

平成25年度

福島県健康を守る婦人連盟理事会 特別講演

いきいき健康!! これからの食生活



X線CTのお話

画像診断管理センター長

緑川 重夫



原理と歴史

CTとはコンピュータテッドトモグラフィの略です。つまり、X線の線源と検出器が体を一周しコンピュータで画像解析をして体の断面の画像を作り上げることです。実用化されたCTは約35年前にできました。当時は一断面を何分もかけて撮影していました。

1985年東芝が一回転一秒、連続で撮影できる装置を開発しました。一回の息止めで胸部全体の撮影が可能となりました。それまでは、電源・データ送信用ケーブルがついている為一回ごとに時計回り、反時計回りを繰り返して撮影していましたが、スリップリンク、所謂電車のパンタグラフみたいなものを用いることで同方向連続回転を可能にしました。

翌年、CTは患者を動かさないのが原則であったものを、逆転の発想で、寝台を動かしながら撮影するヘリカルスキャンを開発しました。

ヘリカルスキャンは、らせん状の連続データが得られますので三次元の画像構築、いろいろな角度での画像構築など今まで平面的であった画像が多彩な角度から観察を可能にしました。

ここからCTは劇的な進化を遂げます。それまで一回転一断面であったものが検出器を幾つも並べ同時に多数の断面が撮れるようになりました。現在では、一回転320断面が可能な機械もあり主に心臓に用いられますが一断面0.5mmと細かいデータでより鮮明な画像が得られます。現在のCTはほぼ確立されたものと思われ80列、64列、16列のCTが主流になっています。

また、一回転0.35秒が可能です。当初の目標であった短時間・広範囲の撮影が可能となりました。さらに画像構成のソフトの進歩により低被曝で鮮明な画像も得られます。

CTで分かる

頭部では脳出血・梗塞・腫瘍等がわかりますが、脳梗塞の当日の所見はMRIに譲ります。

頸部では主に悪性腫瘍、良性腫瘍の描出に優れています。

胸部は得意とするところで、腫瘍、炎症の細部まで描出でき、確かな画像診断が可能です。

腹部・骨盤腔では消化管の小さな病変はわかりませんが、肝・胆・脾の悪性腫瘍、良性腫瘍や婦人科領域に威力を発揮します。

内臓脂肪の評価も可能で肥満の診断に有用です。

また、CTは救急の場での活躍も目覚ましく、急性腹症(いわゆる腹痛)や死因検索などにも用いられています。

これからのCTに期待が

当協会には県内初の80列CTが導入されました。私たちの仕事の主流は検診と人間ドックです。

低被曝を生かして肺がん検診、肺ドック等に活用していきたいと思えます。肺気腫の評価も可能です。また、二次精検もフォローできればと思います。

大腸CTについては前処置はあるものの実際の腸内視鏡より痛みも少なく簡便に行えるのでこれから期待される検査と思えます。



こぶし

92

2013.11(平成25年)

目次

リレーエッセイ

「X線CTのお話」

画像診断管理センター長 緑川 重夫 2

平成25年度 福島県健康を守る婦人連盟理事会 特別講演

いきいき健康!! これからの食生活 4

医局事業管理センターを創設しました。 8

赤ちゃんたちの明るい未来へ

タンデムマス検査開始 10

新規CT装置「Aquilion™ PRIME」導入 12

胸部デジタル検診車

「ひまわり23号」導入!!

～みんなの笑顔は 健康から～ 13

食の教養 健康ももちゃんと学ぼう!

日本人は食塩のとりすぎ 14

結核のない明日をつくるために

複十字シール運動にご協力お願いいたします 16

PHOTO FLASH 18

こんにちは! 私たちが担当です。 **総務課** 22

コラム/浴室とトイレに気を付けて! 23

冬の大敵～ヒートショック

効能別温泉案内 岳温泉(二本松市)

編集後記

KOBUSHI



発行/公益財団法人福島県保健衛生協会

編集/広報委員会

〒960-8550 福島市方木田字水戸内19-6

TEL 024-546-0391 FAX 024-546-2058

E-mail soumu@fhk.or.jp URL http://www.fhk.or.jp/

いきいき健康!! これからの食生活



公益財団法人 福島県保健衛生協会

健康推進課 課長 軒名 礼子

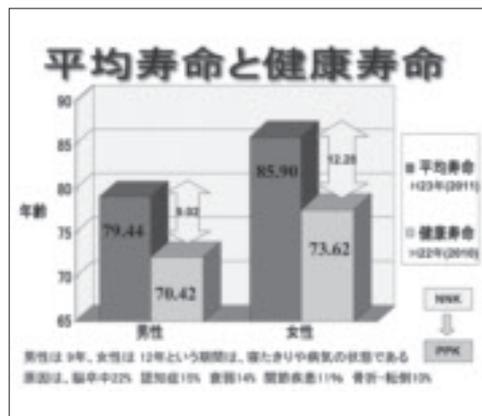
6月21日に福島市で行われた健康を守る婦人連盟理事会では、今年始まった「健康日本21(第二次)」に基づいて、福島県保健衛生協会の健康推進課 軒名礼子課長が特別講演を行いました。講演の終盤には軽い運動の紹介もあり、なごやかな雰囲気の中で全参加者が挑戦していました。

平均寿命と健康寿命の差を減らす

まず、日本人の平均寿命と健康寿命のグラフをご覧ください。平均寿命は、元気な人も病気の人も含めた寿命の平均です。平成23年の全国平均寿命は男性が79・44歳、女性は85・90歳です。健康寿命とは、日常生活に支障のない寿命のことで、平成22年の健康寿命は男性が70・42歳、女性は73・62歳で、男性9年、女性は12年の幅があります。平均寿命と健康寿命の差の原因としてあげられる病気は、脳卒中、認知症、衰弱

関節疾患、骨折・転倒などです。健康寿命を延ばすには、原因となる病気を取り除くことが大切です。この健康寿命を都道府県別に見ると、最長と最短にはかなりの差があります。男性で一番健康寿命が長い県は愛知県で71歳。女性は静岡県で75歳です。短い県は男性が青森県、女性は滋賀県。福島県は男性が34位と、少し下の方です。全国的に最長と最短で3年位の差があるとされています。

厚生労働省は今年、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針「21世紀における



国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))を示しました。このなかで平均寿命と健康寿命の差を縮め、介護に頼らず長く健康に暮らすことを目指しています。

健康には、休養・栄養・運動の三本柱のバランスが大事です。今は、いつでもどこでも食べ物が手に入りますし、便利になって、体を使わなくなりました。

例えば、布団の上げ下ろしは運動になるのに、ベッド派が増えていきます。和式トイレから洋式トイレに代わり、テレビもエアコンも、リモコンで動かせます。意識しないと、ほとんどの人が運動不足になってしまいます。それから、休養です。睡眠不足や精神疲労から心の病気になる方が増えているとも言われています。

まず健康を受けることから

健康的で快適な毎日を過ごすには、まず健診を受けて自分の健康状態を知ることが大事です。「体重が去年より2キロ増えた」とすれば、食事の量が多かったのかな? それとも運動が足りなかったのか。体重だけではなく血液検査では中性脂肪、コレステロール、肝機能なども分かります。その結果で最近食事に肉類が多かったとか、野菜が足りなかったなとか食事の振り返りができます。

食べ過ぎて余ったエネルギーは脂肪細胞に蓄積され、内臓脂肪が増えます。メタボリックシンドロームの原因は、食べ過ぎと運動不足です。体内の余分な脂肪は、肥満やドロドロ血液のもとになります。

