

# 県南さんぽだより 第36号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL:0297-9-1066 FAX:0297-79-1068 発行人 大西 慶造  
 ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

## 「私の健康法」



総合建物サービス（株）代表取締役会長 大野 操

2011年2月に59歳になった私は、今でも文書を書く事と茄子が大嫌いである。

私の「健康法」について原稿の依頼があり、依頼主の方とは以前より安全衛生においては、大変お世話になっていて断り切れずつい引受けてしまった次第であります。小学校以来、文字に対する成長が止まり、また文書力もその時点で止まってしまっていることも事実。きれいな文字を書きたいと言う意思はあるのだが、練習をしても書こうとは思わない。しかし幸いにしてパソコンの力をお借りし、文書に対する苦手意識は、解消されつつあります。

40歳になった年に、私の人生はどのような生き方をしているのか、またこれからどんな人生を送るのか、平均寿命80歳の命と考え、もう半分過ぎて残り40年かと思わず、後まだ40年あると考え直し、人生1回きり、笑って送るも一生、泣いて送るも一生、同じ一生なら笑って送る一生にしたいと思いました。

その為には、70歳位までは精神的にも肉体にも健康でなくてはならないと思い、朝のウォーキングを始めた。

幸い私の家は利根川沿いにあり、運動するには絶好の場所です。昇る朝陽に感動し、春は若葉と鶯の鳴き声を聞き、夏は力強い朝陽の中を歩き、秋は野原の木々が黄色に変わり、冬への風と空気を感じる。素晴らしい日本の四季を誇りに思う。

45歳の時に、スポーツジムに通うことにしました。体型の維持、体重を増やさない、そしてゴルフの飛距離を維持していくという目標を掲げ、週2~3回の有酸素運動と、上半身を鍛える筋力運動を行っています。

体の衰えは足腰からと言われており、骨粗鬆症予防にも一躍かっている所です。継続は力なり！ジムでは、沢山の仲間が出来ました。

仲間とは、飲み会や春と秋には、重いリュックを背負い3000M級の登山にも挑戦し、楽しんでいます。時々1人で登ったり、また娘と二人で登ったりもしています。娘の心の中に父親との思い出の1ページに入れてくれたらと思っている。

私は、生まれて59年間大病をせずに来られたけれど、小学生の頃は風邪をひき易く扁桃腺を腫らしていました。そんな私に母は、今で言う健康補助食品「肝油ゼリー」を飲むようにと、服用していた記憶があります。その薬のおかげか、今でも至って健康であります。私はつくづく健康とは両親の教育や躾が原点ではないかと思えます。

音からの言い伝え、生活習慣、食べ合せ等、色々な事を生活の中で、子供の頃から教えられた事が、一番の健康法かも知れません。

私の3人の子供達にも伝えていきます。

最後にあまり知られたくないのですが、私の独自製法のサプリメントを紹介します。

オオバコ・揺り胡麻・コラーゲンe きなこ・ビール酵母e うこん・すべて粉末を容器に混ぜて、牛乳カップ一杯に小さじ2杯を混ぜて食事前に一日2回飲んでいきます。あまり見た目にも美味しくは無いので一気に飲みます。医学的な根拠は解かりません。依って責任は負えませんが、興味がありましたら試してみてもは如何でしょうか。いつまでも健康で有りたいものです。



**【県南地域産業保健センターから】**

**ガンハロウ茨城！ガンハロウ日本！**

3月11日に発生した東日本大震災で亡くなられた皆様のご冥福をお祈り申し上げるとともに、ご遺族の皆様には心からお悔やみ申し上げます。

震災から1カ月半が過ぎ今でもまだ、大きな余震や原発の問題など、被害の全貌が見えませんが、1日も早く被災者の皆様が心の休まる日常に戻れように、心からお祈り申し上げます。

厚生労働省においては、被災者に対するさまざまな支援対策を図っているところですが、さらなる支援を実施する必要があります。

産業保健推進センターでは、被災者からの健康に関する電話相談及びメンタルヘルスに関する相談のフリーダイヤル(全国共通)を開設しました。活用下さい。

○ **健康に関する電話相談 0120-765-551**

○ **メンタルヘルスに関する電話相談 0120-226-272**

茨城産業保健推進センターでも、産業保健関係者はじめ、労働者等被災地域における住民も対象にした健康相談(放射能、メンタルヘルスを含む。)に応じています。ぜひ活用下さい。

