

 午後休業日



日本対がん協会



**がん**は、見つけにくい。  
～行こう、がん検診。～

9月、がん征圧月間

コロナでも変わらぬ習慣 がん検診  
公益財団法人日本対がん協会2021年度がん検診スローガン

健康運動教室 **クリエ**

見学受付中

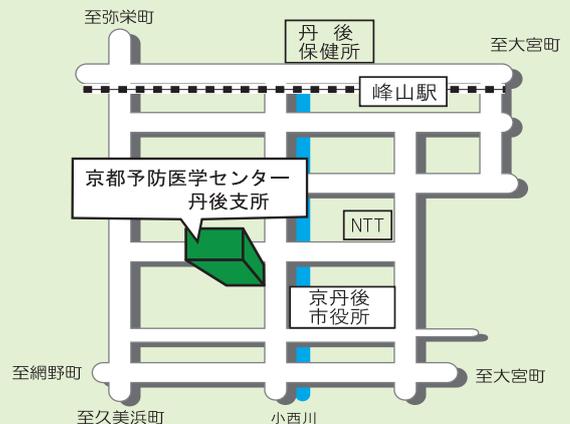
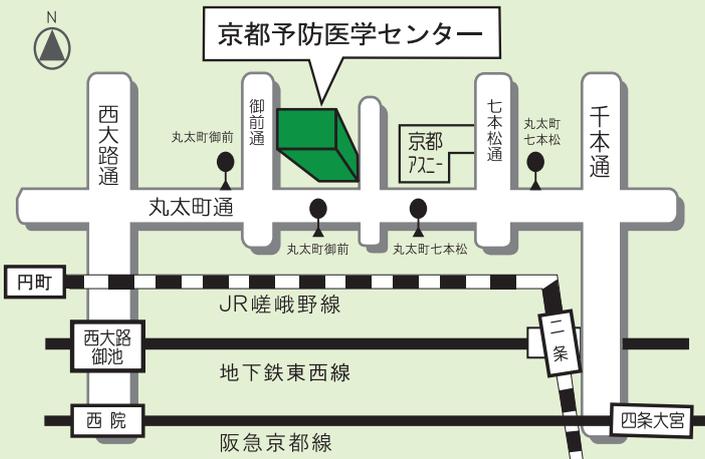


京都予防医学センター 5Fホール / 1教室 1,500円 チケット制  
参加には事前登録が必要です (医師による運動可否判断があります)

一般財団法人  
京都予防医学センター  
KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

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](mailto: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