



すこやか 健康づくり推進員だより

第5号（平成23年6月発行）

発行：健康づくり推進員だより編集委員会

事務局：西宮市保健所 健康増進グループ

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

「健推」改め、『健康づくり推進員』です。

これまで私達は、当たり前のように「ケンスイ」と略称で呼んでいました。しかし一般の人たちからすれば、それ何？とちんぷんかんぷん。

そこで皆さんから愛称を募集したところ、たくさん応募いただきましたが、圧倒的に多かったのが「略称で呼ばずにフルネームで」というご意見。なので、それに決定しました。ちょっと面倒かもしれませんが、今後は「健康づくり推進員」と略さずに呼んでくださいね。

心臓外科「今昔物語」

西宮市健康福祉局担当理事 兼 保健所長 菌 潤

第1回 なぜ心臓外科医は「せっかち」か？

編集部から「昔の心臓外科医時代の話を書いて欲しい」との依頼を受けました。

心臓外科手術では、「ヘパリン」という薬で血を固まらなくし、「人工心肺」という器械を装着し、体外に低酸素の静脈血を誘導し、酸素を添加して動脈へと返血します。文字通り、心臓と肺の機能を一時的に代行する器械です。そして心臓を止めた状態で、素早く手術操作を行なうのです。心臓を止めるのは、高濃度のカリウムを含む「心筋保護液」を、心臓を養う冠状動脈に流します。心臓がピタリと止まったところで、心臓の筋肉（心筋）を冷却し、代謝を抑え、心筋のダメージを最小限にします。

心筋がダメージを受けると、急性心不全となり人工心肺から離脱できなくなります。それは、患者さんの死を意味します。なるべく心臓停止時間を短縮し、素早く修復を終えねばなりません。スピードと集中力が要求されるのです。修復が不完全だと、やはり人工心肺から離脱できません。ですから、心臓外科医は手術中、「鬼」になりますし、普段も「せっかち」な人が多いのです。

現在では、冠状動脈のバイパス手術に限っては、人工心肺を使わずに心臓を拍動させたままで、血管を縫う方法が主流です。頸動脈の動脈硬化症合併も多く、人工心肺で脳梗塞などの合併症が起きることもあるからです。冠状動脈は1.5～2mmくらいの細さですから、心臓が拍動したままで縫うのは集中力と技術を要します。相撲の横綱ではありませんが、「心・技・体」の充実が必要な、やりがいのある仕事でした。しかし50歳を過ぎ、老眼の進行や体力・気力の衰え、何よりも禁煙推進への情熱など色々な要素があり、私は心臓外科医を辞め、公衆衛生医になりました。10年前のことです。

😊健康づくり推進員のグループ活動😊



栄養・食生活グループ

平成22年度は、5月に「ソムリエの野菜と果物教室 Part2」を、11月には「料理教室 黒田さんちの晩ごはん Part4」を行いました。

今年度は、7月7日に黒田さんちの晩ごはん Part5を中央公民館で予定しており、試食会もすませました。

案内は6月10日号の市政ニュースに掲載される予定です。また、11月にソムリエの野菜と果物教室 Part3を、平成24年2月には、新しい料理教室を企画しています。

いずれも、スタッフの工夫を折り込んだ企画で毎回好評を得ています。

詳細が決まり次第、ご案内させていただきます。こんな料理をしてみたいという方や男性もぜひ仲間に入ってください。ご参加お待ちしております。

黒田昌宏



五期グループ:「イベント」について

すごしやすい新緑の季節になり、先日お天気もいいで散歩しようと一時間ほど歩いたのですが、街路樹の花水木が今を盛りと咲いていて感激しました。市の方にお聞きしましたら、通りによって植えている木を変えているとのことでした。西宮が住みやすい街だと言われるのは、こうしたオアシススポットが随所にあるからではないでしょうか。

ちょっと先になりますが、10月12日に第五期健康づくり推進員で、山口方面へのウォーキングを計画しています。山口の名所旧跡の案内や、イベントを考えていますが、街路樹でも皆さんに案内できるところがないか検討したいと思っております。

また、このウォーキングでは距離を短く設定して、あまり遠出が出来ない方でも楽しんで頂けるように工夫し、参加して良かったと言ってもらえるものにしたいと、第五期一同張り切っておりますので、ご期待下さい。

