



- 4月発行 Vol.34 … のせけん参加中の皆さまへ
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「歯周病」
- 5月発行 Vol.35 … ～5月17日は高血圧の日～高い血圧値が続く方は受診が必要です
のせけん参加中の皆さまへ
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「睡眠」
- 6月発行 Vol.36 … のせけん参加中の皆さまへ
のせけん歯科検査のご案内
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「耳の聞こえ」
- 7月発行 Vol.37 … のせけん参加中の皆さまへ
血圧豆知識シリーズ② 家庭血圧測定のポイント
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「旬の野菜に含まれる栄養とその効果」
- 8月発行 Vol.38 … のせ健康長寿フェスタ～のせけん中間報告会～を開催します！
のせけん参加中の皆さまへ
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「カンピロバクター食中毒(細菌性食中毒)の予防」
- 9月発行 Vol.39 … のせけん歯科検査が始まります
のせ健康長寿フェスタ～のせけん中間報告会～を開催します！
- 10月発行 Vol.40 … のせけん歯科検査のお知らせ
『第2回のせけん測定会』が終了しました
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「アイフレイル（加齢による目の機能低下）」
- 11月発行 Vol.41 … のせ健康長寿フェスタ～のせけん中間報告会～へのご来場ありがとうございました
のせけん歯科検査のお知らせ
のせけん測定会で尿（シオチェック）を希望された方へ
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「冷え性（冷え症）とその予防」
- 12月発行 Vol.42 … のせけん参加者の皆さまへ 血圧手帳の提出のご案内
のせけん歯科検査のお知らせ
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「低温やけど」
- 1月発行 Vol.43 … のせけん歯科検査のお知らせ
血圧豆知識シリーズ③ 『ヒートショック』に気をつけましょう
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「インフルエンザの予防策」
- 2月発行 Vol.44 … のせけん参加中の皆さまへ 血圧手帳提出のご案内
高血圧の方は「腎臓」にも注意しましょう！
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「運動」
- 3月発行 Vol.45 … のせけん参加中の皆さまへ のせけん歯科検査のご案内
「セルフメディケーション」と「OTC医薬品」
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「健康日本21」



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

令和3年度にのせけんに参加された方へ ～第2回のせけん測定会のご案内～

時期

第2回測定会は、初回の測定会の参加から2年を迎える方から順次実施いたします。日程が近づきましたら希望日程を何う往復ハガキを個人宛にお送りしますので、返送をお願いいたします。第2回測定会は、令和5年8月で終了(予定)しますので、この機会にぜひご参加ください。

のせけん参加時期	第2回のせけん測定会のご案内時期(予定)
令和3年6月	→ 令和5年4月・5月・6月
令和3年7月	→ 令和5年6月・7月
令和3年8月	→ 令和5年7月・8月

内容

全員：

筋肉量・脂肪量測定、問診

参加当時65歳以上の方：

体力測定・もの忘れテスト、
お口のチェック(今回から追加されました)

ささゆり地域の方：

血圧計のお渡し



血圧測定継続の有無に関わらず
測定会にぜひご参加ください！



能勢町公式PRキャラクター
お淨とるりん のせけんver.

ささゆり地域の方の血圧手帳の提出が始まっています！

記録された血圧手帳の提出は、測定会から4～5か月後に個別にご案内しております。

令和4年10～11月の測定会に参加された方は、早速に血圧手帳を提出いただきありがとうございました(3/20×切分)。空白があっても構いませんので、提出がまだの方は今からでも返送をお願いいたします。



大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

皆さん、歯科検診は受けていますか？ 4月4日は歯周病予防デーです！
今月号では『**歯周病**』についてお伝えします！

のせけん参加者249人の結果※では
検査を受けた方の**55%が歯周病と**
判定されました。

※令和4年8月・9月にのせけん測定会
に参加した65歳以上の方の結果



歯周病ってなに？

歯周病とは、歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌(歯垢)が炎症を起こし、歯を支える骨や歯肉を溶かしていく病気のことです。
歯肉炎や歯槽膿漏をまとめて歯周病と呼びます。
歯を失う原因の第1位は歯周病ですが、初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、静かに進行していきます。

歯周病は、心臓病や糖尿病、認知症など全身に影響することがわかってきています。また、口の中を清潔に保つことは、虫歯や誤嚥性肺炎や風邪の予防にもつながります。

歯垢と歯石の違い

歯垢とは、食べものの残りカスが歯の表面について細菌が繁殖したものです。歯を爪でひかかるととれる白いネバネバした塊で、1mgに約1億個もの細菌が存在すると言われています。

歯垢が残ったまま放置されると2～3日で石灰化し始め、やがて歯石へと変化し取り除きにくくなります。

歯周病の予防方法

■フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使って歯磨きをしましょう

実は、歯ブラシだけでは表面しか磨けておらず、たったの6割しか歯垢を取り除けていません。歯垢は歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目にもたまります。そのため、“フロス(糸ようじ)”や“歯間ブラシ”などの歯間清掃具も使ってきれいにしましょう。
自分に合った清掃具や使い方が分からない方は、歯科医院で相談することをおすすめします。

歯ブラシだけでは6割しか
歯垢を取り除けていません



フロス(糸ようじ)や歯間ブラシも
使いましょう！



■歯科医院を受診しましょう

歯石や奥にある歯垢は、自分で取り除く事はできません。定期的に歯科医院で取り除いてもらいましょう。できれば、3か月に1回の受診が望ましいです。

歯がなくなってからでは遅いです。
自覚症状がなくても、定期的に歯科検診を受け、清潔に保ちましょう！



(大阪大学大学院医学系研究科 大畑裕可、和田ありさ、呉代華容)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

