



# 能勢町健康長寿事業 のせけん通信



## トピックス

令和3年4月発行 Vol.10 …募集期間延長しました 保健福祉センター測定会のご案内  
私も参加しています！ 参加者の声

令和3年5月発行 Vol.11 …なぜ血圧が大事なの？  
測定会ではこんなことをします！ 保健福祉センター測定会のご案内

令和3年6月発行 Vol.12 …血圧は季節によって変わる？  
保健福祉センター測定会のご案内

令和3年7月発行 Vol.13 …フレイル(虚弱)って何？  
保健福祉センター測定会のご案内

令和3年8月発行 Vol.14 …測定会は8月で終了です  
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「熱中症を予防しよう」

令和3年9月発行 Vol.15 …のせけん参加者1,000名を超えました  
コロナ禍でもがん検診を受けましょう  
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「夏バテ予防の秘訣」

令和3年10月発行 Vol.16 …「のせけん」に最終1,138人の方にご参加いただきました  
15歳～39歳の方も、住民健診を受けましょう  
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「ロコモ予防」  
いきいき百歳体操に参加しましょう

令和3年11月発行 Vol.17 …「のせけん」参加中の皆さまへ  
自分の健康は自分で守りましょう！～セルフメディケーション～  
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「冬の食中毒」

令和3年12月発行 Vol.18 …「のせけん」参加中の皆さまへ  
歯科健診を受けましょう！  
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「冬場の水分補給」

令和4年1月発行 Vol.19 …「のせけん」参加中の皆さまへ  
40歳代、50歳代は体脂肪に要注意！？  
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「ヒートショック」

令和4年2月発行 Vol.20 …「のせけん」参加中の皆さまへ  
能勢町は喫煙者が多い！～喫煙は百害あって一利なし～  
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「皮膚の乾燥予防」

令和4年3月発行 Vol.21 …「のせけん」参加中の皆さまへ  
“お薬手帳”を活用しましょう！  
大阪大学のせけんスタッフのちょっとした話「自律神経の乱れ」



能勢町健康長寿事業

# のせけん通信

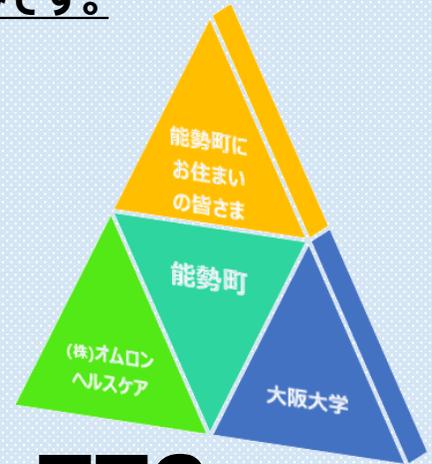
**40歳以上  
参加者募集**

『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、5年間の取り組みです。

のせけんは、能勢町が、大阪大学医学系研究科・オムロンヘルスケア社と共同で行う世界的な研究でもあり、町民の皆さまの健康の向上をサポートします。

のせけん参加者には、血圧計を無料でお渡しいたします。ご家庭で血圧を測定・記録していただき、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。

健康な方、血圧のお薬を飲んでいる方、血圧が正常な方・低めの方、すでに家庭で血圧測定をされている方など、40歳以上であればどなたでも参加していただけます。



ただいま **776**名の方が参加中!!

要予約  
(前日まで)

## のせけん測定会の日程

募集期間  
延長しました

「のせけん」の参加には、7月までに測定会への申込が必要です。  
お電話☎ または 保健福祉センター窓口にて事前予約をお願いします。

**4/ 24(土) ・ 25(日)**

**6/ 4(金) ・ 5(土) ・ 6(日)**

保健福祉センター(ささゆりセンター)  
9:45~15:30受付

☎ **734-0325** (のせけん事務局)  
予約受付時間：平日9時~17時

上記の日程での参加が難しい方は、別会場(旧西診療所)にて平日に随時個別で対応させていただきます。スタッフ調整のため、1週間前までにご連絡ください。

測定会の詳細は裏面へ!

## 私も参加しています!

本町では、人生100年時代を迎えた今、「誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるまち」の実現に向けて、大阪大学と連携し健康長寿事業に取り組んでいます。

現在、750名を超える皆さまがこの事業に参加され、健康長寿をめざして取り組まれています。私ももちろん参加しています。

大変好評なことから、参加申し込みも7月まで延長されています。お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

健康で長寿な人々が住むまち能勢

# のせけん測定会ってどんなことをするの？

のせけん測定会では、健康状態の確認を行い、血圧や体組成（筋肉量・脂肪量）等を無料でチェックし、その結果をふまえて、大阪大学の医療専門職がひとりひとりの健康づくりを一緒に考えます。

**所要時間(目安)：**64歳未満の方…約45分  
64歳以上の方…約60分(個人差があります)

**内容：**アンケート、体組成測定、体力測定(64歳以上のみ)、もの忘れテスト(64歳以上のみ)



アンケートの様子



体組成測定の様子

お住まいの地域によって血圧計のお渡しする時期が異なります。

## けやき地域【今回の測定会にてお渡し】

天王、上山辺、東山辺、稲地、宿野三区、大里、柏原、平通(平通台含む)、松風台、田尻中、田尻下、嘉村、西村、上村、山内、吉野、地黄北、地黄南、野間中、野間稲地、野間出野、野間大原、野間西山

## ささゆり地域【令和4年度の測定会にてお渡し】

上杉、平野、森上、今西、神山、長谷、垂水、山田、宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、宿野一区、宿野二区、宿野四区、栗栖、片山、下田、田尻上、長尾、和田、杉原

## 参加者の声

“のせけん”はチラシで知っていたけど、なんとなく躊躇していました。周りの人に推されて参加しましたが、健康の話がたくさん聞けたし、来てよかったです。他の方にも勧めます！  
(ささゆり地域・60代女性)

自分の筋肉や脂肪について勉強になった。内臓脂肪が少なかったのが意外だった。次の測定会まで維持します。  
(ささゆり地域・50代男性)

最初の頃は血圧を測り忘れ、時間がズれることもあったが、習慣化できるようになった。朝少し高い時は行動に気を付けたりと以前より健康を気にかけるようになった。参加してよかった！  
(けやき地域・70代女性)

夫婦でともに計測し合えることが習慣化につながった。互いに促し合えるのが何よりGood！  
(けやき地域・70代女性)

母と一緒に参加しました。健康の話をごこんなにゆっくり聞いたり質問する機会はなかったので、とてもよかったです！ありがとうございました。  
(ささゆり地域・40代女性)

これを機会に自分の身体に気をつけるようになった。  
(けやき地域・60代男性)

**測定会の参加はまだまだ募集中！  
皆さまのお申込み、心よりお待ちしております！**

ご予約・お問い合わせ先  
能勢町保健福祉センター内健康づくり課

734-0325 (のせけん事務局)  
731-3201 (健康管理担当)



# のせけん通信

**40歳以上  
参加者募集**

能勢町で5年間にわたる血圧の研究事業「のせけん」が始まっています！  
参加のチャンスは7月まで！まだ参加されていない方、ぜひ参加してみませんか？

『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、  
5年間の取り組みです。



のせけん参加者には、血圧計を無料でお渡しいたします。ご家庭で血圧を測定・記録していただき、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。（お住まいの地区によって血圧計をお渡しする時期が異なります。詳しくは裏面をご参照ください。）

健康な方、血圧のお薬を飲んでいる方、血圧が正常な方・低めの方、すでに家庭で血圧測定をされている方など、**40歳以上であればどなたでも**参加していただけます。

## のせけん測定会の日程

「のせけん」の参加には、**7月までに**測定会への申込が必要です。

**お電話☎ または 保健福祉センター窓口にて  
前日までに予約をお願いします。**

**6/4(金)・5(土)・6(日)**

**7/24(土)・25(日)・26(月)**

場 所：保健福祉センター

9:45~15:30 時間予約制

予約電話番号

**☎734-0325** (のせけん事務局)

予約受付時間：平日9時~17時

上記の日程での参加が難しい方は、別会場（旧西診療所）にて平日に随時個別で対応させていただきます。スタッフ調整のため、事前に連絡をお願いします。

現在 **838**名が参加中!!

