



まるごとけんこう

Vol.
51

令和4年9月1日発行
(2022.SEP)



特集

腹部超音波検査

手軽で安全性の高い検査

栄養士さんのおはなし、元気サークル紹介「ぼんじょいの会」
トレーナーのワンポイントアドバイス、郡山医師会から
まるごとけんこう館(土曜日開催)、ミニ健康講座
健康づくりボランティア講座、電話でまるごと健康相談
運動DVD貸出のご案内、健康づくり教室

表紙：学校法人吉野学園 認定こども園 わかば幼稚園

わかば幼稚園では、いわきFC「いわきスポーツアスレチックアカデミー (ISAA)」のプログラムを導入し、子どもたちが遊びながら体力をつけ、楽しく運動スキルを磨いています。週に1回、専任講師のもと年齢に応じた基礎的な活動を行い、運動有能感(自分は運動ができる・練習すればできるようになるという自信・みんなから受け入れられているという自信)を身に付けて、自ら積極的に運動に取り組むようになることを目指しています。

まるごとけんこうフェア

こどもたちの笑顔のために

WEB開催 配信日時 9月18日①
10:00~14:00

詳しくは裏面をご覧ください

腹部超音波検査

〜手軽で安全性の高い検査〜

監修



コスモス皮膚科・内科クリニック

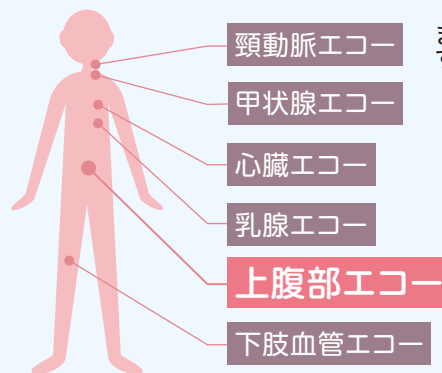
東條 淳

超音波（エコー）検査とは

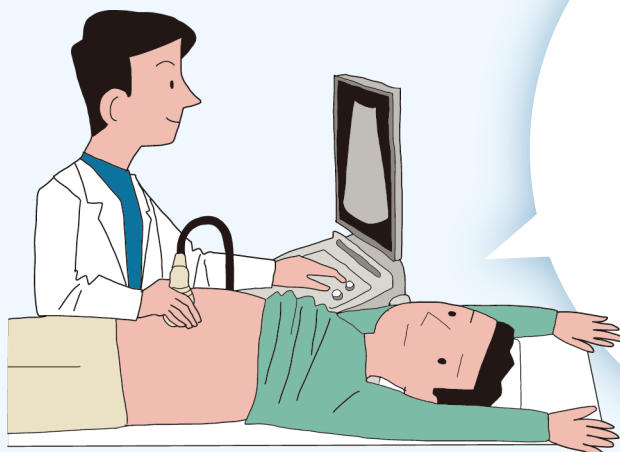
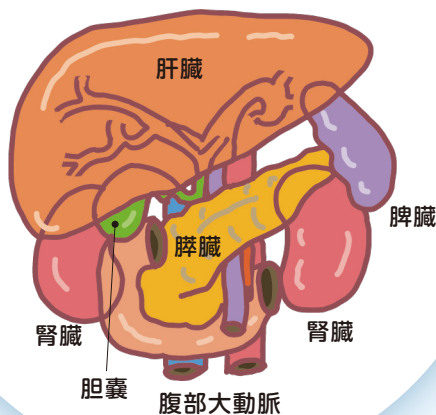
超音波（人が聞くことのできない高い周波数の音波）を腹部表面に当てて、内臓から跳ね返ってきた音を電気信号に変えて画像に表します。

「何に当たって跳ね返ってきたか」によって受け取る信号は変わるため、内臓の様子を鮮明に知ることができるのです。体表面にゼリーを塗るだけで簡単に行えて、検査中の痛みや苦痛も少なく、レントゲンのように放射線を使わないので、妊娠中や胎児の診断に使われるなど無害で安全性の高い検査です。病気の有無だけでなく、その大きさ・形・血流なども調べることができます。

