■健康なからだは市民の宝

すこやか碧南

碧南市健康を守る会　会報　No.166

環境変化に負けない丈夫な身体作りを

碧南市教育委員会　教育長　生田弘幸（いくたひろゆき）

熱中症という用語が一般化したのは比較的新しいことだと認識していますが、地球温暖化を背景に一挙に「現代の気象災害」とまで言われるようになってきたそうです。それだけ、人命、政治、経済に大きく関わる深刻な問題であるからでしょう。

日本生気象学会（にほんせいきしょうがっかい）会員で横浜国立大（環境生理学）の田中教授によると、熱中症の死亡患者数は、今世紀初めごろに比べて二倍近くに増えているようです。その原因は、

・真夏日、猛暑日、熱帯夜の増加、都市部のヒートアイランド現象などで、日本の夏が確実に暑くなってきたこと。

・高齢者、独り暮らし、経済的困窮者など、「熱中症弱者」といわれる人々の増加。

・「熱中症」という言葉の認知度が上がったことで、熱中症と診断される患者数が増加したこと。

などが挙げられますが、大きな問題として「冷房の普及で現代人は汗をかかなくなった。適度な汗をかくことは、熱中症予防だけでなく、健康づくりにもつながる」ということを述べています。

碧南市では、この熱中症対策として、平成三十一年度にすべての小中学校でエアコン設置を計画していますが、私が心配しているのは、やはりその点になります。

人間の身体は、そもそも外の気温に対して約三十七度を保つように体温調節を行っています。しかし急激な温度変化が起こると、体温調節機能がうまく働かず体調を崩してしまいます。こうした温度変化に対応するためには、暑さに慣れる身体作りが必要だと考えています。

しかし、エアコンがほとんどの家庭に普及している昨今、学校でもエアコンの快適な中での生活を続けていると、児童生徒の身体はどうなっていくのでしょうか。はたして、生徒の環境適応能力は伸びるのでしょうか。将来屋外で働く力はつくのでしょうか。

二十年、三十年後にこの日本を背負って立つのは、今の小中学生です。その体力や能力を正しく伸ばすのは、我々大人の使命であると言えます。

運動で汗をかきやすい体質を作り体力を伸ばすこと、屋外で活動する前にはエアコンを切って体を慣らすこと、そもそもエアコンに頼りきりにならず環境適応力を身につけることなどを、家庭でも学校でも意識してほしいと願っています。

健康推進員の活動を振り返って

東松江健康推進員　棚田（たなだ）はるみ

「健康を推進する」ってどんなことをやればいいの？こんな疑問から始まった4月でした。

そして、地域の方の心身の健康につながる活動ならばどんなことでも事業として取り上げることができると分かり、〈健康第一・楽しいくらし〉という活動目標を作り、体を動かす「健康」と、食から見る「健康」の2点を活動の柱としました。

●体を動かす「健康」健康太極拳教室

ダンスのように速いリズムに乗って体を動かすのではなく、ゆっくりと体を動かす太極拳であれば誰でも参加してもらえるのではないかと考えました。まずは、立禅という瞑想から入りました。思いのほか長い時間に感じられた立禅でしたが、不思議にも気持ちがゆったりとし、余分な体の力が抜けていく感じがしました。

基本動作を一つ一つ丁寧に教えていただきながら先生の動きを真似していきました。大きく息を吸いゆっくり息を吐いたり、体重移動を意識して足を踏み出したりして、自分の体のバランスを感じながら行うことができました。予想以上のゆったりとした動きは、うっすらと汗をかくほどの全身運動であることがよく分かり、心も体もリラックスした気分で終えることができました。

●食から見る「健康」こんにゃく作り教室

ダイエット食で知られるこんにゃくですが、意外にも食物繊維が豊富で整腸作用や便秘解消だけでなく、生活習慣病の予防改善にも役立つそうです。今回は、健康推進員が講師となりますので事前に作り方を勉強しました。

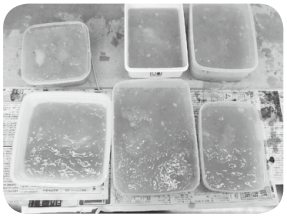
当日は、初めてコンニャクイモを見るという方がほとんどで、みなさん興味津々という様子でした。コンニャクイモを小さく切って茹で始めましたが、茹で上がるまでに40分程かかるので、待ち時間に前日に作っておいた刺身こんにゃくを食べていただきました。「柔らかくて美味しい。」と好評でした。

