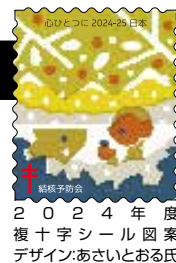


全国結核予防婦人会だより

発行●公益社団法人全国結核予防婦人団体連絡協議会
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町1-3-12 TEL 03-3292-9288

2025.3
No.143



健康の輪



元気に長生き！健康日本21



健康日本21推進全国連絡協議会

編集●全国結核予防婦人団体連絡協議会事務局(結核予防会内) 題字●初代会長 廣瀬勝代

令和6年度地区別結核予防幹部研修会(5地区)開催



北海道地区



東海北陸地区(三重県)



近畿地区(滋賀県)



中国・四国地区(岡山県)



九州地区(宮崎県)

(各開催地からの報告は6~7ページに掲載しています)

結核予防会のザンビアでの活動

公益財団法人結核予防会
国際部計画課長
後藤 眞喜子



ザンビアはアフリカ大陸南部に位置する気候の良い国です。WHO（世界保健機関）の指定する結核高蔓延国のひとつで、結核とHIVとの合併割合も高く、結核によっていまだ多くの人々の命が奪われています。結核予防会は2008年にザンビア国ルサカ市に結核予防会ザンビア事務所（駐在員2名、現地職員7名）を設立し、16年以上にわたって当地の結核対策への支援を続けてきました。

2023年3月からは3年間の外務省NGO連携無償資金を獲得し、また複十字シール募金の支援も得て「ルサカ郡における結核診断技術の向上を通じた結核対策プロジェクト」を実施しています。公立診療所の使われていなかった古いレントゲン室を修繕し、新しい

レントゲン機材や結核診断に有用な検査機器を供与しました。今年は異常気象により、水力発電に頼るザンビアでは未曾有の電気不足、1日に数時間しか電気が供給されない状況だったため、急遽ソーラーパネル（太陽光発電機器）も供与し、多くの結核患者の診断に貢献できました。機材を供与するだけでなく、技術習得の機会が得られない多くの医師や臨床検査技師、放射線技師等向けに、日本などから専門家を派遣して技術研修も実施しています。

ザンビアは医師や看護師といった医療従事者が少ないため、地域コミュニティで活躍する保健ボランティアも育成しています。

ボランティアはトリートメントサポーターと呼ばれ、結核やHIV

に関する知識を学び、地域の患者さんを家庭訪問して相談に乗り、服薬の確認や治療の継続を支援するなどの様々な支援活動を行っています。コロナが蔓延していた頃には自粛していた、街頭活動も再開しています。結核予防会のロゴを付けたお揃いのTシャツを着たボランティアが、地域住民や子どもたちに普及啓発活動を行います。歌やダンスも交えた寸劇による普及啓発活動は、結核やHIVに関する正しい知識を人々に伝え、現地に根強く残る病気に対する偏見を解消していく重要な方法となっています。

彼らの活動を支えているのが複十字シール募金です。結核予防会は複十字シール募金により、ボランティアの生活向上のための研修



レントゲンの撮影技術について学ぶ技師。

を実施しています。ボランティアの多くは第1次産業に従事しており、実際的な農業の知識、食品加工の方法といった生活向上に直結する研修に参加できることは彼らのやる気につながります。結核やHIVの知識だけではなく、彼ら自身の生活に役立つ知識を提供する

ことで、長く活動を続けていけるようサポートしています。

ザンビア政府も各国からの支援を得つつ感染症対策を重視して取り組みを進めてきた結果、近年では結核およびHIVの罹患率は減少し、医療従事者の数も増えてきています。保健所に所属するボラン

ティアに対しても、組織化して対価を支払う取り組みも始まりました。それでも多くの分野でまだまだ支援が必要とされています。結核予防会は、これからもザンビアの結核対策推進に貢献できるように活動していきたいと思います。🐱



