



まるごとけんこう



Vol.
54
令和6年4月1日発行
(2024.APR)

特集 眼底検査

目の病気だけじゃない！全身の病気も早期発見！

- 健康ひろば「米粉の栄養学講座」
- 健診のご案内
- 郡山歯科医師会より「フレイルとオーラルフレイル」
- 健康づくりのご案内(4月～9月)

表紙：まるごとけんこう館「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～」

米粉の特徴、小麦アレルギーのお話、パン作りの手順やポイント、材料の入手方法まで、説明が分かりやすくして勉強になったと好評の教室でした。

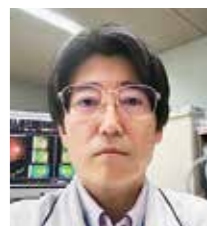
教室での講義の一部は本誌4ページに掲載されていますのでご覧ください。



眼底検査

皆さんが年に一度受けている健康診断に、「眼底検査」が含まれていますか？「目の検査だから特に必要ない」「職場では必須の項目でないから」と言って、受診していない方も多いのではないのでしょうか。眼底検査はとても大切な検査です。次回の健診ではぜひ検査してみましよう。

監修



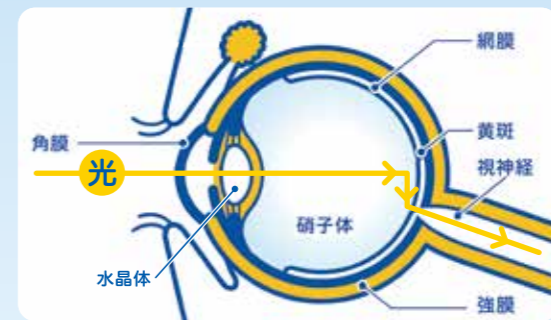
山田眼科病院 院長 山田 祐爾

眼底検査とは？

目の奥に光をあてて、視神経や網膜、血管などの状態を調べる検査です。

外からの光が網膜上でピントを結び、網膜から視神経を通じて脳に情報が伝わることによって人は「見る」ことができます。眼底検査はそれらに異常がないか調べます。

また、眼底は「からだの窓」とも呼ばれ、血管の様子を肉眼で見ることのできる唯一の器官です。眼底を見ることで動脈硬化の程度や高血圧、糖尿病などによる血管変化を確認することができます。



眼底検査でわかること

目の病気や糖尿病、高血圧など内科的な病気の発見につながります。まれに免疫疾患も見つかることがあります。

糖尿病網膜症

糖尿病が続くと網膜の毛細血管に障害が起き、コブができたり、出血を起こしたりすることがあります。自覚症状が出にくく、見えづらいつと感ずる頃にはかなり進行しています。

血管の動脈硬化

動脈硬化が進行していると、網膜の血管が細くなる、交差する血管を押しつぶすなどの所見が出てきます。眼底検査で、全身の血管の状態を予測することができます。

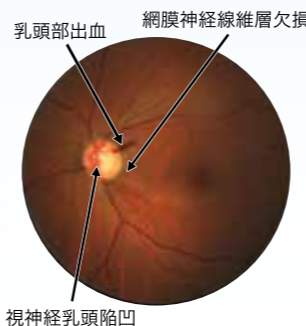
黄斑変性症

網膜の中心部（黄斑）に障害が起きる病気です。加齢によって起こりやすく、物がゆがんで見える、中心が暗く見える、視野が欠けるなどの症状が現れます。

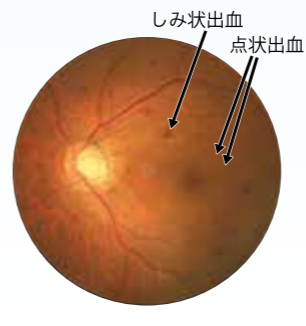
緑内障（視神経乳頭陥凹拡大）

徐々に視野が狭くなっていく病気です。異変に気づいたときには末期になっていることが多く、日本人の失明原因の第一位となっています。

緑内障



糖尿



正常



★通常、健康診断の眼底検査結果には目の病気の記載だけでなく、以下のような血管の状態をあらわす判定も載っています。ご自身の健診結果を見直してみましよう。

【高血圧性変化(W-M分類)】

判定	所見
1	所見なし
2	軽度病変
3	中度病変
4	高度病変

【糖尿病性変化(改変Davis分類)】

判定	所見
1	所見なし
2	単純網膜症
3	増殖前網膜症
4	増殖網膜症

アイフレイルって何ですか？

『加齢に伴って目が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることで、目の機能が低下した状態。また、そのリスクが高い状態が「アイフレイル」です。』

