

# 健康と環境

2012.10  
Vol.55  
Autumn

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

## 附属病院 特集

- 糖尿病のおはなし
- リハビリテーション室の紹介
- 秋の料理レシピ
- 秋からはじめるジョギング&ウォーキング
- 禁煙ポスターコンクール入賞作品

私たちは人々の健康と環境のGOODを目指します



岡山県健康づくり財団  
For Health&Ecology

### 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

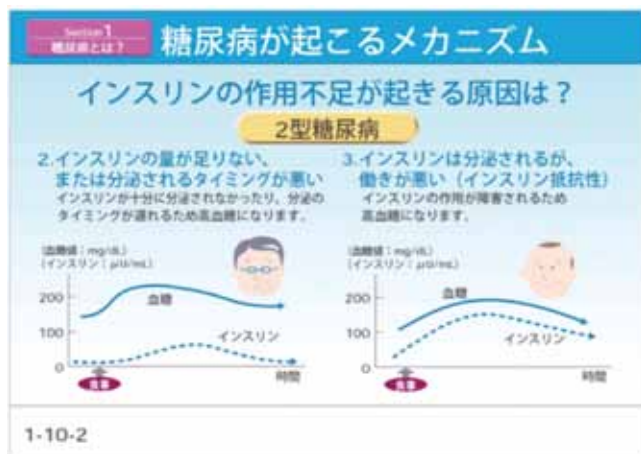


JQA-QM8851  
環境部：河川水・排水検査  
簡易専用水道検査  
北部支所：河川水・排水検査

# 糖尿病のおはなし



平成24年8月25日 岡山県健康づくり財団附属病院で第1回糖尿病教室を開催しました。  
その教室で当院内科 朝倉医師が「糖尿病とは!」という講義。  
続いて看護師、管理栄養士からも講義を行いました。その内容を紹介します。



糖尿病は1型と2型の二つに分類されます。  
日本人の多くは2型糖尿病が多く報告されています。

本日は2型糖尿病についてお話しします。  
2型糖尿病には2つのタイプがあります。

**タイプ1** インスリンの量が足りない、または分泌されるタイミングが悪いタイプ

**タイプ2** インスリンは分泌されるが、働きが悪いタイプ

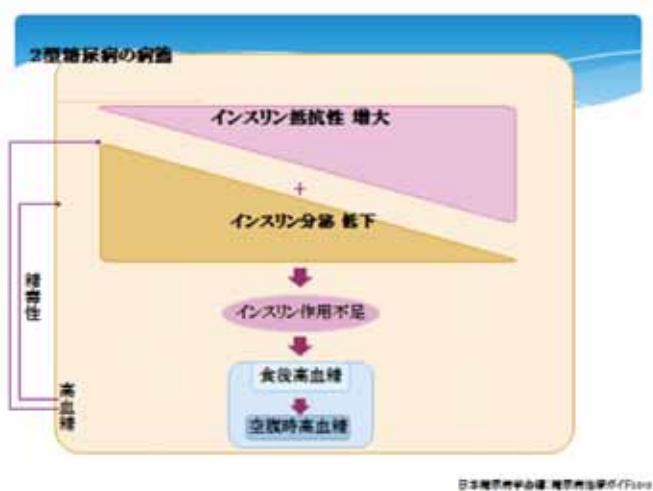
●**インスリンとは?**  
唯一人間の身体の中で血糖を下げる作用のあるホルモで、すいぞう膵臓から分泌されます。

糖尿病とはインスリンの量が足りない人、働きが悪くなった人が高血糖になる病気です。

次に「糖毒性」について説明します。糖毒性とは、この高血糖の状態を改善することが困難になった状態をいいます。そして、この毒性を解除することが、糖尿病の治療となります。

糖尿病の治療は、患者さんと医者とが一緒に力を合わせて行います。しかし、コントロールしていく方法は医者だけではなく、薬剤師や管理栄養士、看護師等チームでそれぞれの知識を出しあい、患者さんに情報を伝え、行っていきます。

糖尿病という病気は悪性腫瘍などとは違い、自らの工夫と努力で進行を遅らせることが可能な疾患です。毎日の積み重ねが、合併症のない、健やかな毎日に繋がります。



朝倉医師の講義の様子



西井院長 朝倉医師 教室開催のスタッフ

## いいことたくさん！ 糖尿病運動療法の効果

標準体重を目指すには運動療法と食事療法(適切なエネルギー量の摂取)が必要です。



### 😊 体脂肪への効果

- ① 定期的な有酸素運動の実践によって、体脂肪を減少させる作用がある。
- ② 体脂肪を減少させることにより、HbA1c 値低下・動脈硬化疾患(脳梗塞・心筋梗塞など)が予防できる。(動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールが増える)

