

健康だより

2008年9月5日発行 第14号

発行 医療生協かながわ生活協同組合
健康づくり委員会横浜市戸塚区戸塚町3880番地2
http://www.mc-kanagawa.or.jp/

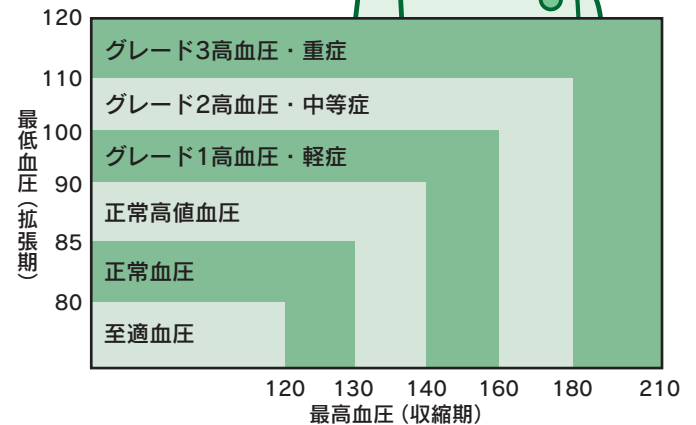
血圧は健康のバロメーター

☒病 気になるまで血圧を気にしたことなんて一度もなかった。血圧は正常だと思っていた。車の運転も毎日行っていたし、特に悪いところはなく普通に生活していたので、健康診断は受けたことはない。○月○日、昼前軽自動車を運転中傍らの田んぼに突っ込んでしまう。外傷はなく、意識不明のまま救急車で病院へ、脳梗塞でした。最近実際にあったことです。



○血圧とはなんですか？

人間の体は約60兆の細胞からできています。細胞はたえず栄養・酸素などを必要としますが、血液がそれを運んでいます。血液が体の中をめぐることにより細胞は生き続けることができます。この血液を体に送り出す役割をしているのが心臓です。心臓はドキドキと収縮と拡張を繰り返し、大動脈を通じて全身に血液を送り出しています。この送り出された血液の圧力を「血圧」といいます。心臓が収縮して全身に血液を送り出した瞬間の時の圧力を「最高血圧」、心臓が拡張して血液が心臓に戻った時の圧力を「最低血圧」といいます。



(表1) 血圧分類の基準 (who:1999年)

○正常な血圧・血圧分類の基準

正常な血圧は、年齢によっても判断がことなります。WHO/国際血圧学会 (ISH) では表1のように血圧分類をしています。血圧は120/80mmHg程度で生涯を通じて変化しなければ理想的です。しかし多くの人は年齢とともに最高血圧は増加し続け、最低血圧も増加しますが、高齢になるとやや低下してきます。

○家庭での血圧測定が大切です

血圧は一日の生活の中でも食事、運動、入浴や環境や温度の変化などでも大きく変動します。一般的には、朝から昼が高く夜間寝ている時が最も低くなります。しかし、夜間血圧の低下がみられず昼間の血圧が持続する場合や、早朝に急激に上昇するタイプ(早朝高血圧)や日中あまり上昇せず夜間の方が高めのタイプなど血圧の変動には個人差があります。病室ではかると精神的緊張から通常より25~30mmHgも高くなってしまふ「白衣高血圧」もあ

ります。測定のたびに一気一憂することなく家庭で毎日同じ時間に測定して記録をつけることが大切です。

○高血圧は生活習慣病の一つといえます

日本での高血圧者は30才以上で約3300万人と推定されています。血圧が高いと動脈硬化が進み、動脈硬化が進むとまた血圧が高くなります。動脈硬化は高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙、ストレス、加齢などの危険要因があり数が多いほど進行が速くなります。高血圧は生活習慣にかかわるものが多いといえます。

○高血圧を予防するために

高血圧は自覚症状がなく、つい見逃してしましますが、気がついた時には血管がもろくなり、動脈硬化が進行していることとなります。なんでもなかった(はずの)人がいきなり脳溢血で倒れたりすることもあります。また、高血圧はいろいろな病氣と結びついていき、生命に関わる後遺症を残すことがあります。年に1回は健康診断を受診しましょう。

