Kenkó Suita

健康すいた

第48号

発　行：公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団
平成27年8月1日発行
発行責任者：三谷一裕
事務局：〒564-8550 吹田市泉町1丁目3番40号
吹田市役所内
☎（06）6384-1231内線2547
（06）6330-9966（直通）
http://www.suita-kenkoudukuri.or.jp

C　O　N　T　E　N　T　S

●白内障のほんと
野菜を食べていますか？―― 2
●暑い夏には要注意！「酸蝕症」とは？
すいたマチなか保健室―― 3
●第32回みんなの健康展―― 4・5
●第32回吹田市民健康づくりフェスティバル
「てくてくハイク」「スカイクロス＆シャトルゴルフ」
健康応援レシピ　Vol.3
講演会「楽しく学んで健口長寿」
ヘルシーランチの会―― 6
●読者の声・クイズ―― 7
●第32回吹田市民健康づくりフェスティバル
「2015吹田万博国際ふれあいマラソン」
編集後記―― 8

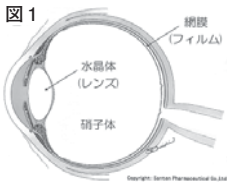
健すいたマチなか保健室…健康相談ができるテレビ電話を設置しています。詳しくは３ページをご覧ください。

白内障のほんと

■白内障とは？

人の眼は、よくカメラに例えられます(**図１**)。カメラのレンズに相当する働きをするのが水晶体です。水晶体は透明で、光を透過しレンズとして眼底の網膜(フィルムに相当)に光を集め、外界の物体の像を結ぶ働きを持っています。

図１



透明なはずの水晶体が濁ってくると光が眼底に入る前に散乱され、網膜に像を結ぶレンズとしての働きが弱くなり、かすんで見えるようになります。濁りがひどくなればなるほど、水晶体を通る光の量が減ってきますので、網膜に光が届きにくくなってしまい、視力も下がってきます。この水晶体の濁った状態を白内障といいます。

また水晶体が濁ると光がその部分で乱反射するために、光の強い戸外ではまぶしく感じたりすることもあります。水晶体の濁り方によっては、物が2つにも3つにも見えるようになることもあります。白内障は進行しても痛みはなく、見え方も徐々に悪くなっていくため、進行したことに気づかれない方が大多数です。また一度濁ってしまった水晶体は残念ながら元には戻りません。

さらに濁りが進行すると水晶体が黄色や茶褐色となり、かすみも強くなってしまうため、物が見えなくなってきます。また非常に稀ではありますが、水晶体の濁りがかなり進行してしまうと急に痛みや充血が起こります。この場合、放置すると失明してしまうこともあります。世界の失明原因のナンバー１は、マスコミで盛んに言われている加齢黄斑変性ではなく、現在でも白内障です。

■白内障になる原因は？

水晶体が濁る原因は、全身の他の病気が関係していたり、放射線や薬が影響していることもありますが、最も多いのは老人性白内障です。いわば白髪と同じで、誰にでも起こりうる老化現象の一つです。しかし年をとるとなぜ白内障になるのかは、実はまだよく分かっていません。加齢とともに新陳代謝が衰えて、水晶体に含まれるタンパク質が変性するからではないかと言われています。一般に60歳代で60～70%、70歳代で80～90%、80歳代ではほぼ100%の人で白内障が認められる、という調査結果もあります。

■治療法は？

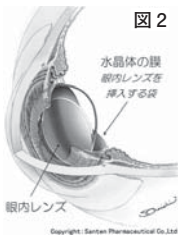
進行を遅らせる点眼はありますが、根本的な治療法は手術しかありません。薬を用いて進行を遅らせることが出来るのは、白内障が初期である軽い時期だけです。薬は、いくつかの内服と点眼があります。それぞれ働きは異なりますが、いずれも水晶体に含まれるタンパク質の変性を防ぐことを目的としています。

水晶体の混濁が進行して視力が低下し、日常生活に支障をきたすようになると水晶体を摘出します。水晶体を取り除いた後は、眼内レンズ(人工水晶体)を挿入することにより、視力を回復させることが可能です。ただし白内障と診断されても、人によって水晶体の濁りの程度は違い、濁りの進行具合も異なりますので、すべての人で手術が必要というわけではありません。80歳代で手術をされていない方もいらっしゃれば、40歳代で手術が必要な方もおられます。

■手術・偶発症について

手術は、水晶体の膜(嚢)を残し濁った水晶体を摘出し、その代わりに嚢の中へ眼内レンズを挿入します(**図２**)。手術は局所麻酔で行い、所要時間は15分～30分程で、水晶体の濁りの程度、眼の形や大きさによって異なります。

図２



100%確実な手術というものは、眼科に限らず存在しません。約0.5%で偶発症が起こることがあり、場合により視力が下がることや失明することもありえます。

偶発症には軽度なものから重篤なものまであり、角膜混濁(3,000例に1例)、感染性眼内炎(2,500例に1例)、後嚢破損(100例に3例)、網膜剥離(100例に1.5例)、駆逐性出血(30,000例に1例)、その他に黄斑浮腫、緑内障の素因がある患者さんでは一時的な術後高眼圧などがあります。

駆逐性出血とは眼内に大出血を起こす偶発症で、事前に予見することは極めて困難です。この場合は速やかに手術創を閉鎖し手術を終了します。感染性眼内炎とは眼球内に細菌感染が生じてしまう状態で、駆逐性出血と同様に、著明に視力が下がったり失明してしまうこともあります。この場合、眼球内の細菌をきれいにする(前房洗浄、硝子体手術)必要があります。またどんなに熟練した医師が執刀しても発生をゼロにすることが出来ないのが後嚢破損です。水晶体の膜(嚢)が薄くて非常に弱いため起こります。落屑症という病気や外傷後など、もともと後嚢破損が生じやすい眼の状態を患者さんが有していることもあります。水晶体の一部が硝子体に迷い込んだり(水晶体核落下)、逆に破損箇所を通じて硝子体が眼外に出てきた(硝子体脱出)時は、これに対処できる設備を備えた施設なら、ただちに落下した水晶体を除去することも可能ですが、多くの施設ではそのような設備がないため一時的に創を閉じ、その後に設備の整った施設へ転送してもらう必要があります。なお水晶体核落下などが無くても、稀に眼内レンズが入らないことがあり、その場合は眼内レンズを縫い着ける手術をする必要があります。また高度近視や極端な遠視眼の患者さんなどでは、手術後の度数が予定と大きく異なり、眼内レンズを入れ替える手術が必要となることもあります。

■術後の見え方・眼鏡

白内障のほかに眼の病気(緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など)がなければ、良好な視力回復が期待できます。また、水晶体は年齢とともに黄色く濁ってくるので、術後は透明な眼内レンズ(人工水晶体)を通してモノを見るため、少し青みがかって見えるようになり、色の感じが少し変わりますが、すぐに気にならないようになります。