西野陽子



運動グループ

私たちは今年4月11日に「コバノミツバツツジ ウォーク」を開催し46名が参加しました。

10時、甲東園のアプリ甲東を元気に出発。ケーブルテレビからの取材があり所々でカメラが待ち構えているのを横目に、満開の桜並木を通り抜け門戸厄神に到着しました。

ここで少し時間を取り、お参りや境内の美しい枝垂桜を楽しみました。その後、関西学院や神戸女学院などがある文教地区上ヶ原を通り抜け、新池に到着。新池の桜があまり見事なので短時間の写真タイムを取り、桜の下の笑顔をカメラに収めました。

ここから10分ほど歩いて広田神社に到着です。松並木の長い参道と広い境内は、兵庫県で最も古く格式のある神社としての風格を湛えています。

お参りの後、天然記念物コバノミツバツツジ2万株がピンクに染める広田神社の境内で解散し、お弁当タイムになりました。参加の皆さんは思い思いにお弁当を広げ、見事なつつじを堪能されているようでした。

光田嘉子

😊健康づくり推進員のグループ活動😊



楽しくリフレッシュ

運動グループ（気功）

気功というと、何か難しそう！というイメージがあるかも知れませんが、決してそんなことはありません。私達がやっているのは、手をブラブラ振ったり、体をゆらゆら揺らしたりと、ごく簡単なものから、少し気功らしいかなという程度のもので、田中作男先生(田中整体鍼灸院 院長)の指導のもと、マイペースで(必ずしも先生と一緒にペースでなく)気楽にできる気功を目指しています。明るく楽しい教室ですよ。

毎月一回、第二火曜日、西宮市保健所一階講堂でやっています。参加費は無料。

運動をしやすい服装で、タオル、飲物をご持参ください。

※なお、参加されるときは、事前に西宮市保健所・健康増進グループ(電話 0798-26-3667)までご連絡を。

松田由紀

食育活動で健康な街づくりを

西宮いずみ会

“栄養は生命の泉・美の泉” 栄養は健康の基礎であり、幸せの基礎であることから、兵庫県や西宮市では食生活改善を行う地区組織を「いずみ会」と名づけています。全国組織の「全国食生活改善推進員団体連絡協議会」の会員として、また財団法人日本食生活協会と共に活動をしています。

西宮いずみ会は「新・にしのみや健康づくり 21」、西宮市食育推進計画の「宮っ子 すこやかプロジェクト」の目標に向かって、地域住民の健康づくりのためきめ細かい活動を行政と手をつなぎ、関係団体と共に推進しています。時代の変化と共に人々の思いや、食への関心、子供たちを取り巻く環境が、様変わりしている事も考えながらの活動は「食育・健康づくり」の実践・実学と考えています。志を同じくする人たちと助け合いながら、また感謝される喜びを味わいながら個々では出来なくとも組織として、同じ方向を向いているからこそできる活動だと思えます。

食育推進として「こどもの食育教室」は、心身の発達と共に生涯にわたる健康の基礎となる、正しい食習慣を形成する上で重要な時期ですので、食文化の継承と共に、特に力を入れて活動をしました。22年度は「宮水ジュニア料理教室」を西宮市内2か所4回シリーズで、11~2月に述べ211人の小学生高学年に調理体験を実施。今年度も実施予定です。

夏休みには毎年300人程、幼稚園児や小学生低学年を対象に「おやこ食育教室」や「子どもの料理教室」を地域グループごとに実施、遣り甲斐のある活動でリーダー会員さんも楽しみにされています。

高齢期対象では低栄養予防や、骨粗しょう症予防を考慮した料理と一緒に調理し、カルタ取り等で楽しく過ごしました。医療保険の削減などにも繋がり、これから益々必要とされる活動だと思えます。今年度も各グループで実施予定です。また高血圧予防や、糖尿病予防をテーマに、「健康増進重点プロジェクト事業」を実施し、うす味でもおいしく、野菜たっぷりの料理に挑戦しました。

事業開催時には情報整理や事業趣旨・目的伝達のためのグループリーダーに研修を行っています。今回保健所水上副所長から病気のメカニズムと共に減塩、野菜の摂取が、いかに病気予防に必要なかを、講義していただき、私達の活動に自信を与えてくださいました。

嬉しい報告です。北部地区に新グループが誕生しました。山口センターが昨年オープンし、公民館にも立派な調理室が出来、活発な活動の結果です。山口グループからの独立で、9番目の北六甲台グループとしてのスタートです。