超音波検査は、
上腹部の他、頸動脈・
心臓・膀胱・前立腺・子宮・
甲状腺・乳腺・下肢血管など
さまざまな臓器の検査に使われ
ます。



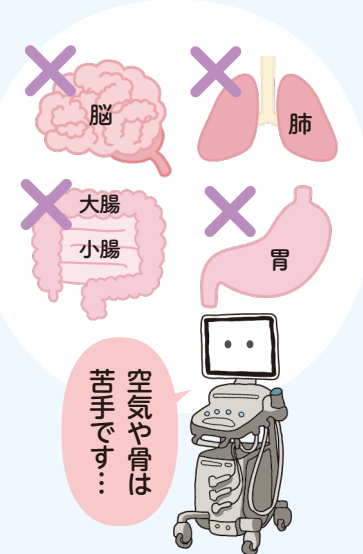
上腹部エコーで 見える臓器



超音波検査の弱点

超音波は身体に負担をかけずに繰り返し検査可能ですが、苦手なものもあります。それは空気と骨です。空気や硬いものはうまく超音波が伝わらないため写すことができません。そのため、空気の入っている肺や胃腸、硬い骨に囲まれた脳などは基本的に検査対象ではありません。

また 距離が遠くなると超音波が届きにくいため画質が落ちます。お腹の表面から遠い位置にある臓器(脾臓など)は正確な診断が困難な場合があります。同じ理由で太っている方や便秘などでも腸管に便やガスが多く溜まっている方も検査が難しくなります。そのような方はCTやMRIなどでも検査するといふでしょう。



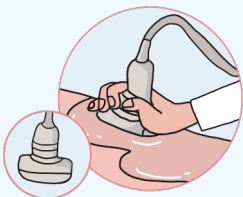
食後では検査できないの？

消化管に食物やガスが溜まっていると超音波の透過を妨げ、明瞭な画像が得られません。

また、食事を摂ると消化のために胆嚢が胆汁を出すことで収縮してしまうため、異常時との判別がつきません。

なぜ身体にゼリーを塗るの？

ブローブと皮膚の間の空気が超音波を反射するため、音を透過しやすいうちにゼリーを塗って検査をします。また、身体の表面でブローブを動かすので、滑りやすくする効果もあります。



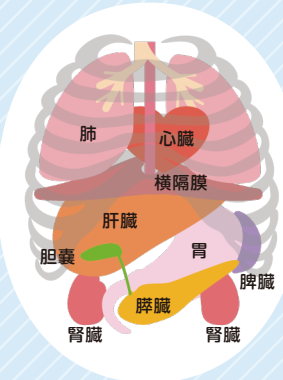
プローブ：
超音波検査で身体に
直接接触している器具

検査中に身体を動かしたりするのはどうして？

横を向くのは、仰向けだけでは見えなかった部分が見えてくることもあり、見落としや死角をなくすためです。また、胆石を見つけた時など、身体のを向きを変えることで石が転がる様子が観察できることもあります。胆石で隠れていた胆嚢の壁の様
子も見ることができま

何のために息を吸ったり吐いたりするの？

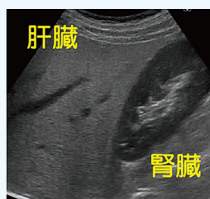
肝臓や脾臓は肺や横隔膜と接しています。大きく息を吸うことで肺が膨らみ、肋骨に隠れている肝臓や脾臓が肋骨の下へ移動して観察しやすくなります。息を止めることで呼吸によって動いていた臓器も止まり、観察しやすくなります。また、息を吐いたときに肋骨の間から超音波を当てることで、肺の影響を少なくした状態で観察することができるようです。



超音波検査でわかる所見



健康な肝臓



脂肪肝

健康な肝臓は腎臓と同じ色ですが、脂肪が蓄積した肝臓は腎臓より白く映ります

肝臟

● 脂肪肝
● 肝血管腫
● 肝細胞癌 など

あなたの肝臓は大丈夫？

超音波検査のすすめ

ドクターズ
アドバイス

コスモス皮膚科・内科クリニック
東條 淳

腹部超音波検査は、健診などで指摘された肝機能障害の精密検査で受けることが多いと思います。肝機能障害とは血液検査でGOT(AST)、GPT(ALT)、rGTPが高値の場合です。原因として一番多いのは、脂肪肝とアルコール性肝障害です。脂肪肝の診断には、超音波検査が最も有効です。脂肪肝は肥満傾向の方、糖尿病や高脂血症など生活習慣病をお持ちの方に多く、メタボリック症候群の一つと考えられています。基本的に食事・運動療法による減量、節酒で改善します。しかし放置すると、将来肝硬変や肝癌に進行する可能性がありますので、決して甘く見てはいけません。