～5月17日は高血圧の日～

高い血圧値が続く方は受診が必要です！



健診や病院で血圧値が高いと指摘されても そのままにしていますか？

高血圧（病院や健診で測る血圧が140/90 mmHg以上）は、日本人の三大死因のうち、心臓病や脳卒中になる最も主要な原因です。しかし、高血圧の方のうち実際に治療を受けている方は わずか2割とされています。

日本人の三大死因

脳卒中

心臓病

悪性新生物
(がん)

主な原因は
高血圧！

高血圧は『サイレントキラー』と呼ばれ、自覚症状はほとんどありません。「高齢になると血圧は勝手に上がるもの」「少々血圧が高くても自分は大丈夫」と甘く考えてしまう方が多いのですが、これは大変危険なことです。

- ・ 高い血圧値が続く場合は、放置せず必ず医療機関を受診しましょう。
- ・ 薬を飲んでいる方でも、高い血圧値が続く場合はかかりつけ医に相談してください。

のせけん参加中の皆さまへ

令和3年度にのせけんに参加された方へ ～第2回のせけん測定会のご案内～

第2回測定会は、初回の測定会から2年を迎える方から順次往復ハガキにてご案内しています。測定会は今年8月で終了しますので、この機会にぜひご参加ください。

現在のご案内

- ①令和3年7月の第1回測定会に参加いただいた方
- ②昨年度、第2回測定会をご案内した際にご都合の悪かった方

ささゆり地域の方の血圧手帳の提出について

記録された血圧手帳は、測定会から4～5か月後に、提出をお願いしています。提出時期が近づきましたら個人宛に通知を送ります。

今月は、令和4年12月～令和5年1月の測定会に参加された方に通知します。血圧記録に空白があってもかまいませんので提出をよろしくお願いいたします。



♡ 大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

春から夏への移り変わりを感じる5月がやってきました！暑さは睡眠の質を低下させ、睡眠に悪影響を及ぼす可能性があると言われています。皆さん、日々良い睡眠をとることができますか？

いろいろな不眠症の種類

“眠れないだけが不眠症”と思っていませんか？実は不眠症には様々な種類があります。当てはまるものはありますか？

不眠症の4つの種類

入眠障害 寝つきが悪い

中途覚醒 夜中に何度も目が覚めてしまう

熟眠障害 眠ったはずなのに、ぐっすり眠った感じがしない

早朝覚醒 朝早くに目覚めてしまう※



※高齢者では加齢による体内時計の変化により早寝早起きになり眠りが浅くなるとも言われています

慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下だけでなく、食欲を高めるホルモンを分泌するため、肥満や生活習慣病のリスクにつながると言われています。

質の良い睡眠をとることは身体とこころの両方の健康のために重要です。

良い睡眠をとるには？

● バランスの良い食事をする

睡眠の質を上げる(脳や神経をリラックスさせる)栄養素を食事から取り入れましょう。

● 就寝時間・起床時間を一定にし、起床後には太陽の光を浴びる

● 適切な昼寝をする

午後に眠気がある場合は、15分ほどの昼寝が有効です。

● 運動を習慣づける

ストレッチやヨガ等、リラックスできる運動も効果的です。

● 入浴は、寝る2~3時間前までに終える

質の良い睡眠をとって身体とこころの調子を整えましょう！

睡眠の質を上げる栄養素



マグネシウム

(ひじき・昆布・わかめ等)



グリシン

(魚介類・肉類等)



トリプトファン

(乳製品・青魚等)



GABA

(発芽玄米等)

(大阪大学大学院医学系研究科 深田悠花、横山優夏、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

血圧手帳提出について

記録された血圧手帳は**半年を目安**に提出をお願いしています。提出時期は第2回のせけん測定会に参加された時期により異なります。



今月は、**令和4年8月～12月**に第2回測定会に参加された**けやき地域**の方に、「血圧手帳提出のご案内」を送付します。空白があっても構いませので、血圧手帳の提出をお願いします。

今後の血圧手帳提出の予定

- けやき地域で令和5年1月以降の第2回測定会に参加された方は、令和5年12月頃の提出になります。
- ささゆり地域の方は、第2回測定会から4～5か月後に提出のご案内を送付します。

令和3年度にのせけんに参加された方へ ～第2回のせけん測定会のご案内～

第2回測定会は、初回の測定会の参加から**2年を迎える方から順次実施**しています。時期が近づきましたら希望日を伺う往復ハガキを個人宛にお送りします。第2回測定会は**令和5年8月で終了**(予定)しますので、この機会にぜひご参加ください。

のせけん歯科検査のご案内

健康増進の一環として、のせけんに参加された高齢者の方には、**前回から約1年後に再度「歯科検査」**を実施します。

- **対象** 令和4年8～12月に第2回のせけん測定会で歯科検査を受けた方
(第1回のせけん測定会参加当時65歳以上の方)

- **内容** お口の機能の検査(歯周病検査、かむ力、飲み込む力等)
結果の説明、歯科衛生士による指導

- **時間** 1人当たり20～30分

- **費用** 無料

今回は歯科検査のみ
のため時間は短いです

時期が近づきましたら
個別に通知します



大阪大学 のせけんスタッフの ちょつといい話

木々の緑が色濃くなる時期となりました。いかがお過ごしでしょうか。

今月は「**耳の聞こえ**」についてご紹介します。「日本人聴力の加齢変化の研究※」によると、40歳代から聴覚の衰えは始まり、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいると言われています。

