

公益財団法人 秋田県総合保健事業団

NO.59  
2013年

# けんこう AKITA

## INDEX

【特集】「温泉・入浴の効用と安全な入浴法」

【事業紹介】「がん検診受診勧奨推進事業」(コール・リコール事業)について

【栄養情報】野菜ソムリエの「ベジフルレシピ～冬編～」

【運動情報】連載「運動で冷え性対策」

【INFORMATION】ドック健診事業の案内





# 「温泉・入浴の効用と安全な入浴法」



## 温泉とは

「温泉法で定められた規定以上の【化学成分】を含んだ鉱泉（泉）、または、成分が規定に満たなくても温度が25℃以上の鉱泉（泉）」を温泉と定めています。

【化学成分】炭酸水素ナトリウム、銅、硫黄、ラドン、ラジウム塩など19種類

## 泉質・適応症・禁忌症

温泉に含まれている成分や温度によって様々に分類され、それを【泉質】といいます。その泉質によって、【適応症】（入浴によって症状の改善が期待できること）や【禁忌症】（症状に該当する方は入浴を避けること）が異なります。

鉱泉のうち、治療の目的等に活用するものを【療養泉】といい、温度と含有物質により定義しています。

- ①塩化物泉      ②炭酸水素塩泉
- ③硫酸塩泉    ④二酸化炭素泉
- ⑤含鉄泉       ⑥硫黄泉
- ⑦酸性泉       ⑧放射能泉
- ⑨単純温泉    の9種類に分類

## 温泉の効果

温泉の化学成分や適応症、森林・海洋近くの温泉地に行くことで環境が変わり心身の刺激となる【転地効果】などが相乗効果となり、本来、人間が持っている【自然治癒力】を高めたり、心身を癒すことができます。

この温泉の効用を利用してドイツや日本では古くから医療的な目的で温泉を活用しています。現在では主にリハビリテーション分野や疾病予防、健康増進の重要な手段として温泉療法が用いられています。

## 入浴による作用

入浴の目的は汗をかくのではなく、入浴によって促進される利尿作用を利用し、体内の老廃物を尿から排泄し、疲労回復や心身をリフレッシュすることといわれています。温められた血液は臓器の代謝を高め、腎臓の血流量を増加させ、尿の生成を促したり、心房圧を高進させて心房性ナトリウム利尿ホルモンの分泌を高め利尿現象を活発にします。

### 1. 【浮力】の作用

浴槽のお湯につかるだけで、浮力によって体重は免荷され、肩まで沈んだ場合、陸上の約1/10になります。浴槽に体を休めるだけで、関節や筋肉が重力から解放され、足腰の負担を緩和します。

### 2. 【静水圧】の作用

水中では水圧により、胸・腹部が数センチ減少します。下半身への水圧による圧迫がマッサージ効果となり、血液を心臓に戻すことで血液循環が促進し、酸素や栄養素を体内に運び手足の疲れやむくみを取り除きます。

ただし、肺や心臓には水圧が負担となりますのでご注意ください。

### 3. 【温熱】の作用

お湯のあたたかさが刺激となり、自律神経系や内分泌系の機能に変化が生じたり、血管が拡張し、血液循環が2倍になるといわれ、筋肉中の疲労物質（乳酸等）を取り除き、筋肉のコリや疲労を緩和させる効果があります。



全国の温泉地の数 **3,108ヶ所** (秋田県129ヶ所・全国6位)

全国の源泉の数 **27,532ヶ所** (秋田県612ヶ所)

全国で源泉のある市区町村 **1,436市区町村** (秋田県23市町村)

環境省自然環境局データより (平成24年3月末現在/平成25年3月発表)

#### 4. 【化学的】作用

温泉水には色々な電解質がイオンの状態で解離し、炭酸ガスと硫化水素のみが皮膚から体内に吸収される作用を持ち、血管を拡張させ血行が良くなります。また、ナトリウム-塩化物泉では、それらが皮膚表面に付くことで保温効果が高まり、湯冷めしにくいといわれています。

### 安全・効果的な入浴

#### 【かけ湯 (かぶり湯)】

浴槽に入る前に体の汚れを落とし、体を慣らすという目的でかけ湯 (かぶり湯) を行いましょう。体の末梢、足もとや手の先から、体の中心、腰、胸、肩と順に上にかけて。5杯～10杯位かけますが、これは急激な血圧の上昇やのぼせを防ぐ効果があります。



#### 【半身浴】

次に半身浴で体を慣らします。いきなり肩までつかるのではなく、腹部 (心臓の下) までつかり、温度や水圧で心臓などに負担をかけないようにします。血圧の高い方、心臓の弱い方は必ず行うようにしましょう。



