

健康 チャンネル

きょうと

健康教育情報誌

Vol.
272

2023

健康づくり、していますか？

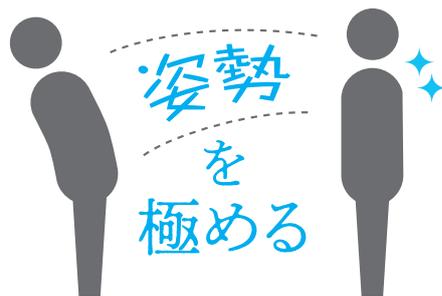
姿勢を極める ～座り姿勢を意識する～



一般財団法人

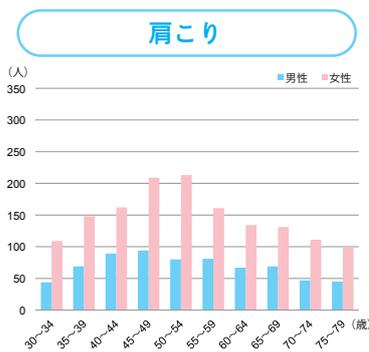
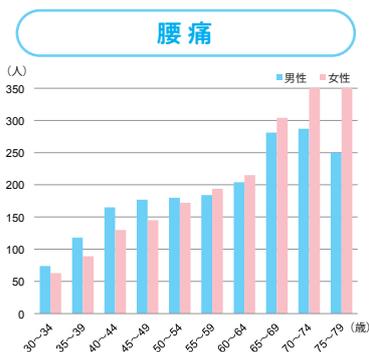
京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER



あなたは普段の姿勢に自信がありますか？姿勢が美しい人に目を奪われたり、窓に映った自分の姿に反省したりすることはあっても、常日頃から意識することは少ないのではないのでしょうか。病気やけが等で自覚症状がある人の割合は、年齢が高くなるにしたがって上がり、症状別にみると、男女とも第1位が「腰痛」で、「手足の関節痛」や「肩こり」などの筋骨格系の症状が上位を占めています。

このシリーズでは、普段の姿勢の改善から、腰痛、肩こりなどの体の不調を予防・軽減するポイントを考えていきます。座り姿勢、立ち姿勢、歩く姿勢や、スマホを見るなどの日常生活でよくある行動を通して、姿勢を意識し、よい姿勢を増やしていきましょう。



国民生活基礎調査2019(有訴者数(人口千対)より)

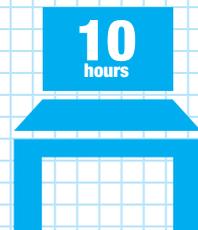
第1回は「座り姿勢」です。

座っている時間
世界一!?



世界20か国における平日の座位時間を比較した研究では、日本人の座位時間がもっとも長いことがわかりました。特にデスクワーカーの座位時間は長く、1日10時間以上になっている人も多いようです。座りすぎている人は、肥満、糖尿病、心臓病などになる確率が上がり、寿命が短くなる可能性も指摘されています。座りすぎの害が目される中、何よりも座る時間を減らすことが必要なのですが、まずは仕事や生活で避けることのできない「座る」姿勢を整えていきませんか。

1日
10時間!?



座り姿勢あるある あなたはどのタイプ？



腰痛、肩こり、頭痛、骨盤のゆがみ、浅い呼吸、ぽっこりお腹の原因かも!?

このような体の不調は、長時間の座り姿勢が原因かもしれません。楽な姿勢に感じるかもしれませんが、筋肉や関節に不自然な負担がかかり、身体の痛み・こり・ゆがみなどにつながるためです。

座る姿勢と動く意識を 改善の2大ポイント!

座る時は、①きれいな姿勢 と ②同じ姿勢を続けない ことがポイントです。

① きれいな姿勢



- あごを引く
- 胸を張る
- 下腹を引き上げる
- 膝を90度に曲げる
- 骨盤を立てる*

※お尻の穴を真下に向けて座るイメージ

骨盤を立てるコツ
バスタオルを巻き、お尻半分座ると
きれいな姿勢が保ちやすい



② 同じ姿勢を続けない

- 30分に1度は立ちあがり、歩く
- ストレッチで血流をよくする (座り姿勢は肩・腰に負担がかかりやすい)
- かかとの上下運動 (むくみの予防にも効果的)



To Wellness

あなたの元気が京都の未来

① はい ② 通勤時のウォーキング、就寝前のストレッチ、意識して水分を摂る(摂取量が少ないため)
(40代・事務職)

① はい ② ウォーキング(毎日1時間)、筋力トレーニング(スクワットや腹筋) (60代・医師)

