

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.175

健康寿命の延伸を目指して

碧南市長

梶 宜田 政 信
ね ぎ た ま さ の ぶ



昨年1月に国内で初の陽性者が確認された新型コロナウイルス感染症は、またたく間に全国に拡大し、現在も市民のみなさまの生活に多大な影響を及ぼしています。こうした中だからこそ、改めて健康の大切さを強く感じています。

●へきなん健康づくり21プラン (第二次)

碧南市では、平成26年3月に市民の健康増進に関する施策を総合的・計画的に進めるため、「生涯健康やかでいきいきと過ごせるまち碧南市」を基本理念とした計画を策定し、市民のみなさまの健康づくりに取り組んでいます。

●中間評価

計画の中間年度である平成30年度には、5年間の取組みや目標値について評価を行いました。目標値の評価結果は、「達成・概ね達成」「改善」「やや改善」の項目が約半数となるものの、「悪化」の項目も多く、それらは計画最終年度に向けた改善すべき課題として捉える必要があります。その中でも、「メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少」「80

20達成者の増加」「肥満者の減少」「喫煙率の減少」を重点項目として引き続き取り組むことを確認しました。

●計画後半の健康づくりの取り組み ①へきなん健康づくり21プラン推進講演会

メタボリックシンドロームの改善、生活習慣病の予防につながるような栄養・食生活、身体活動・運動等をテーマにした講演会を開催することで、健康について広く周知してまいります。

②へきなん健康づくりキャンペーン

へきなん健康マイレージ事業等を実施することで、多くの市民のみなさまが健康づくりに関心を持ち、自ら食生活、運動等生活習慣の改善を実践する機会を提供してまいります。

③地域ですすめる健康づくり

市内23地区にて活動する健康推進員のみなさまには、身近な地域での健康づくりを担っていただいています。このコロナ禍においても、感染防止対策を講じた健康づくり事業の開催、健康推進員たよりを通じた情

報発信等、幅広く活動いただいているところですが、今後も、健康推進員のみなさまとともに、地域に合わせた健康づくりを応援してまいります。

●健康寿命の延伸を目指して

現在、もっとも大きな健康課題である新型コロナウイルス感染症に対しては、手洗い・マスクの着用・十分な換気・密を避ける等の基本的な感染防止対策はもちろんですが、感染から体を守る免疫力を下げないよう、バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠といった生活習慣に気を配ることも必要とされています。これはすなわち、これまでメタボリックシンドローム予防や健康づくりのために推進してきた正しい生活習慣が、感染予防にも有益であることを意味しているともいえます。

今後も、碧南市健康を守る会と碧南市が中心となって、先の重点項目を中心とした健康づくりに取り組むことで、新型コロナウイルス感染症対策と健康寿命の延伸を目指します。

歴史に学ぶ健康

医学ジャーナリスト・医学博士

愛知医科大学客員教授・東京通信大学准教授

植田美津恵



現代に生きる私たちは常に病に悩まされ、振り回されています。特に近年は、生活習慣病の台頭で、誰もが不具合を抱えながら生きるのが当たり前になっており、一方で、食生活や睡眠など健康を維持するための情報はあふれんばかりに目につきます。

考えてみれば、生きている限り人間と病は切っても切れない関係。いわば生きて日々生活をしている身であるからこそ、病を苦にすることができるといえます。まさに生老病死そのもの、この世に生を受け、病を得、老いていき、そしていつかは死んでいくのだという苦しみから人は逃れることはできないのです。

日本人の死因第一位であるがんや心臓病、脳卒中などは大昔からありました。病名としては新しくても、私たちの祖先たちも同じ病にかかり、治療をするすべもなく亡くなっていった時代があったのです。では、今のようにテレビも情報誌もネットもない時代、人々はどんな病気で悩み苦しんでいたのでしょうか。歴史の中で、あるいは歴史上の人物を取り上げて、そのエピソードを紹介するとともに、現代にも通じる偉人たちの健康法について語っていきたいと思います。

●卑弥呼の時代にみる「よく噛むこと」の効用

「ひみこの歯がイーゼ」をご存じでしょうか。

これは、古代卑弥呼が生きた時代は、一回の食事で約4,000回噛んでいたのに比べ、現代人は620回と大幅に減ったこと（神奈川県立大学の実験結果）から、よく噛むことを推奨するための標語です。昔から「ひとくち30回噛む」ことが健康に良いと言われてきましたが、最近になってます

