

げんき人

2008
58

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋 2-53-16
TEL.3410-9101
平成20年(2008年)11月1日発行

元気な毎日は、健康な身体と心から!
心の健康を守るためにできること

Information

●世田谷区保健センター健康情報誌「げんき人」は総合支所などの区の施設や世田谷信用金庫にも置いてあります。

脳の健康診断、してみませんか?

保健センターでは脳や脳血管疾患の早期発見のために、あなたの〈脳〉の健康状態を調べる2つの健診コースを用意してお待ちしています!

A コース	火曜日	●心電図 ●胸部X線 ●血液検査 ●尿検査 ●動脈硬化検査	…脳疾患の起因となる項目を調べます。
	B コース	土曜日	
		●結果説明	



※診断の中心となるMRI装置を用いた検査は、どちらのコースも同じ内容です。
※料金は、Aコース50,000円 Bコース38,000円です。

お問い合わせ、ご予約は
☎3410-9101まで

簡単な検査で血管の健康をチェック!

心筋梗塞や脳卒中など、さまざまな危険な病気を引き起こす恐れのある動脈硬化。動脈の硬さや詰まり具合は、血圧や脈波の伝わる速さなどから簡単に調べることができます。動脈の健康を定期的にチェックして、動脈硬化による合併症の予防に役立ててください。検査から結果説明まで20分程度です。

動脈硬化検査



両腕・両足首の血圧や脈波から血管の状態を測定します。

実施日 毎週木・金曜日 午前・午後 料金 1,000円 ご予約 ☎3410-9101まで

受けて安心、がん検診を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受けることができます。

- お申し込みは、まず保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。
- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
 - 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。



Quiz 知って得する? 野菜雑学 O×クイズ

バランスのよい食生活に欠かせない新鮮な野菜たち。身近な野菜の栄養やちょっとした豆知識が増えると、もっと野菜がおいしく感じられるかも!? 次の問題に、O×でお答えください。

- もやしは冷暗所で育てられるため、たいした栄養素は含んでいない。 (O ×)
- フルーツトマトの甘みは野菜由来のものなので、果物よりエネルギーが低い。 (O ×)
- 葉酸は、名前の通り葉物野菜に多く含まれるビタミンB群のひとつである。 (O ×)
- ほうれん草は、精進料理によく使われたため漢字では「法蓮草」と書く。 (O ×)
- 冬至にかぼちゃを食べると、「脳卒中にならない」という言い伝えがある。 (O ×)

答えはP.5に。健康情報満載の「ヘルシー栄養コラム」も必読ですよ!

お申込み・お問い合わせは (財)世田谷区保健センター Tel.3410-9101
〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16 ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

元気な毎日は、健康な身体と心から！

心の健康を守るためにできること

ストレスを感じたり、気持ちが落ち込んでいても、「がんばらなくちゃ!」と、ついつい無理をしていませんか? 大きな負担がかかれば調子が悪くなるのは、身体も心も同じこと。心の健康にも目を向けて、文字通り「心身ともに」元気な毎を送りましょう。

三子メンタルクリニック院長
齋藤昌先生



心も身体も…不調の早期発見が重要!

10人に1人がうつ病?

誰でもなり得る「心の病気」

現在日本では、10〜20人に1人が「うつ病」といわれていますが。うつ病は誰でもかかる可能性のある病気であり、軽いうちに適切な治療を受ければ、薬物療法で早く治すことができま。しかし、重症化させてしまうと、日常生活が困難になったり、最悪の場合、自殺につながってしまう怖い病気でもあります。



落ち込みや辛い気持ちは心が疲れているサイン

心の健康を守るためには、早めに心の疲れや辛さに気づくこ

とが大切です。身体の病気と同じく、早期発見が重要です。早い段階で気づけば、うつ病であっても軽症のうちに治療でき、一時的なうつ状態で済むことも少なくありません。

落ち込んだり、不安を感じたとき、「心が弱いせい」と自分を責めたり、「もつと頑張らなくちゃ」と無理をしないでください。いつもと違う辛い心理状態は、心からのSOSサインかもしれません。

