



まるごとけんこう

Vol.
53

令和5年9月1日発行
(2023.SEP)



表紙：学校法人郡山学院 ケイセンビジネス公務員カレッジ

本学は、経済県都である郡山市で、世のため人のために活躍できる人材育成(経世済民)を目的に1967年に創立されました。本学では経世済民の実践の観点から、1989年頃から35年にわたり学校を挙げて献血協力に参加しております。2017年には厚生労働大臣表彰の栄に浴しました。若年者の献血離れが問題となっておりますが、今後も献血協力を進めてまいります。

特集 献血

人の命を救うボランティア

- トレーナーのワンポイントアドバイス
- 健康ひろば「デジタル技術と医療・健康」
- 郡山医師会から「どうするインフル」
- 健康づくりのご案内(後期10月～3月)

令和5年度 健康講演会

演題 「生きる力」～がんステージ4からの生還

講師 笠井信輔 2023年10月1日 日

詳しくは裏面をご覧ください。

特集 献血

人の命を救うボランティア

みなさんは献血をしたことがありますか。献血にどんなイメージをお持ちでしょうか。改めて聞かれると知らないことがたくさんある「献血」。少しでも知るところから始めてみましょう。

監修



福島県赤十字血液センター所長
医学博士

神林 裕行

献血とは…

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの命を救うために、健康な人が自分の血液を無償で提供するボランティアのことです。輸血を必要としている人は年間約100万人いるといわれています。血液は人工的につくることができず、長期保存もできないので、輸血を必要とする人を助ける唯一の方法が献血なのです。

献血のしくみ

教える

献血の種類

- 全血献血** 採血時間目安 10分～15分程度
血液中のすべての成分を採血する方法。採血量によって200mL献血と400mL献血の2種類があります。
- 成分献血** 採血時間目安 50分～70分程度
血液中の血小板や血しょうといった特定の成分だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は体内に戻す方法。時間はやや長かかりますが、比較的体にやさしいという特徴があります。

献血場所へ



問診



献血



検査



供給



製造・保管



採血の条件

	全血献血		成分献血	
	200mL 献血	400mL 献血	血しょう成分献血	血小板成分献血
一回の献血量	200mL	400mL	600mL 以下	
年齢	16歳～69歳	17歳～69歳	18歳～69歳	18歳～69歳
		18歳～69歳		18歳～54歳
体重	45kg 以上	50kg 以上	45kg 以上	
	40kg 以上		45kg 以上	

※65歳以上の献血については、献血者の健康を考え、60～64歳の間に献血経験のある者に限る。

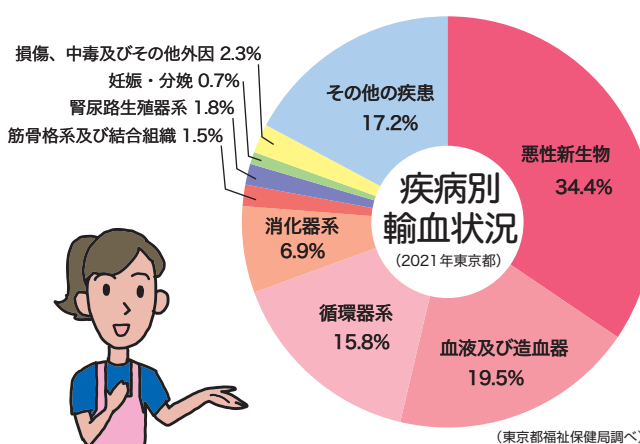
献血の条件

23項目の質問（服薬、既往歴、海外渡航など）と、問診による体調確認で、献血可能かどうかを医師が判断します。



献血が病気で苦しむ人の命をつなぐ

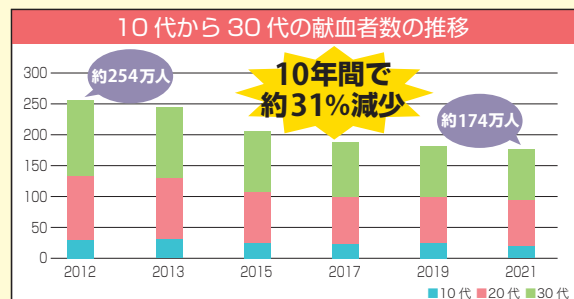
輸血というとケガ等の不慮の事故や手術で使われるイメージですが、輸血を必要としている人の多くは、がん(悪性新生物)の患者さんです。



若い方の献血求む!

