

げんき人 44

世田谷区保健センター健康情報誌

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101
平成16年(2004年)2月1日発行

街の元気人
今年100歳!
究極の元気人登場!
亀岡健次さん(99歳) 4

ヘルシークッキング
体が欲する栄養素がたっぷり!
水菜のとろろ鍋とひじきのサラダ 4

平成16年度
健康づくりコースの
ご案内 5 6



体の中にできる
困った石
胆石

無症状でも油断は禁物!



Information

●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。
※各教室の募集については、区報「せたがや」()内の号をご覧ください

	午前	午後		午前	午後
月	胃がん検診、胃内視鏡、胃X線直接撮影、大腸X線直接撮影、ホルター心電図、MRI	MRI、CT	月	高齢者のための「からだにやさしい教室」 第1期 4/5~6/14(3/1号) 第2期 6/28~9/6(5/15号) ソフトウェアエアロビクスコース【毎週】 コレステロールもへらす野菜の教室 4/19~6/14(3/15号) ゆったり体操コース【毎週】	中国式体操コース【毎週】 のんびり体操コース【毎週】 心の個人相談 健康診断(第1、3、5週)
火	胃がん検診、胃内視鏡、ホルター心電図、MRI	MRI、CT	火	はじめての太極拳教室 5/11~8/3(3/15号) 健康度測定(一次)	ストレッチ&フラダンス教室 4/20~6/29(3/1号) ストレス解消ステップアップ教室 5/11~7/27(4/1号) 運動負荷測定
水	胃がん検診、胃内視鏡、大腸検査前処置、MRI	MRI、CT、心臓エコー、大腸内視鏡	水	からだほくし体操コース【毎週】 健康度測定(一次) 健康診断	夏までにやせよう!教室 4/14~7/21(2/15号) 初級フラダンスコース【毎週】 心の個人相談
木	胃がん検診、胃内視鏡、ホルター心電図、MRI	MRI、CT、乳房精密検査	木	ヨーガ&エアロビクス教室 4/1~6/10(2/15号) 健康度測定(二次)	さわやか体操コース【毎週】 健康度測定(二次)
金	胃がん検診、胃内視鏡、子宮精密検査、MRI	MRI、CT、腹部エコー	金	ストレッチ&リズム体操コース【毎週】 健康度測定(二次)	腰痛・肩こりなどで体操教室 5/14~7/16(4/1号) 健康度測定(二次)

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



【健康度測定】

対象/18歳以上の区民 測定料金5000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など	内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ
(☎3410-9138) 各日定員30人

受けて安心。がん検診お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無料で受けることができます。

お申し込み方法

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15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を掲載しています。

胃がん・大腸がん検診のお申込みお問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

【玉川分室事業週間スケジュール】

	午前	午後
月	胃精密検査結果説明	CT 大腸検査前処置
火	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
水	(胃がん検診)	CT 腹部エコー
木	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
金	(胃がん検診)	CT 大腸検査前処置

(財)世田谷区保健センター玉川分室
〒158-0091 世田谷区中町2-25-18 ☎3704-2486

2004年保健「センター試験」数学の部

次の計算式の□にあてはまる数字を、下の欄から選んでください。
その数字の下にあるひらがなを並べ変えると、ある言葉に!
その言葉をハガキに書いてお送りください。

$$6 \times \square \times 167 = 2004$$

$$3 \times 663 + \square = 2004$$

$$777 + \square \times (332 + 77) = 2004$$

$$(200 - 33) \times (\square + 5) = 2004$$

$$(11 \times 12 + 35) \times 24 \div (2 + \square) = 2004$$

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
ん は ち る ふ い う ば あ く

■ハガキに、答えと住所、氏名、年齢、電話番号、職業、「げんき人」についてのご感想、ご意見、ご要望などをご記入の上お送りください。抽選で粗品をお送りします。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●送り先
〒154-0024
世田谷区三軒茶屋2-53-16
世田谷区保健センター
げんき人係まで
●締切日
平成16年3月31日消印有効



古紙配合の100%再生紙を使用しています。

保健センターのホームページ
<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

保健センターホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

デザイン・編集協力 (株)アルファデザイン

無症状でも油断は禁物

体の中にできる困った石 胆石



胆石は非常にポピュラーな病気です。ほとんどの方が、これまで一度はこの病名を耳にしたことがあるでしょう。

しかしこの病気について詳しくご存じの方は、意外に少ないと思います。胆石は、まったく自覚症状がなく、ご本人も長年気づかないことが少なくありません。ところが、その反面、突然激しい痛みに襲われたり、腹膜炎などの合併症を起すこともある油断できない病気です。この機会に、胆石の症状や検査方法をよく知って、ぜひ今後の健康管理に役立ててください。