※立木ら（2002）Audiology Japan 45



聞こえのセルフチェック

こんな症状はありませんか？ 下記の□に✓を入れてみましょう。

チェック項目	はい	ときどき	いいえ
1 初対面の人と会うとき、聞こえないことで気まずい思いをしたことがありますか？	☐	☐	☐
2 家族と話をするとき、聞こえないことでストレスを感じますか？	☐	☐	☐
3 小声で話しかけられると、聞き取りにくいことがありますか？	☐	☐	☐
4 聞こえないことで、不利益があると感じることがありますか？	☐	☐	☐
5 友人や親類、近所の人と話をするとき、聞き取れなくて困ることがありますか？	☐	☐	☐
6 よく聞こえないために、集会や会合への出席をためらうことがありますか？	☐	☐	☐
7 聞こえのことで、家族と口論になることがありますか？	☐	☐	☐
8 ラジオやテレビの音が聞き取りにくいことがありますか？	☐	☐	☐
9 聞こえないことで、やりたいことが十分にできないと感じますか？	☐	☐	☐
10 レストランなどで、話し声が聞き取れないと感じることがありますか？	☐	☐	☐
	☑の数		
	×4点	×2点	×0点
	得点		
	総得点	点	

IM Ventry, B E Weinstein. "The hearing handicap inventory for the elderly: a new tool" (1982)



10点以上で

難聴（軽度含む）の可能性があるので、耳鼻咽喉科で検査を受けてみてください。

一度失われた聴力を完全に回復させることは難しいため、聞こえにくいと思ったら、年のせいだと決めつけずにぜひ受診してください。若い方でも、長時間・大音量で聞くことを繰り返すと聴力が低下する可能性がありますのでご注意ください。

（大阪大学医学系研究科 細川真梨子、藤原菜摘、呉代華容）





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

第2回のせけん測定会は終了間近です

第2回測定会は令和5年8月で終了(予定)します。

これまでの測定会案内時にご都合の合わなかった方に対し、希望日程を伺う往復ハガキを再度お送りします。この機会にぜひご参加ください。

測定項目

- ◆全員… アンケート、筋肉量・脂肪量測定(体組成)
- ◆65歳以上の方… 体力測定・もの忘れテスト、
(初回参加当時) お口のチェック(今回から追加になりました)
- ◆ささゆり地域の方… 血圧計のお渡し

血圧豆知識シリーズ②

家庭血圧測定のポイント



測るタイミングは？



起床後1時間以内
(朝食前・服薬前。トイレは済ませる)



(できるだけ)寝る直前

測る際の注意点は？

- ・いつも同じ腕、同じ姿勢で測りましょう。
- ・椅子に座った状態で、腕を心臓と同じくらいの高さにして測りましょう。
- ・測定中は会話をしないようにしましょう。



測ったあとは？

記録を行いましょう。家庭血圧はかくれ高血圧の発見や、薬の効果の判断に役立つ貴重な資料のため、ぜひかかりつけ医に記録を見せてください。

家庭血圧測定を継続し、健康維持に努めましょう。

大阪大学 のせけんスタッフの ちょつといい話

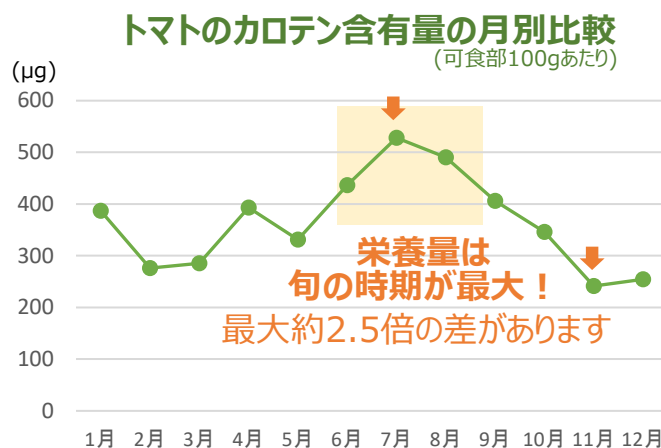
暑い季節になりました。今月は、「旬の野菜に含まれる栄養とその効果」について紹介します！

旬の野菜は栄養が豊富

旬の野菜は、ほかの時期よりも新鮮で栄養価が高く、価格が安いという特徴があります。

実際に、店頭に出回っているトマトのカロテン（ビタミンの一種）の含有量が季節によってどのように変化するか調べた研究では右図のとおりとなりました。

同じトマトでも、旬の時期は特に栄養価が高くなっていることがわかります。



(辻村ら,1997)

今が旬の野菜とその効果

野菜	時期	栄養・効果
トマト 	6～8月	含まれる カロテン は、動脈硬化の予防に効果があると言われており、7～8月の含有量は、旬でない時期に比べると約2倍です！
さやいんげん 	6～9月	皮膚や粘膜の健康を維持する β-カロテン 、疲労回復を助ける アスパラギン酸 、肝機能を助ける リジン などが豊富に含まれます！
ゴーヤ 	6～9月	ミネラルの一種である カリウム 、抗酸化作用がある ビタミンC 、骨の健康維持に関わる ビタミンK が豊富に含まれます。また、苦み成分の モモルデシン は、胃液の分泌を促進して食欲を増進させると言われ、夏バテ予防に効果的です！
オクラ 	7～9月	β-カロテン 、造血を助ける 葉酸 が豊富に含まれるほか、整腸作用が期待できます！
パプリカ 	7～10月	鉄分 、 カリウム 、 ビタミンA 、 B1 、 C 、 E などが多く含まれます。ピーマンのビタミンCも豊富ですが、赤や黄色のパプリカにはその2倍以上のビタミンCが含まれています！

野菜や果物は1年中手に入れることができますが、旬の食材をぜひ食卓に取り入れてみてください！

(大阪大学医学系研究科 中村祐子、森岡千尋、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせ健康長寿フェスタ ～のせけん中間報告会～ を開催します！