食品加工の研修を受けるボランティア



地域を巡回して回るボランティア



おそろいのユニフォームは活動の安全性を確保する上でも必須。定期的に合わせて結核についての新しい知識を学ぶ。

ラーレの国 トルコを訪れて

結核予防会総裁 秋篠宮紀子

トルコは古くからアジアとヨーロッパを結ぶ陸路と海路の要として古くから栄え、農業や牧畜の歴史を探る上で重要な遺跡がある場所です。歴史的な建造物、伝統的な手工芸、そして古典音楽などが、今日まで様々な形で受け継がれている、文化芸術の豊かな国と感じております。またトルコは中央アジアから地中海沿岸に広がるチューリップの野生種が自生する地域の一部です。トルコ語で「ラーレ」と呼ばれるチューリップは、トルコの国花です。

2024年12月初旬に、日本と外交関係樹立100周年を迎えたトルコを宮様とご一緒に訪問し、いくつもの出会いがあり、印象に残る出来事がありました。そのいくつかをお伝えできればと思います。

トルコの首都アンカラに到着後、トルコ共和国を建国したムスタファ・ケマル・アタテュルクが祀られているアタテュルク廟への供花をし、夕方に宮様はエルドアン大統領を表敬訪問、私はエミネ大統領夫人にお目にかかる大切な行事が続きました。エミネ大統領夫人には、大統領府図書館のメフメト2世の展示会、さらに館内の日本図書コーナーと「ナスレッディン・ホジャ児童図書館」をご案内いただきました。ナスレッディン・ホジャは、トルコの民話の登場人物で、失敗や困難を気の利いた言葉や行動で切り抜けるお話が、昔からトルコの人々に親しまれてきました。館内では子どもたちの環境問題についての発表も見学し、子どもたちとお話したり、かわいらしいチューリップの絵皿を贈り物にいただいたりしました（右側の写真）。



清瀬の元国際研修生とお会いして

またイスタンブールでは、清瀬での国際研修に参加した3人の医師にお目にかかりました。

1980年代から90年代に研修に参加されたお三方は、帰国後、国内の結核や感染症対策に従事し、臨床医としての活動や大学での教育に携わってられました。トルコでDOTS(直接服薬確認療法)を進め、結核の罹患率や死亡率が順調に減ってきた経過と、近年はオンラインを活用した遠隔治療をしているお話をお伺いしました。2020年代に入り、毎年400名ほど

が結核によって亡くなる中で、結核患者に高齢者が占める割合が高くなり、他の疾病の検診で発見されることが多くなっているとのことでした。

このようにトルコで結核対策に尽力してこられた医療従事者からお話を伺い、感謝をお伝えできたことをありがたく思いました。

トルコ版「ぼうさい甲子園」

日本とトルコは共に地震の多い国として知られています。これまで幾度も地震が起きたときに互いに助け合ってきました。2011年の東日本大震災では、トルコの救助チームが宮城県内で3週間にわたり救助活動をおこない、缶詰や水、毛布などの援助物資を宮城県や福島県の被災地へ届けてくれました。2023年2月にトルコ東部でマグニチュード7の大地震が起こったときには、日本の国際緊急援助隊が発災12時間以内に日本を出発し、地震直後の救援活動や、病院が被災して機能停止した地域での医療支援などをおこないました。トルコ訪問前に、支援に参加した日本の緊急援助隊員からお話を伺いました。現地での様々な活動と共に、アンカラ大学日本語学科の卒業生がボランティアで通訳を引き受けてくれたこと、現地の病院の食堂から温かい食事が届けられ感謝したことをお聞きしました。また、日本でトルコ料理店を経営し、トルコに帰省していたときに通訳をお務めになった方は、日本に戻った後も隊員と交流を続け、復興状況を知らせてくださるそうです。

日本では、阪神・淡路大震災の経験と教訓を未来へ継承していくため、学校や地域で防災教育や防災活動に取り組む子どもたちや学生を表彰する「ぼうさい甲子園」がおこなわれています。これを参考にして、2021（令和3）年からトルコで子どもたちによる防災の取り組みやアイデアを競うコンテストがおこなわれるようになりました。イスタンブールに滞在中、このトルコ版「ぼうさい甲子園」で入賞した小中学生に会う機会がありました。子どもたちからトルコでの地震や山火事、洪水などについて説明を受け、災害時に安全な行動をとるために必要な知識を楽しく身に付けることができる教材やゲームを見せてもらいながら、防災について改めて考え学ぶ時間をすごしました。