東京医科大学 放射線科

横内 順一 先生



胆石が原因でさまざまな合併症が！腰痛や胃痛とかん違いすることも

胆石は無症状のまま経過することもありますが、激しい症状で発症することもあります。痛みの強さは、結石の数や大きさで左右されるわけではありません。小さいものでも、胆管に詰まったり炎症を合併すると、激痛が起ることもあります。

胆のう結石の場合、胆のうのある部分、右上腹部に痛みを感じる人が多いようです。とくに油っこいものを食べた後など、食後に胆のうが収縮したときに痛みを感じやすくなります。腹部の痛みは胃痛と結びつけがちですが、「おかしいな？」と思ったら胆石を疑ってみる必要もありそうです。また、結石による慢性的な刺激から胆

のう炎を起すことがあります、胆管に続く膵臓などにも炎症が広がることもあります。

このように、胆石は結石があること自体よりも、結石が原因で引き起こされるさまざまな症状・合併症が大きな問題になります。石が詰まったり炎症が起った部位により、痛みを感じる場所や強さも異なるため、典型的な症状もはっきりしませんが、かならずしも腹部に痛みを感じるわけではなく、場合によっては背中や腰が痛むこともあります。ひどい腰痛の原因が、実は胆石だったということもありますので、自己判断せず、きちんと検査を受けることが大切です。

胆のう・胆管にできる結石 場所や成分によりいくつかの分類が

胆石とは、胆のうや胆管にできる結石の総称です。胆のうにできるものを「胆のう結石」、胆管にできるものを「胆管結石」といいます。



胆のうは、肝臓の下にある小さな臓器

で、肝臓で作られた「胆汁」を一時的に貯蔵し、濃縮する役目を果たしています。また肝臓・胆のう・十二指腸をつなぎ、胆汁が流れていく管を胆管といいます。

胆石は、石の成分により「ビリルビン結石」と「コレステロール結石」の2つに大きく分類されます。

◆コレステロール結石：コレステロールが主成分の結石。胆汁内が増えすぎたコレステロールが、溶けきれずに固まってできると考えられています。胆のう結石に比較的多いのが、このコレステロール結石です。

◆ビリルビン結石：胆汁に含まれるビリルビンという胆汁色素がカルシウムと結合して固まってできるものです。胆管結石に比較的多く見られます。

とくに近年は、高脂肪・高コレステロールの食生活により、コレステロール結石の比率が高くなっています。

胆汁の働き

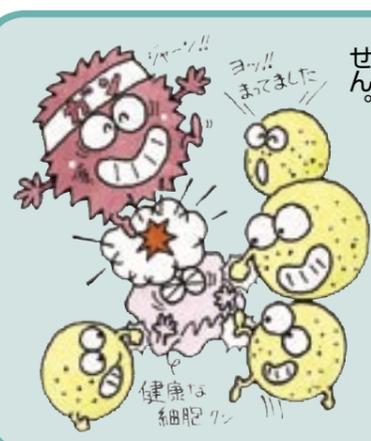
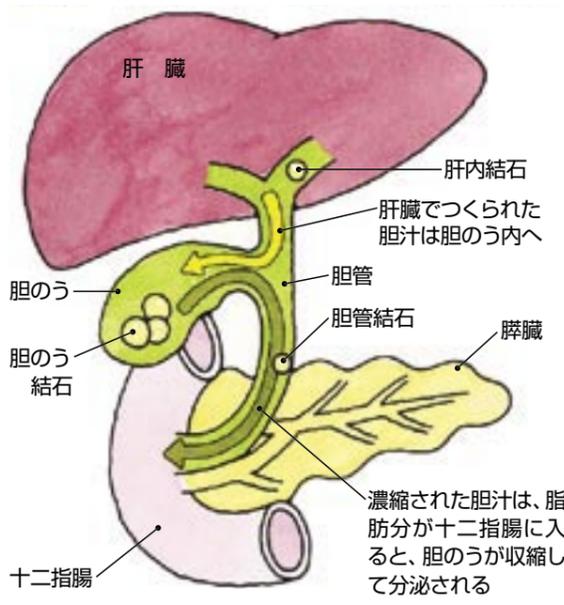
消化液のひとつで、とくに脂肪の消化・吸収に欠かせません。胆汁酸の他、ビリルビン・リン脂質・コレステロールなどを含む黄色の液体で、便の色は胆汁の影響によるものです。食後、胃や十二指腸に食物が送り込まれると、胆のうが収縮して貯めておいた胆汁を胆管に送り出し、十二指腸に排出するしくみになっています。