日時：令和5年9月24日（日）11:00～16:30

場所：淨るりシアター

講演会

13:00～ホール

- 大阪大学 神出教授
のせけん中間成果報告
- 大阪大学教授陣と能勢町長
とのパネルディスカッション
- 西川ヘレン氏特別講演



健康コーナー

11:00～小ホール

- 血管年齢測定
- ベジチェック(推定野菜摂取量)
- 体組成(筋肉量・脂肪量)
- 骨密度測定

など

飲食コーナー

11:00～シアター前広場

- 減塩みそ汁のふるまい
- 山菜おこわ(飯)等の販売

など



のせけんではこれまでに分かってきたことを報告します！
のせけん参加者以外の方もお越しください。

のせけん参加中の皆さまへ

第2回のせけん測定会を終了します

第2回測定会は令和5年9月上旬で終了します。令和3年8月に初回参加された方には既に希望日程を調整中（往復ハガキを送付済み）です。以前ご案内した際に欠席された方でも、今回参加を希望される場合は、のせけん事務局（072-734-0325）までご連絡ください！

測定項目

- ◆全員… アンケート、筋肉量・脂肪量測定(体組成)
- ◆65歳以上の方… 体力測定・もの忘れテスト、
(初回参加当時) お口のチェック(今回から追加になりました)
- ◆ささゆり地域の方… 血圧計のお渡し

🍷 大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

8月は、厚生労働省が定める食品衛生月間です。

今月号は『**カンピロバクター食中毒**（細菌性食中毒）の予防』をテーマにお伝えします！

「カンピロバクター」による食中毒はどうして起こるの？

カンピロバクターによる食中毒は、一年を通じて発生しています。食べ物が傷みやすい暑い日には、特に注意が必要です。多くの場合は、加熱が不十分な食肉（特に鶏肉）やレバーなどの臓器を食べることでカンピロバクターに感染するとされます。よくある症状としては**発熱、吐き気、腹痛、下痢**などの症状で、まれに血便も生じます。

十分な加熱と消毒で、「カンピロバクター食中毒」を予防しよう！

1. 食肉を洗わずに調理しましょう！

食中毒予防のために、下ごしらえとして**食肉を洗わない**ことが重要です。生の鶏肉などを水洗いすると、肉に付着しているカンピロバクターが水と共に飛び散り、シンクや食材などを汚染させることで二次感染のおそれがあります。料理の前には石けんで手洗いをし、他の食材や調理器具に細菌を付着させないようにしましょう。



2. 食肉は十分に加熱しましょう！

カンピロバクターは冷凍温度下でも生存し続けますが、しっかりと加熱することで死滅します。**75℃以上で1分以上の加熱をし、中まで食肉の色が変わる**のが目安です。翌日に料理を温め直すときも、同様の加熱が効果的です。体調のためにも、**食肉を生や半生の状態で食べることは避け**ましょう。新鮮だから大丈夫？ いいえ、新鮮なほどカンピロバクターが活着しているので要注意です！



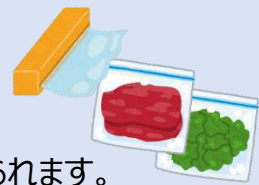
3. 調理器具や食器は熱湯消毒し、よく乾燥させましょう！

カンピロバクター対策には加熱が有効です。やかんなどで沸かした**熱湯をまな板や鍋、お皿にかける**だけでも十分な消毒になります。また、細菌を繁殖させないためにも、ふきんで拭き取るなどして乾燥させることが効果的です。



4. 保存や調理のときは、他の食材との接触を防ぎましょう！

保存容器やラップなどを用いて、野菜や果物などの添え物は**分けて保存**しましょう。分けて保存することで、翌日に食べる時などに二次感染の心配なく美味しく食べられます。



参考：内閣府 食品衛生委員会、平成30年「食中毒予防のポイント」
大阪府、令和2年「カンピロバクターを攻略せよ！」

夏は生野菜も新鮮ですが、切るときには肉料理とまな板を変えると安心ですね。

8月4日は「えい（8）よう（4）」の語呂合わせから『**栄養の日**』とされています。

食中毒に気をつけながら、「美味しい夏」を満喫していきましょう！

（大阪大学医学系研究科 八田 薫、村上 尚子、呉代 華容）





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん歯科検査が始まります

のせけんに参加されている高齢者の方には、健康増進の一環として

前回から約1年後※に再度「歯科検査」を実施します。

時期が近づきましたら、日程調整の往復ハガキを個人宛に送付します。

- 対象 令和4年8月以降に第2回のせけん測定会で歯科検査を受けられた方
(第1回のせけん測定会参加当時65歳以上の方)

- 内容 お口の機能の検査（歯周病検査、かむ力、飲み込む力等）
1年前と比較した結果説明、歯科衛生士による指導

- 時間 1人当たり20～30分

- 費用 無料

基本的に、前回の歯科検査が保健福祉センターの方は同センターへ、各地区の公民館の方は当該公民館へのご案内となります。



※令和4年8・9月の保健福祉センターの第2回測定会に参加された方は、令和5年10月頃にご案内します。

のせ健康長寿フェスタ ～のせけん中間報告会～ を開催します！

日時：令和5年9月24日（日）11:00～16:30

場所：淨るりシアター

内容：講演会

のせけん参加者以外の
方もお越しください

- ①基調講演 のせけん中間成果報告 大阪大学 神出 計 教授
- ②パネルディスカッション～のせけん参加者の声から考える～
(大阪大学、オムロンヘルスケア社、能勢町)
- ③特別講演「大家族 支え愛 見守り愛 励まし愛」西川ヘレン氏



健康コーナー

飲食コーナー

詳しくは別紙チラシをご覧ください。



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん歯科検査のお知らせ

のせけんに参加されている高齢者の方には、健康増進の一環として
前回から約1年後に再度「歯科検査」を実施しています。

飲み込む力や、かむ力など普段あまり自覚しない項目も測定します。

1年前の測定結果と比較して歯科衛生士が結果を説明いたしますので、定期的に歯科医院に通院されている方もぜひご参加ください。

ご案内の時期が近づきましたら、日程調整の往復ハガキを個人宛に送付します。

10月のご案内

- 令和4年8月・9月に保健福祉センターの歯科検査に参加された方
- 令和4年に下記公民館の歯科検査に参加された方
地黄北、地黄南、野間稲地、野間出野、野間大原、野間西山、中田尻（北脇・西藤木）、下田尻、柏原、平通、宿野みどり、上山辺、東山辺

