

TWO BIRDS

一般財団法人 宮城県成人病予防協会 機関誌ツバーズ VOL.155

巻頭
特集

大切な「視覚」を失わないために
緑内障の早期発見を！



事業所探訪 第36回

株式会社沢本自動車 様

エッセイ

連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」
第37回「白い嵐」

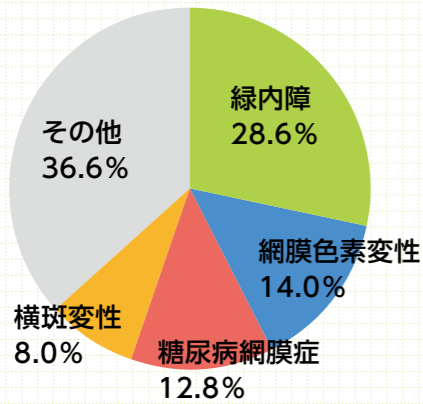
HEALTH+

チョコチョコ・気軽に
心リハ体操(心臓リハビリテーション) 第2回



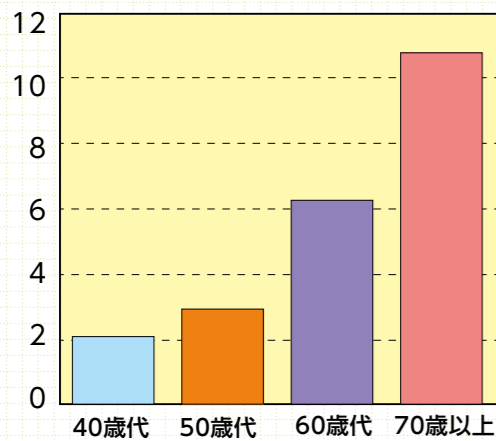


大切な「視覚」を失わないために



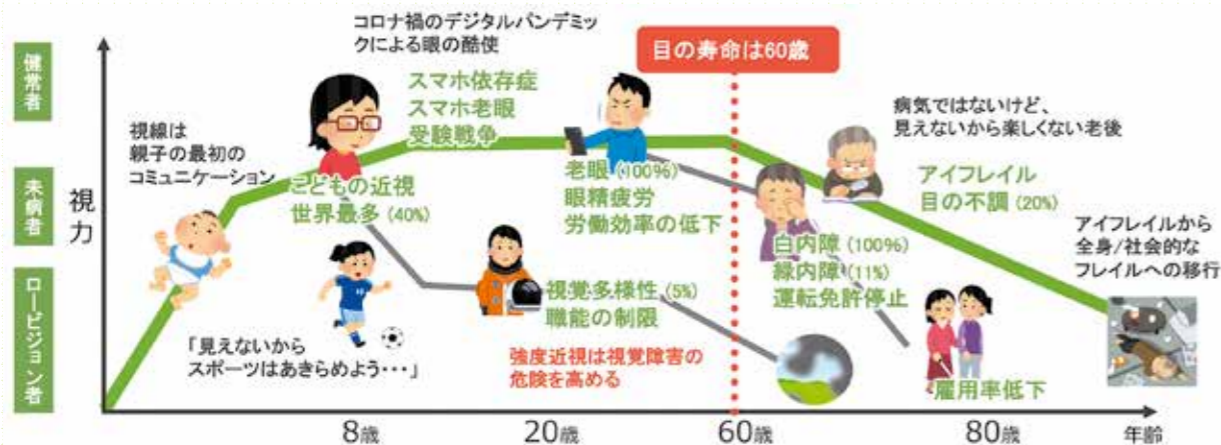
【失明原因の割合】

緑内障は失明原因の第1位です。図は2015年の調査によるもので、緑内障による失明患者数は現在も増加を続けています。(厚生労働科学研究費補助金「難治性疾患政策研究事業32,2017」より)



【緑内障有病率】

40歳以上の約5%という高い患者率で、さらに60歳を超えると急速に増加します。(日本緑内障学会「多治見スタディ」より)



【視力とライフステージ】

視力は生涯にわたって、社会との関わりで重要な役割を果たします。緑内障の早期発見はもちろんのこと、若年層のうちから視力低下を予防する生活習慣を心がけ、目の健康寿命を延ばしましょう。

視力は全世代の課題

緑内障をはじめ、目の病気の多くは、強い近視によってリスクが高まること
がわかっています。日本はもとも「近

視力

これほど大切な私たちの目は、60歳が寿命といわれています。その寿命をいかに延ばすか、また、視覚を失わないために失明原因1位の緑内障をいかに予防するかが、超高齢社会を迎えた日本の重要課題となっています。

歩く力や飲食する機能の低下が、どれほど社会参加の機会を減らし、健康寿命に影響するかを考えれば、視覚に頼っている私たちにとって、視力低下のダメージがいかに大きいか実感できるでしょう。

早期発見が唯一の対策

緑内障の怖いところは、失明の危険

視大国といわれるほど子どもの近視が多い国であり、スマホ普及やコロナ禍による生活習慣の変化などが、それに拍車を掛けています。

逆に言えば、子どもの頃から目の寿命を迎えるまでに、生活習慣を変革していくことで、目の病気になるリスクを減らすこともできるのです。

視力の問題は、ライフステージのさまざまな局面で、思いのほか大きな影響を及ぼします。そこに目を向けて早期に対策することが、長い目で見て結果的に目の健康寿命を延ばすことにつながります。

だけでなく、自覚症状がほとんどなく進行してしまうことです。日本緑内障学会の調査によると、患者さんのうち約90%が症状を自覚していません。眼科医ですら、自身が検査を受けるまで気付かなかった例もあります。

ほとんどの人が自覚できないことに加え、気付いた時にはかなり進行しているケースが多く、失われた視力は元には戻せません。つまり、できるだけ早期に発見し、その後の進行を遅らせることが、唯一の対策なのです。