茹で上がった後は、ミキサーにかけてペースト状にし、十分に練っていきました。最後に凝固剤を混ぜると、一気にこんにゃくのにおいが漂いました。今回は時間の都合でここまでの工程を行い、一晩寝かせた後、自宅でもう一度茹でて完成していただきました。「自宅でも作ってみたい。」「楽しかったよ。」という声を聞き、やってよかったと思いました。

また、翌日お会いした参加者の方からは、「朝茹でて食べたけど、美味しかったよ。」と言っていただき、ほっとした気持ちになりました。

何も分からず手探りの一年間でしたが、他の健康推進員の方がとても協力してくださり、また、地域の方とも親しくなることができました。さらに、自分自身が、生活の中で健康についてもっと前向きに取り組んでいかなければいけないことを勉強させていただきました。

一年間、ありがとうございました。



健康推進員の活動に参加して

鷲塚西部健康推進員　山口（やまぐち）しづ子（こ）

私達鷲塚西部地区健康推進員8人は、30代～60代という幅広い年代層で、今年度の活動目標〝健康一番　楽しい毎日〟を掲げて、それぞれ仕事を持ちながらも活動日は前もって休みを取ってくれたりしながらみんなで助け合いながら楽しく活動してきました。

●私達の地区の活動

「6月　防災訓練」

毎年この時期に町内で行われる恒例行事です。今年は、消防団の皆様にお手伝いをして頂き、AEDの体験、DVDによるアニメ映像講座、消火器体験等を行いました。中でも消防団の皆様による放水デモンストレーションでは、団員さんのきびきびした手際の良い放水、思っていたよりも強い水圧、「オー!!」という歓声が上がっていました。

「7月　早朝ラジオ体操及び歩け歩け運動　第一回出前講座　すこやか健康教室」

7月の日曜日神明社境内に朝6時20分に集合してラジオ体操を行なってから油ケ淵の周りを歩き神明社境内までもどってきます。今年は4日間とも天候に恵まれ延べ377人の参加者の皆様と気持ち良く歩く事が出来ました。最終日油ケ淵浄化デーに参加して下さった方ありがとうございました。

第一回出前講座「地震は必ずやってくるその日に備えよう」では、市役所防災課の方をお迎えして、42名の参加者の方と共に、津波の予測映像などを見たり、市から配布されたハザードマップの説明をして頂き大変勉強になりました。すこやか健康教室には、「サルコペニア予防と毎日の食事」という事で、保健センター栄養士の方をお迎えして、参加者52名のみなさんと一緒に、サルコペニア簡単チェック法や、いろいろな食材を万遍なく食べるために考案された合言葉「さあ、にぎやかにいただく（さ→魚、あ→油、に→肉…、と食材の頭文字になっている）」を教えて頂きました。

「8月　盆おどり」

8月13、14日と2日間行われた盆おどりでは、延べ488人の町内の皆様、町内会役員の皆様と一緒に輪になって踊り、とても楽しい時が過ごせました。平成最後の盆おどり、特に印象に残っているのは〝平成ゆかた踊り〟曲名が平成なだけに今年最後の踊りになってしまうかもしれません。

「9月　第二回出前講座」

「目で見て感じてわかる糖尿病予防教室」を参加者31名の方々と一緒に、碧南市民病院看護部の方をお迎えして、糖尿病というのは、どういうものか、体の中でどんな事が起こっているのかホワイトボードを使って分かりやすく教えて頂きました。シュガーレス、ノンシュガー、特保（特定保健用食品）のお話、自宅で出来る簡単な運動（説明を聞いた時は、とっても簡単に聞こえたのですが、やってみると意外と出来なくて、皆さんに笑いがこぼれていました。）とても為になる講座になりました。

「11月　第三回出前講座」

参加者25名の方と共に、講師の先生をお迎えして「ハーバリウム教室」を行いました。

ハーバリウムとは、プリザーブドフラワーやドライフラワーなどをぎゅっと瓶に閉じ込めオイルを入れた物です。皆さん思い思い入れる花などを選び個性豊かな作品を完成されました。「どんな感じで作ろうかな。これを入れた方がいいかな。」など、とても楽しそうに作ってみえた作品は、1つ1つがとても輝いていました。

推進員活動を通して、地区の皆様との楽しい交流、碧南市の「健康を守る会」の活動に参加する事ができ、貴重な一年となりました。

また、推進員活動に参加、ご協力下さった鷲塚西部地区の皆様、町内会役員の皆様、推進員のメンバーに心よりお礼申し上げます。

活動一覧表

6月	防災訓練
7月	早朝ラジオ体操
	第1回　出前講座
	すこやか健康教室
8月	盆おどり
9月	第2回　出前講座
10月	家族検尿
	ふれあい運動会
11月	第3回　出前講座
2月	ごきぶり団子作り