### 😊 血糖への効果

- ① インスリンの効き(働き)が良くなる⇒インスリン抵抗性が改善
- ② 食後に運動することで血液中のブドウ糖の利用が増え、血糖値の上昇を抑える。

### 😊 体力への効果

- ① 筋肉の強さが増し、肩こりや腰痛の予防・緩和になる。
- ② 反射神経や平衡感覚が養われることにより、つまづいたり転んだりする危険が少なくなる。

### 😊 心への効果

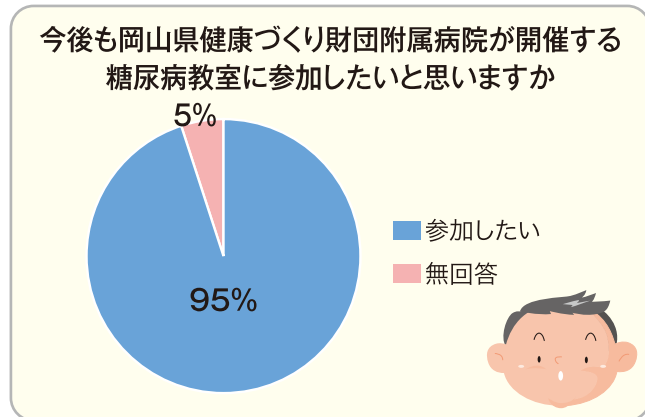
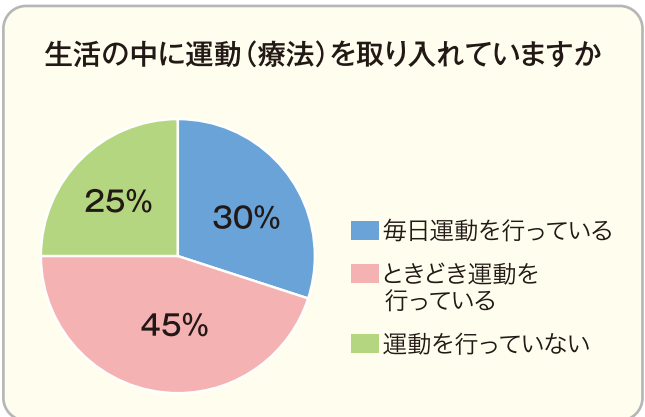
- ① 気分転換やストレスの解消になる。



**★運動療法は毎日続けることが大切★**  
 運動療法には持続効果があります。運動すると効果は翌日まで持続します。  
 1日おきでも運動を続けることにより効果も上がります。

今日から運動を始めましょう!  
 長く続けるための秘訣は「楽しみながら・仲間と一緒に取り組む」運動です ✌️  
 あなたはどんな運動をしたいと思いますか?  
 「岡山県南部健康づくりセンター」で運動を始めてみませんか?

### 糖尿病教室参加者のアンケート結果から・・・



## 間食と上手に付き合おう



間食に食べるものといえば、チョコレート、ガムや飴、スナック菓子、和・洋菓子、菓子パンなどが多いと思います。

どんな時に食べるのでしょうか。ストレス解消や様々なイベントの時、退屈な時などいろいろだと思います。

血糖値を安定させる為には、こういった物は食べないにこしたことはありません。しかし、食べたい欲求に負けることもありますよね。その代償

として、ご自分の健康を害してしまっは、どうしようもありません。

これらの食品には、糖質や脂質が多く含まれているものもあり、血糖コントロールを乱すほか、脂質異常症など合併症を引き起こす原因にもなります。

果物や牛乳、ところてんなど低カロリーのを上手に選び、血糖コントロールを乱さない食べ方が必要です。



### 間食と上手に付き合うポイント

- ・テレビのお供にしない
- ・他の人と同じ物・量にこだわらない
- ・運動するから大丈夫！は禁物
- ・お風呂上りや寝る前のアイスクリーム・ジュースに注意
- ・食べるなら、ところてんなど低カロリーの物や果物・牛乳を



