

きぼうメディカルみやぎ

ふるさと再建 まずは健康から

『きぼうメディカル
みやぎ』とは

仮設住宅などに入居されている皆さんに、健康維持のヒントをお知らせする無料冊子です。ぜひお役立てください。

発行: 杜の都産業保健会—普段は健康診断をやっています。

後援: 宮城県栄養士会 協力: 河北新報社

vol. **3**

2012.1

この冊子に、
ご登場の
皆さん。



冬、転ばぬ先の 生活習慣病 コントロール

特別
記事



ストレスと生活習慣病

鎌田 實 医師・作家

震

災発生後、宮城県石巻市に通り、被災した方々のストレスの大きさを目の当たりにしてきました。

突然のストレスがあると多くの人は、まずショック相におそれ、体温や血圧が下がり、身動きできない状態になる。その後、反ショック相に変わり、体温や血圧を上げて、副腎からアドレナリンを分泌して臨戦態勢になります。

ストレスに対してがんばろうと思ったときには、アドレナリンが出て交感神経が刺激されます。細菌などと戦う顆粒球も増えます。感染症などに負けないようにするには、がんばろうとする気持ちはとても大事なのです。

しかし、ストレスが続くと、体も心も疲弊してきます。体を守ってくれる神経系、内分

泌系、免疫系の見えない三つのシステムのバランスが崩れる。すると、眠れなくなったり、血圧が上がったり、食欲が落ちたり、風邪にかかりやすくなったりします。

もともと糖尿病の素因がある人は、ストレスによって発病してくる場合もあります。胃潰瘍やバセドウ病、リウマチなどもストレスと密接に関係しています。

ストレスが加わって交感神経が優位になると、血管が収縮して血圧が上がります。血液の循環が悪くなります。この状態が長く続くと、高血圧や脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こしやすくなるといわれています。

副交感神経が優位になると血管が拡張して、血圧が下がり、循環がよくなります。脳

梗塞や心筋梗塞、脳血管性の認知症のリスクは下がってきます。リンパ球も増え、ナチュラルキラー細胞などがんと闘う細胞も増強されるといわれています。

笑うと副交感神経が刺激されます。ストレスがあっても笑える人は、ストレスと付き合い方がわりと上手です。自分の胸のうちにあるストレスを話したりすることも、ストレスを軽減するといわれています。泣くことはストレスを増強するように思われていたのですが、いくつかの実験で泣くことも同じように副交感神経を刺激して、生活習慣病を予防してくれる働きをすることがわかりました。みんなが集まって歌うこともいいことです。

おいしいものを食べるこ



かまた・みのる●1948年、東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。長野県の諏訪中央病院で地域医療に携わる。『がんばらない』『あきらめない』など著書多数。

も大事です。生活習慣病を予防するには、毎日おいしいものばかり食べていてはいけません。ときどきおいしいものを食べて、幸せ感を味わうことも大事なことです。おいしいものに感動すると、幸せホルモンといわれているセロトニンが分泌されて、免疫力が少し高まります。

厳しい冬です。外の気温は低くても、心の温度は下がらないように、心をいつも暖めていましょう。ぼくはこれからも東北に通います。応援し続けていこうと思っています。

自分の役割を見つけて、続けてください

石井美恵子

日本看護協会東日本大震災災害支援ナース現地コーディネーター

震

災翌日に宮城県に入り、被災3県に対する災害支援ナースの現地コーディネーターを務めました。

特に重点的に支援したのが石巻市です。広範囲に甚大な被害を受け、行政機関すら数日マヒしていた影響から、復旧の遅れが目立っていました。

石巻市で避難所の様子を日々調査してみたところ、1カ所に数人ずつ要介護者がいました。また普段なら家で静養すれば快癒するインフルエenzaや下痢といった軽症の患者さんの回復が遅れている印象もありました。さらに、水が流れずトイレを使えないことから、高齢者がオムツを履いて自ら寝たきりになっていくようなこともありまし