しなやかな血管を保つこと、これも健康を保つ秘訣です。私たちが食べ物からとった栄養素、呼吸で取り入れた酸素は全て血液で運ばれます。その血液の通り道である血管に動脈硬化があつて、栄養素や酸素が運ばなくなると、いろいろな病気になるります。

適正体重を保つには、バランスとれた適切な量と質の食事をしましょう。身体を余り動かさない人

だけではなく、ビタミンやミネラルを多くとることができます。

それから、しょう油などの調味料は、小皿にとる。テーブルの上におひたしがあると、皆さん習慣でしょう油をかけてしまいます。

食卓の上には、なるべく食塩の入っている調味料は置かないようにして、その代わり白ゴマ・黒ゴマ・かつお節、青海苔をかけていただくと思います。

最近は一回押すと少量出る便利なしょう油さしが出てきています。それから、スプレー式のしょう油さしもあるそうです。柑橘類や香辛料、コショウや七味唐辛子を使ったり、かつお節でだしをとってうまみを効かせて工夫すると思います。

食事からもしっかりたい食品

野菜(食物繊維)は1日350g以上食べましょう。この量を日本人はとっていないといわれています。毎食2皿揃えて食べないと、350gはとることができません。野菜の他にきのこ類、海藻類、大豆類も食物繊維が多いので、これらをしっかりとっていただきたいと思います。

それから男性はあまり果物を食

べないようですが、果物に含まれるカリウムは、余分なナトリウムを尿から排泄させる作用がありますので、1日にバナナなら中1本、りんごなら中1/2個はぜひ食べていただきたいと思います。

次に、日本人に不足している栄養素はカルシウムです。20歳以上の女性は650mgが1日に必要な摂取量ですが実際には489mgしかとっていないといわれています。

カルシウム不足で問題なのは、将来骨粗しょう症になることです。

腰や太ももを骨折すると、寝たきりになってしまうこともあります。魚介類、大豆製品、それから海藻類にもカルシウムは含まれています。吸収率が一番いいのは乳製品だといわれています。半分に割ると吸収されますので、1日にコップ1杯(200ml)の牛乳は必ず飲んでいただきたいと思っています。苦手な人、下痢をしてしまうという乳糖不耐症の人は、スキムミルクやチーズなどで代替できます。

家族で食事する際の大切さ

最近、家族と一緒に楽しく食事をする共食(きょうしょく)を増やそうといわれています。一人で食事している子どもさんには、肥

満の子どもさんが多いというデータが出ていますし、孤食の頻度が多い中学生は、自覚症状を訴える頻度が高いといわれています。家族と一緒に食べる人は大人も子どもも野菜や果物をよく食べているといわれています。

みなさんは、「こ」食の問題というのを聞いたことがありますか? 「孤食」だと、好き嫌いが多くなつてしまいがちです。同じ食卓を囲

んでいても、食べているものが違うのが「個食」。例えば、自分はご飯だけけれども、娘はパン食だとか。家族で違うものを食べることです。

それから、いつも食欲がなく、食べる量が少ない「小食」だとか、自分の好きな決まったものしか食べない「固食」、それから小麦や米を粉にしてつくった食事が大好きな「粉食」とか、マヨネーズやケチャップなどの味の濃い食べ物が大好きな「濃食」など。こういうような食事が生活習慣病につながりやすいといわれます。

このような食事は、糖質に偏った脂っこい食事で、野菜がとれない食事になりがちです。だから、家族と一緒に同じ食事をするのが大切です。

ニワトリ症候群って聞いたことがありませんか? ひとりぼつ

ニワトリ症候群にならないために

ひとりぼつちで食べる「孤」食
朝食を食べない「欠」食
家族ひとりひとりが違うものを食べる「個」食
自分の好きな物ばかり食べる「固」食

それぞれの頭文字をとって「孤欠個固(コケコッコ)」のニワトリ症候群の食べ方もいわれている。



ちで食べる「孤」食、朝食を食べない「欠」食、家族一人ひとりが違うものを食べる「個」食、自分の好きなものばかりを食べる「固」食。それぞれの頭文字をとって、「孤欠個固(コケコッコ)」のニワトリ症候群とも呼ばれています。子どもたちのなかでは、特にこういったことが問題になっていきます。子どもの時の食習慣が、大人になってからも続いていくわけですね。子どもにとつて、食習慣は本当に大事です。朝食か夕食のどちらかでも、家族と一緒に楽しい食事をするように心がけていただくと思います。

今より10分多く 身体を動かそう!

次に運動です。食事に気を付けて更に身体を動かすことが大事で

新しい身体活動指針

いまより10分! 動く時間を増やすだけ
それが、健康維持の第一歩です

+10分歩くと

歩数は 約1,000歩

消費エネルギー量は

約25kcal (体重50kgの場合)

3メッツ × $\frac{10}{60}$ × 50kg = 25kcal
普通歩行 時間 体重



す。今回の「健康日本21」の身体活動方針は、今よりも10分多く歩きましょうということ。歩数にして千歩で体重50キロの人が10分歩くと約25キロカロリーほど消費するといわれています。10分歩くか、10分生活活動を増やす…いつもより10分長くお掃除するなどして、運動量を増やしていただきたいと思えます。

それから、筋力トレーニングとして次の3つの筋トレをお勧めします。まずは「フラミンゴ体操」、片足立ちです。左足、右足、片方ずつ1分間立っていただく。毎日の積み重ねが大事です。朝昼夕、歯みがきの時間ならできそうなので習慣化してください。

二つ目は、太もも上げ。足を引

き上げる大腰筋という筋肉があります。大腰筋が衰えてくると転倒しやすくなります。転倒骨折する場所が多いのが、居間です。安心して居るから、足を上げたつもりがあがっていない。大腰筋を鍛えるには、太もも上げが大事です。おへそのところまで太ももを上げます。なるべくつま先が下にならないようにしてください。上げて降ろす、上げて降ろす。姿勢が大切です。背筋・腹筋を引き締めて、身体が前のめりになったり、後ろにそつたりしないように。これを20回繰り返しします。

三つ目は、スクワットです。深呼吸をするくらいのゆっくりのペースで5〜6回スクワットをします。このときに気を付けてほしいことは、つま先よりも膝がでないようにするのがポイントです。そうしないと膝を傷めてしまいます。イメージとして後ろの椅子に座るような感じで、腰をおろします。私たちの



身体には、腰から下に大きな筋肉がたくさんありますので、その筋肉を鍛えることが大切です。

生活の中に笑いを取り入れて

みなさんは「笑いヨガ」って聞いたことがありますか? 日本に来て15年くらいになります。1995年にインドの医師が始めたもので「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。横隔膜が広がり、腹式呼吸を行うことで免疫力がアップして、病気の予防や改善につながるということです。子どもは良く笑いますが、大人になると笑わなくなります。年を取るとますます笑わなくなります。

笑うと幸せなホルモン、セロトニンが分泌されて、気分が前向きになるそうです。笑いにはストレスホルモンを減らしてくれる効果があるそうです。すぐに笑える人と笑えない人がいますが、作り笑いなのかどうかは脳は分からないそうです。だから作り笑いでも笑った方が健康的です。それと一人で笑うよりも複数で笑った方が、笑いの力はアップします。笑いは伝染するといわれています。生活のなかに笑いを取り入れてください。笑いヨガで、ますます健康を手に入



