

しこく

秋

2023年9月
第77号

02 特集

アクティブガイドを活用して 健康寿命を延ばしましょう

04

病院長のつぶやき
コミュニケーションが活発になる
`幸せの三角形`

05

ピックアップ
看護の出前授業



アクティブガイドを活用して 健康寿命を延ばしましょう

総括主任理学療法士
鈴木 誠
(すずき まこと)



平均寿命と健康寿命

現在、私たちの社会では、急速に高齢化が進み、日本は世界有数の長寿国となっています。世界保健機関（WHO）が発表した「世界保健統計2022」によると、2019年時点の日本人の平均寿命は84.3歳で194ヶ国中1位となっています（男性81.4歳（2位）、女性87.3歳（1位））。この背景には、高度な経済発展や医学の進歩が大きく関与しています。

しかし、平均寿命が延びている中で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を示す「健康寿命」をみると、2021年は男性72.14歳、女性74.79歳だったと厚生労働省より公表しています。平均寿命と健康寿命の差は、健康上の問題で日常生活が制限される期間を示します。平均寿命との差は年々縮小傾向

アクティブガイドを活用しましょう

健康維持のためにまず大切なのは、バランスの良い食生活ですが、ともに欠かせないのが運動です。運動のメリットには、①生活習慣病を予防する。②筋肉や骨など身体を動かす機能を強くする。③脳を活性化し気持ちをリフレッシュする等があります。しかし、どのような運動をすればよいのかわからない、なかなか効果が実感できない、運動する時間が作れない、という意見をよく耳にします。運動の効果を高めて持続させるためには、継続して行うことが大切です。運動に慣れていない人や時間的余裕のない人は、生活活動量を含めた身体活動量を上げていくことから始めるのも一つの方法です。

「健康づくりのための身体活動指針2013

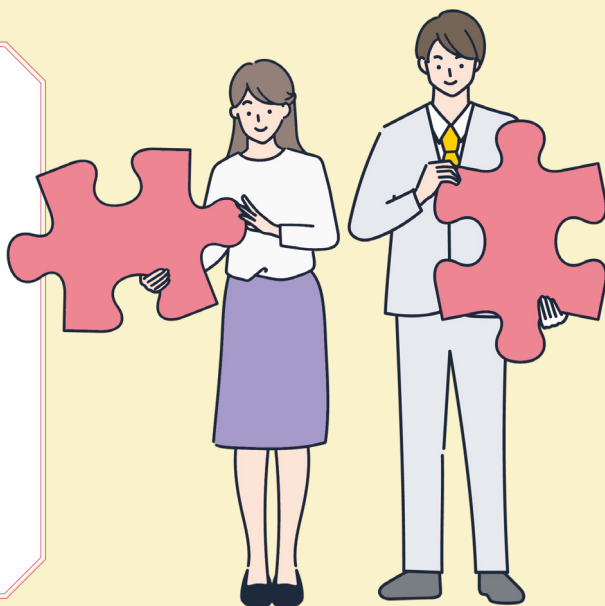
向にあります。またその差は男性9.26歳、女性12.51歳と大きく開きがあります。今後は「健康寿命」の延伸が課題となります。

近年注目を集めている「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」や「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の予防対策として運動習慣を含めた生活習慣の改善が重要であると考えられています。しかし、令和元年（2019）国民健康・栄養調査によると、運動習慣のある者の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、国民のおよそ3分の2が運動習慣を身に付けていません。この10年間でみると、男性では優位な増減はなく、女性では優位に減少しています。