## 測定会ではこんなことをします！

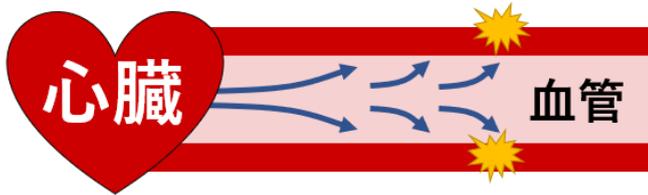
のせけん測定会では、健康状態の確認を行い、血圧や体組成（筋肉量・脂肪量）等をチェックし、その結果をふまえて、大阪大学の医療専門職がひとりひとりの健康づくりを一緒に考えます。



所要時間(目安)：64歳未満の方…約45分  
64歳以上の方…約60分

内容：アンケート・体組成測定（全員）  
体力測定・もの忘れテスト(64歳以上のみ)

# なぜ**血圧**が大事なの？



圧力が強すぎると、血管を傷つけてしまう

## 高血圧は国民的疾患

高血圧は、60歳以上の方では約70%がかかっている国民的疾患です。血圧はいくら高くてもほとんどの場合自覚症状は現れないため、「大丈夫」と放置しているうちに血管を傷めてしまうことがあります。

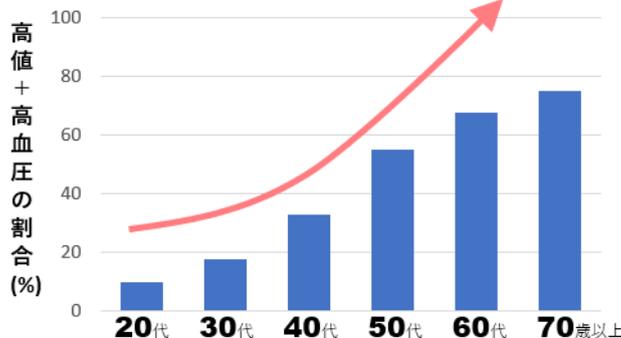
毎日の血圧が140/90mmHgを超えると明らかに悪影響を及ぼすことが分かっているので、この値を目安として治療の対象となっています。

## 血圧とは血管壁にかかる圧力

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が、血管の壁を押すときの圧力のことです。心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。

血圧は、身体中に酸素や栄養を行き渡らせるためにとても大事なものですが、あまりにその押し出す圧力が強すぎると、圧力に耐え切れず血管の壁を早くに傷めてしまうことになります。

## 高血圧の割合は年齢とともに増加



健康づくりのきっかけに『のせけん』をご活用ください



## のせけんに参加しよう！

能勢町では、家庭での血圧測定をみんなで続けることで健康で長生きすることに役立つのではという思いから、大阪大学・オムロンヘルスケア社と共同して能勢健康長寿事業『のせけん』を始めました。

のせけんに参加した方には新しい血圧計をお渡しするので、血圧測定を始めるきっかけになるかと思います。コロナ禍でも健康づくりに取り組めて良かったというお声もたくさんいただいています。みなさんのご参加を心よりお待ちしております。

血圧はあまりに身近すぎて軽視しがちですが、**健康管理の一丁目一番地**とされています。この事業を活用していただき、ぜひご自身の健康づくりに役立ててくださいね。みなさんのご参加を心よりお待ちしております。

## 血圧計のお渡し時期

けやき地域（今回の測定会にてお渡し）

天王、上山辺、東山辺、稲地、宿野三区、大里、柏原、平通、松風台、田尻中、田尻下、嘉村、西村、上村、吉野、山内、地黄北、地黄南、野間中、野間稲地、野間出野、野間大原、野間西山

ささゆり地域（令和4年度の測定会にてお渡し）

上杉、平野、森上、今西、神山、長谷、垂水、山田、宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、宿野一区、宿野二区、宿野四区、栗栖、片山、下田、田尻上、長尾、和田、杉原

ご予約・お問い合わせ先  
能勢町保健福祉センター内健康づくり課

734-0325（のせけん事務局）  
731-3201（健康管理担当）

# のせけん通信

40歳以上  
参加者募集

能勢町で5年間にわたる血圧の研究事業「のせけん」が始まっています！  
参加のチャンスは**7月まで**！まだ参加されていない方、ぜひ参加してみませんか？

## 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、  
5年間の取り組みです。**



のせけん参加者には、血圧計を無料でお渡しいたします。ご家庭で血圧を測定・記録していただき、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。（お住まいの地区によって血圧計をお渡しする時期が異なります。詳しくは裏面をご参照ください。）

健康な方、血圧のお薬を飲んでいる方、  
血圧が正常な方・低めの方、すでに家庭で  
血圧を測定をされている方など、**40歳以上  
であればどなたでも**参加していただけます。

のせけんに参加して、  
「健康を振り返るきっかけになった」  
「血圧を意識するようになり、日常生活  
がいかに大事かがわかった」などの声を  
たくさんいただいています。



現在 **868** 名が参加中です!!  
まだ参加されていない方、これからの健康の  
ためにのせけんに参加してみませんか？



「のせけん」の参加には、  
測定会への申込が必要です。

測定会では、健康状態の確認を行い、  
その結果をふまえて、大阪大学の医療  
専門職がひとりひとりの健康づくりを  
一緒に考えます。



かみで  
医師・神出教授  
(高血圧専門医)

**7月まで！  
お急ぎください**

## のせけん測定会の日程

新規に参加ご希望の方は、**お電話☎ または  
保健福祉センター窓口にて前日までに予約を  
お願いします。**

**6/4(金)・5(土)・6(日)**

**7/24(土)・25(日)・26(月)**

**場所：保健福祉センター**  
9:45~15:30 時間予約制

**所要時間(目安)：**64歳未満の方…約45分  
64歳以上の方…約60分

**内容：**アンケート・体組成測定(全員)  
体力測定・もの忘れテスト(64歳以上のみ)

予約電話番号

**☎734-0325 (のせけん事務局)**

予約受付時間：平日9:00~17:00

上記の日程での参加が難しい方は、別会場（旧西診療所）にて平日に随時個別で対応させていただきます。スタッフ調整のため、事前に連絡をお願いします。

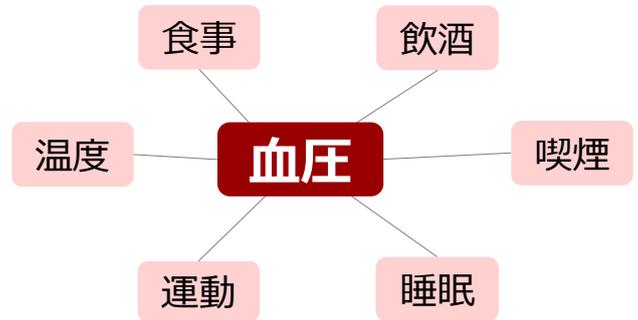
# 血圧は季節によって変わる？

## 血圧は変動するもの

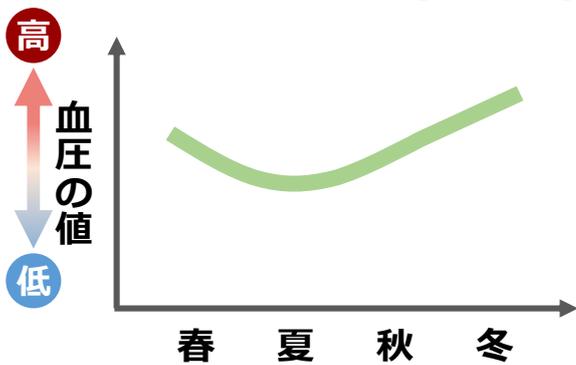
血圧は、常に変動していることを知っていますか？  
血圧が正常な方でも高い方でも、食事・飲酒・喫煙・睡眠・運動・温度など多くの要因が影響しあっており、毎日少しずつ変動しています。