入れていただければと思います。

最後になりますけれども、健康寿命を延ばすためには、まずはバランスの良い食事をとっていただくこと。それから足腰が弱ってきますので、足腰を鍛える筋トレ、フラミンゴ体操やスクワットをして刺激を与えていただくこと。そして笑ってストレスを解消しましょう。「しっかり食べて、しっかり動いて、楽しく過ごすこと」が健康の秘訣です。保健衛生協会のキャッチフレーズは「みんなの笑顔は健康から」です。笑いを取り入れて、いつも健康でお過ごしください。私の話は以上です。どうもありがとうございました。

医局事業 管理センターを 創設しました。

検診・検査は、県民の健康維持や健康増進のために欠かせません。しかしながら、近年、我々を取り巻く社会や生活が大きく様変わりし、健診・検査に求められるものも高度化、多様化しています。当協会では、本年4月より「医療技術管理センター」をはじめとする6つの事業管理センターを設け、これまで以上に健診・検査の精度を向上すべく取り組みを始めました。以下に6つの事業管理センターをご紹介します。

医療技術管理センター

センター長 医局診療部長

*坂本 弘明



人間ドックを含む事業全般について担当します。

健診・検査の事業評価、信頼性確保、医療技術・知識の向上等に取り組んでいます。

〈センター長からひとこと〉

すべての疾患において早期発見、早期治療が重要と考えます。人間ドックを中心として、健診が円滑に進むよう検査の精度を高めます。それにより、異常を早く正確に把握し、質の高い指導・管理を行って参ります。

*日本消化器内視鏡学会専門医、
日本内科学会認定内科医、
産業医

画像診断管理センター

センター長 医局診療部長

*緑川 重夫



結核・肺がん集団検診事業、消化器集団検診事業について担当します。

マンモグラフィを含む読影精度、撮影技術・知識等の向上を目指し、従事放射線技師等の指導育成に取り組んでいます。

〈センター長からひとこと〉

私は放射線科の専門医です。肺がん、胃がん、乳がんの早期発見を心がけています。皆様が安心して検診や、人間ドックを受診することができるように、全力を尽くしていきたいと思えます。

*放射線学会診断専門医

集団健(検)診管理センター

センター長 医局診療部長

*星 健也



集団健(検)診事業全般の効率的な計画・実施について担当します。

集団健(検)診その評価や、従事職員等の技術・知識向上のための指導、改善事項への対応に取り組んでいます。

〈センター長からひとこと〉

高い精度、心地良い受診環境により、「受けて良かった」「次回もまた受診したい」と思っています。

*内科医師、産業医、
消化器がん検診学会認定医、
日本医師会認定健康スポーツ医

婦人科(女性)検診管理センター
センター長 医局診療部長

*菅野 薫



乳がん集団検診事業、子宮がん検診事業及び人間ドック婦人科健診について担当します。

婦人科(女性)検診の効率的な検診計画・実施態勢の評価や、従事技師等の技術・知識向上のための指導に取り組んでいます。

〈センター長からひとこと〉

現在1週間のうち2日は子宮頸がん(車西)検診、残りの3日は健診センターで施設健診、ドック検診、職域検診(子宮がん・乳がん)に従事しております。量および質の向上、すなわち、まず検診受診率をあげること、さらに、精度の向上が必要と考えます。(両者はときに相反することがありますが…)

*日本産科婦人科学会
産婦人科専門医

生活習慣病検診等管理センター
センター長 医局診療部長

*後藤 光弘



生活習慣病検診事業、循環器集団検診事業、特定健康診査・保健指導事業、施設健診等について担当します。

従事技師等の技術・知識向上のための指導、精密検査管理、内外統計・集計の管理に取り組んでいます。

〈センター長からひとこと〉

糖尿病・高血圧・腎臓病・動脈硬化症等の生活習慣病の研究・診療に研鑽を積んで参りました。今後これを当協会健診業務に生かすべく、努力致す所存ですので、宜しくお願い申し上げます。

*日本内科学会認定医、
日本腎臓学会認定専門医、
日本糖尿病学会専門医、
日本高血圧学会専門医

子ども成育支援管理センター
センター長 *鈴木 仁



先天性代謝異常常症等検査事業、学校保健集団検診事業等を担当します。

子ども達の健康保持・増進を目的として、新生児、乳幼児の育児指導、学校保健安全法に基づく様々な健診・検査を通して児童・生徒の健やかな育成に関する対応・対策に取り組んでいます。

また従事職員等の資質向上のため毎月「子どもの教育ミニ講座」を開講しています。

〈センター長からひとこと〉

近年の予防医学を考えると、特定健診にしろ、子宮がん検診にしろ、成人してからの対応では遅すぎます。

小児期からの健診・検診、そして健康教育が必要です。

本センターの設立により、すべてのライフステージに対応できる健診機関を目指します。

*会長・小児科医師

各事業管理センターの高い専門性と連携により、すべてのライフステージにおいて、県民の健康の保持増進に貢献してまいります。

「みんなの笑顔は健康から」。どうぞよろしく願います。



赤ちゃんたちの明るい未来へ タンデムマス検査開始



先天性代謝異常等検査は、心身障害の原因となる疾患を早期に発見し、早期治療に結びつけて、それらを未然に防ぐために行なう新生児の検査です。

当協会では、これらを行っている県内唯一の検査機関であり、平成25年4月から先天性代謝異常等検査にタンデムマス法という検査法を導入し、新生児マス・スクリーニング対象疾患を6から19疾患に拡大しました。

元気な産声を上げて生まれた赤ちゃんに、生まれつきの病気が隠されていることがあります。その中には、早く発見して治療すれば、発症を予防し、さらには症状の軽減が期待されますので、健康な子どもと同じように成育することができる病気があります。

■先天性代謝異常等の検査とは

「新生児マス・スクリーニング」は、生後4～6日目の赤ちゃんのかかとから、少量の血液を採取して行います。

私たちの体内では、食べ物から絶えず栄養素を摂取し、体を構成する成分にしたり、エネルギーとして使用し、不要になったものを排泄するという一連の化学変化を繰り返しており、これら化学変化を代謝といいます。この化学変化をスムーズに回す役割を果たすのが酵素や輸送体というタンパク質です。

先天性代謝異常症とは、この酵素や輸送体が正常に働かないために、代謝の流れがせき止められ、異常なものが体に溜まったり、必要なものが欠乏したりして引き起こされる疾患です。これら代謝過程で障害を受ける栄養素(アミノ酸、有機酸、脂肪酸、糖など)の種類によって、アミノ酸代謝異常症、有機酸代謝異常症、脂肪酸代謝異常症、糖質代謝異常症などと分類されています。

■タンデムマスとは

タンデム(直列に並んでいる)、マス(質量)、スペクトロメーター(分析計)、すなわち、タンデム・マススペクトロメーターの略称であり、2つ直列に配置された分析計のことを指します。タンデムマス法による検査では、微量の血液から血中のアミノ酸やアシルカルニチンを高感度で分析することができます。