*基本的に、前回の歯科検査が保健福祉センターの方は同センターへ、各地区の公民館の方は当該公民館へのご案内となります。

- **対象** 令和4年8月以降に第2回のせけん測定会で歯科検査を受けられた方
(第1回のせけん測定会参加当時65歳以上の方)
- **内容** お口の機能の検査(歯周病検査、飲み込む力、かむ力等)
1年前と比較した結果説明、歯科衛生士による指導
- **時間** 1人当たり20~30分
- **費用** 無料



『第2回のせけん測定会』が終了しました

令和4年8月から令和5年9月まで実施しておりました「第2回のせけん測定会」は923名の方にご参加いただきました。ささゆり地域の方も皆さま家庭血圧測定が始まりました。記録された血圧手帳は定期的に提出をお願いしております。その際は改めてご案内させていただきますのでよろしくお願いいたします。

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

10月10日は「目の愛護デー」！2021年に提唱された『アイフレイル』（加齢による目の機能低下）についてお伝えします。



10月10日は
目の愛護デー

アイフレイルチェックシート

出典：日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト

☐	目が疲れやすくなった	
☐	夕方になると見えにくくなることがある	
☐	新聞や本を長時間見ることが少なくなった	
☐	食事の時にテーブルを汚すことがある	
☐	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	
☐	まぶしく感じやすい	
☐	まばたきしないとはっきり見えないことがある	
☐	まっすぐの線が波打って見えることがある	
☐	段差や階段で危ないと感じたことがある	
☐	信号や道路標識を見落としたことがある	

☑チェックが

0の方

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の方

目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

2つ以上の方

アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。

最初は無症状であることも多いのですが、アイフレイルを放置しておくと、さらに衰えが進み見え方の低下を常に自覚するようになります。加齢による代表的な目の病気をご紹介します。

加齢によって発症しやすい目の病気

出典：健康長寿ネット 高齢者の病気

○白内障 目の水晶体が白く濁り、見えにくくなったり、かすんだり、ピントが合いにくくなる病気
早い人では40歳代から！80歳代では、ほぼ全ての人が罹患します。

○緑内障 神経が圧迫されて視力が低下したり、見えない部分ができたりする病気
40歳以上の20人に1人が発症！

○加齢黄斑変性 網膜や網膜の外側の膜に出血やむくみが起き視力が低下する病気
日本で年々増加しています！

早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり進行を遅らせることが期待できます。
(公財)日本眼科学会では、大切な目を守るために40歳を過ぎたら定期検査が推奨されています！

(大阪大学大学院医学系研究科 富永優里、吉田寛子、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせ健康長寿フェスタ～のせけん中間報告会～ へのご来場 ありがとうございました！

去る9月24日（日）に開催しました報告会には多数の方にご来場いただきありがとうございました。来場者アンケートでは、家庭血圧測定を続ける気持ちが高まった等の声をいただきました。令和7年度に最終報告会も予定しておりますのでぜひご参加ください。



西川ヘレンさんと講演会登壇者の記念撮影

のせけん歯科検査のお知らせ

のせけんに参加されている高齢者の方には、前回の検査から約1年後に「歯科検査」を実施しています。ご案内の時期が近づきましたら、日程調整の往復ハガキを送付します。

11月のご案内

- 令和4年10月～12月に保健福祉センターで歯科検査に参加された方
- 令和4年に下記公民館の歯科検査に参加された方

嘉村、西村、上村、和田、杉原、宿野二区、宿野四区、下田、上杉、平野、今西、垂水、山田

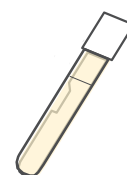
*基本的に、前回の歯科検査が保健福祉センターの方は同センターへ、各地区の公民館の方は当該公民館へのご案内となります。

のせけん測定会で尿検査（シオチェック）を希望された方へ



第2回のせけん測定会で、尿検査（シオチェック）を希望された方で、検査キットの提出がまだの方は、12月15日（金）までにポストに投函してください。それ以降の提出は検査ができませんのでご注意ください。

※提出の際は、検査キットとともにお渡しした返信用封筒をお使いください。差出有効期間が過ぎていても、使用可能です。



検査キット

大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

肌寒い日が増えてきました。皆さん、寒さ対策はできていますか？

今月は『**冷え性（冷え症）とその予防**』についてお伝えします！

冷え性(冷え症)とは

「冷え性」とは、身体の一部、特に末梢部位である四肢や腰部などが他の身体の部位に対して異常に冷たく感じる症状です。

冷え性のある人の割合は、**女性では約60%、男性では約20%**だと言われています。皆さんはいかがでしょうか？

冷え性は、体質だけでなく代謝や筋肉量の低下も関わっているため、男女問わず加齢により**筋肉が減少し、臓器の機能が落ちることで冷えを感じる**ことがあります。

どんな症状があるの？

冷え性は、手足が冷たく感じることも以外にも、以下のような症状があります。

- 肌トラブル(むくみ、肌荒れ、クマやシミ)
- 頭痛やだるさ
- イライラや不眠
- 抜け毛や薄毛
- 便秘や下痢
- 肩こり、腰痛



冷え性の予防

1

筋肉をつける



筋肉が動くとエネルギーが作られ体温が上昇します。また、ポンプのように血液を送り出すので循環が良くなります。**いきいき百歳体操**などに参加し、筋力アップにつなげましょう！