間食のエネルギーについてクイズをしました



80キロカロリーのアイスクリームの試食をしてもらいました



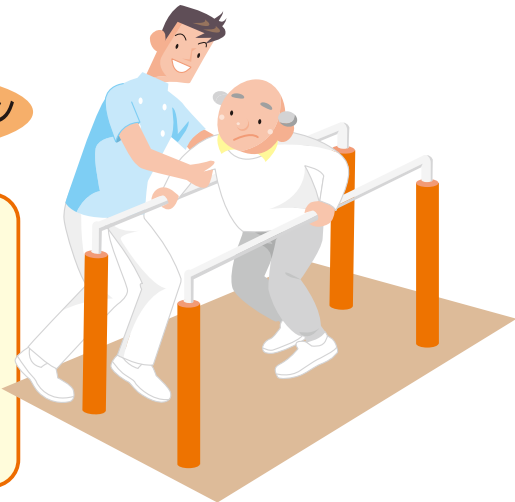
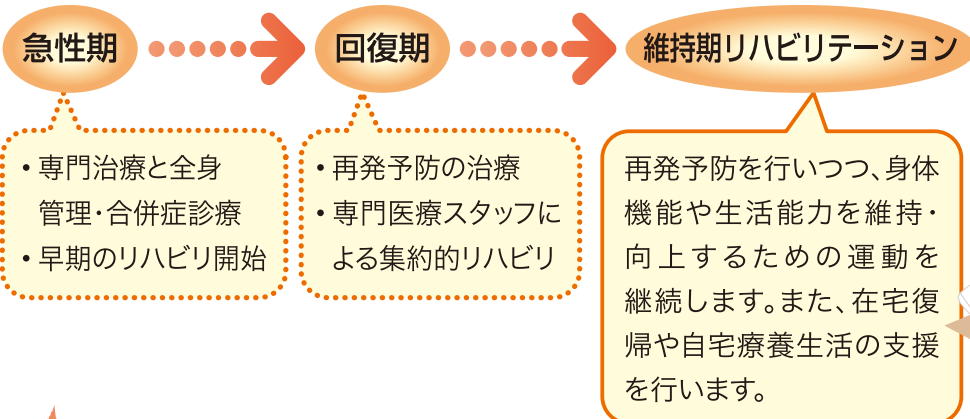
## リハビリテーション室のご案内

### 概要

さまざまな障害をもった人に対し、身体機能を可能な限り回復させ、ご本人の能力を最大限に高め、自立した生活が送れるように支援しています。

呼吸器疾患・脳血管障害後遺症・運動器疾患等、

急性期を過ぎ比較的安定期に入った患者様を対象としています。個々のニーズに最大限対応できるように、チームアプローチに取り組んでいます。



### 内容

#### ●入院リハビリテーション

状態に合わせた訓練プログラムを作成し、リハビリ室、または病室でのリハビリを個別に実施します。必要時は退院前訪問指導を行い、手すりの設置や段差解消・福祉用具選定の相談に応じます。また、退院後に必要となる介護サービス担当者と連携します。

#### ●外来リハビリテーション

医師の診察後、リハビリ室で運動療法を実施し、機能低下の予防と身体機能回復を支援します。



春には新緑、秋には紅葉を楽しめるリハビリ室で運動を行っています。

#### \*岡山県南東部脳卒中地域連携パス登録医療機関

脳卒中地域連携パスとは、岡山県の脳卒中医療連携体制の中で、患者様の病気の回復過程に応じて、急性期・回復期・維持期・在宅療養における治療とその必要な情報が切れ目なく推進されるように県内統一で行われているものです。

当院は平成 21 年度より維持期医療機関に登録

し、急性期・回復期病院と連携しています。

入院後に、患者様とその家族・専門スタッフが一同に揃う合同カンファレンスを行います。そこではご本人・ご家族の意向をもとにして当院での目標と計画を定め、安心した療養生活が始まるよう支援しています。

お問合せ先

岡山県健康づくり財団附属病院

TEL086-241-0880 FAX086-241-9365

E-mail:fuzokuhp@okakenko.jp

# 秋の料理レシピ

秋といえば“きのこ”ということで、生活習慣病予防やダイエット効果のある“きのこ”をたっぷり使ったレシピを紹介します。

## 焼きさんまとしめじの混ぜご飯

エネルギー419kcal 塩分1.9g(1人分)



材 料	4人分	
ご飯	2合	
さんま	2尾	
しめじ	1パック	
にんじん	2cm	
生姜	少々	
みつば	1束	
A {	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ3
	酒	大さじ3
	サラダ油	小さじ2

### 作り方

- ①ご飯を2合炊いておく。
- ②さんまに塩をして焼き、小骨に気をつけて身を大きめにほぐしておく
- ③しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ④にんじんは1cmのたんざく切り、生姜は千切りにしておく。
- ⑤みつばは根元を切り落とし、1cmの長さに切り、さっとゆでしておく。
- ⑥鍋にサラダ油を入れ、生姜の香りが出てくるまで炒めたら、にんじんを入れ、次にしめじとAの調味料を入れ、しめじに火が通るまで炒める。
- ⑦ごはんを大き目のボールに移し、⑥の材料を汁ごと混ぜる。
- ⑧②のさんまをざっくり混ぜて、茶わんに盛りつけ、みつばを散らす。

## 豚肉ときこのホイル焼き

エネルギー206kcal 塩分1g(1人分)



材 料	4人分	
豚もも肉	320g	
えのき	2袋	
まいたけ	2袋	
ねぎ	少々	
酒	小さじ3	
こしょう	少々	
A {	みそ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ4

