

健康管理士ニュース

3

2018年3月号

隔月発行
No.131

JKPA

日本成人病予防協会
URL: <http://www.japa.org/>
Email: health@japa.org
〒103-0004 東京都中央区東
日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL: 03-3661-0175
FAX: 03-3669-4733

CONTENTS

- 協会からのお知らせ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - 健康学習セミナーin大宮……3
 - 能力開発講座in福岡&金沢……4
 - 健康学習セミナーin名古屋……5
- 情報コーナー……6
- 各地の健康管理士会便り……7
- 健康管理士からの声……7
- 教えて!みんなのgoodレシピ……8
- チャレンジ★ザ★クロスワード……8
- やってみYOGA♪……8

(写真: ムスカリの花)

協会からのお知らせ

今年も各地でセミナーや講座を開催いたします!

当協会では、資格取得者の皆様のスキルアップを目的に、資格取得後も幅広い知識を習得していただけるよう、様々なセミナー・講座を開催しています。今年も東京、大阪をはじめ各地で開催予定です。

体験型の講座や、大学教授による講演など、通信講座テキストやほすびでは学ぶことができない内容も盛りだくさんです。また、資格取得者同士の交流にもなり、活動の場を広げる仲間づくりのきっかけにもなります。セミナー・講座の開催については、健康管理士ニュースやホームページにてお知らせ致します。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

3~5ページを
チェック



2017年に開催したセミナー・講座の様子



セミナー・講座に参加して「単位」「ポイント」を取得しよう

セミナー・講座に参加すると、知識を習得した証として所定の単位・ポイントを付与します。取得単位数によって、ゴールド資格証(20単位)や上級指導員(50単位)が目指せます!

また、ポイントはためていただくことで、次回以降のセミナー・講座の受講料としてお使いいただけるほか、各種グッズとの交換も可能です。詳しくは健康管理士ホームページをご覧ください。



J単位



J POINT



総合診療内科の医師として、健康管理士として、「予防医療」の普及、発展に貢献したい!



今回ご紹介するのは、埼玉医科大学総合診療内科／准教授・医師として、地域住民の健康を支えるとともに、「予防医療」を広く国民と医学生や若い医師に普及していくための活動をしていらっしゃる廣岡伸隆先生です。廣岡先生は、当協会の活動に対し深くご賛同いただいております。今後様々な形でご支援ご協力をいただく予定です。

Q. 「総合診療内科」の役割について教えてください。

医学の発展と細分化は、切っても切れない関係にあります。医療が細分化することで分かってきた病気の本質や新たな治療方法が多くの患者様に役立っています。一方で、医療全体が、臓器や組織など部分的なものを対象とすることに偏りすぎる弊害も生まれました。

総合診療科や総合内科といった科は、このような偏りすぎた医療を改善するためにあると考えるとわかりやすいと思います。患者様や地域住民の皆様が、特定の臓器や病気だけでなく幅広い領域の診察を受けられ、健康の相談にも乗ってくれるような存在でありながら、さらに進んだ医療を取り入れた医師を目指しています。幅の広さには病気の予防も含まれます。そして、細分化の恩恵にもあずかれるように、他の専門医とも協力して医療を進めていきます。



(総合診療内科の案内)

患者様が診療の中心にいる中で幅広い診療を進めるので、生活や人生、その家族とも関わることのできる非常にやりがいのある医療分野だと感じています。大学に勤務していますが、近隣の医療機関とも協力し退院した患者様を訪問して生活の場での診療も心掛けています。また、幅広い予防医療にも長けた総合診療を専門にする医師を育てる制度が、今年から正式にスタートします。大学病院に勤務する医師として、このような専門医を育てることも進めていきたいと思っています。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけや理由を教えてください。

総合診療は、地域住民の生活の場に近いプライマリ・ケアを専門にしています。プライマリ・ケア医として本人だけでなくその家族も診る、そして病気を医学だけでなく、社会的・心理学的な観点からも眺め治療に役立てる家庭医療という研修をアメリ

かで受けたのち、実践してきました。そこでは、予防医療も家庭医の大きな役割の1つです。そして、健康増進や予防医療を、医療現場という狭い範囲でなく、地域の一員として考えたいとの思いでいたところ、健康管理士資格に巡り合いました。



(米国研修時代の同級生。前列左が私)