加齢とともに、眼球は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害が出てきます。目の健康寿命を延ばすためにも、目の機能低下を自己点検してみましよう！

こちらのサイトでアイフレイルチェックができます



アイフレイル啓発公式サイト

<https://www.eye-frail.jp/>

ドクターズアドバイス

眼底検査を受けましよう！

山田眼科病院 院長 山田 祐爾

眼底検査は眼科疾患のみならず全身疾患の発見につながることもある大切な検査です。例えば高血圧症や高脂血症、糖尿病などは血管に負担がかかる疾患なので眼底に特徴的な所見が見られますし、膠原病や免疫系疾患、感染症などの診断のきっかけになることもあります。眼科疾患では、視力障害の原因となる緑内障や黄斑変性症、網膜剥離などの疾患の診断に不可欠な検査で、特に緑内障は視力障害が少しずつ進行する疾患であり悪化するまで自覚症状がなく早期発見、早期治療開始が望ましいため、日本眼科医学会では特定健診や人間ドック、眼科受診の際に眼底検査を強く推奨しています。

検査方法は無散瞳眼底カメラを使用する簡易的な検査と、瞳孔を拡大する検査点眼薬を使用する簡易的な検査とがあります。通常特定健診や人間ドックでは無散瞳眼底カメラで撮影し判定しますが、瞳孔の小さい方や白内障などで撮影が困難な場合は検査点眼薬を使用する眼底検査が必要のため眼科受診をお勧めすることがあります。要医療の判定結果の場合は眼科や内科受診が推奨されますが、眼科での眼底検査は点眼薬を使用するため数時間視力低下や羞明(まぶしさ)が続きますので自家用車での受診は控えてもらっています。

眼底検査は身体への侵襲が少なく安全な検査で、得られる情報も多く眼科疾患、全身疾患の早期発見に役立つ検査ですので、健康診断の際には強くお勧めします。

アイフレイルチェック

日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイトから引用

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見にくくなるが増えた
3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった	4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	6 まぶしく感じやすくなった
7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた	8 まっすぐの線が波打って見えることがある
9 段差や階段が危ないと感じたことがある	10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

チェックが

0 の人は▶

あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

1 つの人は▶

目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけはありません。

2 つ以上の人は▶

アイフレイルかも知れません。一度、眼科専門医にご相談ください。

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂) ※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

米粉の栄養学講座



郡山女子大学
食物栄養学科教授
水野 時子
(管理栄養士)

日本では食料自給率の向上、食文化の継承の観点から米・米粉消費拡大を目指し、パンや麺類などそれぞれに適した新たな米の品種開発が進み生産されています。また米を細かく砕いて粉にする微細製粉技術も進化したことで、米粉の用途が大幅に広がりました。米粉は古くから和菓子やせんべいなどのお菓子に使われてきましたので、ある程度認知はされているものの、家庭で料理や菓子作りに使用した経験のある人はまだあまり多くないようです。そこで、米粉を上手に食生活へ活用するため、米粉の特徴と特性についてご紹介いたします。