若い世代の献血者数が減っています

少子高齢化や新型コロナウイルス感染症の影響で、10代～30代の献血者数が減少しています。現在献血を支えている40代～50代が20年後には献血できる年齢を超えてしまいます。将来の医療のためにも若い世代の継続的な献血が必要です。



ドクターズアドバイス

輸血と献血

福島県赤十字血液センター所長
医学博士

神林 裕行

外傷や疾病による急性出血や造血不全で、急激な循環不全や凝固障害、高度の貧血・血小板減少そして凝固因子低下を認めた場合、即効性のある有効な治療法は輸血しかありません。用いる血液製剤は、その目的に応じて赤血球製剤、血小板製剤そして血しょう製剤があります。しかし、輸血には一定のリスクが存在しますので、輸血による効果がリスクを上回ることが輸血を実施するための原則となります。現在、血液は人工的には製造することはできません。臨床試験まで進んでいる人工血液製剤は存在しますが、実臨床にて汎用できる段階にはまだ至っておりません。従って、輸血を実施するためには献血による血液が無くてはなりません。

輸血だけじゃない 献血の役割

献血からは血しょう分画製剤(※)という薬がつくれ、ある種の神経疾患や川崎病など様々な病気の治療に使われています。※血しょう分画製剤：血しょう中に含まれる血液凝固因子、免疫グロブリン、アルブミンなどのたん白質を抽出・精製したものです。

献血を支える日本赤十字社

我が国の血液事業は、商業的な売血方式から始まりました。しかし、血液の安全性や健康被害、肉体の一部を売買して営利とすることに批判がおき、昭和39年に国が「献血」をスタートさせました。そして、献血事業の受け入れ先が日本赤十字社となりました。

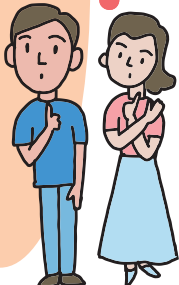


血液センター・献血ルームの場所は
こちらから



●各地区の血液センターや献血ルーム
●献血バス
(街頭や企業、学校等へ配車されています)

献血って
どうしてできるの？



患者さんの命を救い、自身の健康チェックにもなる献血を、多くの皆様にご協力いただければと思っています。

基礎代謝を上げて太りにくい体づくりを！

筋肉が減ると、
太りやすくなる？



「食べる量は増えていないのに、だんだん太ってきた」「食事制限をしても、なかなかやせられない」。年齢を重ねると、そのように感じる方が多いと思います。その原因の一つには、筋肉量が減り、基礎代謝が下がったことにあります。筋肉量は一般的に20代半ばでピークを迎え、その後加齢により減少します。80歳の時点ではいけば筋肉があつた時から6割〜7割に減った状態になってしまうと言われています。

筋肉は姿勢の保持・免疫力を上げる・体を衝撃から守るなど、体に対して重要な役割をいくつも持っています。その中でも今回は基礎代謝を上げる役割について紹介します。

●基礎代謝とは？

私たちはじっとしているときでも、呼吸をしたり、体温を一定に保ったり、心臓を動かしたりするために、エネルギーを消費しています。このエネルギーを基礎代謝と呼び、毎日使っているエネルギー全体の6割以上にもなります。

基礎代謝は、年齢や性別、体重によって異なりますが、年齢や性別、体重が同じであっても、筋肉量が多い人は基礎代謝が高くなり、少ない人は低い傾向があります。

基礎代謝が大きい人は、食べたものをほとんどエネルギーとして消費していくため、余分な脂肪を溜め込みにくくなります。逆に、基礎代謝が小さい

人は、食べたものを効率的にエネルギーに変えることができないため、脂肪を溜め込みやすく、太りやすくなります。つまり、太りにくい体をつくるためには筋肉を増やして、基礎代謝を上げることが重要になるのです。