眼内レンズには、遠くや近くにピントを合わせる力(調節)が備わっていないため、一般的に術後には、遠方用または近方用の眼鏡が必要になります。

■後発白内障

術後1～2ヶ月は点眼が必要で、定期的な通院が必要となります。また術後に数ヶ月から数年経ってから、水晶体の膜(嚢)が混濁してきて視力低下を生じる場合があります。これを後発白内障といい、この場合はその混濁をレーザー治療で除去します。レーザー治療は外来で出来ますので、術後しばらくして視力低下を感じたら受診してください。

■終わりに

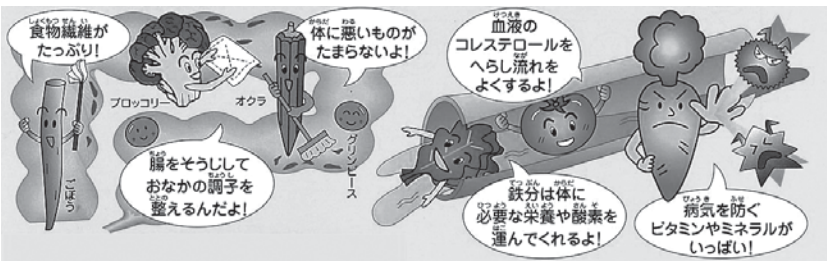
「光がまぶしく感じる」、「最近見えにくくなった」と思われる方は、一度眼科で検査を受けることをおすすめします。白内障は、適切な治療により、視力の回復が望める疾患です。施設によって異なりますが、患者さんの年齢や体調によって入院せず日帰り手術を行うことも可能です。見え方に不安がある方は、まずは気軽にお近くの眼科専門医にご相談ください。

吹田市医師会　おかだ眼科　岡田 明

野菜を食べていますか？

野菜を食べるといいことがいっぱい！

野菜には、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日できるだけ多くの野菜を食べるようにしましょう。



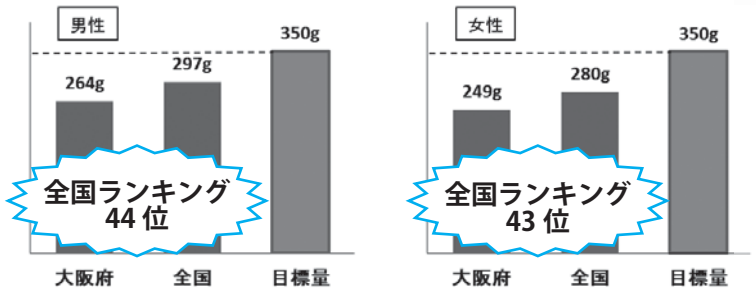
１日にとりたい野菜の量は、350g

１日にとりたい野菜の量は、成人で350gです。目安は、朝・昼・夕で１日５皿です。

大阪府民は、野菜不足 !!

大阪府民の野菜摂取量は、全国に比べて少ないという結果が出ています。
あなたは、普段どれぐらい野菜を食べていますか？

野菜摂取量（20 歳以上）



（平成 24 年国民健康・栄養調査結果）

野菜だけを食べるといい？
～主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう～

栄養素は、体の中で相互に関係しあって働くので、バランスよく食べることが大切です。
毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識しましょう。

８月は大阪府食育推進強化月間です

大阪府では、夏休みで生活習慣が不規則になりやすい８月を「食育推進強化月間」とし、啓発イベントなどを行っています。
健康や栄養に関するイベント情報は、「おおさか食育通信」ホームページで発信しています。
「おおさか食育通信」では、毎月１回最新情報をお届けするメールマガジンも配信しています。
登録は無料ですので、ぜひご登録ください！

【おおさか食育通信ホームページ】
http://www.osaka-shokuiku.jp/

おおさか食育通信　検索

メルマガ登録はこちら

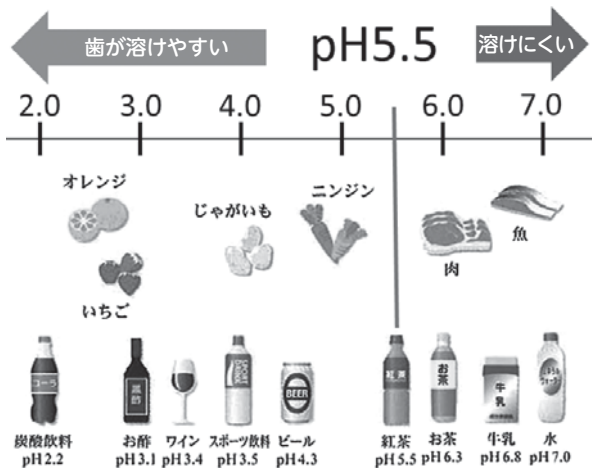
◆大阪府吹田保健所　企画調整課　☎06-6339-2225

平成27年8月1日発行

暑い夏には要注意！「酸蝕症」とは？

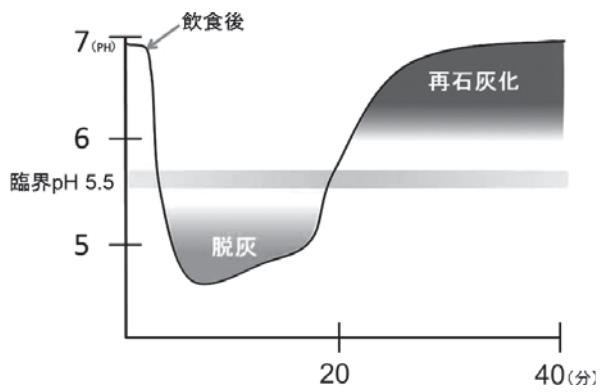
「歯みがきは食後30分経ってから行うのが望ましい。」このような説を聞かれたことはあるでしょうか？これは一部のマスコミが「酸性飲食物」という部分をカットして報道したことが原因の一つであると考えられています。「食べたらすぐ磨くのは間違いだったのか？」、特に学校歯科保健の現場では「給食後のブラッシングは避けるべきでは？」という混乱も生じました。しかし、このことがまだわが国では認知度の低かった「酸蝕症」に注目するきっかけになりました。

「酸蝕症」とは酸によって歯が溶かされてしまうことです。「酸蝕症」によって溶かされた歯のことを「酸蝕歯」と言います。むし歯と異なり細菌が関与しているわけではありませんが、症状が進行すると知覚過敏やむし歯のような症状を引き起こします。むし歯はむし歯菌の感染により部分的に歯が溶かされ穴があいて進行していくのに対し、「酸蝕症」は飲食物中の強酸により歯が全体的に溶かされていくのが特徴です。以前は職業的に酸を使う方を中心に見られたのですが、最近は酸を含む飲食物が増えたため生活習慣病としての「酸蝕症」が注目されています。