ジェネリック医薬品にご理解とご協力を・・

碧南市薬剤師会　中根（なかね）秀樹（ひでき）

最近の平均寿命、２０１７年厚生労働省発表では女性87・26歳、男性81・09歳といずれも過去最高を更新しました。江戸時代は戸籍制度が整備されていなかったので不正確ですが30～40歳位だったとされていますから2.5倍も長生きになったことになります。

しかし平均寿命が50歳を超えたのは戦後の１９４７年になってからで案外最近の話です。医療の進歩や食生活の変化、皆様の健康に関する意識の向上など様々な要因から寿命は飛躍的に延びたと考えられ、今や100歳を超える長寿の方は7万人近くみえるそうです。

日本は超高齢化社会を迎え、国も人生100年時代というフレーズを使用して1億総活躍社会の実現に向けた〔働き方改革・人づくり革命・生産性革命〕〔効果的効率的な保険・医療・介護・福祉等の推進〕等々全世代型社会保障の基盤強化に取り組む方向に動いており、今回はそのうちの効率的な保険医療に関してのお話をしたいと思います。

高齢化が進んだ事や新しい治療法が開発されるなど医療費も年々増加し平成29年度では42・2兆円に膨らんでいます。その一方で生産年齢人口は減っており、さらに少子化でこの先の生産人口も減るので財源確保が難しくなっています。

「効果的効率的な医療」は必要なお金を使い、変えられるところは変えていく。浮いたお金は必要な所に投下するということ。そこで考えられている一つにジェネリック医薬品の使用促進があります。

国は平成29年6月の閣議で２０２０年9月までにジェネリックの使用割合80％とし、できる限り早期達成できるよう更なる使用促進策を検討すると定めました。平成30年4-6月速報では全国で72・2％がジェネリックに切り替わりその中でもダントツに高い沖縄の83％に対し愛知県は73・8％、碧南市は79・2％でした。

ジェネリック医薬品がテレビや新聞で扱われ、皆さんの耳に届いてから久しいですが、今一度お話させて戴き、皆様のご協力をいただければ幸いです。

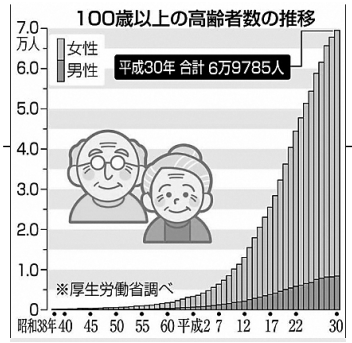
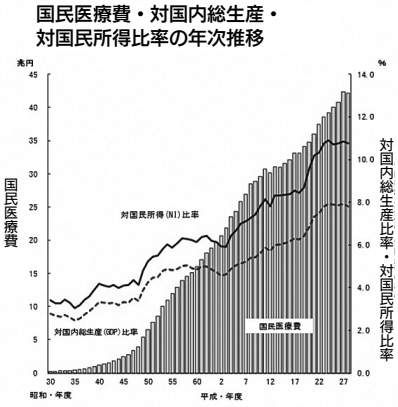
まず、ジェネリック医薬品とは新薬発売から期間が経ち、特許などが切れて発売される同じ医薬品です。もちろん新薬と効き目が同等であることを証明する様々な試験を実施し厚生労働省の承認を得てからの製造・販売です。

新薬と同じ有効成分のお薬ですが、発売後数年から十数年経って開発される分、錠剤やシート表示の改良など識別し易さや飲み易さ、使用感が改良されたものも出てきています。

私は小児科の処方せんを受けることが多く、お薬の味をみる機会もあるのですが、確かに味が〝まし〟になっています。（まだ〝美味しくなった〟までは言えません）シップ薬や塗り薬などの外用薬は使用感が異なる事があるため一度試して使い分けてみるのも良いかもしれません。

何よりも違うのは今までの薬剤と比べて薬の価格が下がる事。高額な研究開発費や特許登録費などが必要ないことから価格が安く設定できるというわけです。安いから効きが悪いということはありません。

薬剤の価格が安いということは皆様が薬局で支払う負担金が安くなるということでもありますが、この先の皆様の医療費を守っていくことにもなるのです。そして皆様に守って頂いた医療費は皆様の次の医療や福祉などに役立てられます。

碧南市では元気っ子医療費助成をはじめ様々な医療費助成があり窓口での負担金はありませんが、全額が皆様からお預かりした大切な医療費で負担されていることをご理解頂き、今後の医療財源保護へのご協力をお願い致します。

この先も皆様とその子供達が良質な医療・福祉を受け続けることができるよう皆で医療財源を守ってゆきましょう。