

はじめまして。参議院議員の「はたともこ」でございます。私は、薬剤師・ケアマネジャーとして働いておりましたが、平成二十一年に健康管理士の資格を取得いたしました。国会議員として市民感覚を最大限に生かして、真に国民利益に資する政治が行われるよう職責を果たしてまいりたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

現在私は、政府が進めております「新型インフルエンザ等パンデミック行動計画の法整備」について、民主党内閣部門会議を代表して担当しております。法律化に伴い、私は次の四つの点について特に提言をしております。①新型インフルエンザだけでなく他のパンデミック感染症また生物テロにも対応した法律とすること②薬剤師及び各種医療技術者、介護従事者、健康管理士などの連携を明確に位置付けること③都道府県・市区町村の危機管理体制を万全のものとするのと④タミフル・リレンザ等の抗インフルエンザウイルス薬と同等あるいはそれ以上の効果が期待できる麻黄湯などの漢方製剤を有効に活用すること。以上四点について、政府に強く働きかけをしているところでございます。

「健康管理士ステップアップ講座」

東京・京都にて開催!!

「ほすぴ」の勉強とその実践を通じてスキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」が、東京と京都において開催されます。

対象：健康管理士一般指導員

受講料：3,000円 ※ミネラルウォーター1本付き

持ち物：ほすぴ(126号・127号)

筆記用具・帽子・動きやすい服装・

ウォーキングシューズ・タオル

講座内容

午前の部(10:00~12:00) ほすぴの勉強会

昼食 (12:00~12:45)

午後の部(12:50~14:30) ※雨天中止

ウォーキングツアー

東京：四谷～迎賓館～東宮御所～明治神宮外苑～表参道

京都：平安神宮～八坂神社～清水寺

東京

日時：平成24年5月27日(日)

会場：ハピネス・ケア四谷
(新宿区四谷1-1-2)

定員：40名(先着順)

京都

日時：平成24年6月3日(日)

会場：京都市勤業館みやこめっせ
(京都市左京区岡崎成勝寺9-1)

定員：30名(先着順)

参議院議員 はたともこ先生から 健康管理士の皆さまへ



を通して恒常的に健康管理に関する知識の確認や最新情報を習得することで、健康管理士は国民の生活のクオリティの向上に大いに寄与するものと期待しております。

私たちは、つい日常の忙しさに追われ、身体のパラシスを崩してしまうこともしばしばです。健康管理士が活躍することで、社員や地域住民の皆さまの健康維持向上がはかられ、病気を未然に予防することが可能



＜はた先生との対談の様子＞

を、心より願っております。微力ながら私も支援させて頂きます。

介護予防指導者養成講習会

『若返る脳』延ばそう健康寿命

～ぼける生き方・ぼけない生き方～開催

来る平成二十四年五月十二日(土)、札幌市教育文化会館において、介護予防指導者養成講習会を開催致します。

第一部は、『若返る脳』延ばそう健康寿命～ぼける生き方・ぼけない生き方～と題して講習会を行います。

第二部は、『健康寿命』を差上げます。高年齢者の方にはもちろん、高齢者の家族やこれから高齢者になっていく方々も、適切な介護予防のための正しい知識を勉強していただき、広く世の中に普及していただく事を目的とした講習会です。受講修了者には、『介護予防指導者養成講習

日時：平成24年5月12日(土) 13:00～16:00
会場：札幌市教育文化会館(札幌市中央区北一条西13丁目)
定員：100名<先着順・4/13(金)締切>
主催：日本成人病予防協会
共催：北海道健康管理士会
受講料：2,000円(税込)<テキスト代を含む>
対象：健康管理士一般指導員・受講生・修了生・一般