カマン・カレホユック遺跡を訪ねて

トルコ訪問の最終日に、首都アンカラから南西に100km、アナトリア半島のほぼ中央部に位置するカマン・カレホユック遺跡を訪ねました。1985年に三笠宮崇仁親王殿下が日本の中近東文化センターによる予備調査の鉤入れをおこなわれ、翌年から本格的な発掘調査が始まりました。



遺跡の発掘現場

この遺跡の調査が進むにつれて、より古い時代の集落跡が次々と見つかり、40を超える集落の跡が積み重なる中、約4千年前の前期青銅器時代の文化層があることまでが確認されたと聞きました。出土する土器、獣骨、人骨、鉄や青銅などの金属器、ガラス製品などの研究を進めるために中近東文化センターの附属機関としてアナトリア考古学研究所が設立され、出土品を一般の人々に向けて展示するカマン・カレホユック考古学博物館も併設されました。研究所の建設には、三笠宮崇仁親王殿下、寛仁親王殿下と彬子女王殿下のご尽力がありました。

中近東文化センター理事長でアナトリア考古学研究所の所長を務める大村幸弘様が遺跡をご案内くださいました。発掘がおこなわれる時期以外は、発掘現場をシートで覆って保護しています。地面を格子（グリッド）に区切り、遺構の位置を記録しながら発掘を進めているそうです。研究所では、研究員から、出土品の仕分け作業や、発掘に関する図面を作成するコンピュータールームなどについて説明を伺いました。これからも地元の人々と各国の研究者が協力して、人類の歴史を解明する研究が続いていくことでしょう。

研究所の食堂で、所長の大村様、近隣のヤッス・



忘れられないご馳走「アシュレ」

ホユック遺跡の発掘調査に携わられた大村正子様や関係者の皆さまと一緒に、「チャイ」と呼ばれるトルコの紅茶を飲みながら昼食をいただきました。香りの良いチャイを美しい形のガラスの縁を持ってゆっくり飲むのがお作法のようです。茶葉はトルコ国内で生産され、淹れ方にも特徴があるそうです。トルコの人々にとって欠かせない飲み物だと伺いました。また、トルコの代表的なデザート「アシュレ」も心に残った料理でした。乾燥ひよこ豆と白いんげん豆を一晩水に浸けてから粒麦と一緒に柔らかく茹で、レーズン、ドライイチジク、ドライアプリコットと砂糖を入れて、砂糖がしっかりと溶けると出来上がりです。その上にザクロの赤い実、マンゴー、キウイと、ピスタチオ、クルミも載っていて、見た目と味、食感を楽しむことができました。

研究所の近くの「三笠宮記念庭園」は、トルコ唯一の本格的な日本庭園で、松や楓などが植えられています。年間10万人ほどが訪れる地域の名所になっています。滝が静かに流れ落ちる庭園を歩きながら、こころ穏やかな時間をすごしました。



三笠宮記念庭園

両国の友好の歴史に思いを馳せて

トルコを訪れる前に、トルコの伝統的な手芸の一つである「オヤ」を習う機会がありました。細い針と糸でスカーフなどの縁飾りを編む繊細な手仕事です。帰国後も、夜の静かな時間や週末に小箱から糸と針を取り出し、春にはトルコでどのような花々が咲くのかしらと思いながら小さなスマレとチューリップを編みました。



参考文献

寮美千子・文、磯良一・絵『エルトゥールル号の遭難』（小学館、2013年）

石本寛治、石本智恵子・著『トルコの伝統手芸 縁飾り（オヤ）の見本帳』（高橋書店、2016年）

児島満子・編訳、扉絵、山本真基子・編集協力『子どもに語るトルコの昔話』（こぐま社、2000年）

令和6年度地区別結核予防幹部研修会（5地区） 開催地よりご報告

北海道地区

北海道健康をまもる地域団体連合会
会長 齋藤 ヨシ子



令和6年7月5日（金）第56回北海道家族の健康をまもる講習会が参加者212名を得て札幌エルプラザで開催されました。

公益財団法人北海道結核予防会館石宗隆 理事長の開会ご挨拶を頂き、続いて「新型コロナウイルス感染症これまでとこれから—感染症と私たちの身近な暮らしについて—」と題して、公益財団法人 結核予

