NPO法人　健康づくり0次クラブ　　平成24年9月発行

これからもずぅ～っと

げんき玉（だま）

第9号

～0次（ぜろじ）予防・1万人の輪～

蓮（ハス）　撮影場所／長浜市内　　撮影者／虎姫診療所　　医師　廣田光前氏

多年生の水生植物で、夏に白から淡紅色の花が咲きます。泥の中に伸ばした太い根茎がレンコン「蓮根」で、滋養強壮に用いるほか、野菜として食用します。

「知と愛」ーながはまプロジェクト

長浜とご縁を頂いて7年目になりました。先日、また一つおもしろいご縁がありました。私の家（京都市山科区）の近くに一燈園というユニークな学校があります。教室スタッフのお子さんがそちらに通っている関係で講演のご依頼を頂きました。創始者の西田天香氏は明治5年の長浜生まれ、講演会場はびわ湖畔の大愚塾とのことでした。ひょんなことで先方から頂いてしまった（?）題名は「知と愛:ながはまプロジェクト」ー。「知」の方はともかく、「愛」の話は初めてです。ぎりぎりまで頭を捻りましたが、一人ひとりが自分の情報を、自分だけに留めず、持ち寄って大きな情報にすると、そこから初めて貴重な「知」が見えてくること、その「知」を健康づくりや医療に役立てていくことが「愛」であること。「ながはまプロジェクト」を「知」と「愛」を結ぶような医学研究にしていきたい。とお話しました。

京大が来て長浜は変わってきたかもしれませんが、長浜と出会って京大、そして京大の医学研究も変わりつつあります。これからもそんなお付き合いをさせて頂ければと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

京都大学大学院 医学研究科 社会健康医学系専攻健康情報学分野　教授　中山健夫

「いきいき健康フェスティバル2012」を開催!

～幸せは心と体の健康から～

平成24年5月20日に、長浜バイオ大学で「いきいき健康フェスティバル2012」を開催しました。天候にも恵まれ、来場者は約5,500名。20団体以上の出展者様にご協力をいただきました。「体のひろば」(睡眠・いびき相談、血管年齢測定など)、「0次カフェ」(専門医との座談会)では、老若男女問わずたくさんの方にご参加いただき、また「ちびっこひろば」では、科学実験教室や、スーパーボールすくい、地震体験車などご家族揃って楽しんでいただけました。

たくさんの方にご協力をいただき、みなさんと一緒に「心と体の健康づくり」について体感することができたとても楽しい1日でした。

トークライブ・講演会

小中学生を対象としたトークライブでは子供たちと教授が気軽に話し、楽しく学ぶことができました。また、講演会では皆さんの関心の高い放射線についてや、内臓脂肪を無理なく撃退するダイエット方法についてのお話がありました。

『教授と楽しく語るサイエンス』
京都大学　松田教授

『わかるかな？バイオ大学からの挑戦状！』
長浜バイオ大学　高橋講師・福崎助教

『３Ｄ立体映像とロボットで学ぶ脳の不思議』
長浜バイオ大学　和田教授

『自然放射線と人工放射線』
長浜バイオ大学　川瀬教授

『はらすまダイエット』ってなあに?
日立製作所　日立健康管理センタ　中川氏

ご来場者の声

子供たちも楽しんで健康について学べるいい機会でした。
(30代男性)

ちびっこひろば・野外ステージ・飲食ひろば

長浜バイオ大学吹奏楽部

『ストレス解消!にんにん体操!』
市立長浜病院　大橋 博 氏

長浜バイオ大学CELL部による
科学実験教室

高規格救急車、消防はしご車の見学。
地震体験車は大人も楽しめました!

長浜バイオ大学ロンビッジによる
ダブルダッチ体験!(2本の縄を使って跳ぶ縄跳び)

体のひろば

出展者の声

たくさんの健康に関するブースやイベントで、まさに市民のフェスティバルと感じました。想像以上に沢山の方が来てくださり、健康についてお話ができ充実した時間を過ごすことができました。

糖尿病相談・血糖値測定コーナー

救命救助体験コーナー

睡眠・いびき相談コーナー

人工皮膚を使って手術体験！

お口の中をみてみましょう！

まちのお医者さん相談コーナー

献血車もきましたよ。

体力年齢はどれぐらい？

ご来場者の声

病院では聞きにくいことを聞くことができてよかったです。改めて自分の健康について考えるようになりました。
（40代女性）

ピンクリボン・がん相談コーナー

身体の総点検、いかがでしたか？

血管年齢測定、長蛇の列です！

0次カフェ

子どもや女性の健康について、またアンチエイジングなど普段気になることを気軽に聞くことができ、講師の先生に答えていただきました!

