

健康と環境

2012.07
Vol.54
Summer

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

岡山県南部健康づくりセンター 特集

- ヘルスチェックのご案内
- 講座開催のお知らせ
- 夏野菜レシピ
- 熱中症に気をつけよう
- 生食肉について
- 糖尿病教室開催のご案内
- 結核予防週間街頭キャンペーン



私たちは人々の健康と環境のGOODを目指します

コンセプト

健康であること、環境に対して優しくなれることは、私たち一人ひとりがいつも「GOOD!」な状況であるからこそ。手で「GOOD!」の形を表現する時のシルエットがモチーフ。中指の上に配置したハートは、「GOOD!」な状況でこそ生まれてくる「人の心」と「新しい芽吹き」をイメージしています。



JWWA-GLP043
水道GLP認定



JQA-QM8851
環境部：河川水・排水検査
簡易専用水道検査
北部支所：河川水・排水検査

●はじめに

生活習慣を変えることは、至難の業です。思っ
ていてもなかなかできることではありません。し
かし、一部の人は、生活習慣の改善ができていま
す。それはなぜできたのでしょうか？改善できた人
は、生活習慣を改善しなければならない明確な理
由（動機づけ）を持っていたからです。その生活
習慣を改善するためのきっかけづくりをサポート
するのが当センターのヘルスチェック（健康度測
定）です。さらに、生活習慣を改善したいと思っ
ても、どのようなことをすれば改善できるのかわ
からない人も是非、ヘルスチェックを受けてくだ
さい。ヘルスチェックを受けることで、生活習慣
改善の糸口を見つけることができ、具体的な実践方

法を得ることができます。

当センターのヘルスチェックを受けることで、
現在の自分の健康状態を把握することができます。
そして、自分の生活習慣のどこに問題があるのか、
問題点がわかります。自分自身の健康状態の問題
点が把握できれば、自ずと生活習慣の改善方法が
見つかります。当センターでは、生活習慣の改善、
すなわち健康づくりの基本は運動、食事、休養に
あると考えています。運動、食事、休養の三位一
体の健康づくりを私たち（医師、保健師、管理栄
養士、運動指導員）が具体的にアドバイスし、実
践していただくためのサポートをさせていただきます。

ヘルスチェックとは？

あらかじめ生活習慣全般にわたる項目について答えていただき、当日は身体組成、動脈硬化測定、持久力測定、体力測定等を受けていただき、運動に関しては運動指導員が、食事に関しては管理栄養士が、休養に関しては保健師が個々に対面で指導します。



持久力測定



長座位体前屈



握力



脚伸展力(体重支持指数)



閉眼片足立ち



全身反応時間

検査項目

- ① 生活習慣全般にわたる質問表：食生活、運動習慣、簡単な心理テストなど
- ② 身体組成：身長、体重、BMI、体脂肪率、腹囲測定
- ③ 安静時心電図、動脈硬化測定、診察
- ④ 超音波検査による骨密度測定
- ⑤ 持久力測定：エルゴメータ（自転車）による負荷心電図検査
- ⑥ 体力測定：長座位体屈曲、握力、脚伸展力（体重支持指数）、閉眼片足立ち、全身反応時間



検査でわかること

- ① 質問表から現在の食生活、運動習慣、ストレス度がわかります。
- ② 身体組成で、BMI や内臓脂肪肥満など肥満度がわかります。
- ③ 動脈硬化測定で、動脈硬化の程度がわかります。
- ④ 骨密度測定で、骨粗しょう症があるかどうかわかります。
- ⑤ 自転車をこぎながら心電図、心拍数、血圧を測定し、その時の心電図や心拍数の変化をみることで持久力がわかります。
- ⑥ 筋力や体の柔軟性、瞬発力、全身反応性がわかります。

お問合せ先

岡山県南部健康づくりセンター

TEL086-246-6250 FAX086-246-6330

E-mail.kanri@okakenko.jp

交通のご案内



岡山県健康づくり財団へは、天満屋バスセンター④番のりば・岡山駅東口⑥番のりばで⑬番卸センター・健康づくり財団線のバスにお乗り下さい。
健康づくり財団病院前でお降り下さい。なお、所要時間は、時間帯にもよりますが、岡山駅から25分位です。
また、車でおいでの際は、案内標識に従って下さい。駐車場は約100台分を用意しています。