一方、市立病院が津波の直撃を受け、看護師たちは病院

での通常業務ができない状態でした。総合的に勘案して、医療や介護の必要な人を収容する福祉避難所設置を提案、市役所職員の方々によって福祉避難所が実現してからは運営管理面でのバックアップもしました。

福祉避難所は、リハビリ関連10団体から多大な協力をいただき、結果として日本最高でないかと思うほどのリハビリ環境になっていました。トイレに行けなかった方が行けるようになり、杖なしでは歩けなかった方が歩けるようになり、環境を整えプログラム化していけば元気になれることを改めて実感しました。また、この経験は単なる震災復旧にとどまらず、高齢社会のヒントになるとも思いました。

今後は、孤独死・孤立死の予防に目看向くと思います。米国の精神科医が孤独を科学的に分析した書籍によると、孤独とは、社会の中で自分の役割がないことだそうです。

外部の人間が継続的に支援することはもちろん大切ですが、単に支援されるだけでは、生き残った皆さんの孤独は消えないことになります。近所の子供が学校へ通うのを見守ることも、お花の手入れをするのでも、何でもよいので、ご自分の毎日やることを一人ひとりに見つけていただきたいと思います。

そのためにも、部屋に籠らず、温かい服装をして、積極的に外へ出てください。福祉避難所の経験からも、仰々しく体操するより、毎日歩くことが本当に大事だと思います。



いしい・みえこ●新潟県出身。北里看護大学修士課程修了。救急認定看護師。現職は、看護研修学校認定看護師教育課程・救急看護学科主任教員。

ただし、皆さんの仮設住宅は、スロープが付いてなかったり、周りに砂利が敷かれていたり、と歩きづらい環境かもしれない。転んだら何にもならないので、まずは状況をよく把握して、改善してほしいことは行政へ伝えていただきたいと思っています。行政職員も問題意識は持っています。ただ、被災範囲が広過ぎるので、すぐには手の回らない状況もあります。行政職員の方々も同じ被災者です。お互いに理解し合い、助け合えたらいいですね。