※「うつ状態」…病気としての「うつ(うつ病)」とは異なる、気持ちが落ち込んだ状態。

まじめな人

ほどご用心

誰でも悲しい出来事や強いストレスを受けると、落ち込んだり、辛い気持ちになります。

しかし、まじめで責任感の強い人ほど、落ち込みがひどくなったり、うつ病になりやすいといわれています。



このような人は、無理なことでも途中で放り出せずに真剣に取り組むなどして、心に負担がかかりやすいためと考えられています。

しかし、自分の本当の性格は、意外にわからないものです。「いい加減な性格」と思っている人も、周囲は「よく気のつく人」と感じていることも。知らないうちに人に気を遣いすぎて、心に疲れをため込んでいくかも知れません。「自分は大丈夫!」と安心せず、ときには心の声に耳を傾けてみましょう。

うつ病の病前性格傾向 ▶ きちようめん/仕事熱心/責任感が強い/時間を守る/人に気を遣う/人の評価が気になる

落ち込みのきっかけは人それぞれ

さまざまな原因で起る「不適応」

気持ちが落ち込む大きききっかけのひとつに、「喪失体験」があります。例えば家族など大切な人が亡くなった、遠くに行ってしまった…などです。子どもの独立や定年退職も「喪失体験」になることがあります。

長い人生では誰もがなにかしら喪失体験を経験するものですが、問題となるのが「喪失した状況」にうまく適応できない場合です。これを「不適応」といい、

落ち込みの原因となります。喪失体験は、対象となる相手や物への執着と大きく関係しており、執着が強いほど喪失感も大きく、不適応を起こしやすくなります。

こんなことも、心の負担に!

不適応を起こすきっかけには、他にもいろいろなケースがあります。「職場の冷房が強くて身体が冷える」といった身体的な辛さが原因になることもあります。以前目立っていたのが、オフィスの急激なOA化にもなる不適応です。パソコン操作になじめず、心の調子を崩す方が少なくありませんでした。

また、結婚や昇進、家の新築など、「喜ばしいこと」と思える出来事もきっかけになります。環境や立場の変化が、不適応につながってしまうのです。

人の心は本当にデリケート。心の疲れを感じたら、無理をしない、がんばり過ぎないことが大切です。



やってみよう！ 腹式呼吸

ゆったりと深い腹式呼吸は、自律神経の働きを整え、心を落ち着かせてくれる効果があります。自宅やオフィスなど、どこでも手軽に行えるのも魅力です。

リラックスした姿勢で、まずは「ゆったり息を吐く」ことを意識して。ストレスやイライラを身体の外に追い出すイメージで、細く長く息を吐き出します。吸うときは、胸を動かさず、おなかに入っていくイメージで。無理に吸い込むのではなく、気持ちよく自然に酸素を身体に取り込みましょう。

膝を立て、膝同士を軽く合わせます。



背筋を伸ばし、肩の力を抜いておなかの動きを感じましょう。

ひと休みして。パワー充電！ 上手な休息のとり方

無理な休息は
疲れのもと

ストレスをためやすい真面目な人は、「休日はリフレッシュしなければ」、「ゆっくりしなければ」と思いがち。しかし、それでは休息にノルマを課してしまうようなものです。

心と身体を休めるために一番大切なことは、矛盾しているようでも「無理に休もう」と考えたりしないこと。まずは自分自身が楽しいと思えることを見つけ、楽しい時間を過ごすことから始めましょう。



軽い運動で 自律神経を整えよう

長時間のデスクワークによる肩こり、頭痛、眼精疲労などは、身体が辛みだけでなく、気持ちにも影響しやすいもの。運動不足解消のために急に激しい運動を始めると、それ自体がストレスになってしまいう心配がありますから、まずは軽い運動で身体をほぐすとよいでしょう。