大学に入れるかしら？

保健大学受講者感想文から

保健大学を勧められ、え、私旧制女学校しか出ていないから無理でしょ。「学歴は問わない」というので参加しました。孫に話すと「サスペンスのお勉強」と言われ、戦争の怖さを数々話したのに分かっていないのがっかりでした。さて、例年になく暑いなか、送り迎え付きで会場へ運ばれました。健康チェックのテキスト難しそう。びっくりしたのはガンで3分9秒に一人死ぬということです。

防ぐには早期発見がポイントであること。医療生協では、健康診断と健康チェックを二本柱と決めています。自分でチェックしてその結果、受診治療すれば長生き間違いなしです。血圧計の取り扱いは一人ではなかなか難しい。班活動の必要性を思い出しました。2日目は尿検査で、蛋白、糖、PH、潜血、塩分を検査紙で見ますが簡単にわかります。食事の取り方を反省しなければと思います。3日目は大腸ガン、用意してきた検便の潜血チェックです。皆無事だったようです。乳ガンの話は女性の90%近くが未受診とのこと、しかも49才頃の死亡率がピークだそうです。乳ガンは年齢や男女の別もないと聞き一寸不安になりました。4日目は肥満チェック、おへそにメジャーを当てくるっと一周り、女性90cm以下、男性85cm以下がのぞましい。見た眼には細く見えてもわからないものです。私はぎりぎりでした。肥満は万病の元といえます。腹囲を1cm減らしましょう。1日240キロカロリーの食事を減らし運動を増やしてください。死神が去っていきます。

最終日は深沢中央診療所の宮下先生がギターを持って静かに語りました。もっ

とも敬愛していた先輩の医師が背の痛みを気にしながら頑張って47才の若さで逝ってしまったこと、早く治療していたらと痛恨の思いをギターで奏で、見舞われたと同じ曲を弾いてくださいました。先生のつらい思いが伝わり小さく歌いました。そして5回にわたる保健大学の総まとめを黒板に書きながら説明されました。

「チェックの結果が良いからと油断してはいけません。」朝、顔を洗ったら下まぶたを引いてあかんべーチェック、舌を出して色を見る、外にだして動かす、排尿、排便してから体重を計る。食事はよく噛む、そしてきれいに歯をみがく。当り前のことかもしれないが意識しないと忘れそう。また、骨密度をチェックする。気を付けて生活しないと転んで骨折し寝たきりになり、認知症の原因にもなるそうです。認知症は5感をみがいておくことと発症しにくいなど多くさん話してくださいました。

終りにアンコールでギターを弾いていただき全員で唱和して無事終了しました。84才を過ぎて大学を受講できるなんて本当に良かった。少しでも人のお役に立ちたい。暑い夏を忘れるくらいです。
茅ヶ崎北支部 入交壽賀子 (84歳)



第4回「歯磨きセミプロ養成講座」受講者感想文

- 最後の日だけ参加させていただきました。説明もわかりやすく、ゆっくり話してくれたのでとてもよかったです。染めだし液も楽しく笑いながら参加者の人達も来て良かったと思っている人が多いと思います。班会でぜひ広めたいと思います。健康づくり委員会のみなさんありがとうございました。(茅ヶ崎西支部)
- 歯ブラシの形態・サイズ、歯ブラシを歯にあてる角度、歯間補助具を使用することも磨き残しをしない等々、歯磨きの原理・原則が凡そわかったような気がします。自分自身の歯はもちろん班会等で人にも教えることができるとと思います。歯磨きセミプロになれると思います。(平塚港支部)
- 参加して良かった。第1回、2回、3回目と進歩はあったがやっぱり残っている所があったので、これからもテスターをつけて見直すことが必要と思われる。夜ていねいに磨いて寝ると翌朝はうがいで済ませられる様な感じがした。友人に歯がピカピカ光っているとほめられた。家族友達にも教えたい。夜の歯磨き後は食べる気がしない。以前はよく食べた。(平塚北部支部)
- 大変参考になりました。小さい頃から歯が悪く8020が守れないので子供達には早くからちゃんとした歯磨きを教えたいと思って受けました。(花水支部)
- 今まで歯はトラブルが少なかったので比較的無関心だったかと思います。しかし、8020には努力したいと考えていました。今年になって右下大臼歯が歯周病になり咀嚼ができなくなり歯科受診しました。今回講座に参加してとても勉強になりました。
1に食事、2に歯磨き。ブラッシングの指導を受け今までの間違いもわかりました。平塚までの参加でしたが、本当に良かったとおもいます。
(弥生準備支部)
- 歯茎から血は出るし、口の中はネバネバするし、ずいぶん進んでいる歯槽膿漏だと思っていました。日頃から治ることはない、もう手遅れと思っていました。歯磨きセミプロ養成講座をうけて指導されているうちに自分の歯の状態を再認識し、糖分を控えるとか注意するようになりました。(おだわら支部)