その他、B型肝炎・C型肝炎などのウイルス肝炎が見つかる場合もあります。どちらも肝硬変・肝癌を発症する可能性が高い病気です。一方、肝臓病以外でも肝機能障害をきたすことがあります。中でも心配なのが、胆管癌・胆嚢癌・膵臓癌・胆石症などによる胆管障害、大腸癌や肺癌などの肝転移です。これらは血液検査だけで診断することは困難で、超音波検査などの画像診断が必要です。大丈夫と自己判断し、病気が進行して黄疸がでて初めて受診する方もいます。太っているから脂肪肝、お酒を飲むからアルコール性肝障害と思っているので放置してはいけません。

健診などで肝機能障害を指摘されたときは、超音波検査を含めた精密検査を必ず受けるようにしてください。

秋茄子は嫁に食わずな？

今が旬の「秋茄子」。秋茄子は、少し涼しくなり、昼と夜の寒暖差が大きくなる9〜10月に実る茄子をさします。夏が旬のイメージがありますが、この時期の茄子は、やわらかく、みずみずしい美味しさが特徴です。このことから、「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざがあるのを「存じ」でしょうか。

実はいくつかの説があり、

意地悪な姑説

秋に美味しい旬を迎える茄子を、嫁に食べさせるのはもったいないという姑さんの意地悪な気持ちを表している説。

優しい姑説

茄子には水分が90%以上含まれ、体を冷やすといわれるカリウムが多く含まれるため、涼しくなってきた頃に秋茄子を食べると、大事なお嫁さんの身体を冷やしてしまうという姑さんの優しさを表している説。

「嫁」とは「夜目(ネズミ)」を指す説

美味しい茄子をネズミに食べさせるのはもったいないという、鎌倉時代の和歌が語源ではないかという説。いずれも、秋茄子のやわらかくみずみずしい美味しさを意味しています。

そこで、安価で購入しやすく、頂くことも多い秋茄子を無駄なく食べさせるための保存・加工方法を紹介します。

基本的な保存方法

風にあてれば常温で2〜3日は保存できますが、冷気にあてるとしぼむので、新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

揚げ茄子

食べやすい大きさに切ったら素揚げにして油を切り、ラップして冷凍。味噌汁や付け合わせに便利です。



揚げ茄子

干し茄子

食べやすい大きさに切ってザルに並べ、天日で2〜3時間の半干しすると、旨味がアップします。さらに、水分をしかり飛ばして乾物にすると長期保存もでき、水で戻して煮物や汁物の具に便利です。



干し茄子

元気サークル紹介

核家族、共働き家庭、高齢化によるひとり暮らし……と孤食や地域の交流が減っている現代に、子どもからお年寄りまでが集う居場所づくりを目指している「ぼんじょいの会」(会長の工藤さんにお話を伺いました)。「皆が笑顔になってほしい」という熱い思いが伝わってきましたので、まずは会を知っていただこうと思い、会の活動を紹介します。

ぼんじょいの会 ～心とからだに栄養を～

「居場所活動」で子どもたちから高齢者までの孤立、孤食をなくして地域に絆「Bond」と喜び「Joy」をつくり、みんなを笑顔にすることを目的に活動しています。今後は、生活が大変な家庭に少しでも手が差しのべられる活動も継続的に行っていきます。