下記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

口座名義：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

●三菱東京UFJ銀行 大伝馬町支店 普通預金 0932033

●三井住友銀行 浅草橋支店 普通預金 0993611

●ゆうちょ銀行 振替口座 00100-0-607379

※ご本人の氏名と資格番号または受講生番号(数字のみ)を明記して下さい。

※振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。

申込書とご入金の確認が取れ次第、受講票を発送致します。

<当日のスケジュール>

13:00～13:10 ご挨拶

13:10～14:40 第一部

『『若返る脳』延ばそう健康寿命
～ぼける生き方・ぼけない生き方～』

15:00～16:00 第二部

『健康管理士による活動事例発表』

第19回日本健康体力栄養学会学術総会のシンポジウムにて、当協会の専務理事が発表致します。

日時：平成24年3月10日(土) 15時40分～17時
会場：神戸学院大学ポートアイランドキャンパス
B号館3階(神戸市中央区港島1-1-3)
主催：日本健康体力栄養学会
後援：Kiss FM神戸 神戸新聞社

会 頭：三木谷 研一
(神戸学院大学栄養学部客員教授)

演 題：『専門家の立場からの健康科学発展への貢献』

座 長：榊 由美子先生
(兵庫県栄養士会会長)

梶原 苗美先生
(神戸女子大学健康福祉学部教授)

演 者：日本成人病予防協会
専務理事 安村 禮子 他4名

申込み：参加費は無料ですので、直接会場へお越し下さい

キリトリ線

介護予防指導者養成講習会『『若返る脳』延ばそう健康寿命～ぼける生き方・ぼけない生き方～』申込書

資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

キリトリ線

「健康管理士ステップアップ講座」申込書

資格番号	H-	お名前	
会場(○で囲んで下さい)	東京(5/27)	京都(6/3)	
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

お申込み方法

介護予防指導者養成講習会、ステップアップ講座は、左の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

TEL:03-3661-0175

FAX:03-3669-4733

介護予防指導者養成講習会
URL:www.japa.org/nouryoku/
ステップアップ講座
URL:www.japa.org/stepup/

疾患の治療から予防へ、そして健康管理士による健康づくりへ

変わり始めた歯科クリニックの役割

鶴見大学歯学部探索歯学講座臨床教授である武内博朗先生は、これからの予防医学において、口腔ケアをする事も生活習慣病の予防に重要な役割を果たしていると提言されています。今までは予防医学について内科的側面から考える事が多かったのですが、これからは新たな歯科という視点から、皆さんの活動の場が広がる事を期待されています。



はじめに、これまでの歯科についてあらためて紹介します。

歯科医師の担当する歯科は、歯科・口腔外科として外科系に分類されます。

むし歯や歯周病の治療、歯並び、入れ歯、口内炎の処置から、同じ歯科医師であっても、大病院や大学病院の口腔外科は、受け口の顎を切断して引っ込める手術や舌癌、口腔癌の大手術など長期入院を伴う治療が専門です。実にバリエーションに富んでいます。

街の歯科では、むし歯、歯周病等罹患率と頻度の高い疾患の治療に謀殺されてきました。歯科医師の人口10万人対比率を先進国別に比べると、日本の73人に対して、ドイツで78人、フランスで64人、イタリア85人、アメリカ59人と、巷で言われるほど過剰ではなく、むしろ世界的に見れば平均的と言えます(FDI World Dental Federation, 2004年(アメリカのみ2002年)のデータより)。日本の歯科医師がワーキングプア(?)なのは、歯科医師の仕事がむし歯や義歯の処置など治療だけに偏重しているためで、国民は本来受けるべき予防的なサービスが受けられずにいます。

近年、歯科クリニックではようやく、歯垢からの悪玉細菌の入れ替えなど予防歯科処置も一般的になりつつあります。口腔疾患の多くは、好ましくない生活習慣によって正常細菌叢のバランスが崩れ、不都合な特異の病原細菌の比率が上昇することで発症します。歯科臨床は、バランスを崩した病原性細菌叢(バイオフィルム)を排除し、正常細菌叢へ移行させることがその大きな目的の一つと言えます。

従来の「むし歯や歯周病の治療」から「むし歯や歯周病にさせない予防(予防的リスク低減治療)」へと、歯科医療現場は確実にシフトしてきました。しかしながらあくまで「歯の健康」であって、全身的包括的な健康づくりではありませんでした。