これが、日々の血圧測定が健康管理に役立つと言われる理由です。

## 血圧が変動する要因



## 血圧は夏に下がり冬に上がる [イメージ図]



## 血圧は季節によっても変動する

気温が高いと血管はゆるみ(→血圧が下がる)、低いと引き締まります(→血圧が上がる)。

一般的に集団健診は春～夏の暖かい季節に実施されることが多く、冬場の高血圧を十分に発見できていない可能性があります。

また、血圧の季節変動は、誰にでも起こりますが、特に高齢者、喫煙者、肥満の方・やせている方はその変動の幅は大きいといわれています。

そのため、定期的に血圧を測定し、自分の血圧の変動の幅を知っておくことが重要です。

健康づくりのきっかけに『のせけん』をご活用ください



## のせけんに参加しよう！

血圧はあまりに身近すぎて軽視しがちですが、**健康管理の一丁目一番地**とされています。『のせけん』に参加した方には新しい血圧計をお渡しするので、血圧測定を始めるきっかけになるかと思えます。この事業を活用していただき、ぜひご自身の健康づくりに役立ててくださいね。みなさんのご参加を心よりお待ちしております。



## 血圧計のお渡し時期

### けやき地域（今回の測定会にてお渡し）

天王、上山辺、東山辺、稲地、宿野三区、大里、柏原、平通、松風台、田尻中、田尻下、嘉村、西村、上村、吉野、山内、地黄北、地黄南、野間中、野間稲地、野間出野、野間大原、野間西山

### ささゆり地域（令和4年度以降の測定会にてお渡し）

上杉、平野、森上、今西、神山、長谷、垂水、山田、宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、宿野一区、宿野二区、宿野四区、栗栖、片山、下田、田尻上、長尾、和田、杉原

ご予約・お問い合わせ先  
能勢町保健福祉センター内健康づくり課

734-0325（のせけん事務局）  
731-3201（健康管理担当）



# のせけん通信

40歳以上  
参加者募集

昨年度から実施中の血圧の研究事業『のせけん』申込は終了間近です！  
『のせけん』参加には、下記測定会への申込が必要です。健康づくりのきっかけにぜひご活用ください。

## のせけんとは？

**ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録  
することで認知症を始めとしたフレイル※、  
脳卒中などの病気を予防して健康寿命を  
延ばす、5年間の取り組みです。※裏面参照**

のせけん参加者には、血圧計を無料でお渡し  
いたします。ご家庭で血圧を測定・記録していただ  
き、2年後、4年後に健康状態を確認していき  
ます。

健康な方、血圧のお薬を飲んでいる方、血圧  
が正常な方・低めの方、すでに家庭で血圧を測  
定をされている方など、**40歳以上であればど  
なたでも**参加していただけます。

## 血圧計のお渡し時期



お住まいの地区により血圧計をお渡しする時期が  
異なります。

### けやき地域（今回の測定会でお渡し）

天王、上山辺、東山辺、稲地、宿野三区、大里、  
柏原、平通、松風台、田尻中、田尻下、嘉村、西村、  
上村、吉野、山内、地黄北、地黄南、野間中、  
野間稲地、野間出野、野間大原、野間西山

### ささゆり地域

（令和4年度以降の測定会でお渡し）

上杉、平野、森上、今西、神山、長谷、垂水、山田、  
宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、宿野一区、  
宿野二区、宿野四区、栗栖、片山、下田、田尻上、  
長尾、和田、杉原

現在 **939** 名が参加中です!!  
目標1,000人まであと一歩!



**要予約**  
(前日まで)

## のせけん測定会



**残り期間わずか!!  
お急ぎください**

測定会では、アンケート、脂肪量・筋肉量チェックを実施し、64歳以上の方は、体力測定、もの  
忘れテスト等を行います。一人ずつお体のことを聞かせていただきますので、お時間は約1時間いた  
だきます。感染予防対策として、1時間に数名ずつのご案内としております。

下記の**いずれか**都合の良い日を選び、**お電話**または**保健福祉センター窓口**にてご予約ください。

※測定会は、まだのせけんに参加したことがない方が対象です。

**7/22**※ (木・祝) **7/24** (土) **7/25** (日)  
**7/26** (月) **8/7**※ (土) **8/8**※ (日・祝)

※申込多数のため追加日を設けました

**保健福祉センター**  
9:45~15:30 時間予約制

**☎734-0325** (のせけん事務局)

予約受付時間：平日9:00~17:00

上記の日程での参加が難しい方は、別会場（旧西  
診療所）にて平日に随時個別で対応させていただきます。  
スタッフ調整のため、事前に連絡をお願いします。

# フレイル(虚弱)って何？

フレイル(虚弱)は心身の状態が衰え始めた状態を指し、**健康な状態と要介護状態の中間**の段階です。高齢者のほとんどは、この**フレイルの時期を経て徐々に要介護状態になる**と考えられています。しかし、適切な対応により**健康な状態に戻ることができる**といわれています。

## 自粛生活でフレイルが進行!?

新型コロナウイルス感染症の流行による自粛生活で活動量が減っていませんか？ 身体を動かさないことは全身に影響を及ぼし、筋力だけでなく脳の働きまで低下させ、フレイルになったり、進行してしまったりします。こまめに動き、運動時間を増やしましょう。ご家族や友人など身近に高齢の方がいたら、声をかけることも大切です。

自粛生活で...



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、おなかも空かないから食事もたまに抜かしてしまう...誰かと話すことも少なくなった

知らない間に...

あれ!? フレイル!?

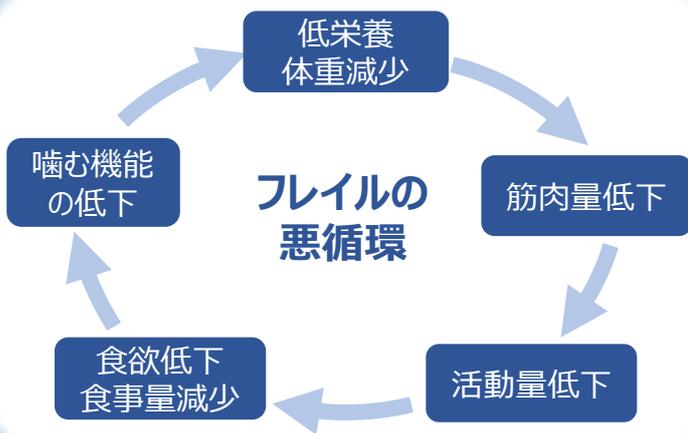
感染予防は大切ですが、フレイルにならないことも大切です。



## フレイルの4つの要素

フレイルは①**運動**②**栄養**③**口腔**④**社会参加**の4つのバランスが崩れると起こるといわれています。これらは互いに関係しあっており、左図のような悪循環をきたします。例えば、動かないことにより食欲がわかず、食べないため筋力・筋肉量が減るなどです。