なぜ気付けないのか、どうすれば早期に対策できるのか、次のページから、緑内障の具体的な症状や最新の検査方法について解説します。

緑内障はどんな病気？

ものを「見る」という行為は、目から入った情報が視神経を通じて脳に伝わり、それを脳が知覚することです。緑内障とは、この視神経に障害が起こることによって、情報が十分に伝わらなくなり、見える範囲(視野)が徐々に減っていく病気です。

日本では40歳以上の約5%、およそ20人に1人が発症しており、年齢層が上がるにつれてその割合は高くなっています。つまり私たちにとって、とても身近な病気の1つといえるでしょう。

また、放置しておくとう失明の危険がある、怖い病気でもあります。視力を

超高齢社会と視覚

五感のうち、生涯に1つだけ知覚を残すとしたら、皆さんは何を選びますか？

あるアンケート結果では、90%近くの人が視覚を選んでいました。また、他の動物と比べて、たとえばイヌは嗅覚、コウモリは聴覚で情報の大部分を得ているのに対し、人間は視覚から情報の約80%を得ているというデータもあります。

失った患者さんの4人に1人以上が緑内障によるもので、日本における失明原因の第1位となっています。

目の寿命は60歳
その先を考えて
今から対策を！

PROFILE

医学博士。東北大学大学院医学系研究科外科学専攻眼科学分野修了後、公立病院・大病院・米国マサチューセッツ眼科耳鼻科病院勤務などを経て、2009年東北大学大学院視覚先端医療学寄附講座准教授、2011年東北大学大学院神経感覚器病態学講座眼科分野の教授に着任し、現在に至る。



東北大学大学院医学系研究科
神経感覚器病態学講座・眼科学分野
中澤 徹 先生

特集●大切な「視覚」を失わないために

緑内障の早期発見を！

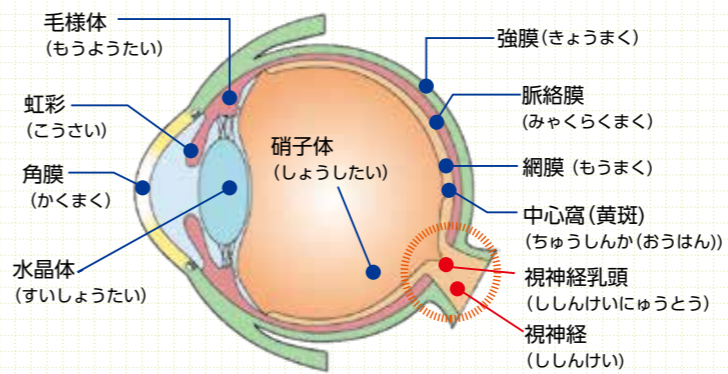
40歳以上の20人に1人が発症し、失明の危険もある怖い病気……
なのに、気付きにくいという緑内障。
早期発見・対策するにはどうすればよいのか
東北大学大学院の中澤徹教授に伺いました。

緑内障の発症・進行メカニズム

緑内障が起こる仕組み

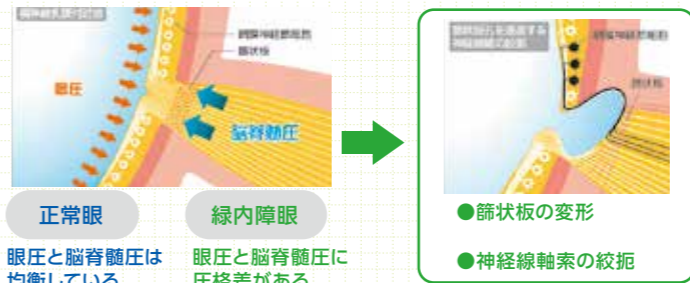
緑内障の主な原因(※)は、眼圧が高くなり、視神経が圧迫されてダメージを受けることです。

眼球は、内部を満たす液体(房水)が、一定の圧力を保つことによって、空気で膨らませたボールのような形になっ



【眼球の構造】

眼球内は房水という液体で満たされ、それによる内側からの圧力(眼圧)で球形に膨らんでいます。房水は毛様体で作られ、目に栄養を送り続けるので、正常な眼圧を保つために、角膜の隅にある管から余分量が排出されます。この排出口が詰まるなどのトラブルにより、房水が必要以上にたまってしまい、眼圧の上昇が起こります。



【緑内障が起こる仕組み】

網膜の内壁には、光を電気信号に変換する視細胞が1億個以上あり、その信号を網膜神経節細胞が受信し、神経繊維(視神経)を通して脳に伝えています。これらの繊維は眼球の奥で束ねられ、1本の太いケーブル(軸索)として脳につながっています。このケーブルが束ねられる場所(視神経乳頭)では、眼圧と脳脊髄圧が互いに押し合ってバランスを保っています。また、ケーブル内で圧力が均衡する膜状の部位を、篩状板(しじょうばん)と言います。眼圧が上昇し、脳脊髄圧とのバランスが崩れると、篩状板が押しつぶされて薄くなったり、視神経が締めつけられて網膜神経節細胞が死んでしまったりします。そうした障害により、脳に伝わる情報が減ってしまうことで、緑内障が起こります。

【緑内障を自覚しにくい理由1 欠けた視野を脳が補っているから】

右目と左目の視野は、もともと盲点(見えない範囲)があります。試しに左目を閉じて、この図の「●」を見つめながら、ゆっくりと誌面を近づけたり離したりしてみてください。その過程で「★」が消えてしまうでしょう。それが右目の盲点です。私たちは普段から、左右それぞれの盲点を脳が補うことによって、常に見えているかのように思い込んでいるのです。

視細胞や視神経が少しずつ壊れていくにつれ、目から入って脳に伝わる情報量も減り、見える範囲(視野)が徐々に減っていきます。

緑内障の症状と進み方

視野が減っていくことへの感じ方は、部分的にかすみがかかったような「何となく見えづらい」程度なので、初めのうちにはほとんど気付けません。人によっては、発症してから数十年も経てから異常を感じるというケースもあります。

なぜ気付かずにいるのか?