家庭のふろでは、スノコや腰掛けを利用して深さを調節したり、腕を浴槽の縁にかけ、腰を浮かし、浅くつかるなど工夫して半身浴をしましょう。

#### 【入浴時間】

入浴時間の目安として、鼻の頭や額にうっすらと汗をかく程度と覚えておいてください。それ以上入っても効果としては変わらず、水やお湯に体を浸すことは体にとってかなりの

負担となっており、長時間の入浴はかえって疲労や湯あたり、脱水を起こす原因となりますので注意してください。



#### 【出浴】

お湯から上がるときは水圧の影響で脳貧血などがおきやすい為、急に立ち上がりせず、ゆっくりと浴槽から上がるようにします。

また、泉質にもよりますが、シャワーや水道水を体かけると温泉の成分が流され、効果も半減してしまいますので、「上がり湯」はしないようにし、湯ざめしないように軽く水滴を拭き取る程度にします。

#### 【水分補給】

入浴後は、発汗により体内の水分が失われていますので脱水症に気を付けてください。また、血液の水分も少なくなり、ドロドロとした血液は血栓ができやすく、脳梗塞、心筋梗塞の原因となりますので、入浴前、できれば入浴中、入浴後にコップ1杯 (200cc) の水やお茶、スポーツドリンク等で意識的に水分補給をするように心がけてください。



また、食事の直前・直後の入浴は消化・吸収の妨げになる為に避けるようにし、就寝前に入浴は、早朝の血液粘度上昇を助長するので、血栓予防のためしっかりと水分補給をしましょう。

温泉地ではよくみられる飲酒後の入浴は、アルコールで血管拡張が起こり、血圧低下、心拍数増加の状態となったり、脱水が入浴によって助長されるので避けるようにしましょう。

### 【休息】

入浴中は血圧の変動やエネルギー消費も大きくなりますので、少なくとも温泉地では入浴後30分は体を休めるようにしてください。

### 【温度】

お湯の温度は、高温浴(42℃以上の熱いお湯)は、自律神経系の交感神経を優位にし、体を緊張状態にします。高温浴では入浴直後、血圧と脈拍が急激に変化し、心臓をはじめ体にかかる負担が大きくなり、血栓もできやすくなりますので、高血圧の方、水分調整能力が低下している高齢者の高温浴は注意が必要です。

逆に微温浴(38℃前後)とって、少しぬるく感じられる位のお湯にゆっくりと入ると、副交感神経が優位になり、身も心もリラックスした状態になります。微温浴は入浴直後でも血圧の変動が少ないので、体への負担が少ない安全な入浴法として、また、ストレス解消や日ごろの疲れをとる効果が高い入浴

法といわれています。

その日の体調に応じて、お湯の温度を調節し、上手に活用してください。

参考・引用

温泉利用指導者養成テキスト

## 入浴事故

秋田県では、これから冬にかけて気温も下がり、寒い冬に入りますが、「入浴中の事故」が非常に多くなります。

入浴中の事故による死亡者は、交通事故の死亡者数より多くなっており、十分な注意が必要です。

### 【事故防止のために】

前述のとおり、お湯の温度は41℃以下、胸の辺りまでつかる半身浴、水分を補給し脱水を防ぐ、入浴前の飲酒は避けるなどの他に、下記についても気を付け事故防止に努めましょう。

- ・寒い時期は、脱衣所や浴室などを暖かくし、急激な温度変化を避けるようにする(早めに浴槽のふたをあげ、湯気で浴室内を暖めておく)
- ・生活習慣病などの疾患のある人は特に注意する
- ・複数で入浴するか、一人での入浴時は家族が時々声をかける

これらに留意し、安全で効果的な入浴を楽しみましょう！！

### 秋田県の入浴事故

年度	入浴中死亡者数(人)	交通死亡事故者数(人)
H23	212	57
H22	189	60
H21	162	64

参考・引用

美の国あきたネット「高齢者の入浴中の事故防止」秋田大学 美作宗太郎(秋田県警本部の協力による集計)  
秋田県警ホームページ「秋田県の交通事故発生状況」

# がん検診受診勧奨推進事業 (コール・リコール事業)

## がん検診受診勧奨推進事業 (コール・リコール事業)とは

当事業団では「がん検診受診勧奨推進事業(コール・リコール事業)」を、平成22年度から秋田県より委託を受け、今年度で4年目を迎えます。県が目標とする検診受診率50%の達成にむけ、がん検診の未受診者に対して電話や郵送による受診勧奨を行う個別受診勧奨システムです。

この事業は、県のモデル事業として秋田県総合保健センター内に「がん検診受診勧奨センター」を設置し、4名の受診勧奨員が、市町村のがん検診を受診していない住民に、直接電話でがん検診の受診を勧奨するものです。