防会 尾身 茂 理事長の講演を拝聴致しました。

1. 感染症と人類の歴史、世界的に見る感染症ベスト、スペイン風邪、ワクチンについて
2. 結核とは
3. 日本人の健康意識の高さ
4. コロナのこれまで、これから等々わかりやすく丁寧な講話を頂きました。

参加者のご意見のなかから

- ※自分の健康は自分でまもる。関心を持って実践する事だと

思った。

- ※データに基づいた、エビデンスに基づいた講話で感動した。
- ※感染症結核菌は今でも猛威をはらっている事を改めて認識した。

白熱した講話に参加された皆様からの声はアンケートに記される通りです。認識を新たに結核予防運動感染症予防啓発活動に励んでまいります。🐱



東海北陸地区

三重県女性会連絡協議会・
三重県結核予防婦人会
会長 梶田 淑子



三重県結核予防婦人会は今、地球温暖化の影響で、日本列島はようになるのか？人間の命を次世代に向けて、誰が繋ぐのかを考え、話し合い、関連のある諸団体の勉強会や研修会には参加しておりますが、結果は自分の命は自分が守り次世代に自分が繋ぐ。人と人との繋がり、お互いの助け合いの精神と心を繋ぐことを、その輪を広げる活動を実践してきました。

東海北陸地区結核予防婦人団体幹部講習会を11月30～12月1日で開催し、全国結核予防婦人団体連

絡協議会木下幸子会長と全国女性団体連絡協議会櫻井よう子会長にも参加していただきました。

1日目の三重県名張市総合体育館でのコスプレ&仮装大会には西は福岡県、東は茨城県、東京から全国結核予防婦人団体連絡協議会山下事務局長が参加しました。三重県内の会員だけでなく一般の方や、東海北陸結核予防会の多くの会員の参加を得て終了後、グランドエクスプレ鳥羽にて移動しました。

2日目は公益財団法人結核予防会尾身茂理事長の講演が行われ、内容は非常にわかりやすく好評でした。名張市、伊賀市の薬剤師会の役員

が講演を聴講に見えたので尾身理事長と懇談の場をもちました。

この大会は、楽しく笑いの中で人の繋がり輪が更に大きく広がり、その成果が今もなお続いておりますことをご報告いたします。🐱



近畿地区

滋賀県地域女性団体連合会
会長 上村 照代



9月10、11日の両日に渡り6年振りに近畿地区結核予防婦人団体幹部講習会を公益財団法人滋賀県健康づくり財団他と共催で開催しました。ホテルポストンプラザ草津を会場に近畿各府県幹部の方約80名が参加、結核の現状や予防団体の活動などについて学びました。

先生方が熱い志のもとにご活躍されているお姿に感銘を受けるとともに眩しいオーラを感じた2日間でした。

結核は今もなお、途上国はもとより日本に於いても、毎年1万人が新たに発症している現状にあります。

海外との交流や進出がますます増えており、世界で結核が無くなる限り、日本も決してゼロにはなりません。だからこそ予防活動は継続して取り組む必要があると分かりました。

どんな感染症にも言えることですが、バランスの良い



食事を心がけて免疫力を付ける。感染してもすぐに発症するのではない。しっかりした体力があれば、免疫力によって結核菌は抑え込まれる。むやみに恐れる病気ではなく、「正しく知る」事が重要だと認識することが出来ました。

結核はまだ身近な病気だと知り、定期健診を受けようと改めて強く思いました。近畿各府県の方々と結核予防を興味深く学ぶことができ、有意義な講習会でした。



中国・四国地区

岡山県結核予防婦人会・
岡山県愛育委員連合会
会長 岡崎 文代



令和7年1月14日～15日、三木記念ホールにおいて第21回中国・四国地区結核予防婦人団体幹部研修会を開催し、県内外から約350名の参加を得ました。

2日間にわたる研修会の中で、結核の基礎知識をはじめ、検診と予防の重要性、複十字シール運動の意義等を学ぶことができ、大変有意義な研修会となりました。また、講演に取り入れられた尺八やチェロ演奏による音楽の効果で、心も身体もリフレッシュでき、今後の活動への活力をいただき、参加者からは「大変参考になった」「感動した」等の多くの感想が寄せられました。