運動は適切な強度で行えば、いくつになっても効果をくれます。もう年だから無理と諦めずに、太りにくい体を目指してみませんか？

では、実際に自宅でできる簡単筋トレのご紹介です。皆さんの体力に合わせ無理せず実施してみてください！



鍛えたい筋肉を意識しましょう。 回数の目安：10〜15回

◆上半身（胸・腕）



1 両手を肩幅より少し広めに開いて胸の高さで壁に手を置く。



2 体を一直線に保ち、胸がぐくくらいまで両腕を曲げる。

強度アップ
強度を上げたい方は、机を利用してやってみましょう。

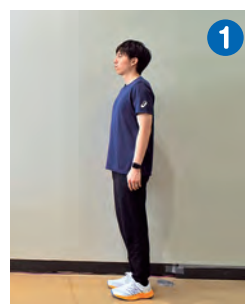


1 POINT! 体を一直線の姿勢で保つようにする。

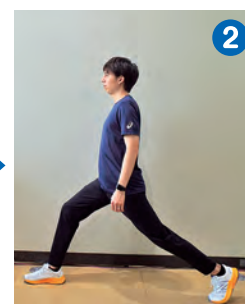


2 体を一直線に保ち、胸がぐくくらいまで両腕を曲げる。

◆下半身（太もも・お尻）



1 両足を肩幅程度に開いて立つ。



2 片足を大きく前に踏み出す。きつい場合は踏み出す歩幅を少し小さくする。



3 POINT! 後ろ足の膝が地面につくくらいまで深くしゃがみ込み、元の姿勢に戻す。

姿勢の保持が難しい方は机などの支えを利用して大丈夫です。



健康ひろば

デジタル技術と医療・健康



日本大学工学部機械工学科 教授 片岡 則之

昨今、チャットGPTやバーチャルリアリティ（Virtual Reality、略称VR）、ウェアラブル端末などのデジタル技術が世間を賑わせています。これらデジタル技術と医療・健康との関わりについて、医用生体工学の研究に従事してきた立場から私見を交えて紹介します。

これまでの医療の発展を振り返ってみると、幅広く工学技術を取り入れてきました。古くは、ガリレオ・ガリレイが発明した空気温度計をイタリアの医師、サン・トリーオ・サン・トリーオが体温計測に活用しました。近代では、レーザーや超音波技術を応用したり、ロボットを活用した手術も盛んに行われたりしています。このような流れのなかで、さらに多くのデジタル技術が医療や健康に活かされるのは当然と言えます。

現代のデジタル技術が医療に資するのは、「予防医学」と「医療の客観性、再現性の担保」、そして「医療従事者の負担軽減」であると考えています。

現在、幅広く使用され始めているスマートウォッチやウェアラブル端末で、血中酸素飽和度や心電図をモニターするこ

とができ、自宅や会社でも健康管理が可能になりました。常日頃から健康に留意し、身体に異常がないかを気にする生活は、健康長寿に向けた第一歩です。

私はAI技術の発展にも大いに期待しています。コロナ禍であらわになつてきたが、現在なお、多くの医療関係者が過酷な状況で勤務しています。AI技術は、初期診断や画像診断、さらには、発展するロボット手術にも活用されると信じています。それらにより、地域による医療格差の軽減や、より早期に治療に入ることが可能になります。

AIやデジタル技術の進歩は喜ばしいことですが、ただし、医療においても社会構成においても、最も重要なのは、「人と人のつながり」です。普段から家族の様子に変化がないか気かけ、近所の高齢者に寄り添い、また、医療従事者もデジタル技術のみに頼るのではなく、人として患者様に接し、また、一般の方々も医療従事者に対する感謝の心を忘れずに病院を訪れるようにする。こうして初めて「デジタル技術」が生きた医療に役立っていくと考えます。

郡山医師会から

どうするインフル



医療法人 英徳会 さかい小児科クリニック 院長 酒井 英明

ゴールデンウィークが明けて、5月8日から新型コロナウイルス感染症は「5類感染症」に移行され、季節外れのインフルエンザの流行が全国的にみられました。宮崎市の高校では、生徒と職員合計約500人の集団感染が、東京都では調布市の小学校で100人規模の集団感染の報道もありました。

通常インフルエンザは、冬に流行する感染症で、春になると集団感染は起こりにくく、例年ゴールデンウィーク明けにはほぼ終息していました。新型コロナウイルス感染症に対する予防策の徹底により、ここ数年インフルエンザの流行がみられなかったのに、なぜ集団感染が相次いでいるのでしょうか？

その一つに、感染対策が大きく緩和されたことが挙げられます。3月からマスクの着用は個人の判断に委ねられ、学校でのマスクの着用が減り、生徒間の交流も増えました。これまでは、体育祭や運動会は感染対策を講じて、声出しの応援を控えたり、密にならないように学年を分けたりと、工夫を重ねて開催してきました。しかし、このような対策が緩和されると、集団発生危険性が高くなってしまうのです。