■先天性代謝異常等検査対象疾患

従来の対象疾患		平成25年4月からの対象疾患	
糖質代謝異常症	ガラクトース血症	糖質代謝異常症	ガラクトース血症
内分泌疾患	先天性甲状腺機能低下症	内分泌疾患	先天性甲状腺機能低下症
	先天性副腎過形成症		先天性副腎過形成症
アミノ酸代謝異常症	フェニルケトン尿症	タンデムマス法 一次対象疾患(16疾患)*1	フェニルケトン尿症
	メーブルシロップ尿症		メーブルシロップ尿症
	ホモシスチン尿症		ホモシスチン尿症
有機酸代謝異常症			シトルリン血症1型
			アルギニンコハク酸尿症
			メチルマロン酸血症
			プロピオン酸血症
			イソ吉草酸血症
			メチルクロトニルグリシン尿症
			ヒドロキシメチルグルタル酸血症
脂肪酸代謝異常症			複合カルボキシラーゼ欠損症
			グルタル酸血症1型
			MCAD欠損症
			VLCAD欠損症
	TFP(LCHAD)欠損症		
	CPT1欠損症		
		タンデムマス法 二次対象疾患(5疾患)*2	
アミノ酸代謝異常症	シトルリン欠損症	アミノ酸代謝異常症	シトルリン欠損症
有機酸代謝異常症	βケトチオラーゼ欠損症	有機酸代謝異常症	βケトチオラーゼ欠損症
	CPT2欠損症/CACT欠損症		CPT2欠損症/CACT欠損症
脂肪酸代謝異常症	全身性カルニチン欠乏症	脂肪酸代謝異常症	全身性カルニチン欠乏症
	グルタル酸血症2型		グルタル酸血症2型

*1 一次対象疾患とは
見逃す確率が低く、早期発見により病気の予防・軽減に役立つと考えられる疾患であり、16疾患が福島県のマス・スクリーニング対象疾患になっています。

*2 二次対象疾患とは
見逃す可能性があったり、治療効果が十分に証明されていないために、現時点では検討段階にある疾患であり、現在はマス・スクリーニングの対象疾患になっていません。

〈内分泌疾患〉

▶先天性甲状腺機能低下症

甲状腺は、脳や体の発育・発達に大切なホルモンを分泌しています。先天性に甲状腺の働きが悪く、甲状腺ホルモンがうまく分泌されないと、知能低下や発育障害がおこってきます。

▶先天性副腎過形成症

副腎は腎臓の上にある臓器で、発育と生命維持に必要なホルモンを分泌しています。先天性副腎過形成症では、副腎不全症になり、血液中の塩分を保つことができなくなって、脱水症状がおこり、生命の危機にまで陥ることがあります。また、副腎皮質ホルモンが不足し男性ホルモンが増加すると、皮膚が黒ずみ、外性器の形により、女の子が男の子に間違われたりする上、発育不良がおこってきます。

〈代謝異常症〉

▶アミノ酸代謝異常

タンパク質は代謝されてアミノ酸になりますが、代謝の過程に障害があるために、特定のアミノ酸が体内に蓄積、これら蓄積した有害なアミノ酸が脳障害をおこしたり、徐々に発達遅滞を進行させたりします。

▶有機酸代謝異常

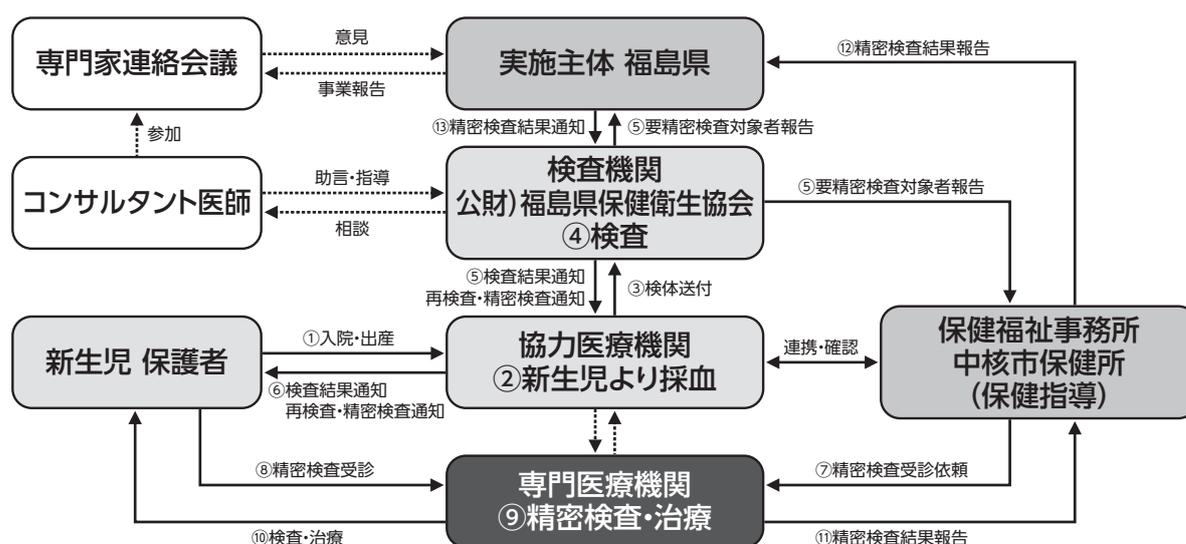
アミノ酸の中間代謝過程に障害があるために、中間体である有機酸が過剰に蓄積され、体内が酸性に傾いて、さまざまな症状が出現します。

発達遅延や、呼吸不全、そして意識障害などの重大な症状を引き起こす場合もあり、治療が遅れると死に至ることもあります。

▶脂肪酸代謝異常

脂肪からエネルギーを作り出す過程に障害があるため、空腹時や運動時など炭水化物からのエネルギーが不足します。ふだんは正常にみえますが、空腹時や運動時、ストレスなどで多くのエネルギーを必要としたときにけいれんや意識障害、筋力低下や筋痛、息苦しさ(心不全)などの症状が出現し、重症例では、突然死することもあります。

■先天性代謝異常等検査事業のフローチャート



当協会では、福島県の委託を受け、県内で出生したほぼ全新生児の先天性代謝異常等検査を実施しています。検査料は福島県が負担しますので無料です。ただし、採血料と検体郵送料は保護者負担となります。検査のお申し込みについては、出産された産科・婦人科、または小児科にお問い合わせください。

新規CT装置「Aquilion™ PRIME」導入

当協会では、県内初となる80列のマルチスライスCT「Aquilion™ PRIME」を、平成25年8月に導入いたしました。

従来のCT装置と比較すると、低い線量で時間をかけずに高画質な画像を得ることができ、より安全・安心で診断精度の高い検査を提供できるようになりました。

特長

〈低被ばく化〉

通常のCT検査よりも、照射線量を最大75%軽減し撮影します。

〈高画質化〉

従来に比べ、より精密な画像が得られるようになったため、診断の精度が向上しました。

〈受診者に優しい装置設計〉

検査時間が従来よりも大幅に短縮されました。開口径が従来より6cm大きくなったことで、圧迫感が軽減されました。



肺がん検診・COPD解析

肺がんは、本県におけるがん部位別死亡率で1位となっています。

CT検査では、輪切りでの画像表示が可能なため、胸部レントゲンで観察しにくい淡い影や小さな病変が発見できます。

また、画像データをもとに、肺がんと共に近年増加している「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の解析を、同時に行うことが出来るようになりました。(図1)

咳が続く方や喫煙中あるいは喫煙されていた方などに受診をおすすめします。

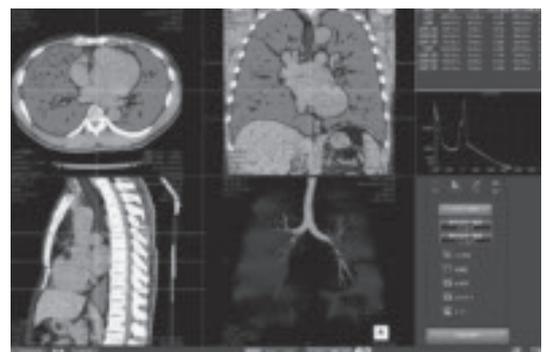


図1：COPD解析画像

腹部CT検診・メタボリック検診

腹部CT検査は、お腹のガスや脂肪の影響を受けずに、肝臓・胆のう・膵臓・副腎・腎臓・脾臓などを観察できます。

内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気を発症しやすい状態を「メタボリックシンドローム」と呼び、放置すると心筋梗塞や脳梗塞といった重大な疾患を起こしやすくなると言われています。

日本内科学会のメタボリックシンドローム診断基準においても、CTでの内臓脂肪量の計測が望ましいとされており、当協会では腹部CT検査と同時に、メタボリックチェック(内臓脂肪量計測)を行うことができます。

計測結果をイラストと数値で表示し、皆様に「内臓脂肪CT検査報告書」(図2)として提供いたします。

ぜひ、一度正確な内臓脂肪量を計測してみたいかがでしょうか。



図2：内臓脂肪CT検査報告書

胸部デジタル検診車 「ひまわり23号」導入!!

