厚生連だより

12 2019 December No.381

今月は、
大洲市
少彦名神社
参籠殿

Special edition

ストップ！血管事故
～血圧コントロールで血管事故を防ごう～

4 健厚とぴっくす
5 厚生連NEWS
7 今月の旬菜＋旬菜食べてみま専科？

厚生れんじゃー
ブルー

愛媛県厚生連健診センター

ストップ！血管事故

～血圧コントロールで血管事故を防ごう～

健康管理部　健康指導課
保健師　二宮　典子

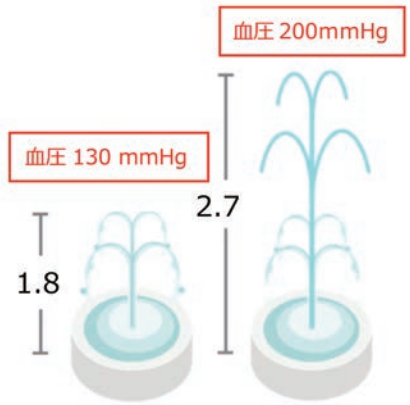
高血圧の人の血管内ではこんな現象が起きています！

【血圧を水圧（噴水）にたとえると…】

血圧値の単位は「mmHg」、つまり水銀を押し上げる力で血管内にかかる圧力を示しています。

噴水をイメージしてみてください。

水銀の比重は水の13・6倍であるため、血圧130mmHgの人の場合、水圧にたとえると130×13・6倍＝1768㎜となり、約1・8mの水を押し上げる圧力が血管内に生じているということになります。



更に血圧200mmHgにもなると…はるか頭上の2・7mまで水を押し上げる圧力が絶えず血管内に加わっていることになります。

当然、血管の内膜は、ボロボロに傷ついて破れやすくなったり、傷ついた内膜から脂質が入りこんで内腔が狭くなります。それでも流れようとする血液の圧力に対抗するために血管壁がどんどん厚くなり、血管の弾力性が失われることは容易に想像できますね。血流も阻害され、血栓などができやすくなります。

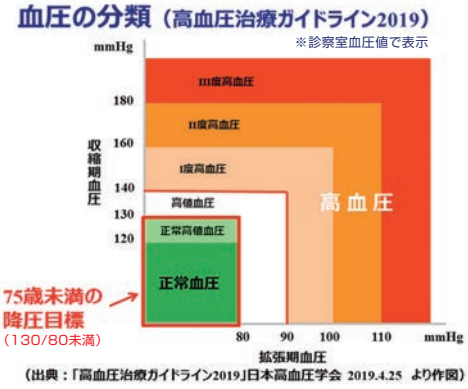
これが「動脈硬化」と呼ばれるものです。

【動脈硬化が進行すると、やがて血管内は大事故に…】

動脈硬化によって傷ついた血管は、出血や詰まりを起こしやすく、血管内では大事故が起きてしまいます。血流が途絶えることにより、栄養分や老廃物などの輸送がストップするという深刻な事態が生じます。幹線道路が麻痺した状況です。

特に脳や心臓・腎臓などの血管へのダメージが大きく、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの重大な病気の発症につながる恐れがあります。

2019年「高血圧治療ガイドライン」が改定されました



治療により血圧をコントロールできている人が27％にすぎない現状を踏まえ、降圧目標が10mmHg引き下げられました。

75歳未満の新しい降圧目標値は（診察室血圧）130／80未満、（家庭血圧）125／75未満です。75歳以上の高齢者については、140／90未満を目標値とします。

高血圧の基準は、従来どおり（診察室血圧）140／90以上、（家庭血圧）135／85以上です。従来は正常範囲とされていた収縮期血圧120～129、

拡張期血圧80～89の範囲の人も、将来高血圧になりやすいことがわかってきたため、高血圧予備軍と考え、より早い段階で生活習慣の改善が積極的に推奨されることになりました。（糖尿病や腎臓病の持病がある人などについては、更に低値を目標）家庭血圧の測定の習慣化が重要となるため、家庭血圧による分類も示されています。