そんな折り、新しい概念としてPeriodontal medicineと総称される、歯牙欠損や歯周病と全身疾患との関連研究が盛んに報告されるようになりました。



すなわち、う蝕は糖質の過剰摂取による高血糖の状態、歯周病は慢性炎症による代謝性血管疾患であり、歯の欠損は、カロリーオーバーで

あっても栄養不足であり、歯を入れた後も食育指導を行うことで、健康な状態まで持って行きゴールとするものです。歯科医師法の第1条には「歯科医師は、歯科医療及び保健指導を掌る」とあります。全身の代謝性疾患の予防と改善までを包括的に意識した診療に努めるべきです。このような流れから、咀嚼機能の治療回復と全身の代謝改善をゴールに包括的に取り扱う一連の歯科医療の中で、健康管理士による保健指導が、健康の上流部分を担う役割として求められる場面も予測されます。

これからの予防歯科医療においては、口腔を呼吸器、消化管の最上部としてトータルに制御しながら、この予防歯科を手段に、目指す先である「全身の健康づくり」までを大局的に見据え、健康管理士など専門職ともタッグを組み、一連の歯科医療の中に保健指導サポートを充実させていくことが求められていると考えます。



歯科疾患と生活習慣病を結ぶ3つの代表的な関係

う蝕



1

糖質過剰摂取による
高血糖
Ⅱ型糖尿病への移行
が示唆される

重度歯周病



2

炎症性物質による
糖質代謝阻害
脂質代謝阻害

欠損/未捕綴



3

咀嚼機能低下による
栄養不足
(カロリーオーバーでも?)

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成24年 3月 11日(日)	大阪
4月 22日(日)	福岡
5月 20日(日)	名古屋
6月 10日(日)	札幌
6月 17日(日)	東京

健康管理士認定試験
実施報告

会場	受験者数	合格者数
名古屋 11/20 桜華会館	82名	66名
仙台 11/27 ショーケ本館ビル	58名	46名
札幌 12/11 道特会館	71名	54名
金沢 12/11 金沢歌劇座	34名	26名

健康情報

●新たに要介護100人中3.6人…65歳以上(12/30厚生労働省)

厚生労働省は毎年、要介護認定を受けた人の総数を集計している。今までは死亡等で認定が終わった人数が分からず、新規の認定者数を正確には把握していなかったが、新たに認定される65歳以上の高齢者が、毎年100人中3～4人いることが、厚生労働省研究班の調査で初めて分かった。

調査は2005～10年、和歌山、秋田、群馬の3県で実施。要支援認定も要介護認定も受けていない65歳以上の計2,764人に、調査期間中に要介護認定を受けたかどうか聞いた。その結果、新規認定者は年平均3.6%だった。65～69歳は0.4%、75～79歳では3.8%、85歳以上では13.5%と、高齢になるほど増えた。大半の年齢層で女性の方が男性より高く、85歳以上の女性では14.9%に達した。さらに、握力が弱く、歩みが遅い人ほど認定を受けるリスクが高い傾向も浮き彫りになった。

●喫煙で脳梗塞・心筋梗塞等の医療費増加(1/5厚生労働省)

国立循環器病研究センターは、1989～2007年に行った大阪府吹田市市民4,285人の(40～74歳)の健康調査の結果を分析し、様々な病気の発症率と喫煙の有無との関連を調べた。

その結果、喫煙によって脳血管障害は男性25%、女性5%、虚血性心疾患は男性12%、女性19%増加していた。この増加率から、全国と同じ年齢層の脳血管障害と虚血性心疾患の医療費総額1兆781億円(08年度)のうち、1733億円は喫煙によって余計にかかったと算出されたため、研究班は禁煙指導の強化を訴えている。

●二酸化窒素濃度が環境基準の50倍を超える(1/14東京大学・交通安全環境研究所)

東京大学や交通安全環境研究所の調査によって、高速道路の長いトンネル内で、ぜんそく等呼吸器疾患の原因物質とされる二酸化窒素の濃度が環境基準の50倍を超える事が分かった。

調査は2011年4～7月の平日昼間に行われた。計測器を積んだ車で首都高速や東名高速等約160kmを走行、車内外の二酸化窒素の濃度を測定した。その結果、高速道路の大半で、国の大気環境基準(1日平均0.06ppm)を超過。交通量が多い長いトンネル内の濃度は特に高く、首都高速中央環状新宿線の山手トンネル(長さ約11km)内では、最大で3ppmを超えた。研究チームは「トンネル内では車内に外気を入れないように」と呼びかけている。