冬、転ばぬ先の 生活習慣病 コントロール

あなたは生活習慣病ですとか、予備群ですとか言われている方、多いと思います。でも過剰に気に病む必要はありません。医師と一緒にコントロールしていきましよう。

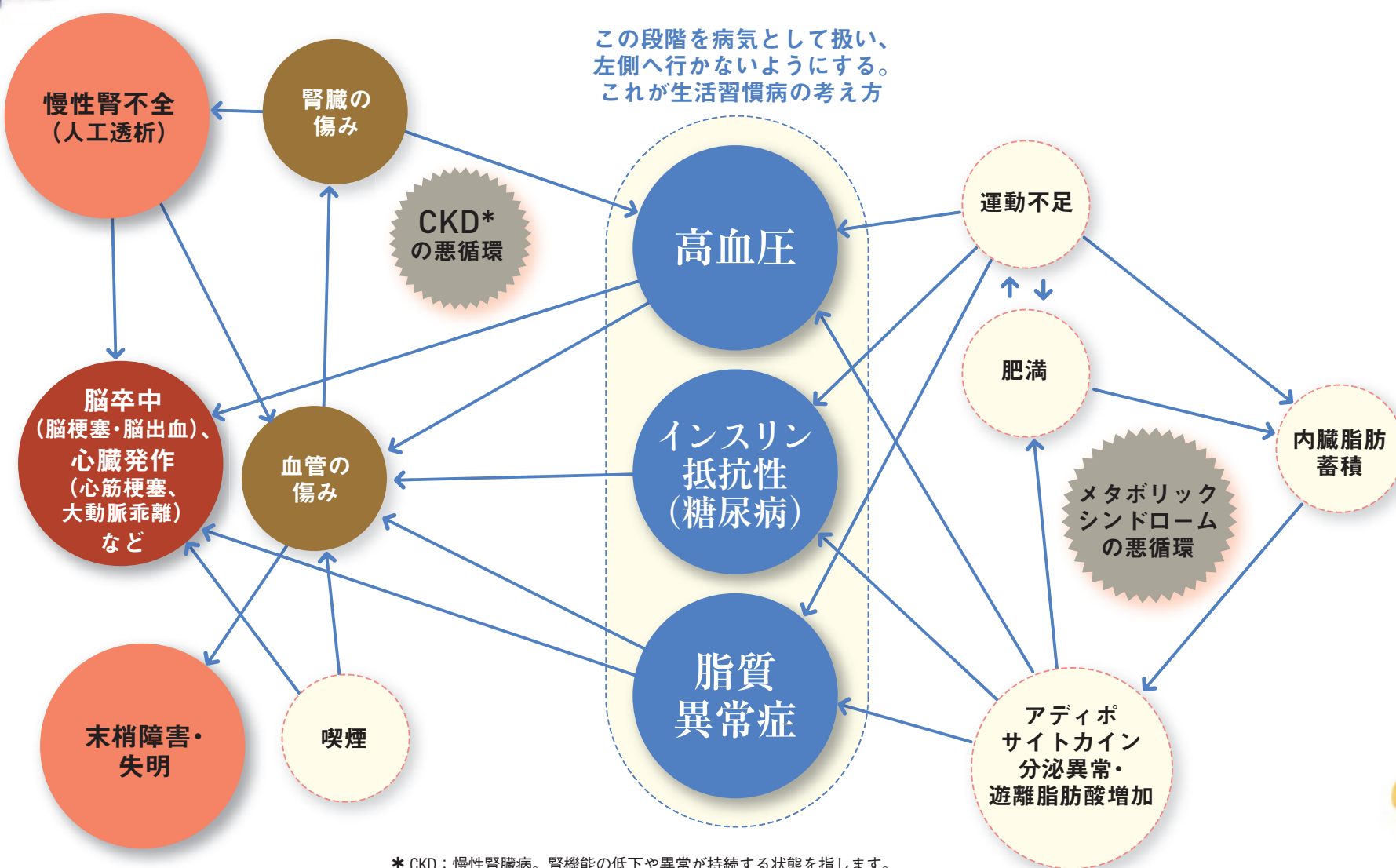
監修／伊藤貞嘉 東北大学大学院教授

血 圧が高いとか、血糖値が高いとか、中性脂肪値が高いとか、皆さんも言われているんじゃないでしょうか。あまりしつこく言われると、それがどうした、痛くも痒くもないぞコノヤロー、という気にもなりますよね。病氣と思うと、「なぜ自分が」と運の悪いような気にな

って腹が立つ。これは分かれます。でも、生活に大きな制約が加わったり命に関わったりするような「危機」に近づいているんだけど、まだ立ち止まることのできる所で気づいた、こんな風に思ったら、そんなに運の悪い話ではありませんよね。

下の図をご覧ください。いくつかの経路はありますけれども、生活習慣病は、相互に絡まり合って悪循環し、最終的に致命的あるいは生活に大きな制約の加わるような病氣（図の左側にあるもの）を連れてきます。

そういう怖い病氣を連れてこないようにコントロールしようというのが、生活習慣病の正しい考え方です。そして、医療は心強いパートナーとなります。



* CKD：慢性腎臓病。腎機能の低下や異常が持続する状態を指します。

ポイントは血管

前

項の図をよくご覧いただき、生活習慣病に共通して「血管の傷み」を引き起こすことが、お分かりいただけるかと思えます。大元の動脈が傷むと、皆さんも耳にしたことがあるであろう動脈硬化になります。末端の毛細血管が傷むと、目や腎臓、足など末梢に障害が起きてきます。要するに一番のポイントは血管なのです。

という理屈で血管が傷むのか、それぞれ簡単にご説明します。

【高血圧】

血圧とは、血液の流れが動脈の壁を押す圧力のことです。主に①心臓の収縮する力②血液の量③血管の太さ（硬さ）の三つによって高くなったり低くなったりします。

少しイメージしづらいかもしれませんが、たえ話をします。

血管を、曲がりくねったトンネル道路と想像してください。①は走るトラックのスピード②はトラックの量③は道路の幅にあたります。血管の場合、は時と場合に応じて伸縮しますが、硬くなると伸びにくくなって、道の幅が狭いまま固定されたようなことになります。

