

(財)世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
TEL3410-9101  
平成15年(2003年)6月1日発行

## 世田谷区保健センター健康情報誌

### 健康回復レシピ

これで明日から疲れ知らず!  
疲れスッキリメニュー ⑤

### 健康コラム

新型肺炎「重症急性呼吸器症候群 (SARS・サース)」⑥

### 健康づくり教室のお知らせ

ストレス解消  
ステップアップ教室など ⑥



# 疲労回復のコツのコツ

ゴロゴロしているだけじゃダメ!

# Information

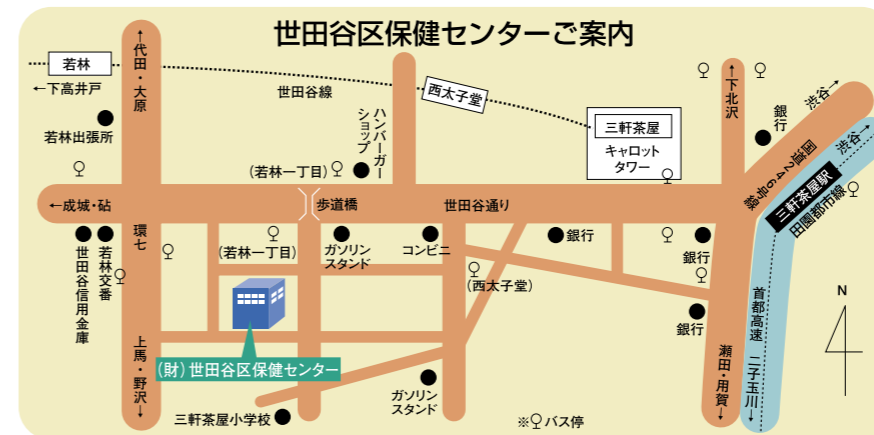
●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

## 【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。  
※各教室の募集については、区報「せたがや」( )内の号をご覧ください

	午前…健康増進指導	午後…健康増進指導	午前	午後
月	からだにやさしい教室 第3期 9/29~12/22(8/1号) ソフトウェアロビクスコース【毎週】A・B ゆったり体操コース【毎週】 元気に・きれいに・賢い食べ方教室 【基礎編】9/29~11/17(8/15号)	のんびり体操コース(毎週) 中国式体操コース【毎週】 心の個人相談	胃がん検診、胃内視鏡、 胃X線直接撮影、 大腸X線直接撮影、 ホルター心電図、MRI	MRI、CT
火	健康度測定(一次) ひざ痛予防改善教室 10/7~12/9(9/1号)	運動負荷測定 ストレス解消ステップアップ教室 8/26~12/16(7/1号) ストレッチ&フラダンス教室 9/30~12/2(8/15号)	胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI	MRI、CT
水	健康度測定(一次) からだほくし体操コース【毎週】	初級フラダンスコース【毎週】 疲労回復教室 9/3~10/15(7/15号) 血液サラサラ教室 11/5~1/21・2/25・3/3(9/1号) 心の個人相談	胃がん検診、 胃内視鏡、 大腸検査前処置、 MRI	MRI、CT、 心臓エコー、 大腸内視鏡
木	健康度測定(二次) 高齢者のためのエアロビクス教室 9/25~11/13(8/1号)	健康度測定(二次) さわやか体操コース【毎週】	胃がん検診、 ホルター心電図、 MRI	MRI、CT、 乳房精密検査
金	健康度測定(二次) ストレッチ&リズム体操コース【毎週】	健康度測定(二次) はじめての太極拳教室 11/7~2/27(9/15号)	胃内視鏡、 子宮精密検査、 MRI	MRI、CT、 腹部エコー

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。  
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



### 【健康度測定】

対象/18歳以上の区民 測定料金5000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など	内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ  
(☎3410-9138) 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。

胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら無料で受けることができます。

胃がん・大腸がん検診のお申込み・お問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

## 【玉川分室事業週間スケジュール】

	午前	午後
月	胃精密検査結果説明	CT 大腸検査前処置
火	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
水	(胃がん検診)	CT 腹部エコー
木	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
金	(胃がん検診)	CT 大腸検査前処置

(財)世田谷区保健センター玉川分室  
〒158-0091 世田谷区中町2-25-18 ☎3704-2486

# タテヨコナナメ クイズ

10・11・12・13・14・15・16・17・18

□のマスの中に上の数字を当てはめ、タテ・ヨコ・ナナメの方向からでも3つの数字の合計が「42」になるようにしてください。さて、中央の□の中に入る数字は?

