

# まるごとけんこう



特集

## 脂質と血圧

新生活習慣病予防教室



表紙：まるけんクラブ

私たち「まるけんクラブ」は「頭と心と体を元気にし、できるだけ健康で長生きしよう」という目的で活動しているボランティア団体です。まるごとけんこう財団の健康ボランティア育成講座の受講生を中心に、平成26年5月に結成されました。現在、市内の公民館や集会所に集う皆さんの健康をサポートするための運動や遊びを提供しています。ご希望がありましたらお声かけください。  
●お問い合わせ まるごとけんこう財団 TEL024-924-2911

- 健康診断のご案内
- 郡山歯科医師会より
- 健康づくりのご案内
- まるごとけんこう館(第2土曜日開催)
- まるごと健康相談
- ミニ健康講座

第2土曜日開催



## ワンコインで健康づくり! まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円

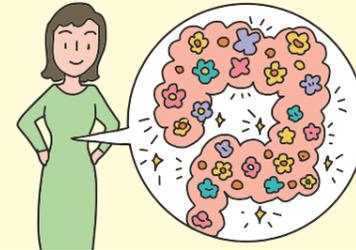
心も体もスッキリ! 教えて、腸内フローラ

5/13<sup>±</sup>

10:00~11:30

定員：先着30名

申込受付：4/13(木)から  
内容：講座(腸内環境の話、腸内環境改善の話)



お肌のアンチエイジング~夏のお肌はお手入れしたい!~

6/10<sup>±</sup>

9:30~11:30

定員：先着15名

申込受付：5/10(水)から  
内容：夏のお肌の老化を防ぐ、お手入れの仕方、崩れないメイク等



血管年齢を測ってみよう

7/8<sup>±</sup>

10:00~11:30

定員：先着30名

申込受付：6/8(木)から  
内容：血管年齢測定、講座



学んでみよう はり・きゅう・指圧

9/9<sup>±</sup>

10:00~11:30

定員：先着30名

申込受付：8/9(水)から  
内容：講義と体験



## まるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30

開催日	場所
4月14日(金)	総合福祉センター 4F(朝日) ※歯科相談あり
4月21日(金)	極楽湯 福島郡山店(富久山町八山田)
4月28日(金)	イトーヨーカドー郡山店(西ノ内)
5月12日(金)	逢瀬荘(逢瀬町)
5月19日(金)	サニー・ランド湖南(湖南町) ※歯科相談あり
9月15日(金)	総合福祉センター 4F(朝日)

※日時、場所が変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

予約不要  
無料

## ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

時間 13:30~15:30 (講座は20分程度です)

講座終了後、「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

開催日	お話の内容
4月26日(水)	医師 開講式 & 元気高齢者をめざそう!
5月31日(水)	トレーナー からだに良い歩き方
6月28日(水)	管理栄養士 健康的でムダのない食材の使い方
7月26日(水)	放射線技師 骨密度検査について
8月30日(水)	トレーナー 腰痛予防体操のススメ
9月27日(水)	歯科医師 お口と体の健康

※都合により、内容が変更になる場合があります。

## まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907  
e-mail: kkk@marugotokenkou.com

平日 8:30~17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています! [まるごとけんこう](http://www.marugotokenkou.com/) 検索 <http://www.marugotokenkou.com/>

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 朝日二丁目下車
- 朝日三丁目下車
- 郡山郵便局前下車
- 郡山市役所前下車
- 郡山市保健所前下車(西ノ内-安積線)



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森林からの木材を含んだ用紙を使用しています。

# 特集 脂質と血圧



監修  
医療法人やまさわ内科  
院長 山澤 正則

**脂質異常が気になる  
Aさん 65歳(男)**

身長 168cm  
体重 68kg  
BMI 24.1  
腹囲 87cm



特定健診の結果	外来診察時の基準値
中性脂肪 180mg/dl	150mg/dl未満
LDL-C 175mg/dl	140mg/dl未満
HDL-C 38mg/dl	40mg/dl以上

- ライフスタイル**
- 退職後の日課は散歩と庭いじり
  - タバコをやめてから間食が増えている
  - お酒を飲みながらガラガラと夕食をとってしまう

心疾患や脳血管疾患は「動脈硬化」が主な原因で起こります。この二つの病気で亡くなる人を合わせると、死因第1位のがんで亡くなる人とはほぼ同数になり、動脈硬化が日本人の寿命に大きく影響していることがわかります。