ます噛む効用が具体的に明らかになってきました。それをすべて表しているのが、この標語になります。

(ひ) 肥満防止 (み) 味覚の発達 (こ) 言葉や脳の発達…などなど
とりわけ、歯がちゃんと揃っていてよく噛むことが認知症予防になることは広く知られるようになりました。

現代の食材は、皆柔らかいものばかり。よく噛まなければ飲み込めないほどの硬い食材は敬遠されるようになりました。たとえば、離乳食を食べ始める頃から、ゴボウやにんじんなどのスティックを取り入れるなど、子どものころから噛む力をつけるよう意識するだけで未来が違ってきます。健康法は難しいことはありません。今できることからチャレンジする、その気持ちが大切です。

●徳川家康の健康法

家康といえば、群雄割拠の時代をサバイバルし、見事天下人となり260年あまりの江戸時代を築いた武将です。胃がんで亡くなったのは75歳の時。武将の中でも長寿であった家康はどんな生活を送っていたのでしょうか。

家康の長寿の秘密を探てみると、「食」「運動」がとても健康的だったのがわかります。これは、天下を取りたい、そのためにも健康で長生きなくては、という家康の強い決意があったものと思われまます。いわば「気力」です。家康は用心深く、やや小心であったと伝えられますが、粘り強さやこだわりを持ち、自分の薬は自分で調合し、病んでなお生きたい、生きようという気概は人並み外れていました。

まず、家康の食や嗜好品をみてみましょう。麦飯に貝たくさん、八丁味噌、旬のものを好み、生ものを避け、飽食を嫌い、酒は適量、たばこは吸わず。

八丁味噌は大豆を蒸すことで貴重なアミノ酸を逃がさないようにし、じっくり熟成します。旬の野菜をたっぷり入れればそれだけで栄養満点な副菜になります。

家康は、生涯に三度も「たばこ禁止条例」を出しています。戦国時代に南蛮人によって日本に紹介されたたばこは、瞬く間に庶民の間にも広がっていきませんが、どうも家康はたばこを嫌っていたようです。自身もまったく吸わなかったと伝えられます。

次に運動です。家康は、水泳が得意でした。これはいわば家康なりの戦術で、陸の上なら家臣が助けてくれるが、海の中は独力で逃げなければならぬ、そのために水泳は必須ということでしょう。結果、やや肥満気味ながら全身の筋肉は堅く引き締まり、身のこなしは素早く、これといった大病もありませんでした。歳を取っても尚、鷹狩りをおおいに楽しみ、晩年を謳歌しました。

さて、いよいよその最期を迎えようとしていたとき、周囲はもはやこれまでと覚悟を決めても、亡くなる数日前にはお粥をおかわりして平らげたり、ガバツと跳ね起きて刀で素振りをはじめたりなど、いくつかのエピソードが残っています。健康に「生き抜いた」とはまさに家康の生き様死に様をいうのでしょうか。

●葛飾北斎のごろごろスタイル

江戸時代の浮世絵師、葛飾北斎の代表作「富嶽三十六景」は、日本のみならず海外の評価も高く、その名は広く世界中に知られています。

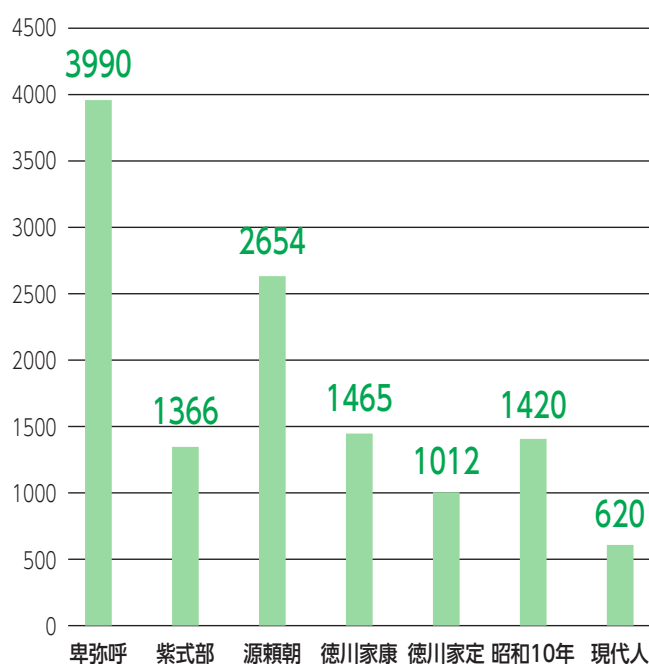
その北斎、常にうつぶせ寝で絵筆を握っていたというところをご存じでしょうか。ものぐさな北斎は、うつ伏せのまま膨大な絵を描き、疲れたらそのまま眠りに入り、目覚めてはまた同じ姿勢で絵に取りかかる、そんな、健康とはほど遠い日々を送っていました。その上、おナラを良くするので、みずから「へ（屁）くさい」と名乗っていたほどです。