中央の数字は同じですが、それ以外の数字の位置には数パターンの回答があります。何パターン完成できるか、試してみても楽しいですよ。


41号・童話クイズの答えは「お正月 滝廉太郎」でした。

●ハガキに、答えと住所、氏名、年齢、電話番号、職業、〈げんき人〉についてのご感想、ご意見、ご要望などをご記入の上お送りください。抽選で粗品をお送りします。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●送り先  
〒154-0024  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
世田谷区保健センター  
げんき人係まで  
●締切日  
平成15年7月31日消印有効

# ゴロゴロしているだけじゃダメ！ 疲労回復 コツのコツ



朝からなんだか疲れ気味…。仕事に家事に忙しい毎日、疲れを感じても当たり前かも知れませんが、ちょっとしたコツと日常生活の見直しで、疲労はもっと効果的に回復させることができます。疲れに負けない心と身体で、近づく夏に備えましょう！

肉体的疲労<身体の疲れ>	精神的疲労<心の疲れ>	神経疲労<頭の疲れ>
運動や肉体労働による 「エネルギー不足」 「疲労物質(乳酸)の蓄積」	不安や悩み事、 人間関係のトラブルなどによる 「ストレス」	頭脳労働など過度に脳を 使うことによる 「脳や視神経の緊張」

## あなたの疲れの原因は？ 疲労の正体を見極めよう！

疲労のメカニズムをよく知れば、効果的な回復方法が見えてきます。

疲労は、肉体的疲労、精神的疲労、神経的疲労の3つに大きく分けることができます。

肉体的疲労の主な原因は、筋肉を動かすためのエネルギーの不足と、疲労物質(乳酸)の蓄積。ガソリンが切れた車が動かないのと同じように、筋肉もエネルギー不足の状態では力を発揮することができません。また、糖質が分解されてエネルギーとなるときにできるのが乳酸。筋肉は酸性に弱いため、乳酸が多く蓄積されると十分に働けなくなります。それが疲れやだるさ、筋肉の張りとなってあらわれます。

また、同じ姿勢を続けるなど、一部の筋肉が緊張を続けていれば、そこに乳酸がたまり、確実に筋肉の働きは悪くなります。さらに、筋肉は適度に動かさないと萎縮し、どんどん弱くなっていきます。動かないことが、もっと疲れやすい身体を作ってしまうのです。

精神的疲労は、人間関係や悩み事などのストレスを原因とする心の疲れ。神経的疲労は、デスクワークなどで視神経や脳が緊張した状態が続くことによって起る、頭の疲れです。

これら3つの疲労は、互いに密接に関係しており、放っておくとさらしつこい疲労へとつながります。たとえば、脳が緊張している間は、交感神経の働きにより内臓や筋肉が働き続けているため、身体へも疲れがたまっていけます。また、身体や脳の疲れは自律神経のバランスを乱し、精神状態にも影響を与えます。疲れはこじれる前に、すっきり解消しておくことが大切。そのためには、◆姿勢、◆休養、◆睡眠、◆運動、◆食事の、5つの方向からアプローチしていく必要があります。それぞれ、疲労回復につながるものばかり。今度の休日は、ゴロゴロするより効果的な「積極的疲労回復の日」にしてみませんか？