「脈圧」「平均血圧」にも注目しよう

みなさんは、血圧の数値の上下差を確認していますか？

血管の動脈硬化が進んでいないかどうかを知る手がかりとして、血圧の上下差が正常かどうかを判断することが大切です。上と下の血圧値から「脈圧」と「平均血圧」を求めることで、動脈硬化の程度を判断することができます。

脈圧が大きくなると（上と下の血圧差が大きくなると）、心臓に近い太い血管の動脈硬化が進んでいることを意味します。

一般的に、上の血圧が上昇し、下の血圧が低下することで脈圧が大きくなるこの現象は、50代以降増え始め、高齢者に多くみられます。

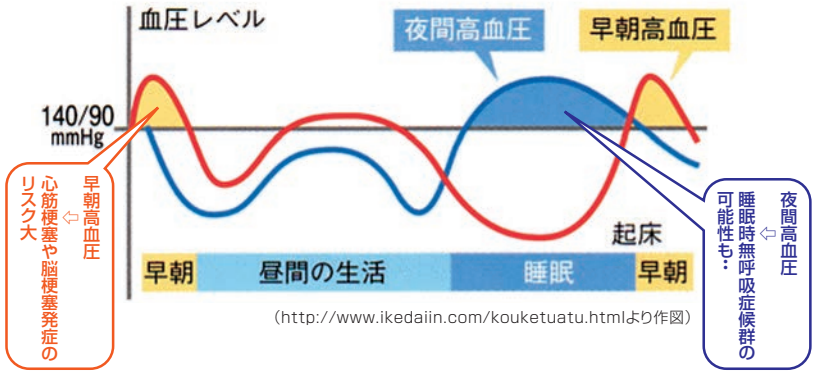
一方、平均血圧が高くなると、心臓から遠くにある細い血管に動脈硬化が進んでいることを意味します。

脈圧 ＝ 収縮期（上）血圧 － 拡張期（下）血圧（正常：40～50）
平均血圧 ＝ 拡張期血圧（下）＋ 脈圧 ÷ 3（正常：90未満）

「隠れ高血圧（仮面高血圧）」に注意！

血圧は1日のうちで変化していきます。健康診断で正常数値であったとしても、10～15%の確率で「隠れ高血圧（仮面高血圧）」の人がいると言われています。家庭で血圧を測定し、記録することで発見可能です。朝と夜の1日2回測定しましょう。

1日の血圧の変動からみた早朝高血圧と夜間高血圧のタイプ



（http://www.ikedaiin.com/kouketuatu.htmlより作図）

◆早朝高血圧……朝目覚める前や起きた時に急激に血圧が上がるタイプ

◆夜間高血圧……睡眠時無呼吸症候群などが原因で、本来下がるべき就寝時に血圧が高いタイプ

高血圧予防のための生活習慣見直しポイント

①減塩する（血圧が高めの方は1日6g未満を目標に）

【調理や食事で減塩を心がける】

私たち日本人が摂取している塩分の約7割は調味料（特にしょうゆ）からくるものです。調理の際、減塩調味料・減塩食材を組み合わせることで、かなりの減塩効果があります。始めは半量だけ混ぜ、徐々に量を増やしていくことで味に慣れてきます。

【加工食品は栄養成分表示をチェックする】

特に加工食品には、塩分が多く含まれています。塩分は「食塩相当量（g）」で表示することが求められていますが、これまでの任意表示では「ナトリウム（mg）」表示になっていたため、現在出回っている加工食品には、ナトリウム表示のものと食塩相当量表示のものとが混在しています。「ナトリウム（mg）×2.54÷1000＝食塩相当量（g）」となるので、比較の際は注意しましょう。