2

食事の工夫



根菜など体を温める食材（ショウガ、ニンニク、ネギ、ゴボウ、ヤマイモ、レンコンなど）や**肉・魚**の摂取を増やしましょう。

3

お風呂につかる



ぬるめのお湯(38~40℃)にゆっくりとつかすることで、手足の先まで温まり、血行が良くなるだけでなくリラックスもできます。

4

首、手首、足首の「三つの首」を温める



マフラーやネックウォーマー、手袋、機能性の高いソックスなどを活用して、太い血管のある**首**や**手元**、**足元**を温めましょう。

参考：環境省「COOL CHOICE-ウォームビズ」JHP

(大阪大学大学院医学系研究科 平塚彩花、利光由衣、呉代華容)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者の皆さまへ 血圧手帳の提出のご案内

記録された血圧手帳は定期的に提出をお願いしています。提出時期は、第2回のせけん測定会に参加された時期により異なります。下記は提出をご案内する時期の目安です。時期が近づきましたら、個人宛に通知と返送用封筒を送付しますのでご提出ください。

第2回測定会 参加時期	ささゆり地域	けやき地域
令和4年8月～11月	11月送付済み(12/8×切) (2回目)	12月中旬 送付予定 ※第2回のせけん測定会に参加されていない方には、血圧手帳を使い切る時期に合わせて個別に送付します。
令和4年12月 ～令和5年3月	令和6年1月頃送付予定 (2回目)	
令和5年4月～5月	ご提出済み (1回目)	
令和5年6月～7月	11月送付済み(12/13×切) (1回目)	
令和5年8月～9月	令和6年1月頃送付予定 (1回目)	



のせけん歯科検査のお知らせ

のせけんに参加されている高齢者の方には、前回の検査から約1年後に「歯科検査」を実施しています。ご案内の時期が近づきましたら、日程調整の往復ハガキを送付します。

12月のご案内

- 令和4年10月～12月に保健福祉センターで歯科検査に参加された方
- 令和4年に次の公民館の歯科検査に参加された方：宿野北区、宿野三区、大里、栗栖
 ＊基本的に、前回の歯科検査が保健福祉センターの方は同センターへ、各地区の公民館の方は当該公民館へのご案内となります。



🍀 大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

年の瀬も迫り、すっかり冷え込んできました。カイロや湯たんぽ、こたつなどが大活躍する時期ですが、使い方を誤ると『**低温やけど**』を引き起こすことがあります。正しく、安全に使えているかチェックしてみましょう！

「低温やけど」とは？

比較的**低い温度**(約40～60℃)で生じるやけどです。「湯たんぽ」「カイロ」「電気毛布」「ストーブ」「こたつ」など、**温かいと感じる程度**でも、体に当て続けて使用することで発症します。温度が50℃位の場合でも、約3～4分の接触で発症することがあります。主に**赤み**や**痛み**、**水ぶくれ**などが現れます。

「長時間」・「同じ場所」を温めないことが重要です！

湯たんぽ



- 厚手のタオルや布・カバーで**包む**。
- **就寝前**に布団から**取り出す**。

カイロ



- 肌に直接貼らず、**衣服の上から貼る**。
- 1時間に1回程度、肌の状態を確認し、**就寝時は使用を避ける**。

暖房器具（電気ストーブ、こたつ等）

- 高温で使用しない。
- 温まったら一度 電源を切り、つけっぱなしにしない。
- オフタイマーなども活用する。



高齢者の低温やけど 原因製品※

- 湯たんぽ68件
- カイロ65件
- 電気毛布36件
- ストーブ16件
- こたつ11件

出典:消費者庁「高齢者のやけどに御注意ください！」151118kouhyou_1.pdf (caa.go.jp)
※消費者庁・独立行政法人国民生活センター 事故調査データバンクシステム集計結果(H21～R5)

⚠️ 特に注意が必要です

- ・皮膚の薄い**高齢者・乳幼児**
- ・**服薬・飲酒**などで**眠気が強い**とき
- ・体に**麻痺**がある方
- ・糖尿病などで**末梢神経障害**のある方

実はこれも危険！ 注意しましょう！

「ノートパソコン」「スマホ」充電などで低温やけどを起こすケースも・・・

- ・「**使用中**」の発熱
- ・「**充電中**」の発熱



もし低温やけどをしてしまったら

湯たんぽやカイロ、ストーブなどが触れていた所が**赤く**なり、**痛み**や**水ぶくれ**が見られた場合、**一見軽く見えても、皮膚の深部が損傷している場合があります**。**迷わず医療機関を受診**してください。

参考: 社会福祉法人 済生会「冬場に注意 低温やけど」https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/low_temperature_burns/

(大阪大学大学院医学系研究科 岩破聡子、藤原菜摘、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん歯科検査のお知らせ

のせけんに参加されている高齢者の方には、前回の検査から約1年後に「歯科検査」を実施しています。ご案内の時期が近づきましたら、日程調整の往復ハガキを送付します。

以前にご案内した際に欠席された方でも、参加を希望される場合はのせけん事務局（072-734-0325）までご連絡ください！直近の歯科検査日をご案内します。

歯科検査では、歯だけではなく 飲み込む力、かむ力など普段あまり自覚しない項目も測定します。1年前と比較した測定結果を歯科衛生士が説明しますので、定期的に歯科医院に通院されている方もぜひご参加ください。



血圧豆知識シリーズ③

『ヒートショック』に気をつけましょう

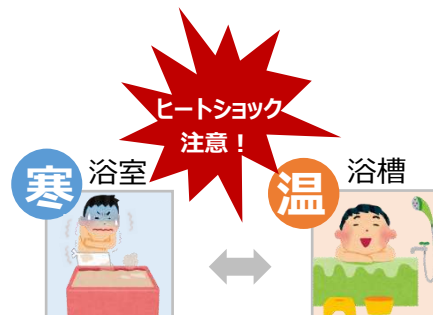


ヒートショックとは

ヒートショックとは、**暖かい場所から寒い場所へ移動することで、血圧が大きく変動して身体がダメージを受けること**です。ヒートショックの影響による死亡数は、交通事故の死亡数より多いとされています。高血圧や狭心症、不整脈、糖尿病などの持病を持っている方や、65歳以上の方では特に危険性が高くなります。特に冬場の浴室やトイレで多く発生するため、注意しましょう。