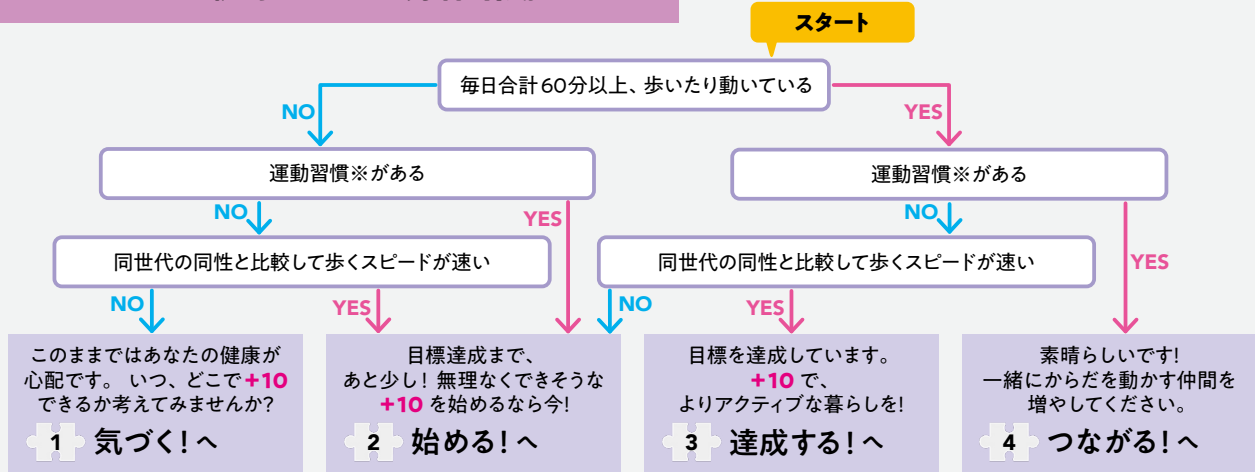
（アクティブガイド）では身体活動基準でいくつかの基準が示されており、その中で全ての世代に共通した指針として「今より毎日10分間ずつ長く動く」をベースにした「+10（プラス・テン）」が提案されています。「身体を動かす」というのは、掃除や通勤、買い物などの日々の生活の中での身体活動と、日常生活の身体活動以外に行うウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を指します。メタ解析によると、運動による効果として「+10」で死亡のリスクを2.8%、生活習慣病発症を3.6%、がん発症を3.2%、ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%低下させることが示唆されています。

プラス・テン +10 から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。
あなたも **+10** で、健康を手に入れてください。



あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック



※ 1回 30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう！

1 気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

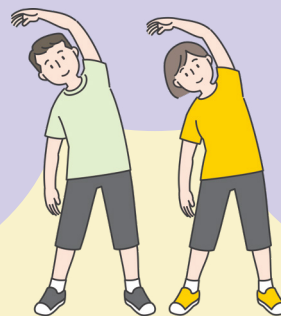


2 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。
+10から始めましょう。

3 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



毎日をアクティブに暮らすためにこうすれば+10

地域で

- ・家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- ・家の近くの公園や運動施設を見つけ、利用しましょう。
- ・地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ・ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

地域で

- ・自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- ・職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- ・健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- ・休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- ・困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- ・電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

※ 出典「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省ホームページ）

- ① 体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく
- ② 体調の悪いときは無理をしない
- ③ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談する

運動による足腰の痛みやその他のアクシデントを起こさないために、以下のことに注意しましょう。

安全のために

公立学校共済組合
四国中央病院

病院長 北川哲也



コミュニケーションが活発になる 「幸せの三角形」

羽生善治さん52歳は、40年近く、プロ棋士として、頂点で戦ってきた。きつと苦しいことの方が多かったことだろう。それでも、日々、過去の棋譜から学び、『過去に無かったものの中で新しいものを見つけていく。遊びの部分、ゆらぎの部分を見極めて、繋げていく』。未来に将棋を残すことが自分の夢であると……

この7月23日(日)に、三島運動公園に書道パフォーマンス甲子園を見に行った。まず、見事に運営いただいた実行委員会の皆様、ボランティアとしてサポートいただいた高校の先生や生徒たち、本当に有り難うございました。

全国の高校生たちが、腰に両手を当てる堂々と歩き、きびきびと切り裂く声で演舞し、リズムミカルに立ち腰で「書」を書き、大きな作品を作った。「これが私たちだ」、「今の自分を武器に闘えることを見せたい」、「個の力を結集せよ、誰一人欠けてはならな

い」などのメッセージを載せて……魅入られたように、21校全てのパフォーマンスを見せていただいた。本当に良いものを見せてもらった。刮目相待、「人は三日も鍛錬すれば驚くほど成長するものだから、目を見開いて見なければならぬ」。本気になった人はいつでも変わることが出来る。全ての若者たちの成長を信じて「刮目」しようではないか。