緑内障の症状を自覚しにくい理由は、3つ挙げられます。

1つは、欠けた視野を脳が補ってしまふこと。もう1つは、両目がそれぞれ

れの視野異常をカバーし合うこと。さらにもう1つは、症状がゆっくり進むことです。

理由1と2は図解で示したように、もともと私たちに備わった便利な情報補正の機能が、皮肉なことに症状の自

覚を妨げています。

理由3については、いわゆる「アハ体験」的な映像を思い浮かべてみてください。十数秒間に少しずつ変化していく写真の中で、どこが変化したのか当てるクイズです。じっと見続けているのに、思いのほか気付けませんよね?

ほんのわずかな時間に注意深く見ても、多くの人は違和感に気付けません。何年もかけて進行していく緑内障が、いかに気付かずにいかにご理解いただけるでしょう。

だからこそ検査が大切

1度失われた視野は元に戻らず、緑内障の治療方法(※)は基本的に、点眼

薬などで進行を遅らせるしかありません。前述したように「目の寿命は60歳」であることを前提として、その後どれほど長く「見える人生」の期間を延ばせるかを考える必要があります。だからこそ、失明原因1位の緑内障を、気付かないまま進行させないように、早めに検査を受けることが大切なのです。次ページでは、早期発見が可能な検査方法をご紹介します。

※注：点眼薬投与のほか、レーザー治療や手術治療を行うこともあります。いずれも眼圧を下げて進行を遅らせるものです。

大切な「視覚」を失わないために

両眼が緑内障の時の見え方(※画像は一例です)



一部左側の風景がぼやけて見えています。



右側にいるはずの親子が見えません

【緑内障を自覚しにくい理由2

両目で視野をカバーしあっているから】

緑内障によって視野が欠けるエリアは、左右の目それぞれで異なります。そのため、両方の欠けた位置が偶然重ならない限り、どちらかの目で見えているので気付か

出典：WEBサイト「緑内障サポートナビ」(ロート製薬株式会社・監修 中澤徹) <https://jp.rohto.com/learn-more/eyecare/all/glaucoma/about/>



緑内障の検査を受けて早期発見を！

緑内障になりやすい人とは？

緑内障は、眼圧の上昇や加齢による目の機能低下のほか、遺伝や体質、生活習慣、他の病気による影響なども危険因子となります。

次の条件に当てはまる項目が多い人は、すぐに眼科で検査を受けましょう。

- ### 緑内障になりやすい人
- 1 40歳以上
 - 2 強い近視・遠視がある
 - 3 眼圧が高い、過去に緑内障の疑い
 - 4 血縁に緑内障の家族歴がある
 - 5 冷え性・低血圧・背が高くやせ型・片頭痛がある
 - 6 高血圧・糖尿病・睡眠時無呼吸症候群

眼底検査を含む健診を！

前ページで解説したように、緑内障にはいくつかの種類があります。全体の約90%を占める「原発緑内障」のうち、進行が遅くて気付きにくい「原発開放隅角緑内障」の患者さんの約90%は、眼圧が正常値にもかかわらず発症している「正常眼圧緑内障」です。

つまり、多数の緑内障患者の眼圧が

- ### 健診・人間ドックでの眼科検査の種類
- 1 視力検査…視力を検査する
 - 2 眼圧検査…眼球の内部圧力を測定する
 - ▶主に**緑内障**の検査
 - 問題点：緑内障患者の90%が「正常眼圧緑内障」
 - 3 眼底写真…眼底を撮影する装置
 - ▶内科：動脈硬化・高血圧・糖尿病など**血管病変**
 - ▶眼科：緑内障・加齢黄斑変性など**網膜病変**
 - 問題点：**眼疾患**の判断難しく、**見落とし**のリスク

↓

新しい検査装置としてOCTが有効

正常値であるため、眼圧測定だけでは発見できる可能性が低いといえます。視神経がダメージを受けているかどうか調べるためには、ぜひ眼科健診で眼底検査を受けてください。

また、一般的な定期健診では、法律で定められている視力検査しか行われていません。健診機能によっては、オプションで眼底検査(※)を行っているので、そういう機会も利用しましょう。

※注：宮城県成人病予防協会では、仙台循環器病センター（総合健診センター）などの施設健診や巡回健診で、眼底検査を追加することができます。

新しい検査装置「OCT」

緑内障の早期発見には眼底検査が有効ですが、最近さらさら精度の高い検査方法も普及してきています。これはOCT(※)という機器を用いた検査で、網膜の断面図をモニターで見ることができ

ます。眼底検査よりもさらに正確に、病変を起している部位を把握できるため、ごく初期の段階で発見が可能になりました。医師にとって有用な精密データを得られると同時に、ビジュアル化・数値化された検査結果を、患者さんに分かりやすく説明できます。

OCTは病院や眼科クリニックにも導入されていますが、健診に最適化した装置として開発されたものです。簡単な操作で短時間に検査でき、受診者の体に悪影響もなく、検査結果をその場で伝えら