講座開催のお知らせ



リラクゼーション セミナー

1回の受講で完結する
セミナーです

夏の疲れをお風呂でリラックス キャンドル作り

日時 8月25日(土) 13:30~15:00
8月30日(木) 13:30~15:00
料金 1500円(材料費含む)/回
定員 各20名

秋風で乾燥した肌を癒す 乳液作り

日時 9月13日(木) 13:30~15:00
9月15日(土) 13:30~15:00
料金 1500円(材料費含む)/回
定員 各20名

健康実践教室

健康をテーマにわかりやすく保健師ら
が大解説!テーマごとに楽しい実習が
盛りだくさんです。どなたでも参加OK!

- 料金 各1000円
- 定員 各25名

サプリや漢方はどう使う?

健康に効くクスリなんでも大特集

8月29日(水) 13:00~14:20
気になるクスリ達を徹底検証!
活用法をチェック
(おすすめハーブティーつき)

その痛みは大丈夫?

頭痛あれこれスッキリ講座

9月26日(水) 13:00~14:20
保健師による頭痛すっきりアロマの紹介
(おすすめハーブティーつき)

健康づくり栄養講座

おいしい料理を作って食べて、健康に関する管理栄養士の話もあります。
新登場の「センター食堂」では、管理栄養士考案のヘルシーランチ(500kcal以下)を食べ、肥満予防・
改善に取り組めます。(仕上げ等、簡単な調理もあります)

8月

エスニック料理 「貧血予防の話」

8月 1日(水) 10:30~13:00
8月22日(水) 10:30~13:00
料金/1700円(材料費含む)
定員/24名

センター食堂 **NEW** 「間食の上手なとり方」

8月 8日(水) 11:30~13:00
8月29日(水) 11:30~13:00
料金/1500円(材料費含む)
定員/24名

初心者のための栄養講座 基本の中華② 「鶏肉のカシューナッツ炒め」

8月18日(土) 10:30~13:00
8月25日(土) 10:30~13:00
料金/1600円(材料費含む)
定員/12名
※メイン料理の他に2~3品作ります

9月

ハロウィンのパーティ料理 「腎臓病予防の話」

9月 5日(水) 10:30~13:00
9月19日(水) 10:30~13:00
料金/1700円(材料費含む)
定員/24名

センター食堂 **NEW** 「リバウンド予防のために」

9月12日(水) 11:30~13:00
9月26日(水) 11:30~13:00
料金/1500円(材料費含む)
定員/24名

初心者のための栄養講座 基本の洋食② 「簡単ピザ」

9月 8日(土) 10:30~13:00
9月29日(土) 10:30~13:00
料金/1600円(材料費含む)
定員/12名
※メイン料理の他に2~3品作ります

☆参加申込
について

- 当センターの受付で、参加料金を添えてお申込みください。
- 電話でのお申し込みの場合は、申し込み日より7日以内に参加料金をお納め願います。
- 開始7日前までにキャンセルされた場合は参加料金をお返しますが、それ以降は返金いたしかねますのでご了承ください。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。

お申込み先

岡山県南部健康づくりセンター TEL086-246-6250

受付時間 火~金 8:30~22:00
土・日・祝日 8:30~18:00 ※月曜日は休館日です。

サツパリ夏野菜のレシピ

夏野菜はみずみずしいものが多く、暑い季節にはピッタリです。代表的なものはトマトやピーマン、ナスやキュウリ、カボチャなどで、カロテンやビタミンC、ビタミンEなどを多く含み、夏バテ予防の効果があります。上手に取り入れて暑い夏を乗りきりましょう。

トマト素麺

エネルギー 263kcal 塩分 1.8g

材 料	4人分
そうめん	4束
トマト	4個
青じそ	4枚
だし汁	1/2 カップ
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
(A) 砂糖	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1弱
塩	少々
サラダ油	大さじ1
レタス	4枚
粗びき黒こしょう	少々



作り方

- ①トマトは湯むきして、1cm角に切る。青じそはせん切りにする。
- ②ボウルに (A) の調味料を混ぜて、冷蔵庫でよく冷やす。
- ③そうめんはゆでて、ザルにあげ、流水でよく洗い水気を切る。
- ④②にそうめんを加えてよく混ぜ、さらにトマトと青じそを加えてよく混ぜる。
- ⑤器にレタスを敷き、④を盛り付ける。
- ⑥好みで粗びき黒こしょうを散らす。