① はい ② 歩いて通勤(約30分)、仕事後、スポーツジム(約60分、5年)、禁酒(10年)、禁煙(20年)
(40代・放射線技師)

① いいえ ② 体重を減らすために、食べる量を少なくする
(50代・放射線技師)

① はい ② 週2回パーソナルトレーニングで筋トレやストレッチ、エレベータより階段を選び歩数を意識、夕食は少なめに調整(ご飯少なめ、油もの半分、たんぱく質を意識)
(20代・保健師)

健康づくり、していますか？

「Wellness」って何だろう？健康を身体だけでなく、精神面や社会面も含めた主体的な態度として捉え、実践していきたいと考えています。今回は、当センター職員に、自分が行っている、または今後やりたい健康のための取り組みを聞いてみました。

【質問】

① あなたは現在、健康のために取り組んでいることがありますか？

② 具体的な内容を教えてください
(※「いいえ」「どちらともいえない」の方は今後やりたい・やらねばと思っていること)

① はい ② 自宅でダンベルベンチプレス、腹部にEMS(シックスパッドみたいなもの)、週2回妻と1時間程度の散歩

(40代・事務職)

① いいえ ② 日々の食事を出来合いのもので済ましてしまいがちなのでなるべく自炊に、毎日夜更かしなので7時間睡眠を目標に寝る、姿勢が悪い(猫背、反り腰)ので良い姿勢を意識する

(20代・事務職)

① はい ② 筋トレ、毎日の晩酌時に食べるものを工夫している、通勤時に1駅分多く歩く

(50代・事務職)

現在取り組み中の方は、さすがに具体的で、それぞれ素晴らしい内容でした。今後も主体的な実践を大切にしていきます。

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4年度の研究助成を公募し、厳正なる審査の結果、以下の研究に対して助成を行うこととしました。(敬称略)

■『インテグリン $\alpha V \beta 6$ を標的とした光免疫療法を用いた肺癌新規治療法の開発』

京都大学医学部附属病院内視鏡部 講師 宇座 徳光

■『放射線治療による好中球細胞外トラップを介した遠隔転移に対する予防法開発』

京都大学医学部附属病院放射線部(放射線治療科) 助教 中島 良太

■『乳がん患者検体を用いた新規バイオマーカーの探索及び治療技術の構築』

京都大学大学院医学研究科 准教授 金 玖秀

■『白血病関連転写因子RUNX1の発現機構の解析と造血系予防医学への応用』

京都府立医科大学分子生化学 助教 忠垣 憲次郎

■『当院における治療関連骨髄性腫瘍』

京都市立病院血液内科 医長 櫻田 麻希

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。

最新版 精度管理報告 (外部機関評価) 令和4年12月28日現在

公益社団法人 日本医師会

臨床検査精度管理調査 (令和3年度)

- ・ 所内ラボ 97.6点 (100点満点)
- ・ 日本医学臨床検査研究所 本社ラボ

97.1点 (100点満点)

公益財団法人 予防医学事業中央会

・ 健診検査データ (令和3年度)

共有化事業評価 A

公益財団法人 結核予防会

・ 胸部画像精度管理研究会

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会

令和3年度実施なし

精度管理調査

- ・ 労働衛生検査分野 評価A (令和3年度)
- ・ 臨床検査分野 評価A (令和3年度)
- ・ 胸部X線分野 評価A (令和3年度)
- ・ 胃部X線分野 評価B (令和3年度)

NPO法人 日本乳がん検診精度管理中央機構

- ・ 乳がん検診超音波検査実施・判定医師 1名
- ・ 乳がん検診超音波検査実施技師 7名
- ・ マンモグラフィ読影認定医師 1名
- ・ 検診マンモグラフィ撮影技師 11名
- ・ マンモグラフィ検診画像認定施設

一般社団法人 日本総合健診医学会 (令和4年度)

総合98.62%

- ・ 精度管理調査第1回 心電図 良好
- ・ 精度管理調査第2回 検体検査 良好
Aランク評価割合 98.65%
- ・ 精度管理調査第3回 検体検査 良好
Aランク評価割合 100.00%
- ・ 精度管理調査第4回 検体検査 良好
Aランク評価割合 97.30%

NPO法人 肺がんCT検診認定機構

- ・ 肺がんCT検診認定技師 2名

一般社団法人 日本消化器がん検診学会

- ・ 胃がん検診専門技師 23名
- ・ 認定指導施設

令和3年度 複十字シール運動のご報告

昨年度も多くの方々によるあたたかいご支援を賜り、誠にありがとうございました。京都府支部としての募金総額は 2,051,784 円、全国では 169,496,607 円になりました。皆様からお預かりした募金は、結核予防の普及啓発および結核予防団体の活動に大切に活用させていただきます。令和4年度も、複十字シール運動を実施いたします。結核のない健康で明るい社会を築くため、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。