懇親会では、尺八とピアノ演奏を堪能し、ビンゴゲームを楽

しみながら情報交換し、親睦を深めることができました。

今回の研修会により、結核の根絶に向け、正しい知識が広まり、より一層予防・検診受診の意識が高まるよう、活動を継続して行う必要があると再認識しました。学んだ正しい知識をもとに、地域の担い手として活動を続けてまいります。



九州地区

宮崎県健康増進婦人の会
副会長 野村 美智子



第54回九州地区結核予防婦人団体幹部講習会が令和6年11月14日(木)～15日(金)にニューウエルシティ宮崎において開催されました。

九州各県の結核予防婦人団体の方々の協力また、講師の先生方お

忙しいところ講演ありがとうございました。

複十字シール運動への理解が出来、歴史を知って先代の方達の苦勞を感じながらこれからの結核予防婦人団体協議会への協力、協力方法など話し合い複十字街頭キャンペーン、啓発運動、募金活動の意味を知りながら行う事は大変有意義な事で、皆さんに啓発していくうえで大きな力になりました。

昭和時代、最初の時はとりあえず健康な体を作り栄養バランスの取れた食事作りとして料理教室をしている。状況に応じて理解し検診を受け自分の身体を

守ってほしい事「長引く咳は赤信号」そして子供の結核はBCGワクチンで守られている。と言われていた今でも重要な病気だという事で一人ひとりが考えて行かないと思います。行政と連携しながら結核は、昔の病気と思われないよう結核の知識普及と県民に啓発して、認知が薄れているので関心を持ってもらう事が大事と痛感致しました。



複十字シール運動

キャンペーン活動報告 — 続報 —

結核予防婦人会長野県連合会
会長 中條 智子



結核予防婦人会は、昭和25年に長野県での結核予防活動から始まり、全国に展開されており、本年度も「結核撲滅」の思いを引き継ぎ、地域での啓発と支援活動を行ないました。


5月には理事会を開催し、県から結核の現状について報告を受けるとともに、課題と今後の方針を共有し、地域の実情に合わせた具体的な活動計画を立て、地域住民との協働を目指しています。

9月にはコロナ禍の休止はあったものの、40回目を迎えた「信州婦人健康のつどい」を開催し、140名の参加者を迎え、複十字シール募金を実施しました。同時に、「歯とお口の健康」の講演を行い、歯ブラシ販売による利益を募金として寄付しました。「シールぼうや」も参加し、明るく親しみやすい雰囲気の中で活動を展開しました。

さらに、地元のイベントでは、シールぼうやの風船等を配布しながら結核予防の啓発活動を行い、地域住民との直接的な交流により、結核予防に対する理解と、地域全体の健康意識を向上させることができました。

加えて、結核予防週間に合わせて検診車への車体広告を実施し、視覚的な普及啓発にも取り組み、多くの方に結核予防活動への関心を持っていただくよう活動を行いました。

一方、「結核は過去の病気」と考える人が少なくない現状に、今後も市町村との連携を強化し、地

域に根ざした活動を通じて、住民の健康と結核予防に向けた取り組みをより一層推進してまいります。



大阪市地域女性団体協議会
会長 前田 葉子



今年も猛暑のなか、7月30日（火）大阪府結核予防会、河面理事長様・平井常務理事様・事

務局の方とともに、大阪府吉村知事と、大阪市横山市長に、2024年度複十字シール運動の協力依頼に参りました。

大阪府では、西野健康医療部長様、中谷保健医療室長様他関係の方々と面談いたしました。大阪市では新谷健康局長様、吉田健康局首席医務官がご対応してください


ました。

双方において、今年度の複十字シール運動取組に対するご協力のお願いと、募金報告、寄付金の使途などをご説明してまいりました。特に結核罹患者の中に、高齢者や外国出生者が多くを占め、これからの重要な課題となっており、今後も結核制圧の手を緩めることなく、地道な啓発活動が必要であることをお互いに共有して、官民一体となって結核ゼロを目指し、取り組む活動方針を共有いたしました。