～みんなの笑顔は健康から～

去る6月13日、当協会に胸部デジタル検診車「ひまわり23号」が導入されました。

胸部デジタル検診車は、①モニターで画像を見ながら撮影することができ、撮影後直ちに画像確認ができる。②フィルムレスにより、環境にとってもやさしい。③従来のアナログ撮影に比べ、少ない線量で撮影することができる。といった大きな特徴があるほか、この度導入された「ひまわり23号」は、従来の検診車よりも広くなった更衣室が個別にカーテンで仕切れるようになっており、受診していただく方々のプライバシーを配慮した内装になっています。

また、車体には当協会のスローガン“みんなの笑顔は健康から”に加え、当協会マスコットキャラクター“健康ももちゃん”が描かれており、大変目立つ外装になっています。

現在、胸部デジタル検診車「ひまわり23号」は、いわき地区を中心に活躍しています。

皆さんのお近くに「ひまわり23号」がお伺いした際には、是非一度『胸部X線検診』の受診をお勧めいたします。





食の教養

健康もちゃんと学ぼう!

日本人は食塩のとり過ぎ

塩は人間の身体に無くってはならないものです。しかし、塩の取り過ぎは身体に大きな影響を与えます。

むかし、むかし、
塩のお話……

今のように、食品の流通が便利ではありませんでした。ですから、塩漬け・燻製・干物などにして食べ物を貯蔵しました。



激しい労働をするときは、辛いもののごはんを沢山食べるのが、力の源になると考えられていました。

現代は
どうでしょうか

交通が便利になったので、新鮮な食品がすぐ手に入り、塩漬けにしないで食品を長く保存するいろいろな方法(冷凍食品・レトルト食品・フリーズドライ食品など)が考えられ、私たちの食生活は変わりました。

しかし、実際に食べている塩の量はなかなか減ってはいません。そのわけは、塩辛い食品はごはんとの相性が良いために「漬物が好きだ」「塩鮭が食べたいなあ」という好みとなって習慣づいてしまったからなのです。

日本人の食事摂取基準2010年版によると、食塩の1日の目標量は、男性が9.0g未満、女性が7.5g未満になっています。

右下の表をご覧ください。これは、国民健康・栄養調査のデータになりますが、福島県は男性がワースト3位の13.0g、女性がワースト2位の11.0gということ、全国平均に比べ

て男性は1.2g、女性は0.9g多くなっています。

国民健康・栄養調査から見る現状

食塩摂取量

平成18年~22年の5年分の平均値(g/日) 20歳以上

男性			女性		
順位	都道府県	平均値	順位	都道府県	平均値
1	山梨県	13.3	1	山梨県	11.2
2	青森県	13.0	2	福島県	11.0
3	福島県	13.0	3	茨城県	10.9
4	福井県	12.9	4	鳥取県	10.9
5	山形県	12.7	5	青森県	10.9
	全国	11.8		全国	10.1

原因として、加工食品や外食を食べる割合が増えたことがあげられ、味覚が形成される時期にある幼児も濃い味付けに慣れてきているので、学童期、そして大人になつた頃が問題になります。

平成22年度学校保健統計調査によりますと、福島県は、15歳における肥満児傾向の出現率が全国ワースト1位です。

また、特定健診におけるメタボ該当者・予備群の割合は、全国ワースト3位であり、急性心筋梗塞で亡くなる方は、男女と

もワースト1位、脳梗塞で亡くなる方は、男性がワースト5位、女性は1位です。

これらのことを考えますと食生活の見直しは非常に大切な課題です。まずは食塩摂取量を減らし、うす味の食事を心がけましょう。

食塩のとり過ぎは、 血圧を上げる大きな 原因の一つです！

◇体に現れる症状①

〈のどが渇く〉

摂取した食塩は、体内でナトリウムとなって骨や血液などの細胞外液に運ばれます。塩分濃度を薄めるためには水が必要ですので、のどが渇きます。

◇体に現れる症状②

〈血圧が上がる〉

食塩をとり過ぎて、血液中のナトリウム濃度が濃くなると、濃度を一定に保つために血液の水分量が増えます。その結果、血液の全体量が増え血圧が高くなるのです。

◇体に現れる症状③

〈むくむく〉

水分を多く取り込もうとして、溜め込んだ水分が細胞からあふれると細胞の周囲にたまりまます。これが「むくみ」となります。

こんなことが長期間続くと動脈硬化が進み脳卒中などの脳の病気や心筋梗塞などの心臓の病気の引き金にもなります。また、腎臓への負担も大きくなるため、腎不全などが起こることもあります。

また、肥満や糖尿病などの食事コントロールを成功させるためにも、塩辛いものを控え、うす味食を続けることが重要です。

さらに、食塩のとり過ぎは、胃液の分泌を盛んにするので、胃が荒れ、胃・十二指腸潰瘍を起し易いばかりでなく、胃がんにもなり易くなります。

ナトリウムは 食塩相当量では ありません！

ナトリウムは食塩の一部であり、「ナトリウム」と「塩素」が結

びついたものが「食塩」です。

つまり、「ナトリウム」≠「食塩」ではありません。

最近では、食品のパッケージに栄養成分表示が義務付けられており、ナトリウム量または食塩相当量が表示されています。

食塩相当量が表示されていなければすぐに食塩量を知ることができませんが、ナトリウムでは、食塩量がどのくらいなのかピンときません。

そこで、次の換算式を覚えておくと、食塩相当量を簡単に計算できるのでとても便利です。

食品の栄養成分表示でナトリウムの表示がミリグラム単位 (mg)

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例: 栄養成分100gあたり

エネルギー	230kcal	
たんぱく質	8.5g	
脂質	6.7g	
炭水化物	32.6g	
ナトリウム	550mg	
(食塩相当量)	1.4g	食塩相当量 (g)
		$550(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = 1.397(\text{約}1.4\text{g})$

食品の栄養成分表示でナトリウムの表示がグラム単位 (g)

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (g)} \times 2.54$$

例: カップ麺 75g 1 個の場合

エネルギー	357kcal	
たんぱく質	10.3g	
脂質	15.0g	
炭水化物	45.4g	
ナトリウム	1.9g	
(食塩相当量)	4.8g	食塩相当量 (g)
		$1.9(\text{g}) \times 2.54 = 4.826(\text{約}4.8\text{g})$

1グラムの食塩相当量は、 ナトリウム量にすると?

