

一酸化窒素(NO)で血管をしなやかに 運動で血管の老化を防ぎましょう

話題の健康づくり
アラカルト
43 血管の若返り

運動が健康を保つために良いと分かっている方も、始められないという方がおられます。準備に手間がかかる、億劫など、やらない理由を探していませんか？身体を動かすと、血液の流れが速くなり、このことで得られるメリットを知ると、運動の印象が変わるかもしれません。



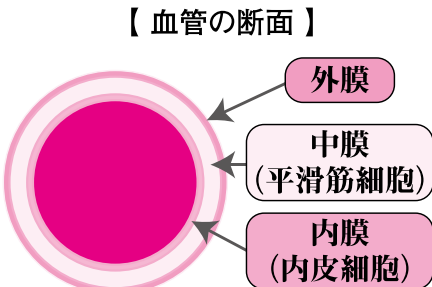
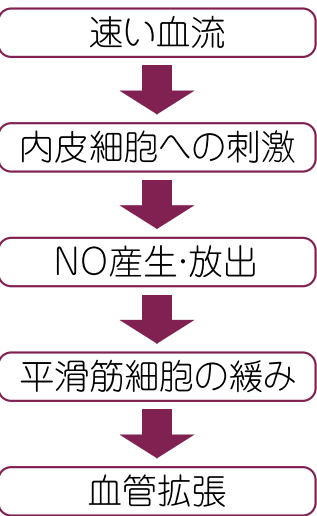
血管は、内側から内膜の内皮細胞、中膜の平滑筋細胞、外膜の血管を保護する細胞の3層から構成されています。加齢や喫煙、生活習慣病により内皮細胞が傷つき、機能が低下すると、動脈硬化に進展します。その血管壁を修復し、血管をしなやかに保つ物質が一酸化窒素(以下、NO)です。

運動で血流が速くなると内皮細胞が刺激され、NOの産生が高まり、放出されます。そして、平滑筋細胞に作用し、緊張を緩め血管が広がり、血管を流す働きが促進されます。NOの量は左右され、十分に放出されると柔らかい状態



を保持することができ、内皮細胞の機能を高め、NOの産生を増やす運動は、有酸素運動です。少し汗ばむ程度の、速歩やサイクリング、屋内であれば踏み台昇降など「ややきつい」と感じる運動がお勧めです。激しい運動はかえって内皮細胞を傷つける恐れがあり、逆効果だと考えられています。目安は1日30分、10分や15分ずつに分けて行っても良いです。できるだけ毎日行うことが理想ですが、まずは週3日以上の実施を目指しましょう。

【血管が広がるまで】



【血管の断面】
効果が認められています。運動に抵抗を感じておられる方も、内側から若返る運動を始めませんか。(健康支援課 本間陽子)

現在、乳がんは日本人女性の部位別のがん罹患数で全国1位となっており、一生のうちにおよそ9人に1人が乳がんを診断されています。40歳代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの死亡



しこりなど自覚症状がある場合は、速やかに受診することをお勧めしますが、無症状の場合でも、乳がん検診により見つけることができます。小さな乳がんはほとんど命を脅かすことがなく、早期発見なら乳房を温存するなど、自分の希望する手術法や治療法を医師と相談して選択できる可能性も高くなります。また、入院期間や再発防止の治療期間なども短いので、経済的負担も軽くなります。厚生労働省では、40歳以上で2年に1回の定期的な検診を推奨しています。当協会では40歳以上の方へはマンモグラフィ、40歳未満の方へは乳腺エコーをお勧めし、さらにマンモグラフィと乳腺エコーの併用検診で、より効果的でお得なセット検診もご用意しています。また、女性スタッフだけで人間ドックを開催する「レディースデイ」を開設していますので、これまで乳がん検診を受診されたことのない方も、ぜひ受けてみてはいかがでしょうか。

早期発見のために健診を

女性の9人に一人が乳がん

40~69歳の女性における全国の乳がん検査受診率は47.4%、広島県の受診率は43.9%と、厚生労働省の掲げる目標の50%よりも低い数字となっています。乳がんは早期発見により適切な治療が行われれば、良好な経過が期待できます。

女性のがん罹患数(全国合計値:2018年)

	1位	2位	3位	4位	5位
部位	乳房	大腸	胃	肺	子宮

乳がん検査受診率(2019年)

	受診率(%)
	40~69歳/過去2年間
全国	47.4
広島県	43.9

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

(診療放射線課 桐山 あかね)

県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度を実施しています。適合した施設は、商品に「認証マーク」を貼ることができます。当協会は認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきます。



業務の内容は？
イカを機械にかけて引き延ばすノシイカの製造と、イカの姿フライのパック詰めを行っています。いわゆる「イカ天」の製造を行っており、1日約1万2千パックを出荷しています。



30 有限会社マルショウ食品

登録日:2022年3月29日
所在地:呉市安浦町内海北4丁目15-12
創業:1992年5月
話し手:製造課長 竹岡 勉 様

従業員の衛生意識が向上

担当外でもトラブル対応可能に

業務の内容は？
イカを機械にかけて引き延ばすノシイカの製造と、イカの姿フライのパック詰めを行っています。いわゆる「イカ天」の製造を行っており、1日約1万2千パックを出荷しています。

降、取引先をはじめ、多方面から衛生管理の見える化を求められるようになってきたと感じます。弊社では、1年半前から認証取得に向けて準備してきました。認証取得に向けて、衛生管理の手法を変えていく中で、従業員の意識が向上したと感じました。

「消費者へのアピール」
お酒のおつまみやお好み焼きの隠し味など、広島人には身近な食品です。
私たちの会社は表に出ることはありませんが、安心・安全に気をつけ、おいしいを届けたいです。日々業務を行うにつれて、イカ天は業者によって味付けが異なりますので、ぜひ食べ比べをしてみてください。これからもイカ天を楽しんでください。
インタビュー:中川 / 記事:馬場田