『ぜんそく「こんなもん」と思っていませんか?』

＊治療の基本から薬の安全性まで＊

京都大学･内科医師　金谷先生

ぜんそくの治療の基本（おくすり･環境整備･体力作り）についてお話させていただきました。

様々なタイプの吸入ステロイド薬が登場して、ぜんそくで入院する患者さんは激減しています。

どうか怖がらずに正しく使って、医学の進歩の恩恵を受けてほしいと願っています。

一方で、環境整備もぜんそくには重要です。ハウスダストやダニを減らす知恵をご紹介させていただきました。

会場では皆さんと近い距離でお話ができて、どんなことに困っていらっしゃるかも良くわかり、とても有意義な時間になりました。一緒に、元気に楽しく暮らせる環境を考え続けていきたいです。

『子宮頸がん･ワクチンと健診について』

＊予防できるがんの話＊

京都大学･産婦人科医師　江川先生

「子宮頸がん予防ワクチン」について、がん検診の重要性とともにお話ししました。幅広い年齢層の方が熱心に聞いてくださいました。

生殖機能に関わる女性の健康問題は、単にひとりの女性の一時期にとどまる問題ではなく、その方の生涯にわたって連続していく、また次世代の産出と育成にも影響を与える大切な問題です。

いろいろな角度から女性のヘルスケアについて長浜のみなさまと話し合える機会が今後もありますように！

『こころと身体のアンチエイジング』

＊いつまでも若々しく生活したいですね!＊

京都大学･管理栄養士　今中先生

私たちは、世界に誇る「超高齢社会」となってもなお若さへの追及はとどまるところがないようです。滋賀県名産のビワマスや、鮒ずし、小アユの甘露煮、鯖そうめんなど湖の幸に恵まれた近江の国の伝統食は、血液の流れをよくする脂肪酸、胃腸を丈夫にする乳酸菌、女性にお勧めの鉄分カルシウムの豊かなお宝メニューです。自分の生き方に自信をもち、琵琶の湖の食の恵みとともに、湖岸を散歩しながら家族や知人で談笑を楽しむ生活こそ、みなさまの「こころと身体のアンチエイジング」となることでしょう。

なごーする研究（長浜0次睡眠研究）ってなに？

京都大学大学院 医学研究科が実施する「なごーする研究」とは「長浜0次睡眠研究」（Nag 0-Sl　Study：Nagahama 0-drgree Sleep Study）の頭文字を組み合わせた略称です。
0次健診受診者（長浜0次コホート研究参加者）を対象に、睡眠時の状態や心身の状態を調べる検査および質問票調査を行います。

ネムレテイマスカ？

なごーする研究に参加してわかること
（※参加者ご本人に返却する主な結果）

- **睡眠時無呼吸症候群の有無**（少し詳しい検査から）
- **睡眠の質について**（寝ている時の脳派から）
- **あなたは朝型？　夜型？**
- **こころの健康状態**　　など

鼻呼吸、胸と腹の動き、体の酸欠の程度を調べることで、睡眠時無呼吸症候群の程度がわかります。左のような機器を装着していただきます。睡眠時無呼吸症候群は、本人では気がつかないこともありますのでこれを機会に、ご自分の睡眠について調べてみませんか？

睡眠について、気になっていませんか？

- ☐ 寝つきが悪い。
- ☐ いびきがひどい。
- ☐ 夜中に目が覚めて、その後眠れない。　など

睡眠中の脳波の状態を調べることで、どのような眠りをとっているのか「睡眠の質」を知ることができます！

※0次健診を受診された方、健康づくり0次クラブ会員（随時入会可能）の方が対象です。
※検査日程につきましては、順次ご案内いたします。
※既に「なごーする研究」参加の仮予約をされた方につきましては、順次ご案内をしています。
※「なごーする研究」に関するお問い合わせは、健康づくり0次クラブ事務局までお願いいたします。

TEL: 0749-50-3191　FAX: 0749-50-3193　受付時間: 月～金 9:15～17:30

「なごーする研究」は睡眠の分野で、世界的にも注目されています！

健康づくり0次クラブ《活動説明会》を開催します！

私たちは将来の長浜市を人と人との「つながり」を通して、心も体も健康なまち、誰もが思いやりと優しさを持って心豊かに暮らすまちになることを目標に、「心と体の健康づくり」をテーマに健康フェスティバル、講演会、おでかけ0次カフェ（健康講座）、「げんき玉」の発行などさまざまな活動を展開しています。

このような思いに賛同し、私たちと一緒に「心と体の健康づくり」に関する活動に参加していただける会員を募集します。

「なごーする研究」についても詳しく説明しますので、ぜひご参加ください！
どなたでもご参加いただけます。

活動説明会日時

日　時
①10月12日（金）　19:00～20:30
②10月13日（土）　14:00～15:30
③10月13日（土）　19:00～20:30
◆いずれかご都合のよい時間帯にご参加ください。

場　所
①③長浜市保健センター 湖北分室
②　長浜市社会福祉協議会 湖北支所

内　容
1）健康づくり0次クラブの活動説明
2）「なごーする研究」の説明
京都大学大学院医学研究科
（市立長浜病院睡眠外来医師）角谷　寛 先生

健康づくり0次クラブは、長浜市と京都大学大学院医学研究科が行う『ながはま0次予防コホート事業』の取り組みをきっかけに、「心と体の健康づくりの輪を広げる運動」を行う市民ボランティア団体です。

発行元：特定非営利活動法人　健康づくり0次（ぜろじ）クラブ
〒529-0341 長浜市湖北町速水1910　長浜市保健センター湖北分室内
TEL：0749-50-3191　FAX：0749-50-3193　E-mail：info@zeroji-club.com
ホームページ http://zeroji-club.com/

健康づくり0次クラブ　検索