健康管理士会紹介 第44回 兵庫県健康管理士会

NPO法人兵庫県健康管理士会は、今年で設立10周年、NPO法人設立より丸7年を迎えます。昨年より『稲穂の会』を東播支部として迎え、さらに活動の範囲を広げています。

当会は、広く生活習慣病予防の普及・啓発を目的とし、以下3つの事業を行っています。毎月第4日曜日に定例会を開催していますので、ご興味のある方は是非ご参加下さい。

■健康増進啓発事業

外部の専門講師による、年8回一般向けの健康講座“はじめての一步”の企画・運営。



<健康講座“はじめての一步”の様子>

■講師派遣事業

認定講師制度を設け、試験をクリアした会員を講師として認定。行政や企業、各種団体への講師派遣を行う。

■人材育成事業

認定講師育成のための様々な施策、会員レベルアップのため食育やメンタルヘルスをテーマとした『分科会活動』、定期的な『はすび勉強会』等の企画・運営。



<TV番組へ講師派遣>

NPO法人兵庫県健康管理士会 事務局

TEL:0798-70-0241

E-mail hyogo@healthcare.or.jp

URL http://hhsn.jp/



今回のオススメ書

心のクスリ

著者：読売新聞医療情報部

発行所：文藝春秋

発行年月：2011年9月22日

販売価格：1100円(税込)

読売新聞の健康欄とウェブで連載中の「こころ」。14名の著名人・有識者が心と体の健康について語っています。身近な問題から人生哲学の深みに至るものまで、多様なメッセージが収められています。読むだけで元気がわいてくる1冊です。



健康管理士専用 メールマガジン配信中

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、ついに健康管理士専用メールマガジンを開始しました。

このメールマガジンは、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報をお知らせ致します。購読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP:www.healthcare.or.jp/kkshi/

E-mail:news@japa.org

※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。

お問合せ:TEL 03-3661-0175(担当 鈴木)

(注)本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



神島 あかえさん（東京都）

今回ご紹介するのは、健康コラムを執筆しながら、杉並区の食育推進メンバーとして「朝ごはんメニューコンテスト」審査委員を務める神島あかえさん。その他、食育講演等、健康管理士の知識を多方面に生かし、幅広く活躍されています。

健康管理士の資格に興味をもったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

情報誌のライターをしていたので、健康や美容についてコラムを書く時に役に立つのではないかと思い勉強を始めました。また、自身の体が弱かった事もあり、勉強する事で少しでも健康的な生活を送ることが出来れば良いと思いました。実際に、健康管理士の勉強をしてからは食生活をはじめ、健康に対する意識が大きく変化し、ライフスタイルも変わり、イキイキと健康で元氣になりました！

健康管理士を取得されて、ご自身の活動に役立っていますか？

「点は何のようない事がありませんか？また、お仕事に資格をどのように活かされていますか？」

やはり、執筆する上で非常に役に立っていますね。それまでは、ファッションやグルメ、映画、海外ドラマといったものについて書いていました。ところが、現在は食の専門誌「食べもの通信」をはじめ、会報誌などに、健康・食・ハーブ・アロマについて執筆しています。健康管理士になるために勉強したことや「ほすび」で得た知識が増え、仕事の幅も大きく広がりました。

小学校において食育講師を務める上で、気を付けている点や難しい点、また実感された変化や手応えがありましたら具体的に教えてください。

簡単な言葉でわかりやすく話すように心がけています。そして、まずは明るく大きな声で挨拶をするようにしています。挨拶は人間関係を築くうえでも基本なので、気



＜食育授業の様子＞

持ちの良い挨拶をみなさんに届けたいと常々思っておりま。授業が終わる頃には、子ども達、先生、見学された保護者の方々みんながニコニコと笑顔になれるような楽しい授業作りを意識しています。授業後、子ども達が演壇まで来て、「楽しかったです！」「ありがとうございました。」とキラキラした目で挨拶をしてくれると、素直に嬉しいですし、感動します。また、保護者の方から「とてもわかりやすかったです。」「家でも実践します。」「この言葉を頂けると、非常に手応えを感じますね。」