さて、カーブを曲がりきれなかったトラックが壁をこすったり激突したりすると、当然に壁は傷みます。トラックのスピードが速いと当たった時の壁への衝撃が大きいとか、通行量が多いと壁をこする回数も多くなる

とか、道が狭いと壁をこすりやすくなるといったことは、イメージできると思います。

これが「高血圧」です。壁が崩落して道路を完全に塞いだり、脆くなった壁をトラックが突き破ったりした時に、致命的な発作となります。

注意深くお読みいただいた方は気づいたと思いますが、血管が硬くなるのは、高血圧の結果であると同時に原因でもあります。悪循環が生じます。

道路修復の担当は？

壊れる方のたとえ話ばかりしてきましたが、人間の体には修復する作用も備わっています。壊すより修復する方が優勢なら健康になっていきますし、壊れるのを遅くすることとは十分に可能です。このバランスに関して次項で考えてみましょう。

ちなみに、修復を促す生理活性物質が、内臓脂肪から分泌されていて（「アディポサイトカイン」と言います）、しかし内臓脂肪の量が多すぎると壊す方の物質が優勢になってしまうというのが、近年『メタボリックシンドローム』が注目されるようになった背景です。

また、一般に、大きな血管の傷む前に腎臓が傷んできますが、塩（ナトリウム）や水分の排泄能力が落ちれば、ますます血圧が下がりにくくなります。さらに傷んで血流量の減った腎臓は血圧を上げるようなホルモンを分泌します。大変な悪循環です。

血液の量も増えます。だから塩分を取ると血圧が上がるのです。

【糖尿病（インスリン抵抗性）】

血管の中の糖が多すぎる状態です。一部の例外を除き、血中の糖を細胞内に引っ張り込ませるホルモンのインスリンが足りないか、インスリンに対する反応が鈍くなって起きます。余分な糖は血中のタンパクと結合し、血管の壁をボロボロにしています。今回も先ほどのトンネル道

【脂質異常症】

血液の中の中性脂肪が多すぎる状態です。多すぎる中性脂肪は、動脈硬化の原因になったり、血栓の原因になったりします。

またまた同じたとえをする、過積載のトラックがボトボトと積み荷を落として道を狭くしたり、立ち往生してしまったりするようなものです。

食事、運動、服薬 早く始めるが吉

前 項で見てきたように、血管が壊れかけているか壊れやすい傾向になっているのが、生活習慣病です。完全に壊れないうちに食い止めれば、被る不自由は少なくて済みます。

最大のポイントは食事です。特に東北地方は元々味付けが濃い（塩分が多い）ため、油断していると、すぐ高血圧につながります。塩分摂取を抑えるコツは左のコラムを参考にしてください。

食べ過ぎは肥満を招き、その先で生活習慣病すべてにつながります。既に肥満気味の方は総摂取カロリーを減らしていく必要があります。食べたいという執着を小さくする方法は、栄養士会からのアド

バイスが13頁に載っていますので参考にしてください。

ただし必要なカロリーは、体が消費する量との相対的なものです。運動して消費を増やせば、食べてよい量は増えます。またインスリンへの反応が悪い状態も運動をすることで改善します。激し過ぎない適度な運動は、血管の修復作用を高め柔軟にすることも知られており、よいことです。キツくない範囲で、できるだけ毎日続けましょう。自分にとって適度な運動がどの程度か分からないという方は、医師と相談してください。喫煙や寝不足など不規則な生活は、壊れる方向へ加速します。気をつけましょう。お酒も、飲み過ぎないようにし

