

第32回 健康学習セミナー in 名古屋

「睡眠障害と病気の浅からぬ関係」

～体内時計は健康の羅針盤～

1単位

- 【日程】**平成27年7月5日(日)
【時間】13:30～16:30 (受付開始13:00)
【会場】名古屋市立大学 桜山キャンパス
医学研究棟11階 講義室(大)
(名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1)
【定員】150名 (先着順)
【受講料】健康管理士一般指導員・受講生・修了生
…1,000円(税込)
一般…1,500円(税込)



お申込み方法

- ①お申込み お電話、ホームページまたは2面の
申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733
URL:www.japa.org/
②お振込み 下記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

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。

*振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします。

①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、6月中旬より受講料を発送いたします。

この講演で学べること!

- 睡眠と体内時計や生活習慣病との関係
- 睡眠障害の臨床事例と現状
- グッスリ眠ってスッキリ目覚めるポイント

〈中山 明峰 先生 プロフィール〉



1985年、愛知医科大学医学部卒業後、愛知医科大学耳鼻咽喉科准教授などを経て、2011年より名古屋市立大学睡眠医療センター部長、現在に至る。年間約500名のめまい

新患、約1,000名のめまい再来、約300名の睡眠障害新患、約500名の睡眠障害再来患者の診察に携わる。専門は、平行神経学、睡眠医療、めまい。

「よく眠れない」「睡眠をとっているのにスッキリしない」と感じたことはありませんか?睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態をいい、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症、概日リズム睡眠障害など様々な疾患があります。睡眠障害は、精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすほか、高血圧を始めとする循環器系の疾患など生活習慣病の発症にも関わっていることが解ってきました。今回は、睡眠障害と体内時計のメカニズム、関連する疾患について、臨床現場における事例を交えながら、グッスリ眠ってスッキリ目覚めるための生活習慣のポイントなどについてお話いたします。

第一部

第二部

「歯と健康」

講師：浅岡 知子氏

(健康管理士一般指導員・
歯科衛生士)

毎日磨いている歯磨き。はたして磨き残しなくきれいに磨けているのでしょうか?生活習慣病と深い関係の歯周病の罹患率が、なかなか減らない理由について、きれいに磨く歯磨きのポイントとともにお話いたします。



「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

第13回 健康管理士・再スタート講習

in 大阪

ここがオススメ!!

- **忘れてしまった健康の基本をもう一度!**
話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。
- **健康のスペシャリストを目指して再スタート!**
単位取得にも繋がる! スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!



5単位



(過去の講座の様子)

- 【日 程】** 平成27年6月14日・28日 (日曜日)
【時 間】 10:00~17:00 (受付開始 09:30)
 2コマ (3時間×2) × 2日間
【会 場】 大阪社会福祉指導センター 研修室①
 (大阪市中央区中寺1-1-54)
【定 員】 50名 (先着順)

- 【受講料】** 21,600円 (税込) : 全4回分
【教材費】 3,240円 (税込) : 全4回分
最新の健康管理士テキスト(第13版)を使用いたしますので、お持ちの方は教材費がかかりません

【対 象】 健康管理士一般指導員



ご参加頂ける方には、後日
 詳細をお送り致します。

単位取得には、全4コマ回中3コマ以上の出席の
 必要があります。

お申込方法

お電話、ホームページまたは下記の申込書を
 郵送またはFAX下さい。
 TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733
 URL:www.japa.org/

講義内容

1コマ 3時間×4回 (2日間)

最新の健康管理士テキストを使用し、予
 防医学の基礎知識やすぐに日常で活か
 せる応用知識を協会専任講師が分かり
 やすく説明します!

1 日 目	10:00~	ライフスタイルと健康・生活習慣病の 総復習①【テキスト1・2】 ・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え など ・がん (メカニズム、肺、胃、大腸、女性特有のがん)
	14:00~	生活習慣病の総復習② ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、 心疾患、脳卒中 など
2 日 目	10:00~	メンタルヘルスと生活環境 【テキスト3・5】 ・ストレスのメカニズム、心の病気、年代別のスト レス、ストレス解消法 など ・体温調節、地球温暖化 など
	14:00~	栄養と運動・体を守る薬剤学と介護法 【テキスト4・6】 ・栄養素の役割と働き、代謝の仕組み、年代別の 栄養 など ・運動、薬、介護 (認知症) など ・確認テスト

