



公益財団法人
やまがた健康推進機構

健康情報誌

しあわせ

2021.3

VOL. 91



CONTENTS

- P.2 新型コロナウイルス感染症対策について
- P.3 新型コロナウイルス感染防止に取り組んでいます
- P.3 あたたかい寄付金をお寄せいただきました
- P.4 がんになっても自分らしく生きるために知っておきたいこと
- P.6 時間を味方に！お手軽運動STEP2
- P.7 骨粗しょう症予防レシピ
- P.8 維持会募金にご協力ください

♪健康って
いいね!



新型コロナウイルス感染症対策について

3つの密を避けよう—新型コロナウイルスが流行して1年以上が経過し、感染症対策を行うことが基本となりました。外出自粛が求められ、検診へ行くことに不安を抱えている方もいるのではないのでしょうか。

そこで、今回は当機構で行っておりますコロナ対策をご紹介します。

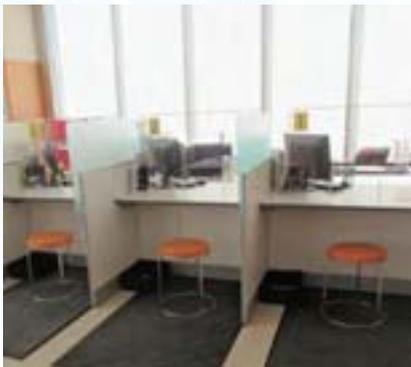


施設入口



手指の消毒用アルコール

複数個所に設置しているため、こまめに消毒することができます。



受付



問診ブース



カウンター

アクリル板により、飛沫感染対策を行っております。



サーキュレーター

複数個所に設置することで、室内の空気を循環させ、効率良く換気を行うことができます。



CO₂モニター

数値が1000を超えると、「換気をしましょう」というサインです！

他にも、検診中に皆さんに持ち歩いていただく問診票を綴じるファイルや、ロッカーの鍵等をアルコール消毒してから次の方にお渡ししております。また、定期的に換気を行うことで、感染予防対策をしております。コロナ禍ですが、定期的を受診し、健康状態を確認しましょう。そして、検診に加え、病気に負けない体づくりが大変重要となります。バランスの良い食事、適度な睡眠、自分に合った運動を取り入れましょう。当機構のHPにて、「健康チェック」「食生活と健康」「運動と健康」など健康情報を掲載しております。ぜひご利用ください！

当機構は新型コロナウイルス感染防止 に取り組んでいます



当法人が加盟している結核予防会を含む健診8団体が合同で作成した「新型コロナウイルス感染防止対策実施施設チェックリスト」に基づき、対策項目の全てを実施している施設であることを意味しております。

受診者用玄関入口に貼っておりますので、ぜひご覧ください。

チェックリスト例

- 入館の際、受診者の健康状態を確認している
- 胸部エックス線検査等で新型コロナウイルス肺炎を疑う所見が認められた場合の対応手順がある。
- 健診施設職員の体調管理を行い、体調不良時の対応手順がある。

あたたかい寄付金をお寄せいただきました

きらやか友の会様 寄付金贈呈式

12月11日(金)きらやか銀行本社(山形市)において、きらやか友の会様から、がん・生活習慣病の予防のためにと寄付金(200,000円)をいただきました。

きらやか友の会様は、生活習慣病の予防活動を目的として1983年に創設された「しあわせ友の会」が前身で、きらやか銀行の誕生に伴い2007年に名称を変更されました。がん保険付き定期預金加入者の御協力を得て利息の一部を積み立てるなどし、毎年寄付をいただいております。今回で36回目、募金総額は1,070万円に上ります。



いただいた浄財は、がん征圧運動や健康増進の啓発活動に有効活用させていただきます。ありがとうございました。



がんになっても自分らしく生きる ために知っておきたいこと

“『からだ』と『こころ』が疲れた時、ちょっと役立つリラクゼーション法”

山形県がん総合相談支援センター がん看護専門看護師 松田芳美

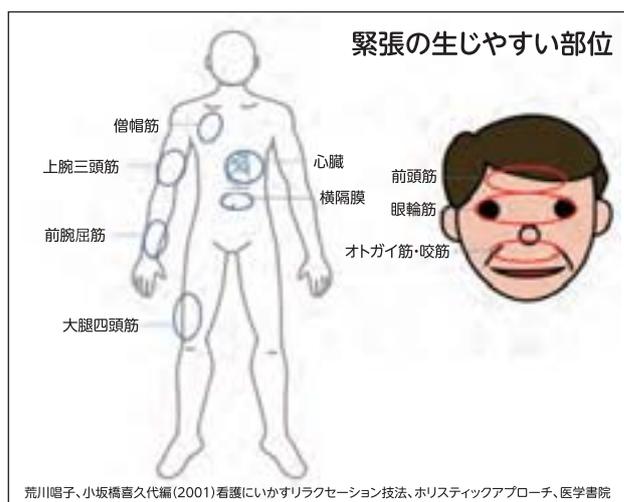
私たちの『からだ』と『こころ』は常に影響し合っています。今は、新型コロナウイルスという、目に見えない脅威に不安を感じ、身体が緊張して肩こりやだるさを感じたり、少し身体に不調を感じると、感染したのかなと『こころ』が揺さぶられたり、仕事や家庭はどうしようなど、『くらし』にも影響を与えます。特にがんでは、診断された時から不安や恐怖を抱く、治療の影響で体に苦痛を感じる、見た目の変化に戸惑う、辛い検査など、他の病気よりもストレスを感じる場面が多くあります。