シールぼうや

令和4年度複十字シール (大型シール 24 枚綴り)

複十字シールには、人々の健康を願う気持ちが込められています。今年度の複十字シールは、コロナ禍の生活で改めて気づいた当たり前の“日常のしあわせ”がテーマに描かれています。



シールちゃんとたすけあインコ

複十字シール募金に関するお問い合わせは
京都予防医学センター総務課 (075-811-9155) まで

設備機器更新のお知らせ 快適空間で乳がん検診を～乳腺X線（マンモグラフィ）検診車

この度、公益財団法人 JKA の補助事業を受けて乳房 X 線（マンモグラフィ）検診車を更新しました。住民検診や事業所検診などで活躍する検診車となります。

搭載したマンモグラフィ装置は、身体にあたる部分が丸みを帯びたフォルムになっており、受診者様に優しい設計となっています。また、プラズマ発生機搭載によるプラズマクラスター効果で、常に消臭・除菌された快適な空間で検診をお受けいただけます。乳がん検診のご受診を女性技師一同お待ちしております。



2023 年度 年間カレンダー

2023 **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

2023 **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				

2023 **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		

2023 **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						

2023 **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			

2023 **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	

2023 **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					

2023 **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			

2023 **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

2024 **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				

2024 **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	29			

2024 **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

複十字シール運動イメージキャラクター

シールぼうや

特製ねこの耳は結核菌のつぶやきを聞き漏らさない

赤い頭巾からクルンとはみ出た金髪の前髪がトレードマークの男の子

シールぼうやって誰ですか？

2001年に誕生した「複十字シール運動のイメージキャラクター」です。
日本と世界から結核をなくすために仲間と一緒に闘っています！

シールちゃん シールハイハイ たすけあインコ ツペリーナ

みんなに結核の問題や、募金活動に関心を持ってもらえるよう取り組んでいます。
シールぼうやと仲間たちの活躍を応援してください！

公益財団法人結核予防会
Japan Anti-Tuberculosis Association (JATA)

編集後記

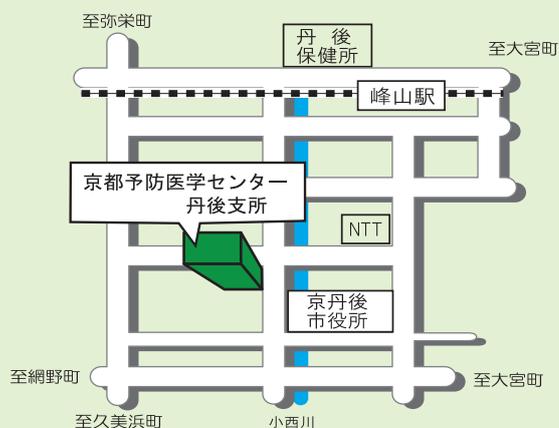
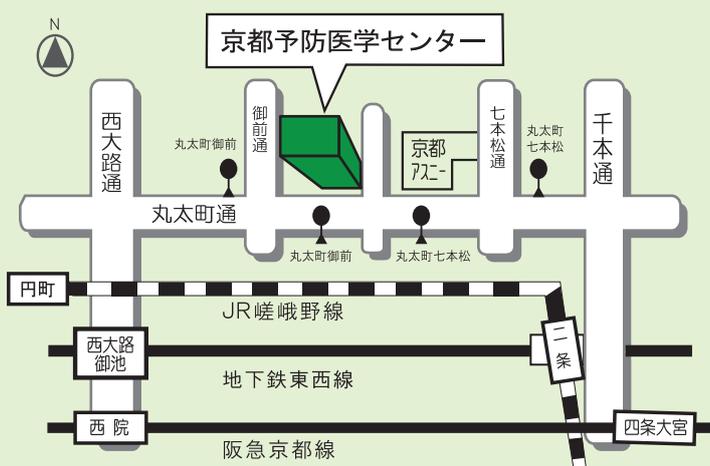


広報推進室員一同

「健康チャンネル」をお読みいただきありがとうございました。内容は、いかがだったでしょうか？当誌の発行を担当する広報推進室のメンバーは、専従ではなく、本業の合間に集まり広報業務を行っています。広報体制が整っている機関の広報誌と比較すると、非常に手作り感のある内容となっており、物足りないと感じられる事もあるかもしれません。しかし、各部署から集まっている分、現場からのタイムリーな情報や状況がお伝え出来ているのではないかと思います。皆さまの健康づくりのきっかけとなるべく情報発信していきます。今後とも「健康チャンネル」をよろしくお願ひ致します。(R)

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