胆石とがん

胆石そのものが、がん化することはありません。しかし、「胆のうがん」の人には高率で胆石があることがわかっています。これには、胆石による慢性的な刺激が関係していると考えられています。

また、結石の数が多い場合、がんがあっても結石の影に隠れてしまい、発見が遅れることになりかねません。

胆汁の流れと胆石のできる部位



無症状でも油断は禁物！体の中にできる困った石胆石

痛みや合併症を起こす前に 腹部エコー検査で「胆石」を徹底チェック！

食生活など要因のいくつかはわかっているものの、胆石のできる原因のすべては未だ詳しく解明されていません。しかし、この病気の多くは「腹部エコー（超音波）検査」という簡単な検査で診断することができ、気になる方は、主治医に相談してみてください。いかがでしょうか？



エコー（超音波）検査とは

皮膚の上から超音波をあて、体内の臓器や組織に反射して戻ってきた反射波をコンピュータで解析・画像化するもの。エックス線を用いないので、妊婦の検診にも行なわれている安全な検査です。注射や服薬等も必要ありませんので、苦痛を感じることもなく、検査時間も10〜15分と短時間です。



①腹部エコー検査の場合、検査前の食事を一食抜いてください。



②検査台の上で腹部にゼリーを塗り、探触子という器具をあてます。検査中、痛みはまったく感じません。ゼリーは、検査後に拭き取ればOK。



③検査時間は10〜15分程度。胆のうだけでなく、肝臓・膵臓・脾臓・腎臓などもチェックできます。



④検査結果はその場でわかります。（ただし、詳しい診断については、血液検査などの検査結果や症状をふまえ、主治医が総合的に判断します）



背中や腰の痛みが取れない



食後に痛みを感じる



お酒をよく飲む
(肝臓も一緒に検査できます！)



脂っこい食事が好き



胆石の診断を受けたことがある
※すでに胆石があるといわれたことのある方は、症状がなくとも経過観察を続けることが大切です。主治医の指示にしたがって、定期的に検査を受けるようにしましょう。

今年百歳！究極の「元氣人」登場！

かめおか けんじ 亀岡 健次さん (松原在住)

今回登場していただくのは、とびきりの元氣人。1904年(明治37年)生まれ、今年7月でなんと百歳を迎えられる亀岡健次さんです。町会の体操教室に通い、食事はすべて自分の歯で食べているという亀岡さん。元氣パワーをおすそわけいただきたい、今年一年、明るく元氣にがんばりましょう！



街の元氣人

「元氣で長生きの秘訣は運動、食事、そして笑顔！」
ご夫婦ともに入園ではなく、自分の歯でおいしく食べられることにも元氣の秘密がありそう。好き嫌いもまったくありません。

参考までにこの日の朝食メニューを伺うと、具だくさんのお味噌汁、大豆と昆布の煮物、梅干し、しらす干しと、体に良さそうなものばかり。「一食に10品目以上は入れ、色々なものを少しずつ食べられるように。お味噌汁の具は、かならず4種類くらい入れます」ツタさん。

元氣で長生きできる「一番の秘訣をお訪ねしたところ「体を動かすこと。なんでも食べること。あんまりよくよしないことですね」と健次さん。すると即座に「貧乏だから病気にいられないだけ。健康の秘訣は貧乏よ！」とおっしゃるツタさんに爆笑。夫婦円満、笑顔の絶えない家庭が、一番の元氣の秘訣に違いありません。

体操は毎日欠かさない大切な日課

毎週火曜日、松原三四丁目自治会館で行なわれている「ふれあい松原」の体操教室に参加されている亀岡さん。そのしつかりした足腰にまず驚かされます。教室のない日も毎朝6時には起き、ご夫婦で体操を続けています。

チャレンジ精神と知的好奇心は、百歳を前にした今もますます旺盛。愛用の机の上には、外来語や新語などの辞書類がズラリと並んでいます。「難しい字やわからない言葉がたくさんありますから、辞書は手放せません」。新聞でカタカナ語などを見つけると、書き出さずぐに調べるのだそうです。