たいところです。することがなくて家にずっといると、大抵の人は、ついつい食べたり飲んだり吸ったりしがちなので、積極的に家の外へ出かけることも大事かもしれません。

遠慮せず受診を

と、以上のような生活改善を試してみても壊れていくスピードを遅くできそうもない時は、一刻も早く受診して医師と相談していただくに限り

ます。

自分が壊れる方向に向かっているのか、改善の方向に向かっているのか、医療の助けがないとなかなか分からないからです。また一口に生活習慣病といっても人によって状態は千差万別ですから、行っている生活改善の方法が正しいのか見当違いなのか、受診しないと分かりづらいことです。受診してみても、改善の方向へ向かっていないことがハッキリしたら、覚悟を決めて薬を飲みましょう。

一度飲んだら一生飲まない

といかないから、などと服薬を嫌がる人もいますようですが、

食事の工夫

外食は、塩分調節が利かないので極力避けましょう。練り製品や加工食品には大量の塩分が含まれています。漬物と汁物は回数と量を減らしましょう。味噌汁は具たくさんにすると汁の量が減ります。麺類の汁を飲んではいけません。

それ以外のものに関しては、薄味に慣れ、素材そのものの味を楽しむようにしましょう。塩は食品の表面に振り掛けるだけで、味を感じられます。しょうゆやソースは掛けずに付けて食べると塩分を減らせます。酸味、香辛料、薬味を上手に使えば塩がなくても味にバリエーションがつかます。

いくら薄味にしても、多く食べれば塩分の総量は多くなってしまいます。食べ過ぎないことも大切です。

もし生活改善の効果によって体の状態が改善してくれば、医師の判断によって、薬を減らしたり中止したりすることも可能です。そもそも壊れるのを自力で止められるくらいなら服薬の必要もなかったわけですし、最近の薬は極めて安全性が高く、たとえ一生飲み続けてもほとんど重大な悪影響はありません。むしろきちんと飲まないことで、致命的な発作に近づいて行くこと

の方がはるかに大きな問題です。

最悪なのが、飲んでいないのに「飲んだ」とウソをつくこと。薬が効いていないと勘違いされて、もっとキツい薬を処方される恐れがあります。ということ、再度繰り返します。厳しい冬になるとは思います。厳しい冬になるとは、思いですが、食事に一工夫し、適度に運動し、医師と相談のうえ適切に服薬するようにして、元気に春を迎えましょう。



