

ヘルシーポケット



知っていますか？COPD(慢性閉塞性肺疾患)

～「COPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する普及啓発資料」を作成しました～

茨城県では、平成5年に県内で基本健康診査を受診した9万6千人を対象に「健診受診者生命予後追跡事業」として、その後の健診結果や予後のデータを収集しています。

茨城県立健康プラザでは、このデータを基に健診結果と生活習慣病・がんの発症や死亡との関連を分析しています。

このたび、その分析結果から「COPDリスクシート」を開発し「COPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する普及啓発資料」を作成しました。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

COPD(シー・オー・ピー・ディー)とは、タバコの煙などの有害物質を長期にわたり吸入することで生じる肺の炎症性疾患です。一昔前までは「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれていました。多くの場合、階段や緩やかな上り坂を歩く時の息切れ、長く続く咳や痰などの症状から始まります。進行すると息苦しさで日常生活もままならなくなり、在宅での酸素吸入(酸素療法)が必要になってしまいます。



根治は困難で、できるだけ症状を緩和したり、進行を遅らせたりする治療が行われます。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は認知度が低い…

日本では、COPDで年間1万5千人が亡くなり、男性は死因の8位となっています。(2016厚生労働省人口動態統計)

また、患者数は26万人(2014厚生労働省患者調査)ですが、2001年に国内で実施されたNICEスタディ(Nippon COPD Epidemiological Study)研究によると、40歳以上で530万人の患者がいると推定されています。このことから、国も「健康日本21(第2次)」の中で、COPDの知識の普及目標として、認知度を80%に上げることを目指していますが、最新のインターネットによる調査結果では25.5%(GOLD日本委員会)とここ数年横ばいの状態です。



まずは禁煙を!!

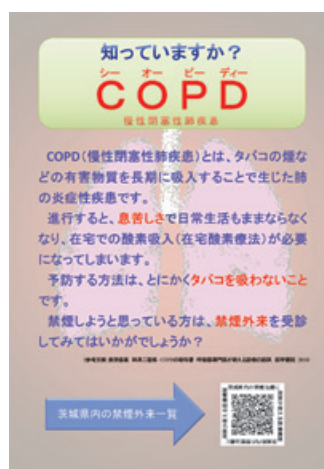
COPDの最大の原因はタバコです
予防する方法はタバコを吸わないことです

薬局で買えるニコチンガム・ニコチンパッチや禁煙外来を利用し、上手に禁煙しましょう

「COPDリスクシート」

このシートは呼吸器疾患のない喫煙者を対象に作成しています。自分のブリンクマン指数(1日あたりの本数×喫煙年数)を計算し、表に当てはめることによって、タバコを吸わない人を基準(1.00)としたときのCOPDで死亡する危険度(倍率)を知ることができます。

この資料は、茨城県立健康プラザのホームページからダウンロードできます。

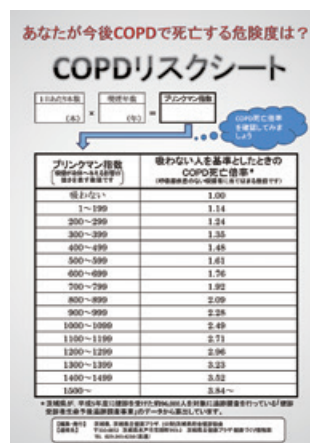


▲普及啓発資料

Click



茨城県立健康プラザ 生活習慣病予防



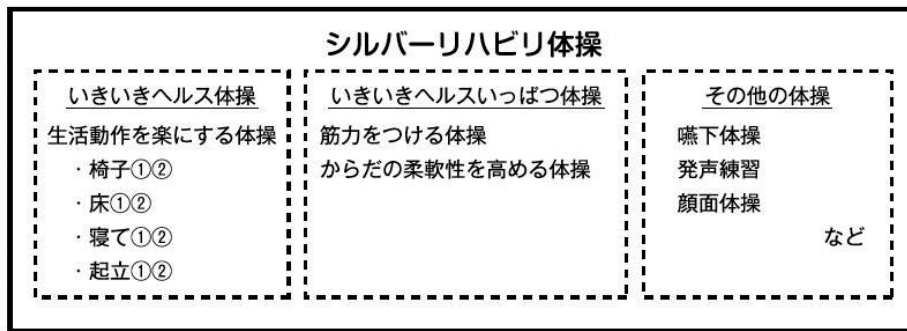
▲COPDリスクシート



シルバーリハビリ体操で介護予防

シルバーリハビリ体操は、健康プラザ管理者大田仁史が考案した体操で、特別な道具を使わず「いつでも どこでも ひとりでも」行える体操です。また、動作学・障害学に基づいて作られた体操で、何のために、どの筋肉を使い、どの関節を動かしているかが明確になっています。特に、他のいわゆる元気アップ体操とは異なり、最期まで人間らしくありたいという願いに応えられるようにつくられています。