そこでシリーズ第2弾では、「リラクゼーション」をご紹介します。検査前の緊張をほぐしたり、血圧を安定させたり、治療による吐き気を軽くしたりといった研究報告があります。

◆緊張の起きやすい身体の部位

何かに集中している時や、予期しないことが起きた時など、知らないうちに身体に力が入っていることはありませんか？まさに『こころ』の反応が、『からだ』に現れている時です。右の図は、そんな緊張の起きやすい身体の部位を示しています。

- 眉間や額にしわが寄ったり、奥歯をかみしめたり、よくありませんか。
- 首や肩のこりは自覚しやすいですね。
- 心臓が緊張って不思議ですね。緊張すると脈が速くなり、呼吸が荒くなることを言います。



◆リラクゼーション (Relaxation)とは

心身の緊張を“Re(再び)”“Laxation(ゆるめる)”という意味です。その行為を、何か道具の使用や娯楽などを通さずに、その人自身の力を使うことが特徴です。『からだ』と『こころ』の緊張を取り除くことで、人の身体に本来備わっている、調整機構の働きをスムーズにし、元に戻していきます。

- リラクゼーション反応は、睡眠中の状況に似ています。起きていながら、眠っている時よりもα波が多く出ている状態だと言われています。

ストレス反応とリラクゼーション反応

- ストレス反応：外界のあらゆる刺激に対する生体の自発的または反動的な反応 **交感神経反応**
- リラクゼーション反応：ストレスの解消にある状態・反応 **副交感神経反応**

項目	ストレス反応	リラクゼーション反応
呼吸数	増加	減少
脈拍数	増加	減少
血圧	上昇	正常値
手足	冷たい	温かい
筋肉	緊張	弛緩
唾液	減少	α波
加齢消費量	増加	減少
エネルギー	消耗	蓄積
精神状態	興奮・不安	落ち着き・安定

荒川昭子、小坂橋喜久代編(2001)看護にいかすリラクゼーション技法、ホリスティックアプローチ、医学書院

◆リラクゼーション技法の種類と長所・短所

- 長所:①簡単、②器具不要、③いつでもどこでもできる、④年齢や世代、健康状態に左右されず万人に適応、⑤副作用がほぼなく安価。
- 短所:①リラクゼーション反応が出るまでトレーニング時間が必要、②即効性なし、③治療薬の効果を強めることもあり注意が必要。

リラクゼーション技法の種類

【自己コントロール法】

- 呼吸法: 次の項でくわしくご紹介します。
- 漸進的筋弛緩法 (徐々に力を緩めていく意味)
 - * 右手から「かを入れて緩める」を顔のてっぺんからつま先まで16筋群を一つずつ行います。全身に広がる骨格筋の緊張は、唯一自分で意識してコントロールができます。初めての方でも、「手足がボカボカしてきた」と効果を感じるようです。
- イメージ法
 - * がんによる辛い痛みを知らげるときに活用されることもあります。
- その他、自律訓練法・瞑想・バイオフィードバック

【自己以外が働きかける方法】

- マッサージ
- 指圧
- セラピューティック・タッチ

技法による程度に大きな差はありません。「自分に合う適切な技法を見つけ出すことが大切！」

大島由紀子、島田幸子編著「2014がん看護実践、ヌーヴェルムにシロガワ」

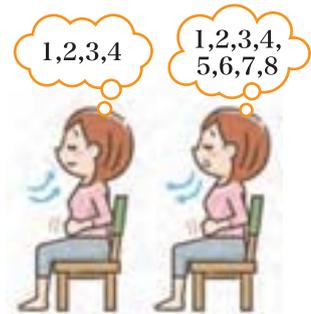
◆呼吸法(Breathing)