また、コロナ禍になってからというもの、インフルエンザの流行がほとんどみ

られず、免疫を持たない方が増え、一方でインフルエンザの予防接種率は低い状況でした。そのため、予防接種率が低い集団においては、季節外れのインフルエンザが大流行する可能性が高いのです。

それでは、今後のインフルエンザ対策はどのようにすればよいのでしょうか？

まずは、流行期にはなるべく人混みは避けるようにして、外出する時はマスクを着用し、帰宅した際には手洗いを行うことが大切です。室内ではこまめに換気を行い、乾燥しやすい時には加湿器などを使って適切な湿度（50〜60％）を保つことも効果的です。また、十分な休養とバランスのとれた栄養を摂取して、ウイルスに負けない免疫力を保つように心掛けましょう。

さらに、毎年10月頃から開始される予防接種を受けることをお勧めします。生後6か月以上13歳未満の方は2〜4週の間隔で2回、13歳以上の方は原則として1回の予防接種を受けることで、約5か月程度の発症予防効果があるといわれています。

コロナ禍で学んだ感染対策を無駄にせず、併せて予防接種を受けることがインフルエンザ対策になります。

しっかり対策をし、無事この冬を乗り切りましょう。

健康づくり教室



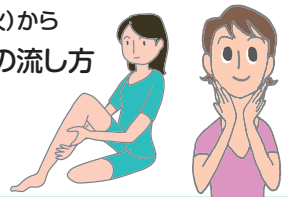
11月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時 11月8日(水) 13:30～15:00
※申込受付 10月10日(火)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30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6日(水) 13:30～15:00
※申込受付 11月6日(月)から

内容 ストレッチ体操

参加費 500円

定員 先着30名



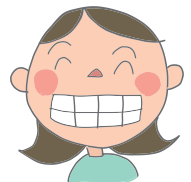
12月 歯の健康セミナー 食べる楽しみいつまでも

日時 12月8日(金) 13:30～15:00
※申込受付 11月8日(水)から

内容 歯科医師の講話
「オーラルフレイルについて」

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 コレステロール改善のための食事講座

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

内容 脂質異常を改善するための食事

参加費 無料

定員 先着20名(※初回者優先)



1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 1月17日(水) 13:30～15:00
※申込受付 12月18日(月)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・内容

- 2月21日(水) 13:30～15:30
・フレイルチェック・骨密度検査 等
- 3月6日(水) 13:30～15:30
・フレイル予防の食事と運動

対象 60歳以上の方(※初回者優先)

参加費 2,000円
申込受付 1月22日(月)から

定員 先着10名



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!



- 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。

わかりやすい! 接骨院のかかりかた

11/11 10:00～11:30
申込受付:10/11(水)から

内容| 柔道整復師の技能や接骨院の特徴を学び健康管理に役立てる

参加無料 定員 先着25名

米粉を使ったパン作り体験

～米粉を学び、日常に取り入れよう～

12/9 10:00～11:30
申込受付:11/9(木)から

内容| 米粉を使ったパン作り
会場| 郡山市立中央公民館

参加無料 定員 先着20名

おなか元気教室

～ちょう(腸)げんきて健康長寿～

2/10 10:00～11:30
申込受付:1/10(水)から

内容| おなか(腸)のしくみ
よいお通じのための生活習慣 など

参加無料 定員 先着25名

※講師の都合により、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	内容
10/25(水) 申込受付 9/25(月)から	講師:薬剤師 お薬の基礎知識
11/29(水) 申込受付 10/30(月)から	講師:診療放射線技師 骨密度について
12/27(水) 申込受付 11/27(月)から	講師:歯科衛生士 歯の正しい磨き方
2/28(水) 申込受付 1/29(月)から	講師:管理栄養士 貧血を予防するための食事
3/27(水) 申込受付 2/27(火)から	講師:医師 医師の講話

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。

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

今までに参加された方も申込みOK!