フレイルは**短期間でも進行**し、2週間の寝たきりにより失う筋肉量は加齢によって7年間に失われる量に匹敵するともいわれています！



## 食事でフレイル予防！

筋肉のもとになる**タンパク質**、骨・筋肉を強くする**ビタミンD**をしっかりとることが重要です。**タンパク質は1日60グラム**が目安です。ビタミンDは**たまごや魚介類、きのこ**に多く含まれていますので、下記のような食品を組み合わせることでしっかり食べましょう！



### タンパク質を多く含む食品 (青字はタンパク質(g))



たまご中1個  
6.2g



牛乳(200ml)  
6.6g



鮭1切れ(70g)  
13.7g



牛肉薄切り3枚(90g)  
11.5g



ごはん中茶碗2杯  
7g



豆腐  
食べ盛りサイズ1個  
7.5g



## のせけんに参加しよう！

『のせけん』は、認知症を始めとしたフレイルを予防して健康寿命を延ばす取り組みです。測定会では脂肪量・筋肉量をチェックするため、今の自分の身体を知るきっかけにもなります。ぜひみなさんご参加ください！

ご予約・お問い合わせ先  
能勢町保健福祉センター内健康づくり課

734-0325 (のせけん事務局)  
731-3201 (健康管理担当)



# のせけん通信

40歳以上  
参加者募集

昨年度から実施中の血圧の研究事業『のせけん』申込は終了間近です！  
『のせけん』参加には、下記測定会への申込が必要です。健康づくりのきっかけにぜひご活用ください。

## 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5年間の取り組みです。



のせけん参加者には、血圧計を無料でお渡しいたします。ご家庭で血圧を測定・記録していただき、2年後、4年後に健康状態を確認していきます。（お住まいの地区によって血圧計をお渡しする時期が異なります。）

### けやき地域（今回の測定会でお渡し）

天王、上山辺、東山辺、稲地、宿野三区、大里、柏原、平通、松風台、田尻中、田尻下、嘉村、西村、上村、吉野、山内、地黄北、地黄南、野間中、野間稲地、野間出野、野間大原、野間西山

### ささゆり地域（令和4年度以降の測定会でお渡し）

新型コロナウイルス感染症の影響により、のせけんへの登録の時期によっては令和5年度に差し掛かる場合がございます。

上杉、平野、森上、今西、神山、長谷、垂水、山田、宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、宿野一区、宿野二区、宿野四区、栗栖、片山、下田、田尻上、長尾、和田、杉原

「のせけん」の参加には、測定会への申込が必要です。

測定会では、健康状態の確認を行い、その結果をふまえて、大阪大学の医療専門職がひとりひとりの健康づくりと一緒に考えます。



かみで  
医師・神出教授  
(高血圧専門医)

## のせけん測定会の日程

新規に参加ご希望の方は、**お電話** または **保健福祉センター窓口にて事前に予約をお願いします。** ※下記のいずれか都合の良い日をお選びください。測定会は、まだのせけんに参加したことがない方が対象です。

**8/4(水)・7(土)・19(木)**

**場所：保健福祉センター**  
9:45~15:30 時間予約制

測定会は8月で終了です。上記の日程での参加が難しい方は別会場（旧西診療所）にて平日に随時個別で対応させていただきます。スタッフ調整のため、事前に連絡をお願いします。

### 予約電話番号

**☎734-0325** (のせけん事務局)

予約受付時間：平日9:00~17:00

所要時間(目安)：64歳未満の方…約45分  
64歳以上の方…約60分

内容：アンケート・体組成測定(全員)  
体力測定・もの忘れテスト(64歳以上のみ)

目標1,000人!

現在 **952** 名が参加中!!



# 大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

こんにちは！いつも能勢町と一緒に「のせけん」に取り組んでおります大阪大学医学系研究科の「のせけん」スタッフです。今月号から毎月健康の秘訣をお伝えしていきます。8月号のテーマは『**熱中症**』です。

## 熱中症を予防しよう！

### 熱中症とは？

熱中症は①体温上昇で起こる障害、②水分の不足で起こる障害の総称です。屋外で起こると思いがちですが、実は**4割が自宅で起こっています**。

汗をかくことは、体内にたまった熱を体外に逃がすために重要なことです。しかし、汗をかくと体内の水分や塩分が不足してしまいます。これにより、血液の流れが悪くなります。

からだはこれ以上の水分を失わないために発汗にストップをかけます。すると発汗で体温が下げられなくなり、からだ中の臓器が高温にさらされ、ダメージが及びます。

### 熱中症時のからだの状態



高温環境下に長時間居るとき、あるいは居た後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。

### 熱中症はどうやって予防する？

能勢町では畑仕事や庭仕事をされている方がとても多いですね。そこで、外で仕事されるあなたにぜひお伝えしたい、新しい生活様式における熱中症予防方法をまとめました。

#### 適宜マスクをはずしましょう

1人での農作業等屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、**マスクを外しましょう**。気温や湿度が高い中マスクをつけると熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。マスクをしていると口の渇きに気がつきにくいことも1つの要因です。



#### のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

水分が不足すると、汗をかいて体外に熱を逃がすことができなくなってしまいます。**のどが渇いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給しましょう**。

また、休憩時は日陰などの涼しい場所で**手足(肌)を出して**体温を下げましょう。



このほかに熱中症予防には、暑さに備えた体づくりと毎日の体調管理が大切です。感染予防対策をしつつ、暑さを乗り切りましょう！

(大阪大学 神出 計、木村 ありさ)



能勢町健康長寿事業

# のせけん通信



## 1,000名を超える方に『のせけん』にご参加いただきました！

令和2年度から実施している家庭血圧測定の事業『のせけん』も参加者の募集は8月で終了になりました。

8月15日現在、1,112名の方にご参加いただいています。能勢町の40歳以上人口の15%以上の方が参加する町を挙げての大きな事業となっています。

これからも大阪大学と連携し、参加者が『のせけん』に継続して取り組むことで“健康で長寿なまち能勢”を実現できるようすすめていきます！

1,000人目は偶然にも「のせけん」のロゴデザイナーのご家族様(80代)でした！



## “コロナ禍”でも がん検診を受けましょう！

がんは、日本人の2人に1人がかかると言われているとても身近な病気です。  
**早期に発見すれば治る可能性は高くなります。**

右グラフのとおり、令和2年度の能勢町のがん検診受診率は前年から2割下がりました。新型コロナウイルス感染症による受診控えが影響していると思われませんが、**検診は不要不急ではありません。無症状の段階から検診を受けましょう。**

年に一度の大切な検診です。この機会にぜひお申し込みください。

能勢町のがん検診受診率



令和2年度の受診率は、令和元年度と比べて**2割**下がっています

40歳以上であればあなたでも受けられます

🚫🚫🚫 がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん）の今後の日程 🚫🚫🚫

**9/17(金)・9/26(日)・10/18(月)・10/21(木)・11/21(日)**

申込はお電話(☎731-3201)または 保健福祉センター窓口まで

上記の日程は、特定健診もセットでお申し込みできます。

感染対策実施中!!