1日1回は20分歯磨きしてください

宮城県歯科医師会常務理事

大内康弘

は、モノが体の中に入

っていく所で消化管の

一部です。口内の状態が悪い

と、胃や腸に負担がかかり、

体力を奪われて病気になるや

すくなります。汚れていて虫

菌や歯周病などの菌が繁殖し

ている場合、それが肺に入れ

ば誤嚥性肺炎、血液の中に入

れば血栓を作って心筋梗塞や

脳梗塞の原因になります。

震災前に比べて、虫菌にな

りやすい食事内容になるなど、

皆さんの口内環境が悪くなっ

ていないか懸念されます。き

ちんと口腔ケアして、防げる

病気は予防しましょう。

ご自分でケアできる健康な

方は、1日1回、20分から30

分かけて、汚れをきちんと落

としてください。寝る前がよ

いのでないかと思えます。一

度きちんと落とせば、唾液自

らで口内の衛生状態を改善する

働きがあるので、1日の中で

急に悪くなることはありません。

毎食後すぐ磨く習慣の方も

いると思います。もちろん悪

いことではないのですが、せ

クスをかけてもキレイになり

ませんよね？ ホイールなど

細かい部分は専用のブラシを

使いつつ、まずは水で汚れを

落とすはまずです。歯も全く同

じです。いきなり歯磨き剤を

使うと、磨いた気になるだけ

で、汚れは残ってしまします。

歯ブラシには何も付けずに、

歯間ブラシなども使って隅々

まで汚れを取り除き、仕上げ

に歯磨き剤やデンタルリンス

など使ってください。

既に歯石や歯垢がある場合

は、どんなに頑張っても磨いて

も汚れが落ち切らないので、

早めに一度歯科医のチェック

を受けることも大切です。知

らない土地で、歯科医院がど

こにあるか分からないという

場合は、^{*}県歯科医師会にお問

い合わせください。

また一方、ご自分でケアす

るのが難しい寝たきりのお年

寄りや体の不自由な方につい

ては、ものを食べていなくて

も、口の中は汚れたり乾燥し

たりで雑菌の温床になりがち

です。介助者が口の中をしつ

かりケアしてあげる必要があ

ります。歯が残っている場合、

その周りに汚れや菌が隠れて

どんどん悪くなる傾向があり、

むしろ抜歯した場合によつて

は総入れ歯にした方が全身に

よい影響のあることもあります。

いずれにせよ、歯科医師

にご相談いただくことが重要

です。



おうち・やすひろ●宮城県出身。1993年、東北大学歯学部卒業。95年、仙台市にかめおか歯科を開業。2009年から現職。

家に閉じこもっていませんか？

上昌広

東京大学医学部特任教授

私たちは、福島県相馬市

に拠点を置き、日本プ

ライマリ・ケア連合学会など

にも協力いただきながら、

福島県浜通り地区の方々の健

康診断・健康相談などをボラ

ンティアで行っています。

ご存じのように浜通り地区

は、津波そのものの被害もさ

ることながら、東京電力福島

第一原子力発電所の事故によ

って、放射能の恐怖にさらさ

り、山の中の人々まで生活が

激変してしまつた所です。宮

城県沿岸部の皆さんと少し状

況は異なるかもしれませんが、

共通して気を付けた方がよい

こともあるように考えたので

書きます。

5月、健康診断を最も早く

行つた飯館村で私たちが驚い

たのは、震災からたつた2カ

月で、昨年より血圧が高くな

つたり、太つたりした人が顕

著に増えていたことでした。

その傾向は続けて健康診断を

行つた他の市町村でも同じで

した。そして今現在も状況は

あまり改善されていません。

また、岩手医大が岩手県の被

災者を対象に行つた健康診断

でも、同様の結果が出ている

ようです。宮城県だけ状況が

よいということはないだろう

と思います。

日本脳卒中学会は、脳卒中

が増える恐れがあるとして、

生活環境改善と予防体制整備

を政府に対して求める声明を

出しました。

元々、東北地方は冬に寒い

のと食事の塩分が濃いという

は、皆さんもご存じかもしれ

ません。また、震災のストレ

スは、想像を絶するものがあ

つて、体に様々な悪影響を残

したと思います。ただ、それ

に加えて私たちの問診で見え

てきたのは、被災された皆さんが、震災前に比べて屋外で

活動する時間が極端に減って

いることでした。

皆さんの多くも、震災前は

漁業や農業などの第一次産業

に従事して日常的に体を動か

していたのではないかと思

います。

屋外に出ないと、どうしても

も運動不足になって、消費カ

ロリーが減ります。足腰も弱

ります。退屈で、つい何か食

べてしまうということもない

でしょうか。すべて悪循環で

す。

福島県の場合、いまだに放

射線量の高い所がどこにある

か分からないので安心して外

に出られないという事情はあ

ります。それでも私が見る

に、ある程度の年齢以上の人

には、放射線より運動不足の

方が、体や心にはるかに悪影

響を与えていると思います。

まして、放射線の心配がな

い皆さんが屋内に閉じこも

つてばかりいる理由はないと思

います。皆さんが健やかでい

てくだされば、皆さん自身だ

けでなく、疲弊している医療

従事者も助かります。寒くな

いよう服装を整えたいので積

極的に外出し、心がけて体を

動かしていただければと思

います。



かみ・まさひろ●1993年、東京大学医学部卒業。血液内科医として虎の門病院、国立がんセンター中央病院などで勤務の後、05年から東大医科研へ。

できそうな方法を見つけてください

伊藤義博

宮城県栄養士会病院栄養士協議会会長

生

活習慣病の対策として、食事の管理が重要なことは、皆さん百も承知でしょう。分かつちやいるけど……だろうと思います。

震災をきっかけに、これまでできていた管理ができなくなったり、食べていなかったお菓子が習慣化してやめられなくなったりという方も多いと思います。

管理が楽しい人は滅多にいないので、少しでも覚悟を決めてもらう必要がありますけれど、ストレスに感じすぎるのもよくないので、できることから少しずつ改善していきましょう。無理して一気にやろうとすると長続きせずリバウンドして、むしろ悪く働くことがあります。長く続けられる方法を探してください。参考になりそうな情報をお知