キリトリ線

① 健康学習セミナー in 名古屋

② 再スタート講習 in 大阪

③ ステップアップ講座 in 札幌

ご希望の番号 (複数選択可)		
資格番号・氏名	H-	氏名
同行者		
電話番号 (平日日中の連絡先)	()



Facebook 始めました

協会の活動や健康情報を発信しています
<http://www.facebook.com/japa3737>

「健康管理士ステップアップ講座」 in 札幌

「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」が札幌で開催されます。

〔対象〕 健康管理士一般指導員

〔受講料〕 3,240円(税込) ※ミネラルウォーター1本付き

〔持ち物〕 ほすぴ(144号・145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

〔お申込み方法〕

2頁の申込書を郵送またはFAXいただくか、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。

札 幌

日 時：平成27年6月28日(日)

会 場：札幌市教育文化会館 4階研修室402
(札幌市中央区北1条西13丁目)

定 員：30名(先着順)



〔講座内容〕

午前の部(10:00~12:00)

ほすぴの勉強会

昼 食 (12:00~12:55)

午後の部(13:00~14:30) ※雨天中止

ウォーキングツアー

教育文化会館

→ 札幌市資料館(石山軟石の壁に刻まれた彫刻が有名)

→ 知事公館庭園(さっぽろ・ふるさと文化百選、登録有形文化財)

→ 三吉神社(秋田県の太平山三吉神社の分霊を祀った地域の守護神)

→ 大通公園(美しい花壇や芝生、92種類約4,700本の樹木が生育)

→ 北海道庁(外壁の赤い星が開拓使のシンボル「赤れんが庁舎」)

2単位

健康づくり・保健指導用

食育・生活習慣改善小冊子

このたび、神奈川県健康管理士会は医学博士武内博朗先生指導のもと健康管理士の皆さんと一般の方むけにA4版48ページフルカラー小冊子(日本成人病予防協会推薦)を販売することになりました。生活習慣病と口腔ケアとの関係、食習慣改善のための炭水化物や脂質の選び方、骨と筋肉に必要なタンパク質とは、なぜ野菜が必要なのか、また、運動の効果やサプリメントの選び方等、健康寿命延伸の秘訣や、栄養と運動と休養を関連付けて解りやすく纏めてあります。是非、健康寿命の延伸にお役立て下さい。



健康づくり・保健指導用 食育・生活習慣改善小冊子

武内博朗・小林和子・河野結 共著
A4中綴じ全48ページ・フルカラー

〔価格〕 980円(税込)

送料は健康管理士会が負担します。
振込手数料はご負担願います。

お問い合わせは神奈川県健康管理士会へ!

氏名、電話番号・FAX番号、メールアドレスを下記までFAXまたはメールでご連絡下さい。連絡後、当方から申込書をお送りいたします。

【特定非営利活動法人神奈川県健康管理士会 事務局】
〒245-0207 神奈川県厚木市まつかけ台 45-10
TEL:090-2526-8698 FAX:046-242-2835
E-mail:bigbell-43@hotmail.co.jp

文部科学省後援

健康管理能力検定 試験開催!

平成27年2月にスタートした「健康管理能力検定」1級につきまして、たくさんの健康管理士のみなさまにご登録いただきました。同時に3級・2級の公式テキストで学習をスタートされた方も多くいらっしゃいます。

第1回「健康管理能力検定」3・2級試験が下記のとおり開催されますので、この機会に是非ご受検下さい。

東京

平成27年6月21日(日)

会場：明治大学

大阪

平成27年7月12日(日)

会場：エル・おおさか

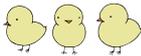
なお、第2回試験は秋に開催されます。



資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市	試験日	開催都市	試験日	開催都市
平成27年 5月17日(日)	名古屋	8月29日(土)	青森	10月 3日(土)	鹿児島
6月14日(日)	札幌	8月30日(日)	仙台	10月 4日(日)	福岡
6月21日(日)	東京	8月30日(日)	香川		
7月12日(日)	大阪	9月27日(日)	長野		

- 試験日の約1カ月前に合格対策講座を開講しています。
- 養成講座は、東京、大阪、名古屋、札幌、福岡で開催しています。詳しくは日本医協学院のホームページをご参照下さい! (<http://www.ini.ne.jp/>)