【カリウムなどのミネラルを積極的に摂る】

野菜や果物・海藻類などには、塩分を体の外へ排出する作用があります。日頃から積極的に摂りましょう。（腎臓病や糖尿病の方は主治医にご相談ください。）

②禁煙する

喫煙は、血管を収縮させ、血圧を上昇させる作用があるため禁煙を。

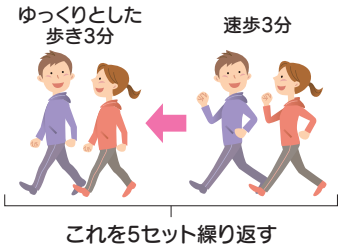
③身体活動を増やし、適正体重を維持する

有酸素運動は、血圧を下げる効果があります。

1日30分の運動を習慣にしましょう。10分ごとの運動を3回に分けて行うのもいいでしょう。

おすすめは「インターバル速歩」です。

インターバル速歩



健康増進
特別指定地区活動

若返り倶楽部 健康講話

JA松山市 小野支所

令和元年10月25日㈮、JA松山市小野支所において「若返り倶楽部健康講話」が行われました。

同倶楽部は、健やかで心豊かに生きがいのある生活を送ることができるようになることを目的に、健康増進特別指定地区であるJA松山市（小野支所）と共に活動を展開しています。

第7回目の活動内容は、健康講話です。〝なぜ痛くなる？膝・腰・肩〟をテーマに開催され、会員41名が参加されました。

高齢化の進む日本において〝運動器の国民病〟ともいわれる変形性膝関節症。その患者数は、65歳以上では55％と高く、その発生頻度は高齢になるほど高くなります。

今回、膝と腰について講話を行った当健診センターの尾上保健師は「加齢による筋力の低下や肥満によって、膝にかかる負担が大きくなります。さらに、身体の動きによっても膝にかかる負担が違うため、日常生活における〝ちょっとした工夫〟を取り入れ、予防につなげていただきたいです。また、適切な運動療法を行うことが大切です。」と話しました。その後、お家でできるトレーニング～簡単な運動で変形性膝関節症を予防しよう～を参加者全員で行いました。

引き続き、肩についての講話を行った当健診センターの馬越保健師は「ほとんどの肩こりは、日常生活を改善することで解消されます。肩や首の筋肉の緊張をほぐし、血行を良くすることが大切です。」と話したほか、肩こり予防体操や四十肩、五十肩の治療法についても紹介し参加者は熱心に聞き入っていました。

最後に参加者全員で、健康体操を行いリフレッシュ！元気にイキイキと体操を行う参加者がとても素敵でした。

こども倶楽部
イベント

乳がんセミナー &ヨガ 開催

JA愛媛たいき

令和元年10月27日㈰、大洲市総合福祉センターにおいて「JA愛媛たいき こども倶楽部イベント～乳がんセミナー&ヨガ～」が開催されました。

同イベントは、若いお母さん世代に〝乳がんの正しい知識〟や〝乳がん検診〟、〝乳がんのセルフチェック〟等についての講話が行われたほか、日ごろ忙しいお母さんにヨガを通じて心と身体をリフレッシュしていただくため、JA愛媛たいき 共済部普及課が企画され、10名が参加されました。

『今』知っておきたい乳がんのこと～見て！触って！乳がんのセルフチェック～をテーマに、乳がんセミナーを行った当健診センターの二宮保健師は「乳がんは、数あるガンの中でも、唯一『自分で発見できる』ガンです。定期的な検診に加え、自宅で月に1度の自己触診を行うなど、若いうちから乳がんに対して関心を持つことが、早期発見・早期治療へとつながります。ご自身のため、大切なご家族のためにも月に1度のセルフチェックと定期的な健診受診を欠かさないようにしましょう。」と話し、乳がんの早期発見、早期治療の大切さを伝える機会となりました。