医師として普段の診療でも、生活習慣介入などを病気の治療に活用していますが、予防という観点から、健康管理士の資格の勉強は非常に役立つと感じています。個人で、この知識を身に付け、実践応用すると健康増進に大きな効果が得られると確信しています。少し難しい内容もテキストにはありますが、時間をかけて学習したことを実践できると良いと思います。全国民がこの内容を知り病気の予防や健康の維持促進に良い影響を与えることが理想です。資格を取得された方は、個人を超えて家族、仲間、職場、そして地域と、得た知識や経験を活用する場を積極的に求めるとことを、健康に関係する職業人として期待します。少しの知識伝達やきっかけ・動機付けでも、それが全国津々浦々に浸透すると、ものすごい大きな効果を生むと思います。

私も、昨年の夏からテキストを勉強し、添削を受け、10月の健康管理士資格試験を受験して資格を取得いたしました。健康管理士として、国民の皆様1人でも多くの方が、生活の中で健康の維持向上ができる後押しができればと思っています。また、医療現場で予防医療を教育する者として、健康管理士の皆様の活躍場所が増えるよう、医師の教育でも積極的に健康管理士の資格や存在をアピールし、一緒に健康な世の中を目指せるようになりたいと思っています。そして、協会にも医療従事者として貢献できることがあればさせて頂きたいと思っています。皆様、一緒に楽しく活動の輪を広げましょう!

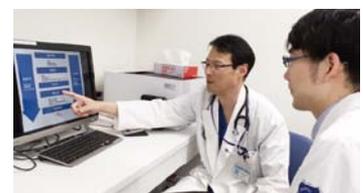
Q. 「予防医療」の普及や発展に向けて、今後どのようなことが必要でしょうか。また、健康管理士に求められることは何でしょうか。

予防医療には、課題がいくつかあると感じています。1つ目に制度です。病院や診療所で行う診療は、病気の診断や治療を目的としています。つまり、病気になってからのことが中心です。それを公の財政でサポートしているわけです。いわゆる保険診療と呼ばれるものです。しかし、予防となると健康診断など早期発見を目的とする検査や病気が起きないよう生活習慣を見直し改善策することが必要ですが、医療機関での保険診療の範囲を超えてしまうことがあります。かかりつけ医の先生がいても、この予防医療にかかわる機会は限られてしまっています。医療と健診などの予防分野とが断絶しやすいのが現状です。

2つ目に医療側の問題です。多くの医師は、細分化された専門医を目指し予防医療を包括的に管理するトレーニングを受けません。例えば、かかりつけ医の専門が消化器であれば大腸がんの早期発見には積極的でも骨粗しょう症や転倒予防といった他の予防医療に消極的なことが起きます。医療の側でも、包括的な予防医療と積極的な健診等の活用が進むよう、総合診療を通じた努力が重要だと思います。

3つ目は患者様や市民側の課題です。健診やかかりつけ医・健康管理士の活用など予防医療の機会を知らなかったり、知っていても実行しない場合が多くみられます。改善には医療側の努力も必要ですし、健康は自分で守るという視点も大切です。健康管理士はそのことを伝えることができます。そして、具体的にどのように健康を守っていくかを伝えると、現実的な対応につながります。この患者様や市民の皆様への啓蒙は大きく期待されます。

直ぐに、制度が変わるのが難しくても、医療と健康管理士による活動とで予防医療の前進に貢献できたらと思います。



(病院ベッドサイド研修中の医学生と)

第52回 健康学習セミナーin大宮

第1部
講演

「生活習慣と予防医療 ～健康管理士の果たす役割～」



講師：埼玉医科大学総合診療内科 准教授／廣岡伸隆 先生

日本人の死因は、多い順に、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患となっています。これらの疾患は、罹患すると死に至らずとも生活に大きな支障を来しますが、これらの疾患はかなりの確率で予防による死亡の回避や早期発見による日常生活への影響の軽減が可能でもあり、国を挙げて、健康増進が叫ばれる所以でもあります。

しかし、現在の医療現場では、医療技術が大きく発展している一方で、健康診断の低受検率やせっかく受検して見つかった疾病予防に繋がるデータの異常の放置、健康診断と医療の連携不足などが課題となっています。