食育指導者養成講習会に参加して、健康管理士としての活動の幅が広がりました。今後、健康管理士になるために勉強した事は、活動するうえで大きな自信と力になっていきます。昨年、杉並区内の小

後も能力開発講座や各種セミナーに積極的に参加していきたいです。

健康管理士の資格とどのように結び付けて、杉並区の食育推進メンバーとして活動されていますか？また、これから地域で活動されたい方へのアドバイスをお願いします。

健康管理士になるために勉強した事は、活動するうえで大きな自信と力になっていきます。昨年、杉並区内の小

これは、地域活動される方には、地域のイベントに積極的に参加したり、区報をじっくり読んでみる等、区民目線、市民目線を意識した活動心がけると良いかと思っています。自分がこんな事を知ったら嬉しい、こういう事ならすぐに生活に取り入れられる、といった情報を提供する事が大切かと思っています。そして、何より活動している本人が心から楽しんでいるという事がとても大事ですね。



＜親子料理教室に参加＞

健康に暮らすために、ご自身が普段の生活で気を付けていること、また、日頃から簡単に出来る楽しい食卓作りの方法等がありましたら教えてください。

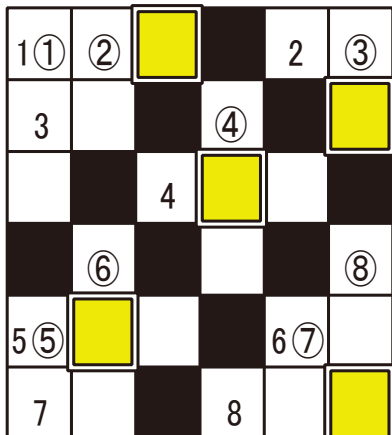
昨年は、「ほすび」で脳について学びましたので、何かアクションを起こす時もよく考えるようになりました。そして、ストレスとの付き合い方、対処法にも気を付けるようになりまし。落ち込んだ時は、NK細胞を活性化させるためにわざと笑ってみたり（笑）。「ほすび」は毎月届くのが本当に楽しみです。すぐに実践出来る事、役立つ事がたくさん書かれていますから、あの薄さでも内容はとても濃い！！全部ファイルに閉じて、いつでも読み返せるようにしています。簡単に出来る楽しい食卓作りは、取材を通じて目覚めた

「プランター栽培」を我が家でも取り入れていきます。これは家庭で出来る簡単な食育活動だと思います。娘と一緒に育てていますが、考える力（日当たり、水遣り）、楽しさ（生長をみる）、喜び（自分で育てたものを収穫し味わう）が体験出来ます。そして、育たなかった場合は失敗から考える力や知恵を生み出します。何より、朝採り野菜が食べられる事はありがたいですね。親子や兄弟でやれば、それがコミュニケーションにもなります。皆さんにもおすすめしたいです！

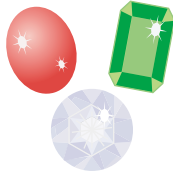
健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

学んだ知識や経験を、執筆、講演会等を通して、一人でも多くの方々に伝えていきたいです。そして、一人一人が健康意識を高め、笑顔が溢れる社会にしていきたいと思っています。私自身健康管理士になり、自分や家族の健康を見つめ直した事で、ライフスタイルが大きく変化しました。健康でいられるという事は、財産だと思っています。皆さんが日々の暮らしをより豊かに過ごせるお手伝いが出来れば、こんなに嬉しい事はないです。ブログ…
<http://blog.zaq.ne.jp/kamishimae/>

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
宝石



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせる単語を完成させて下さい。

＜よこのカギ＞

1. サケ・マスの卵を塩漬けにした食品。
2. 酒の飲めない人。
3. ひまわりが咲く季節。
4. 観賞用または造園を目的として、庭や鉢に植えて利用される木本(もくほん)のこと。
5. 遊びに用いる札。小さな長方形の厚紙・薄板などに種々の絵や文字などが書かれ、いく枚かで一組になっている。
6. 小麦粉に水と塩などを加えた生地を細く長くしたもの。
7. 腰掛けて座するための家具。
8. 案内すること。また、案内人。