換算式を覚えて計算するのがちよつと面倒なときは、これを、

覚えておくとさらに便利です。

**食塩相当量 1g ≡
ナトリウム量 約400mg**

食塩相当量1gをナトリウム量に換算すると、393mgになりますので、約400mgと覚えておけば、ナトリウム量が464mgなら食塩相当量は約1gだと、簡単に計算できます。

ナトリウム量換算表

ナトリウム量 (mg)	食塩相当量 (g)
100	0.254
150	0.381
200	0.508
250	0.635
300	0.762
350	0.889
400	1.016
450	1.143
500	1.270
550	1.397
600	1.524
650	1.651
700	1.778
750	1.905
800	2.032

外出先でナトリウム量がすぐに換算できない時に、食塩相当量の目安がすぐに分かる早見表を作りました。この表を、携帯電話やスマートフォンに保存してご利用ください。日頃何気なく食べているいろいろな食品の栄養成分表示を一度じっくりご覧になって、計算してみてください。驚くほど食塩を摂取しているのがわかります。

★次回は、上手な減塩の仕方についてお話しします。

複十字シール運動にご協力 お願いいたします



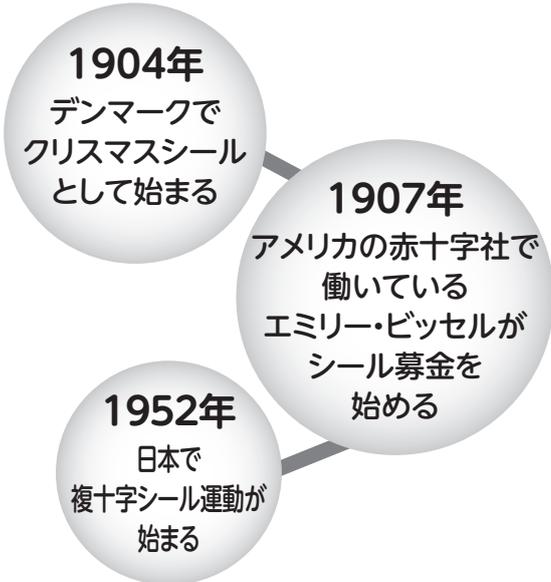
結核予防会マスコットキャラクター
シールぼうや

複十字シール運動とは？

複十字シール運動とは、複十字シールを媒体とした募金活動です。
結核まん延国に対する国際協力及び結核などの呼吸器疾患をなくし、
健康で明るい社会づくりを目的とし、世界80カ国で行われている運動です。



募金にご協力していただいた方
にお配りしている複十字シールです。
(安野光雅氏デザイン)



複十字シール運動の歴史

1904年に、デンマークでクリスマスシールとして始められました。
デンマークの郵便局員アイナール・ホルベルは「郵便物に、誰でも買える値段のシールを貼ってもらえば、その収益金で子どもの為の結核診療所を作れるのでは?」と思いつき、この発想は国民的支持を得て、世界最初のクリスマスシールが誕生したのです。
後の1907年、アメリカの赤十字社で働いていたエミリー・ビッセルは、デンマークでのシール運動に共感し、自らシールを印刷。大変な苦勞の後、目標額の100倍もの募金を集めました。
日本では財団法人結核予防会が1952年に始めました。

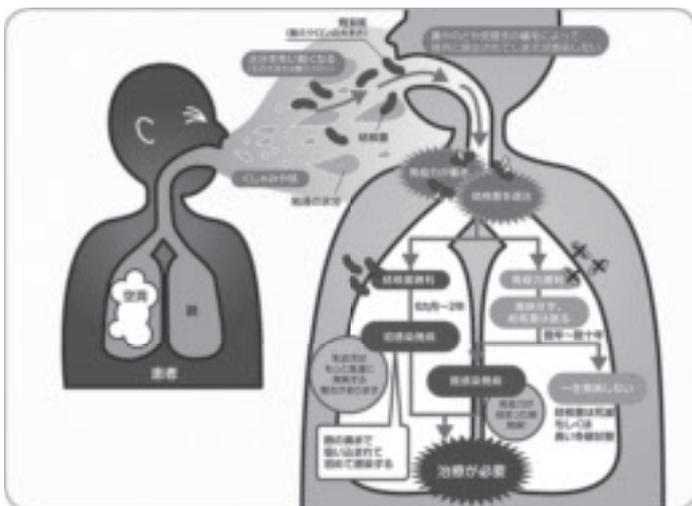
結核とは？

結核は空気感染で人から人へうつる日本最大の感染症です。

症状が風邪に似ていることから、受診や診断の遅れにより働き盛りの若者や高齢者に結核患者が増えています。薬を飲めば完治できる時代となりましたが“過去の病気”と思っていたら大きな間違いです。

日本では、年間22,630人が新たに発病し、約2,000人が命を落としています。1日に換算すると、62人の新しい結核患者が発生し、5人が命を落としていることとなります。

結核は決して過去の病気ではなく、今も国内最大の感染症であることを忘れてはなりません。



結核発病のシステム

日本と世界の結核の現状

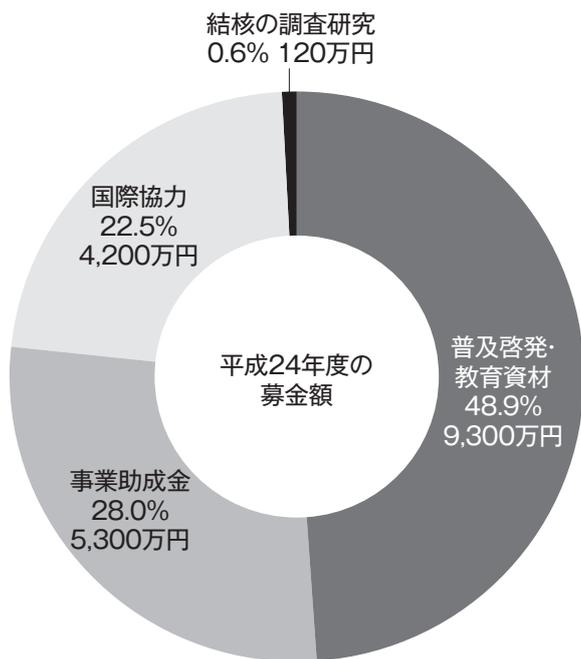
日本の結核

現在、日本の結核罹患率は2010年に人口10万人あたり10人以下の欧米先進国に比べ、まだまだ結核は多く世界の中では依然「中まん延国」です。

人口10万人あたり10人以下の「低まん延国」なるには10年以上、100万人あたり1人以下の「制圧」までには50年以上もかかるといわれています。

世界の結核

世界では、総人口の3分の1が結核に感染しており、毎年870万人が新たに発病し、140万人が命を落としています。



募金の使い道

平成24年度の募金内訳は以下のとおりです。

募金総額	2億9,760万1,933円
益金	1億9,018万3,286円
経費	1億0,741万8,647円

いただいた募金は、途上国の人々の結核の予防、早期発見・早期治療のための支援活動に使われています。

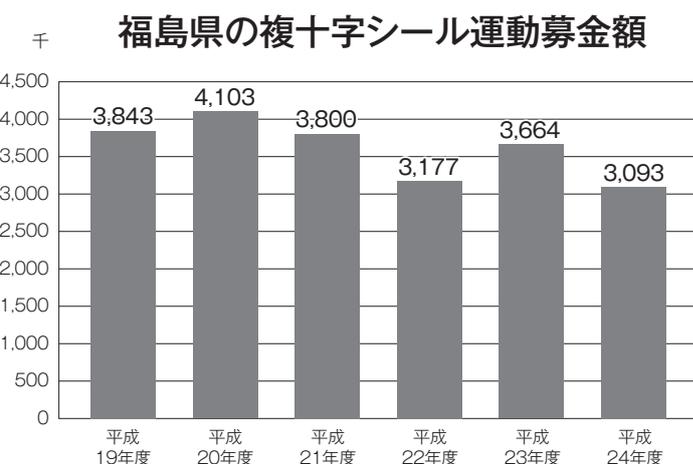
福島県の募金の現状

右のグラフのとおり、福島県における募金額は年々減少傾向にあります。

この募金を支えているのは県内16の地区組織からなる「福島県健康を守る婦人連盟」で、その募金額は福島県全体の約50%を占めています。

結核は過去の病気ではありません。

みなさんの協力が必要です。1人ひとりの協力で世界中たくさんの方々が救われます。



ご連絡・お問い合わせはこちらまで

公益財団法人福島県保健衛生協会 総務課企画調整係
〒960-8550 福島市方木田字水戸内19-6
TEL024-546-0391 FAX024-546-2058 <http://www.fhk.or.jp>