白川正子



😊健康づくり推進員のグループ活動😊



禁煙グループ

世界禁煙デーにちなみ、禁煙ウォーク

5月31日はWHO(世界保健機構)が定めた世界禁煙デー。禁煙グループにとっては、一年でもっとも重要な『禁煙ウォーク』の日です。そのレポートをお届けします。

50名の参加者で大いに盛り上がる

9時半の集合時間には、西宮芸術文化センター前にすべての参加者が揃う。なかでも看護学校生が大挙参加してくれたおかげで、若者からお年寄りまで幅広い参加者が集った。マスコミの取材も、ケーブルテレビはもちろん、NHK、神戸新聞、サンケイ新聞が全行程を同道。関心の高さを物語っている。

斉藤リーダーの挨拶で始まり、準備体操で軽くウォームアップ。阪急西宮北口駅を目指す。コンコース手前と、アクタの連絡通路で早速シュプレヒコール。多くの電車利用者が振り返って、広くアピールすることが出来た。もちろん歩きながらもシュプレヒコールを連呼するのだが、通行人だけでなく自動車のドライバーにも関心を持ってもらえた様だ。JR西宮駅前の「すき家」さんは、全面禁煙に協力してくれている店で、ここでも全員で禁煙と受動喫煙からの解放を訴える。客待ちタクシーの運転手の皆さんも注目。

参加者の禁煙に対する意識の高さに感心

西宮駅南で小休止。自主参加の年配男性に話を伺ったが、禁煙して28年になるそうで、歩きたばこのポイ捨てが最近特に気になる、この機会をとらえて禁煙を訴えていきたいとのこと。また看護学生の皆さんにも話を聞いたが、今や若い人の間で、吸っていない人の割合のほうが高いのではないかと。7人のグループだったが、喫煙者は一人だけ。しかし改心は時間の問題か。

ただひとりスーツ姿で参加してくれたのは、西宮市会議員の先生。まだ36歳で、喫煙経験はないとのこと。菌保健所長の禁煙運動に賛同、この日の参加につながった。黒いスーツの背中に貼られた禁煙ワッペンが目立っていた。ちなみに禁煙を推進する地方議員の会の会員で、本気度が伝わる。

その後、国道二号線に沿って西進、無事最終目的地の六湛寺公園に到着。

世代を超えて禁煙の連帯感が芽生える

公園では道中で拾ってきたポイ捨てタバコを処理し、ひと息入れる。西宮市の健康福祉局長に出迎えて頂き、西宮の禁煙の輪をもっと広げていきたい旨挨拶された。永年禁煙と取り組んでおられる、わが菌保健所長も挨拶に立ち、最後は斉藤リーダーの閉会の辞、無事ウォークを終えることが出来た。

この日の収穫は、若い人達から高齢者まで、たった半日、叫びながら一緒に歩いただけだったが、軽い連帯感が芽生えたこと。この仲間からさらに禁煙の輪が広がっていくと確信した。

森内長三

◆私の禁煙促進活動◆

北尾治子

北尾治子さんは今年〇〇歳。曲がったことは大嫌い。今日も禁煙マナー違反者にレッドカードです。

イトーヨーカ堂の前で…

灰皿の前でプカプカやってるご仁、でもここは禁煙場所。喫煙するところではないと書いてある書面を見てくださいとお願いしたところ、「もっと分かりやすいところに貼れと、言って来い」と言われてしまいました！？

鳴尾文化ホールの前で…

職員さんが一人喫煙していました。ここはタバコだめですよ声をかけたら、「何処にもそんなこと書いてない」と。職員ともあろう人が…がっかりです。後日アミティーの責任者にお願いして、ホールに電話していただきました。

😊健康づくり推進員のグループ活動😊



世界禁煙デー2011、京阪神の取り組み

世界禁煙デーの盛り上がりは年を追うごとに盛り上がりを見せています。近畿の各地の自治体の取り組みを紹介します。

◎大阪会場(5月28日)

受動喫煙防止で「みんなが笑顔の大阪に！」をテーマに、大会を開催。

◆大阪狭山市の取り組み:吉田市長講演

- ①生活習慣病対策・ガン撲滅のための取り組みとして禁煙がある。
- ②市職員に禁煙講座を開催し、職員の喫煙率を下げ、ゼロにする努力をしている。
- ③市内40か所にあるベンチに、「ストップ喫煙シール」を市民の寄付で貼った。