鶏肉と夏野菜のソテー

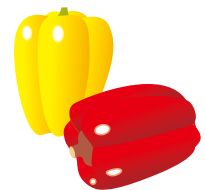
エネルギー 202kcal 塩分 0.8g

材 料	4人分
鶏もも肉 (皮なし)	2枚
塩	少々
こしょう	少々
なす	小1本
パプリカ (赤)	1個
パプリカ (黄)	1個
白ねぎ	1本
だし汁	1/3 カップ
(A) しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
わさび	小さじ1
かたくり粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1



作り方

- ①鶏肉は半分に切り、両面に塩、こしょうで下味をつける。なす、パプリカは縦長に1cm幅程度に切り、白ねぎは4cm程度の長さ切る。
- ②フライパンにサラダ油を薄く引き、鶏肉、野菜にしっかり焼き色をつける。野菜をとりだして、鶏肉は蓋をしてじっくり中まで火を通す。
- ③鍋に (A) を合わせて、ひと煮立ちさせ、同量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。
- ④皿に鶏肉、野菜を盛りつけ、③のあんを回しかける。



お問合せ先

岡山県南部健康づくりセンター

TEL.086-246-6250 FAX.086-246-6330

E-mail.kanri@okakenko.jp

熱中症に気をつけよう

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。熱中症は死に至る可能性もある病態ですが、適切な予防法を知っていれば

防ぐこともできます。また応急処置を知っていれば救命することもできます。梅雨入りとともに高温多湿の季節が到来すると、熱中症も起こりやすくなります。予防と対処法について知って実践しましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



どのような人がなりやすいか

脱水状態にある人、高齢者、肥満がある人、過度の衣服を着ている人、普段から運動していない人、暑さに慣れていない人、病気の人、体調の悪い人など。

さらに知っておきたいのは心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患なども体温調節が下手になっている状態であるということ。薬剤や飲酒も自律神経に影響したり、脱水を招いたりするので注意が必要です。



* 幼児は特に注意 *

- 幼児は体温調節機能が十分発達していないので、特に注意が必要です。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。



* 高齢者の注意点 *

- のどが渇かなくても水分補給。
- 部屋の温度をこまめに測る。
- 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるので、室内でも熱中症になることもあります。
- 室内に温度計を置いて、こまめに水分を補給するよう心がけましょう。



熱中症の予防法

① 温度に気をくばる

暑さに敏感になりましょう。現在の温度、その日行く場所の温度を温度計や天気予報で知っておくことは、熱中症対策の基本です。暑くなりすぎているなら、日傘などで日陰を作ったり、エアコンや扇風機を使って適度に温度を下げましょう。

② 飲み物を持ち歩く

特にお年寄りや、のどが渇く前に飲む、こまめ

に飲むといった意識的な給水を心がけましょう。ただし、アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうので注意が必要です。たくさん汗をかく場合は、水分ばかりを摂っていると体内の塩分濃度が低下し、逆に脱水症状や熱中症が起こりやすくなります。スポーツドリンクや塩分の含まれた飴などで、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

③ 休息をとる

夏は体力を消耗しやすいので、頑張りすぎず積極的に休息をとりましょう。寝苦しい夜は、風通しを良くしたり、通気性のよい寝具を使ったりして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。昼間も疲れを感じたら、無理せず涼しい場所で休息をとるようにしましょう。また、身体は急な暑さに順応することはできません。普段から手軽にできるウォーキングやストレッチなど、適度な汗をかく

運動を習慣にしてみましょう。

④ 栄養をとる

きちんと食事をとることも熱中症予防になるので、バランスよく食べることも、また、朝ごはんをしっかり食べましょう。夏バテして食欲がなくなった時は、身体を冷やす夏野菜や冷やし系の料理を選ぶなど、食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

● 熱中症になったら

① 涼しい場所へ避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

② 服を脱がせて、とにかく冷やす

衣類を脱がせて、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぐことで身体から熱を逃がします。氷のうなどがあれば、それを首筋、わきの下、太腿の付け根あたりに当てることも有効です。

③ 水分・塩分の補給

冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。汗を大量にかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクが最適です。ただし、意識がはっきりせず、受け答えがおかしい時は、誤って水分が気道に流れ込む可能性がありますので、水を飲ませないようにしましょう。

④ 医療機関へ運ぶ

意識がないなど、自力で水分の摂取ができない時や、水分をとっても症状が改善しない場合は、医療機関に搬送することが最優先の対処法です。

お問合せ先

岡山県南部健康づくりセンター

TEL086-246-6250 FAX086-246-6330

E-mail.kanri@okakenko.jp

ちょっと待った一つ!