── 東京医科歯科大学大学院う蝕制御学教室監修の図を改変

酸性、アルカリ性をあらわす単位にpH（ピーエッチ）というものがあります。pH7が中性で7より大きくなるほどアルカリ性が強く、小さくなるほど酸性が強くなります。ここで歯が酸により溶け出す（「脱灰」という）のは約pH5.5（乳歯や萌出したての永久歯はもう少し高い値）で、これを臨界pHと言います。この値より酸が強くなると歯が溶け始めます。しかし、心配事ばかりではありません。pHがこの値よりも上がると、一旦唾液中に溶け出た物質が再び元に戻る（「再石灰化」という）のです。どのようなことかと言いますと、たとえばコーラ等の炭酸飲料のpHは約2.2、これは歯を溶かすために充分な値です。しかし、ゴクゴク普通に飲む分には短時間なのでごく少量しか溶けませんし、30分から１時間位で唾液により中和され口の中は中性になり再石灰化して治るので心配いりません。問題となるのは、長時間取り続けた場合です。1日中、「酸性飲食物」を飲み続けたり食べ続けたりすると、大量に歯が溶けてしまい、さらに再石灰化する暇もなくなってしまうということになります。



では、そうならないためにはどうすればよいのでしょうか。まずは、「酸蝕症」の原因となる「酸性飲食物」を長い時間、お口の中に入れたままにしないようにしましょう。また、これらの飲食物を口にした後はたくさんのお水を飲むか、うがいをするなどしてなるべく早く洗い流すようにしてください。このことは酸蝕症予防だけでなく、むし歯予防にもつながります。

このような「酸蝕症とブラッシング」の問題について、日本小児歯科学会（2012年）は「小児における通常の食事の場合は、従来通りのブラッシングが有効である」とし、日本歯科保存学会（2013年）は「食後の歯みがきについては、歯のう蝕予防の見地から、これまで一般的に推奨されてきたとおり、食後の早い時間内に行うことをお勧めします。ただし、酸性の強い飲料などの飲食物を摂った場合には、歯の酸蝕に留意して歯みがきすることをお勧めします」との見解に関する声明が出されています。また日本口腔衛生学会では「食後のブラッシングはこれまでどおり、う蝕の予防に有用といえる」と見解をまとめています。

暑い夏の日は炭酸飲料やスポーツドリンクなどの冷たい飲み物は格別においしいですね。しかし長時間の摂取になっていないか今一度食生活を見直してみてください。またすでに「酸蝕症」の状態になっているかもしれません。予防も含めた歯科医院での健診をお勧めいたします。

吹田市歯科医師会　上橋　大輔

テレビ電話で健康相談
すいたマチなか保健室

市の施設や商業施設などに設置したテレビ電話で、健康相談・栄養相談ができます。
いつものウォーキングコースに取り入れるなど、気軽に利用して、みなさんの健康管理に役立ててください。

タッチパネルで簡単操作。血圧計、体重計も設置しています。（一部の施設は除く）

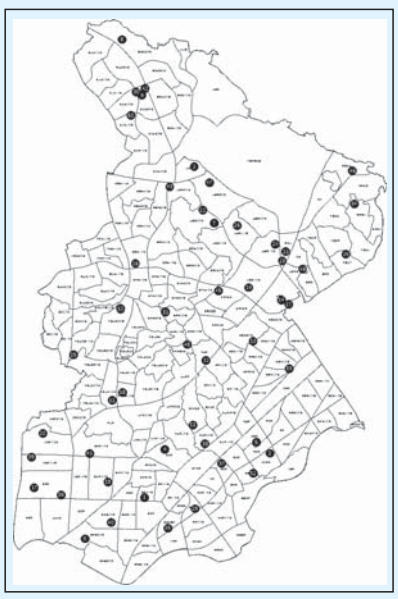
健康に関する相談なら何でもOKです
- バランスのよい食事って何を食べればいいの？
- 減塩のコツを教えてほしい
- コレステロールを下げる食事の工夫を知りたい
- おなか周りが気になってきた
- 基礎代謝を高める運動を知りたい
- たばこをやめたいけど、どうしたらいい？
- がん検診はどうやって受けるの？　　など

健康管理拠点（テレビ電話設置）一覧

地域	名称	住所
JR以南	目俵市民体育館	目俵町１-11
	友ノ会新温泉	日の出町 12-13
	吹三地区公民館	高城町 19-7
	北おおさか信用金庫　吹田支店	朝日町５-32
	ケアプランセンター輝さん家	寿町１-12- ９
	吹六地区公民館	南清水園町 40- １
片山・岸部	片山市民体育館	出口町 31- ２
	北おおさか信用金庫　片山支店	片山町３-16-19
	片山地区公民館	朝日が丘町 15-1
	岸二地区公民館	岸部北４-15-20
	北摂聴覚障害者センターほくほく	岸部中３-13- ４
豊津・江坂・南吹田	豊二地区公民館	豊津町 47- １
	北おおさか信用金庫　十三江坂支店	豊津町 14-15
	豊一地区公民館（３月31日まで休館）	垂水町３-15-35
	ウィズ　江坂店	垂水町１-41- ７
	江坂大池地区公民館	江坂町３-63- ６
	北おおさか信用金庫　江坂支店	江坂町２-24-28
	吹二地区公民館	泉町３-15-29
	南吹田市民体育館	南吹田５-34- １
	北おおさか信用金庫　南吹田支店	南金田２- ６-25
千里山・佐井寺	関大前フタバボウル	千里山東１- ７-18
	千三地区公民館	千里山西１-12- １
	千里新田地区公民館	千里山西６-30-41
	阪急オアシス　千里山竹園店	千里山竹園１- １- １
	ファミリーマート　吹田五月が丘北店	五月が丘北 22-14
	総合運動場	竹谷町 37- １
	佐井寺地区公民館	佐井寺南が丘１- １
	かとう歯科	佐井寺３-21-12-101

地域	名称	住所
山田・千里丘	山一地区公民館	山田東２-33- １
	北山田地区公民館	山田東４-43-20
	さんぱつや　伊達店	山田東１-35
	南山田地区公民館	山田市場 18- ６
	山五地区公民館	山田南 45-13
	千里丘スポーツプラザ	山田南８-21
	山三地区公民館	山田西１-26- ２
	山田市民体育館	山田西３-84- １
	さんぱつや　山田店	山田西３-57-20 ２階
	阪急電鉄　山田駅（アズナス内）	山田西４- １- １
	武道館「洗心館」	山田北２- １
	ファミリーマート　名神吹田インター前店	青葉丘北７-32
	東山田地区公民館	新芦屋上 32- １
	さんぱつや　樫切山店	樫切山３- ５ １階
	さんぱつや　サロン・ド・バルビーレ	樫切山２-16- １
	山二地区公民館	千里丘下 23-19
千里ニュータウン 万博・阪大	南千里地区公民館	津雲台１- ２- １ 千里ニュータウンプラザ ７階
	北千里市民体育館	藤白台５- ５- １
	北千里地区公民館	古江台４- ２Ｄ- ７
	イオン北千里店５階	古江台４- ２-50
	阪急電鉄　北千里駅	古江台４- ２- Ｄ１-101
	関西薬局　北千里店	古江台２-10-17 １階