シルバーリハビリ体操は、全部で92種類あり、大きく「いきいきヘルス体操」と「いきいきヘルスいっぱい体操」、「その他の体操」に分かれています。「いきいきヘルス体操」は、元々片マヒ者のために考えられた体操で、「寝て」「床」「椅子」「立って」のどのような姿勢でも行えます。一方、「いきいきヘルスいっぱい体操」は、筋力をつける体操とからだの柔軟性を高める体操に分かれています。その他の体操は、嚙下体操や発声練習、顔面体操などがあります。



▲シルバーリハビリ体操の仕組み（シルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキストより引用）

茨城県では、「異次元」の超高齢社会に向けた介護予防事業として、現在までに8,000人以上のシルバーリハビリ体操指導士を養成し、指導士のボランティア活動による体操教室等が県内各地で開催され、多くの県民が参加しています。地域の体操教室等約2,000ヶ所については「いばらきデジタルまっぷ」で公開されていますので、ぜひご活用ください。

Click [いばらきデジタルまっぷ](#)

茨城県シルバーリハビリ体操指導士会

第2回シルバーリハビリ体操教室講演会 及び合同体操を開催しました

昨年11月11日、町のゆうゆう館で行われている5つの教室や各地域の公民館・集落センターで行われている出前教室の受講生の皆さん、そして、体操指導士が一堂に会し、総勢241名の参加のもと、上記大会が盛大に行われました。

講師として、理学療法士、また理学療法科の専任教員としてご活躍中の長谷川聡先生をお迎えし、「シル・リハ体操と生活習慣」についてご講演をいただきました。とてもわかりやすくユーモアを交えたお話で時間が足りないくらいでした。

講演終了後、研修委員・グループリーダーが壇上に上がり、椅子での体操・いっぱい体操・嚙下体操を全員で行いました。

自分で車を運転して来られない方から「参加したくても足がなくてね…」という声が多くきかれ、参加いただくことの難しさを実感しました。町の協力でバス2台を出して頂いた事には感謝しておりますが、その運用については勉強しなければと思っています。

参加した皆さんは「とてもよかったよ!」と笑顔で帰られ、指導士と各教室の皆さんとのつながり・絆を改めて実感することができました。

シル・リハ体操を通してつながったネットワークはもう宝物ですね!!



▲体操の様子

Click [シルバーリハビリ体操](#)



食と健康スペシャル講座 「食物アレルギー」を開催しました

平成30年1月17日(木)に、つくば市の「あおきこどもクリニック」院長 青木健先生をお招きし、『食物アレルギーの基礎知識と対応について』のご講義をいただきました。

また、管理栄養士の平山麻理子先生に「食物アレルギー除去食」についての試食を兼ねたデモンストレーションを実施していただきました。今回は、内容の一部についてご紹介します。



▲青木先生

表示義務特定 原材料7品目



青木先生のお話より

食物アレルギー常識の変化 ～食べさせない治療から食べて治す治療へ～

アレルギー症状出現時対応のコツ… ①まず慌てない ②そして油断しない

アレルギー症状出現時のポイント… ①目を離さない ②立たせない・歩かせない ③エピペンを躊躇しない

★食物アレルギー好発年齢は2歳までに80%。だが、成長につれて軽症化する。(卵・乳・小麦は3歳頃には半数近く軽症化)

★交差抗原性…エビとカニ、ラテックス・バナナ・アボカド等、種が近い抗原たんぱくの形が似た食物は、共通してアレルギー症状の出現率が高くなる。

★仮性アレルゲン…食物そのものに含まれるヒスタミンなどの炎症性物質により、アレルギー様の症状が出現する。(山芋、パインナップル、鮮度の落ちた魚など)

★離乳食の遅延や過剰な制限は食物アレルギーの発症を増加させる。 等

～青木先生からのメッセージ～

栄養士さん、調理師さんは「人を幸せに出来る」貴重なお仕事です。アレルギーで食べられない食材があっても、創意工夫で美味しいものを提供することが出来ます。食べられなかったことで、むしろもっと美味しい代替食に出会うことが出来るのなら、その子は幸せになります。その作り方を伝授することで、毎日献立作りで疲れているおうちの人を笑顔にすることが出来ます。これからも学んで、工夫して、食物アレルギーの子がいたら是非その力を使って、お子さんとおうちの人を幸せにしてあげてください。