活動

ジョイクラカフェ

毎月1回開催

誰でも安心して過ごせる居場所

子どもと保護者、お年寄りが集い、いろいろな体験やゲームを楽しみ美味しいランチを食べる場です。バーベキューや芋煮会など野外活動も行います。

ジョイクラ子ども塾

年間5回程度開催

自分の目で見て体験して子どもたちの感性を豊かに

子どもと保護者で野菜の収穫体験、茶道体験、蕎麦打ち体験などと美味しいランチを食べる会です。

いきいき歌声サロン

毎月1回開催

高齢者の元気回復と「ミニライブ」に

男女問わず60歳以上の方がピアノの演奏に合わせてみんなで元気に歌い、お茶とお菓子でリラックスできる場です。

フードパントリー

毎月1回開催

子育てを頑張っている方を応援したい

県内の多くの企業様から寄付される青果や冷凍食品、日用品をひとり親家庭や経済的に恵まれない中で子育てを頑張っている世帯に提供します。



～参加者もスタッフも楽しく笑顔になる活動のために～

私たちの活動は、皆さま方からの活動資金や食材等の「寄付」で成り立っています。

活動に共感して支援くださるサポーター(企業、個人)を募集しています。

私たちと一緒に活動してくださるボランティアを募集しています。

問い合わせ090-9632-2142
ぼんじょいの会 会長 工藤

郡山医師会から

〇〇のせい？

皆さんはよく「歳のせい」とか「天氣のせい」といった言葉を耳にしませんか？

「歳のせい」とは主に老化によつて引き起こされる病気の症状を言っていることが大半です。高齢者に多く見られる病気、皆さんはどのくらい「存じ」ですか？

加齢性黄斑変性症 加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。人口の高齢化と生活の欧米化により近年著しく増加しており、失明原因の第4位となっています。50歳以上の人の約1%にみられ、高齢になるほど多くみられます。

加齢性難聴 音を電気信号に変える内耳の感覚細胞が年齢により減少していくために生じるといわれています。高い音から聞こえが悪くなります。この高い音は体温計の音のような電子音なので、初期に聞こえにくさを自覚することはあまりありません。しかし、徐々に会話や日常生活で使う音の高さの聞こえも悪くなるので、難聴を自覚することが増えていきます。

骨粗鬆症 骨の強度が低下して、骨折しやすい骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。これにより骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしやみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことが



一般財団法人 慈山会医学研究所理事長
一般社団法人 郡山医師会副会長

坪井 永保

あります。痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日頃から細やかなチェックが必要です。

変形性膝関節症 体重や加齢などの影響から膝の軟骨がすり減り、膝に強い痛みを生じるようになる病気です。女性に発生することが多く、加齢、肥満、外傷なども変形性膝関節症の発症に関与していると考えられています。

次に、「天氣のせい」すなわち気象によつて症状の寛解・増悪がある病気の症状を言います。「気象病」と表現する人もいます。気温や気圧など、気候の変化によつて引き起こされるさまざまな症状の総称です。私がよく経験するのは、ぜんそくの患者さんが「低気圧が近づくと発作が起きる」というものです。「ぜんそくの調子が悪いので天気予報を見たら、天気図で日本の南方に台風が発生していた」という話です。複数の患者さんから同様の話を聞いたことがあります。また、関節リウマチの患者さんが低気圧の時に痛みが強くなる、あるいは低気圧が来ると頭痛が起る、など「気圧」の変化が引き金となる場合が多いようです。年齢、環境など内的、外的要因が健康に影響することは数多く知られています。これらとしっかり向き合って生活し、症状がある場合は早めに医療機関を受診してください。

トレーナーのワンポイントアドバイス

マスク生活による心とカラダへの影響

新型コロナウイルス感染症が流行し、マスクをつける生活も3年以上が経ちました。感染予防対策からするとマスク着用は大きな効果はありますが、長期のマスク生活により、「オーラルフレイル」と呼ばれる口の周りの筋肉の衰えから出てくる問題も取り上げられてきました。特に、高齢者に多い「嚥む」「飲み込む」といった動作の衰えにもつながります。

お口の健康

●口呼吸になると口の中が乾燥し、唾液の分泌が減ることによって免疫力が低下します。また、虫歯や歯周病も引き起こしやすくなります。

●口の周りの筋肉が衰えてくると、「嚥む力」「飲み込む力」も弱くなり、低栄養や誤嚥性肺炎の要因にもなります。

美容

●会話の機会が減ること、表情筋や舌の筋肉が緩みます。また、口呼吸はフェイスラインがたるみ、ほぐれい線を深くする要因となります。

コミュニケーション

●マスクをつけていると「相手の声が聞き取りにくい」「表情がわかりづらい」「感情が伝わりにくい」など、コミュニケーションを取りづらくなることから、人との会話が減り、孤立にもつながります。

マスクをしていると

会話が減る

口呼吸になる

表情筋が衰える

唾液の分泌が減る

表情がわかりづらい

口を大きく開けない



自分でできるお口の体操

口周り・舌の動きをスムーズにする体操

パタカラ体操

- ①パ…唇をはじくように
- ②タ…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③カ…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④ラ…舌を丸めるように



唾液の分泌を増やす方法

唾液腺マッサージ

①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前に当て、円を描くようにマッサージする



②顎下腺マッサージ

顎ラインの内側のくぼみを、中心から耳に向かって押していく

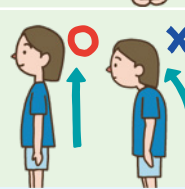


③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、上方向にゆっくり押し当てる



飲み込む力を保つには姿勢も大切！



健康づくり教室



10月 心もからだも心地良く リフレッシュヨガ

日時 10月21日(金) 19:00～20:30
※申込受付 9月21日(水)から

内容 簡単な
ヨガのポーズと動作

参加費 500円

定員 先着25名



11月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 11月9日(水) 13:30～15:00
※申込受付 10月11日(火)から

