

月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 発行年月日：平成25年12月1日

□十日町事業所 〈十日町体力づくり支援センター〉	新潟県十日町市馬場丙1495-8	TEL 025-758-3343
□塩尻事業所 〈ヘルスパ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL 0263-54-3939
□備前事業所 〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□君津事業所 〈君津メディカルスポーツセンター〉	千葉県君津市西君津11-1	TEL 0439-88-0611
□滑川事業所 〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	TEL 076-476-0711
□袖ヶ浦事業所 〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL 0438-64-3200
□東京事業所	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100
		TEL 03-5858-2200

Health & Fitness (ヘルス & フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。
皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



特集

**流行のインフルエンザ
その種類と予防法とは**

田中喜代次氏
特別コラム

健康づくりの『今』

自宅で
実践!

- 運動 ● 適度な運動で疲労回復
- 栄養 ● ほうれん草とニラのナムル

特集

流行のインフルエンザ
その種類と予防法とは

気温が低く乾燥が続くこの時期は、インフルエンザ流行の危険性が高まります。これは、乾燥した冷たい空気により鼻やのどの粘膜が弱っていたり、年末年始にかけて帰省などによりその蔓延に拍車をかけるとも言われています。インフルエンザについて正しい知識を持つことで本格的なシーズンが始まる前に予防の知識を学んで備えておきましょう

そもそもインフルエンザとは、どのように起こるのでしょうか。インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。38度以上の高熱や関節の痛みなどを伴い、重症化した場合には肺炎や急性脳症を併発する場合があります。

インフルエンザの種類

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型と呼ばれる3種類の型があり、年によって流行するウイルスが異なります。これらのウイルスのうちA型とB型の感染力はとても強く、日本で

■風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通して発症	12月頃に流行し始め、1月～3月頃に発症のピークを迎える
主な症状	くしゃみ・鼻水・喉の痛み・鼻づまり	咳・喉の痛み・鼻水 全身の倦怠感・頭痛・食欲不振・関節痛
発熱	微熱	高熱（38℃以上）

は毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。予防するためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことが重要と言えるでしょう。

インフルエンザの

予防方法



インフルエンザは、咳による「飛沫感染」、ウイルスの付着した手が口などに触れることによる「接触感染」が主な原因で広がります。他人への感染を防ぐためにマスクを着用するなどのエチケットを守るほか、自身の予防として外出後に石けんで爪や指の間などを丁寧に洗うことが必要です。

また、カラダの抵抗力が落ちたときに発症しやすくなるため、普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておきましょう。

ほかの予防策として予防接種を受けることが望めます。予防接種は、発症する可能性や発症した場合に重症となる可能性を低下させる効果があります。

インフルエンザは、流行が始まると急速に感染が広がります。風邪と異なり長期の病欠を余儀なくするための注意が必要な感染症です。インフルエンザの感染を広げないために一人ひとりが「かからない」「うつさない」「対策を心がけましょう」。



平島満子看護師の

ワンポイントアドバイス

●喉の保湿

乾燥を避けるため水分を「ひと口」こまめに摂取するように心がけましょう。

●湿度調整

「節電」のためエアコンを使用しない高齢者が多いといわれています。乾燥によって鼻やのどの粘膜が弱るため、湿度や温度などの環境を適正に管理しましょう。

●喉にやさしく効果的なうがい

- ①口腔内を2～3回すすぐ
- ②きれいな水でのどをすすぐ

また、寒い時期のうがいはぬるま湯を用いることでカラダを冷やさないで菌やのどの刺激を減らすことができます。

特別 コラム

健康づくりの『今』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

諸外国のシンポジウムや学会で講演をされている田中教授に健康運動（体力づくり）と内服薬の関係についてお話を伺いました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

日

本の沖縄に似た韓国の済州島とソウルに行ってきました。済州島では日韓健康教育シンポジウム、ソウルでは国際スポーツ科学学会が開催され、シンポジウムと基調講演をおこなってきました。自分では普通話したつもりですが、韓国の研究者や教育者だけでなく、日本からの参加者にもインパクトがあったようです。今回はその様子の一部について紹介します。



健康運動と内服薬の関係性

シンポジウムでは、加齢に伴う高齢者の水分摂取量や食事量の減少に加え、肝臓や腎臓の機

能低下（薬の代謝・排泄機能）

などを考慮した保健指導が必要で、血圧や血糖の過剰低下（薬の効きすぎ）による認知機能の低下、眠剤服用による筋肉の弛緩作用（ゆるみ）と転倒の関係、薬が運動意欲や食欲を抑制することについて各自が学習（情報収集）していくことも重要であると伝えました。

例

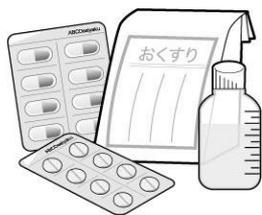
例えば、高齢で降圧薬や血糖降下薬を服用していると、人によっては心臓の拍動回数が3割くらいも抑えられるために、脳への血流も減少します。

