

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.159

「いのちを大切に、すこやかな毎日をおくります」

この一文は、言わずと知れた昭和49年4月7日に制定された碧南市民憲章の第一番目の宣誓文です。市民憲章はこの文からはじまり全部で5つの文が掲げられており、市で開催される大きな会議の冒頭ではよく読み上げられますが、何度も唱和すればするほど随分よく考えられた内容だと思えます。

一方、「健康なからだは市民の宝」という一文。これは私も健康を守る会の標語です。冒頭の、いのちを大切にすこやかな毎日を長くおくるためには、心身ともに健康を維持すること。すなわち健康寿命を延伸させることが大切であり、そのためにはひとの命を大切にするという基本的理念が成熟した社会であることも重要かと考えます。

また、上述の憲章のはじまりに「衣浦港を門戸として、広く世界に目を開き」とあります。この世界に目を開くことと命を大切にすることが、現代社会にどれ程大切な意味を持つかが痛感して止みません。その理由は、毎日のように事件や事故あるいは海外では紛争やテロによってひとの命が失われているからで、そ

れを見るにつけ平和な世界の実現がどれほど遠ざかっているようにも思えるからです。

命を脅かす他の要因の多くは疾病です。言うまでもなくがんをはじめとする悪性疾患や、近年海外でパニックに陥ったエボラ出血熱などの重症感染症もあります。しかし、これら疾病については、人間が注意して知恵を絞ればかなり事前に予防することも可能です。健康を守る会発足当時は疾病の二次予防、いわゆる早期発見・早期治療のための一般健康診査やがん検診について熱心に取り組まれました。また同時に、交通事故に遭遇し必要な輸血用血液が不足した時代でもあり、献血の推進にも力が注がれました。

しかし発足50年が経ち、現代ではこれら疾病予防の面ではむしろ一次予防（疾病に罹患しないための方策）にも力をそそぐ必要性が増してきています。また、いつ見舞われるかわからない大災害や原発事故などによる放射線汚染をはじめ、自然環境の大きな変化に

よる環境衛生問題についても、正確な情報の元に各自が対処することが大切です。

さらには急速に進む超高齢化社会においては、高齢ドライバーによる交通事故問題やその原因として大きな要因になるであろう認知症等への対策も大変深刻な社会問題です。

私が健康を守る会の会長を拝命し早13年目となりますが、この度50年という節目を迎えるにあたり、今後より多くの市民の方々が上述のような環境下ですこやかな毎日をおくるとともに、元気で働き豊かな家庭を築くため、何かお手伝いができるような会に育てて行きたいと切に願う次第です。

そのためには、ひとりでも多くの健康志民を作り上げることではないかと考えます。

終わりにあたり、今年はこの50周年を記念した市民の皆さまに向けた行事も企画されております。どうかお一人でも多くの皆さまにご参加いただき健康志民になっていただければ幸いです。

健康を守る会50周年に思う

―より多くの健康志民を増やすために―

碧南市健康を守る会

会長

山

中

寛

紀



～あなたの勇気と思いやり～

みなさんの善意の献血が貴い命を救います

【採血基準】

献血の種類 項目	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿成分	血小板成分
1 回 献 血 量	200ml	400ml	300ml～600ml (体重別)	400ml以下
年 齢	16歳～ 69歳※	男性：17歳～ 69歳※ 女性：18歳～ 69歳※	18歳～ 69歳※	男性：18歳～ 69歳※ 女性：18歳～ 54歳
体 重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも50kg以上	男性：45kg以上 女性：40kg以上	
最 高 血 圧	90mmHg以上			
血 色 素 量 (ヘモグロビン濃度)	男性：12.5g/dℓ以上 女性：12.0g/dℓ以上	男性：13.0g/dℓ以上 女性：12.5g/dℓ以上	12.0g/dℓ以上 (赤血球指数が標準域にあ る女性は、11.5 g/dℓ以上)	12.0g/dℓ以上
血 小 板 数	—	—	—	15万/μℓ 以上 60万/μℓ 以下
年 間 献 血 回 数	男性：6回以内 女性：4回以内	男性：3回以内 女性：2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
年 間 総 献 血 量	200ml献血と400ml献血を合わせて 男性：1,200ml以内 女性： 800ml以内		—	—

※65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

【献血の間隔】

献血の種類	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿	血小板※
次回の献血				
200ml献血	男女とも4週間後の同じ曜日から献血できます	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血できます	男女とも2週間後の同じ曜日から献血できます	
400ml献血				
血漿成分献血 血小板成分献血※		男女とも8週間後の同じ曜日から献血できます		

※血漿を含まない場合には、1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合には、次回まで4週間以上期間をあけてください。

平成29年度献血予定表

9月1日(金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
11月12日(日)	臨海体育館 10:00～15:00
11月24日(金)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:00
1月20日(土)	碧南営農センター 10:00～15:00
3月2日(金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
3月26日(月)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:00

※この予定は都合により変更されることがありますので、広報へきなんでご確認ください。

平成29年度 市民献血30回以上協力者 ～感謝状贈呈者～

生田 三郎(中後町)	鈴木 泰三(宮町)
石川 雅朗(天王町)	鈴木 比佐子(前浜町)
岩城 百合恵(札木町)	高雄 竜司(棚尾本町)
小笠原 正美(石橋町)	高山 喜代美(平七町)
神谷 辰雄(住吉町)	増田 善光(新道町)
小崎 智彦(城山町)	(五十音順)