■利用時間　**無料**
月～金曜日
午前９時～午後５時30分
土・日・祝日・年末年始除く
（ただし各施設の利用時間内）


市内全域に設置しています

詳しくは、吹田市ホームページをご覧ください。
すいたマチなか保健室　検索
吹田市ホームページ

◆吹田市立保健センター　〒564-0072　吹田市出口町19-2　TEL:6339-1212／FAX:6339-7075

記念講演会（中ホール）

9月6日(日) 14:00～15:30

申込不要　満席の場合は入場をお断りする場合もあります。

演 題

「元気に生き生きー肥満・糖尿病は万病のもと」

講 師

大阪府済生会吹田医療福祉センター
総長　**岡上　武** 氏

講師プロフィール

■経　歴

昭和19年	(1944年)	高知県生まれ
昭和44年	(1969年)	京都府立医科大学卒業 研修医（第三内科入局）
昭和55～56年	(1980～1981年)	University of California,Davis, 病理学教室 (Prof.Samuel W French) アルコール性肝障害、肝腺維化の研究
昭和56年 7月	(1981年)	京都府立医科大学第三内科助手
昭和62年 4月	(1987年)	同　講師
平成元年 10月	(1989年)	同　助教授
平成14年11月	(2002年)	京都府立医科大学第三内科教授
平成15年 4月	(2003年)	京都府立医科大学大学院消化器病態制御学教授
平成19年 4月	(2007年)	大阪府済生会吹田病院院長 京都府立医科大学名誉教授 京都府立医科大学特任教授
平成26年 2月	(2014年)	吹田医療福祉センター総長 現在に至る

■専　門

ウィルス性肝炎、NASH、肝癌、アルコール性肝障害

■学会役員など

・日本肝臓学会理事（2002～2010年）
・日本消化器病学会理事（2004～2010年）
・犬山シンポジウム代表世話人（2009年８月～2013年８月）

■病院関係

・全国済生会病院院長会副会長（2009年～2013年）
・日本病院会常任理事（2009年～2013年）
・済生会本部評議員（2010年～）
・済生会大阪支部副支部長（2014年４月～）

■受　賞

・2011年、2012年　日本消化器病学会ｈigh citation賞
・2014年　日本肝臓学会織田賞

済生会吹田病院70周年記念市民公開講座・済生会フェア

人生を活き活きと生きるために

～済生会と済生会吹田病院からのメッセージ～

記念講演

「激動する社会、済生会が目指すこと」
社会福祉法人恩賜財団済生会　理事長　炭谷 茂 氏

特別講演

「アースマラソンの裏側すべて話します!」
間 寛平さん

鼎　談

間 寛平さん
炭谷 茂（理事長）
黒川 正夫（院長）

間寛平さん

【開催日時】**9月5日（土）**
12:30 開場　13:30 開演
【会　場】大ホール

入場無料（要整理券）

※10時よりメイシアター大ホールホワイエで配布します。（1名につき2枚まで）

【お問合せ先】済生会吹田病院　総務課　☎06-6382-1521（代）

映 画 会（中ホール）

9月5日(土) 14:30～16:08
9月6日(日) 10:00～11:38

「怪盗グルーのミニオン危機一発」

映画会申込方法

往復ハガキに希望日、郵便番号、住所、電話番号、希望人数及び全員の氏名（5名まで）を書いて送ってください。
▶申込〆切　8月21日（金）必着
▶定　　員　各480名（多数抽選）

■申し込み・問合せ先
〒564-8550 吹田市役所内（住所不要）
公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団
☎・FAX 06-6330-9966

スケジュール

9月5日(土)

13:00～13:30　**開会式**……展示ロビー
　1．主催者挨拶　理事長
　2．来賓祝辞　市長・議長
　3．来賓紹介
13:30～17:00　**展示・催し会場**……展示室他
13:30～15:10　**イベント広場**……展示ロビー
14:30～16:08　**映画会『怪盗グルーのミニオン危機一発』**…中ホール

9月6日(日)

9:30～16:00　**展示・催し会場**……展示室他
10:00～11:38　**映画会『怪盗グルーのミニオン危機一発』**…中ホール
10:00～11:40　**イベント広場**……展示ロビー
10:30～12:00　**「吹田市高齢者よい歯のコンクール」「むし歯予防ポスター・作文表彰式」**……レセプションホール
12:00～15:00　**普通救命講習会**……小ホール
13:00～14:40　**イベント広場**……展示ロビー
13:30～13:50　**消防音楽隊演奏**……中ホール
14:00～15:30　**記念講演会**……中ホール
　演題『元気に生き生きー肥満・糖尿病は万病のもと』
　講師　大阪府済生会吹田医療福祉センター
　　総長　岡上　武 氏
16:00～　**閉会式**……展示ロビー

展 示 ・ 催 し 会 場

健康チェック広場（集会室）

▶**血圧測定・脈拍測定・反射神経測定**　（医師会）
▶**あなたの街の健康アドバイザー**
・ＢＭＩ測定（体脂肪、筋肉量等の測定）
・お薬相談コーナー　・分包ゲーム
・ちりめんモンスターを探せ！　（薬剤師会）
▶**検査体験コーナー**
①動脈硬化検査１（血管年齢）②動脈硬化検査２（頸動脈エコー）③身長・体重測定
※①･②はセットで整理券発行（なくなり次第終了）
９月５日（土）開会式終了後～（先着 80 名）
９月６日（日）9:30～(先着70名)、12:00～(先着75名)
配布場所：検査体験コーナー受付
（臨床検査技師会）
▶**「どう、食べよう？」からはじまる健康づくり**
・食べ方サット診断（パソコンを使った夕食診断後、明日からの食事アドバイス）
・パネル展示（基本の食べ方その他）
・お手軽レシピ紹介　（栄養士会）

福祉・介護・救急・保健広場（展示室）

▶・禁煙活動のパネル展示　・介護用品の展示
・スカーフ止め作り　・折り紙コーナー
・陽だまりルーム（伝承遊び）　（母子会）
▶**震災から命を守るために―今から備えを**
・大地震に備え、建物の強化や食料の備蓄、避難時の持ち物などを展示　（母親大会連絡会）
▶**ＡＥＤと応急手当てについて**
・心肺蘇生法とＡＥＤの取扱いを中心に応急手当の方法について展示　（消防本部）
▶・点訳体験　・ボランティア相談コーナー
・手作りコーナー（ストラップ）
・認知症家族の会相談コーナー（日曜日のみ）
・手作りおもちゃコーナー　（社会福祉協議会）
▶**ブースで市民と話し合い**
・パネル展示　・資料配布　（吹田ホスピス市民塾）
▶・「自分でできるストレスチェック」
・「セアカゴケグモにご注意」（パネル展）（保健所）

健康・看護広場（第１練習室）

▶・コンピューターによる「つぼ診断」「血液型占い」「体質チェック」
・東洋医学で診るあなたの色は？
・はり、きゅう健康相談　・小児ぱり実技
・灸点（つぼ）をつける　・パネル展示
（鍼灸師会）
▶**テーマ「手と指を使って、癒しのケア」**
・家族の愛情が伝わる癒しのハンドマッサージ
・看護協会グッズ配布　・ウィッグの展示
・「指編み体験教室」（６日のみ）指を使って毛糸のたわしや手まりづくり　（看護協会）
▶**テーマ「歯ができるまで」**
・展示物（サンプル模型）　・活動（義歯にネーム入れ）
・デンチャーケース、乳歯冠ケース無料配布
（歯科技工士会）