「この人はやることがいっぱいあるから退屈しないのよ」と、奥様、ツタさんは笑います。



ご夫婦で元氣に体操。(右)健次さん(中央)ツタさん

●松原地区ぐるみ交流会(ふれあい松原) 高齢者の方が住み慣れた街でいっしょでも元氣に暮らしているよう各町会・自治会、民生委員やボランティアの方が中心となって「ふれあい松原」という事業を実施しております。
体操や茶話会といったレクリエーションを通して、お年寄り同士はもとより地域の方々と仲間作りを目指しています。【問】松原出張所(3332)4186

ヘルシークッキング

～体が欲しがる栄養素がたっぷり！～

水菜のとろろ鍋とひじきのサラダ

水菜のとろろ鍋

■材料(4人分)■ 1人分 154kcal(1.9点)
水菜…1束 エリンギ…1パック しめじ…1パック
絹ごし豆腐…1丁 豚もも肉(薄切り)…100g
長いも…15センチ程度 かつおだし…適宜
しょうゆ…適宜 みりん…適宜 酒…適宜

■作り方■

- ①だし・しょうゆ・みりん・酒で、吸い物よりやや濃いめの味に調味する。
- ②食べやすい大きさに切り分けたエリンギと、小房に分けたしめじを入れて火を通し、煮立ったら豚もも肉の薄切りを加える。
- ③一口大に切った豆腐とざく切りにした水菜を加える。
- ④長いものすりおろしを加えてひと煮立ちさせる。このとき、好みで七味または一味とうがらしを加えても。

ひじきのサラダ

■材料(4人分)■ 1人分 71kcal(0.9点)
芽ひじき…10g しょうゆ…大さじ1 ごま油…小さじ1
玉ねぎ…1/2個 セロリ…1本 桜エビ(乾燥)…大さじ4
白ごま…大さじ1 しょうゆ味ドレッシング…大さじ2〜3

■作り方■

- ①セロリはせん切りにし、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。芽ひじきは水で戻し、熱湯でゆでて水気をしっかり取る。
- ②ひじきにドレッシングを加えて混ぜ、残りの材料をすべて加えて、しばらくおいて味をなじませる。

■組み合わせメニュー■

梅ごはん(3点)



健康づくり教室・コースのご案内

●高齢者や体力のない人のために…

からだにやさしい教室	保健センターで運動レベルの一番弱い教室です。生涯をより積極的に過ごすための基礎体力づくりをめざします。 (他の教室・コースとは併用できません)	(月)午前10:00～11:30 1期 4/5～6/14 2期 6/28～9/6 (各全10回) 3期 9/27～12/6 4期 1/17～3/28
つまずき・転倒予防体操教室	自分の体力状態を把握したり、転倒の要因を学びます。また予防のための運動方法を習得しましょう。	(金)午後1:30～3:00 9/3～11/5 (全10回)
高齢者のためのエアロビクス教室	楽しく、やさしく、気持ちよく、音楽に合わせて動き、スタミナアップを目指します。	(木)午前10:00～11:30 8/5～10/14 (全10回)

●太極拳を覚たい人のために…

はじめての太極拳教室	しなやかな動きとゆったりした呼吸で体力・気力の充実をはかります。 〔簡化24式太極拳、練功18法の入門コース〕	1期(火)午前10:00～11:30 5/11～8/3 2期(火)午前10:00～11:30 8/17～11/9 3期(金)午後1:30～3:00 12/3～3/11 (各全13回)
------------	--	--

●フラダンスを覚たい人のために…

ストレッチ&フラダンス教室	初心者向けのフラダンス教室です。楽しく踊ったり、のんびりとストレッチ体操を行うことで心身ともにリフレッシュできます。	1期(火)午後1:30～3:00 4/20～6/29 2期(火)午後1:30～3:00 10/26～1/18 3期(木)午前10:00～11:30 1/20～3/24 (各全10回)
---------------	--	--

●やせたい人のために…

60日ダイエット教室	60日間で、食べて動いて健康的にダイエットします。やせるための食習慣や料理の工夫、体脂肪を燃やす運動、部分やせなどのコツを体得しましょう。	(火)午後1:30～3:30 平成17年 2/1～3/22 (全8回)
夏までにやせよう! 教室	薄着の季節に向けて体脂肪を落としたい方に! 無理なく続けられる運動の方法やリバウンドしないための心の持ち方、やせるための効果的な食べ方をアドバイスします。	(水)午後1:30～3:30 4/14～7/21 (全14回)