# 🍷 大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

まだまだ暑い日が続いていますが、「疲れがとれない」、「だるい」、「よく眠れない」、「食欲がない」などの「夏バテ」の症状を起こしていませんか？

今月号は、残暑を乗り切るための『夏バテ』に関する秘訣をお伝えしたいと思います！



## 「夏バテ」はどうして起こるの？

私たちの身体は、活動している時に働く交感神経と、リラックスしている時に働く副交感神経の二つの自律神経がバランスよく働いています。「夏バテ」は、高温や多湿に体が対応できず体調を崩したり、屋外の暑さと冷房の効いた室内との温度差により、自律神経系のバランスが崩れることによって起こります。主な症状は、疲れやすい、体がだるい、イライラする、集中できない、食欲がなくなる、よく眠れない、下痢、便秘、頭痛、発熱、めまいなどが挙げられます。



## 「夏バテ」を予防しましょう！

夏バテを予防するための3つの方法を詳しくお伝えします！

### 水分補給をこまめに！

暑さで大量に汗をかくと、体の水分と塩分が失われてしまいます。コップ1~2杯でよいのでこまめに水分補給をしましょう。



### ビタミンB<sub>1</sub>をとろう！

一日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。特に、ビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復に役立つ栄養素となっています。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な食材には、豚肉、うなぎ、豆腐などがあります。



### 寒暖差に注意しましょう！

室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。冷房だけにたよらず、換気で外気を取り入れることも大切です。また、冷たい飲み物による体の冷やしすぎにも気を付けましょう。

その他にも、睡眠時間を十分にとり疲れを翌日に残さないことも大切です。残暑が厳しい9月ですが、夏バテを予防し、快適な日々を過ごしましょう！

(大阪大学医学系研究科 前山 友理恵、樺山 舞)

## 「いきいき百歳体操」に参加しませんか？



新型コロナウイルス感染症の流行拡大による自粛生活で、活動量が減っていませんか？家でじっとしていると筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことがおっくうになりがちです。“コロナ禍”で筋肉量が減ることで、転倒や骨折のリスクも高まっています。感染対策をしっかりと行い、このような時期だからこそ「いきいき百歳体操」に参加しましょう。

お問い合わせ先  
能勢町保健福祉センター内健康づくり課

734-0325 (のせけん事務局)  
731-3201 (健康管理担当)





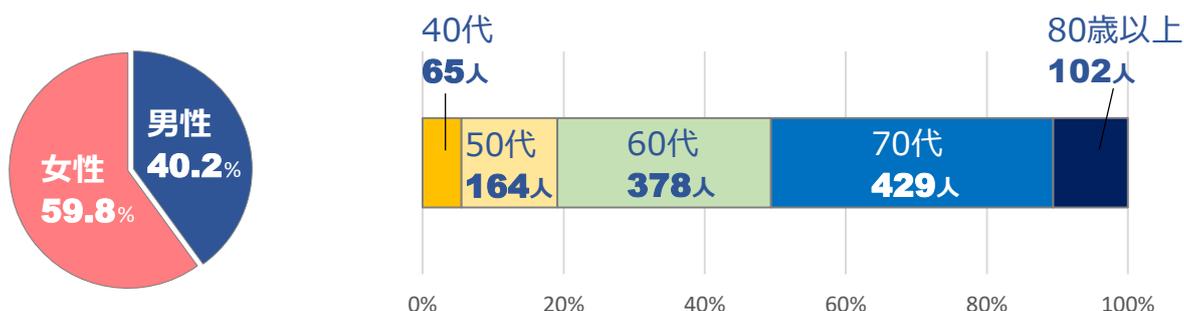
能勢町健康長寿事業

# のせけん通信



## 『のせけん』に、最終 1,138人の方にご参加いただきました！

家庭血圧測定を中心とした健康長寿事業『のせけん』は、8月で募集を終了いたしました。性別・年代を問わずたくさんの方にご参加いただきました！



12月頃に、けやき地域の方には血圧手帳提出のご案内を、ささゆり地域の方には健康通信をお送りします。また、次回の測定会は令和4年8月以降に行う予定です。（令和3年度に参加された方は令和5年度にご案内します。詳しくは個人宛に通知いたします。）楽しみにしてくださいね！

## 15歳～39歳の方も、住民健診を受けましょう！

「自分は健康だから、健診なんてたまに受けたら良い」そう思っていませんか？  
 身体は1年でかなり変化しますし、病気は急に発症することがあります。毎年健診を受けることで、身体のちょっとした変化を見逃さないことが肝心です。  
 「自分はまだ若いから・・・」なんて思っても、20代、30代でも生活習慣病は進行していきます。若いうちから健診を受けて、生活習慣を見直しましょう。

**住民健診 (15歳～39歳) の日程**

感染対策  
実施中!!

**10/21(木)・11/4(木)・11/21(日)・11/22(月)・12/2(木)**

【会場】 浄るりシアター

【申込方法】 お電話(☎731-3201) または 保健福祉センター窓口まで

能勢町国民健康保険診療所では、その他の日程でも受けることができます。詳しくは直接お問い合わせください。

※特定健診(40歳以上)も上記の日程で実施しています。

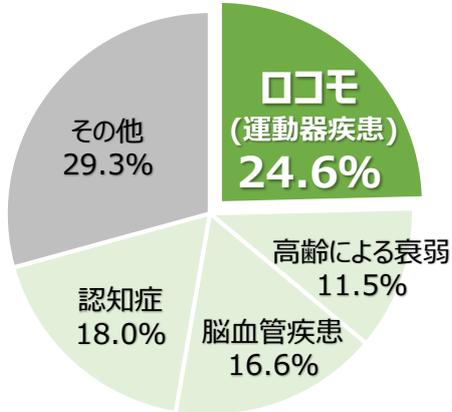
一般的に健診は約8,000円がかかりますが、  
**能勢町の住民健診なら1,000円で受診していただけます。**

(※40歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者は無料です。)

# 大阪大学のせけんスタッフのちよつといい話

食べ物おいしい季節になりました。ついつい食べ過ぎてしまい、皆さん「メタボ予防」を気にされているかもしれませんが。しかし最近では「ロコモ予防」も注目されています。「ロコモ」のこと、聞いたことはありますか？

## 要支援・要介護になった原因



『国民生活基礎調査 平成25年度』（厚生労働省）より一部改変

## ロコモってなに？

ロコモの正式名称は、ロコモティブシンドロームといい、骨や関節、筋肉の衰えが原因で、歩く・立つ・座るなどの機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。疾患としては、骨粗しょう症、変形性関節症などが多いです。

進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。実際にロコモは健康寿命を短くする原因の一つとなっており、特に女性の方に多いです。

ご自身で身体の動きをチェックし、早めからの対策で長く健康な身体を維持していきましょう！

## 7つのロコチェック ✓ ロコチェックで思い当たることはありませんか？

片足立ちで靴下がはけない

家の中でつまずいたり、すべったりする

階段を上がるのに手すりが必要である

家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）が困難である

2kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である

15分くらい続けて歩くことができない

青信号のうちに横断歩道を渡り切れない

**1つでも当てはまればロコモの心配があります。**

ロコモを予防するには、足腰を鍛えることが大切です。生活の中に運動を取り入れましょう！

（大阪大学医学系研究科 大畑裕可、呉代華容）

地域包括支援センターからのお知らせ

## ～いきいき百歳体操に参加してロコモを予防しよう！～

「いきいき百歳体操」は筋力維持・向上を目的に、手足におもりをつけてDVDを見ながら行う高齢者向けの体操です。

場所：各地区の公民館または集会場

頻度：週1回

体操時間：30分または45分

おもりの量：自分の体力に応じ、1本200gのおもりを1本から10本まで調整できます。

効果：体力測定の結果、参加当初に比べ、1年後には握力や歩行速度、下肢筋力、バランス能力が向上しています。

参加を希望される方は地域包括支援センター（保健福祉センター内） ☎731-2160まで



能勢町健康長寿事業

# のせけん通信



## 『のせけん』参加中の皆さまへ

現在、血圧を測定されている**けやき地域**の方には、今後個人あてに「血圧手帳提出のご案内」をお送りいたします。新しい血圧手帳を同封していますので、以後はそちらをお使いいただき記入済みの血圧手帳の提出をお願いします。

**ささゆり地域**の方には健康通信「のせけんこうだより」をお送りします。内容はのせけん測定会で行った体組成(皆さまの筋肉量や脂肪量)です。ぜひ参考にしてください。

参加時期	けやき地域	ささゆり地域
令和2年 8-12月	<b>第2回</b> 血圧手帳提出のご案内 12月初旬 発送予定	健康通信「のせけん こうだより」を12月 初旬に発送予定
令和3年 1-4月	<b>第1回</b> 血圧手帳提出のご案内(11/5〆切) 10月下旬 発送済	
令和3年 5-8月	<b>第1回</b> 血圧手帳提出のご案内 12月初旬 発送予定	



能勢町公式PRキャラクター  
お浄とるりんのせけんver.