詳細につきましては下記HPをご覧ください

公益財団法人結核予防会
〒101-0061 東京都千代田区三崎町1-3-12
TEL0120-416864 <http://www.jatahq.org>

個人情報の取扱いについて

当協会では、皆様方の個人情報は厳重に管理保護のうえ、その取扱いにつきましては、法令その他規範を遵守し、個人情報保護方針に基づき、細心の注意をはらっております。

PHOTO FLASH

第27回がん基金審議会

去る平成25年2月27日(水)福島県保健衛生協会がん基金の第27回審議会が「ホテル福島グリーンパレス」において開催された。

この審議会では、がん予防の思想普及啓発事業及びがんに関する調査研究の補助事業等について平成24年度の事業報告がなされ、併せて平成25年度の事業計画について審議された。

特に、新たな事業として「女子大学生を対象とした子宮頸がん検診啓発セミナー」を、日本対がん協会協力のもと福島県保健衛生協会が開催することとした。これは、特に若年者20～30歳代の死亡率・罹患率が増加しているため、受診勧奨等の普及啓発活動の充実が必要とすることによる。

このほかの取り組みについても、すべての県民への情報発信としてより一層努めていくこととし承認された。

県内の団体個人からの寄付は、平成24年度末で2億6,750万2,612円となっている。



PHOTO FLASH

「家族の健康は主婦の手で」 福島県健康を守る婦人連盟理事会

去る6月19日(水)福島ビューホテルにおいて平成25年度福島県健康を守る婦人連盟理事会が開催された。

理事会では前年度の事業報告、決算が承認された後、今年度の事業計画並びに予算について審議されたほか、東日本大震災の影響により約2年間の休会を余儀なくされていた、相馬地方健康を守る婦人連盟が今年度より活動を再開することが報告された。

また、がん啓発イベント「リレー！フォーライフ」への取り組みについては、「家族の健康は主婦の手で」という理念のもと検診の重要性を普及啓発していくことで承認された。

特別講演では、公益財団法人福島県保健衛生協会の軒名礼子先生より「いきいき健康！これからの食生活」と題して、大変身近であり重要な食生活に関する講演をいただいた。講演中、参加者が「笑いヨガ」で体を動かすなど、笑いに包

まれながらも、参加者一同は真剣に研鑽した。



—あの日のがん検診で生きる今日—
**平成25年度しゃくなげ会創立40周年記念大会及び
 第39回しゃくなげ会総会**

当協会の子宮がん検診車「しゃくなげ号」の検診で「がん」が発見され、克服した方々により結成されたしゃくなげ会が創立40周年を迎え、去る4月10日(水)福島ビューホテルにおいて、平成25年度しゃくなげ会創立40周年記念大会及び第39回しゃくなげ会総会が開催された。

記念大会では、小沢道子しゃくなげ会会長が挨拶し、創立当初から現在までの思い出を振り返られると共に、今まで支えていただいた皆様に対し感謝の言葉を述べられた。また、みやぎよろこびの会の石川司之会長、山形まめの会の加藤会長、しゃくなげ会元名誉会員の鈴木フミ氏、日本対がん協会の塩見知司常務理事、福島県保健衛生協会の鈴木仁会長からご祝辞をいただいた。

式典終了後には、公益財団法人福島県保健衛生協会の軒名礼子健康推進課長より、「これらの食生活」と題し、講演が行われた。

記念大会に先立ち午前には会員健診が行われ、県内各地区より多数会



員が参加・受診し、日頃の健康管理について交流を深めた。しゃくなげ会は昭和49年に結成されて以来、検診による早期発見・早期治療の大切さを訴え、現在会員数34名を有している。



**平成25年度
 第31回全国よろこびの会総会**

去る6月20日(木)第31回全国よろこびの会総会が、青森県青森市の浅虫温泉「海扇閣」で150余名出席のもと開催された。

この会は全国9道県で構成される会であり、年に一度会員が互いの元気な姿を確かめ合い、親睦を深める機会にもなっている。

開会にあたり、全国よろこびの会石川司之会長が挨拶した。総会に先立ち表彰式が執り行われ、多年にわたり本会の運営、発展のため尽力された方々に対し、感謝状または表彰状が贈られた。

総会では平成24年度の事業報告並びに決算報告、平成25年度の事業計画並びに予算、さらに顧問・参与の推戴について審議された。

総会終了後には「生きる」と題し、青森県立美術館館長鷹山ひばり先生の特別講演があり、会場の皆が耳を傾けた。



平成25年度 五県会議

去る7月18日(木)平成25年度五県会議が、当協会の主催で、福島県会津若松市の会津東山温泉「向瀧」において開催された。

この会議は、国民の健康保持増進を目的として予防医学活動を行う全国組織、公益財団法人予防医学事業中央会の支部である茨城・栃木・群馬・鳥取・福島の各県健診機関が、本部・支部間連携を活用し、精度の高い健診、良質のサービス提供をもって国民・県民の健康づくりを推進することを目的に、毎年五県持ち回りで開催している。

今年度は公益財団法人予防医学事業中央会の山根則幸理事・事務局長をはじめ、各県からの参加者26名が出席し、それぞれから提出された「改正労働契約法への対応」、「特定健康診査の受診率向上」、「人間ドックの内容充実」など計5つのテーマについて積極的な意見交換が行われた。

また、予防医学事業中央会の山根理事・事務局長からは「健診を巡る今日的话题」と題して、がん検診の在り方検討会(厚生労働省)の



最新情報、先天性代謝異常検査データ処理システムの提供、検診資料の集中購買システムなど、健診業界を取り巻く様々な課題の報告がなされた。幅広く重要な内容であり、参加者はこれらを今後の健診事業に活かすべく、熱心に情報収集していた。

浜通り方部健康集会開催

昭和55年度より福島県健康を守る婦人連盟と、当協会の共催で毎年開催している方部別健康集会は30年の歴史を持つ。本集会は、地域住民の健康意識の向上と健康づくりの普及啓発を目的としている。

東日本大震災の影響により、相馬地方健康を守る婦人連盟は約2年間の休会を余儀なくされたが、この春から活動が再開されたことで浜通り方部健康集會を、相馬市において70余名参集のもとに開催した。

集會の冒頭では、主催者を代表して福島県健康を守る婦人連盟の佐藤裕子会長が挨拶され、約2年間の休会を乗り越えて活動を再開した相馬地方健康を守る婦人連盟の会員をはじめ、これまで支えていただいた関係各位に対し深く感謝の意を表すとともに、今もなお復興へ向けて邁進し続ける皆さまを讃えた。

その後「いきいき健康！これからの食生活」と題して、(公財)福島県保健衛生協会健康推進課の軒名礼子課長による講演が行われ、福島県で大変深刻な問題である塩分摂取量や急性心筋梗塞での死亡率など、多岐にわたる福島県の現状を学習した。日