そこで、今回は動脈硬化の危険因子となる脂質異常と高血圧について「Aさん」「Bさん」を例にあげ、その予防について考えていきましょう。

**高血圧が気になる  
Bさん 58歳(女)**

身長 156cm  
体重 62kg  
BMI 25.5  
腹囲 85cm



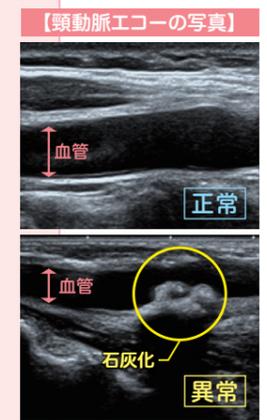
特定健診の結果	外来診察時の基準値
収縮期血圧 142mmHg	140mmHg未満
拡張期血圧 90mmHg	90mmHg未満

- ライフスタイル**
- スーパーにパートで勤務
  - シフトによっては夕食が遅くなり、総菜を活用することがしばしば
  - 休日は運動したいが、なかなか実行できない

**Q** 自覚症状は無いのにコレステロールが高いので薬を飲むように勧められた。コレステロールは体に悪いものなの？

コレステロールは健康に悪いイメージがありますが、体の細胞やホルモンの材料となり、生命にとって欠かせない物質です。ただし、全身の細胞にコレステロールを運ぶ役割を持つLDL(悪玉)コレステロールが増えすぎたり、余分なコレステロールを身体から回収する役割のHDL(善玉)コレステロールが少ないと、余ったコレステロールが血管壁に入り込み「プラーク」と呼ばれるこぶを作り、さらに進むと石灰化し血管の内腔を狭くします。(下の写真参照)

脂質異常は自覚症状が無いので、動脈硬化が進むのに気づかないまま放置しておく、心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気にかかる危険性が増してしまいます。



【頸動脈エコーの写真】

## ドクターアドバイス

**Q** 病院で測ると血圧が高いような気がするのはなぜですか？



病院で血圧を測ると、緊張して普段より高くなる場合があります。そのため、家庭でリラックスして測定し、日頃の血圧レベルを知ることが大切です。血圧は常に変動しています。心配して一度に何回も測ったり、その値に一喜一憂する必要はありません。

**家庭で測るポイント**

- ①起床1時間以内
- ②排尿後、服薬・朝食の前に、安静にしてから測る
- ③夕食前あるいは就寝前も測る

長い期間、高い血圧が続くと血管の壁が厚くなり、動脈硬化を起こします。血圧の治療は脳卒中や心臓疾患などを予防しその進行を抑え、臓器を健康に保つために大切です。

**Q** 毎日、散歩をしているけれど、体重が減らないよ...



途中で断念する人が多い中、禁煙がんばりましたね。今後は、禁煙中に増えた体重を戻すために、夕食後の果物を含む間食を控えるなどの注意が必要です。また、LDL(悪玉)コレステロール増加の要因でもある動物性脂肪は洋菓子や菓子パンなどに多く含まれるので、これらの食べ過ぎに注意しましょう。

**Q** 禁煙したら体重が増えた！ どうしたらいいの？

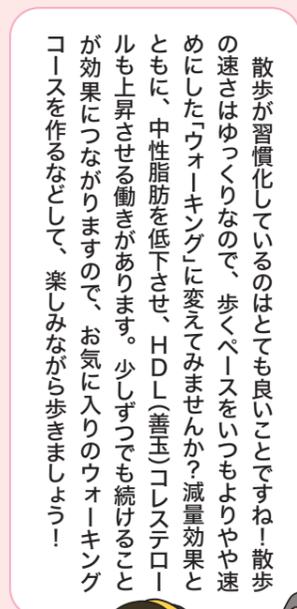
## 管理栄養士アドバイス

**Q** 親が高血圧なので塩分には気をつけているつもりですが...

高血圧の方の1日の食塩摂取量は6g未満です。つい利用してしまう総菜は、万人向けの味付けなので塩分が多く、から揚げ3個で約1.3g、おからいりやひじきの煮物は小鉢1杯で約1.7gの塩分を含みます。総菜を食べる量を減らし、血圧の上昇を抑えるカリウムの多い野菜をプラスしましょう。