健康管理士認定試験 実施報告 

会 場		受験者数	合格者数
東 京 2/22	明治大学	153名	126名
岡 山 3/7	第一セントラルビル	15名	11名
大 阪 3/8	エル・おおさか	62名	47名
仙 台 3/8	ショケー本館ビル	40名	31名

健康 = 情報

●砂糖新指針 (3/5 WHO)

世界保健機関 (WHO) は成人が1日に取る砂糖をティースプーン6杯分の25g程度に抑えることを奨励する砂糖摂取の新指針を発表した。砂糖の取りすぎを抑えることで、肥満や虫歯を防ぎ、慢性疾患の予防にもつなげることが狙いである。

また、これまでWHOは、食物から取り込むエネルギーのうち砂糖の割合を10%以下にする目標を掲げてきたが、新指針は5%以下にすることを求めた。その結果、成人の適量は従来の50g程度以下から半分に減少した炭酸飲料やケチャップなど加工食品に含まれる砂糖の量にも注意が必要であると強調している。

●PM2.5ロシアからも飛来
(3/9 山形大の蔵王樹氷火山総合研究所)

これまでの研究では、中国の華北平原に蓄積した大気汚染物質が高気圧の移動に伴い、国内に飛来している事実が明らかになっていたが、今冬はシベリアからの風が例年より強いいため、堆積した大気汚染物質が東日本に飛来せず、太平洋に流される傾向が強かったとみられる。しかし、そうした中でもPM2.5が蔵王で観測され、酸性状態の樹氷が観察された。さらに、人工衛星の画像などを用いて調査したところ、極東ロシアから中国北東部地域にかけての東北アジア地域から飛来した大気汚染物質であることが特定された。

●「肥満は病気」提唱 (3/18 日本肥満学会)

日本肥満学会は、日本が定義している病気「肥満症」への認識を世界に広め、早期治療につなげる運動を始めた。体格指数「BMI」が25以上の肥満人口は世界で約21億人で3人に1人は肥満といわれ、海外では病気という認識がなく、重症化する例も多い。そのような中、日本の肥満対策は効果を上げており、世界からも注目されている。そのため、同学会は肥満症の定義の国際基準化を目指し、国際会議でも提唱する。

次号予告

- ハイレベル講座 in 大阪
- 健康学習セミナー in 福岡

※お申込はニュース発行後より受付致します。



今回のオススメ書

時間栄養学が明らかにした
「食べ方」の法則

著 者：古谷 彰子

発 行 所：株式会社ディスカヴァー・
トウエンティワン

発行年月：2014年8月30日

販売価格：1,400円＋税

体内には数多くの時計遺伝子による「体内時計」があり、医学、運動学、薬学との関連に関する研究が進んできています。全身の細胞にある「体内時計」を調整する栄養学を知り、生活リズムを整えてみませんか？



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、健康管理士専用メールマガジンをお送りしています。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。講読により、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。

「活動の現場」

菅原 寛子さん (群馬県)



今回ご紹介するのは、歯科医師として病院だけでなく地域でも医療に従事されている菅原寛子さんです。

健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。



＜歯磨き指導の様子＞

歯科医師として働く中、普段から治療だけでなく患者さんの健康指導がとても重要であると日々実感していました。歯科医師の資格でも指導はできますが、患者さんがどのような健康管理情報に注目しているのかを知り、また、社会の健康に関する動向などを継続して学んでいきたいと思い、資格を取得しました。

健康管理士の資格を得られて、仕事でどのように活用していますか？また、どのような手応えがありましたか？

歯科治療の現場で、医療用語に慣れていない患者さんに分かりやすく説明するため、治療にプラスαした知

けや治療に参加する意欲の向上にもつながっていると感じています。

指導を行ううえで、気を付けていることや必要だと思われる心構えなどを教えてください。

近年はライフスタイルが多種多様であるため、患者さんの生活をきちんと把握してから健康管理や治療の指導を行うようにしています。更に、高齢社会を迎え、年配の方を対象とした指導が多くなっていることも実感しています。認知症の方や手足が不自由な方など、



識として、テキストや『ほすび』を参考に患者さんに合わせた内容に置き換えながら健康指導を務めています。例えば、歯周病は口腔ケアだけではなく、普段の生活習慣も大きく関わってきます。そのため、患者さん一人一人の生活の見直しをしながら、実践しやすい指導することが多くなります。指導したことを実践するには、きちんと指導内容を理解していることが必要です。その際、健康管理士として得たことをイラストや図を用いて説明すると、患者さんから「分かりやすい！」と喜ばれます。さらに、患者さん自身の治療への動機付