呼吸法を治療などの一部として取り入れられてきた歴史は古く、インドのヨーガや中国の気功など、紀元前にもさかのぼるそうです。普段の生活でも、面接の直前や、集中したいときに、「フーツ!」と息をついたり、大きく深呼吸をしたりはすることはありませんか。このような時の呼吸を、“より積極的に、意識的に”行うことを呼吸法と言います。呼吸には、肺を覆っている肋間筋を動かす胸式呼吸と、腹筋を動かして肺とおなかの間にある横隔膜の運動によって行われる腹式呼吸があり、呼吸法ではこちらを使います。横隔膜を介した深い呼吸が副交感神経の働きをよくしてくれると言われ、特に、息を吐くときにリラックスした状態になることがわかっています。

1.方法

1)準備

- 服装は、身体を締め付けない服装が望ましいです。特におなかを押さえつけない服装で、ベルトなどは緩めておくといいです。めがねや時計なども外すとよいです。
- 環境は、初めての方が練習する場合、静かで集中できる場所を選ぶとよいでしょう。練習を積み重ね、騒がしい場所でも呼吸法ができるようになります。
- 姿勢は、背もたれにもたれて座る姿勢、または、仰向けに寝た姿勢(両ひざの裏に枕を入れて軽く曲げる)で、目を軽く閉じます。
- 気持ちを自分の中に向けることが必要です。周囲の音や光、頭の中に浮かんでくることなどを意識に止めず、その状況をそのまま受け止めて受け流すようにしましょう。



2)実際

- ①導入:深呼吸により呼吸に意識を向けることから始めます。1~2回の深呼吸の後に、口からゆっくり息を吐きましょう。
- ②息を吸う:息を吸う場合は、おなかに意識を集中し、大きく膨らませるように「1、2、3、4」と頭で数えながら鼻から吸います。
- ③息を止める:吸ったら「1、2」と数えながらいったん息を止めます。一度息を止めることで吐くときの気持ちよさを実感します。
- ④息を吐く:吐くときは口をすぼめて細く長く吐きます。下腹部をすぼませるように「1、2、3、4、5、6、7、8」と頭で数えながら吐きます。

- * ②~③を数回繰り返します。吸った息の数よりも2倍の長さで吐くことを意識します。
- * 息を吐きながら肩の力を抜いていきましょう。緊張も吐き出してしまいましょう。
- * 終了後は、身体がかなりリラックスした状態です。急に立ち上がるとめまいやふらつくことがあるので、立ち上がる前に必ず、首回しや手首・足首をブラブラしてからゆっくり起きましょう。

3)注意点

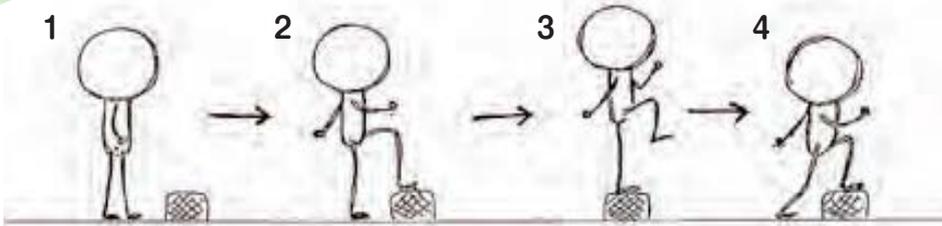
練習中、気分が悪くなる、めまいなどの異変がある場合は、十分に息を吸えていないことや、呼吸の速さが一定ではないことが考えられます。症状が消えるまで普段の呼吸をしてみましよう。念のため、妊娠中や、身体に炎症反応があるなどの心配がある方はおやめください。

引用文献 1) Linda H.他、鈴木志津枝他監訳、がん看護PEPリソース、医学書院、2013。 2) 荒川唱子他編、看護にいかすリラクゼーション技法、医学書院、2001。
3) Mariah S他編、野島良子他監訳、心と体の調和を生むケア、へるす出版、1998。

時間を味方に! お手軽運動

STEP 2: ちょっと元気に動かしてみる

Point
短い時間
& 複数回



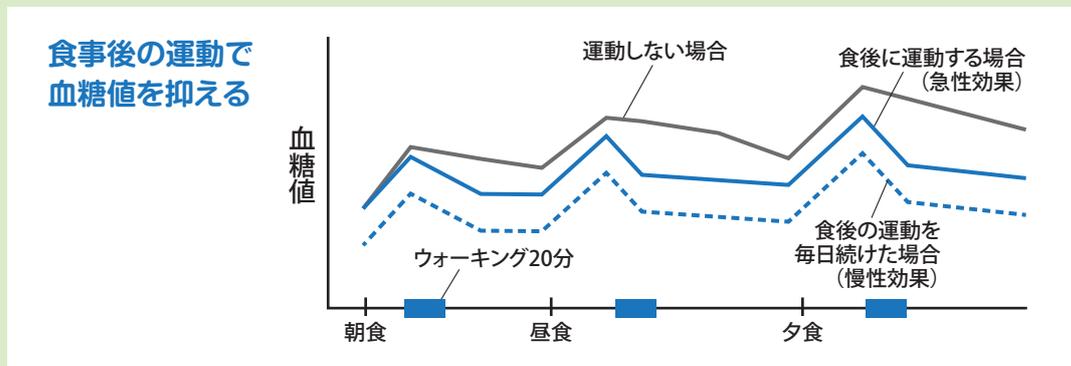
足は肩幅に開いて立ち、ひとつひとつの動作を1秒間隔でリズムカルに行う。

有酸素運動を行うと消費カロリーが上がっている状態がおおむね2時間から4時間続くと言われていています。(運動後過剰酸素消費量 (EPOC)) まとめて行うより短めの運動を1日に複数回行うことでEPOCを多く得られるようになります。