日程	日時	内容
1/19(金)	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
1/24(水)	13:30～14:30 健康づくり体験 頭と体を使うレクリエーション	
	14:45～15:45 知識の習得 コミュニケーション講座	
1/31(水)	13:30～14:30 健康づくり体験 筋力づくり・脳トレ体操	
	14:45～16:00 ●ボランティア交流・活動紹介 ●講座の振り返り	

申込期間

9月11日(月)から
定員になり次第終了

定員

先着10名

※都合により内容が変更になる場合があります。

「ヨーガセラピー」開催のお知らせ

ストレス社会で自律神経が乱れがち。
呼吸法やヨーガのポーズで自律神経機能を改善させ、
ストレスがたまりにくい身体づくりをしましょう。

参加費
各回500円

開催日時 毎月第1・3金曜日 10:00～11:00

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)
呼吸法・瞑想

定員 各回20名(先着順)



ヨーガセラピー 開催日・申込受付開始日

	開催日	申込受付開始日
10月	10月6日・20日	9月1日(金)～
11月	11月17日	10月2日(月)～
12月	12月1日・15日	11月1日(水)～
1月	1月5日・19日	12月1日(金)～
2月	2月2日・16日	1月4日(木)～
3月	3月1日・15日	2月1日(木)～

令和5年度 健康講演会

演題

「生きる力」～がんステージ4からの生還

講師

笠井信輔 Kasai Shinsuke

プロフィール

東京都世田谷区生まれ。1987年早稲田大学を卒業後、フジテレビのアナウンサーに。朝の情報番組「とくダネ!」を20年間担当後、2019年9月末日に33年勤めたフジテレビを退社し、フリーアナウンサーとなるが、2か月後に血液のがんである悪性リンパ腫と判明。4か月半の入院、治療の結果「完全寛解」となる。現在、テレビ、ラジオ、講演、がん知識の普及活動など幅広く活躍している。2020年11月に、人生の困難を乗り越えるエッセイ「生きる力～引き算の縁と足し算の縁」(KADOKAWA)を出版。

2023年10月1日 日

13:00～15:00(開場 12:00)

会場

郡山市立中央公民館多目的ホール
定員300名【予約制】

同時開催

◆健康体操(実演)

トレーナーによる健康体操
座ってできる
簡単エクササイズ
(肩こり予防編)を
ご紹介します。



◆健康情報コーナー(展示)

- 歯科 全身疾患と歯周病
口腔がん
- はり灸 ツボのプロフェッショナル鍼灸師
- 薬 禁煙支援薬局

応募方法

参加をご希望の方は、「応募フォーム」または「往復はがき」に必要事項を記入の上ご応募ください。応募多数の場合は抽選となります。
詳しくは、下のQRまたは、まるごとけんこう財団ホームページの「健康講演会募集要項」をご覧ください。

●応募締切/9月11日(月)※必着

入場整理券は9月15日頃にメールまたは、はがきで返信します。
9月22日までに返信がない場合は、お問い合わせください。

●注意事項/1回の申し込みで3名まで受付けます。

同一の方から複数の応募をいただいた場合は全て無効となります。

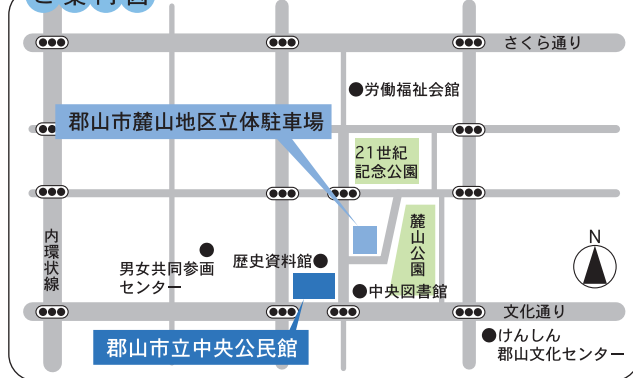
※応募の際に取得した個人情報は、健康講演会の運営に限り使用いたします。



応募はコチラから



ご案内図



※会場には駐車場がありません。公共交通機関または、
郡山市麓山地区立体駐車場(2時間まで無料)をご利用ください。

※発熱等、体調が優れない場合は、参加をお控えください。

【主催】公益財団法人郡山市健康振興財団

【共催】郡山市、郡山医師会、郡山歯科医師会、郡山薬剤師会、福島県鍼灸師会

【後援】福島民報社、福島民友新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ、

福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM



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

e-mail: kcz@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

まるごとけんこう

検索

<https://www.marugotokenkou.com/>



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。