

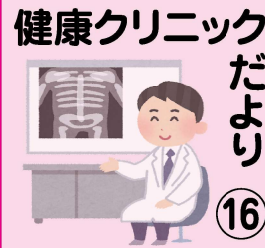
健康クリニック業務管理課では、人間ドックや各種健康診断の成績書の作成、各種システムの保守を行っています。受診者の皆さまと直接お会いすることはありませんが、縁の下で力持ちのような存在として、日々業務にあたっています。ところで、皆さんは人間ドックや健康診断

一人ひとりに寄り添い、健康づくりを支えたい 進化し続ける健康クリニック



例えば、スタッフは専門技術研修だけでなく接遇研修も受講し、皆さんをお迎えしています。予約や問診のWeb化や計測機器からの検査データの直接収集などにより、迅速かつ正確に結果を報告できるようになりました。受診フロアには誘導支援システムを導入し、待ち時間の短縮を図っています。また、今年度はマンモグラフィ

を受診する際、何を基準にして健診機関を選んでいますか？「設備が充実している」「スタッフの対応がよい」「検査の精度がよい」「待ち時間が短い」「毎年同じところで」「など、いろいろあると思います。当クリニックでは、皆さんが安心安全に健康診断を受診できるように、そして皆さんに選んでいただける健診機関を目指し、日々努力しています。



健康クリニックだより 16

予防医学事業中央会 奨励賞受賞



この度、当協会・健康科学センター企画渉外課の藤原慎吾課長補佐が、「予防医学事業の実務に10年以上従事し、他の範となりさらに今後の活躍を期待する者」として、(公財)予防医学事業中央会の「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞し、11月6日に東京都で開催された、令和7年度第70回予防医学事業推進全国大会において表彰されました。協会役職員一同、藤原課長補佐の今後の活躍に期待します。(健康科学センター)

イ装置を最新機種に更新するなど、健診内容の充実を目指しています。わたしたちは、昨年より今年、今年より来年と進化し続け、一人ひとりに寄り添いながら、皆さんの健康を支えていく健診機関でありたいと思っています。昨年と今年の違いは？今年と来年の違いは？そんな変化を見つけたら健康診断を受診してみてください。必ず何か見つかるはずです。新しい1年の幕開けに是非、当クリニックで健康診断を受診してみませんか？(業務管理課 三好直美)

インターバル速歩 “日本式ウォーキング”として海外で話題に

近年、日本人の歩数は減少傾向にあり、2023年の1日の平均歩数は男性：6,628歩、女性：5,659歩でした。歩数の増加が健康に良いことは周知のとおりですが、ウォーキングを始め

話題の
健康づくり
アラカルト
65 速歩

ドは「ややきつい」と感じる程度で行いましょう。3分間の早歩きと3分間のゆっくり歩きを1セットとし、1日5セット・週3~4日が目安です。1日に1回まとめて実施しても、朝・昼・夜で

ることにハードルが高いと感じる人も多います。そこで、誰でも短時間で効率よく負荷をかけて実施できる、お勧めのウォーキング方法として紹介されているのが、「インターバル速歩」です。筋肉に負荷をかける早歩きと、負荷の少ないゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返す歩き方によって、筋力・持久力を無理なく向上させ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などの効果も期待できます。最近は海外でも“日本式ウォーキング”と紹介され、注目を集めています。

インターバル速歩は、図のようなフォームで実施します。早歩きのスピー

分けて実施しても同様の効果があります。

転倒予防のため、早歩きは足がもつれない程度の速度で行いましょう。また、心疾患や脳卒中などの診断を受けたことがある人は、かかりつけ医にご相談ください。実施の前にはストレッチを行い、けがや疲労を予防しましょう。午後3時~6時頃は、筋肉が柔らかくなっていて、肉離れなどのけがが起こりくいとされています。

誰でもどこでも簡単に継続でき、適切な強度で運動しやすいインターバル速歩で、歩数アップと健康増進を目指しましょう。(健康支援課 中田 真理子)

体には「恒常性」と呼ばれる、脳が司令塔となって最適な状態を保つ仕組みがあります。最近の研究では、天然成分が脳に情報を送り、恒常性の調整に関わることが分かってきました。



恒常性を助ける薬味 少量で体を整える

現代の西洋薬は、単一成分が特定の標的に強く作用する設計です。急性症状や感染症には効果的ですが、その強さが恒常性を乱すことがあります。

一方、生薬には多種類の成分が微量に含まれ、効果が弱いとされてきました。しかし恒常性の調整には、むしろ弱い刺激が有効で、さらに多成分が複数経路に働き、相乗効果を生みます。

漢方薬は科学的根拠が乏しいとされてきましたが、実際には科学で未解明だった恒常性を介していた可能性があります。例えば五苓散(ゴレイサン)は、正常では反応せず、水分が多いと排出し、不足時には保持するという状態に

じた働きを示します。一見、相反する作用に見えますが、恒常性を整えると考えれば理解できます。

和食は薬草を薬味として取り入れてきました。ネギ、生姜、シソ、ニラ、山椒、カラシは漢方生薬としても使われ、ワサビ、

柚子、ミョウガは日本独自の薬味です。七草粥は薬味を活かした行事食で、七味唐辛子は漢方薬を参考に生薬を組み合わせた薬味です。

これまで、薬味の効用は経験に基づく推測が中心でした。しかし解析の進歩により、昔から伝えら

れてきた効用が科学的に裏付けられてきています。また、香りや辛みの刺激が脳に届き、恒常性を助ける仕組みも明らかになってきました。日常の食事に少量の薬味を添える日本の食習慣は、科学的にも理にかなった健康の知恵だといえます。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

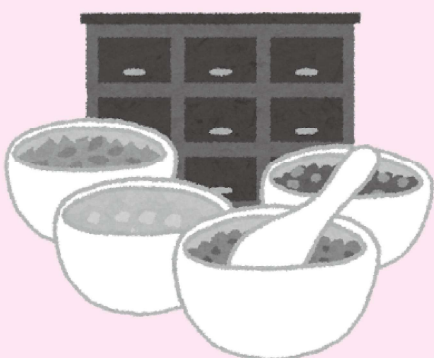


図 インターバル速歩のフォーム

(公財)長寿科学振興財団「健康長寿ネット」を参考に作成