頃より関心の高いテーマだけに、参加者は家庭や地域で活かすべく熱心に聴講した。
今後は、10月に県南方部(棚倉町)、11月に会津方部(会津坂下町)、12月に県北方部(福島市)の各地区において健康集會を開催する予定となっている。

リレー・フォー・ライフ2013 in 福島

がん患者や、その家族の支援を目的としたチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ」は、8月31日(土)から9月1日(日)の両日にわたり福島市のあづま総合体育館を会場に開催された。

このイベントは、がんに対する理解とがん征圧への新たな願いを深め合い、がん患者を地域全体で支えていこうという支援の輪がテーマとなっている。4回目の開催となる今回も、昨年引き続き屋内での開催となったが、多くの参加者がイベントを盛り上げ、がんで亡くなった方々を偲び、今がんと闘っている方々を讃えた。

当協会では、昨年度に引き続き会場入り口に検診車を2台展示し、放射線技師や保健師が来場者に対して、がん検診の流れや乳がんの自己検診法の説明を行った。メイン会場では、イベントに賛同する企業や団体らが各々の思いを掲げながら、歩みを止めることなく歩き続けた。当協会も横断幕のぼりを掲げながら歩き、がん検診の大切さを訴えた。日頃から健康に関する普及啓発活動を共に行う

しやくなげ会や、福島県健康を守る婦人連盟の会員も多数参加し、がん予防を広く呼びかけた。参加した伊達地区健康を守る婦人連盟では、さるぼぼ募金のブースを設け、会員が手作りした「さるぼぼ」を売りし、その売上げの一部をイベントに寄付した。

今回、このイベントに寄せられた寄付金は総額536万円にのぼり、内404万円余りが日本対がん協会に寄付されることとなった。これは、がん患者や家族のための相談事業、若手医師の育成やがん検診受診率向上のための普及啓発活動に役立てられる。



こんにちは！ 私たちが担当です。



【総務課】

「総務」課って何してるの？

「総務」という言葉は多くの方が知っていらっしゃると思いますが、実際に何をしているかは、経験してみないとなかなか分からないところもあります。私は昨年度から総務課で仕事をしていますが、「こんなことまでやっているんだ」と驚くことがたくさんあります。今回は総務課に関連する用語、単語で「総務」の仕事を紹介してみたいと思います。

* * *

職員採用試験、会社説明会、臨時職員、人件費予算、勤怠管理、就業規則、賃金・謝金、超過勤務、通勤届、通勤手当、住宅手当、年末調整、旅費、有給休暇、育児介護休業、次世代育成支援行動計画、社会保険、労災保険、雇用保険、辞令交付式、36協定、労働基準法、労働契約、高年法、労働基準監督署、ハローワーク、職員健康診断、理事会・評議員会、奨学金貸与制度、こぶし会(職員OB会)、岩永賞・楠賞、職員永年勤続表彰、慶弔金、障害者雇用促進、役員関係、診療所開設届、福利厚生、継続雇用、郵便物仕分け、来客接待、正月飾り…。

物品購入、入札、契約、廃棄物処理計画、産業廃棄物マニフェスト、PCB廃棄物、会長車、施設管理、除草作業、消防設備管理、貯水槽維持管理、車両保険、損害賠償保険、防火訓練、リース契約、ETC、被服貸与…。

新聞広告、がん征圧月間、健康フェスティバル、普及啓発グッズ、複十字シール運動、シールぼうや、健康もちゃん、がん基金、健康を守る婦人連盟、しゃくなげ会(子宮がん経験者の会)、健康集会、レッドリボン、機関誌「こぶし」、社内報「ひまわり」、広報委員会、健康教育研究会、職員研修参加手続き、RFL(がん啓発チャリティーイベント)、マネジメントシステム、情報記録簿、個人情報保護、倫理委員会、改善提案制度、各種会議事務局、協会カレンダー、自販機、各地の昼食事情…。

このほか、他の所属に属しないこと。

* * *

以上、なんとなくでも「総て」というのが理解していただけましたでしょうか。

外に対しては「協会の顔」、内に対しては「お客様は職員」であることを忘れず、事業がスムーズに進むよう「総務」課一同、鋭意取り組みていきます。どうぞよろしくお願いたします。

浴室とトイレに気を付けて！

冬の大敵〜ヒートショック

寒い日のお風呂は
気持ちいいけれど…

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に及ぼす影響のこと。暖房の効いた部屋を出て、寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱いお風呂に入ると血圧の乱高下や脈拍の急激な変化が起こる。これは脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があり、高血圧や動脈硬化などの傾向がある人ほどその影響は大きい。

特に熱い風呂が好きな日本人はヒートショックに見舞われることが多いといわれており、突然死の大きな原因になっている。

対策は、室内の気温差をなくすことだ。脱衣室を暖房で暖め、浴室の浴槽のフタを開けておき湯気で室内を満たしておく。また、いきなり湯につかることは

せずに、かけ湯やシャワーで身体を温めてから湯船に浸かる。飲酒後の入浴は厳禁。

トイレで倒れないために

トイレの気温差にも注意が必要。いきんだり、寒い室内でいきなり立ち上がると血圧や心拍の急激な変化が起こり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすといわれる。トイレに暖房を入れること、さらに日頃から食生活などに気を配り、便通をよくしておくことも対策につながる。



(文責 進和クリエイティブセンター)

編集後記

理想への憧れと現実

“絵心や歌唱力のある人”

“一瞬で場の雰囲気や和ませる人”

はたまた、

“想像を超えた考えを持つ人”

“何事にも気付く人”

そんな人たちと会おうと、瞬く間に憧れの念を抱くのは私だけだろうか。

自分にはない「才能」「芸」「思考」などを持っている『高材疾足』の人たちが、何の気なしにその片鱗を見せる。

すごい！カッコいい！！

うらやましい！！

『英俊豪傑』から何か一つでも盗みたいが、自分には到底…(涙)

よしっ！年末は自分探しの旅に出よう！！

(総務課 中村直文)

効能別温泉案内

《泉質別適応症(浴用)》慢性皮膚病
全国的にも珍しい「酸性泉」

岳温泉は、PH2.48の酸性泉。慢性皮膚病、切り傷、火傷、神経痛に効能がある他、美肌効果もあります。抗生物質の無かった江戸時代は『瘡毒に吉』とされ、医療効果のあるお湯として貴重な存在でした。今も14軒の旅館全てが、安達太良山と並びそびえる鉄山の南直下、くろがね小屋の付近の豊富な湧泉地帯から湧き出る天然の温泉を引き湯しています。

◆岳温泉観光協会

T 964-00074

福島県二本松市岳温泉1-16

TEL 0243-24-2310

FAX 0243-24-2911



岳温泉
(二本松市)

表紙の写真

半田沼

(桑折町)



半田山は江戸時代に銀山として栄えた山だ。採掘の影響か明治には崩落を繰り返し、明治34～36年の大崩落で現在の半田沼が誕生した。斜面が崩れ、かつてはハゲ山として知られたが、人の手入れによって木々に覆われ今に至る。

沼の周りを彩る桜やツツジは、秋に美しく紅葉する。山頂を目指す登山道の途中には、半田沼がハートの形に見えるビューポイント(看板有)があり、恋人と見ると幸せになれると評判の縁結びスポットとしても話題。半田沼は農薬用水のため、ハート形に見えるのは期間限定(11月～5月)。



問い合わせ先：桑折町役場
TEL024-582-2111(代表)
トレッキング距離：登山口林間駐車場から
徒歩40分で半田山山頂
アクセス：JR東北本線桑折駅から車で20分、
東北自動車道国見ICから車で30分