早期発見の機会を広めたい

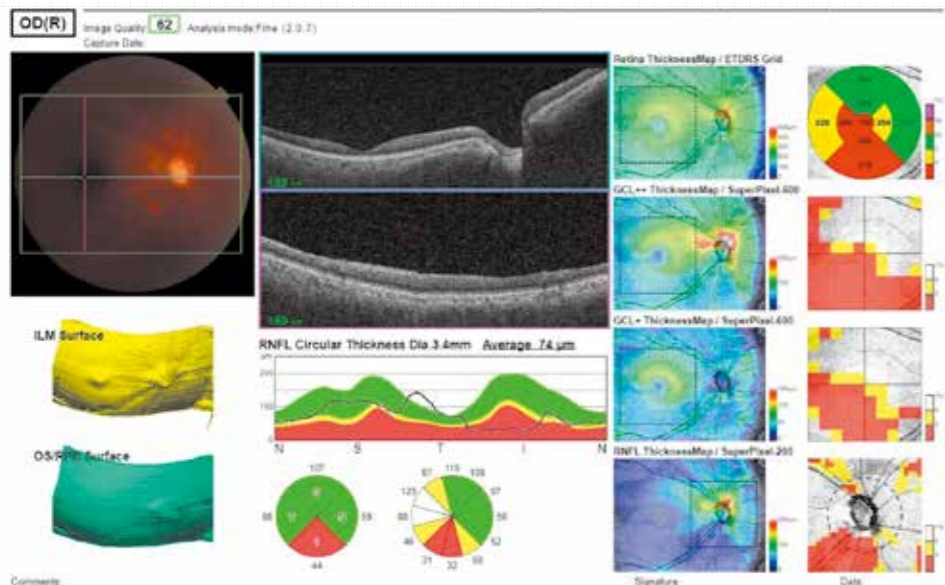
私は眼科医として、緑内障をはじめとする目の疾患予防を通し、超高齢社会の健康寿命延伸に貢献したいと願っています。そのため、OCTを健診に活用するためのツール開発や、受診率の向上を目指す啓蒙活動に参加しています。

今回の記事で、緑内障について興味を持っていただけたなら、こうした啓蒙活動を行っているさまざまな団体があるので、ぜひそちらのPR情報にもアクセスしてみてください。そして、皆さんの周りにも、緑内障の早期発見を促していただければ幸いです。

れるため、受診者の理解を深められ、再診を促しやすいメリットもあります。

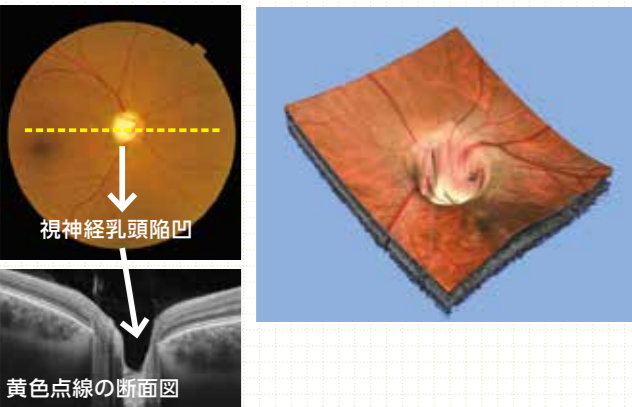
さらに、健診結果を基にAI処理をすることで精度を高めたり、目以外のさまざまな疾患(とくに生活習慣病)検査にも活用できる可能性を持っています。

※注：光干渉断層撮影(Optical Coherence Tomography)の略称。非接触・非侵襲で、さまざまな器官の断面撮影が可能。



【OCTは断面図や3D画像が撮れる】

OCT検査では、眼底写真だけでなく、緑内障の特徴的な病変部(視神経乳頭)を、断面図や3D画像で見ることができます。眼圧上昇により視神経乳頭がくぼんでいる(陥凹)状態が一目瞭然です。また、網膜が薄くなっている部分が赤く表示されるなど、検査結果がビジュアル化されるので早期発見しやすく、受診者にとっても理解しやすいメリットがあります。



眼底検査	7.5%
OCT検査	22.3%
眼圧検査	1.3%

【OCT検査と他の検査との比較】

各検査で検出できた陽性率を比較すると、眼圧検査より眼底検査のほうが検査精度が高く、OCT検査はさらに高いことがわかります。つまり、OCT検査は最も早期の段階で緑内障を発見できるといえます。(日本人間ドック学会による2015年の調査より)

緑内障の啓蒙活動団体



世界緑内障週間「ライトアップinグリーン運動」
https://www.ryokunaisho.jp/light_up/



宮城眼疾患早期発見コンソーシアム
<https://mewomamoru.net/>

事業所探訪

第三十六回は…
株式会社沢本自動車様

当協会を受診している健康診断の内容について教えてください。

当社は1967年の創業以来56年間、この仙台・泉の地で自動車の钣金塗装からホイールやバンパーなどのパーツ塗装、車検・一般修理整備、新車・中古車販売、レンタカー、自動車保険まで、広く自動車全般で技術とサービスの提供に努めております。

宮城県成人病予防協会様とは事業所が近所だったご縁もあって、かれこれ25年以上も利用させていただいています。従業員17名の平均年齢は46歳ですが、比較的若い年齢層が多くなっています。年1回の定期健診の際は、塗装業務に従事する3名が「有機溶剤健康診断」も受診しています。

沢本自動車様では社員の健康のためにどんな取り組みをされていますか？

定期健診の結果や普段の様子を見る限り従業員の健康状態は良好だと思いますが、特別に取り組んでいるというものはありません。
強いて言えば、「休むべき時はきちんと休む」ことでしょうか。作業

の正確さと効率を向上するためにも大切と考えて、午前中10分、昼食60分、午後10分と定時に休憩時間を定めて、皆が一斉に休みます。残業は基本的には無く、多い月でも10時間程度です。自動車整備の作業環境は近年大きく改善しており、重い物を持ち上げて腰を痛めるといったことは稀です。普段の仕事自体が適度な運動になっているのか、デスクワークよりもかえって肩こりや腰痛は少ないかもしれませんね。

最後に、沢本自動車様の社員の健康に関する目標は？

規則正しい生活、適度な運動、バランスの取れた食事。これらが健康増進に大切なことはもちろんです。私ほそれに加えてメンタル面、「心」の健康づくりが重要だと考えています。そのため目指しているのが「笑い声の絶えない職場づくり」です。