引き続き行われたヨガでは、心身ともにリラックス。忙しくてなかなか自分のための時間がつくれないお母さんがリフレッシュできる時間となりました。

健康増進
特別指定地区活動

若返り倶楽部 野外活動 ～Let's!ウォーキング～

JA松山市 小野支所

令和元年11月9日㈯、「若返り倶楽部 野外活動～Let's!ウォーキング～」が行われ、会員20名が参加されました。

秋も深まり、朝夕肌寒さを覚えるようになりましたが、当日は晴天に恵まれ絶好のウォーキング日和！

当健診センターからは、後藤健康運動指導士と藤井健康運動指導士、尾上保健師が参加し、ウォーキング前の体調チェックを行いました。

参加者らはノルディック・ウォーク班とウォーキング班とに分かれ、準備体操を行い、いよいよウォーキングスタート！

今回のコースは、当健診センター周辺を巡る約3・5㎞のコースです。

快適なウォーキングを楽しむなか、歩いて気付く意外な名所や発見もあり、参加者の皆さまが思い思いにウォーキングを楽しまれている様子が窺えました。さらに、日王山展望台では松山城が見渡せる絶景に、参加者も大満足！急な上り坂を登りきったご褒美に、キレイな景色と自然が参加者を癒してくれました♪

約1時間のウォーキングを終え、心地よい汗を流した後は、お楽しみのお弁当タイム。当健診センターの健厚キッチンにおいて、お弁当と具だくさんの沢煮椀、ミニデザートが参加者に振る舞われ、心もお腹も十分に満たされました。

今回のウォーキングに参加した会員からは「気候も良く、気持ち良くウォーキングすることが出来た。美味しいご飯と沢煮椀も頂け、本当に良かった。また来月の活動にも是非参加したい。」との声が聞かれました。

第8回目の活動となった今回のウォーキングは、会員相互の親睦をより深めるよい機会となったほか、ウォーキングを通して季節を感じ、秋の深まりを楽しめた野外活動となりました。

西日本JA厚生連 常勤役員・参事ブロック会議

愛媛県開催

令和元年11月1日㈮、ANAクラウンプラザホテル松山において「西日本JA厚生連常勤役員・参事ブロック会議」が開催されました。

同ブロック会議は、西日本地区厚生連の事業運営に必要な調査研究、情報交換等を行い、農村医療の健全な発展に資するとともに、会員相互の連携調整を図ることを目的に年2回開催されており、今回は愛媛県での開催となりました。

JA全厚連より全国情勢報告が行われた後、令和元年度上半期決算状況について協議が行われたほか、活発な意見交換、情報交換が行われました。

また、当健診センターの藤井健康運動指導士による「ひめトレ〝ツール〟を使った～ひめトレエクササイズ～」を参加者全員で行いました。

あらゆる機会を通して、気軽に健康づくりに取り組めるよう企画した今回の健康体操は、緊張感みなぎる会議を和らげ、参加者に好評でした。

リビング KID'Sフェスタ in エミフルMASAKI

令和元年10月26日㈯～27日㈰、エミフルMASAKIにおいて開催された「リビング　KID'Sフェスタ」に当会スタッフも参加しました。

ピンクリボンえひめとして参加した同イベントでは、『乳がんの早期発見・早期治療の大切さ』を呼びかけました。

乳がん教育用視触診モデルを用い、〝乳がん〟の発見を来場者に体験してもらうほか、各種パネル展示や〝乳がんのセルフチェック〟についても知ってもらう機会となりました。

人気のショッピングモールでのイベント開催とあって、ご家族連れの方も多く来場されていました。

今回行われた同イベントへの参加が、〝乳がんについて考えてみる〟一助となれば幸いです。

今月の表紙

今月は、大洲市にある「大洲市指定有形文化財（建造物）少彦名神社参籠殿」です。

参籠殿は、神社の参道途中の傾斜面に「懸け造り」と呼ばれる特徴的な工法で建築された建造物。懸け造り部分には、伝統的な貫工法のほか、金属ボルトの使用といった近代的技術も積極的に取り入れられています。