心の疲れにとくにおすすめなのが、ヨガや気功など、呼吸を

意識して行うような運動です。呼吸を整えることで自律神経が正常に整えられ、気分が楽になる、気持ちが落ち着くといった効果があります。座禅や瞑想なども、同様に気持ちを落ち着かせる効用があります。また、医療機関によっては、瞑想に似た方法で自律神経の調子を整えるトレーニングを行っているところもあるようです。

こんな時は医師に相談を！



落ち込みやだるさ、よく眠れないといった状態が続くときは要注意。「風邪が長引くなあ」と思っていたら、軽いうつ病だったというケースもあります。また、心の問題ではなく、他の病気が隠れていることもあります。

心と身体の不調が長引くときは、無理をせずに受診して相談を。また、仕事や家事に支障をきたすほどの不調や、「死にたい」という思いが頭をよぎるようなことがあれば、すぐに専門医を受診してください。

自分に合った気分転換・ リラックス法を知っておこう

自分が好きなことを
ゆつくり楽しんで

一時的な心の疲れは、ちょっとした気分転換が回復を早めてくれることも。友人とおしゃべりを楽しむ、おいしい食事を食べに出かける、ゆつくりお風呂に入るなど、なんでもかまいません。気持ちを落ち着かせる効用のあるアロマテラピーも人気です。興味のあるものを少しずつ試しながら、自分に合った気分転換方法を見つけておくとういでしょう。毎日の生活の楽しみにもつながります。

「無理しない・無理強いない」ことが大切

気分転換は「自分が心から楽しめること、リラックスできること」でなければ逆効果になりかねません。他の人に効果的な

方法が、自分に合うとは限らないのです。少しでも「これは苦手だな」と感じたら、無理をしてまで付き合わないことです。周囲の人も、元気づけるつもりで無理強いないようにしましょう。家族や身近な人が落ち込んでいる様子を感じたら、まずはゆつくりと話を聞いてあげてください。

自分が苦手な場面や対処法を知っておくことも、心の健康管理には大切です。私の場合、実は今回のようなインタビューが苦手(笑)。

昨夜は好きな洋画鑑賞を楽しんで、心配しすぎないよう気持ちをコントロールしてたんですよ。



区内で活動している体操自主グループに「せたがや元気体操リーダー」がサポートします。

「せたがや元気体操リーダー」とは

「地域で健康づくり活動をしている」高齢者グループや自主体操クラブ、いきいきサロンなどで運動指導するための知識とプログラムを学んだメンバーです。

平成17年から3期開催された「せたがや元気体操リーダー養成講座」を修了した、認定リーダーが現在53名います。地域のグループと一緒に「楽しく」「気持ちよく」「無理のない」指導をモットーに、活躍しています。

また、定期的に研修会に参加し、リーダーとしての指導レベルの向上に積極的に取り組んでいます。



せたがや元気体操リーダーの運動指導プログラム(一例)

対象者や参加人数、指導会場などに合わせたプログラムを提供します。

- ストレッチ体操** (立位・座位・椅子座位など)
運動する前に無理なくゆっくり身体をほぐしていきます。
- 筋力アップ運動** (立位・座位・椅子座位・二人組で行うなど)
体力に合わせて簡単にできる筋力アップ運動。貯筋体操。
- 有酸素運動** (リズム体操、軽エアロビクスなど)
聞き慣れた音楽に合わせて、楽しく身体を動かします。
- クールダウン** (立位・座位・椅子座位・寝ながらなど)
使った筋肉をゆったりと整えていきます。



「せたがや元気体操リーダー」を
依頼したい時は…

- 派遣指導料 1回につき2500円
- 登録料…1000円
- 年会費…1000円

お問い合わせお申し込み NPO法人健康フォーラムけやき21 代表:仲村智子さん
Tel.3484-4993 Fax.3484-4953

NPO法人健康フォーラムけやき21は、世田谷区の「健康世田谷プラン」を策定し、実施・活動する「せたがや健康フォーラム」の有志が設立した特定非営利活動法人です。



平成20年度パワーアップ講座風景

ヘルシー栄養コラム



肉は太る 魚は太らない …は本当？

さしみ3点盛り
中トロやハマチ、脂ののったサーモンなどが入るとエネルギーが高くなります。

マグロ赤味、中トロ、ハマチ 225Kcal
マグロ赤味、イカ、甘エビ 75Kcal

健康に気をつけている人の中には、「食事は魚中心にして、肉はほとんど食べません」という方がいらっしゃいます。「肉は太りやすい」とか「コレステロール値が上がりそう」というイメージが強いようです。