**Q** 散歩が習慣化しているのはとても良いことですね！散歩の速さはゆっくりなので、歩くペースをいつもよりやや速めにしたウォーキングに変えてみませんか？減量効果とともに、中性脂肪を低下させ、HDL(善玉)コレステロールも上昇させる働きがあります。少しずつでも続けることが効果につながりますので、お気に入りのウォーキングコースを作るなどして、楽しみながら歩きましょう！



## トレーナーアドバイス



**Q** なかなか運動できないのですが、いい方法はありませんか？

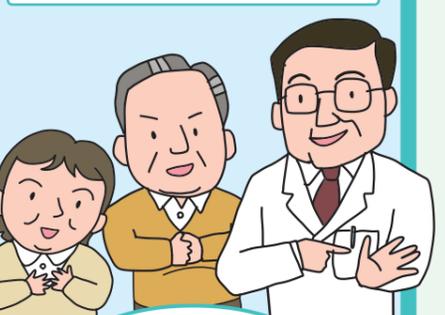
忙しい中で、運動の時間を確保するのは大変です。よね、車通勤を歩きか自転車に変えたり、なるべく階段を使う、バスは一駅手前で降りて歩くなど、日常生活の中で少しずつ体を動かす機会を見つけましょう。

適度な運動は血管をほどよく刺激し、高い血圧を下させます。とはいえ、運動中は普段の生活よりも血圧が上昇しますので、激しい運動にならないように注意しましょう。

## 脂質と血圧のコントロールはあなたの危険因子で決まる！

脂質異常と高血圧の治療は、その人の持つ危険因子を総合的に判断して決めるため、一人ひとり異なります。食事療法や運動療法でも十分に改善しない場合には、薬物療法を行います。薬によって値が改善しても、油断せずに治療を続けることが重要です。また、薬が体質に合わないと感じたら、気軽に主治医に相談しましょう。脂質異常と高血圧は自覚症状が無く、気づいたときには手遅れの場合もあるため、定期的な検査や健康診断で自分の身体の状態を確認することも大切です。

- 危険因子**
- ①遺伝・体質・加齢
  - ②生活習慣(不規則な食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなど)
  - ③既往歴(糖尿病・肥満症・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など)



**保健師より**

あなたには脂質異常や高血圧の要因となるような危険因子がいくつかありますか？因子を一つ一つ減らせるよう、私たちが生活改善してみませんか？

健康管理の  
第一歩

# 年に一度は 健康診断を受けましょう!

当施設では年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しております

**場所** 郡山市健康振興財団  
(郡山市保健所2階)  
**実施日** 毎週 月曜日から金曜日  
(祝祭日を除く)  
**時間** 8:30~12:00  
(午後の健診をご希望の方はお問い合わせください)  
TEL 024-924-2911  
バス送迎も行っています

予約制

## 個人で受ける健診

### 郡山市の健診

郡山市に住民票のある方で事業所などでの健診を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。各健診ごとに条件があります。



### 20代・30代健診

19~39歳までの主婦やパート、その他、健診機会のない方へおすすめです。



### 就職・進学健診

就職・進学・資格更新などのための健診です。



### 被扶養者健診

特定健診受診券をお持ちの方の健診です。



### 各種がん検診

胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診が受けられます。

### 健康生活応援チェック

生活習慣を見直したい方へ(6ページ参照)

### 動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方へ(6ページ参照)

## 会社で働く方の健診



### 事業所健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。

### 協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。\*事業所の定期健康診断としてご利用いただけます。任意継続の方も受けられます。

## 歯周病チェック 開始のお知らせ



当センターでは、平成29年4月から健診時に「歯周病簡易検査」を実施します。

対象 20歳以上で5歳刻みの年齢の方(年度末年齢)

80歳以上で20本以上の歯を有する方の割合  
年次推移



現在、80歳以上の方で20本以上の歯を有する方の割合は、年々増加傾向を示しています。(図参照) 普段から適切な歯磨きを行い、定期的に歯科医院を受診することにより、歯石除去、むし歯のチェックを受けることは、歯を残すことに大変有効です。普段の歯磨きとともに、定期的に歯科医院を受診して、1本でも多くの歯を残すよう、歯科医師、歯科衛生士と患者さんが、協力しあえばと思います。