さらに、上部の平屋部分はガラス戸が3面に連続して巡らされるなど、開放的な空間の演出がされています。

とにかく圧巻の建造物!おススメです♪

みなさんからいただいたおたよりをご紹介します。おたよりのコーナー

今年はカゼ、インフルエンザが流行しないよう願ってます。
（新居浜市　匿名さん）

私もそう願います。
日に日に寒さが厳しくなるこの時期…カゼやインフルエンザには注意していきたいですよね。毎年、ニュースなどでも“流行”や“学級閉鎖”などよく耳にします。出来る限りの予防に努め、健康的な冬を楽しみましょう!（編集）

こんにちは。厚生連のことをとても身近に感じられる内容で、1年に1度は自分の身体を見つめ直す日も大切だなと思う“きっかけ”にもなりました。旬に触れることもでき、少し心も癒された私です。
（松山市　みーママさん）

ありがとうございます。
時間に追われ、多忙な日をおくられている方も多いと思います。いつも頑張っている自分の身体を大切に、定期的な健診受診を忘れないでいただければ幸いです。
お葉書を拝見し、私も癒されました♪（編集）

寒くなるとインフルエンザ流行ですね。
10月号の特集“インフルエンザ”について、よく分かりました。
今年も予防接種しまーす。
（松山市　おかちゃんさん）

私も予防接種しました。
チクッと痛い注射は苦手ですが、過去に辛いインフルエンザ体験もあり、出来る限りの対策です。
これからが冬本番。寒さに負けず、規則正しい生活で丈夫なからだづくり!目標です。（編集）

点線を切り取るとレシピカードになるよ。

今月の旬菜 12月

りんご

子供から大人まで好きな方も多い〝りんご〟。
丸ごと〝ガブっ〟とかぶりつくもよし、スイーツやジュース、料理にまで使われ、多岐にわたって美味しくいただくことが出来ます♪
お祭りなどの屋台で、よく目にする〝りんご飴〟…美味しいですよね♪
今月は〝りんご〟についてご紹介します。

歴史

〝和りんご〟と〝西洋りんご〟の種類があるりんご。
りんごが日本に伝わったのは、平安時代中期頃のようで、当時のりんごは〝和りんご〟という小ぶりの野生種で、主に観賞用のりんごだったようですが、江戸時代頃には、お菓子として食べられていたそうです。
明治時代になると〝西洋りんご〟が導入され、〝和りんご〟は徐々に少なくなっていったそうです。

栄養価

ペクチンが豊富に含まれている〝りんご〟。
食物繊維の一種であるペクチンは、りんごの皮と果肉に含まれているそうです。
このペクチンは、腸の有害物質を排泄する働きがあり、腸の調子を整える効能があるようです。そのほか、血糖値を下げる効果やコレステロール値を下げる効能も期待できるそうです。
また、ポリフェノールも豊富に含まれている〝りんご〟。
リンゴポリフェノールには、強い抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去して血流を改善したり、美白効果があると言われているそうです。
ヨーロッパに古くから伝わる格言に『1日1個のりんごで医者いらず』という格言があるそうです。りんごは古くから、栄養価の高い食材として知られていたようです。

保存方法

常温保存の場合、風通しの良い、涼しい場所で保存するといいそうです。
1個ずつ、新聞紙などで包み、段ボールやカゴに入れ、湿気の少ない冷暗所での保存がいいようです。

キリトリ線

郵便はがき

7900925

63円切手を貼ってください。

松山市鷹子町533番地1

JA愛媛厚生連
厚生連だより 係

ご住所(〒　　－　　)

お名前

(男・女)(　　才)

電話番号

キリトリ線

おたより募集中

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。左記のはがきを切り取ってアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3名の方に毎号素敵なプレゼントをお送りします。ご意見・ご感想、こんなことを特集してほしいなど、皆様の応募をお待ちしております。