歯と口の健康広場（第２練習室）

▶・口臭測定
・なっとく！歯みがきレッスン
・フッ素塗布（子ども）
・「体験コーナー」～普段見えない口の中～デンタルミラーで歯医者さん体験
・すいしゃンクイズ
・歯科相談　・お口の健康に関するパネル展示
・吹田市口腔ケアセンター紹介　（歯科医師会）
▶**「知っていますか？こどものむし歯と大人のむし歯」**
・歯の衛生グッズ紹介
（歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス等）
・パネル展示
・歯みがきカレンダー　（歯科衛生士会）

イベント広場（展示ロビー）

5日(13:30～15:10)
6日(10:00～11:40)
(13:00～14:40)

健康づくり広場（展示ロビー）

▶**健康相談　質問紙法による健康相談**
介護福祉相談・労働衛生相談　（医師会）
▶**むし歯予防ポスター・作文展示**　（歯科医師会）
▶**運動・体力相談**　（健康づくり推進事業団）
▶**「ロコモティブシンドロームって何ですのん？」**
～骨と筋肉が若返る～　（保健センター）

小ホール

◆**普通救命講習会**　（消防本部）
６日(12:00～15:00)

中ホール

▶**消防音楽隊演奏**　６日（13:30～13:50）

第32回 吹田市民健康づくりフェスティバル

春季事業

てくてくハイク

「市内コース」「郊外コース」　平成27年5月10日（日）

【市内コース】参加者109名

今年の市内コースは、吹田市の南から少し大阪市内に入るコースで、泉殿宮～中之島公園～瑞光寺～味舌水路遊歩道～川園公園～目俵体育館～JR吹田駅までの約6kmの道程でした。

【市内コース寸景】

天候に恵まれ、郊外コースを見送った後、今日は暑くなるだろうと思いながら、スタートしました。寿町の住宅街を抜け、中之島公園の大きな木陰の下で1回目のトイレ休憩をとりました。ここまでは昨年と同じコースですが、今年は川下でなく川上に向かいます。吹田大橋を渡り、上新庄の駅を通り越し、瑞光寺に着きました。聖徳太子が創建したとされる瑞光寺には、鯨の骨でつくられた雪鯨橋があり、境内に飾られている大きな鯨の尻尾の骨をガールスカウトの子供たちは興味深々に眺めていました。次は安威川公園をめざしました。大阪市内の住宅街を歩き安威川を越えて到着した安威川公園では、だんだん日も高くなり、皆、木陰をめざし休憩しました。休憩している時に地元の人に通称「あしあと公園」のあしあと形をした砂場を教えていただきました。一息ついた後は少し回り道をしながら、JR吹田駅をめざしました。味舌水路遊歩道はたくさんの木々や緑があり、歩きやすく散歩をするにはもってこいの道でした。暑さと疲れで少し言葉が少なくなっていた参加者でしたが、ゴールのJR吹田駅近くの高層マンションがだんだん近くなってくると、また元気になってきました。そして、少しの疲労感と達成感と共に、さんくす夢広場で解散となりました。今年の市内コースは一般の参加者とガールスカウト、循環器予防友の会の皆さまの参加もあり大人数でした。隊列が伸びる中、スタッフの皆さまの協力もあり、無事終わることができました。

【郊外コース】参加者49名

今年のコースはJR生瀬駅から旧福知山線の「廃線跡」を歩く武田尾駅までの約8kmの道程でした。

【郊外コース寸景】

泉殿宮での出発式のあと市長や大勢の来賓の方の見送りを受けて、JR吹田駅から9時32分の新三田行きに乗車して生瀬駅に10時25分頃に到着しました。約50分位の車中でした。お手洗いを済ませて「廃線跡」に向けて出発です。さすがに時候がよく家族連れや友達同士でたくさんの方が歩いていました。眼下に広がる武庫川の渓谷美を見ながら北山第一トンネルに入りました。入口を少し入ると真っ暗で足許が見えずライトを点灯して歩くと、ヒンヤリと心地よい風が吹いていました。長短のトンネルを6か所くぐりました。かつてSLが走っていたと思うと郷愁を感じます。途中で食事を済ませて武田尾駅を目指して歩きました。川下りをしている人やランニングの大会もありました。ランニングの参加者が吹田市内の方で「みんなの健康展」の話をしてくれました。皆さん事業団の色々な行事にも参加して頂いているのだなと意を強くしました。2時30分位に解散しました。道中事故もなく無事に終えたことに「ホッ」と安堵するとともに、渓谷の美しさを満喫した廃線ハイクでした。参加者の皆さまご苦労さまでした。

スカイクロス&シャトルゴルフ

平成27年5月24日（日）
会場　南・西ブロック：第六中学校
東・中ブロック：佐井寺中学校
山　田ブロック：西山田中学校
千　里ブロック：青山台中学校

スカイクロスは平成18年から実施をしている種目で、今年で10年目を迎え、さらに昨年よりシャトルゴルフ（スポーツ推進委員会考案）を採用し、同時に開催をしました。スカイクロスはゴールのカラーコーンにリングを手で投げ入れる競技で、風の方向や強さにより色々工夫して、少ない投てき回数でホールアウトした選手が成績上位となる競技です。また昨年から採用したシャトルゴルフはラケットで羽の先にゴルフボールを付けたシャトルを下からすくい上げるように打ち、カゴになったゴールに少ない打数で入れるという競技で、どちらも少ない打数でホールアウトした選手が成績上位となる競技です。当日は雨の予報でスタッフ一同ヤキモキしましたが、素晴らしいお天気で「ホッ」としました。

体調管理のため水分補給をこまめにしていただきながら競技が進行されました。若い人から高齢の方、また初めての方まで思い通りにならないリングやシャトルに悪戦苦闘していましたが、2つの会場ではシャトルゴルフでホールインワンを達成された方もおられました。優秀賞の表彰ではたくさんの方に貰って頂き、ご自身の健康づくりのためにたくさんの方にご参加いただきましたが、来年はさらに多くの方に参加していただきたいと思います。

	参加チーム数	参加人数(人)
南・西ブロック	14	66
東・中ブロック	23	99
山　田ブロック	13	49
千　里ブロック	12	57
合　　計	**62**	**271**

さんくらぶの健康応援レシピ Vol.3

ヘルシーチキンナゲット

材料：2人分	
皮なし鶏むね肉	200g
A おろしにんにく	1／2片
A しょうが汁	小さじ1／2
A 濃口しょうゆ	小さじ2
A 片栗粉	小さじ2
卵	1／2個
青のり	小さじ1
油	適量
レタス	2枚

作り方

①むね肉は7ミリ角に切り、ビニール袋に入れるAの調味料、卵、青のりを加え、もみ込む
②フライパンに油を熱し①をスプーンで5cm大の小判型に整え、中火で3分ずつ両面を焼く
③皿にレタスと盛りつける

1人分　エネルギー…116kcal　塩分…0.5g

低カロリー、高タンパク質のむね肉を、焼いて仕上げます。
鶏むね肉には疲労回復成分のイミダペプチドが豊富に含まれています。

ひとロメモ

健康のため、油と脂を控える!!
食材選び、調理方法を工夫しましょう
調理に使う油の1日当たりの目安量は大さじ1杯(約12g)