まず、検診日程前に電話をかけ検診を案内し(コール)、その後も受診されない方には、重ねて追加検診や医療機関方式の受診案内(リコール)をします。電話の他、郵送による受診勧奨や新聞の折り込みチラシなども送付し、普段検診を受診されない方が少しでも受診の必要性に気付いていただけるよう、様々な方法で啓発活動を進めています。

実施規模は、平成22年度が、北秋田市(対象部位：胃)の1市で、平成23年度は、北秋田市(胃)、男鹿市(大腸)、仙北市(胃)の3市で、平成24年度は前年度実施した男鹿市(大腸)、仙北市(子宮)のほか、新たに能代市(胃)、小坂町(胃)、八峰町(子宮)、潟上市(乳)、大潟村(胃)、八郎潟町(胃)の6市町村を加え、8市町村で実施しました。実施規模は年々拡大し、今年度はモデル事業の最終年として、前年度実施した8市町村のうち小坂町(大腸)、大潟村(大腸)、八郎潟町(大腸)が対象部位を変え、五城目町(胃)を加えた9市町村で事業を実施しております。

## 事業の効果

昨年度まで事業を実施した結果として、2年目の事業となった男鹿市では、大腸がん検診を対象とした受診者が前年度の848人(前々

年度は687人)から914人に増加しました。また、子宮がん検診を対象とした仙北市では、勧奨対象年齢の受診者が、前年度の573人から863人に増加し、胃がん検診を対象とした小坂町でも受診者が前年度の234人から363人に増加しました。このように、事業実施によっていづれも受診者数が増加しており、事業の効果は大きいといえます。

## 事業の課題

課題として、電話をかけてもイタズラ電話と間違われやすく、本人や家族が警戒するため、電話での受診勧奨を市町村の広報などであらかじめ知らせておく等の必要があります。しかし、電話で勧めても、必ずしも市町村へ申し込みをしたり、検診会場に足を運んでくれるとは限らず、予約を取ったり、必要な資材(大腸がんの検診キット等)を送付する等の工夫も必要となります。また、市町村では職場や病院、人間ドックで受診済みなのか把握していないため、電話がつながっても受診済みの人ばかりということも多々あり、受診勧奨対象者名簿の作成が非常に大切で、一部市町村が行っている、事前の健診(検診)希望調査を実施することが受診勧奨には効果的であると感じています。

この事業によって、今後もより多くの県民の方が、がんやがん検診に関心を持ち、検診受診のきっかけとなり、受診率向上につながってほしいと思います。



参考

平成24年度がん対策施策報告書 秋田県公式Webサイト美の国あきた



Radish  
分類：アブラナ科ダイコン属  
**ダイコン**



かつては、全国各地に固有の大根が栽培され、その数は約200品種を超えるといわれた。ところが、1970年代半ばに「青首ダイコン」が出現。この甘くて、買いやすい、ちょっと小ぶりのダイコンが人気となり、80年代後半には、店頭は青首ダイコン一色になった。原産地は諸説あり、いまだ確定していない。春の七草のひとつ「すずしろ」はダイコンのことで、古来より、脈々と日本人の食文化を支えてきた素材である。

**原産地：地中海沿岸説  
中央アジア説**

**旬**

12月から2月の冬がおいしい。ただし、1年中出回る。夏場は、北海道や東北などで多く栽培される。葉は春と秋がおいしい。

**栄養**

根の栄養成分としては、ビタミンCが多いことくらいだが、何より有効な消化酵素を含んでいるのが特徴。古くから、消化を助けて、のどの痛みを鎮め、風邪を予防し、老化を防ぎ、肌を美しくするといわれ、民間療法にも用いられてきた。



◆**大根ギョウザ**◆

大判の皮 20枚分 546kcal

【材料】(1袋：大判の皮20枚分)

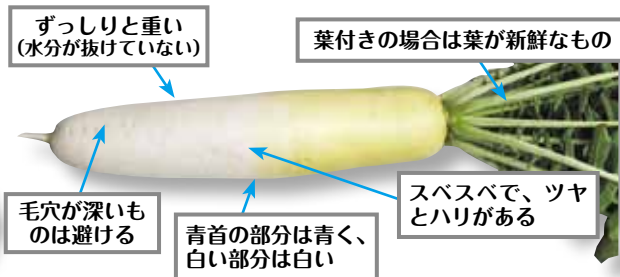
- 大根…………… 300g
- 豚ひき肉…………… 100g
- しその葉…………… 7g (10枚)
- 砂糖・塩…………… 小さじ1/2
- しょうゆ・ごま油……… 小さじ1
- ギョウザの皮1袋 (大判で20枚、普通で25枚位)