内容 フラを取り入れた
簡単なエクササイズ

参加費 500円

定員 先着20名



12月 疲れにくいからだづくり ストレッチ教室

日時 12月7日(水) 13:30～15:00
※申込受付 11月7日(月)から

内容 ストレッチ体操

参加費 500円

定員 先着25名



12月 歯の健康セミナー 歯周病について

日時 12月9日(金) 13:30～15:00
※申込受付 11月9日(水)から

内容 歯科医師の講話

参加費 無料

定員 先着20名



12月 生活習慣病予防の栄養学講座 高齢者の元気づくり食事講座

日時 12月16日(金) 13:30～15:00
※申込受付 11月16日(水)から

内容 管理栄養士の講話

参加費 無料

定員 先着20名



1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 1月18日(水) 13:30～15:00
※申込受付 12月19日(月)から

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円

定員 先着25名



2月～ めざせ! いきいき健康シニア塾 ～フレイルについて学ぼう～

日時 2月8日(水) 13:30～15:30
2月15日(水) 13:30～15:30
3月1日(水) 13:30～15:30
3月8日(水) 13:30～15:30

内容 ●フレイルチェック・骨密度検査
●食事の話
●お口の話・運動
●まとめ・運動

対象 ●60歳以上の方 ●全ての回に参加できる方
(※初回者優先)

参加費 3,000円

定員 先着10名

※申込受付 1月10日(火)から



- 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、祝日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00～17:15



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

要予約
1ヶ月前から申込受付

料金 500円



「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。

健康を理解する力
ヘルスリテラシーを高め薬を賢く使おう **参加無料**

10/8土 定員 先着25名
10:00～11:30

内容 薬剤師の講話(健康食品や薬を正しく理解して使う方法)

申込受付: 9/8(木)から



鍼灸院ってこんなところ! **参加無料**

11/12土 定員 先着25名
10:00～11:30

内容 鍼灸師の講話(今どきの鍼灸院の特徴、鍼灸院で対応できる病や疾患のお話)

自分てできるツボ押し体験あります

申込受付: 10/12(水)から



空手エクササイズ～基礎代謝UPで脂肪燃焼!～

12/10土 定員 先着20名
10:00～11:30

内容 空手の動作を取り入れたエクササイズ

申込受付: 11/10(木)から



からだメンテナンス!～マイナス5歳を目指そう～

2/18土 定員 先着25名
10:00～11:30

内容 顔まわり・首・鎖骨・肩を中心としたセルフコンディショニング

申込受付: 1/18(水)から



※講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

要予約 無料 ミニ健康講座 時間 13:30～14:00 定員 各回先着20名

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。

開催日	お話の内容
10月26日(水) 申込受付: 9/26(月)から	保健師 手洗いについて
11月30日(水) 申込受付: 10/31(月)から	診療放射線技師 バリウム検査について
12月21日(水) 申込受付: 11/21(月)から	臨床検査技師 尿検査について
2月22日(水) 申込受付: 1/23(月)から	管理栄養士 骨粗鬆症を予防するための食事
3月29日(水) 申込受付: 2/28(火)から	医師 医師の講話

※講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

電話でまるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、生活習慣、メタボのこと等、電話にてお気軽にご相談ください。保健師・管理栄養士・トレーナーが対応いたします。(1回15分程度)

月～金 13:30～15:30 (祝日を除く)
TEL 024-924-2911

※通話料はお客様負担となります。
※病気やお薬、治療方法についてのご相談にはお答えできません。
※担当者が不在の場合、後日対応いたしますのであらかじめご了承ください。

要予約 無料 地域に健康を広めよう 健康づくりボランティア講座

健康づくりの実践や健康の大切さを普及啓発することができる人材育成を目指し、下記内容の健康づくりボランティアの育成講座を開催します。当財団の事業や地域で行われている活動等を体験しながら、健康づくりを学んでみませんか。