●中性脂肪やコレステロールが気になる人のために…

ウォーキング教室	正しい歩き方を身につけ、適度なウォーキングを継続し運動不足を解消しましょう。栄養・運動・休養のバランスのとれた指導をします。	(水)午後1:30～3:30 9/29～12/22・1/26・2/2 (全14回)
コレステロールもへらす野菜の教室	コレステロールをへらすために食物繊維・抗酸化物質などの豊富な野菜が注目されています。上手な食べ方、保存の方法をご紹介します。	(月)午前10:45～11:45 4/19～6/14 (全8回)

●膝や腰の痛みを予防改善したい人のために…

腰痛・肩こりとんでけ体操教室	予防・改善のための体操を習得したり、身体全体のバランスを整え、腰痛の改善につなげましょう。	(金)午後1:30～3:00 5/14～7/16 (全10回)
腰痛・ひざ痛予防体操教室	予防のための簡単な体操や、痛みやコリと上手につきあう方法が体得できます。	(火)午前10:00～11:30 平成17年 1/18～3/22 (全10回)

●心にゆとりをもち、いきいきと生活したい人のために…

ストレス解消ステップアップ教室	グループワークで自己を見つめ、自律訓練法、リラックス体操で気分転換を図ります。	(火)午後1:30～3:30 1期 5/11～7/27 2期 9/14～12/7 (各全12回)
ヨガと自律訓練法教室	ヨガと自律訓練法で心と体をリフレッシュさせましょう。	(火)午後1:30～3:00 12/14～2/8 (全8回)
元気になる食事と心の教室	更年期女性特有のトラブルの改善、メンタルヘルスを中心とした教室です。	(水)午後1:30～3:30 平成17年 2/9～3/30 (全8回)

●よりよい食生活をめざす人のために…

60分でわかる食べもの教室	毎回ひとつの食品をクローズアップして、その食べ物のもつ力と似た食品との比較、おすすめの食べかたをご紹介します。	(月)午前10:45～11:45 11/22～1/31 (全8回)
もっと食べよう魚・豆・野菜教室	日本人の伝統的な食べ方が今見直されています。脂質・塩分が多くなりがちな食事の改善に役立つ、見てさわって食べて学ぶ教室です。	(火)午後2:00～3:00 7/6～8/24 (全8回)
食生活バランスアップ教室	健康で長生きのための食事の基本と生活習慣病予防の食事に役立つ食べ方について学びます。骨粗鬆症を予防する食事と運動の仕方なども体験できます。	(火)午後1:30～3:00 9/21～11/9 (全8回)

●これから運動を始める人のために…

初心者のための運動を楽しむ教室	安全で効果的な実技を通して、運動の楽しさを実感する運動入門教室です。	(火)午後1:30～3:00 8/31～10/19 (全8回)
ヨガ&エアロビクス教室	ヨガで自分の身体に目を向け、エアロビクスで有酸素運動をして、心肺機能を高めましょう。	(木)午前10:00～11:30 4/1～6/10 (全10回)

1年をとおして、毎週開かれている運動コース ※の3つのコースはH16年度限定です

	A M		P M	
月	ソフトエアロビクスA 9:30～10:25 たくさん汗をかいてすっきりシェイプアップしたい方	のんびり体操 1:30～3:00 高齢の方、腰膝が気になる方、マイペースで安心して運動したい方	※ゆったり体操 9:45～11:15 高齢の方、腰膝が気になる方、マイペースで安心して運動したい方	※初級フラダンス 1:15～2:45 フラダンスの経験者向け
水	ソフトエアロビクスB 10:30～11:25 たくさん汗をかいてすっきりシェイプアップしたい方、朝早くが苦手な方	からだほぐし体操 9:30～11:00 身体のすみずみまでほぐしたり、筋力アップしたい方	※中国式体操 1:45～3:15 太極拳教室修了者向け	
木			さわやか体操 1:30～3:00 中国式体操や道具を使った体操、レクダンスなどを楽しみたい方	
金	ストレッチ & リズム体操 9:30～11:00 ゆったりストレッチや、リズムに合わせて動くのが好きな方			

なるべく多くの方にご利用いただくために、1週間に2コースまでとさせていただきます

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、

栄養・運動・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。

●お問い合わせは (財)世田谷区保健センター ☎3410-9101まで

講座

手軽に参加できる、短期の講座も開催しておりますので、区報をご覧ください。

【主な講座】

- マシーントレーニング
- 水中運動
- 不眠
- 栄養基礎講座

申し込み方法

※各教室・講座の募集については区報「せたがや」をご覧ください。

※コースはいつからでも参加でき、毎週行っています。但し、予約が必要です。

※教室・コースの参加には、健康度測定の受診が必要です。

指導料 ●1回400円
健康度測定 ●5,000円