講師の神田伯山さんが企業の「苦勞の歴史」を語る、物作りに焦点を当てた『これがわが社の黒歴史』と題する異色の番組がある。好きなもの、作りたいものを作ればよい。苦勞して、苦勞して、そんななかから滲み出るものが個性であり、やりたかったことだとのプロ意識がテーマである。

今年度、研究の倫理審査を行うことがとても多くなっている。その内容もとても実用的で、かつ独創的すぎるらしい。皆のエネルギーが、コロナ禍から解放されたように、多様に、「なぜ?」という方向に創造的に向かっていることが嬉しく、大いなる可能性を感じている。責任感を持ちながらも雑談のできる職場環境作りに努めよう。職員が主体的に幸福を感じる状態にあると、創造性と生産性は30%以上アップするという。「失敗を恐れずに安心して挑戦できる」ウェルビーイングな職場には、上下、左右のコミュニケーションが活発で、多様な三角形がある。

Doctor's column ドクターズ コラム

注目の医療技術や
健康づくりの
ヒントを紹介します

危険な 第3の脂肪、 「異所性脂肪」



身体にたまる脂肪というと、よく耳にするのは皮下脂肪と内臓脂肪です。最近、そのどちらでもない第3の脂肪といわれる「異所性脂肪」が注目されています。皮下脂肪は皮膚の下にたまる脂肪で、内臓脂肪はおなかの中(おもに腸間膜)にたまる脂肪です。このうち、生活習慣病の発症に深く関わっているのは内臓脂肪の方といわれています。それに対し「異所性脂肪」は、皮下脂肪や内臓脂肪の中に入りきらなくなった脂肪が、本来たまるはずのない場所に蓄積されたものです。どこにたまるのかというと、それは肝臓、脾臓、心臓周囲、筋肉などです。この異所性脂肪は、内臓脂肪以上に危険とされており注意が必要です。その理由は、場違いに蓄積した脂肪が、その臓器の持つ本来の機能を狂わせてしまい、病気を引き起こす可能性が高いためです。肝臓に脂肪がたまると、脂肪肝と呼ばれます。脂肪肝はひどくなると、肝細胞への糖の取り込みが低下し糖尿病につながります。また脂肪肝の一部は脂肪肝炎となり、

さらに肝硬変へと進み、最終的に肝臓癌の発生につながります。脾臓に脂肪がたまると、血糖を下げるホルモンであるインスリンの分泌が低下し、糖尿病になりやすくなります。心臓周囲に脂肪がたまると、心臓を栄養する血管に直接悪影響を与えて心筋梗塞が起こりやすくなります。また筋肉内に脂肪がたまると、筋肉への糖の取り込みが減るため、やはり糖尿病につながります。

日本人は、欧米人に比べて皮下脂肪がたまりにくいといわれています。それは言い換えると、皮下脂肪が増えない分、内臓脂肪や異所性脂肪がたまりやすいことを意味しています。日本人は太っていないなくても、生活習慣病になる人が多いという事実が、以前からよく知られています。やせている人でも、異所性脂肪が多い場合は要注意なのです。ではどうすればいいのでしょうか。残念ながら異所性脂肪を減らす特効薬はありません。カロリーをとり過ぎないようにし、かつ身体活動量を増やす生活を毎日続けていくしかないようです。具体的な方法として、『晩ごはんをひかえる』のと『毎日努めてよく歩く』のがおすすめです。



健康管理センター長
濱田 信一(はまだしんいち)

看護の出前授業に行ってきました

北2階病棟
助産師 杉尾 李奈
看護師 香川 未来



私たちは市内の小学校5年生・6年生の生徒55名と保護者の方々に「いのちの大切さ、こころとからだの話」をテーマに出前授業を行いました。子どもたちはとても真剣で、積極的に参加してくれました。

「3億分の1のきせき」という確率でこの世に生まれてきたことや、ハートの画用紙に穴をあけたものを準備して、いのちは約0.1mmから始まり、この世にたった一人の存在として生まれてきたことを伝えました。

お腹の赤ちゃんが少しずつ大きくなっていく超音波写真や陣痛を頑張って乗り越えている分娩の様子などの動画を見てもらいました。お母さんのお腹にいるときから、大切に育ててもらっていたことやありのままの自分でもいいこと、自分や周りの人を大切に行動してほしいこと、誰かに相談