2008年度(4月~7月)のまちかど健康チェック実施状況

2008年(4月~7月)のまちかど健康チェックは、コープかながわの店頭や公園等で行われました。(表1)10支部が定期的に行われました。WHO世界保健デー健康チェックは、雨のため中止となった藤沢地域以外の7地域で、組合員と職員が協同の取り組みとして、街頭での血圧チェック・体脂肪チェックなどを実施しました。

班会での健康チェックは、血圧・体脂肪・BMI・便潜血・尿チェックなどが行われました。(表2)

また、日常的な運動量アップ、筋力量アップを中心にした班会開催は33班133回実施されました。

まちかど健康チェック (表1)

ブロック名	血圧	体脂肪	BMI	尿一般	基礎代謝	骨量	筋肉量
中田	84	76	34	0	76	76	76
泉	174	113	111	0	75	45	45
戸塚西	0	0	0	0	0	0	0
戸塚東	209	107	107	0	48	48	48
栄	9	9	9	0	9	9	9
鎌倉	137	31	19	48	19	15	19
藤沢	305	315	315	0	233	185	215
茅ヶ崎	125	111	111	0	111	73	73
平塚	20	20	20	0	20	20	20
小田原	26	31	31	0	31	31	31
合計	1089	813	757	48	622	502	536

班会での健康チェック (表2)

ブロック名	血圧	体脂肪	BMI	尿一般	尿中塩分	便潜血	基礎代謝	骨量	筋肉量
中田	36	36	44	22	25	0	22	22	22
泉	44	24	25	14	0	0	13	0	0
戸塚西	42	0	0	0	0	0	0	0	0
戸塚東	49	25	25	0	0	1	25	25	25
栄	0	2	2	0	0	0	2	2	2
鎌倉	164	58	6	64	70	0	0	6	6
藤沢	88	26	23	0	0	0	3	0	0
茅ヶ崎	0	9	0	0	0	0	0	0	0
平塚	23	16	0	0	0	0	0	0	0
小田原	30	6	5	0	21	20	5	0	0
合計	476	202	130	100	116	21	70	55	55

組合員健診

「そんなの関係ねえ」なんて思っている組合員さんはいないでしょうね。医療生協の健診は「病気の早期発見」だけでなく自ら健康づくりにチャレンジするための「健康づくり健診」です。「メタボ」解消に特定した健診に終わらず、健康自己主権に基づいた健康づくりをアドバイスしています。あなたの班では健診はもうすみしましたか?

一班1健康づくり



倉田班水中ウォーキング同好会
(戸塚東支部)

戸塚倉田班水中ウォーキング同好会=通称“おっととの会”です。

昨年11月から月2回、港南プールに10数名が集まって1時間余りワイワイしながらやっています。ベテランスイマー?から「プールははじめてヨ」の人まで、なかには腰や手足の痛みシビレ解消で欠かさず参加する会員もいます。「メタボ対策には絶好ヨネ」とはみんなの話です。でもプールのあとの食べ物・飲み物がこれまた格別で、メタボ対策にはちょっと悩みなんですけどネ。(沢中正也)