★油脂を減らす工夫★

☆油を量って使用する
☆揚げ物は衣が厚いほど吸油が多くなる
（フライ＞天ぷら＞から揚げ＞素揚げ）
☆肉類は網焼き、茹でる、蒸す料理で脂を落とす
☆肉は脂の少ない部位を選ぶ
（ささみ、鶏むね肉、牛・豚のもも肉等）
☆ひき肉・霜降り肉・バラ肉等には、脂が多いので控える
☆ケーキ、クッキーなどの洋菓子を控える

吹田地区 栄養士会 さんくらぶ

吹田市民健康づくり講演会

平成27年1月30日（金）午後2時～4時　参加者 74名
テーマ：「楽しく学んで健口長寿」
～健康の入口はお口から健康体操でおいしく食べよう～
講　師：吹田市歯科医師会 副会長 三木秀治氏 NPO法人 おんがく・さ～くる・コスモス 増田左知子氏

第1部　三木先生の講義

口腔機能（噛む、呑み込む機能の低下とお口の汚れ）の低下で誤嚥性肺炎になりやすくなります。誤嚥性肺炎は死因別で3番目に多い死亡数で要介護状態になる大きな原因の1つです。
自分でできるお口の中の清掃と鍛えるための体操、歯科ですするプロフェッショナルケアで口腔機能の低下を予防しましょう！という、病気の説明から予防までの大変わかり易くためになるお話でした。

第2部　おんがく・さ～くる・コスモスの実技講習

ピアノを使った楽しい歌と簡単な体操を活用し、お口の機能低下を予防するための音楽療法士による実技練習と、歯科衛生士のためになるお話でした。
毎日の生活に大変参考になる内容で、参加者はとても楽しそうに受講されていました。

参加者の声

- 呑み込みのメカニズムがよくわかりました。
- 口腔機能は全身機能と連動し、口のケアと口周りの運動が大事だと感じました。
- お口の健康がいかに大事であるか気づかされました。
- 久しぶりに声を出し楽しく、参考になりました。舌体操がんばります。
- 初めての歌体操は我が家でも実践できそうです。
- 理論と実践が一体となった講演会で良かった。

ヘルシーランチの会

平成27年2月10日(火)午前11時～午後1時　参加者 50名
テーマ：「おいしく 食べて 健康に！」～野菜料理をもう一品～
講　師：吹田地区栄養士会　さんくらぶ

さんくらぶの皆さんのお話とヘルシーなランチメニューを楽しみながら、一食の自分の適量を知り、健康を維持するために必要な食事バランス等を知ることができました。

参加者の声

- よい勉強をさせていただきました。毎日の食事の念頭において作りたいと思います。
- 楽しいひと時と勉強もできて、うれしい時間でした。また、心がけて食生活を送りたいと思います。
- 質問に対して、とてもわかり易く答えてもらい、参考にしたいと思います。
- とても有意義な時間でした。これからの食事作りにとても役立ちます。
- 栄養士さんにいろいろ教えてもらい良かった。

平成27年8月1日発行

読者の声

私は最近、寝るのが遅くなってしまいます。なので、特に冬の朝はねむいし、寒いので大変です。前号で「よいねむりのコツ」というのがあったので、それを実行してみると、朝はスッキリ起きれました。これからも続けていきます。次号も楽しみです。

13歳・女性　江坂町

今回、母に手伝ってと言われて、初めて見ました！ クロスワードパズル久しぶりに親子で、ワイワイ言いながらできて、すごく楽しかったです！ 健康応援レシピ、作ってみました！ おいしくて沢山食べれました！ また次のレシピも楽しみにしています。

24歳・女性　江坂町

前号の健康すいたで、特に読み入ってしまったのは、糖尿病のコーナーです。それまで、特に気にしていない病でしたが、ちょうど、妊娠しているので、体重も増加してしまっているし、妊娠糖尿病も気になってきたからです。食事、うんどうを気をつけて、スーパーにも、車ではなく、歩いたり自転車で行くようにしたいです!! そして、元気な赤ちゃんを産みたいと思います。

28歳・女性　新芦屋下

長年続けてきた仕事を辞め、専業主婦になりました。今までサラッとしか目を通せなかった紙面もじっくり読む時間ができ、久しぶりにクイズに挑戦！ 簡単・簡単～と思っていたら、以外と苦戦し、夫に手伝ってもらいながら答えにたどり着けました。次回も、かたくなった頭の体操に楽しんで挑戦したいと思います。

37歳・女性　高城町

食品添加物を全く口に入れないという事は、この時代難しくなりつつあります。そんな中、唾液につけると発癌性が減るという作用に驚きと希望を受けました。これからは、よりよく噛んで、おいしく健康に生活したいと思いました。

38歳・女性　吹東町

睡眠についての記事がよかったです。主人は無呼吸の治療でマスクをつけて眠っています。でも、いつも12時すぎに寝ることが多く、たまに11時ころ寝ると、4～5時に目が覚め眠れないことに怒っています。毎日同じ時間に寝る方がいいのだと思いました。クロスワードパズルも、9才の娘とできて、とても楽しかったです！

43歳・女性　南吹田

糖尿病は治る病気と思っていました。一生治らないと知り、今の内から健康管理をしないといけない…それには、ウォーキングが良いから早々はじめようと思った。

44歳・女性　竹見台

いつも楽しく読ませて頂いています。健康応援レシピ、大好きです。もっといろいろ教えて下さい。時には特集もうれしいです。

55歳・男性　片山町

今年8月で60才を迎え、いよいよ老人の仲間入りかな？と思いはじめてきました。気持ちを若く保つ方法って何が必要なのだろう？また、どうしたらそうできるのだろう？ぜひ教えていただきたいです。もちろん、負担にならないことがいちばんですが…。

59歳・男性　南吹田

以前、ある病院で診察してもらったときに、「あなたは唾液の出方がいく分少ないようです」と言われたことがあり、人前で話をしている時、発音が滑らかにならなくなることがあったので、本誌の記事は興味をもって読みました。また、表紙の「ゆったり春を散策」の地図も有難いですね。次の日曜日に歩いてみます。

65歳・男性　山田西

先日9階のベランダにウグイスが現われ、へたな声で「ケキョケキョ」と鳴いていたので「ホーホケキョー」とおしえてあげました。睡眠についての記事は勉強になりました。不足度チェックは3ヶなので、まあまあですね。千里山界隈コースの地図は保存版にします。参考になります。

68歳・女性　千里山西

塩分を減らすことは大事ですが、なかなかむづかしいので、〝ひと口メモ〟が参考になりました。とくに汁物、漬物は1日1回、煮物を1食に1品というのはわかりやすいです。

68歳・女性　山田西

視覚に障害のある方への「声による情報誌」を届けたり、図書館での対面朗読のボランティアをずっと続けていますので、健康すいたは大切な情報誌です。※歩かねばと思いますが…仲々。ダンスを続けているので、マ、いいかでウォーキングを怠っています…。