でも、魚(魚介類)にも、エネルギー(カロリー)はあります。脂ののったおいしい魚などは、意外に高エネルギーなこともあるので要注意! 食べ過ぎれば、エネルギーオーバーになり、体脂肪率やコレステロール値が上がってしまいます。「魚ならいくら食べても大丈夫」ということはありません。

健康に良い青魚も、食べ過ぎれば肥満に!

さんまの塩焼き 310Kcal
エビフライ 300Kcal

また「青魚の脂は血液をサラサラにして、動脈硬化を予防する」と言われます。たしかにアジやイワシ、サバなどの青魚に含まれるEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸には、血流を良くし、動脈硬化予防に効果があるとされています。

しかし、いかに青魚といえども、食べれば食べるほど健康になれるわけではありません。そもそも肥満は動脈硬化の大きな原因の一つです。「健康的な青魚」を食べ過ぎることによって、肥満が進むこともあるのです。肥満を改善するには、食べすぎないことが一番です。揚げ物や肉料理も、脂の少ない部位を選ぶことで、エネルギーを抑える事ができます。「肉はダメ、魚はOK」など、自己判断で食材を限定せず、その日の体調などを考慮しながら、さまざまな食材をバランスよく食べることをおすすめします。

裏表紙には、野菜の栄養や雑学に関するクイズを掲載。コラムと合わせて、健康管理に役立ててくださいね。

クイズの答え

- 1 × ひよろひよろとして頼りないもやしですが、カルシウムやビタミンCなどを豊富に含んでいます。もちろん食物繊維も豊富です。
- 2 × フルーツマトのように糖度の高い野菜は、多くの果糖を含んでいます。食べすぎはエネルギーオーバーになりかねません。
- 3 ○ ビタミンB群のひとつである葉酸は、貧血予防や動脈硬化予防、細胞の生成を助けるなど、さまざまな効果のある重要な栄養素です。
- 4 × ほうれん草を漢字で書くと「菠薐草」。原産地は西アジアで、ペルシャから中国に広まり、その後日本に伝わりました。菠薐とは中国語でペルシャのことをいいます。
- 5 ○ 他に「風邪をひかない」「厄除け」などの言い伝えも。野菜が不足しがちな冬、保存が効きカロチンを豊富に含むかぼちゃは、昔の人にとって貴重なビタミン源だったのでしょうか。

保健センターの『総合教室』はここがすごい!!

- 健康度測定を受けた上で参加するから、安全で無理なく効果的
 - 運動・栄養・休養の専門スタッフに相談しながら進められる
- きっかけがつかめない初心者の方、大歓迎!
マイペースでOK ■教室指導料/1回400円

参加してみませんか?



健康度測定を受けましょう

保健センターでは、18歳以上の区民を対象に健康づくりを目的とした健康度測定を実施しています。医学的検査・体力測定・生活状況の問診結果と、医師による総合判定に基づき、運動・栄養・休養の個人カウンセリングを行い、受診者の今後の日常生活での改善ポイントをアドバイスしています。

■健康度測定料/5,000円

ダイエット系メタボ撃退教室! 体の脂肪を燃やし 10歳若返る教室

今年度最後の総合教室です!!

- 募集 広報「せたがや」12/1号
- 開催期間 平成21年2月3日~3月24日 午後1時30分~3時30分(全8回)

日常のことばですっかり定着した「メタボ」。メタボ予備軍または強く疑われる方は40~74歳で、男性2人に1人、女性の5人に1人とされています。

★申し込み方法は12/1発行の区のお知らせ「せたがや」をご覧ください。