## 自分の健康は自分で守りましょう！ ～セルフメディケーション～

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。

コロナ禍における**マスクの着用や手洗い・消毒**を行うことは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、毎日体温や血圧を測る、健康診断を受ける**こと等があります。

身体の軽度な不調に対しては、慌てずに症状の推移をみて、特に持病がない方は**OTC医薬品**(薬局等で処方せん無しに購入できる医薬品)を使用しましょう。ただし、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。

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



### 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指定された市販薬(風邪薬、鎮痛剤、湿布等)を購入し、世帯の年間購入額が12,000円以上の場合確定申告することで所得控除が受けられる制度です。

レシートに★印がついていれば保管しておきましょう。

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークが目印です

冬はもうすぐそこまで来ていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月号は、『冬の食中毒～ノロウイルス感染症～』についてお伝えします！

## 「ノロウイルス感染症」はどうして起こるの？



毎年11月から2月頃にかけて、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ウイルスは目に見えない小さなもので、非常に強い感染力をもっています。加熱が不十分な二枚貝を食べたり、ウイルスが付着した手でごはんを食べたりすることでノロウイルスによる食中毒は起こります。よくある症状としては腹痛やおう吐、下痢などです。



## 温かいものが恋しくなってきた冬！「冬の食中毒」を予防しよう！

今回はノロウイルス感染症を予防するための『**予防4原則**』を、お伝えしたいと思います！

### 1 ノロウイルスを持ち込まない！

感染しないように、丁寧な手洗いや日々の体調管理を心がけることが大切です。腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱うことは控えましょう。



### 2 ノロウイルスを付けない！

食品や食器、調理器具にノロウイルスを付けないように、「手洗い」をしっかりと行いましょう。指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れの残りやすいところも石鹸でしっかりと洗うことが大切です。



### 3 ノロウイルスを加熱してやっつける！

食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、**温度85℃～90℃で90秒以上**の十分な加熱調理が必要です。また調理器具は、よく洗浄した後に**1分以上の熱湯消毒**が効果的です。



### 4 ノロウイルスを広げない！

感染を広げないためには、食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際は手袋をはめ、掃除後の袋は密閉し、換気を十分に行うなどの二次感染の予防も重要です。



ノロウイルスは、症状が治まってからもしばらくの間、便から排出されます。感染を広げないように手洗いなどの予防を徹底し、快適な日々を過ごしましょう！

(大阪大学医学系研究科 村上 尚子、木戸 倫子)





能勢町健康長寿事業

# のせけん通信



## 『のせけん』参加中の皆さまへ

現在血圧を測定されている**けやき地域**の方には、順次個人あてに「血圧手帳提出のご案内」をお送りしております。新しい血圧手帳を同封していますので、以後はそちらをお使いいただき記入済みの血圧手帳の提出をお願いします。

**ささゆり地域**の方には健康通信「のせけんこうだより」をお送りします。内容はのせけん測定会で行った体組成測定結果(皆さまの筋肉量や脂肪量)です。ぜひ参考にしてください。

参加時期	けやき地域	ささゆり地域
令和2年 8-12月	<b>第2回</b> 血圧手帳提出のご案内 (12/17〆切) 12月初旬 発送	健康通信「のせけんこうだより」を12月初旬に発送
令和3年 1-4月	<b>第1回</b> 血圧手帳提出のご案内 11月 受理済み	
令和3年 5-8月	<b>第1回</b> 血圧手帳提出のご案内 (12/17〆切) 12月初旬 発送	



能勢町公式PRキャラクター  
お浄とるりんののせけんver.

## 歯科健診を受けましょう！

皆さん、歯科健診は受けていますか？最後に歯医者さんに行ったのは2年以上前・・・という方も多いのではないのでしょうか。能勢町では歯科健診を受けた75歳以上の方のうち、**3割が重度歯周病**であり、**全国平均と比べて約2倍**になっていました。健診を受けていない方の中では重度歯周病の方がもっと多いことが予想されます。

歯周病は**自覚症状が乏しい**まま進行するため、気づいたときには歯を失うことになりがちです。

口の中を清潔に保つことは歯周病予防だけでなく、**誤嚥性肺炎**や**ウイルス性疾患**の予防にもつながります。

歯の不健康は見た目や食べることに支障をきたすだけでなく、**心臓病**、**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。

**自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受け、歯を清潔に保ちましょう！**



### 歯周病ってなあに？

**歯肉炎**や**歯槽膿漏**をまとめて「**歯周病**」と呼びます。

歯周病は歯と歯ぐきの隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌の感染によって引き起こされる、歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。



歯周病の進行を止めるには歯垢(プラーク)を取り除く必要があります。**歯磨きだけでは奥まで届かないため、歯科医院で清掃してもらうことが大切です。**

# 大阪大学のせけんスタッフの ちょっといい話

夏場は熱中症対策などで「水分を摂取しましょう！」と様々な場面で聞いたことがあると思います。厳しい寒さが続いています。最近**水分補給**について意識されていますか？水分補給は、夏だけでなく冬場もとても大切なんですよ。

## 冬場の水分補給 ～冬の脱水に注意～

### 冬場は気付かないうちに体内の水分を失いやすい！

冬場は湿度が低いことに加え暖房機器の使用などで空気が乾燥します。乾燥した空気は私達が知らないうちに体内から水分を奪っていきます。

また汗をかかなくなる冬場は水分を失っている自覚が薄くなります。さらに高齢の方は、加齢により喉の乾きを感じにくくなる上、頻尿を避けるため無意識に水を飲む機会が減ってしまいます。

### どうして冬場も水分補給が大事なの？ それは風邪、脳卒中・心筋梗塞等の予防になるからです。

体内水分量が少ないと次のようなことが起こります。

- ①鼻や喉の水分が少ないとウイルスに感染しやすく、風邪をひきやすい。
- ②体内の水分が少ないと血液がドロドロになり(粘度が上がる)、血管が詰まりやすくなる。寒さで血圧が上昇しやすい環境も重なり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなる。



大阪大学・神出教授

### こまめに水分を摂りましょう！

温かい白湯など、身体を温めつつ水分を補える飲料が良いとされています。3度の食事以外にコップ1杯（約200ml）を5～6杯飲むことを目安としましょう。

喉の渇きの自覚がなくても、時間を決める等工夫してこまめに水分補給を心がけましょう！



(大阪大学医学系研究科 田村彩乃、神出計)

## 高齢者インフルエンザ予防接種は【12月中】です！

インフルエンザは毎年1月～3月頃にかけて流行しており、ワクチンは**接種後約2週間から5か月間**効果が続きます。今年度は新型コロナウイルスとの同時感染による重症化を予防するため、**65歳以上の方は自己負担金なし**で受けていただけます。ご希望の方は早めに接種しましょう。

(詳しくは広報のせ12月号をご覧ください。)



ワクチンは**接種後約2週間から**効果を発揮するため、**早めの接種**が必要です。





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・記録する事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

年末には「のせけんアンケート」および血圧手帳（**けやき地域のみ**）のご提出ありがとうございました。提出いただいたアンケートは今後の能勢町健康長寿事業に役立てていきます。

