

健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.17

Take Free ¥0

公益財団法人
高知県総合保健協会



〈特集〉
Withコロナ時代に
私たちができること

当協会の新型コロナウイルス感染症
予防対策について

家時間が長引くwithコロナ時代

自宅で運動不足解消を

ご寄附の報告



四国労働金庫様から
ピンクリボン運動の支援として
寄附金(256,413円)をいただきました

四国労働金庫様では平成24年度から「ピンクリボン運動」への支援を行っており、昨年に続き本年度も寄附金をいただきました。令和3年3月11日(木)に四国労働金庫様にて間嶋祐一常務理事様より256,413円の寄附金をいただきました。今回のご寄附は、当協会が県内各地域で行っている健康啓発活動や健康診断の機器整備に使用させていただき、今後も乳がん等のがん撲滅に向けた取り組みに努めて参ります。

ご寄附の報告

一般財団法人高知県農協役職員連盟様から
寄附金をいただきました。

一般財団法人高知県農協役職員連盟様より、公益財団法人である当協会の事業に役立ててほしいとの思いからご寄附をいただきました。



ご寄附、誠に
ありがとうございました

施設内健康診断実施日 要予約

		中央健診センター						幡多健診センター							
		月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土		
日帰り人間ドック	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生活習慣病予防健診 (成人病健診)	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
一般健康診断	午後	○	○	○	○					○					

詳しくは各健診センターまで 中央健診センター TEL.(088)832-9691 幡多健診センター TEL.(0880)66-2800

日本一の健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

トータルヘルスサポートシステム  公益財団法人
高知県総合保健協会

〒781-9513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)831-4800(代) FAX.(088)831-4921

公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

中央健診センター

〒781-9513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921

幡多健診センター

〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号

TEL.(0880)66-2800 FAX.(0880)66-2801

高知県総合保健協会

検索

<https://www.hokyo.or.jp/>



健康スマイルで取り扱ってほしい、健康に関する情報等を募集しています。
「〇〇の病気について特集してほしい」「私の市町村では健康に関するこんな取組をしている」などなど…



公益財団法人 高知県総合保健協会
総務課 TEL.(088)831-4800(代)



Withコロナ時代に 私たちができること

高知県総合保健協会副参事 医師 高橋 聖一

新型コロナウイルスの世界的な流行を受けて私たちの日常に根付くようになったのが、マスク着用やこまめな手洗い、体温測定を含む毎日の体調管理です。これらは健康を維持するためにとても重要で、今後も継続していきたい習慣です。ではコロナと直面する社会で、他にできることはあるのでしょうか。自分自身の健康を、そして家族の健康を守るために必要なことを、高橋聖一医師に聞きました。

コロナ禍で身につけた新しい生活様式をこれからも継続して

2020年に大流行し、いまだ影響が続いている新型コロナウイルス。その対策として、私たちは新しい生活様式を日常的に心がけるようになりました。代表として挙げられるのが、マスク着用、手洗いや手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保や室内換気です。

感染症は、飛沫感染や接触感染などによって病原菌が体内に侵入し発症します。ですからこうした対策は、基本的にコロナのみならず感染症全般に重要です。実際インフルエンザは例年に比べると発症数が大変少なく、新しい生活様式が功を奏していると考えられます。

では、今後状況はどう変わっていくのでしょうか。「Zeroコロナ」「Afterコロナ」「Withコロナ」などさまざまな言葉が登場しましたが、この世の中に風邪ウイルスやインフルエンザウイルスが常にあり続けるように、「コロナがゼロになることは多分ないでしょう。ですからZeroでもAfterでもなく、Withコロナ時代と私たちは向き合っていくかなんてはなりません。

状況は常に変わり続けます。しかしマスク着用や正しい手洗いといった習慣は、衛生的にとっても有効なもの。今後も継続していくことが大切です。



日本で接種されるワクチンとは？ 反応も知っておこう

日本でもコロナワクチンの接種が始まっています。日本で薬事承認されているのは、メッセンジャーRNAというワクチンです。

ここで、新型コロナウィルスとメッセンジャーRNAワクチンについて簡単に説明しましょう。新型コロナウィルスはトゲ(英語ではスパイクと言います)で口腔や肺胞、嗅覚支持細胞の表面に取り付けて感染します。感染を阻止するにはコロナ専用の抗体が多く必要で、そのためにワクチン接種が行われます(下図)。