今までに参加された方も申込みOK

対象者 ●健康づくりに関心のある方
●ボランティア活動をしてみたい方 または 現在ボランティア活動をしている方
●財団の施設ボランティアとして活動可能な方

申込期間 9月1日(木)～定員になり次第終了! **先着10名**

日時	内容
10月12日(水) 13:30～15:00	●市民活動とは ●協働のまちづくりについて ●協働・市民活動の事例紹介 など
10月19日(水) 13:30～14:30 14:45～15:45	健康づくり体験 頭と体を使うレクリエーション 知識の習得 コミュニケーション講座
11月2日(水) 13:30～14:30 14:45～16:00	健康づくり体験 筋力づくり・脳トレ体操 ●ボランティア交流・活動紹介 ●講座の振り返り(グループワーク)

※都合により内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

コロナ禍での運動不足解消に! 当財団トレーナーによる 運動DVD貸し出し中!

自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか?

内容 ●まめ知識 ●ストレッチ ●有酸素運動 ●筋力トレーニング

内容はウェブサイトでもチェックできます



貸し出し方法など、詳しくはお問い合わせください。

YouTube配信もしています!

第15回

まるごとけんこうフェア

こどもたちの笑顔のために

WEB開催

YouTubeで配信

まるごとけんこう財団チャンネル
まるごとけんこう財団ウェブサイトからご覧ください。



<https://www.marugotokenkou.com/news/5767.html>



配信日時 令和4年9月18日(日) 10:00~12:00 健康講演会 13:00~14:00



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年もリモートで開催します。

今回は、こどもたちが笑顔で暮らせるよう、子育てに役立つ講義が盛りだくさんです。

コーナー

10:00~10:30

薬と健康



郡山薬剤師会理事
秋桜薬局
本田 喜己江

こどもの 食べ物アレルギーと薬

アトピー素因を持つ子が生後数ヶ月からアトピー性皮膚炎や食物アレルギーを、また、幼児期以降に喘息やアレルギー性鼻炎などを発症することが多くなってきています。特に近年、食生活や環境の変化によって食物アレルギーは急増していると言われています。この講座では、日常生活で注意することや、薬との上手な付き合い方についてご説明します。

10:30~11:00

救急救命



郡山地方広域消防組合
予防救急プロジェクトチーム
救急救命士
橋本 朋樹

こんな時どうしたら？ ～予防救急こども編～

皆さんは、お子さんがけがや病気をした時、「こんな時どうしたらいいの？」と困ったことはありませんか。今回の講座では、どんなけがや病気がこどもに多いのか？日常生活でどのようなところに注意し、対応をした方がよいのか？火まもり君と一緒にご紹介いたします。

11:00~11:30

運動と健康



JAF認定 グループ
エクササイズフィットネス
インストラクター
郡司 泰子

親子で楽しく運動あそび♪

赤ちゃんと一緒に楽しく身体を動かすことで親子の絆を深め、赤ちゃんのバランス感覚や運動神経の成長を促します。また、赤ちゃんの発達に合わせて心と身体を育てる効果があり、パパ・ママにも運動不足解消やリラックス効果が期待できます。ぜひ、親子でチャレンジしてみましょう。

11:30~12:00

食と健康



日本調理技術
専門学校
製菓教員
安藤 恵理子

親子で簡単おかし作り

こどもたちは好奇心がいっぱいです。お料理に関心をもったら、ぜひ一緒に何かを作ってみましょう。食育の大切な一歩です。こどもはうまくできなかったり、時間がかかったりとかと手間がかかりますが、お料理は想像力や達成感が養われます。まずは簡単でこどもが大好きなお菓子作りから挑戦してみたいかでしょうか。食材のお買い物をするところから始めてみると、より勉強になります。

13:00~14:00 健康講演会

「こどもの発達と子育て」

講師 福島県総合療育センター 所長 森田 浩之



皆さんは、子育てを楽しんでいらっしゃいますか？もちろん楽しいことばかりではないでしょうし、イライラしたり、心配になったり、うまくいかず落ち込んだりすることもありますよね。でも、こどもの成長や発達に関わることで、親としてしか味わえない楽しみは何事にも代えがたいものです。お互いに楽しめるような関わり方を一緒に考えていきましょう。

主催 公益財団法人
郡山市健康振興財団

共催 一般社団法人 郡山医師会、一般社団法人 郡山歯科医師会、一般社団法人 郡山薬剤師会
学校法人 永和学園 日本調理技術専門学校、郡山地方広域消防組合

後援 郡山市

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: kkz@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00~17:15 (土・日曜、祝日、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 検索 <https://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)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車(西ノ内一安積線)



この製品は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。