また、結核・呼吸器感染症予防週間の、9月26日（木）JR天王寺駅コンコースにおいて、大阪市地域女性団体協議会会員と大阪府結核予防会の皆様と御一緒に、一般市民に対する結核予防の啓発活動を実施いたしました。いつも感じるのですが、結核はもう過去の遺物に過ぎない、まだ感染する人がいるのですか、という感覚の市民が多いことに、この複十字シール運動の大切さを感じております。

本年4月13日から、大阪において、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに大阪・関西万博が開催されます。

たくさんの外国人のご来阪があり、世界中の方にも結核撲滅に関心を持っていただく良い機会になればと思います。

結核ゼロを目指し、これからも頑張っけて啓発に努めてまいり所存でございます。



高知県健康づくり婦人会連合会
会長 熊田 敬子



令和6年10月20日(日)、社会全体で感染症への関心を持ち続けるために、

複十字シール募金活動を行うと共に、結核・呼吸器感染症予防を広い世代に呼びかけ、健康で明るい社会をつくることを目的に、複十字シール運動キャンペーンを、高知市中央公園北口で、高知県総合保健協会(結核予防会高知県支部)から19名、高知県健康づくり婦人会連合会から7名、高知県から1名、その他着ぐるみの協力者の参加も得て行いました。

今年は3つのブースが設けられ、結核ブース(本部)では、高

知県健康づくり婦人会員が拡声器で「複十字シール運動にご協力をお願いします」と呼びかけを行ったり、啓発物を保健協会の職員の方と通行人に配布しました。

また、クイズブースでは、結核・がんクイズ(懸賞付き)を行い、キッズブースも設けて保護者が回答している間、型抜きやシールぼうやのぬり絵で遊んでもらいました。

そして、それぞれのブースの前ではシールぼうや・くろしおくん・はりまとやばしの着ぐるみで子供たちに風船のプレゼントを行いました。着ぐるみは子供達だけでなく観光客の方にも大人気でキャンペーンを大いに盛り上げてくれました。

今年も、結核は過去の病気ではなく、未だ日本の重大な感染症であり、世界中から結核を無くすことが日本の結核の制圧に繋がることなどをお伝えしましたが、若い世代の方の認識は依然として低く、私たちはこれからも結核の無い社会を目指し、なお一層複十字シール運動に取り組んでいかなければと思いを新たにしました。



大分県結核予防婦人会
会長 水谷 トシエ



7月24日、佐藤樹一郎県知事を県の担当職員や婦人会副会長3名と共に表敬訪問しました。

佐藤知事が就任されてから初めての訪問でしたが、昨年度までのコロナ禍では地域の活動も思うようにできなかったことや結核の新規感染者が今でも発生しているという現状、結核予防運動の取り組みなどを詳しくお話することが出来ました。また、複十字シールは年ごとデザインが変わることなど、和やかに会話が弾みうれしく思いました。佐藤知事からは「婦人会の活動について高く評価をします。これからも協力をお願いします。」と激励のことばをいただきました。

私たち結核予防婦人会は、これからも地域の一人ひとりに「結核が過去の病気ではないこと」や「呼吸器感染症の予防にマスクの着用や手洗いの実践は有効であること」を呼び掛け、啓発活動を続けていこうと決意を新たにいたしました。



健康づくりの新しい視点とその実際 -座位・難聴・筋トレ・タンパク質-

東都大学沼津ヒューマンケア学部公衆衛生学
教授 松田 正己



はじめに

私は健康日本21の市や町での計画づくりに取り組んでいます。私的にも、母の介護で自分の体力不足を痛感し、10年前からフィットネスを始めています。健康づくりには「栄養・運動・休養」をトータルに捉えることが重要ですが、最近は大学生の肩こり・腰痛が増えていることも気になっています。世界では健康づくりの新しい知見が出されており、それを踏まえて我が国も新しい指針（厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」など）を出しました。本稿ではそのポイントを中心に最近の動きをご紹介します。