感染しても無症状 その場合も 人にうつす恐れが

新型コロナウイルスは、感染しても無症状という人が年齢に関係なく20%存在します。ご存知のように無症状者が感染拡大の一因にもなっており、現在ワクチ



ンの効果は発症(咳や発熱など)の出ることに予防率95%と発表されていますが、ワクチンを打てば感染しないというデータはありません。今後仮に多くの人がワクチンを接種したとしても、無症状の感染者が減少するかどうかは今のところ不明です。

新型コロナは感染力が抜群に強いウイルスです。高齢者や基礎

大切なのは自己防衛 基礎疾患を治療し 体力維持に努めよう

Withコロナの社会では、重症化を防ぐことが引き続き求められます。そのためには、ワクチンに頼るだけでなく、自己防衛が重要になってきます。

もしウイルスに感染した場合、

ウイルスと戦うリンパ球が増え、それらリンパ球に大量のエネルギーを届けなければなりません。免疫を発動するには大変なエネルギーを消費するわけで、体力のない人はウイルスとの戦いに勝つことができません。

ですから体力の弱い基礎疾患のある方は、ぜひ治療を受けてください。具体的には、高血圧や糖尿病、尿病、肥満、呼吸器疾患、心疾患などが挙げられます。また基礎疾患がない方も、日頃からよく睡眠をとリストレスを減らし、体を動かして体力を維持しておく必要があります。そのうえで定期的に健康診断を受け、基礎疾患がないか確認していくことも大切です。

※記事の内容は令和3年2月8日取材時のものです。

一部(トゲ)を注射します。するとそのトゲを免疫が認識して抗体を増産し、ウイルスを攻撃します。なお日本では筋肉注射があまり一般的ではありませんが、メッセンジャーRNAは筋肉細胞に取り込まれることが特徴なので、筋肉注射が必須となります。

ワクチンについては、副反応が心配という方もいるでしょう。当然注射したところは免疫反応で炎症が起きますから、腫れや痛み



3月11日、ファイザー社がイスラエルのデータ(RNAワクチン2回接種後)を発表しました。それによると、死亡率抑制99%、発症抑制97%以上、そして最大の関心指数である感染予防率は94%です。これはRNAワクチン接種でほぼコロナに感染しないということで、日本で80%以上の人が接種すれば集団免疫が成立する可能性があります。



高知県総合保健協会
副参事 医師
たか せい いち
高橋 聖一



新型コロナウイルス感染症の流行により、多くの方が外出を控え自宅にこもりがちになっている。今日この頃、それに伴い、運動不足が深刻な問題になっています。運動不足になると、さまざまな影響が体に起こります。一般の方が思いつくのは肥満かもしれませんが、それと共に挙げられるのが、筋力の低下です。座ってばかりいると腿の筋力が衰えますし、体を動かさないため食欲がなくなる方も。その場合は筋肉のもととなるタンパク質も不足

してしまいます。さらに心肺機能が弱まることも指摘されています。日常生活ではなかなか呼吸に意識がいかないもの。実は深呼吸をしなくなると、心肺機能が低下し、少し体を動かしただけで心臓がバクバクするようになります。肺炎など大きな病気を引き起こす恐れもありますから、心肺機能の改善は大変重要な課題なのです。