米粉の特徴



引用文献
※1 ※2 ※3
の詳細はこちら

栄養特性



米粉の100g当たり栄養価は、エネルギー356 Kcal、たんぱく質5.1g、脂質0.6g、炭水化物82.2gです。食品のたんぱく質栄養価を評価する方法の一つに、アミノ酸スコアがあります。米のアミノ酸スコアは65で、小麦の41に対して1.5倍高く、米は小麦よりたんぱく質の栄養価が優れていることが示されています。また米粉たんぱく質にはグルテニンとグリアジンが含まれていないため、水を加えて練ってもグルテンができませんので、グルテンによる食物アレルギーや腸粘膜消化吸収障害をきたすセリアック病(グルテン過敏性腸症)などを心配される方でも、米粉の活用により食生活の豊かさを広げることが出来ます。しかし、近年では米粉パンの材料として販売されている「パン用米粉」には、生地の弾力や粘りの元となるグルテンを配合しているものや、製品に「米粉パン」と表示されていてもグルテンや小麦粉を含む商品も販売されていますので、表示をよく確認してから購入することをお勧めします。

調理特性



米粉は、油分が少なくサラサラしているため小麦粉と異なりダマになりにくいため、調理の際に粉をふるう必要がありません。また、グルテンが形成されないため、パン作りではこねる工程を省くことができ、調理時間を短縮する利点があります。さらに米粉は小麦粉に比べると油の吸収率が低いことから、天ぷらやから揚げなどは米粉をつけて揚げるとサクサク感が長く続き、鶏のから揚げなどは表面をカリッと仕上げることが出来ます。鶏も肉を揚げた時の油の吸収率は、米粉21%に対して小麦粉38%と報告されています。

米粉の配合が多いパンなどは、出来上がり後に時間が経つとかたくなります。水分の蒸発を避けるためラップをしつかりかけて保存しましょう。もしかたくなってしまった場合は、蒸すか、電子レンジで温めると美味しくいただけます。

米粉のみで作った米粉乾麺の場合も、茹で戻して時間が経つと乾燥してかたくなります。また汁を長時間置くと、麺が汁を吸って食感が変わることがありますので、早めにいただきます。

食感・食味



米粉で作られたパンや麺は、日本人が大好きなモチモチの食感を楽しむことが出来ます。また米粉を用いた料理や加工食品は、ほんのり甘い食味を味わうことが出来ます。

おまけ



米粉利用が食料自給率アップにつながる
農林水産省では、食パン1枚に含まれる米粉量を40gとして、国産米粉パンを一人が1ヶ月5枚食べると自給率が1%アップすると試算されています。

用途別の米粉の選び方



米粉パンに適した品種の代表的なものには「ミズホチカラ」「笑みたわわ」などが開発されています。これらは一般の米と比べて製粉する時に、より細かな粒子となる利点があり、さらに製粉時にでんぷん損傷が少ないため膨らみやすいことも特徴として挙げられます。「ミズホチカラ」は、膨らみやすく、ふっくらとしたパンを作ることが出来る消費者からも高い評価を得ています。麺に適した品種としては「越のかおり」などが開発され、でんぷんの一種であるアミロース含有量が多いことから、茹でても麺が溶けにくく、麺離れが良いことが報告されています。

平成30年から「米粉の用途別基準」の表記が開始され、小麦粉が「薄力」「中力」「強力」という表示を付けて流通しているように、米粉も「1番：菓子・料理用」「2番：パン用」「3番：麺用」といった用途表記がされ販売されています。料理に合わせて米粉の選択が出来るようになりました。

また、商品へのグルテン含量に関する表示として「ノングルテン」「グルテンフリー」の表示があります。「ノングルテン」は、日本製の米粉を対象に使われ、グルテン含有量が「1mg/g以下」「1ppm以下」の米粉が表示が可能です。それに対して「グルテンフリー」は欧米の表示基準で、グルテン含有量「20mg/g以下」「20ppm以下」であるいは未満のものをさしています。似た言葉になりますが、意味するものに大きな違いがあります。

最後に、急速な高齢化社会の中で嚥下障害に悩む方々への米粉の新たな活用が推進されています。ご飯をミキサーにかけておかゆは、粘りが強く意外と飲み込みにくいものです。消費者庁の報告によると、高齢者の「ものが詰まる等」事故原因の上位に挙がっています。高アミロース米品種(粘りが少ない品種)の米粉では、水を加えて攪拌しながら加熱すると、やわらかなサラッとしたゼリー状の食品を作ることが出来るため、介護食や離乳食として「米粉ゼリー食品」の開発に期待が寄せられています。