入浴時のヒートショック予防

- 脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておきましょう
脱衣所に小型ストーブを置いたり、入浴前に浴槽の蓋を開けて浴室を暖めましょう。
- 湯温は41℃以下にし、10分以内の入浴にしましょう
- かけ湯をしましょう
- 食後すぐの入浴は避けましょう
食後30～60分後や飲酒後すぐの入浴は特に血圧が下がりやすいです。少し間を置いてから入浴しましょう。



冬場はヒートショックに注意し、入浴を楽しみましょう！

血圧急上昇↑↑

血圧急降下↓↓

♡ 大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

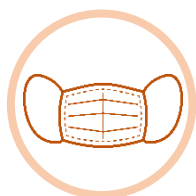
今月号は『インフルエンザの予防策』についてお伝えします。もうすでに流行していますが、例年流行時期は12月～3月のため、春までしっかり感染予防対策を行いましょう！

インフルエンザの症状

インフルエンザは**突然の38度以上の高熱や、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状**が強く現れるのが特徴です。ふつうの風邪のような、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などは**あとから**出てきたりします。

軽い症状だけで回復する人もいますが、**高齢者や幼児、持病のある人**などは**重症化**することもあるため、生活の中で感染予防を行うことが大切です。

インフルエンザの予防策



マスク

インフルエンザは感染した人の咳や痰からうつります。咳や痰などの症状がある場合は、マスクを着けましょう。感染からご自身を守るためにもマスクを着けることは効果的です。



手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、気づかないうちにウイルスが手についてしまっていることがあります。**帰宅後や調理の前後、食事前**には手洗いをして菌やウイルスを洗い流しましょう。



予防接種

インフルエンザにかかることをある程度抑えたり、重症化を予防する効果があります。流行前に接種しておくのがベストですが、**全年齢が対象**となる自費での接種は**今からでも医療機関で受けることができます**。

*能勢町の高齢者を対象とした定期予防接種（一部負担金1,500円）は12月末で終了しています



その他

十分な栄養や休息をとり免疫力を高めること、人ごみを避けることも重要です。

出典:令和5年度 今シーズンのインフルエンザ総合対策について（厚生労働省）<https://www.mhlw.go.jp/stf/index2023.html>
インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳エチケット」（政府広報オンライン）<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

（大阪大学大学院医学系研究科 森岡 千尋、堀 千里、呉代 華容）





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ 血圧手帳提出のご案内

令和4年12月～令和5年3月、令和5年8～9月に「第2回のせけん測定会」に参加された方に「血圧手帳提出のご案内」をお送りしています。ご案内が届いた方は、同封の返信用封筒にて記入済みの血圧手帳・アンケートの提出をお願いします。あまり測れていない場合も、まずはお送りください。



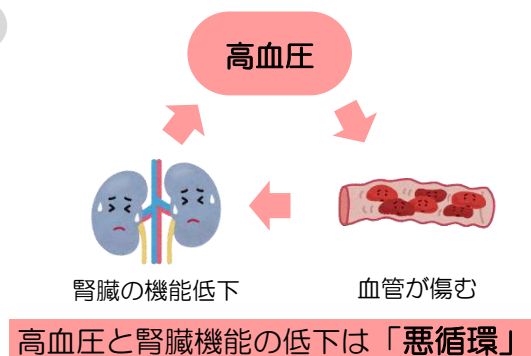
高血圧の方は「腎臓」にも注意しましょう！

腎臓は血圧の調整をしています

- 塩分と水分の調整：
余分な塩分（ナトリウム）と水分（尿）を体の外へ排出して、体の中の水分を一定に保つことにより、血圧を調整します。
- 血圧を調整するホルモンの分泌：
「レニン」という血圧に関連する物質を分泌し、血圧を一定に保ちます。

高血圧は「腎臓」に悪影響を及ぼします

高血圧の状態が続くと、糸玉のように密集している腎臓の毛細血管が傷み、腎臓の機能低下をもたらします。腎臓の機能低下により、本来のはたらきの一つである「血圧の調整」がうまくできなくなり、血圧が上がりやすくなります。つまり、高血圧と腎臓の機能低下は悪循環の関係にあります。



腎臓を守るには

- 定期的に健康診断を受けましょう。
腎臓は、機能が低下しても自覚症状が出ないことが多いです。腎臓の機能は、血液検査項目のうち「eGFR」「Cr」、尿では「尿蛋白」の値に現れます。ご自身の値はいかがでしょうか？
- 習慣的な運動や、健康的な食生活をしましょう。
- 高血圧や高血糖の方は、医師と相談のうえしっかり治療しましょう。

大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

まだまだ寒い季節、お家の中で座って過ごす時間が長くなりがちです。普段からからだを動かすことが体力や筋力の維持、向上につながり、健康寿命を延ばすことができます。今月は『運動』についてお伝えします！

「身体活動」を増やしましょう

スポーツやフィットネスに限らず、「身体活動」を多くした方が健康に良いことがわかっています。

具体的には、歩行や 同強度の「身体活動」*を

65歳未満の方は 1日あたり**60分**以上

65歳以上の方は 1日あたり**40分**以上 行うことが推奨されています。

まずは**今よりも「身体活動」を10分増やし**、座ったままの「座位時間」を減らすように心がけましょう。

外出することで自然と座位時間が減少しますので、天気の良い日は買い物や散歩などに出かけてみませんか。

*歩行と同強度の「身体活動」とは

掃除、皿洗い、食事の支度、洗濯、自転車、農作業など、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する活動を指します。