締め切りは2020年1月6日㈪必着。

なお、お答えいただいたアンケートの自由記述については投稿として掲載させていただくこともあります。

編集後記

気が付けば…もう師走(;´∀`)
歳を重ねるにつれ、1年が〝あっ〟という間に過ぎる…ここ数年痛切に感じています。
振り返れば、今年も娘をお供に県内の名所を訪れることが出来ました。
念願だった〝四国カルスト〟では、とにかく強い風にビックリ(゜□゜)予想外の寒さに、娘と二人慌てて重ね着をしました。また、初の船旅となった八幡浜市の大島ではサイクリングを満喫♪いろんな場所でいろんな出来事やハプニングもあり、楽しかったですね(^^)
過ぎ去る時間の早さを感じながら、もっとしたいことがあるのに、出来ない、手が届かない…そんな言い訳ばかりの私(;´∀`)
時間は平等だからこそ、もっと有効に1日を、1年を大切にしていかなければと今年の反省です。
さて！今年も残りわずかとなりました。体調管理を万全に、健やかな新年を迎えたいと思います。
皆さまもどうぞよいお年をお迎えください♪(^^)/
(はち)

※個人情報の取り扱いについて応募の際の個人情報は本誌編集作業にのみ使用します。

➡点線を切り取るとレシピカードになるよ。

アップルパイ

旬菜食べてみま専科？ 12月

材料（18㎝ タルト型1個分） **143kcal（1/8切れ）**

- りんご……大1個
- 砂糖……大さじ3
- バター……20g
- レモン果汁……大さじ1
- 冷凍パイシート…2枚（200g）

【カスタードクリーム】
- 薄力粉……15g
- 砂糖……大さじ3
- 卵……1個
- 牛乳……200ml
- バニラエッセンス　…少量

下準備
- オーブンは220度に予熱しておく。
- 冷凍パイシートは常温に戻しておく。

1. りんごは皮を剥かずに縦半分に切り、芯をくりぬき、薄くスライスする。
2. 耐熱容器に①、砂糖、バター、レモン果汁を入れて、ラップをして600Wのレンジで約3分加熱する。
3. 耐熱容器にカスタードクリームの材料（バニラエッセンス以外）を入れて、よく混ぜる。ラップをして600Wのレンジで2分半加熱する。一度取り出して、しっかり混ぜる。再度1分半加熱して、よく混ぜる。
4. パイシートはめん棒でのばし、型にかぶせて押し切る。
5. ④に冷めたカスタードクリームを平らに入れる。②のりんごを1枚ずつずらしながら並べる。
6. 220度のオーブンで約15分、その後、200度に下げて15分焼く。

ワンポイントアドバイス!

行程②のレンジで加熱したりんごから水分が出ます。クリームの上に並べる際には、水気をしっかりきっておきましょう。

管理栄養士 後藤　昌栄

キリトリ線

人間ドック料金

当健診センターの人間ドックでは受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了（一部検査は後日結果をお知らせいたします）。また、胸部の検査は肺がんCT検査を標準項目とし、胃の検査は事前予約でX線検査と内視鏡検査（内視鏡検査は3,300円追加料金）が選べます。その他、MR検査、大腸CT検査などのオプション検査も充実。各種健康診断も行っております。

●基本コース（税込）（胃部X線）
39,050円

●女性コース（税込）（胃部X線）
45,100円

オプション料金など詳しい内容は、当健診センターホームページか下記までお問い合わせください。

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

愛媛県厚生連健診センター
〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1
0120-874-702
フリーダイヤル　受付時間／9:00～17:00（土・日・祝日除く）
ホームページ▶http://www.kousei-ehime.or.jp
愛媛県厚生連　検索

キリトリ線

12月号 アンケート

★厚生連だよりはどちらでごらんになりましたか?

1．JA窓口　　2．職場

3．その他（　　）

★12月号で興味をひかれた記事

1．ストップ! 血管事故
　～血圧コントロールで血管事故を防ごう～
2．健厚とぴっくす
3．厚生連NEWS
4．今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?
5．その他
（　　）

★ご意見・ご感想、健康に関して読んでみたい特集記事があればお答えください。

匿名希望の方はペンネーム（　　）

2019年12月発行　■発行所／愛媛県厚生農業協同組合連合会　〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1（TEL.089-970-2080）　■編集発行人／中塚　勇