膝痛や股関節痛
認知症の恐れも

自宅ですと過ごすことで姿勢が悪くなり、肩が凝る方も多

無理なく運動を続け
健康を維持し
前向きに過ごそう

では、運動するなどのような効果があるのでしょ。ヒトの体には血液が循環しています。じっとしていると毛細血管が働

次ページ お家でできる簡単トレーニング

コロナの影響で外出を控え、運動不足になる方が増えています。自宅でできる簡単な運動で、心身のストレスを和らげ健康を維持しましょう。

家時間が長引くWithコロナ時代 自宅で運動不足解消を

運動不足がもたらす 筋力・心肺機能低下



学校法人 龍馬学園
健康運動指導士
筒井由夏先生

プロフィール

龍馬学園が運営する[キラヴィ]生涯学習健康センターの専任トレーナー。「60歳からの健康づくり」「燃やせ脂肪筋トレ」など多数の講座を受け持つ。今まで400人あまりの受講者を指導するなど、長年にわたり健康運動指導士として活躍。

筋力・心肺機能低下

運動不足になると、さまざまな影響が体に起こります。一般の方が思いつくのは肥満かもしれませんが、それと共に挙げられるのが、筋力の低下です。座ってばかりいると腿の筋力が衰えますし、体を動かさないため食欲がなくなる方も。その場合は筋肉のもととなるタンパク質も不足

かす血行不良になります。体を動かすことで血行が促進され、脳が活性化されます。さらに運動すると「リフレッシュして気持ちいい」と感じるように、ストレスも解消され心が前向きになります。

次のページでは、自宅でできる簡単な運動を「肩凝り解消」「筋肉トレーニング」「ストレッチ」の項目に分けてご紹介いたします。それぞれの運動は、個人の体の状態に合わせて行ってください。何より大切なのは、無理なく続けること。元気な心身を保ち、コロナ禍を共に乗り越えましょう。

当協会の新型コロナウイルス感染症予防対策について

密閉対策

- 常時開放または毎時2回以上、数分間の換気を行います
- 2方向換気を行います
- 換気できない場合は入口を開放し、扇風機等で強制換気します

密集対策

- 30分に10名程度の受診受付(午前午後の実施で密集回避)
- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離を確保します
- 列に並んでいるとき、前の人に近づかないように配慮します
- 椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちます
- エレベーター内では人が密集するため、混雑時の利用は避け、可能な限り階段の利用をすすめます

密接対策

- 対面での面談が避けられない場合には、十分な距離を保ちます
- できるだけ真向いには座らず、互い違い、横並び、L字型に座ります(フィルムシート・アクリル板等も活用する)
- マスクを外す必要がある検査時は、フィルムシート等を活用します
- 密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らす可能性があるため、会話は控えめにお願いしています

職員への対策

- すべての職員はマスクを着用するとともに、手指消毒を徹底します
- 休憩室やロッカー室等の定期的な消毒を実施します
- 日々の体温測定データを記録します
- 「3密」を可能な限り回避し、職員間で感染が起こらないよう努めます

健康診断を中止(延期)させていただく方

- 発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37.5℃以上を目安とします)のある方(受付前に体温の確認をさせていただいております)
- 風邪(特に咳)の症状、強いだるさや息苦しさがある方
- 咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方
- 過去2週間以内に発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37.5℃以上を目安とします)のあった方
- 2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方(およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方)
- 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある方
- 新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の方

※新型コロナウイルスに感染すると悪化しやすい高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、受診延期も考慮してください。

受診に際してのお願い

- 受付時間の厳守、密集・密接を防ぐことに対するご配慮およびご協力
- マスクの着用(お持ちでない受診者さまはスタッフまでお声掛けください)
- 健診会場入口等での体温測定 ● 入館時と退館時の手指消毒と受診中の適宜手指消毒
- カーディガン等羽織るものの用意(換気を定期的に行うため、外気温が低い季節では室温が下がることも想定されます)

健康維持におすすめ！続ければ効果が得られます

運動不足とは分かっていても、何から始めれば良いか分からない…。そんな方に、今回は空き時間に自宅でできる簡単な運動を、「肩凝り改善」「筋肉トレーニング」「ストレッチ」の3ジャンルに分けてそれぞれ紹介します。

運動をする際に大切なのが「呼吸」です。最近はマスクを長時間つけているため口呼吸になり、酸欠状態という方がいらっしゃるかもしれません。運動は、体内に酸素を取り込んでこそ効果が出るものです。まず最初に、ゆっくり深呼吸をしましょう。

また運動中は呼吸を止めずに行います。そのためには、それぞれに記載した秒数を声に出し数えながら行うのがおすすめです。なお紹介したものは全て体調が悪い時は行わないように。無理のない範囲で続け、健康を保ちましょう。

運動前、運動後のキホン動作「深呼吸」

足を肩幅に開き、鼻から息を吸って口から細く長く吐きます。(4~5回)

息をゆっくり吐きながら腕をおろしましょう



筒井先生の健康体操ほか動画配信中!