「これからの健康づくり

―運動・地域・ボランティア―

東海学園大学健康開発支援センター長
スポーツ健康科学部特任教授

島岡

清



運動は認知症予防に効果がある

超高齢化社会を迎えて、高齢者が使う医療費や介護費用の増大は社会の大きな課題となっています。その対策としては健康寿命を少しでも延ばすことが重要ですが、最近では認知症の予防がそのために最も大切なことの一つであると考えられるようになってきました。加齢によって認知機能は衰えますが、その大きな要因の一つは若いときに比べて脳の血流が悪くなることです。血液は脳の神経細胞に酸素や栄養分を送るという重要な働きを担っていますが、加齢によって、血管のしなやかさが失われたり、内径が細くなったり、心臓の能力も低下することなどで脳の血流量が低下します。その結果、神経細胞の働きが悪くなったり、細胞の新生数が減ったりします。しか

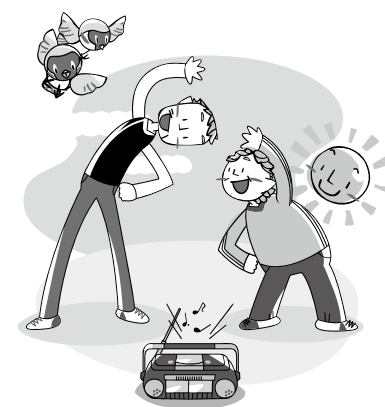
し、日頃から良く運動をして、体力も高い高齢者では脳の血流量が多いことが明らかになっています。また、記憶と学習に重要な役割を果たす脳の海馬は、有酸素的な体力の高い人の方が大きく、健康高齢者が有酸素運動を行つことで、1年後には海馬が大きくなることも研究で示されています。認知症の中で最も患者数の多いアルツハイマー病の発症リスク要因としては、運動不足が最も大きいことが明らかになっています。最近では、運動することによって、神経細胞の働きを良くしたり、新生を促すような物質が脳や筋肉などで作られることも分かっています。

これまでの研究では、ウォーキングに代表されるような有酸素運動が認知機能の改善に効果のあることがわかっていますが、最近では有酸素運動と知的活動とを組み合わせたコグニ

サイズという複合運動がより効果的であることが報告されています。また、各種のステップを行う運動は、バランスや反応力を改善するばかりでなく、認知機能も改善すると考えられます。

他に、運動とは言えなくても、指を多く使つようなことや、歌つなどの発声をともなう身体活動は、脳の多くの神経細胞活動を活発にして周辺の血流を増やすので、認知機能の改善に効果があり、認知症予防にもなると考えられます。

高齢者を追跡調査した研究からは、身体活動を行っている人では、不活発な生活をしている人に比べて認知機能が低下する危険性が低いこと、認知機能の低下を予防するには、身体活動の強度よりも、身体を動かすこと自体が重要であることが示唆されています。別の調査でも、良く外出する人の



地域やボランティア活動が健康づくりに重要な役割を果たす

個人が身体を鍛えて活動的な生活を送ることは健康寿命を延ばす上で大切なことです。近年、健康づくりの分野で「ソーシャルキャピタル」（社会関係資本）という言葉が使われるようになりました。ソーシャルキャピタルとは、地域の人のきずなや、人と社会とのつながりを意味する言葉です。このようなつながりのある地域では住民が疾病にかかりにくく、児童虐待などの異常行動も少ないことが報告されています。内閣府の調査でもソーシャルキャピタルが豊かな地域では犯罪発生率が低く、合計特殊出生率（一人の女性が生涯に産む子どもの数）が高いことが報告されています。

認知症患者が急増している中で、警察に捜索願いが出される徘徊者が年間1万人を越え、徘徊中に多くの方が事故で亡くなるのが問題になっています。行方不明後、できるだけ早期に発見することが生存につながりますが、家族や知人など、身近な関係者の努力だけでは限界があります。そこで、多くの自治体が地域ぐるみで

徘徊者の早期発見につながるシステムづくりを始めています。

これらのことは、超高齢化社会の中では、つながりのある健康な地域をつくるのが個人の健康にも重要な役割を果たすと言えます。

設備や指導者の整った健康増進施設やスポーツクラブなどを利用して、質の高いトレーニングをする拠点集約型の健康づくりは効果的な方法ですが、高齢者の増加や交通手段のない高齢者に対応するには限界があります。そこで、地域の公園や集会所などを活用して、住民が気軽に参加できる地域密着型の運動プログラムの重要性が増しています。プログラムの内容はラジオ体操などの健康体操、簡単な筋トレ、ウォーキングなどの組み合わせで、プロの指導者を必要とするようなものではなく、地域のボランティアが簡単な研修を受けることで指導できるような内容です。ただし、簡単なプログラムではあっても多くの地域で継続するためには、地域住民自身のボランティア活動が必要となります。行政の役割も直接プログラムを提供することから、ボランティアの養成など、住民自身がプログラムを主体的に運営できるようにサポートする役

割に変わりつつあります。健康づくり教室に参加したことによって、どの位健康度が上がったかという測定をしたところ、参加者よりも運営のお手伝いをしたボランティア住民の方が健康度が上がったという調査結果もあります。このことは、自分の健康を使ってボランティア活動を行うことで、結果的により高い健康度に到達できる可能性があることを示唆するものです。

これからの健康づくりでは、運動を継続すること、自分の健康を使って地域のボランティア活動に参加するなどの社会参加が重要であると考えられます。



身近な公園を活用した「公園体操」は地域密着型の運動プログラムとして各地に広がりつつあります。