ご注意ください!! お肉の生食や加熱不足

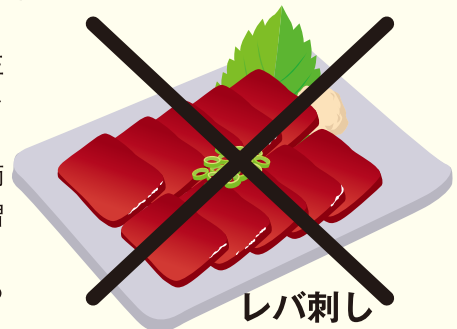
最近、食肉を生や加熱不十分で食べたことが原因の食中毒が多く発生しています。牛肉や鶏肉などによる食中毒の原因菌である「腸管出血性大腸菌（O-157、O-26 など）」や「カンピロバクター」は、少量の菌で食中毒を起こします。新鮮であっても、菌が付いている食肉を生で食べれば食中毒になる可能性があります。「腸管出血性大腸菌（O-157、O-26 など）」による食中毒では、腎臓に障害を与え、脳や神経にも作用して意識障害を引き起こす溶血性尿毒症症候群（HUG）を発症し、時には死に至る場合もあります。また、「カンピロバクター」による食中毒では感染した後に、手足の麻痺や呼吸困難等を起こすギラン・バレー症候群を発症する場合があります。

生食用牛肝臓の取り扱いは、平成 24 年 7 月 1 日から食品衛生法に基づいて、生食用牛肝臓の販売・提供が禁止されました。牛レバーは生で食べず、中心部まで十分に加熱して食べましょう。

梅雨の時期から夏にかけては、特に、食中毒に注意が必要な季節です。暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因である細菌の増殖が活発になるため食中毒が発生しやすくなります。

子供（乳幼児）や高齢者などは抵抗力が弱く重症化する恐れがあります。

生肉や加熱不十分なお肉を食べることがないように十分気をつけましょう。



お問合せ先

環境部

TEL086-246-6257 FAX086-246-6258

E-mail.kankyo@okakenko.jp

糖尿病教室開催のご案内

糖尿病と診断された方、ご家族の方、糖尿病について
もっと知りたい方など、どなたでもご参加いただけます

日時 8月25日(土) 10:00~11:45
受付時間：9:30~ 1F受付にお越しください。

場所 当院6階 患者食堂 **参加無料**

定員 20名程度(先着順)

**医師・糖尿病療養指導士(看護師・管理栄養士)と
楽しく学びましょう**

申込み切 8月20日(月)まで



お申込み先 **岡山県健康づくり財団附属病院** TEL086-241-0880(担当:森山・吉田)
受付時間 月~金 9:00~17:00

9月24日~9月30日は
結核予防週間です

結核予防週間街頭キャンペーンのお知らせ



●日時: **9月29日(土)** 14:00~16:00

●場所: 上之町商店街内 岡山シンフォニービル付近

毎年「結核予防週間」にあわせて、岡山市、倉敷市、津山市と順次会場を移しながら、県民の皆様に関心を持ち、予防の大切さを知っていただけるよう、普及啓発活動を行っています。

会場では、パンフレットやティッシュ、風船等の配布による結核予防の呼びかけの他、血压、体脂肪、骨密度等の無料検診及び医師による健康相談を実施する予定です。

お近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。

平成24年度 がん征圧 岡山県大会

日時: 9月4日(火)13:50~(シンポジウム)

場所: 岡山衛生会館 三木記念ホール

「知っておきたい、肺がんの最新情報」と題して、シンポジウムを開催します。

どなたでも自由にご参加いただけますので、是非この機会にお越し下さい。お待ちしております。

参加無料
予約不要



お問合せ先 **総務部** TEL086-246-6254 FAX086-246-6258
E-mail.zaidan@okakenko.jp