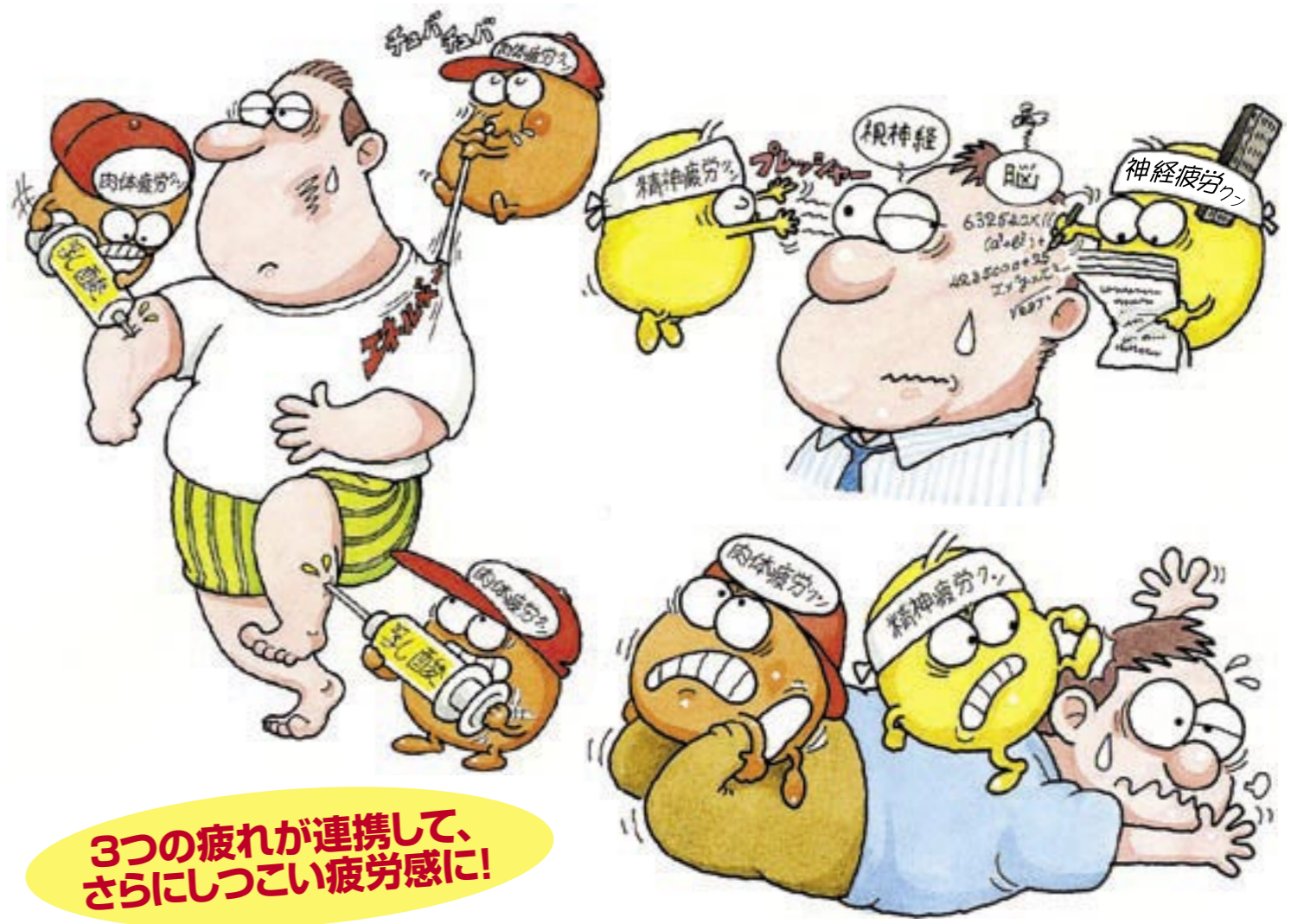
## 効率的に疲れを取る！ 5つのポイント

### ◆ポイント①—姿勢

デスクワークや家事などで長い時間同じ姿勢を続けていると、一部の筋肉が緊張し、そこに乳酸がたまってきます。さらに動かさない筋肉は血行が悪く、乳酸が流れ出にくいので、なかなか疲れが取れません。筋肉に負担をかけすぎないようにするには、正しい姿勢を心がけましょう。