することは恥ずかしいことではないことを伝えました。

赤ちゃん人形を抱っこして、赤ちゃんの重み以上に生まれてくる“いのち”の重さを実感してもらいました。また、聴診器を使って自分や生徒同士で心臓の音を聞き、元気に響くいのちの尊さを知ってもらうことができました。

男性教員には妊婦ジャケットを着用して階段の上り下りや、床拭きなどを体験して感想を伺い、子どもたちと触れ合いました。



生徒と保護者の感想

私はお母さんのお腹の中にいる時、あたたかかったのを覚えています。ピンク色でぼやけていたけど、すごく安心感がありました。

いのちのお話を聞いて、お母さんが産んだ『たからもの』なんだと思いました。感謝の気持ちでいっぱいです。

聴診器で友達の心臓の音を聞いて『ドクン、ドクン』と聞こえて、生まれてきてからずっとこの音が聞こえているんだなって思いました。



受講後の感想では、すてきな思いがたくさん書かれていて、私たちも純粋な気持ちになりました。

私たちは看護の出前授業を通じてこれからも、子どもたちがひとりひとり自分自身を大切に、かけがえのない

そこにいてくれるだけでもすごい価値がある。本当にそうだと思います

毎日命と向き合っている助産師さんや看護師さん達の言葉は、一言一言がとても重みがあり、我が子がお腹にいた時の気持ちも思い出しました。



人生をおくれることを願います。そして、命のはじまりから、この世にたったひとりの存在として生まれてくるすてきな瞬間に立ち会わせていただき、子どもたちの元気な成長をずっと見守っています。

御寄付 御礼

歩行器の寄贈

川之江地区 社会福祉協議会 様

このたび、川之江地区社会福祉協議会様から
当院に歩行器7台の寄贈がありました。
御厚意に深く感謝申し上げます。
多くの皆様にご利用いただけるよう、玄関及び
玄関ホールに配備させていただきました。
どうぞご利用ください。



玄関



玄関ホール



「書道パフォーマンス甲子園」作品を展示中です



当院では令和5年7月に開催された第16回大会の作品を展示させていただいております。ご来院の際はぜひご覧ください。
(作品は定期的に入れ替わる予定です)

岐阜県立岐阜高等学校の作品



【生協宇摩診療所】

寒川町にある生協宇摩診療所は、愛媛医療生活協同組合の診療所として2000年に開業し、四国中央市内の約3,500世帯の組合員さんと共に歩んできました。

診療所では高齢期の慢性疾患管理を中心に外来診療をしつつ、通所介護と居宅介護支援事業所を併設しており、介護分野でも地域に貢献しております。また、地域では組合員さんと一緒に住み続けられるまちづくりや、健康づくりの活動を行っております。

今後も医療連携を大事に地域医療に貢献しつつ、健康で暮らし続けられるまちづくりにも力を入れていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



診療科

内科、消化器内科



院長
石橋 利行 先生

診療時間

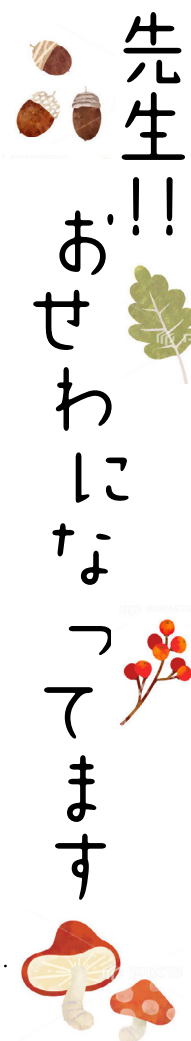
午前 9:00 ~ 12:00
午後 14:00 ~ 17:00

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	休*
午後	●	●	●	休	●	休

※第1・3土曜は午前中診療

住所 〒799-0431
四国中央市寒川町2912-1

TEL 0896-25-0114



【大王製紙健康管理室】

当室は大王製紙ならびにその関連企業にお勤めの方、ご家族の方の健康診断、また保健師等のスタッフによる健診後指導に力を入れております。また軽微疾患、当室の健康診断で見つかる高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の診療にあたっています。