YouTube 龍馬学園キラヴィのチャンネルはこちら



< 肩凝り改善 >

姿勢の悪化や血行不良が原因で起こる肩凝り。じっとパソコンに向かっていたり、テレビやスマートフォンを見続けたりしていると、気づかないうちに肩まわりの筋肉が疲労しています。肩や首、背中筋肉をほぐし、凝りを改善しましょう。

1 肩の上げ下ろし運動

足を肩幅に開き、息を吸いながら両肩を上げます(1~2秒)。息を吐きながら肩を下ろします(3~4秒)。



【回数目安】
肩を上げて下ろす 5回

2 前後肩まわし運動

両手の指先が肩に触れた状態で、肘を大きく回します(1~2秒)。肘はなるべく顔の方へ近づけて。またお尻を締めて行うのがおすすめです。



【回数目安】
前に回す 5回
後に回す 5回

3 胸はり運動

両手を腰の後ろで組み、息を吸いながら手を上に上げます(1~4秒)。息を吐きながらゆっくり下ろします(5~6秒)。肩甲骨の筋膜をはがす効果があります。



【回数目安】
胸をはって腕を下ろす 5回

< 筋トレ >

下半身の筋力低下は、転倒をまねく恐れがあります。日頃から股関節まわりの筋肉を鍛え、予防に備えましょう。下では腰に両手を添えて実践していますが、辛い人は壁や椅子などに手を添え体を支えながら、安全に運動を行うのが良いでしょう。

1 もも上げ運動

両手を腰に当て、膝が直角になるように片足を上げます。上げたらひと呼吸おいて下ろすを繰り返します。これを両足を交互に行い、股関節を鍛えます。



【回数目安】
左もも・右ももを交互に上げる
合計 30~50回

2 かかと上げ下げ運動

両手を腰に添え、足は肩幅に開き、かかとを上げ下げします(1~2秒)。ふくらはぎの筋肉を鍛える効果があります。運動の際は、体がふらつかないよう、真っ直ぐな姿勢を意識しましょう。



【回数目安】
かかとを上げて下ろす 20回

3 中高年用スクワット

肩幅広め、つま先をハの字に足を開きます。背筋を伸ばして上下にスクワットします。下ろす時は膝が直角になるくらいまで。太腿の筋肉を鍛える効果があります。



【回数目安】 腰を下ろして上げる 10~30回

< ストレッチ >

筋トレのあとは、ストレッチで各部の筋をのばし柔軟性を高めましょう。下半身のストレッチは、動脈硬化の予防にもつながります。また、ゆっくり呼吸をしながら実践することで、疲労回復やリラクゼーション効果も期待できます。

1 ふともものばし運動

壁などに手を当てて片足のつま先を後ろに持ち上げ、かかとをお尻にしっかりつけます。ひと呼吸おいて下ろしたら体の向きを変え、反対の足も。交互に行い、太腿と股関節をのばします。



【回数目安】
左もも・右ももを交互にのばす
各 20~40秒ずつ

2 ふくらはぎストレッチ

椅子に浅く座り、片足をのばしてかかとを床につけてつま先を上げます。両手で太腿を押さえ、背中をのばしながらお辞儀するように上半身を倒し、ふくらはぎをのばします。



【回数目安】
左足・右足を交互にのばす
各 20~40秒ずつ

3 ふくらはぎほぐし

床に仰向けになり、両手を広げ片足の膝を立てます。その膝に反対の足のふくらはぎを当て、膝でマッサージするような感覚で前後に動かします。つったりむくんだりする人におすすめです。



【回数目安】
左足・右足を交互に
各 30秒ずつ