今回のセミナーでは、健康管理士としての活躍を広げるために、健康管理と医療を結ぶ「疾病予防」をキーワードとし

て、医学調査から分かっている生活習慣の疾病への影響や、医療機関や主治医の先生との上手な付き合い方などについてわかりやすくお話いただきます。疾病予防の視点での生活習慣の改善は、困難を伴うこともありますが、国民の誰にとっても大切な事です。予防医療についての知識を学び、健康管理士の活動に弾みをつけましょう。



廣岡伸隆先生プロフィール



1995年、防衛医科大学校医学科卒業。日本国医師免許取得のほか、米国医師資格(ECFMG)を取得。防衛医科大学校臨床教育教授、自衛隊中央病院総合診療科兼救急科救急室長などを務め、2016年より埼玉医科大学総合診療内科准教授、現在に至る。健康管理士一般指導員資格も取得し、国内外で幅広く活躍中。専門は総合診療医学。

第2部
講演

「この健康情報、どう理解しますか？」

講師：埼玉県健康管理士会 会長代行・健康管理士／上原道康 氏

健康でいたい!と思うがゆえに、巷にあふれる様々な健康情報を、つい鵜呑みにしてしまうことはないでしょうか。その情報を信じてよいのか?本当はどういう意味があるのか?などについて、健康管

理士であり、食生活ジャーナリストである講師が分析し検証しました。特に食生活に関連した関心度の高い話題について、一緒に考えてみませんか。



(上原道康氏)

平成30年5月13日(日) 14:00~16:30

会場：大宮ソニックシティ

(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)

定員：200名(先着順)

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円(税込)

J-point10でも参加可能です
一般…1,500円(税込)

この講座で学べること!

- 医学調査から学ぶ生活習慣と疾病との関係
- 予防医療の普及・啓発のための健康管理士の役割
- 巷にあふれる健康情報に対する見方や考え方

お申込方法



第52回 健康学習セミナーin大宮 } 共通
第51回 健康学習セミナーin名古屋 }

①お申込み お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送・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、4月上旬より受講票を発送いたします。

第57回 能力開発講座in福岡

キレイで健康的な身体を手に入れる ～お悩み解決!ストレッチ法～

「運動したいのに何をしたらいいのかわからない」「自分にはどのような運動が合うのかわからない」このようなお悩みをお持ちの方はいませんか?ストレッチは、代謝アップや疲労回復など健康的な身体を手に入れるための基本であり、「運動が苦手」「身体が硬い」という方でも実践できることが特徴です。今回の講座では、椅子などを使い、日常生活の中で簡単に

取り入れることができ継続できるストレッチをご紹介します。自分に合ったストレッチ法を見つけてみませんか?



榎谷豪一先生
プロフィール



ビューティーストレッチ代表。パーソナルトレーナー、ストレッチインストラクター。

キッズや一般の方からセミプロ、プロのアスリートに至るまで幅広く指導を行い、ワンセッションで効果を出せるストレッチには定評がある。また、福岡市主催の運動指導者への指導講師、福岡市スポーツ推進委員会主催研修会の講師をはじめ小学校や企業などで講演会やセミナー講師も務めるほか、配信用フィットネス動画の撮影なども精力的に行うなど多方面で活躍中。

平成30年4月21日(土) 13:00~16:00

会場:福岡朝日ビル

(福岡市博多区博多駅前2-1-1)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,320円(税込)

 J-point40でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具、動きやすい服装
タオル、飲み物

この講座で学べること!

- 体の正しい動かし方
- 日常生活で取り入れられるストレッチ法
- 自分に合ったストレッチ法

第58回 能力開発講座in金沢

タカラジェンヌに学ぶ! 美ボディをつくる『宝塚式ストレッチ』

日常生活の中で、座りっぱなしや立ちっぱなしなど、体を酷使していませんか?負担がかかった体をそのままにしておくと、肩こりや腰痛などの痛みをはじめ、慢性的な疲れの原因にもなります。今回の講座では、宝塚歌劇団で活躍したノウハウを活かし、体幹を意識しながら姿勢矯正

や柔軟性を高めるメンテナンス法について実践を交えて学びます。

バレエの経験がない方でも大丈夫!正しいメンテナンスをすることで、次の日も元気に動くことができるようになります。自分と向き合い、「優雅に無理せず美しく」健康的な身体づくりを学びましょう。