会社で働く時間は、家庭や私生活での時間に等しい長さです。そのため、一人ひとりが自身の心のバランスを保つのはもちろんですが、互いを尊重して職場の人間関係を良好に保つよう呼

教えちゃいます！私の「健康づくり」



工場長 佐々木 文義 さん

毎週末欠かさずスポーツフィッシング30年

休日は七ツ森にある南川ダムに行つてスポーツフィッシングを楽しんでいます。年に100日休みがあるならば、100回は行くでしょう。朝行つて帰つてから、また夕方行く日もあります(笑)。

飛距離は50〜60m。3時間で70〜80投します。身体をほぐしながら筋肉も付いていると思います。何よりも投げている時の気分は爽快で、心身ともにリフレッシュしますね。

釣れるのはサクラマス、ブラックバス、ライギョ、ニジマスなどです。漁業権を持ってるので釣った魚を持ち帰って食べても良いのですが、写真に撮つてリリースすることがほとんどです。海とは違って個体数も限られていますから。

健康のキギは規則正しい生活と「妻の手料理で晩酌」

これまで健康診断で引っ掛かったことはありません。体重も高校生の時から



毎晩楽しみな晩酌



1つのルアーでブラックバスが2尾いっぺんに

53kgと変わりません。5時半に起床して10時には就寝する生活を続けていますが、目覚まし時計は30年以上使ったことがありません。
こうして健康を保つてくれたのも、毎晩欠かさず「妻の手料理で晩酌」のお陰です。お酒は缶ビール1本と焼酎を2、3杯。魚党の私の好みに合わせて、野菜や肉もバランスよく使った美味しい料理を何品も作ってくれます。
毎日美味しい食事を作ってくれる妻に感謝して、食器洗いと掃除、ゴミ出しは私の仕事。時には洗濯物を畳むこともあります。
好きなことを、規則正しく。それが私にとって健康の秘訣です。

INFORMATION

創業1967年。信頼と実績で
地域に根ざす修理・整備工場です。
確かな技術と安心のサービスをもとに
お客様の希望に沿ったご提案を
心がけております。

株式会社 沢本自動車

見積もり無料!
代車無料!
日曜も休まず営業!

免許センター向かい、サトー商会さん隣り!

DATA

事業内容 / 輸入車・国産車钣金塗装 / 車検・一般整備 / フレームシステム修正 / 塗装ブース / ポリマー加工 / UVカットフィルム加工 / 新車・中古車販売 / レンタカー / 自動車保険 など

代表取締役社長 / 沢崎 義春
設立 / 1967年1月23日
従業員数 / 17名 (2023年1月)
所在地 / 〒981-3117 仙台市泉区市名坂柳清水100-1
TEL : 022-372-3612
[HP] <http://www.sawamoto-car.co.jp/>

株式会社 沢本自動車

SAWAMOTO

車修理・車検整備・新車/中古車販売
なんでもお任せください!
☎022-372-3612

代表取締役社長 沢崎 義春 さん

PROFILE
ゴルフ歴40年。仕事のお付き合いなどでコンパに参加することもあります。青年会議所、ロータリークラブと社会的な活動にも積極的に取り組むことにしています。「飲みニケーション」も楽しみますが「何事も適度に」。若い頃の体型を今も維持していることが密かな自慢です。



び掛けています。
幸い、休憩時間はもちろん作業中でも会議中でも職場に笑い声が絶えませんがお客様にも喜んで来社していただけるような会社でありたいという目標は実現しつつあると思います。



黒木 公平さん 钣金部

年々、楽に受診できるようになっています

泉中央に移転する前から受診していますが、設備が新しくなっただけでなく流れもスムーズになったと思います。バリウムも年々飲みやすくなっていますね。



高橋 浩二さん 钣金部

過去の健診結果を比較して自己分析

健診結果表で過去3年の数字を比較して「LDLが上がりが気味かな」などとチェックしています。何と言っても身体が資本。仕事に穴を開けて周囲に迷惑を掛けないように、健康維持に役立てています。

..... 受診した方からこんな声が届いています!

第32回 健診前夜と当日朝の

ウソ・ホント

ご自身の健康状態を確認し、
もしも病気があった場合は、
早期発見につながる定期健康診断。
正しい健診結果を得るためには、
受診前からの準備が大切です。

胃の検査の前には
水も飲んじや
いけないの？



水であれば検査開始の2時間前までに200ml以内なら飲んで結構ですが、検査までに胃の中を空っぽにすることが原則です。
午前受診の場合は前日の夕食は8時までに。飲酒はNGです。午後受診の場合、当日の朝食は7時までに。何も付けない食パン6枚切りを1枚程度。
胃部X線検査であれば内視鏡であれば、胃の中に何かが残っていると写ってしまつて病変と区別がつかなくなり、正しく検査ができません。また、水が残っていると胃壁へのバリウムの付着が悪くなることもあります。

いつもの高血圧の薬は
飲んでも良いの？



高血圧、心臓病、てんかんの薬は服用できませんが、胃部X線検査や腹部超音波検査を受ける場合は検査の2時間前までに少量の水で飲むようにしてください。

糖尿病治療の
インスリン注射は
打っても良い??