**けやき地域**の方につきましては、大阪大学の高血圧専門医が血圧手帳を拝見し順次コメントをつけてお返します。コメントを参考に、さらなる健康のため今後も血圧測定を続けてください。未提出の方で血圧値の記載が十分でない場合もまずはお送りください。

**ささゆり地域**の方には健康状態確認のためアンケートをお送りいたしました。提出がまだの方も、引き続き受け付けていますので返送をお願いします。



## 40歳代、50歳代は体脂肪に要注意！？

のせけん参加者  
1,153名のデータ

令和2年8月～令和3年8月までに『のせけん』に参加された40歳～92歳の方、計1,153名の体脂肪率を測定しました。

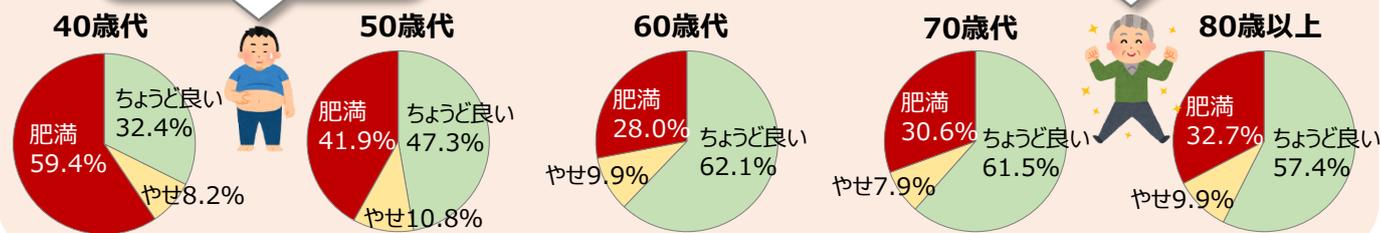
結果を集計したところ、体脂肪率が「肥満」レベルの方は40歳代で59.4%、50歳代で41.9%と働き盛りの世代では**2人に1人が体脂肪率判定で肥満**となっていました。体重が標準でも、筋肉量が少なく脂肪量が多い「かくれ肥満」もみられました。

一方で、加齢に伴い筋肉や脂肪は自然に減っていくため、70歳以上では「やせ」や「低栄養」が問題になりがちですが、**能勢町では70歳以上の方の「やせ」の割合は1割未満**でした。

体重が標準でも肥満ってことがあるんだね。

### 年代別の体脂肪率判定

「ちょうど良い」が6割と健康的な人が多いんだね！



能勢町の多くの方が行っている畑仕事や筋トレ等(無酸素運動)は筋肉をつけるのに効果的ですが、**脂肪の燃焼にはウォーキング等の有酸素運動(長時間無理なく続けられる強さの運動)がとても重要**です。**体重だけでなく筋肉や脂肪のことも気にかけて、より効果的な健康づくりに取り組みましょう。**

# 大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話

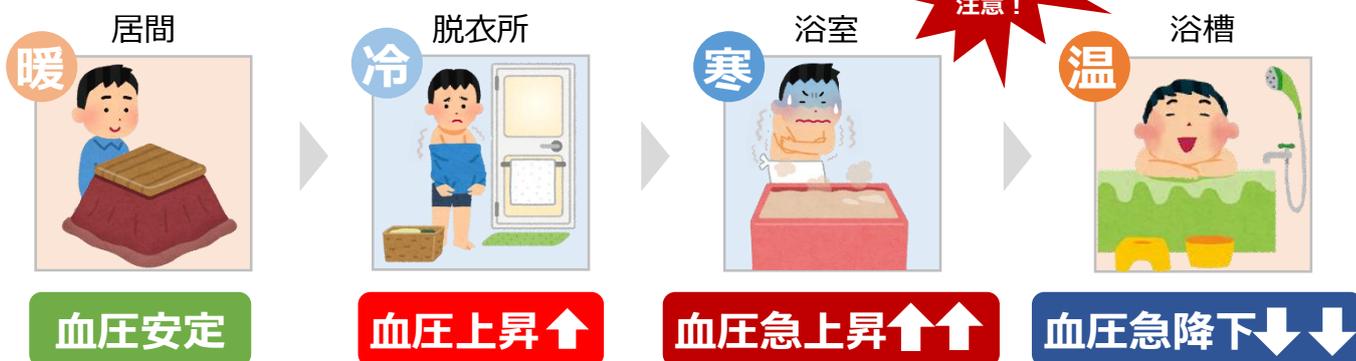
新年あけましておめでとうございます。厳しい寒さが続いています。いかがお過ごしでしょうか？  
今月号では、気温の変化に伴う『ヒートショック』についてお伝えします。

## ヒートショックってなに？

ヒートショックは、**急激な温度変化が原因で血圧が大きく変動し、身体がダメージを受ける**ことです。めまいや立ちくらみからの転倒、心臓発作や失神などの意識障害を引き起こすこともあります。

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が高いと言われています。特に**冬場の浴室**や、トイレで多く発生するため注意が必要です。

### ヒートショックのしくみ



入浴などで**暖かい場所から寒い場所へ移動することで、血圧が急激に変動**します。できるだけ気温の差を少なくすることが大切です。

## 入浴時のヒートショックはどうやって予防する？

- 1 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ておくことで、**部屋間の温度差を少なくしておきましょう**。エアコンで室温設定ができる場合は、18℃以上にしましょう。
- 2 湯温は41℃以下にし、10分以内の入浴にしましょう**
- 3 入浴前は家族に声をかけましょう**
- 4 かけ湯をしましょう**

また、**食後すぐ (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ため注意**が必要です。できれば少し間を置いてから入浴することをおすすめします。

入浴は身体全体が温まり疲労回復にも役立ちます。冬場はヒートショックに注意し、入浴を楽しみましょう！

(大阪大学医学系研究科 小林慶吾、樺山舞)





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・記録する事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



能勢町公式PRキャラクター  
お淨とるりん のせけんver.

過日は「のせけんアンケート」および血圧手帳（けやき地域のみ）のご提出ありがとうございました。11月に提出いただいたけやき地域の方（令和3年2月～4月にのせけん登録の方）には、大阪大学の高血圧専門医が血圧手帳を拝見し、順次コメントをつけてお返しています。コメントを参考に、さらなる健康のため今後も血圧測定を続けてくださいね。



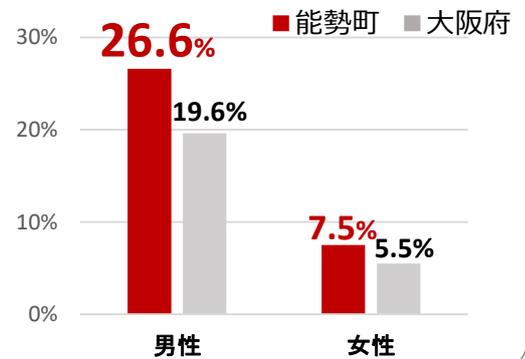
## 能勢町は喫煙者が多い！～喫煙は百害あって一利なし～

能勢町  
健康診査受診者  
のデータ

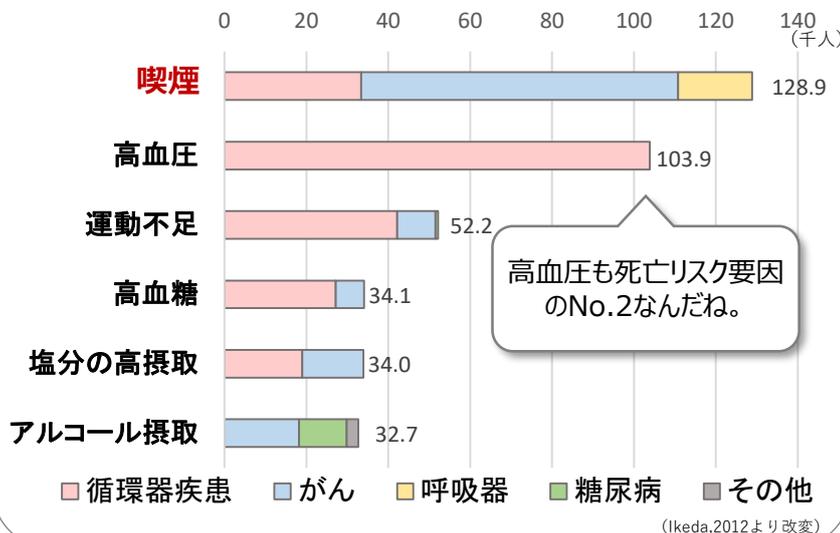
町の健康診査時の問診から、**本町は大阪府に比べ男女ともに非常に喫煙率が高いことがわかりました。特に男性では26.6%であり、4人に1人が喫煙している状況でした。**