泉つかさ先生
プロフィール



「泉つかさミュージカルアカデミー」主宰。

金沢市出身初のタカラジェンヌとして宝塚音楽学校に入学。卒業後、宝塚歌劇団67期生として入団。同期には、黒木瞳や真矢みきなど。172cmの長身を生かし、男役スターとして17年間活躍。現在は、宝塚時代に学んだ経験を生かし、「金沢ティーンズミュージカル」舞台監修・総合指導のほか、カルチャーセンター等では「輝く女性のための美容バレエ」・「アンチエイジングストレッチ」・「Jr.ミュージカル」講師として、また市や女性センターなど主催の講演会講師としても活躍中。

平成30年5月27日(日) 13:30~16:30

会場:金沢勤労プラザ 101研修室(金沢市北安江3-2-20)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,320円(税込)

 J-point40でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具、バスタオルまたはヨガマット、
スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装、靴下

この講座で学べること!

- 正しい姿勢や柔軟性の高め方
- いつまでも若々しく!美しい身体づくり
- 宝塚歌劇団で実際に行っているストレッチ法

お申込方法

お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。

※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。

TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:<http://www.japa.org/>

第51回 健康学習セミナーin名古屋

第1部
講演

「ダイエットのための太りにくい食べ方 ～肥満と食事誘発性体熱産生の関係～」

講師：名古屋大学大学院 生命農学研究科 応用分子生命科学専攻 栄養生化学研究分野 教授／下村吉治 先生

私たちのエネルギー代謝形態は、基礎代謝・生活活動代謝・食事誘発性体熱産生(DIT)の3つがあります。中でも代謝の多くを占めているのは基礎代謝ですが、食事誘発性体熱産生(DIT)も肥満防止において重要な役割を担っています。

私たちが、食べ物を食べると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が熱となって消費されるため、食事をした後は、安静にしているでもエネルギー代謝量が増えます。この代謝の増加を「食事誘

発性体熱産生(DIT)」といい、どれくらいエネルギーを消費するかは、栄養素の種類や食べ方によっても異なります。また、太りやすい人や肥満体の人では、この熱産生が低いことが明らかにされています。

そこで、今回のセミナーでは、食事誘発性体熱産生と肥満の関係や熱産生を増大する食べ方、さらに、肥満対策における運動の効果や運動を継続するための方法についても解説します。

下村吉治先生
プロフィール



1983年、名古屋大学大学院医学研究科博士課程修了。医学博士。1986年、米国Indiana大学医学部生化学講座に留学。その後、名古屋大学工学部教授、同大学工学研究科教授を経て、2008年より名古屋大学大学院生命農学研究科教授。2015年より同研究科副研究科長。日本栄養・食糧学会会長や市民講座での講演など幅広く活躍中。研究テーマは分岐鎖アミノ酸の生理機能と代謝調節機構に関する研究。

第2部
講演

「隠れ糖尿病の見つけ方」

講師：愛知県健康管理士会 会員／大平尚樹 氏

糖尿病はサイレントキラーと呼ばれ、知らないうちに病気が進行して合併症を起こす恐い病気です。早く見つけて対処すれば、糖尿病になることも合併症を起こすことも少なくなります。

今回は、糖尿病予備軍といわれる隠れ

糖尿病(食後高血糖)になっていないかどうか早く気づくためのポイントや健康診断を受ける際の注意点などについて解説します。健康寿命を延ばすために、国民病ともいわれる糖尿病の予防について考えてみませんか。



(大平尚樹氏)

平成30年4月22日(日) 14:00～16:30

会場：ウィルあいち(愛知県名古屋市東区上笠杉町1番地)

定員：200名(先着順)

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円(税込)

J-point10でも参加可能です
一般…1,500円(税込)

※お申込み方法については、3ページ下欄をご確認ください。

この講座で学べること!

- 食事誘発性体熱産生と肥満、太りにくい食べ方・食事内容の関係
- アミノ酸、タンパク質の働きや特徴について
- 知っておきたい「隠れ糖尿病」

申込書

ご希望の番号(複数選択可)

セミナー名	①健康学習セミナーin大宮	交換・支払方法 (○で囲む)	J 10ポイント	・	現金
	②能力開発講座in福岡		J 40ポイント	・	現金
	③能力開発講座in金沢		J 40ポイント	・	現金
	④健康学習セミナーin名古屋		J 10ポイント	・	現金
資格番号・氏名		H-	氏名		
同行者(①、④健康学習セミナーのみ) ※同行者の方は現金でのお支払いのみ					
電話番号(平日日中の連絡先)					

教えて!