長時間同じ姿勢を続けるときは、こまめに軽いストレッチをして、筋肉をほぐしてあげましょう。



### ◆ポイント④—運動

筋肉にたまった乳酸は、適度に体を動かすことでよりスムーズに排出されます。疲れたからとゴロゴロ動かないでいると、乳酸の排出が遅れ、なかなか疲れが取れません。

#### 目覚めの体操のすすめ

朝目覚めた時、さわやかな音楽でもききながら、ふとんの中で軽い体操をしましょう。1日を快適に過ごすための準備として、ゆったりとした気分でやりましょう。

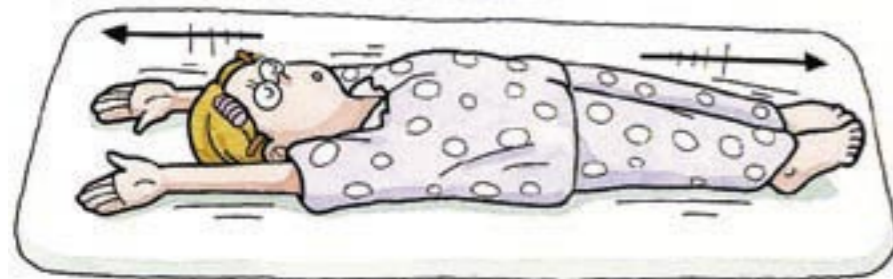
#### ①—全身をゆする

うつぶせの状態、全身の力を抜き、腰を中心に身体をゆすります。



#### ③—全身をのばす

息を吐きながら、手足を思いきりのばします。気持ち良くなるのばした後、ストーンと力を抜きます。



#### ②—腰をねじる

両膝を立てて、息を吐きながら左右に倒します。無理をせず、動きやすいほうに多く倒します。

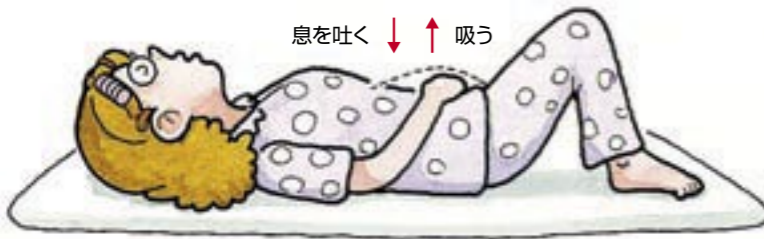
#### 散歩のすすめ

適度な運動は、筋肉や内臓の働きを活発にし、血液の循環を良くするうえ、疲れにくい元気な身体を作ることにも役立ちます。また、自然の中をのんびり散歩することは、心のリフレッシュにも最適。自分のペースで楽しみましょう。



#### 腹式呼吸のすすめ

腹式呼吸は身体に新鮮な酸素を取り入れやすく、自律神経がよく働くようになりますといわれています。さらに緊張がほぐれてリラックスでき、内臓の働きがよくなって元気が出てくるといった効果も期待できます。



膝を軽く合わせます



両足を腰幅くらいに開き、足元は八の字形にして軽く爪を踏むような気持ちで、ゆっくりとできるだけ長く、口から息を吐きます。次に、胸を動かさずお腹で吸う気持ちで、鼻から息を吸います。1分間に2~3回程度のゆっくりしたペースで、朝夕2~3分行なうと良いでしょう。

### ◆ポイント②—休養

ゴロゴロ横になっているだけが休養ではありません。心と身体をリフレッシュする時間を持つことが大切です。



心地よさを感じることは、脳の機能をリフレッシュさせてくれます。休日は家事や仕事を忘れて、積極的に気分転換を図りましょう。



お風呂は浮力・水圧・水温の働きで筋肉を緩ませ、血液循環をよくします。この時、体内の老廃物を排出させるとともに、神経の緊張も心地よくほぐしてくれます。ぬるめのお風呂にのんびり入って、リラックスしましょう。このとき、お風呂の中で、疲れている部分をマッサージするとより効果的です。



生活リズムの乱れた不規則な生活は、それだけで自律神経のバランスを乱し、疲労感につながります。規則正しい生活を心がけるだけで、疲労を回復させる効果があります。



楽しい会話や悩み事を相談することで、気持ちが落ち着いたり、ストレスが緩和されます。また、笑いには免疫力を高めたり、細胞の働きを高める効果があります。

### ◆ポイント③—睡眠

睡眠は脳や身体を休めるとともに、成長ホルモンが分泌されて細胞が活発になったり、食べ物が消化吸収されて栄養が蓄えられます。明日の活力になるエネルギーが作られる、大切な時間なのです。



眠りには身体を休めるレム睡眠(浅い睡眠)と、脳を休めるノンレム睡眠(深い眠り)があります。レム睡眠とノンレム睡眠は90分でワンセットの周期を繰り返しているので、6時間が7時間半くらいの睡眠で起きるようにすると、すっきり目覚めることができます。心地よい眠りが得られるよう、寝室の照明や枕の高さを工夫してみましょう。