食事を抜いた状態では血糖値が低いため、糖尿病の薬の服用やインスリン注射は行わないでください。低血糖症になり危険です。不安のある方はかかりつけ医にご相談ください。

夜中に起きた時の
尿を「朝一番」と
してはダメ？



採尿の説明書に「朝一番の尿を」とあるのは、睡眠で長時間安静にしていた時の濃縮した尿で調べるためです。夜間頻尿の方で判断が難しい方は、かかりつけ医にご相談ください。

生理中で
採便は必要？



採便の目的は便潜血の有無を調べて大腸など消化器官の状態を知るためです。生理中の方は便に経血が混入しやすいので、別の日に提出することもできる場合もあるので、受診機関とご相談ください。

健診の前夜は、何を食えば良いの？ ～消化の良い食物・悪い食物

消化の良い食べ物	消化の悪い食べ物
〈主食、穀類〉 ご飯、おかゆ、麺類 大豆(豆腐、納豆)	〈主食、穀類〉 玄米 脂っこいラーメンや焼きそばなど
〈脂肪が少ない食品〉 白身魚、鶏(胸肉、ささみなど) 卵、牛乳、チーズ	〈脂肪が多い、脂っこい食品、料理〉 脂身の多い肉、魚 揚げもの、炒めもの
〈繊維質が少ない野菜類〉 白菜、キャベツ、大根	〈繊維質の多い野菜類〉 根菜類(ゴボウ、レンコンなど) 海藻類、きのこ類



今回お答えしたのは

宮城県成人病予防協会 巡回健診部
看護師

さいが 齋賀 礼華さん

PROFILE

宮城県仙台市出身、2019年入職。巡回健診では血圧測定、視力測定、聴力検査、採血等の看護業務を行っています。健診の冬季の閑散期は主に視力計、聴力計等の点検、健診バスの清掃、必要物品の整理補充などを担当しています。4月からの繁忙期では、学生健診、各市町村・事業所の職員健診、住民健診のため、健診バスにて県内中を移動し業務に携わっています。



花粉症ですか？

風邪の症状と花粉症はよく似ていますが、鼻水やくしゃみの状態、目のかゆみや発熱などの異なる症状により見分けることができます。花粉の種類はスギ、ヒノキ、イネ科、キク科など季節によって変わり、花粉の飛散の多い春先には日中だけでなく夕方にも注意が必要です。新型コロナ対策での換気などでくしゃみによる飛沫なども気になるところですが、普通のマスクに水で湿らせたガーゼを挟むことでも花粉対策としては有効です。

なんといっても規則正しい生活がポイント、そして薬などの対策が必要になります。ここでは市販薬についてみていきましょう。

○早めの薬対策

アレルギー症状を抑える鼻炎薬などで花粉が飛散する数日前や軽い症状のうちに服用することによって、症状をある程度緩和できます。花粉飛散情報などに合わせて、早めの対応を心がけましょう。

○飛散時期や症状が出てからの薬対策

くしゃみ・鼻水・目のかゆみの緩和に主として使われる抗ヒスタミン薬には第1世代と第2世代があります。第1世代は古くから使用されていた薬で即効性がありますが、眠気などの副作用があるため自動車運転など注意が必要です。最近では眠気などが出にくい第2世代(フェキソフェナジン塩酸塩など)が多く使用されています。薬の箱には第1世代・第2世代の表示はあまりないので、薬剤師などに聞いてください。また、市販薬にはその他の成分も含まれています。より自分に合った薬を見つけましょう。

以前よりも効果が期待できる新しい薬も増えていて、内服薬のほかに点鼻薬、点眼薬など種類も多いので薬剤師などに相談するとよいでしょう。なかなか症状の改善がみられない場合には、迷わずに医療機関を受診しましょう。

検査センター長
こんの いさむ
今野 勇

宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探しに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。



脇を伸ばす運動



- ①右手を肩に付けて、左手は膝の上。
- ②右肘を上に向けて意識して、8秒かけて左側に身体を倒していきます。
- ③8秒かけてゆっくりと戻します。
- ④左肘を上に向けて意識して、8秒かけて右側に身体を倒していきます。

左右それぞれ3セットを目安に

肩甲骨周囲の運動



- ①両手は肩の上に。
- ②肘を持ち上げて、肩甲骨を外に開きます。
- ③肘を下ろして肩甲骨を寄せる。
- ④肘を前から後ろに向かって回して胸の前で合わせます。

3セットを目安に

チヨコチヨコ、気軽に

宮城県成人病予防協会

仙台循環器病センターでは、日々多くの心臓病患者さんの手術や治療に当たっています。

特徴的な取り組みの一つが

「心臓リハビリテーション(心リハ)」。

その中の運動療法を健康づくりに活かしましょう！

シン・リハ
心リハ

体操

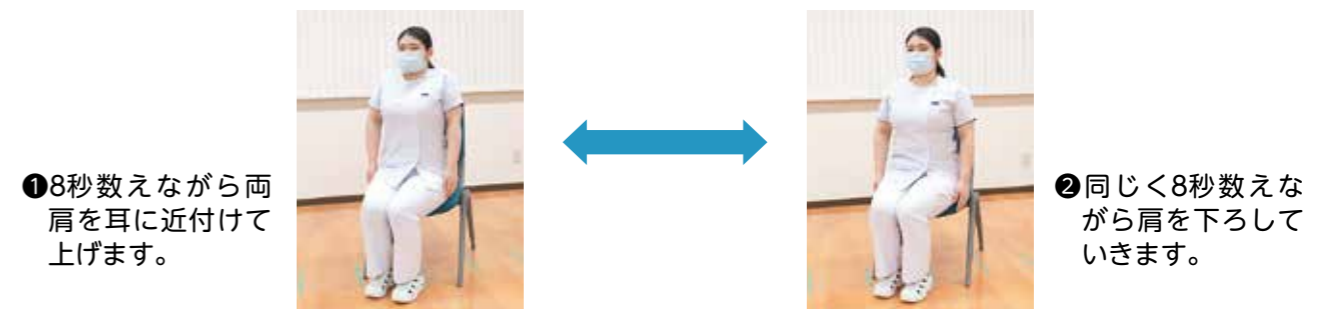
心臓リハビリテーション

今回は… 心不全対策の運動～上半身編

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみの症状からはじまり、徐々に悪化をたどる病気です。心筋梗塞や狭心症、動脈硬化、高血圧、不整脈など様々な疾患が原因となって生じます。