しかし、このうつぶせ寝、意外にも北斎の長寿の一助となっていました。おそらくおナラが頻繁に出ていたということは、うつ伏せになりながらもたまにゴロゴロと転がったり、適度に腹部を刺激し、腸内細菌のバランスを取っていたものと考えられます。

腸内細菌を整え、いいおナラを出すことは、腸内に存在する膨大な免疫細胞を活性化し、北斎を病氣から守ってくれることになったのでしょうか。ただ一度患った脳卒中も克服し、なんと90歳まで生きたのです。生涯に数万点の作品を残した北斎でしたが、長野の小布施に足を運び、有名な天井画『八方睨み鳳凰図』を完成させた時は、80歳を超えていました。

亡くなるまぎわには、「あと5年長く生きることができたら、本物の絵師になれたものを」と悔やんだと伝えられます。その作品同様、何ともあっぱれな人生にただ感嘆するばかりです。

一回の食事で嚙む回数～古代から現代まで～



斉藤滋 & 食文化史研究家永山久夫の研究から

～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



【献血方法別の採血基準】

献血の種類		全血採血		成分採血	
		200mL献血	400mL献血	血漿	血小板
1回採血量		200mL	400mL	600mL以下 (循環血液量の12%以内)	
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
		ただし、65～69歳の者については、60歳に達した日から65歳に達した日の前日までの間に採血が行われた者に限る。			
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179mmHg以下			
最低血圧		50mmHg以上109mmHg以下			
脈拍		40回/分以上100回/分以下			
体温		37.4℃以下			
血色素量 (ヘモグロビン濃度)		男性：12.5g/dL 以上*2 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11.5g/dL 以上) *標準域 MCV：81～100(fL) MCH：26～35(pg) MCHC：31～36(%)	12.0g/dL以上
血小板数		—	—	—	15万/μL以上 60万/μL以下
採血間隔	〔前回採血〕				
	200mL全血	男女とも4週間後の同じ曜日から			
	400mL全血	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から		男女とも8週間後の同じ曜日から	
	血漿成分	男女とも2週間後の同じ曜日から なお、血小板成分採血では、血漿を含まない場合1週間後に血小板成分採血が可能。 ただし、4週間に4回実施した場合には次回までに4週間あける。			
年間※1総採血量 (1年は52週として換算)		200mL・400mL全血を合わせて 男性：1,200 mL以内 女性：800 mL以内		—	—
年間※1採血回数 (1年は52週として換算)		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	
共通事項		次の者からは採血しない。 ①妊娠していると認められる者、又は過去6か月以内に妊娠していたと認められる者 ②採血により悪化するおそれのある循環系疾患、血液疾患その他の疾患に罹っていると認められる者 ③有熱者その他健康状態が不良であると認められる者			

令和2年9月1日

献血にご協力いただける方の安全を第一として、国が定めた規準等により、医師が総合的に判断してお願いしています。

※1 期間の計算は直近の採血を行った日から起算します。

※2 愛知県赤十字血液センターでは、男性の方の全血献血（200mL 献血）の場合は「ヘモグロビン値 13.0g/dL 以上を献血可とする」、女性の方の全血献血（200mL 献血）の場合は「ヘモグロビン値 12.5g/dL 以上を献血可とする」基準でお願いしております。

令和3年度献血予定表

9月 3日 (金)	愛知県中央信用組合本店 10:00～16:30
11月17日 (水)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:15
1月22日 (土)	碧宮宮農センター(農業まつり) 10:00～15:00
3月 4日 (金)	愛知県中央信用組合本店 10:00～16:30
3月16日 (水)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:15

この予定は都合により変更されることがありますので、市ホームページでご確認ください。

令和3年度 市民献血30回以上協力者

～感謝状贈呈者～

(五十音順)

伊藤 大三 (吹上町)	杉浦早緒里 (幸町)
岡 広志 (天神町)	杉野 幸博 (久沓町)
岡本 利紗 (岬町)	園 勝之 (久沓町)
加藤 剛 (沢渡町)	新美 旭 (籠田町)
齋藤 重治 (志貴町)	若山 英二 (鶴見町)

碧南市健康を守る会会報「すこやか碧南」は、碧南市のホームページからご覧いただけます。

すこやか碧南

検索