# 健康づくり教室のお知らせ...

## ストレス解消 ステップアップ教室

グループワークで自己を見つめ、自律訓練法、リラクゼーション体操で気分転換を図ります。

(火)午後1:30~3:30  
8/26~12/16(全12回)区報7/1号

●お申し込み方法  
区報「せたがや」をご覧ください。  
※教室の参加には健康度測定の受診が必要です。  
指導料1回400円。健康度測定5,000円

## 疲労回復教室

疲れをとるための工夫や体操、食生活のポイント、自律訓練法、呼吸法などを紹介します。

(水)午後1:30~3:30  
9/3~10/15(全7回)区報7/15号

●お申し込み方法  
区報「せたがや」をご覧ください。  
※教室の参加には健康度測定の受診が必要です。  
指導料1回400円。健康度測定5,000円

## すぐにわかる 栄養の基本

食生活のチェックを行ない、バランスのよい食事や1日に食べる適正な量をアドバイスします。

第2(月)午後1:30~3:30  
7/14、8/11、9/8のいずれか

●お申し込み方法  
予約制(先着35名)  
保健センター1F受付(3410-9101)  
指導料1回400円 ※健康度測定の受診は必要ありません。

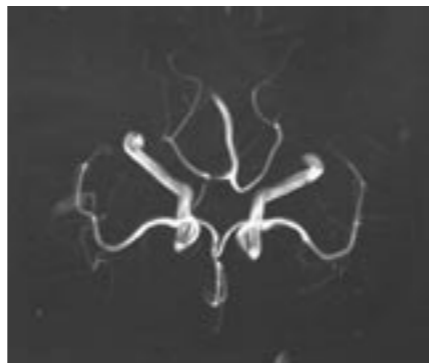
## MRIミニ情報

### 脳疾患を予防するために

重い後遺症を残す可能性の高い脳卒中(脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血など)は、生活習慣病のひとつであり、動脈硬化と大きくかかわっています。脳卒中をはじめとする脳疾患の予防と早期発見のためには、MRI・MRAによる「脳ドック」が有効です。

次の項目に該当する方は、自覚症状がなくても、「脳ドック」でのチェックをおすすめします。

- ◆肥満気味や生活習慣病の方
- ◆お酒・たばこをたしなまれる方
- ◆脳卒中になられたご家族をお持ちの方



保健センターでは、5月より脳ドックを行なっています。お問い合わせ/03-3410-9101保健センター 脳ドック担当まで

## ◆ポイント⑤—食事

### ①1日3食、とくに朝食・昼食をしっかり食べる

朝食や昼食を軽くすませるのが習慣になると、ミネラルやビタミン類などの微量栄養素が不足しがちになります。また、夕食をたくさんとると睡眠中に胃腸が休まず、翌朝まで負担がかかります。

### ②時間をかけて、よくかんで食べる

食べ物の消化吸収は、ゆっくりくつろいだ状態のときに、よりスムーズに行われます。早食いであったり、よくかまないで食べると、消化不良をおこし、胃腸が疲れてしまいます。

### ③ビタミンB1・B2をとる

ビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまくいかず、乳酸が体内に蓄積されやすくなるため、だるい・疲れやすいなどの症状がおこります。また、ビタミンB2もタンパク質や、脂質・糖質の代謝に関与する重要な栄養素です。不足すると口内炎などができやすくなります。

- ビタミンB1を多く含む食品  
豚肉、レバー、胚芽米、枝豆、きのこ類など...
- ビタミンB2を多く含む食品  
レバー、さば、ししゃも、納豆、小松菜など...

### ④カルシウム、鉄をとる

カルシウムは骨を丈夫にする他に、筋肉をスムーズに動かす働きがあります。また、鉄は体内の酸素を各細胞に運ぶ役目があるため、不足すると運動能力が低下し、疲れやすくなります。

- カルシウムを多く含む食品  
牛乳、乳製品、小松菜、大豆、大豆製品、小魚など...
- 鉄を多く含む食品  
レバー、あさり、大豆、大豆製品、ひじきなど...

### ⑤食欲のないときは、消化しやすい食品を効果的に使う

オクラ、山芋、モロヘイヤなどはタンパク質の分解を助け、消化吸収を高める作用があります。また、しょうが、みょうが、しそ、ごまの風味、柑橘類や梅干しの酸味などで味にメリハリをつけ、食欲を増進させるのもよいでしょう。

### ⑥アルコール、タバコは控える

アルコールを大量にとると、その分解のため肝臓が余計に働くので、疲れやすくなります。タバコを吸う方は、吸わない方よりも、体内のビタミンやミネラル類をこわしやすいので、食事でも多くとる必要があります。

## 健康回復レシピ これで明日から疲れ知らず! 疲れスツキリメニュー



### 焼きししゃものマリネ風 (4尾分で...176kcal/2.2点)

■材料(2人分)■  
ししゃも...8尾、長ねぎ...1/2本、みょうが...2個、青ねぎ...2~3本  
A(酢...1/4カップ、みりん...1/4カップ、しょうゆ...大さじ1、ごま油...大さじ1)