心臓リハビリテーションの運動療法では、有酸素運動を中心に行います。今回はその準備のための、上半身の運動をご紹介します。

肩の上げ下ろし



- ①8秒数えながら両肩を耳に近付けて上げます。
- ②同じく8秒数えながら肩を下ろしていきます。

3セットを目安に



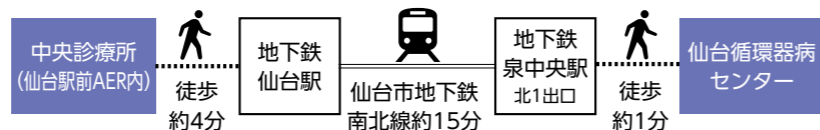
心リハの体操は、治療だけでなく予防にも効果が期待できます。日常生活のちょっとした合い間に、気軽に試してみてください

◀リハビリテーション科の理学療法士、看護師の皆さん

WEB予約

「人間ドック・健康診断のご案内」

地下鉄南北線で通勤・お出掛けの途中にも便利に受診いただけます。



インターネット申し込み

<http://www.mygsji.or.jp/kenshin/>

スマホ・タブレットの方はこちらのQRコードもご利用できます



当協会では、「健康診断のWEB予約」を行っております。お手元のパソコンやスマホからリアルタイムで予約の空き状況の確認・健診予約・日程変更を行うことが出来ます。この機会に、是非、WEB予約をご活用ください。

中央診療所 (AER健診ルーム)



- 人間ドック
- 各種健診
- 乳がん・子宮がん検診
- 肺がんCT

仙台市青葉区中央1丁目3-1 AER12F

仙台循環器病センター (総合健診センター)



- 人間ドック
- 各種健診
- 乳がん・子宮がん検診
- 脳MRI

仙台市泉区泉中央1丁目6-12

健康日本21(第二次)の最終評価報告書について

「健康日本21」は、健康増進法に基づき国民の健康の増進に関する基本的な方向や目標等を定めたものです。平成25年から第二次の取組が行われてきましたが、昨春秋、その最終評価が発表されました。

◎目標値に達した項目表のAの項目

・健康寿命の延伸(日常生活に制限のない期間の平均の延伸)

・75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)

・脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)

・血糖コントロール指標におけるコントロール不者の割合の減少(HbA1cがJDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上の者の割合の減少)

・小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加

・認知症サポーター数の増加

・低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制

・共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)

◎悪化している項目(表Dの項目)

・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

・適正体重の子どもの増加

・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
 ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合の減少)

この他に、国、地方自治体等の取組の評価などをふまえて、これからの令和6年度以降の次期国民健康づくり健康プランにつなげる計画になります。

目標項目の評価状況

策定時のベースライン値と直近の実績値を比較	項目数(再掲除く)
A 目標値に達した	8 (15.1%)
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある	20 (37.7%)
C 変わらない	14 (26.4%)
D 悪化している	4 (7.5%)
E 評価困難	7 (13.2%)
合計	53 (100.0%)

※Eのうち6項目は、新型コロナウイルス感染症の影響でデータソースとなる調査が中止となった項目
 ※%表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない

厚生労働省「健康日本21(第二次)最終評価報告書 概要」より

産業医業務活動のご案内

常時50名以上の労働者が働く事業場では産業医を選任することが義務付けられております。産業医は、以下のような職務を行うこととされています。

- 健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づく労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。
- 健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 労働衛生教育に関すること。
- 労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。

ご契約に付きましては企業規模、実施内容等によって異なります。産業医を選任ご希望の企業経営者ならびに衛生管理担当者の方は、ご相談下さい。

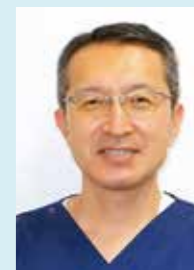


お問い合わせ

業務部 TEL. 022-375-7112

リレートーク 趣味を求めて

宮城県成人病予防協会附属仙台循環器病センター
 消化器外科 医師 佐野 芳史



「趣味は何ですか」と聞かれると、私はいつも返答に困っていた。

仕事中心の人生ではダメだと、30歳半ばごろからいくつかの趣味をもった。英会話、将棋、マラソン、蕎麦打ちなど。始めてみるとどれも興味深く奥深いもので、ある程度上達する。始めは数センチのブツ切れになってしまっていた蕎麦が、今では毎年の年越し蕎麦担当に任命されるほどの腕になった。ただ私の場合、趣味を通して周囲の人とのコミュニケーションを図るというところは少なかった。そしてコロナ禍となり、さらに人と接する機会は減っていく。

50代後半となり、ますます老後の生活を意識するようになってきた。やはり生き生きとした楽しい生活を続けたいし、周囲の人とのコミュニケーションも保ちたい。そんな時家族から「ダンスでもしてみたら？」と薦められた。ダンスは頭と体をよく使い、厚生労働省も健康の維持増進に推奨しているが、私は小学校のフォークダンス以外、ダンス経験ゼロ。我が家は、私以外はダンス愛好家なので、ちょっと試してみた。一応空手黒帯保持者の私、ダンスなんて空手の型みたいなものだろうとたかを括っていた。と



ところが音に合わせて足が出ない。あつという間に家族から見放された。それから1年が経過し再びダンスの話が浮上、今度は妻と一緒にダンススクールに行くことにした。フロアで硬直している自分の姿が思い浮かび、恐怖感すら覚えたが、入門クラスには音に乗れない人もいて心底安心した。初めて参加した初心者向けのダンスパーティーは、衝撃的だった。年齢やバックグラウンドなど無関係、知らない人たちと会話や音楽を楽しみながら体を動かす。長い間忘れていたワクワクした雰囲気、「これだ!」と心が弾んだ。