1.健康づくりの難しさ

運動をするとなぜか太るとい人もいます。健康づくりには以下のような難しさがあります。

- 1) 栄養 汗をかいた後のビール、過度な飲酒（アルコールは筋肉形成を障害）、過食をしがちになる。
- 2) 休養 筋肉の疲労回復・形成に必要な入浴と睡眠が十分とれていない。運動後のシャワーの習慣や睡眠不足。
- 3) 筋トレにより筋肉に傷がつき、傷の回復・修復するために、筋肉を成長させる成長ホルモンが必要。睡眠に入ってから1～3時間後（ノンレム睡眠）に成長ホルモ

ンが分泌されるが、それがうまく機能しない。

4) 取り組み方の失敗（運動したが、寝不足、飲み過ぎ、食べ過ぎの悪循環を繰り返す）。

2.健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

令和6年1月に、厚労省から「健康づくりのための身体活動基準・指針」の改訂版が出されました。

「身体活動基準2013」の策定から10年が経過し、身体活動・運動に関する新たな科学的知見(以下がその例)が蓄積しているためです。

- 1) WHOは全世界における死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動・運動の不足を第4位に位置付けている。
- 2) 我が国では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、非感染性疾患による死亡の3番目の危険因子であることが示唆されている。

健康づくり（栄養・運動・休養）の中の「運動」の重要性がよくわかります。

（なお、スポーツは競争を前提とする運動で、フィットネスは身体活動と健康の間に位置する運動能力を表し、各個人の目標に沿った活動です。）

3.座位の時間を減らすという新しい視点と筋トレ

新指針で提案されているのが「座位」の時間を減らすことです。
座位行動：座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動（例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること）。

座位が強調されている理由は、座位のリスクが分かってきたからです。

イギリスは2011年に座りすぎのガイドライン(英国身体活動指針)



図1：身体活動（生活活動・運動・座位行動）の概念図

図2：《健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項一覧》

全体の方向性			
個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす			
対象者※1	身体活動	座位行動	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多様な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※2を週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいため、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
 ※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋力マシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
 ※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

を作成し、「就業時間中に少なくとも2時間、理想は4時間座っている時間を減らして、立ったり歩いたりする低強度の活動にあてるべきである」と勧告しました。アメリカでは、シリコンバレーのIT企業を中心に、立ってデスクワークができるスタンディングデスクが浸透しだしています。

座りすぎは肥満や糖尿病に限らず、高血圧症や心筋梗塞、脳梗塞、がんなどの病気も誘発し、死亡リスクを上げる要因になります。例えば、座りすぎによって大腸がんは30%、乳がんは17%も罹患リスクが上がるといった報告があります。また、オーストラリアの研究では、1日の総座位時間が4時間未満の人に比べて、8~11時間の人だと総死亡リスクが15%増、11時間以上だと40%増とわかりました。このリスクは1日30分以上のウォーキングやランニングなどの運動を週5日実施しても、相殺されません。