みんなの
goodレシピ

今回のテーマ

「血液サラサラ“玉ねぎ”を使ったレシピ! パートI」

料理の題名: 簡単手作り玉ねぎドレッシング (投稿者: 埼玉県在住・広瀬真美様)

掲載させていただいた方には
「お役立ちキッチン用品」をお送りします!

【作り方】

- 1 玉ねぎをすりおろします。
- 2 玉ねぎを器に入れ、醤油、酢、ごま油を加えます。
- 3 さらに、砂糖、塩を入れよくかき混ぜたら完成♪

材料 (2人分)

- ・玉ねぎ…1/2個
- ・醤油…大2
- ・酢…大2
- ・ごま油…大1
- ・砂糖…大1
- ・塩…少々



料理のポイント

新玉ねぎを使うと、甘く美味しく仕上がります。玉ねぎの辛味が気になるときは、一晩冷蔵庫で寝かせることで少しマイルドになります。サラダや豆腐、お魚、お肉など色々なものにかけて食べてみてください!!



▼協会管理栄養士から

玉ねぎには、アリシンという血液をサラサラにする成分が含まれており、脂質異常症や動脈硬化の予防に期待ができます。どんな料理にも合う万能調味料ですね♪ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

次回のテーマ…

「血液サラサラ“玉ねぎ”を使ったレシピ! パートII」

みなさんのアイデアレシピをぜひ教えて下さい! たくさんのご応募お待ちしております!!

※募集要項※

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントを記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります) → health@japa.org

※紙面の都合上、選考の上毎回1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

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て単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

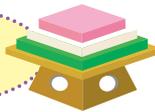
1. 宴会などをする広い部屋。座敷。
3. 夏に木にとまって大きな声で鳴く昆虫。
5. その日の出来事や感じたことを書いたもの。
6. 画像を電気信号に変えて電話回線で送り、受信側でその画像を再現する通信方式や装置。
8. 健康で元気に「○○○○」したい。
10. 火山の噴火でマグマが火口から流れ出たもの。
11. 建物の外側の囲いや、部屋と部屋の仕切り。

〈たてのカギ〉

2. ユーラシア大陸に属する巨大な連邦国家。首都モスクワ。
3. 使用する水の量を節約すること。
4. 根から上に伸びて、枝や葉を付ける木の太い部分。
5. 望遠鏡や顕微鏡などを使用せずに見ること。その場合の視力。
6. 気体や液体の中で物が上に押し上げられる力。
7. 英語で「Connection」。
9. 岸のほとり。岸のそば。

1	2			3	4
			5		
6		7			
		8			9
10					
				11	

〈ヒント〉
ひし餅



答えを「ほすび」162号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月23日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「ジャンプロープ」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「トウキョウ」でした。抽選の結果、栃木県那須郡・井上聖才さま、東京都足立区・柳沢恵未さま、千葉県千葉市・岩井操さまが当選されました。おめでとうございます!

やってみYOGA♪

下半身の柔軟性UP!
マラーサナ (花輪のポーズ)

1. 両足を腰幅に開き、かかとを床につけたまましゃがみます。
2. 上半身をやや前方に傾けて、太ももの間にぴったり入るようにします。
3. 息を吐きながら両肘で両膝の内側を押し、手のひらを合わせて合掌します。
4. 視線を正面に向け、30秒～1分深呼吸します。

★足首が硬くかかどが床から浮く場合は、かかとの下にタオルなどを敷いてみましょう。



〈効果〉
足首・股関節・
肩甲骨の柔軟性向上、
骨盤底筋の強化



Facebook発信中!

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

健康管理士専用 メールマガジン配信中

申込方法 (パソコンのメールアドレスのみ)

HP: <http://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▶TEL03-3661-0175 (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。

次号
予告

- 健康学習セミナーin大阪
 - ステップアップ講座in東京 ほか
- ※お申込はニュース発行後より受付致します。

編集
後記

今年も2カ月が経ちました。今年こそは実行したいと思うこと、誰にも1つはありますよね。その1つに今年は挑戦してみませんか? ダイエット、英語の勉強…やろうと思えば今日からでもできます! ただし、気分の入れすぎは禁物です。ゆっくりちょこちょこやってみましょう! (編集部)