水中ウォーキングは有酸素運動です。泳げない人、体力に自信のない人でも水の浮力で陸上のウォーキングよりも身体に負担をかけずに効率よく運動ができるのが特徴です。水中ウォーキングを行うことで血液の循環がよくなります。エネルギーの消費など水の特性(抵抗・水圧・浮力・水温)を利用してストレッチ効果・筋力アップ・ストレス解消などに大きな効果があります。この暑い夏水中ウォーキングはいかがですか。



お知らせコーナー

健康づくり委員会では、今年度の健康づくり活動の課題について討議しています

- ① 健康づくりチャレンジの見直し→チャレンジ項目などの見直し、班会など取り組みやすい内容にします。
- ② ウォークイベント企画→医療生協の支部や班で一番多く取り組まれている健康づくりです。みんなが集まっての大きな・楽しいウォークイベントを検討しています。
- ③ 子育て世代への健診(保育付き健診)→日頃子育てに追われ健康診断もできないという方にも安心して健診を受けてもらうための方法を検討します。

※組合員みなさんのご意見・ご提案をお寄せください。

(045-862-9834 組織部健康づくり担当 堀切まで)

第3期 セラバンドインストラクター養成講座

ゆるやかに無理なくおこなうことで筋力を高め血流を良くします

日時	場所	受講料	定員
9月11日(木)	戸塚診療所ホール	2000円 セラバンド代含	30名
9月18日(木)	戸塚診療所ホール		
9月25日(木)	戸塚診療所ホール		
10月2日(木)	戸塚診療所ホール		

※いずれも14時~16時です。

第3期 ウォーキングインストラクター養成講座

有酸素運動を(特に健康を考慮して)効果的・安全に実施するには?

日時	場所	受講料	定員
11月12日(水)	藤沢診療所ホール	1500円	30名
11月19日(水)	藤沢診療所ホール		
11月26日(水)	現地集合		

※いずれも10時~12時です。12月4日は体験ウォーキングです。お弁当持参。

第1期 食のアドバイザー養成講座

健康寿命世界1を支えている日本型食生活、このままで大丈夫かな?

日時	場所	受講料	定員
1月19日(木)	戸塚診療所ホール	1500円	30名
1月27日(木)	戸塚診療所ホール		
2月 2日(木)	戸塚診療所ホール		
2月10日(木)	戸塚診療所ホール		
2月16日(木)	戸塚診療所ホール		

※いずれも14時~16時です。

申し込みは組織部まで(電話 045-862-9834)

※講座を申し込まれる方は、組織部まで電話をお願いします。

※医療生協の組合員でない方は、組合員加入をお願いします。



保健委員登録状況

2008年8月末現在

ブロック名	登録数(人)
中田	75
泉	58
戸塚西	47
戸塚東	69
栄	10
鎌倉	22
藤沢	71
茅ヶ崎	12
平塚	12
小田原	9
その他地域	12
合計	397

健康ワンポイント

風呂と高血圧

入浴は血管を弛緩させ、血流をよくし、気分をリラックスさせますが、血圧の変動を招きがちですので注意しましょう。①比較的ぬるめの温度でゆっくり入る②胸までつかるだけで温まります。首までつかるのは心臓に負担がかかります。

編集雑感

「健康づくりのために一日1万歩を歩くことにした」と言えば聞こえは良いが本音は「メタボ対策である」。朝歩いたり、夕方歩いたり、仕事に向かう途中の歩行も全て合算のことです。買い物の往復や台所での食事の支度まで。かなり歩いているから大丈夫だと思っていたが、万歩計の表示はなんと4502歩。夏の暑さも影響してか思ったよりは歩いていないことを知らされびっくりした。

1万歩、どうしたら歩けるか、時間はどのくらい必要な

どと考えていた時、朝一番友人からの電話が鳴って「私たちはもう歩いてきたよ」の声に目を覚まされた思いでした。考えているより、まず実行すること、自分に言い聞かせるように歩きはじめた。3日坊主も通り過ぎ1週間、2週間と過ぎて何とか1カ月が過ぎようとしている。歩いた時は体も心も充実感がある。“歩きだめ”をしたり、1万歩にいかない時、勝手な言い訳をしたりしながら何とか続けている。1年経てば結果がでるだろう。歩いた歩数はウソをつかないことの。