座っていると、第2の心臓である「ふくらはぎ」の活動が停止状態になります。

日本人成人の平日の座る時間は長く、欧米アジア等世界20カ国の平均が5時間なのに対し、日本人は7時間とされています。健康づ

くりでは、「歩く」だけでなく、「座らない」ことが重要です。また、筋肉は年齢に関係なく鍛えられます。筋トレをしましょう。

4.難聴と認知症は関係がある

最近の話題としては、難聴があげられます。英国の有名な科学誌Lancet委員会が「認知症の予防、

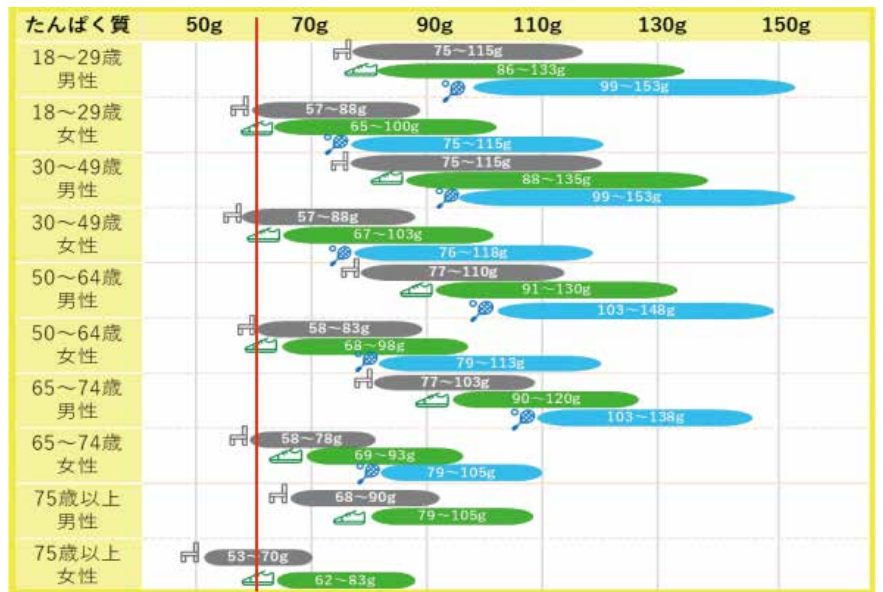
介入、ケア」報告(Lancet 2024; 404: 572-628)で、認知症の危険因子リストを提示し、「難聴」が最大の7%とわかりました。

難聴にならないためには、大きな音に長い時間晒されないことが重要です。例えば大きな音でのカラオケ(90-95db)の1日の目安は10分-34分、イヤホンでの音楽(50-90db)、や80dbの音環境(パチンコ、ドライヤー、掃除機)なら5時間43分などです。

5.タンパク質が不足

現代の日本人のたんぱく質摂取量は1950年代と同水準とされ、ここ数年、減る傾向にあります。座っていても毎日60g(朝、昼、晩に各20g)はタンパク質が必要になりますが、特に朝が不足しています。食品から摂るタンパク質を6g単位(牛乳一杯、卵一個、もめん豆腐100gなど)で覚えて、朝から十分に摂りたいものです。(図3の赤線、タンパク質60g、筆者) 🍱

図3：身体活動量(座位、普通、高い)に応じた1日のタンパク質の摂取目標(年齢、男女別)



Check 1 普段の日常生活に近い内容は次のうちどれですか？

- 低い** 1日のほとんどを座って過ごしている
- 普通** 座って過ごすことが多いが、家事や職場への移動、買物、軽いスポーツなどを行っている
- 高い** 移動や立ち仕事が多い。またはしっかりスポーツを行っている

ちふれ化粧品は・・・

「誰もが手に入れやすく、安心してつかえる化粧品を。」という思いを込めて創り出した私たちの化粧品です。



ちふれが、約束すること。

- **高品質・適正価格であること。**
製造や販売にかかる余分なコストを削減して、高品質を適正な価格でお届けします。
- **無香料・無着色であること。**
肌にやさしくありたい。だから、ちふれのスキンケアはすべて無香料・無着色です。
- **全成分・分量・配合目的を公開すること。**
品質の確かさや商品の安全性だけでなく、自分の肌に合った化粧品の内容を知っていただくためにも、すべての製品の全成分・分量とその配合目的を公開しています。
- **製造年月をすべての容器に表示すること。**
誰にもわかりやすく、安心して使えるように、製造記号を製造年月で表示しています。
- **環境問題に配慮すること。**
毎日使う化粧品だからこそ、環境を大切にしたい。ちふれは、詰替化粧品や植物由来容器の導入などで、環境問題に配慮しています。



ちふれ

複十字シールコンテストの結果発表

2024年11月インドネシア・バリにて、国際結核肺炎患予防連合(UNION)の主催する第55回肺の健康世界会議において複十字シールコンテストが開催され、日本（結核予防会）が第2位に入賞いたしました。🐱



DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2024 † JAPAN ANTI-TUBERCULOSIS ASSOCIATION Designed by Toru Asai

複十字シール みんなの力で結核や肺がんをなくすために イラストレーション・グラフィックデザイン：あさいとある † 公益財団法人結核予防会