＜施設にて＞

さまざまなケースに遭遇するため、来院されるのが困難な場合は各家庭へ出向いたり、施設へ訪問したりして、ご家族やスタッフの方にも指導内容をお伝えしています。

また、現場では、医療知識だけでは解決しないことがたくさんあります。そんな時は、一人の人間として患者さんの目線に立ち、指導するようにしています。

歯科医師として、いつまでもおいしく食べるためのアドバイスがあります。したら教えてください。

口腔内を健康に保つためにも最も大事なことは、やはり食後の正しい歯磨きです。正しい歯磨き方は、歯科医院で指導してもらえます。また、歯周病の予防や治療のきっかけとして、最低でも三ヶ月に一度は定期検診に行くことをおすすめします。そして、一日三回、規則正しく食事を取りましょう。ダラダラと間食をしていると、口腔内が常に酸性に傾き、齲蝕のリスクが高まってしまいます。



健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることはありますか？

歯科に関しても全身管理においても、共通していることは、「日々の健康管理の積み重ねの大切さ」です。例えば、食後に歯を磨かなければ、うがいだけでもして口の中の汚れを落とすなど、ほんのちよつと意識改革だけでも違ってきます。この時に「もしなければ」と考えるとストレスになってしまうので、「もしよう」「～できる」と言い換えるようにしています。そして、短期間ごとに小さな目標を作り、趣味のように楽しみながら実践しています。歯科検診に行くことも、テレビをみながらストレッチをしたり買い物に行く時は大股で早歩きをしたりするなど、簡単なことでよいのです。効果がでれば、さらにやる気も湧くので、そうなた時にはレベルを高く設定してみたりもします。しかし、基本はストレスフリーが一番！毎日の生活の中の延長上のできるようにしています。特に、昨年出産して育児に追われる毎日であるため、その大切さを実感しています。

医療の現場においても健康管理の知識として、心の

健康と体の健康の連動性は重要です。よって、いかに生活の中にも楽しく健康管理を組み込んでいけるかというのを常に考えています。

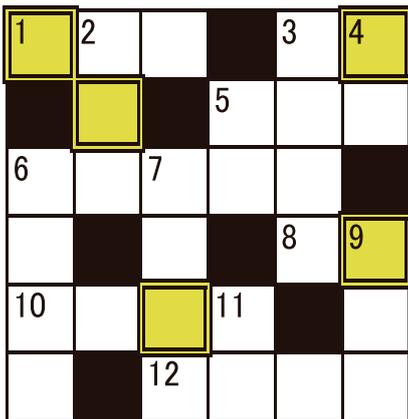


＜お子さまと一緒に＞

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？

『ほすび』などで定期的に学ぶことで、どのようなトピックスが注目されているかを知り、より正しい知識を身に付けて患者さんに提供することができると思っています。これから地元をもっと活気あるものにしていくため、セミナーなどを開催していきたいと思っています。口腔内と全身との関わり大切さを広めるためにも、歯科医師としての立場と健康管理士としての立場の両方からアプローチしていきたいです。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせせて単語を完成させてください。

<よこのカギ>

1. 一般の小売店で売られていること。
3. 焼肉、焼き鳥などの食材として使用される、牛や鶏、豚などの心臓のこと。
5. 材料にネギとマグロを使った料理。
6. 川・海峡などの対岸。
8. 便利な器具・機械。「文明の〇〇」。
10. 家の周りなどに石を積んで作ってある、壁や塀。
12. 年の若い人。青年。

<たてのカギ>

2. 印鑑。
3. 寝ている間に無意識に歯をすり合わせて音を出すこと。
4. 刺身料理に用いられる付け合せ。
5. 畑で作る野菜。全体が細長い管の形で、地上の部分は青く、地中は白い。
6. 胸部の平らな部分。
7. 表の反対側。
9. 日本の伝統的な服。和服。
11. 液体が気体になること。

★ヒント★
新しい学年！



答えを「ほすび」145号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月25日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、「ペットボトル栽培セット」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ハルイチバン」でした。抽選の結果、新潟県新潟市川合綾野さん、群馬県太田市小林茂さん、長野県長野市高野美恵子さんが当選されました。おめでとうございます！