### 作り方

- ①えのきは根元を切ってほぐし、まいたけは硬いところを切り落とし、ほぐしておく。
- ②ねぎは斜め切りにしておく。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切り、酒とこしょうを振っておく。
- ④30cm四方のアルミホイルを用意し、豚肉を敷き、その上にAの調味料を塗り、えのき、まいたけをのせ、最後にねぎをのせ、しっかりと口を閉じる。
- ⑤大きめのフライパンに並べ、水1カップを注ぎ、強火にかける。沸騰したら中火にし、ふたをして、15分蒸し焼きにする。



## 秋からはじめるジョギング&ウォーキング

厳しい暑さも過ぎ、快適な秋がやってきました！  
運動をはじめるには絶好の季節です。

岡山県南部健康づくりセンターでは、「今日からはじめる♪マラソンセミナー」と題して、マラソン元日本代表の山口衛里さんを講師に招いて、マラソン初心者の方を対象に教室を開催しています。25名の方がマラソン大会出場や楽に走れることを目指して、トレーニングをしています。教室の内容は、走るための動きづくりを中心にを行います。腕回しやスキップなど10種類以上の動きづくりがあり、少しずつグレードアップしています。具体的な動きのポイントや上肢と下肢の連動性など、なかなか簡単にリズムカルにはできませんが、気がつけば15分ほど走っています。フォームチェックやトレーニングメニューの作成、練習日記のチェックなど、盛りだくさんの内容です。走る前の体づくりをすることが、ケガのない楽な走りに繋がるということで、ストレッチに始まり、ストレッチに終わります。みなさんもトレーニング前後のストレッチを取り入れて、快適に動けますように！！

現在ウォーキングをされている方は、ぜひジョギングを加えてみましょう。福岡大学の田中宏暁先生が考案された「スロージョギング」がお勧めです！ポイントは歩幅を小さく、スピードはゆっくり行うことです。ゆっくり行うことで、膝や足首を痛めにくく、楽に走ることができます。筋肉にもたくさんの刺激が伝わり、消費エネルギーもアップします。次の電

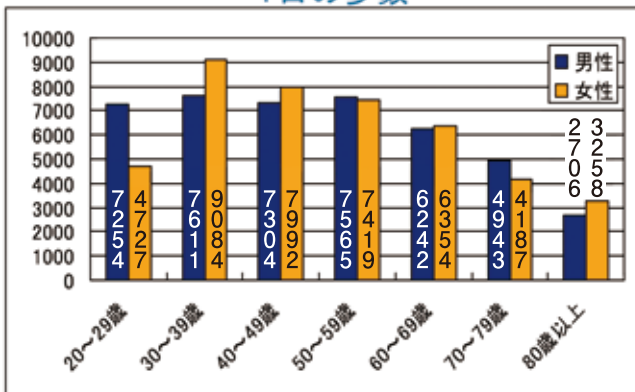


信柱まで走る、100歩走る、1分走って5分歩くなど、まずは少しかけジョギングを加えて、いつもと違う風を感じていきましょう！

今は運動をしていない方は、ウォーキングから始めましょう。まずは気負わず、ふらっと外に出かけることから始めましょう。ぶらぶら歩き程度の散歩と言われるスピードでも、歩けば筋肉が使われ、持久力もアップします。10分あれば1,000歩ほどの歩数になります。1日の歩数が5,000歩を下回る方は生活習慣病になる率が高くなります。「健康おかやま21」の岡山県民の年代別平均歩数を参考に、まずは1日10分、プラス1,000歩から始めましょう。より元気に過ごすために歩くことを積極的に取り入れて、体を動かした後の爽快感を味わってください。

秋からウォーキングやマラソン大会が各地で多数開催されます。大会に出場することを目標にすることも、運動する意欲アップにつながります。運動をすることが楽しみになり、快適な毎日が過ごせますように！！

1日の歩数



平成13年健康おかやま21より



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

# 平成24年度 禁煙啓発ポスターコンクール

県下の小学校4～6年生を対象に禁煙啓発ポスターの募集を行い、14校273点の応募をいただきました。今回入賞した8点を紹介します。

### 岡山県知事賞



岡山市立西大寺南小学校  
6年 大戸 愛以さん

### 岡山県教育委員会教育長賞



奈義町立奈義小学校  
5年 國富 楽久くん

### 岡山県健康づくり財団理事長賞



岡山市立吉備小学校  
6年 井山 紗英さん

### 岡山県禁煙問題協議会会長賞



笠岡市立中央小学校  
4年 森澤 恵さん



朝日塾小学校  
5年 福田 まりあさん



井原市立西江原小学校  
6年 黒木 あみさん



井原市立西江原小学校  
6年 藤田 純平くん



里庄町立里庄東小学校  
6年 佐藤 南海さん

お問合せ先

総務部

TEL086-246-6254 FAX086-246-6258  
E-mail:zaidan@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。