◆山家耳鼻咽喉科院長講演

- ①喫煙者は5歳～10代前半で急激に増加、20歳に至りその後増えることはない。
防煙教育は小学校、中学校で始めることが肝心。
- ②校医の検診時、校長、養護教諭と懇談し、禁煙教育の必要性を説く。
- ③禁煙教育は事前アンケート、感想文提出、修了証の発行など、きめ細かく。
- ④堺市医師会にて禁煙指導講習会を開き、禁煙教育のノウハウを開示。

このほか禁煙治療の実際についての講演もありました。

◎京都(5月29日)

『伝えたいタバコの真実』と題し、展示と対話を行った。

観光客や地元の人たちが大勢行き交う日曜の京都駅地下街で、学生が主体となってタバコの影響について展示、喫煙者には卒煙を呼びかけた。すべて学生自身の企画によるもので、写真撮影する見学者も現れるなど、十分手ごたえはあったようです。

◎神戸(6月4日)

兵庫県民フォーラム開催

WHO(世界保健機関)神戸センターから担当者を迎え、先進国で進む屋内全面禁煙の話や、兵庫県受動喫煙防止対策検討委員会の活動など、多くの取り組みが紹介された。終了後は三宮センター街を参加者が行進し、シュプレヒコールを叫んでアピールした。

以上が世界禁煙デー関連の動きですが、大阪会場の閉会のあいさつの中で大阪駅の新しい空中庭園でタバコの臭いがするという記事が新聞に載り、それを見た府・市の担当者がすぐに動きJR側に善処を申し入れたという。対応の早さに感心するとともに、煙害に対する行政の意識の高まりも再認識した次第です。

齊藤芳一

😊第7期 健康づくり推進員養成講座 受講生募集😊

運動や食生活、こころや歯の健康について学び、地域での健康づくりの輪を広げるボランティア活動に参加してみませんか。

日時:7月15日～11月25日の概ね金曜(7回)午後1時半～

会場:西宮市保健所 定員:30名 *調理実習代のみ負担あり

申込み方法:6月14日～30日に電話で保健所健康増進グループ(0798-26-3667)へ 多数の場合抽選

健康づくり推進員の投稿コーナー**マインド・マップで能力アップ**

6期 内田敬

先日、英国の教育者、トニー・ブザンの著書「頭の良くなる本」を読みました。

彼はこの著書の中で、『知識の詰め込み記憶の前に、まずどのように学習し、考え、記憶し、創造し、問題を解決するのかを考えるのだ』と述べています。これは“マインド・マップ”といい、彼が開発した、自然な形で脳の能力を引き出す思考技術です。最新の大脳生理学の理論から、一目瞭然で全体が見え、しかも関連付けや、強調すべきポイントも表現できるマインド・マップ、すなわち『脳の地図』が開発されたのです。

具体的には、一枚の紙の中心にテーマ(あるいはアイデア)を描き、それに関する様々な情報や発想のアイデアを、枝を伸ばすように、放射状に次々に描いていきます。この方法は実際の脳の情報処理システムに合致しており、脳の自然な働きに近い形で情報を記録したり、重要な事柄を効率よく導き出したりすることが出来ます。

このマインド・マップの手法は、様々な能力を高めることが出来、用途は限りないと言われています。現に、マイクロソフトのビル・ゲイツや元アメリカ副大統領のアル・ゴア氏も取り入れているそうです。

放談『食と健康』

あなたはそば派？それともうどん派？

6期 森内長三

関西はうどん、東京はそば、そういうイメージが定着しているが果たしてそうだろうか。

私は食いしん坊なので、転勤や仕事で各地を歩いたが、必ずその土地の旨いものを味わってきた。むろん麺も大好物なので、仕事の時間を調整してまで足を運んだこともある。

確かに東京都内はそばが中心で、格調高い老舗が軒を並べている。神田の藪や、虎ノ門の砂場など、筋の通った旨さがあった。しかし、そこまででなくても旨いそばはたくさんあった。

異端中の異端は、血圧を下げる効果が高いという“ルチン”を通常のそばの100倍含むという「韃靼そば」を食べさせる立ち食いそば屋さん。ここは打つのではなく、練ったそばの塊を、ところてんの要領で押しだすのである。そば通からは大非難間違いなし。だが、味覚は懐具合と相関関係にあって、サラリーマンの私にとっては、大盛りが700円でいただければ許せてしまう。

そんな東京も、都内を外れると立派なうどん屋さんに出くわす。埼玉・浦和にもあったし、江戸風情が残っていることで人気の川越にもあった。白米食が贅沢だった昔、来客をもてなすのに小麦でうどんを打った名残だろう。甲府の「ほうとう」だって、その流れである。