74歳・女性　山田西

健康すいたは、高齢者にとって、多角的観点から、多岐に亘り、取り上げていただき、大いに参考になります。これからも、脳の活性化と老化現象防止のため楽しみにして、読み続けていきます。

77歳・男性　千里山月が丘

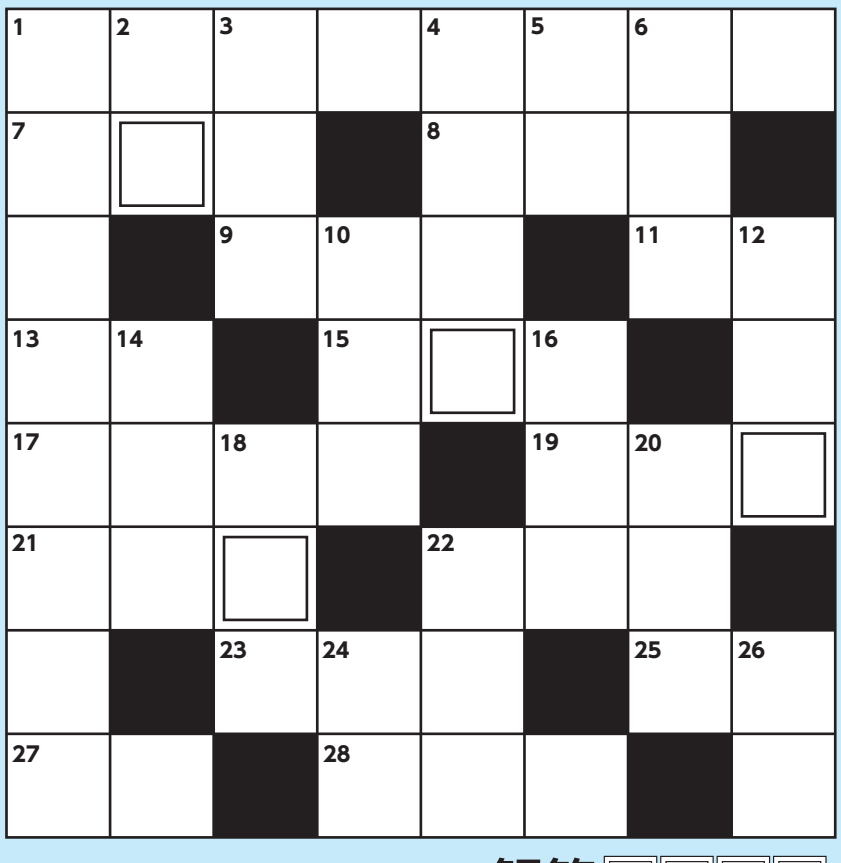
90才のクイズお好きの方がいらっしゃいましたが、私も大好きな1人で頑張っています。独居で。

88歳・女性　山手町

クイズ

問題

マス目をうめ、二重枠(□)を並びかえると、涼しい気持ちになる夏のアイテムになります。4つの□に解答を記入してください。



解答 □□□□

↓たてのカギ

1 農業、商業、工業等=黄綬褒章、スポーツ・芸術文化=?
2 江戸幕府第○○代将軍、徳川家綱。
3 気弱。引っ込み思案。
4 前もって授業内容を勉強する。
5 日本は四方に囲まれています。
6 「きらら」「マイカ」の別名を持つ鉱物。
10 身+美=?
12 ○○○と言い当てる。
14 書物の巻頭に掲載されるイラストや写真。
16 草花を植える場所。
18 喫茶店。コーヒー店。
20 塩漬けしたサケの卵。寿司ネタで使われる。
22 速さ=○○○÷時間
24 たこ○○。毛○○。○○綴じ。
26 組織の長。親分。上司。

→よこのカギ

1 「精霊馬」の読み方は?
7 戦いの装備などを配置してある場所。敵の○○○を攻める。
8 府=府民。市=○○○。
9 競馬のジョッキー。
11 「百舌鳥」の読み方は?
13 ○○陸。○○斗。○○摂。
15 次の駅は止まらず○○○します。
17 結婚式で新婦が着る長めの着物。
19 担当者が不在なので○○○を務める。
21 料理長。
22 和歌や俳句で避ける言葉。止め句。
23 受賞者第1号は王貞治氏、国民○○○賞。
25 研究室。実験室。
27 「乳母」の読み方は?
28 三人組。

応募要領

応募は、必ずハガキで①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥解答⑦本紙に対するご感想、ご意見、ご希望などを書いてください。

締切り　8月28日(金)(当日消印有効)までに(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-8550　住所不要)へ。

正解者の中から抽選で10名に図書カードを進呈します。

【前回の答え】

ス	タ	ジ	ア	ム	■	ロ	ウ
ラ	ブ	■	カ	ツ	テ	グ	チ
イ	ン	ダ	ス	■	リ	ア	■
ド	■	カ	リ	ブ	■	ウ	エ
■	オ	ー	■	タ	ツ	ト	リ
フ	オ	ル	ト	■	ウ	■	ア
ク	イ	■	ド	ル	チ	エ	■
サ	リ	ー	■	イ	■	キ	ス

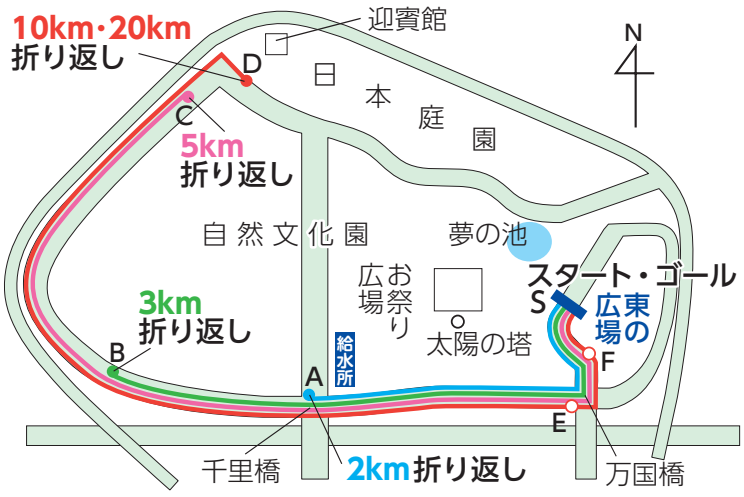
前回(第47号)の正解　「ウグイス」
応募者数323名　正解者数322名
当選者は、図書カードの発送をもって発表にかえさせていただきます。

2015 第32回吹田市民健康づくりフェスティバル 吹田万博国際ふれあいマラソン

★とき 平成27年11月29日(日)雨天決行　★ところ 万博記念公園内特設コース

万博記念公園を気分よく走ってさわやかな汗を流し、心も体もリフレッシュしましょう。多くの挑戦者をお待ちしています。

※今年度はコース事情によりファミリージョギングは中止となります。尚、ハーフマラソンは20kmに変更します。



受付・スタート・ゴール
▶万博記念公園 自然文化園 東の広場

2km
S→万国橋右折→A地点折り返し→万国橋左折→S(ゴール)

3km
S→万国橋右折→千里橋直進→B地点折り返し→千里橋直進→万国橋左折→S(ゴール)