＜たてのカギ＞

- ①都会から離れた地方。「〇〇〇から町に出てくる」
- ②足を覆うように作った履物の総称。
- ③稲の種子からもみ殻を取り去ったもの。
- ④葉の多くは手のひら状に裂けていて、秋に紅葉する。メーブル。
- ⑤殻をもつ軟体動物。
- ⑥家にいながら、不在をよそおうこと。「〇〇〇を使う」
- ⑦兄弟姉妹の娘。
- ⑧首都はニューデリー。住民の多くはヒンズー教。カレーが有名な国。

こんな年でした

1974年

1974年は
コンビニエンス・
ストア第1号店が
開店した年



東京都江東区に「セブンイレブン豊洲店」が開店しました。名前の由来が「午前7時から午後11時(=23時)まで」であるのとおり、当時は早朝から深夜まで開いている事が特長の一つでした。

＜ニュース＞

●巨人の長嶋茂雄選手が現役を引退

●北の湖が横綱に昇進

●田中首相退陣、三木内閣誕生

最高裁判所庁舎が落成・新宿西口に超高層ビル群完成

アニメ「アルプスの少女ハイジ」放送・「くいしん坊! 万才」放送スタート

北海道愛国駅で幸福駅行きの乗車券発売・気象庁の地球気象観測網「アメダス」完成

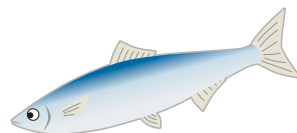
答えを「ほすぴ」126号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月26日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、肩や背中のコリをほぐす「かたボー(つぼ押し)」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「コンブマキ」でした。抽選の結果、京都府の大年愛さん、愛媛県の濱本千晶さん、栃木県の浅井健士さんが当選されました。おめでとうございます!

＜編集後記＞

春が近付くとともに暖かい陽射しとなり、レジャーが楽しい季節になりますが、期末や新年度を迎えて仕事を立て込んで忙しい等、季節の変わり目だからこそ生じるストレスも少なくないようです。何かと忙しいシーズンが到来しますので、くれぐれも体調管理にはお気を付け下さい。また、春は引っ越しの多い季節です。住所等の変更がございましたら、お早めにご連絡下さい。(編集部)



にしん

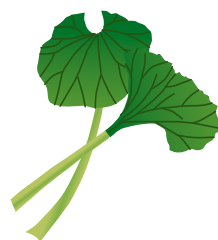


春になると産卵のために北海道沿岸に現われます。最盛期には100万t近くの漁獲高があり、北海道ではニシン漁で財を成した漁師による「ニシン御殿」が建ち並ぶほどでした。にしんの卵を干したものを塩蔵品が、数の子(かずのこ)です。

にしんも青魚なので、血中のコレステロールを低下させるEPAと頭の働きや記憶力を良くするDHAが含まれています。



ふき



数少ない日本原産の野菜の一つで、平安時代から栽培されています。春一番に出てくるふきのつぼみがフキノトウです。4～6月の透き通った淡緑色の若い葉柄(ようへい)は、独特の香りと苦味を持ち、さわやかな春を表現する食材ですが、肝毒性が強いピロリジジナルカロイドが含まれているため、灰汁抜きをする必要があります。ふきはほとんどが水分ですが、食物繊維が豊富で低カロリーなことから、便秘やダイエットに効果的です。フキノトウは、ふきよりもカロテン、ビタミンC、鉄等を多く含みます。



新茶



4月初めから5月末まで摘み取られる緑茶の一番茶を総称して新茶といい、品質が良いとされています。カテキン(渋み)・カフェイン(苦み)が少なく、逆にテアニン(旨み)が多いため、若葉のようなさわやかな香りがあります。

緑茶のカテキンには、血圧や血中コレステロール値の上昇を抑制し、動脈硬化を予防する効果があります。テアニンにはリラックス効果があります。また、風邪の予防、ストレス解消、シミやソバカスを抑制する等の美容効果を持つビタミンCも含まれています。