30秒ごとに
先に出す足を変える
ことで疲れが溜まり
にくくなります

Q. 運動するのならいつがベスト?

いつ運動するのか迷ったら、断然「食後」をお勧めします! その理由は「血糖値を下げる事が出来る!」から。日本人は血糖値が高くなりやすいと言われていています。「血糖値が高め」と言われたことがある方は、**食後の運動**を始めてみませんか?



また、実施時間帯としては朝に比べ夕方の運動のほうが「成長ホルモン」や「甲状腺ホルモン」の分泌が増えるといわれています。

※「成長ホルモン」、「甲状腺ホルモン」→肝臓・骨・筋肉・脂肪などの臓器における発達、代謝に関与

STEP1はVOL.90をご覧ください。



運動時間・
タイミングにこだわりすぎず、
まずは**10分**から
体を動かしてみませんか?

↓ホームページもぜひご覧ください

健康っていいね

検索

URL→<http://www.yamagata-yobou.jp/>

骨粗しょう症予防レシピ



混ぜて、
レンジでチン、
するだけの簡単おやつ♪
おつまみにも◎

エネルギー …… 80kcal
塩分 …………… 0.6g
カルシウム …… 127mg
※3枚分です

【材 料】直径約 5cm 12 枚分

ピザ用チーズ …………… 60g
納豆（ひきわり） ……… 1パック
小ねぎ …………… 15g
しらす干し …………… 10g
さくらえび …………… 5g

【作り方】

- ① 小ねぎは小口切りにして、ピザ用チーズと納豆とよく混ぜる。
- ② 耐熱皿にオープンシートを敷き、①をスプーン1杯ずつ間隔をあけてのせる。半分はしらす、半分はさくらえびをのせ2種にする。
- ③ 電子レンジ（500W）で3分30秒、チーズが焦げすぎないように様子を見て加熱する。シートのまま冷まし、パリッとしたら出来上がり。



ポイント

加熱直後は柔らかいですが、冷めるとパリッと良い食感に。
チーズと納豆に含まれるカルシウムがまるごと手軽に食べられる一品♪

ほかにも…

骨粗しょう症予防レシピ♪



高野豆腐の
フレンチ
トースト



ミルク
まなこもち

今回のレシピは
ホームページに
掲載されています。
ぜひご覧ください!

健康っていいね

検索

URL→<http://www.yamagata-yobou.jp/>



公益財団法人
やまがた健康推進機構



がん征圧のために…

維持会募金にご協力ください

★維持会募金とは

がん及び生活習慣病征圧のために行っている募金運動です。早期発見・早期治療のための調査研究やがん予防パンフレット等の情報の提供、各種教育用模型の整備や展示貸出などの普及啓発事業は、皆様の募金で支えられています。

★頂いた募金は

- 生活習慣病予防用ビデオ・パネル・模型等の整備・貸出しやパンフレット等の配布
- マスメディアを利用した健康増進や検診受診の呼びかけ
- 生活習慣病予防の活動をしている組織団体への支援などに活用させていただきます。



右記まで、
お気軽に
ご連絡ください



公益財団法人
やまがた健康推進機構

☎023-688-8333

担当：総務係



山形県がん総合相談支援センターのご案内



◆業務内容◆

1 相談業務 2 ピア・サポーター養成 3 がん検診受診啓発

などを行っております。ご興味のある方や、業務詳細については下記までお気軽にお問い合わせください。

がん総合相談支援センター（山形検診センター内） TEL.0800-800-8230

週5日月～金10時～16時、第2・4水曜日 10時～19時

がん総合相談支援センター庄内支所（庄内検診センター内） TEL.0800-800-8618

週5日月～金13～16時

年に一度は健康診断を受けましょう！

山形検診センター

山形市蔵王成沢字向久保田 2220
TEL.023-688-6511
FAX.023-688-2766

庄内検診センター

酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882
FAX.0234-26-2786

最上検診センター

新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411
FAX.0233-23-3413

米沢検診センター

米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811
FAX.0238-21-8812

南陽検診センター

南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303
FAX.0238-43-6972



表紙写真：3月、新たに整備された循環器検診車