喫煙は、**循環器疾患**（脳卒中や心臓病）、**がん**、**呼吸器疾患**（肺炎や肺気腫等）での死亡すべてに影響が大きく、**予防できる最大の死亡原因**であることがわかっています。

### 性・年代別喫煙率（能勢町,R1年）



### 全国におけるリスク要因別の関連死亡者数（全国,H19年）



また本人だけでなく、普段たばこを吸わない人はたばこの煙に対する感受性が高く、**他人の煙を吸うと少しの量でも大きな健康被害を受ける**という報告があります。

年間15,000人が受動喫煙由来の循環器疾患・肺がん等で死亡しているという推計もあります。

ご本人だけでなく、ご家族のためにも**禁煙にチャレンジしてみませんか！**

# 大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

厳しい寒さが続きますね。気温や湿度がぐっと下がり、空気が乾燥しているため肌トラブルが起きていませんか。今月号では、『**皮膚の乾燥予防**』についてお伝えします。

皮膚の乾燥とは、水分・油分が不足して皮膚に潤いがなくなっている状態です。乾燥した皮膚はバリア機能が低下するため傷つきやすく、アレルギーや微生物が侵入しやすくなります。

## 乾燥から守る皮膚のしくみ



皮膚にはこの3つの機能が備わっていますが、冬は要注意です！  
冬は特に外気が乾燥しており皮膚から多くの水分が奪われます。さらに気温が低いことで血行が悪くなり汗をかきにくく、皮脂や汗の分泌が減ることで皮脂膜の働きが弱くなってしまいます。  
これらの機能を保つためどのようなことをしていけば良いのでしょうか？

## 手洗い・洗顔・お風呂での予防

ぬるま湯がおすすめです。熱すぎると油分が落ちて乾燥につながります。また40℃程度の熱すぎないお湯にゆっくりとつかすることで血行が良くなります。手洗い・洗顔・お風呂のあとは、肌にタオルをそっと当てて水分をやさしく拭きとり、なるべく早く化粧水やクリームで保湿しましょう。

風邪などが流行りやすい冬、またコロナ禍の現在、手洗いや手指消毒はとても大切です。

保湿もセットにして肌の潤いを保つようにしましょう。



## おすすめの食べもの



乾燥予防のために**ビタミンA**(レバー、うなぎ、緑黄色野菜、卵黄)、**ビタミンC・E**(アーモンド等のナッツ類、魚介類)、**鉄、亜鉛**(牡蠣、レバー、牛肉、卵、チーズ)といったミネラル成分が大切です。また、**皮膚を作っている蛋白質**(肉、魚、大豆)をとるのもおすすめです。バランスの良い食事を心がけましょう。

## 暖房の使い方

暖房を使うと部屋が乾燥してしまいます。エアコンを使用の際には加湿器を使ったり濡れた洗濯物を干したりして湿度を上げる工夫をしましょう。昔からストーブの上にやかんを置いて水蒸気を出していましたが、これも乾燥には効果的です。

乾燥に悩まれる方は多いと思います。これらを参考に冬の皮膚の乾燥予防にぜひ取り組んでみてください！

(大阪大学医学系研究科 井口真由香、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・記録する事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



能勢町公式PRキャラクター  
お淨とるりんのせけんver.

昨年12月に血圧手帳を提出いただいた**たけやき地域**の皆さまには、大阪大学の高血圧専門医が(血圧手帳を)拝見し、順次コメントをつけてお返ししています。コメントを参考に、さらなる健康のため今後も血圧測定を続けてくださいね。

令和4年度に行う「第2回のせけん測定会」の詳細につきましては、4月に個人宛に通知いたします。

## "お薬手帳" を活用しましょう！



病院に行ったときにお薬手帳やお薬情報のシールをもらいますよね。その役割について知っていますか？

お薬手帳とは、いつ・どんな薬を処方してもらったか記録する手帳のことです。お薬手帳を見せることで、**特に複数の病院にかかっている場合に**

同じ作用の薬が重なっていないか

薬同士の飲み合わせが悪くないか

を確認してもらえます。

市販薬や健康食品を使用している場合も、ご自身でお薬手帳に記録しておきましょう。思いがけないよくない組み合わせや食べ合わせが見つかることがあります。

病院ごとにお薬手帳を使い分けるのではなく、1冊にすべての情報を集めておくことが重要です。

お薬手帳を活用して、安心・安全な医療を受けましょう！



### 非常時にもお薬手帳は役立ちます

東日本大震災では、津波により医療機関そのものやカルテ・薬歴が失われたため、多くの方が今まで飲んでた薬が分からず、薬の特定がとても困難でした。しかし、お薬手帳を持っていた患者さんはすぐに処方することができました。

救急医療の場でも、普段から治療している病気や薬、アレルギー歴の情報があることで円滑な医療処置に非常に役立ちます。

電子版のお薬手帳もありますので、ぜひご活用ください。



# 大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話

冬も終わり、だんだんと暖かい日が増えてきましたね。今月号では、『自律神経の乱れ』についてお伝えします。

季節の変わり目、こんな症状はありませんか？

めまいがする



頭が痛い



気分が落ち込む



## その症状は自律神経の乱れかもしれません・・・

季節の変わり目は、体調に影響する自律神経のバランスが崩れやすい方が増えます。とくに春は、気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても体調を崩しやすくなります。このような季節に、自律神経を整えるちょっとした生活上の工夫についてご紹介します。

### 朝食を必ず食べる！

3食のうち特に朝食は、睡眠中に下がった体温を上げて自律神経を整える役割を果たしています。

おすすめはビタミンB1が多く含まれる食材「豚肉(特に赤身)、ごま、玄米」などです。朝食にぜひ取り入れてみましょう。



### 活動と休息のバランスを考えて生活リズムをつくる！



身体を動かすことで気分転換やストレス解消になります。**散歩やストレッチ**など、自分のペースで、無理なく継続できるものを選びましょう。



生活の中にホッと一息リラックスタイムをもつことが自律神経の安定につながります。例えば**心地よい音楽や読書、40℃前後のお風呂**など、ゆっくりできる時間を1日に1回はもちましょう。

### ツボを押してみる！

両手首の内側から指3本分の場所にある「**ないかん**」と呼ばれる部位は、胃や心臓に関連するツボで、胃痛やお腹が張る感じ、下痢などの消化器症状、めまいやだるさといった自律神経の乱れを軽くする効果があるといわれています。

自分が気持ちいいと感じる程度の強さで、イラストの赤い点●を5秒かけて押し、そのまま3秒止め、ゆっくりはなします。これを大体3回ほど繰り返してみてください。力の入れすぎには注意しましょう。



季節の変わり目は体調を崩しがちです。できそうなことからぜひ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、野上素子、木戸倫子)