まだ音に乗るのは難しいし頭で考えないと動けないくらいのレベルだが、10年後「趣味?ダンスだよ」と胸を張っている自分を思い描き、今日もワンツースリーと呪文を唱えながらステップを練習中である。

三病息災 第37回
「白い嵐」

佐伯一麦
SAEKI Kazumi

「ツーンバーズ」
令和5年4月1日発行
VOL.155

発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会
〒981-3107 仙台市泉区本田町8-26
☎022-773-2311

Profile

1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕
新人文学賞を受賞して以来、数々の賞を受賞。
代表作は『ショートサーキット』『アールース・ボー
イ』『遠き山に日は落ちて』『鉄塔家族』『ノルゲ
Norge』『還れぬ家』（新潮社）、『光の闇』（扶
桑社）、『渡良瀬』（岩波書店）、『空にみずうみ』
（中央公論新社）、『山海記』（講談社）、『麦の
日記帖』（プレスアート）、近刊に『アスペストス』
（文藝春秋）。仙台市在住。仙台文学館館長。

六十の声を聞いた頃から、私も軽い白内
障が出始めた。仕事柄、眼の酷使は避けら
れず、昨年の夏に、少しだけ年少の作家と
対談した折には、後の雑談で、白内障の手
術をしたことを打ち明けられた。

二十五年ほど前、私が北欧のオスロに一
年間滞在することになったのをきっかけに、
先輩作家の古井由吉氏と二年にわたって往
復書簡を交わした。

私からの第一信に、デンマーク出身の青
年詩人マルテが、パリに出てきて、孤独な
生活を送りながら断片的な随想を書き連ね
ていくという体裁の、リルケの『マルテの
手記』を引き合いに出して、「僕はまずここ
で見ることから学んでゆくつもりだ」と記
したこともあって、話題はしばしば「見る
ことを学ぶ」ということをめぐった。

あのとき、古井さんはちょうど今の私と
同じ年回りだったことを、眼の不調とから
めて痛切に思い出される。私のほうは、異
国での目新しい事柄に目を奪われることが
多く、その記述に追われていたが、その間
古井さんは、度重なる眼の手術を受けてお
られたのだった。

古井さんの自筆年譜によれば、六十一歳
の一九九八年三月には、右眼の網膜円孔（網
膜に微小の孔があく）の手術のため入院
とあり、五月にも再入院再手術している。
十一月にも、右眼網膜円孔に伴う白内障の
手術のため入院。そして翌年の二月は、左
眼も網膜円孔発症し、同じ手術を受け、五
月に左眼網膜治療に伴う白内障手術のため
入院、とある。



「かすんで」(作・撮影 神田美穂)

眼の病のことが往復書簡の中で触れられ
ることはあったものの、(フシアナにまたア
ナがあいたわけです)というような、古井
さんのとばけた言い方に、事の切実さにま
で思いが至らず、せいぜい、翻訳をなさつ
ていた頃からの眼の酷使や、中世の書物を
読み込んでの創作の試みが、さらなる眼へ
の負担を招いたのだろうと想像するのみ
だった。

しばらくして出た古井さんの『聖耳』と
いう連作短篇集を読んで、私は自分の不明
を恥じることとなった。視覚が弱まったこ
とによる聴覚の変化を考察したその作では、
眼の手術で入院を繰り返していたときの
苦行が、詳細に振り返られてあったからで
ある。

先日、白内障、緑内障の検査のために瞳
孔を大きく広げる目薬をつけての検査を受
けた。そのときには、往復書簡の最後の手
紙に、手術のために点眼を受けた後のこと
を(窓から眺める正午前の晴天に、光が氾
濫しはじめます。白い嵐です。風ひとつ吹
かぬ荒天です)とかつて古井さんが記して
いた「白い嵐」を身を以て感じとった。

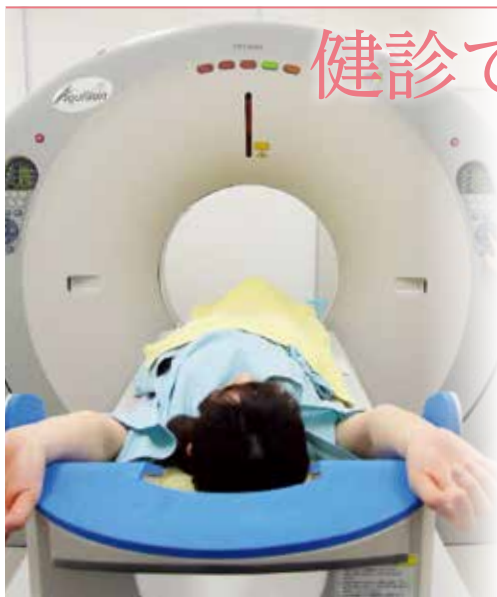
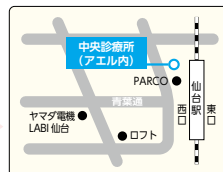
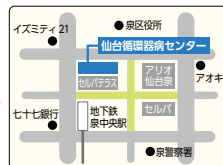
健診で安心を。診療で健康を。

一般財団法人 宮城県成人病予防協会では、人間ドック・各種健康診断・外来診療を
実施しています。健康診断は個人でも受診いただけますので、生活習慣病が気になり
始めたら、どうぞお気軽にご相談ください。

仙台循環器病センター
仙台市泉区泉中央一丁目6-12 TEL.022-372-1111(代)
総合健診センター
▶施設健診 TEL.022-375-7113
▶巡回健診 TEL.022-375-7112

中央診療所
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル12階
▶アエル健診ルーム TEL.022-263-4050
▶アエルクリニック TEL.022-263-4053

中央診療所レディースクリニック
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル10階
TEL.022-263-4051



健康診断・人間ドックに関するご予約・お問い合わせはこちらへ 3 施設共通 TEL.022-375-7113