■作り方■  
①Aを混ぜ合わせてバットに入れておきます。長ねぎ・みょうがはせん切り、青ねぎは小口切りにします。  
②フッ素樹脂加工のフライパンにししゃもを並べ、フタをして両面をこんがり焼きます。  
③焼き上がったししゃもをAを入れたバットに入れ、長ねぎとみょうがを合わせて10分以上おきます。皿に盛り、青ねぎを散らします。  
※Aのつけ汁に赤とうがらしを加えたり、みょうがを大葉やみつばに代えてもおいしくいただけます。

### 鶏レバーのしょうゆ漬け (1/4量で...84kcal/1.1点)

■材料(4~8人分)■  
鶏レバー...250~300g  
B(しょうゆ...1/4カップ、みりん...1/4カップ、しょうが薄切り...1かけ分、にんにく薄切り...1かけ分、赤とうがらし輪切り...2本分)

■作り方■  
①鶏レバーを食べやすい大きさに切り、脂肪などを取り除いて水にさらし、血抜きします。  
②①をさらに数回流水で洗った後、酒大さじ2~3(分量外)を振りかけてよく洗い、さらに水で洗い流します。  
③②を酒(適宜)を加えたお湯でゆでます。よく水気を切ってから、冷めないうちにBに漬け込み、冷蔵庫で半日ほど置きます。

### ねぎの粒マスタードソース (1人分...32kcal/0.3点)

■材料(4人分)■  
長ねぎ...120g  
C(粒マスタード...大さじ1/2、酢...小さじ2、塩...1g、サラダ油...大さじ1)

■作り方■  
①長ねぎは3~4センチのぶつ切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(強)で2分半~3分加熱します。  
②Cを混ぜ合わせて①にかけ、冷めるまでそのまま置きます。  
※加熱時間は、機種により調節してください。わけぎや九条ねぎを使うときは、加熱時間を少なめに。

(どれも2~3日は冷蔵庫で保存可能なので、作っておけば、あと一品ほしいときに便利です)

## Column 健康コラム

### むやみに不安になるよりも、 まずは正しい情報を!

●このような方は注意を!  
新型コロナウイルス(SARS)が疑われるのは、次の項目のすべてに該当される方です。  
●38度以上の熱がある。  
●せき・息苦しさ(呼吸困難感)などの呼吸器症状がある。  
●自分自身もしくは同居する家族が、新型コロナウイルス(SARS)の流行地域(トロント・台湾・北京など)に10日以内に出かけた。

●新型コロナウイルス(SARS)は?  
中国広東省から流行しはじめた、新型コロナウイルス(SARS)による感染症です。主な症状は、38度以上の発熱、せき、呼吸困難などがあります。病名に「重症」とついているため、非常に致死率の高い病気と思われがちですが、これまでに新型コロナウイルスの可能性があると判断された人のうち、80~90%の人が一週間程度で軽快しています。  
感染は、主に患者のせきやくしゃみなどからの飛沫感染で、流行地域からの輸入商品などから感染が広がったという情報は、今のところありません。また、インフルエンザほどの強い感染力はないとされています。

●高年齢者・子どもは、従来の肺炎や夏かせの重症化などにも注意を  
体力のない高齢者や乳幼児にとつて、これからの季節、熱射病や脱水、夏かせなど、他にも心配な病気がたくさんあります。通常の肺炎も、治療が遅れたり、無理をするなどして重症化すると、命にかかわることになります。  
●新型コロナウイルス(SARS)は?  
平成年5月現在、国内で新型コロナウイルス(SARS)に感染した人はまだ出ていません。油断は禁物ですが、流行地域への渡航を避ければ、感染する危険性はかなり低いと考えられます。また、新型コロナウイルス(SARS)の潜伏期間は10日までといわれています。流行地域に行ったことがあるとしても、帰国から10日以上たっている場合は、発症の心配はないといえます。

### 新型コロナウイルス「重症急性呼吸器症候群(SARS・サーズ)」

感染拡大のピークは過ぎたものの、いまだ油断できない新型コロナウイルス(SARS)。たしかに恐い病気ではありますが、情報に振り回されて過剰に心配するよりも、まずは新型コロナウイルス(SARS)について正しく知り、日常的な予防策を考えていきましょう。