郡山歯科医師会より

フレイルとオーラルフレイル



郡山歯科医師会
会長
佐久間 盛徳

最近、「フレイル」という言葉を耳にすることがあると思います。フレイルとは、歳とともに気力や体力など心身の活力が低下した状態のことです。健康な状態と要介護状態の間のことです。多くの人が健康な状態からフレイルを経て要介護状態になると考えられています。フレイルには、筋力低下などが起きる「身体的フレイル」、認知機能の低下やうつから起きる「精神・心理的フレイル」、歯や口の衰えから起きる「オーラルフレイル」、独居や閉じこもりを背景にした「社会的フレイル」など様々な状態があります。

のが食べづらい、口がかきやすい、滑舌が悪くなるなどがあります。歳だからと放置していると徐々に悪循環に陥り、口の機能が低下し、栄養のバランスが崩れて低栄養の状態となってしまう、全身の機能が衰えてきます。さらに、歯周病やむし歯などで口腔内の状態が悪くなることも重要な要因となります。誤嚥性肺炎など、時に命にもかかわる深刻な病気も起こしやすくなってしまうのです。

健康な状態で少しでも長く過ごすためには、オーラルフレイルをしっかり予防し対策していくことが大事です。定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要となります。

健康管理の第一歩 年に一度は健診を受けましょう!

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 郡山市保健所2階
実施日 毎週 月曜日から金曜日(祝日を除く)
時間 8:30~12:00
予約制 ☎024-924-2911

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

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。



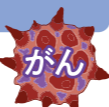
被扶養者健診

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。



会社で働く方の健診



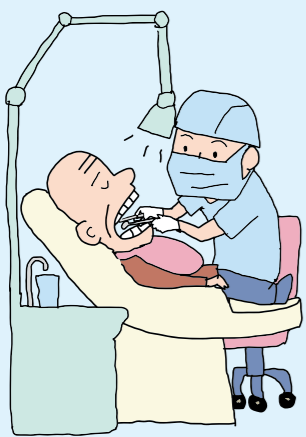
事業所健診

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

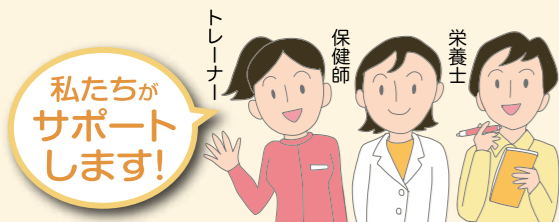
協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。*事業所の定期健康診断としてご活用いただけます。任意継続の方も受けられます。

早い段階から口の衰えを意識して予防することが大事です。具体的には、食事の時にむせる、食べこぼす、固いも



健康づくり

のご案内



健康づくり教室



5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 5月15日(水)13:30~15:00
※申込受付 4月15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30名



7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 7月17日(水)13:30~15:00
※申込受付 6月17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30名



5月~めざせ! いきいき健康シニア塾

全2回 ~フレイルについて学ぼう~

日時 1 5月22日(水)または6月5日(水) 13:30~15:30
•フレイルチェック・骨密度検査等

2 6月19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 ※初めての方優先

参加費 2,000円 申込受付 4月22日(月)から

定員 先着20名



8.9月 コレステロール高めの方の栄養学講座 脂質異常改善教室

日時 8月23日(金)または9月6日(金) 13:30~15:00
※申込受付 7月23日(火)から ※どちらか1回

内容 脂質異常を改善するための食事のポイント

参加費 無料

定員 各回先着20名 (※初めての方優先)



- 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。

「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
(※5月は第3・第5金曜日)

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)



	開催日	申込受付開始日
4月	5日・19日	3月4日(月)
5月	17日・31日	4月2日(火)
6月	7日・21日	5月1日(水)
7月	5日・19日	6月3日(月)
8月	2日・16日	7月2日(火)
9月	6日・20日	8月1日(木)



健康寿命を延ばそう! 定期運動コース

参加方法: 安全で効果的に行うため、下記を年1回必ず受けていただきます。

1年以内に健康診査を受けていますか?