## 歯周病を予防して、 歯を残しましょう!

## 郡山歯科医師会より

一般財団法人 脳神経疾患研究所  
附属 南東北医療クリニック 歯科

渡部 光弘



歯周病は、歯の周囲の磨き残しによって形成された歯垢により起こる、歯肉、骨の炎症です。昔は、歯槽膿漏と言いました。歯周病は、最初のうちは歯肉が赤くなったり、腫れたりします。そのうち骨が溶けて、歯ぐきが出てくる場合があります。そして、咬んだ時に痛みが出たり、膿がたまることもあり、最終的に歯を抜かなければならなくなる場合もあります。歯垢は、磨き残しが原因の細菌の塊で、うがいでは取り除くことができません。適切な歯磨きを行うことが必要になります。歯垢は、唾液中のカルシウム、または血液の成分を取りこんで、歯石になります。歯石は強固に歯に付着するため、歯ブラシでは取り除けません。歯科医院で専用の道具を使用して取り除くことになります。

歯周病の診断はプロービングといって、歯と歯肉の間に専用の物差しを入れて、挿入できる深さを測ることに依り行います。物差しが10mm以上挿入できる場合、歯を残すことが困難になる場合が多いです。

歯周病の治療は、歯磨きの指導、歯石除去が基本になります。これだけでも歯肉の炎症を落ち着かせることが可能です。しかし、骨の溶けた量が大きい場合や、たびたび膿がたまって腫れる場合、歯周病の手術を行うこともあります。早い段階で適切な歯磨きを行うことにより、歯周病の発現を防ぎたいものです。

# 新生活習慣病予防教室

参加者募集

健康情報はいろいろあるけど...?

薬を増やしたくない!

頑張ってるけど、効果が出ない!

健康情報はいくらあってもいいけど...?

薬を増やしたくない!

頑張ってるけど、効果が出ない!

保健師・管理栄養士・トレーナー等の  
**専門スタッフが  
お手伝いします!**

ステップ1 検査	ステップ2 学ぶ	ステップ3 実践	ステップ4 効果測定
各種検査で自分の状態を把握	自分に合った運動や食事について学ぶ	生活改善を 実行!!	効果を実感

## 脂質異常 改善コース

動脈硬化も  
チェックします!

4月下旬 午前	事前検査(頸部血管超音波検査・血液検査等)
5月10日(水) 13:30~15:00	検査結果の説明・講話(脂質異常・運動・食事について)
5月17日(水) 13:30~15:00	薬剤師による薬の勉強会・運動
5月27日(土) 9:30~13:00	調理実習[血液をサラサラにするための食事]
6月上旬 随時	管理栄養士の個別相談
7月下旬 午前	検査(血液検査等)
8月 2日(水) 13:30~15:00	検査結果の比較・自己評価など

**対象** ●脂質異常で治療中の方  
●直近の健診結果で脂質異常のあった方(健診結果必須)

**人数** 10名 **参加費** 3,000円

**申込受付** 4月5日(水)~[先着順]

## 高血圧 改善コース

もしかして、  
体重も減少するかも!?

5月下旬 午前	事前検査(尿検査・血圧測定等)・みそ汁の塩分測定
6月 7日(水) 13:30~15:00	検査結果の説明・講話(高血圧・運動・食事について)
6月14日(水) 13:30~15:00	血圧を下げるための食事の話と運動
6月24日(土) 9:30~13:00	調理実習[素材を生かした減塩食]
6月下旬 随時	管理栄養士の個別相談
8月中旬 午前	検査(尿検査・血圧測定)・みそ汁の塩分測定
8月23日(水) 13:30~15:00	検査結果の比較・自己評価など

**対象** ●高血圧治療中の方  
●直近の健診結果で血圧異常のあった方(健診結果必須)

**人数** 10名 **参加費** 2,000円

**申込受付** 5月8日(月)~[先着順]

## 健康づくり教室



私たちがサポートします!