○ **TEL 029-300-1221 ○ FAX 029-227-1335**

県南地域産業保健センターでは、従来対象としてきた小規模事業場の労働者からの相談のみならず、その家族等被災した地域住民から相談があった場合にも対応致します。ぜひ活用下さい。

○ **TEL 0297-79-1066 ○ FAX 0297-79-1068**

**● 「龍ヶ崎市役所産業保健相談コーナー」の廃止について**

龍ヶ崎市役所一階正面ホールにおける月例公開相談コーナーを毎月1回実施していましたが3月25日をもって廃止となりました。龍ヶ崎・牛久地区の協力産業医の御協力していただいた産業医には大変ご苦労さまでした、有難うございます。

23年度以降は個別事業場訪問相談を強化してまいります。

**● タバコ煙が病気を起こすメカニズム(連載)その2**

米国公衆衛生局長官報告(2010年12月)タバコを吸う期間が長くなるほど害が大きくなる。

- ・喫煙関連疾患にかかる危険と重症度は、喫煙年数と1日当たり喫煙本数が増えるほど大きく重なる。
- ・タバコ煙に含まれる化学物質によって炎症と細胞のダメージがもたらされ、免疫システムが弱まる。細胞が壊れたり感染やガンが発生すると、それに対応して白血球が増える。喫煙者では常に白血球が増えているが、これは体のほとんどあらゆる臓器で、病気の原因となる喫煙によるダメージを減らすために、体が戦っていることを示す。
- ・タバコを吸うとガンになりやすく、ガンと闘う力も弱まる。タバコと関係のないガンを化学治療法で治療する場合でも、タバコを吸っていると抗がん剤の効果が弱まる。タバコ煙にはガン細胞の増殖を促進する働きがある。

- ・タバコ煙に含まれる化学物質には、血糖の調整を乱す働きがあるため、糖尿病の合併症が増える。タバコを吸う糖尿病患者では、心臓病、腎不全、下肢切断、視力を奪う網膜症や白内障、神経障害、循環障害をきたす危険が高まっている。

**紙巻きタバコは、止められなくなるように作られている。**

- ・タバコ製品は以前よりも心を惹きつけるデザインと高い依存性をもたらす成分組成となっている。昔と比べて現在の紙巻きタバコは、ニコチンがより速く肺から心臓や脳に到達するように作られている。
- ・ニコチンは紙巻きタバコの強力な依存性を作りだし持続させるカギとなる化合物であるが、それ以外の添加物と製品デザインもまたさらに人を惹き付け依存させる働きを持っている。
- ・タバコ製品が備えているこれらの強力な依存形成要素は、脳細胞の多種類のニコチン受容体に作用する。
- ・ニコチン依存症では、心理的、生物学的、遺伝子的な因子も一定の役割を果たしている。
- ・こどもや若者は、ニコチンに影響を受けやすく、大人よりも簡単にニコチン依存性となりやすい。(米国で: 訳注)毎日1000人のティーンエイジャーが常習喫煙者になっているのはこのためである。

**安全な紙巻きタバコは存在しない**

- ・過去50年の間に、フィルター付きタバコ、低ターレットタバコ、「軽い」タバコなど様々なデザインの紙巻きタバコが発売されてきたが、それらが喫煙による疾患のリスクを減らした事実は全くなかった！かえって、未成年者の喫煙開始を防いだり、禁煙を実行する取り組みを妨害する役割を果たしてきたと思われる。
- ・タバコ使用を止める代わりに、新しいデザインのタバコ製品に乗り換えてタバコ使用を続けるとか、タバコ使用そのものを完全に止めることを先延ばしにすることによって、一般市民の健康を損なわれている恐れがある。

**喫煙関連疾患による障害と死亡を防ぐ唯一の確実な方策は、決して喫煙しないこと、喫煙しているなら一刻も早く禁煙することである。**

- ・何歳で禁煙してもそれに応じて健康は改善するが、早ければ早いほど効果が大きい。
- ・禁煙するとタバコで痛められた体が回復するチャンスが与えられる。
- ・禁煙すると、心臓発作の危険性は1年以内に急速に低下し、脳卒中の危険性は、2~5年後に非喫煙者のレベルまで低下する。口腔ガン、喉頭ガン、食道ガン、膀胱ガンのリスクは、5年で半減する。肺ガンで死ぬリスクは10年で半減する。
- ・禁煙が成功するまで何回もの禁煙チャレンジが必要であることが多い。ニコチン代替製剤あるいは非ニコチン製剤による禁煙治療によって、よりたやすく禁煙に成功する可能性がある。あなたも今すぐ禁煙