また、一時的であっても低血糖状態が起きること、脳の認知機能が低下する恐れも否定できません。そのうえ、眠剤を服用していると、夜中にトイレに行く途中に転倒する確率が高まります。

複数の薬が処方されているの

であれば、それぞれの作用を理

解し、各自が対策・工夫を練ることが必要でしょう。水分



摂取不足、栄養失調（低栄養、運動不足睡眠の質低下などによる健康への相乗的マイナス作用を避けるための一つの有効な手段として、運動（体力づくり）が挙げられます。運動が有効なわけは、次のようなことがあげられます。

- ① 血流が安静時の数倍に増える
- ② 肝臓の脂肪が減少し肝機能が改善する
- ③ 水分摂取量が増えれば薬が代謝・排泄されやすい

- ④ 食欲が回復し、低栄養予防につながる
- ⑤ 筋肉の減少を抑えることができる

運

動はどんな内容でも効果があがります。転倒・骨折・ケガには十分注意しながら、体操系、ウォーキング、太極拳、ダンス系、エアロ系、アクア（水泳）系、マシン系、自重を利用した筋トレなどがあります。各種フィットネスクラブや保健センター、行政が提供する運動教室に通うのも良いです。運動は毎日続けることが大切です。



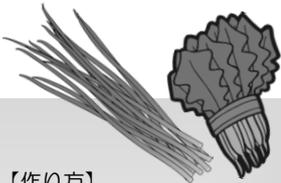
エネルギー45kcal
たんぱく質 2.9g 食物繊維 3.7g

旬の食材レシピ

ほうれん草とニラのナムル

【材料】※2人分

- ほうれん草……2/3束
- ニラ………1/3束
- 塩こんぶ……4g
- ごま油………小さじ1



【作り方】

- ①ほうれん草とニラは、塩（分量外）を少々入れた熱湯でゆでて水にとり、水気を絞って長さ3cmに切る。
- ②①をボウルに入れ、ごま油と塩こんぶを加えて混ぜる。

「冬葉」と呼ばれる冬野菜の代表であるほうれん草。1年中出回っていますが、ビタミンCや鉄が多く、うまみが強いのが冬のほうれん草です。シンプルな味付けでたっぷり味わいましょう。緑が足りない時のバランスアップの一品にしてみてください。

（管理栄養士 主任研究員 竹島佳代）

栄 養

夢・明・人

— ゆう・めい・じん —

利用者紹介 第9回



（長野県塩尻市）三上音彩ちゃん（写真中央）



先日おこなわれたダンス発表会では、多数の観客が見守る中、臆することなく堂々と可愛らしいダンスを披露してくれました。また、音彩ちゃんのお母様とおばあちゃんもヘルスパ塩尻を利用しており、家族三代で「運動家族」を目指しています。2020年の東京オリンピックピックに競泳選手として出場するのが音彩ちゃんの目標です！

天真爛漫で頑張り屋さんの三上音彩（みかみねいろ）ちゃん。ヘルスパ塩尻（長野県塩尻市）で今年4月に始まったダンス教室「スタデイダンス」に参加し、また、3年前から続けている水泳教室では平泳ぎを特訓中の元氣いっぱい1年生の女の子です。「ねいろ、プールもダンスもだあーいすき！」と言って教室はほとんど休まず参加しています。

適度な運動で疲労回復

寒い季節に「運動なんて…」や「運動すると疲れる」と考える方も多いのではないのでしょうか。しかし、適度の運動は疲労回復と大きなつながりがあります。カラダを動かして血行を促進することで、疲労物質を体外に排出し、回復を早めることができるのです。簡単なストレッチも立派な軽運動！気持ちよさを感じながらカラダに疲労を蓄積しないようにしましょう。

そこで今回は、寒い季節でも自宅でできる軽運動を紹介します。

イスに座ってストレッチ（— 部分を意識しておこないましょう）



<背中のストレッチ>

- ①足を肩幅に広げ、両手を正面で組みます
- ②背中を丸め、両手をカラダから離すように前へのばします

【Point】

頭を前に傾け、大きなボールを抱え込んでいるようなイメージで腕を伸ばしましょう

<胸のストレッチ>

- ①足を肩幅に広げ、両手を後ろで組みます
- ②両手を下へ伸ばすようにして胸を張りましょう

【Point】

あごは引いた状態でおこないましょう



<上半身のストレッチ>

- ①足を肩幅程度に広げ、両手を頭上で組みます
- ②手のひらを上へ向け、両手を上へ伸ばしましょう

【Point】

呼吸は止めないようにしましょう

運 動

来月号のテーマ 「生活習慣」

1/1発行です!!お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください。

編集後記

by



今年は秋が短く、一気に冬気配を感じるようになりました。気が付けば今年も残り1カ月。年末年始は楽しみや行事が多く、ひと月など早く過ぎ去ってしまいます。楽しみのひとつに今年の漢字があり、毎年「いい字一字」のロゴ合わせで12月12日を漢字の日として、（公財）日本漢字能力検定協会が今年を表現する漢字を発表しています。昨年は「金」。今年は、富士山の世界遺産登録、アベノミクス、倍返しなどどのような漢字となるか予想してみましょう。