らせします。

まず、すべての基本は、体重の把握と適正な幅での調節です。自分の実情を把握していないと見当違いの努力をすることになりかねません。体重計にはコマメに乗り、記録しましょう。

食べることへの執着を軽くするのも大事なことです。執着があるから、つらくなります。13頁の表のように、執着を軽くするいくつかの方法があるようです。全部やる必要はありません。ご自分に合った方法を見つけてください。ここからは、個別に覚えておいていただきたいことを少し書きます。

高血圧の方が注意しなければならぬ塩（ナトリウム）。野菜や果物、イモ類、豆類に多く含まれるカリウムは、ナ

トリウムの排泄を助けてくれます。でも冬は、塩を取りやすくなるだけでなく、カリウムを含む食材の摂取が少なくなる傾向にあります。意識してこれらの食材を取るようにしてください。

糖尿病の方は、血糖値の上昇を穏やかにすることが大切です。早食いすると、それだけ危険です。1回の食事に20分から30分はかけて、よく噛んで食べてください。満腹中枢が刺激されて、同じ量なのに満足感が高まるという効果もあります。

食物繊維は、血糖値の上昇を穏やかにし、コレステロール排出の際にも働きます。この効果を生かすには、食べる順番もバカになりません。炭水化物から食べ始めるのではなく、先に野菜やタンパク

質のものを食べた後、最後に炭水化物を食べるようにすると、同じものを食べても血糖値の上昇が穏やかになるようです。

血栓予防にいいDHA、EPAを多く含む青魚は、残念ながら高カロリーです。食べ過ぎに十分注意してください。脂質異常症の方は、油ばかりにするのではなく糖質にも注意してください。中性脂肪の材料は、実は油だけでなく、糖質も大きく関わっています。間食をすると、たいてい糖質の取りすぎになって中性脂肪値が上がります。



いとう・よしひろ ● 栗原市立栗原中央病院・栄養管理室長、管理栄養士。

「お薬手帳」は役に立ちます

佐藤秀昭

宮城県病院薬剤師会会長
(石巻市立病院薬剤師部長)



さとう・ひであき ● 1978年、東北薬科大学大学院修士課程修了、1988年、薬学博士。日本病院薬剤師会副会長も務める。

震

震災後、私たち病院に勤務する薬剤師は、薬に関する患者さんの相談にお応えし、場合によっては処方提案（仮処方箋の発行）をしてきました。

医療機関に処方データが残っている場合や、患者さんが「お薬手帳」や薬の現物を持参してくださった場合にはすぐに対応できましたが、どれも患者さんには、病名、症状、飲んでいた薬の色、形、大きさなどを聴き取り、事前

食べ物への執着を軽くする4つの方法

1 食べたくなる刺激を減らす方法 (刺激統制法)

- 決まった場所で決まった食器を使う
- 自分の食べる分だけ盛り切る
- テレビを見ながら、新聞を見ながらの「ながら食い」をしない
- お菓子は家に持ち込まない-もらったら人にあげる
- 食べ物を目につかないようにする
- 手のかかるもの、調理の必要なものを選ぶ
- 食後はテーブルを早く片付ける
- リストに従って買い物をする

2 ゆっくり食べるための工夫 (食行動修正)

- 一口20回など噛む回数を数える
- 柔らかいものよりは固い食べ物を選ぶ
- 箸やフォークを一口ごとに置く
- 利き手でない方の手で食べる
- まずスープ、野菜から食べ始める
- エビやカニは殻付きで、魚は骨の付いたまま食卓に

3 食べたい衝動を抑える方法 (反応妨害・習慣拮抗法)