### 4.7.8月 自分でできる体調改善リンパコンディショニング

**日時**  
 ①4月 7日(金) 13:30~15:00  
 ※申込受付 3月7日(火) から  
 ②7月21日(金) 13:30~15:00  
 ※申込受付 6月21日(水) から  
 ③8月25日(金) 19:00~20:30  
 ※申込受付 7月25日(火) から

**内容** 上肢・下肢のリンパを流す

**参加費** 500円

**定員** 各回 先着50名



### 5月 調理実習 血液をサラサラにするための食事

**日時** 5月27日(土) 9:30~13:00  
 ※申込受付 4月27日(木) から

**材料費** 500円

**定員** 先着15名

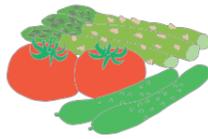


### 6月 調理実習 素材を生かした減塩食

**日時** 6月24日(土) 9:30~13:00  
 ※申込受付 5月24日(水) から

**材料費** 500円

**定員** 先着15名



### 5月 心と体の調和をはかる ヨーガセラピー

**日時** 5月19日(金) 19:00~20:30  
 ※申込受付 4月19日(水) から

**内容** アーサナ(ヨガのポーズ) 呼吸法・瞑想

**参加費** 500円

**定員** 先着20名



### 7月 入れ歯とインプラントの話

**日時** 7月14日(金) 13:30~14:30  
 ※申込受付 6月14日(水) から

**内容** 歯科医師による講話 終了後、個別相談を実施します(若干名)

**参加費** 無料

**定員** 先着20名

### 5月~全4回 運動を続けていつまでも足腰丈夫に みんなでロコモ予防教室

**日時**  
 ①5月24日(水)  
 ②8月25日(金)  
 ③11月22日(水)  
 ④平成30年 2月16日(金)  
 13:30~15:30  
 ※申込受付 4月24日(月) から

**内容** おうちでできるロコモ予防体操 ロコモチェック

**参加費** 無料

**定員** 先着20名



### お口の健康相談会

**日時・場所**  
 ①4月14日(金)13:30~15:30 総合福祉センター4F(朝日)  
 ②5月19日(金)13:30~15:30 サニー・ランド湖南(湖南町)  
 ③9月27日(水)14:15~15:30 保健所2F(朝日)  
 ※9月27日(水)のみ予約が必要です。申込受付 8月28日(月)から

**内容** 歯科医師による個別相談

**参加費** 無料

**定員** 若干名



## 運動コース

健康寿命を延ばそう



参加にあたっては、安全で効果的な運動のため 年1回健康チェックを受けていただきます。

### 健康生活応援チェック 要予約 1,500円

- メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
  - ライフスタイル(生活、食生活チェック)
  - 体力(筋力、柔軟性、持久力等)
- 日時** 火曜日午後

### 動脈硬化チェック 要予約 5,000円

- メディカル **日時** 月~金曜日午前 (血液、心電図、眼底、頸部血管検査、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力(筋力、柔軟性、持久力等) **日時** 火曜日午後

### 総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

### 自分にあった健康づくりをはじめましょう!! 1回:500円

#### からだづくりのマシントレーニング

マシンやエアロバイクを使い、自分のペースでトレーニング。体力をつけよう!

**日時** 毎週月曜日 13:00~15:00  
 毎週水曜日 9:00~11:00

#### 生活習慣病予防のエアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽にあわせて、楽しく動こう!

**日時** 毎週月曜日 10:00~11:00  
 毎週火曜日 10:00~11:00

#### 心身の調和をはかる ヨーガセラピー

呼吸を通して自分を見つめ、自律神経を整えよう!

**日時** 第1・3 金曜日 10:00~11:00

#### あし・腰強化の貯筋体操

自分の体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。太りにくいからだをつくらう!

**日時** 午前部 第1・3・5 木曜日 10:00~11:00  
 午後部 第2・4 木曜日 14:00~15:00

#### 認知症予防のためのエアロビクス

簡単なエアロビクスと脳を活性化させる運動を組み合わせで行います。

**日時** 第1・3 木曜日 14:00~15:00

#### 関節にやさしい 要予約 水中ウォーキング

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

**場所** ユラックス熱海 ※プール使用料(250円)は別途 当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

**日時** 第2・4 金曜日 10:00~11:00

4月 14日・28日	7月 14日
5月 12日・26日	8月 25日
6月 9日・23日	9月 15日・29日

#### ワンポイント体操 ●楽しくためになる運動がそれぞれのコースで月毎に体験できます。

4月 ラジオ体操	5月 3つの運動	6月 筋力UP!!	7月 ボール体操	8月 ストレッチボール	9月 ロコモ予防
----------	----------	-----------	----------	-------------	----------

詳しくはお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先

電話

024-924-2911

時間

8:30~17:15  
 申込受付は 8:30 からです

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。 ●講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。