受けている

受けていない

まるごと体力チェック

※チェック時に、1年以内に受けた健康診断の結果の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

- 身体計測
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約
1,500円

まるごと体力チェック(健診付)

要予約
9,440円

- 健康診査 月~金曜 午前
- 体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

体力測定は以下のいずれかの実施日にお申し込みください。

実施日	各回午後	7月	16日(火)
5月	14日(火)	8月	6日(火)
	21日(火)		20日(火)

定員
各回先着6名
申込受付
4月11日(木)から



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、自分のペースで体力をつけよう!

毎週 月曜 13時~15時
毎週 水曜 9時~11時

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。音楽に合わせて、楽しく動こう!

毎週 月曜 10時~11時
毎週 火曜 10時~11時

認知症予防のための エアロビクス

初心者大歓迎

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。

第1・3 木曜 14時~15時

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。太りにくい体をつくらう!

午前の部 第1・3・5 木曜 10時~11時
午後の部 第2・4 木曜 14時~15時

関節にやさしい 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 郡山しんきん開成山プール

※場所が変更になる場合があります。

第2・4 金曜 10時~11時



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毎月体験できます。

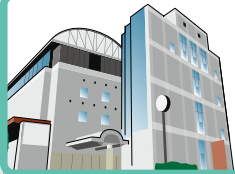
4月 ラジオ体操	5月 バランスUP!	6月 ストレッチポール	7月 腹筋強化	8月 体幹を鍛えよう	9月 足裏健康体操
-------------	---------------	----------------	------------	---------------	--------------

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(抽選)
 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。

まるごとけんこう館は「抽選」となりました。

各教室の受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。
 受付期間外の応募は無効です。抽選結果は、受付期間終了後に参加の方のみお知らせします。

睡眠と疲労回復
 ～年齢による眠りの変化を理解して～

6/8[±] 10:00～11:30

内容 | 良質な睡眠を得る方法と睡眠のお悩み解決

参加無料
 定員 **30名**

申込受付:5月8日(水)～5月17日(金)

空手エクササイズ
 ～基礎代謝UPで脂肪燃焼～

7/20[±] 10:00～11:30

内容 | 空手などの動きを取り入れたエクササイズ

定員 **25名**

申込受付:6月20日(木)～6月28日(金)

**柔道整復師による
 膝関節痛予防**

9/21[±] 10:00～11:30

内容 | 膝関節などの痛みを予防する運動

定員 **25名**

申込受付:8月21日(水)～8月30日(金)

ミニ健康講座 要予約 **無料** 開催時間 **13:30～14:00** 定員 **20名**

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。各回先着**20名**

<p>4/24^水 講師:保健師 フレイルについて学ぼう 申込受付:3/25(月)から フレイルチェック▶身体測定</p>	<p>6/26^水 講師:診療放射線技師 骨密度について 申込受付:5/27(月)から フレイルチェック▶歩行速度測定</p>
<p>5/29^水 講師:管理栄養士 低栄養にならないための食事 申込受付:4/30(火)から フレイルチェック▶握力測定</p>	<p>7/31^水 講師:トレーナー フレイルを防ごう! ～運動のはなし～ 申込受付:7/1(月)から フレイルチェック▶立ち上がり測定</p>
<p>8/28^水 講師:ケアマネジャー 介護保険について 申込受付:7/29(月)から フレイルチェック▶片足立ち上がり測定</p>	

ミニ健康講座終了後、健康相談・フレイルチェック(毎回1項目)の検査をします。 ※全5回参加するとフレイルチェック完了できます。

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?
YouTube配信もしています!
 貸し出し方法など、詳しくはお問い合わせください。

内容
 ・まめ知識
 ・ストレッチ
 ・有酸素運動
 ・筋カトレーニング

内容はウェブサイトでもチェックできます



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: kzk@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! <https://www.marugotokenkou.com/> **まるごとけんこう** 検索

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)

ミックス
 経 | 責任ある森林管理を交えています
 FSC www.fsc.org FSC® C020493

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。