- とにかく3分間は食わずに我慢する
- 食べる代わりに好きな何かをする
- 食べてよいものをいくつか用意する（ノリ、コブ、スティック野菜など）
- 空腹になりすぎないように計画的に食べる
- 本当の空腹か、感情的な食欲か考える

4 食べ物の勧めを上手に断る方法 (社会技術訓練)

- 丁寧にお礼を言って、はっきりと断る
- ダイエット中であるとか病気であることを告げる
- どうしても断れない場合は、少しだけ食べて残りを持ち帰る
- あらかじめ断り方を勉強しておく

足達淑子「食べすぎないためにとにかくふうをすればいいか、ライフスタイル療法Ⅱ 肥満の行動療法」より



私の参加する医療安全全国共同行動でも、「一冊にまとめて安心お薬手帳」を行動目標とし、取り組んでいます。今後はぜひご活用いただき、また肌身離さずお持ちいただけると幸いです。

手を携えて一つずつ

伊藤貞嘉

東北大学大学院教授

生

活のうえで困りのことや不安を抱え、冬を過ごすのが大変だと思います。でも、皆さんの健康が、社会の財産です。

今回特集で取り扱った生活習慣病は、名前が示す通り、普段の心がけ次第という病気です。まず自分の病気のことや進行の程度、合併症のことを知っておいてください。市民健康講座などで講演する時は、ご自宅で普段から血圧を測りコントロールを心が

けていただくことと、うまくコントロールできない時は医師に相談することをお薦めしているのですが、環境の激変してしまった皆さんの場合はご自分でコントロールするのが容易でないと思われます。かかりつけ医を早く作っていただき、定期的に受診してください。復興のため仕事に打ち込みたいという気持ちは分かりますが、そういう時こそ急がば回れで受診することが大切です。

というのも、高血圧や糖尿病などは、医師と一緒にコントロールしていればそんなに悪くはならないけれど、医師の目が届かないと知らず知らず悪くなりやすく、しかも一度悪くなつてから元に戻すのは非常に困難だからです。それから、運動にしても食事療法にしても独りでやり遂げるのは容易なことではありません。友達を大勢作っていただいて、皆でコミュニケーションを取りながら励まし合

つていただくことも成功しやすくなります。春の来ない冬はありません。将来に希望と生き甲斐を持つて、できることから一つずつ取り組んでいただければと思います。



いとう・さだよし●1979年、東北大学医学部卒業。97年、同教授。99年、大学院への移行により現職。2008年、同大学副研究科長、副学部長。

ご挨拶

財団法人 杜の都産業保健会理事長
山田章吾

つらいことの多かった年が終わり、2012年がやって来ました。しかしいまだ多くの方々が、不安定な生活環境や労働環境に苦しんでいらっしゃるものと推察します。今後、その劣悪な環境がメンタル面のダメージを増幅したり、生活習慣病の悪化を招いたりしないよう努めることが、私たちの大切な使命であろうと考えています。

この使命を果たすため、当会では、この健康情報冊子を発行し、仮設住宅で被災生活をお過ごしの方々に無料で配布しております。費用は、第一三共グループ様と同社員の皆様の寄付金によって賄われております。

郷土復興の基盤は、まずは被災された皆様の健康です。定期的な健康診断の大切さは言うまでもありませんが、この冊子も、ぜひともご自身やご家族の健康管理にお役立てください。



やまだ・しょうご●1975年、東北大学医学部卒業。96年、同教授。2002年、同病院院長。06年、同がんセンター長。今年6月から現職。

きぼうメディカルみやぎ

発行: 杜の都産業保健会
後援: 宮城県栄養士会
協力: 河北新報社
協賛: 第一三共グループ
制作: ロハスメディア
デザイン: 細山田デザイン事務所
表紙イラスト: 宮本ジジ
印刷: JTB印刷
配布: 日本シナジーマネジメント

この冊子の配布に関するお問い合わせは
杜の都産業保健会 担当: 木皿
022-251-7261
この冊子の内容に関するお問い合わせは
ロハスメディア 担当: 川口
03-5771-0073