四国中央病院には子宮がん、乳がん検診に便宜をはかって頂いております。また当室の健康診断結果による精密検査依頼、突然の急性疾患の対応依頼にも快くお引き受け頂き、心強く感



診療科

内科



大王製紙
健康管理室 室長
大王製紙株式会社
産業医
奥村 正 先生

謝しております。

私は4月に着任したばかりでまだまだ不案内なところがありますが、今後も四国中央病院と密な連携を取らせて頂ければと思っております。

引き続き宜しくお願いいたします。

住所 〒799-0403
四国中央市三島朝日2-12-45

四国中央病院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。ご協力いただいている先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。



新任医師

はじめまして、
よろしく
お願いします



呼吸器内科部長
米田 浩人 (よねだ ひろと)

2023(令和5)年度に
新たに着任した医師を
紹介します。

① 趣味 ② メッセージ

① お酒
② 徳島大学病院より転勤して参りました。愛媛県が地元ということもあり、少しでも地域の方々のお役に立てる様頑張りますのでよろしくお願いいたします。



テーブル状の地形は
「メサ」と呼ばれる
(標高は約 300m)

～香川編～
高松を見守り続ける屋島

香川の人には最も知られた景勝地である屋島。高松市北東部に位置し、源平合戦の地として知られ多くの史跡が点在しています。1934(昭和9)年に日本で最初の国立公園に指定(瀬戸内海、雲仙、霧島の3カ所)されました。森林散策、野鳥観察、水族館などが楽しめます。



女木島など瀬戸内海の多島美を一望

2022年に新たな展望施設「やしまーる」が完成しました。「獅子の霊巖」は南嶺の絶景ポイント。開運や家内安全を祈願し、高松港に向かって投げる「かわら投げ」も定番。今と昔が混在した魅力的なスポットです。

読者アンケートを募集

応募締切 2023年10月30日(月)まで(当日消印有効)

「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、読者アンケートを募集しています。

ハガキに次の質問の回答を
ご記入いただき郵送ください。

- ① 住所
- ② 氏名
- ③ 年齢
- ④ 職業
- ⑤ 病気について知りたいこと
- ⑥ 四国中央病院について知りたいこと
- ⑦ その他(感想や取り上げてほしいこと)

【送り先】

〒799-0193
愛媛県四国中央市川之江町2233番地
四国中央病院経営企画課
「広報誌しこく」読者アンケート係

QUOカードを プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、QUOカード(500円分)を5名さまにプレゼントいたします。当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



栗を 食べよう!



愛媛の中山間地は栗の産地。昼夜の温度差や降雨量など地質・気候ともベストで、大粒で上品な甘味の栗が穫れます。伊予市中山町の中山栗は約400年前から栽培され、徳川家光(徳川幕府三代将軍)にも献上されていたそう。良質なたんぱく質、疲労回復を助けるビタミンB群、抗酸化作用のあるビタミンC、ポリフェノールなどが含まれます。

栗ペースト
を作る



◆ 材料 (2～3人前)

生栗 300g(むき身で200g)、砂糖 50g

◆ 作り方 ① 栗を50分程蒸す(または茹でる)。② 中身をかき出し砕き、ボウルに入れスプーンの裏側ですりつぶす。③ 砂糖を加えて鍋(弱火)で加熱し混ぜ上げる。皿に移して冷めたら完成。

栗きんとん

◆ 作り方

栗ペーストを適量小分けにし、ラップで包んで丸く成形する。上部をひねるように絞り目をつける(茶巾絞り)。



マロントースト

◆ 材料 食パン2～3枚、バター少々

◆ 作り方

食パンに栗ペーストを塗り、トースターやコンロでパンの耳に焦げ目がつくまで焼く。バターを乗せて溶けたら完成!



カレンダー 9月18日(火) 敬老の日、23日(土) 秋分の日、10月9日(月) スポーツの日、11月3日(金) 文化の日、23日(木) 勤労感謝の日

次号(第78号・冬)は12月1日(金)発行です。

病院理念… Smile(笑顔)、Speed(迅速)、Sincerity(誠意)を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



公立学校共済組合

四国中央病院

愛媛県指定がん診療連携推進病院

Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers

〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町2233番地 TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464

ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>