世界の食卓をのぞいてみよう ～インド(北部)編～

✂ インド(北部)の料理の特徴

インドは、日本の約9倍の広い国土を持ちます。インドの食文化は、宗教的な思想や社会背景によって大きな特徴があります。インドに暮らす人々は、ヒンドゥー教徒とイスラム教徒が多く、ヒンドゥー教では、牛は神聖な動物として崇拝されているため、牛肉は食べません。また、イスラム教徒は不浄であるという理由から、豚肉を食べません。このように、宗教上の理由でベジタリアン(菜食主義者)が多く、肉を食べない代わりに豆や乳製品がタンパク源として常食されています。インドの多くの地域で共通する特徴として、香辛料(スパイス)や油、ヨーグルトや生乳など乳製品の多用、菜食料理の発展などが挙げられます。

首都・ニューデリーのある北インド地方の料理は、かつて栄えたムガル帝国の王朝料理の影響を受けて、乳製品を使ったマイルドで濃厚な味わいなのが特徴です。主食は小麦で、「チャパティ」と呼ばれる未発酵の平焼きパンがよく食べられます。

【ワンポイント】

バラク・パニールの材料であるほうれん草とパニール(カッテージチーズ)は、食品としての相性が良く、乳製品に含まれるタンパク質は、ほうれん草に含まれる鉄の吸収を助けてくれます！



✂ 作ってみよう！～バラク・パニール～

バラク・パニールは、ほうれん草にパニール(カッテージチーズ)の入った緑色のカレーで、チャパティやナンなどと一緒に食べられることが多いです。ヒンディー語で、「バラク」は「ほうれん草」、「パニール」は「乳製品」を意味します。



【材料】(4人前)

- ・パニール (※カッテージチーズでも可) 250g
- ・サワークリーム 175ml
- ・玉ねぎ 1個
- ・ほうれん草 1束
- ・トマト 大1個
- ・パクチー 適量
- ・にんにく 2かけ
- ・おろし生姜 大さじ1
- ・鷹の爪(好みで) 2本
- ・粗塩 少々
- ・オリーブ油 大さじ6

★スパイス

- ・クミン(粉末) 小さじ2
- ・コリアンダー(粉末) 小さじ1
- ・ターメリック(粉末) 小さじ1
- ・カルダモン(パウダー) 3ふり
- ・レッドペッパー 小さじ1/2
- ・ガラムマサラ 大さじ1

【作り方】

- ① 大きな鍋にオリーブ油大さじ3を熱し、粗みじん切りにしたにんにく、おろし生姜、種をとり小口に切った鷹の爪、みじん切りにした玉ねぎを入れ、玉ねぎに焼き色が付くまで炒める。★のスパイス、サワークリームを入れて混ぜ、15分煮る。
- ② フードプロセッサーに茹でたほうれん草、四つ切りにしたトマト、パクチーを入れ、ほうれん草が細かく刻まれるように15～30秒ほどまわし、①の鍋に入れる。
- ③ 中型のフライパンに、オリーブ油大さじ3を中火で熱し、サイコロ状に切ったパニールをきつね色になるまで炒め、①の鍋に混ぜ合わせる。
- ④ 鍋を弱火で10分熱し、粗塩で味を調え完成。

〈編集後記〉

春から夏にかけて、夜間よりも昼間の方が満潮と干潮の差が大きくなり、潮干狩りに適したシーズンが到来します。強い日差し対策として、長袖のシャツや首に巻くタオルをお忘れなく！

(編集部)

これって英語で何て言うの？

春は、健康診断を受ける機会が多い季節です。1年に1回の診断で、思わぬ診断結果が出てしまい、ひやりとした経験もあるのではないのでしょうか。今回は、健康診断についての英語表現を覚えましょう！

今月の単語 & 連語

- ・get an annual checkup (年1回の健康診断を受ける)
- ・be depressed (気が重い)
- ・a re-examination. (再検査)
- ・stomach (胃)
- ・gastrocamera (胃カメラ)

会話表現

- A: I got an annual checkup yesterday. (昨日は健康診断を受けに行ってきたよ)
 B: How did it go? (結果はどうだった?)
 A: I am depressed because I gave to get a re-examination. (再検査を受けなきゃいけないから気が重いよ)
 B: What's wrong with it? (どこが悪いの?)
 A: I don't know but I have to have my stomach examined with a gastrocamera next. (分らないけど、今度は胃カメラの検査をしなきゃならないよ)