いつもの生活から「プラス10分」動きましょう

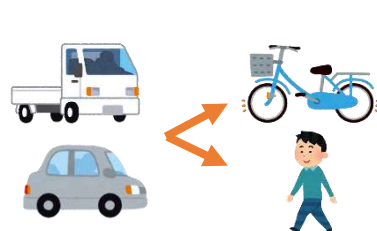
歩幅を広くして
早く歩いてプラス10分！



ながらストレッチで
プラス10分！



自転車に乗ったり歩いたりして
プラス10分！



「いきいき百歳体操」に参加しましょう！

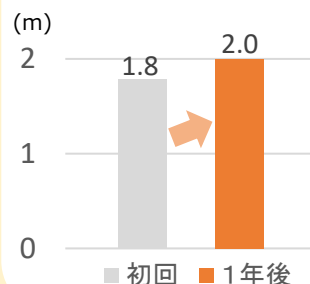
能勢町では、高齢者を対象に ほぼ全ての地域の公民館で「いきいき百歳体操」を実施しています。週1回、45分～1時間DVDのお手本を見ながら筋力・口腔体操を行っています。

筋力やバランス、柔軟性など、様々な要素を取り入れた運動を行うことは、多くの健康効果が期待できます。また近所の皆さんと一緒に体操することが楽しい交流の場にもなります。

能勢町のいきいき百歳体操での体力測定結果から、体操を行ったことで、歩く速度をはじめとする体力測定値が向上するという結果が出ています（右図参照）。皆さん、ぜひ参加されてはいかがでしょうか？

* 参加ご希望の方は、地域包括支援センター（☎072-731-2160）へご連絡ください。地域の世話人の方におつなぎします。

1秒間に歩ける距離(m)



参考:厚生労働省:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案) <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>

廣 進梅他:地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討〜大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証〜

(大阪大学大学院医学系研究科 横山 優夏、西田 芽生、木戸 倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ のせけん歯科検査のご案内

令和5年4月～9月に第2回のせけん測定会で歯科検査を受けられた方を対象に、2回目の「のせけん歯科検査」を実施します。詳細の日程は今月から来月にかけて個別に通知します。

歯科検査では、歯だけではなく 飲み込む力、かむ力など普段あまり自覚しない項目も測定します。前回と比較した測定結果を歯科衛生士が説明しますので、定期的に歯科医院に通院されている方や義歯の方もぜひご参加ください。



「セルフメディケーション」と「OTC医薬品」

健康維持には、**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調に早めに気づき自分で対処すること(=セルフメディケーション)**が大切です。

セルフメディケーションの代表的なものとして、OTC医薬品の活用があります。**OTC医薬品**とは、Over The Counter(カウンター越しの)の略で、薬局やドラッグストアなどで、医師の処方せんがなくても購入できる一般用医薬品のことです。ただし、使用後も症状の改善が思わしくない場合にはかかりつけ医に相談しましょう。

人混みにおけるマスクの着用や手洗い・消毒を行うこともセルフメディケーションの一つです。他にも、**適度な睡眠をとる、運動を習慣づける、バランスのとれた食事をする、毎日血圧を測る、健康診断を受けること等**があります。

「何から実践すればいいのかわからない」
そんな方はまずは**健診を受けること**から始めませんか？

OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のがあります

医師から処方される医療用医薬品の中で、副作用が少なく安全性の高いもののうちOTC医薬品に転用したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。



医療用医薬品
フェキソフェナジン
ロキソプロフェン
ファモチジン 等



医療用医薬品
湿布薬
(インドメタシン) 等

対応する
スイッチOTC医薬品
があります！



知っているとお得！セルフメディケーション税制

健康診断や予防接種等を受けている人が、OTC医薬品(風邪薬、アレルギー剤、鎮痛剤、湿布等)を購入し、世帯の年間購入額が12,000円を超える場合に確定申告することで**税金が戻ってくる(所得控除が受けられる)**制度です。(通常の医療費控除との併用はできません。)
レシートに★印がついていれば保管しておきましょう。



このマークが目印です

大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

今月号は、厚生労働省の取組「国民の健康づくり運動」＝「健康日本21」についてご紹介します。

「健康日本21」ってなに？

日本では平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により疾病の構造が変化してきました。

そこで厚生労働省は、国民の健康づくりを社会全体で総合的・計画的に推進するために計画を定めています。

2024年度から、新たに第三次計画が始まります！

前回の計画(健康日本21(第二次))で、目標を達成できなかった項目は

- メタボリックシンドロームの該当者数及び予備軍の減少
- 睡眠で休養を十分とれていない者の減少
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の減少

でした。

おなか周りは大きくなっていませんか？
ついつい飲み過ぎていませんか？



生活習慣病のリスクを高める飲酒量
1日当たりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上



お酒は上記より少ない量で楽しみましょう！

日常生活を振り返ってみよう！

下記は、4月から始まる健康日本21(第三次)の目標に沿ったリストです。
ご自身の生活を振り返り、1つでも多くのチェックが入る生活を心掛けましょう！

☐	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日している	
☐	一日に、20～64歳なら8000歩、65歳以上なら6000歩以上歩いている	
☐	睡眠を6～9時間(60歳以上は6～8時間)取っている	
☐	1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g以下、女性 20g以下である *上記を参考にしてください	
☐	たばこを吸っていない	
☐	なんでも噛んで食べることができる	

上記の項目以外にも様々な目標が掲げられています。分かりやすくまとめられたホームページがありますのでチェックしてみてください。
できることから取り入れて、来年度も健康に過ごしましょう！



出典:厚生労働省 健康日本21(第二次)最終評価報告書

厚生労働省 健康日本21(第三次)第4章2(2)個人の行動と健康状態の改善及び推進のための説明資料

健康日本21(第三次)
スマートライフプロジェクト

(大阪大学大学院医学系研究科 金城理子、三谷茉矢、呉代華容)