では西にはそばは無いのかというと、堺の「ちく満」は独特の太いそばのあつ盛りでゆるぎない評判を得ているし、キタのお初天神・夕霧そばは昔から栄え、比叡山を東に下った坂本には鶴来そばが有名、信州そばの流れを汲む兵庫・出石の皿そばは人気である。このように西のそばは、盛りそばワンパターンの東京に対して個性的。

うどんについては、今ブームの讃岐スタイルではなく、麺のコシより出汁の味を重視した。今も本町や淀屋橋には老舗のうどん屋さんが残っていて、朝早く通るとかつお出汁の良い匂いが漂ってくる。

栄養やカロリーの点でも、具材にひと工夫すればバランスのとれた健康食になり、気軽に食欲と味覚を満足させてくれる麺、あなたはうどん派？そば派？それとも旨ければどちらでも派？

健康づくり推進員の投稿コーナー

武庫川河川敷でラジオ体操の輪

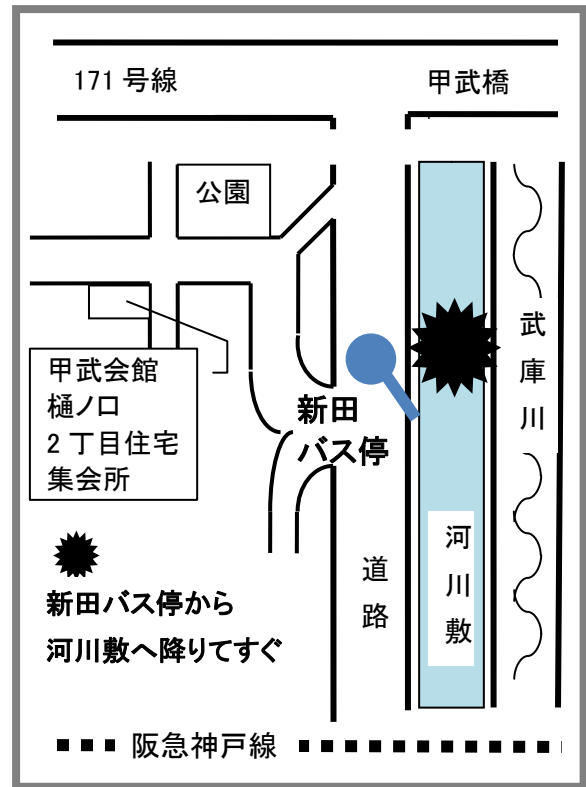
五期グループ 金子文子

武庫川河川敷、新田バス停(阪急バス)近くで、雨の日を除いて、毎朝6時30分からラジオ体操をしています。

土屋さんという方が、90歳になるまでリーダーとして活動されていたのですが、93歳で亡くなられて、以後リーダーは不在です。しかし当時から参加していた方があとを継がれ、ずっと使っていた大きなラジオもそのまま引き続いて使われています。

もう20～30年は続いているということで、参加者はピーク時には70～80名ほどにも達したそうです。

これから厳しい夏に向かいますが、お近くの方、夏バテ防止のためにも参加されてはいかがでしょうか。



編集後記

健康づくり推進員だよりも今回で第5号を数えます。この度、「健推」という略称を、「健康づくり推進員」と、フルネームで呼ぶことに決めました。それでこの「たよりも」、「健推だより」とは呼べなくなって、新たな愛称を考えることに。喧々諤々、編集会議で議論を重ねた結果、言葉の響きがさわやかで、私達の職務を一言で象徴するぴったりの言葉ということで、冒頭の『すこやか』に決まった次第です。ありふれた言葉のようですが、風化することのない、本質をとらえた良い名前だと自負しています。今後ともよろしく願います。◆皆さんからの投稿もお待ちしています。日ごろの活動や、ご意見、興味ある話題など、どしどしお寄せいただき、広くアピールしてください。■菌西宮市保健所長の連載コラムがスタートしました。これまでのご経歴を通じて得られた興味深いお話が聞けそうですよ。お楽しみに。

●投稿先: 西宮市保健所 健康増進グループ 健推だより編集委員会(事務局)宛

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

(編集委員長 齊藤 芳一)

【健康づくり標語】

宮っ子は
心も体も
くいしんぼう



平成23年度は

6月・10月・2月に発行予定☆

(健康づくり推進員だより編集委員)

齊藤 芳一、森内 長三、内田 敬、
松田 由紀、西野 陽子