5km
S→万国橋右折→千里橋直進→C地点折り返し→千里橋直進→万国橋左折→S(ゴール)

10km
S→万国橋右折→千里橋直進→D地点折り返し→千里橋直進→万国橋E地点折り返し(中間点)→千里橋直進→D地点折り返し→千里橋直進→万国橋左折→S(ゴール)

20km
S→万国橋右折→千里橋直進→D地点折り返し→千里橋直進→万国橋左折→F地点折り返し(3回折り返し・2回目中間点)→F地点直進(4回目)→S(ゴール)

■申し込み方法

○参加申込書は1人1枚必要です。(コピー可)

郵送の場合

申込用紙に必要事項を記入のうえ、
☆申込書1枚の場合は52円分の切手
☆申込書2枚以上の場合は82円分の切手
を同封のうえ、申し込んでください。

●参加費の入金方法

①現金書留
参加申込書と一緒にお送りください。

②郵便振替
参加申込書は別に郵送してください。

加入者名
吹田万博国際ふれあいマラソン係
口座番号　00910・6・125416

※複数で振替の場合は全員の氏名、年齢、性別、部別、種目を明記してください。
いずれも入金確認後、参加証をお送りします。

直接申し込みの場合

吹田市役所高層棟2階事業団事務所までお越しください。
受付は午前9時～午後5時までです。
(土・日祝日は除きます)(切手不要)

※申し込み受付後の種目変更はできません。
※一度納められた参加費は、お返しできません。
※参加証が届きましたら参加内容をご確認ください。なお大会2週間前までに届かない場合はご連絡ください。

■受付

自然文化園東の広場で、午前9時から各競技スタート30分前までに受付を済ませ、ゼッケン等の引き換えをしてください。
参加者の自然文化園への入園については、**中央口**または**東口**で参加証を提示して入園してください。(参加証で入園できるのは本人のみ。)**その他、付添いの方の入園は、一般入園の午前9時30分以降になります。**

■手荷物

手荷物預かり所で預かります。貴重品は預かりません。係員の指示に従ってください。主催者は、紛失・盗難などの事故については責任を負いません。

■免責

主催者は、大会中の事故については応急処置以外の責任は負いません。

■その他

※参加者は、健康に十分注意し、無理な出場を避け、本人の責任において参加してください。また、途中で体調に異常を感じた場合、すみやかに棄権し、大会係員に連絡をしてください。
※大会で撮影した写真等の肖像権は、全て主催者に帰属します。
※記入いただいた個人情報に関しては厳重に保管しますが、当事業団主催の大会案内等を送付する場合があります。

《主催》公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団、吹田市教育委員会
《主管》吹田市民健康づくりフェスティバル実行委員会
《後援》吹田市、大阪府
《協力》吹田市鍼灸マッサージ師協会、吹田柔道整復師会

・**申し込み締め切り　10月23日(金)必着**(入金も同日締め切りです。)
・**申し込み先**　〒564-8550　吹田市役所内(住所不要)
公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団　ふれあいマラソン係
・**問合せ先**　TEL 06-6330-9991(マラソン専用)　TEL・FAX 06-6330-9966

受付 9:00～　開会式 9:30～　閉会式 15:30～

☆競技種目及びスタート時刻(集合は各競技スタート20分前)

部別	参加対象	スタート時刻	種目	参加資格	参加費	参加賞	表彰
A	中学生男子	10:15	3km	吹田市在住、在学の方	無料	飲み物 プログラム	1～6位 賞状
B	中学生女子	10:20					
C	小学男子5・6年	10:40	2km				
D	小学女子5・6年	10:45					
E	小学男子3・4年	10:50					
F	小学女子3・4年	10:55					
G	15～39歳 男子	11:10	5km (35分で打ち切り)	15歳以上の方(中学生を除く)	3,000円	Tシャツ 飲み物 プログラム 完走記録証 入湯券	1位～6位 賞状・副賞
H	40～54歳 男子						
I	55歳以上 男子						
J	15～39歳 女子						
K	40～54歳 女子						
L	55歳以上 女子						
M	15～39歳 男子	11:50	10km (70分で打ち切り)	15歳以上の方(中学生を除く)	3,500円	Tシャツ 飲み物 プログラム 完走記録証 入湯券	1位～6位 賞状・副賞
N	40～54歳 男子						
O	55歳以上 男子						
P	15～39歳 女子						
Q	40～54歳 女子						
R	55歳以上 女子						
S	15～39歳 男子	13:00	20km (150分で打ち切り)	15歳以上の方(中学生を除く)	4,000円	Tシャツ 飲み物 プログラム 完走記録証 入湯券	1位～6位 賞状・副賞
T	40～54歳 男子						
U	55歳以上 男子						
V	15～39歳 女子						
W	40～54歳 女子						
X	55歳以上 女子						

※1人1種目に限ります。
※参加申し込みは、健康な方に限ります。
※5km・10km・20kmは自動計測システムを採用します。順位・記録・氏名の入った完走記録証を発行します。
※2km・3kmは6位までを正式発表とします。タイムについては、ゴール時に各自タイマーにより確認してください。
※5km・10km・20kmはチップによる記録処理を行いますので、ゴール後必ずチップをお返しください。
チップを紛失された場合は、実費をいただきますのでご了承ください。
※当日の欠席者で、Tシャツが必要な方は、申し出ていただき、送料参加者負担で郵送します。

編集後記

○健康すいた48号をお届けします。今年も時節はめぐり、暑い候になりました。不安定な気象の中で、皆様いかがお過ごしでしょうか。
○酷暑の夏も一踏ん張り。心身ともに、健康に乗り越えるきっかけになりますようにと、今年も9月5日・6日メイシアターにおいて、「みんなの健康展」を開催します。
○健康に育つ子供たちの環境づくりと、健康に長らえる暮らしは市民の一番の願いです。私たち健康づくり推進事業団は、誰もが広く参加し、また役に立つ内容をと、この健康展を企画し開催しています。
○また、健康すいたの紙面づくりについても、関係団体の皆さんと毎回、頭をひねりながら記事を掲載させていただいています。そしてその記事に市民の皆様のうれしいお便りがまた、大変な励みになっております。春と夏、事業のお誘いと、ご報告をさせていただく紙面ですが、季節の変わるごと、草花の変わるごと、市民の皆様の健康を願い、明るく役に立つ紙面づくりを心掛けたいと、スタッフ一同願っております。

T・G

参加申込書

※参加申込書は1人1枚
※申し込み受付後の種目の変更はできません
※一度納められた参加費はお返しできません

ふりがな 氏名　㊞　男・女　歳	部別	種目

〒□□□－□□□□
住所

日中連絡のつく電話番号	主催者は参加者に対し、応急処置以外の責任を負わない事を了解し本人の責任において参加します。

小中学生(A～F)参加者	小学生(C～F)の保護者のみ記入下さい
学校名　学校	保護者として上記の者を参加させることを承認します。会場への引率等は当方で責任をもって行います。 平成27年　月　日 保護者氏名　㊞
学年　年	

平成27年8月1日発行
この「健康すいた」は170,300部作成し、1部当たりの単価(配布費用を含む)は17円です。