平山先生の「レシピのご紹介」

～牛乳・卵・小麦粉の除去食～



◀平山先生

代替食品

- 乳 → 豆乳, ココナッツミルク, 水, ジュース
- 卵 → カボチャ+生クリーム(乳)
- 小麦 → 片栗粉, 米粉, 乾燥おから, きな粉
- そば → 小麦粉, 米粉
- 落花生 → ごま, くるみ, カシューナッツ
- エビ・カニ → サーモン, 赤パプリカ, トマト



卵を使わないオムレツ風のバインセオ (卵→ターメリックと米粉)

〈4人分の材料〉

- 米粉……………100g
- ココナッツパウダー…3g
- 塩、砂糖…各小さじ1/2
- ターメリック……………小さじ1
- 水……………300cc
- 玉ねぎ……………1個
- ピーマン…1個
- 豚ひき肉……………200g
- サラダ油…大さじ2
- ケチャップ……………大さじ4

〈作り方〉

- ①玉ねぎとピーマンのみじん切りと豚ひき肉を炒めて皿に取り出す。
- ②米粉、ココナッツパウダー、塩、砂糖、ターメリック、水をよく混ぜ、フライパンにオープンペーパーを1枚乗せその上に生地を入れる。
- ③炒めた具を戻し、蓋をして生地がかわくまで焼いていく。
- ④皿に取り出し、形を作り、お好みでケチャップをかける。

〈1人分〉エネルギー307.9kcal 糖質30.6g たんぱく質12.0g
脂質14.4g カルシウム24mg 鉄分1.2mg 塩分1.3g





平成30年度上期

「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」受講生募集!!

健康プラザでは、シルバーリハビリ体操指導士（3級）を養成する講習会（5・6月開講）の受講生を募集しています。

講習会は、全6日間で体操実技やそれらに関連する解剖運動学の知識を楽しく学びます。対象は、常勤の職についていない概ね60歳以上の県民で、修了後にボランティア活動として、シルバーリハビリ体操の普及活動をする意思のある方です。受講料は無料ですが、交通費・昼食代は自己負担となります。

なお、シルバーリハビリ体操指導士には、茨城県知事の認定証が交付されます。



日程

午前10:00～午後3:45(約5時間) ※初日は午前9:30, 2日目は午前9:45開講

コース	3級養成講習会開催日(全6日間)	応募締切
177	5/ 8(火) 5/11(金) 5/15(火) 5/18(金) 5/22(火) 5/29(火)	4/17(火)
178	6/21(木) 6/25(月) 7/ 2(月) 7/ 5(木) 7/ 9(月) 7/12(木)	5/31(木)

会場

茨城県立健康プラザ 水戸市笠原町993-2

募集人数

各コースとも 40名

お申込み方法・お問い合わせ

(返信はがき表面)

(往信はがき裏面)

62 円	〒0000-0000	①住所・郵便番号
あなたの住所 氏名 様		②氏名・ふりがな
		③性別
		④生年月日 平成30年4月1日時点の年齢
		⑤電話番号
		⑥受講できるコース名 (すべてご記入ください)

左記の例に沿って往復ハガキに記入のうえ、ご応募ください。詳細については、ホームページをご覧ください。健康プラザ介護予防推進部までお問い合わせください。

申込み・問い合わせ先

〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城県立健康プラザ
介護予防推進部
TEL.029-243-4217



～猫背の予防～

指を組んで腕を頭の
上まで伸ばし、その手を
頭の後ろに下ろします。



肘を後ろへ引いて、
胸を張っていきます。
呼吸を止めず、ゆっく
り15秒数えましょう。



肩こり予防にも効果が
ありますので、痛みのな
い範囲で行ってみてくだ
さい。



編集後記



茨城県では、色々な調査研究を行っており、健康プラザは県が集めたデータの管理・分析をしています。また、その研究結果を基に、論文の発表、ツールや啓発資料の作成などを行っています。これからも引き続き、県民の皆さまにその成果を還元していきたいと思っております。(A.T)

(公財)茨城県総合健診協会 茨城県立健康プラザ 〒310-0852 水戸市笠原町993-2

TEL.029-243-4171(代) FAX.029-243-9785 茨城県立健康プラザ 検索