【作り方】

- ①大根は薄切りにしてさっとゆで、みじん切りにして軽く絞る。
- ②豚ひき肉に塩、砂糖、しょうゆ、ごま油を混ぜて練り、大根と刻んだしその葉を混ぜる。
- ③ギョウザの皮で包んでゆでる。  
(好みで焼いてもよい)  
黒酢やおろしにんにくを入れた酢しょうゆで食べてもおいしい。

**選び方と保存のコツ**

◆**ダイコンの選び方**◆



◆**ダイコン保存のポイント**◆



◆**青首ダイコンの使い分け**



## 運動で冷え性対策

寒さが厳しくなると冷え性の症状に悩まされる方も多いと思います。

冷え性の原因はいろいろありますが、運動不足も原因のひとつです。運動不足だと血流が悪くなり、冷えを感じやすくなります。寒い季節は外出する機会も少なく、身体を動かす時間が減り悪循環になります。

身体を温める役割をする血液は心臓から送り出されて全身をまわり心臓へ戻ります。血液を全身にいきわたらせるポンプの役割をするのが筋肉です。運動不足によって筋肉が減ると血流も悪くなり冷えを感じやすくなります。逆に運動により筋肉量が増加すると熱を生み出しやすい体になります。

忙しい方も、仕事の合間、お風呂上がりや寝る前などちょっとした時間に運動を取り入れ、少しでも体を動かす時間を作るようにしたいものです。それだけで冷え方が違ってきます。

### 簡単にできる運動

#### 足の運動

- 足指でじゃんけんグーパー、ゆっくり5秒ずつ数えます。
- 足首を手でくるくる回します。反対回しも行います。
- 両足を前後に開き、前足の膝を曲げ、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。  
(特にふくらはぎの筋肉は血液を心臓へ送る重要な働きを持っています。)
- 両足の裏を合わせるように座り、息を吐きながら上半身を股関節が伸びていると感じるところまで前にたおします。
- 踵を上げ下げします。立ったままで上げ下げする際、階段などちょっとした段差を利用して上げ下げするとストレッチ運動の強度が上がります。
- 足の裏をトントンたたきます。



#### 手の運動

- 手首をくるくる回します。反対回しも行います。
- 腕を前に伸ばし、伸ばした手の指先を反対の手で反らせます。伸ばした手は曲げないようにします。
- あおむけになり手足をあげ、ぶらぶらさせます。
- 肩を耳につけるように上げ、一気に力を抜いて肩をおろします。
- 運動はいろいろありますが、どの運動を行うときも、呼吸を止めないようにしてください。自然な呼吸でゆったりと行います。また、反動をつけずに、痛みを我慢して行わないようにしましょう。





【がん検診コースご案内】

秋田県立脳血管研究センター、  
秋田県成人病医療センターと協力して  
胸部CT検査、PET検査などを組み合わせたコースです。

人間ドックにPET検査をプラスして  
より精度の高い総合健診を

人間ドック+

- 腫瘍マーカー(2種)
- 胸部マルチスライスCT
- PET検査
- 他オプション検査

PETの正式名称は陽電子放射断層撮影法(Positron Emission Tomography)といい、「苦痛がほとんどなく一度の検査で全身を調べることができる」「小さながんも発見できる」として近年注目されている検査です。



【センターの特徴】

- 人間ドック健診施設機能評価認定施設です。(日本人間ドック学会)
- 検査結果がその日のうちに判ります。
- 医師が結果について当日説明します。
- 必要な方には、当日、生活・栄養指導を行います。
- 受診されたデータ・画像等の医療情報は必要に応じてご利用いただけます。

【お申し込み・お問い合わせ先】

秋田県総合保健センター ドック健診課  
〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6  
電話代表 018-831-2013  
F A X 018-831-2014  
受付時間 8:30~17:15 (土日祝日休み)  
インターネット予約 <http://www.kenko-akita.jp/>

県南健診センターの電話番号が12月3日から **0187-73-6200(代表)** に変更になります!!

公益財団法人 秋田県総合保健事業団

秋田県総合保健センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6  
電話代表 018-831-2011  
F A X 018-831-1663

保健・情報管理部ドック健診課

電話代表 018-831-2013  
F A X 018-831-2014

がん検診推進員

電 話 080-1662-1369・1370

県南健診センター

〒019-1234 仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1  
電 話 0187-73-6200 (12/3より番号が変わります)  
F A X 0187-83-2115

がん検診推進員

電 話 080-1662-1371

県北健診センター

〒018-3333 北秋田市坊沢字横道沢23-2  
電 話 0186-63-1837  
F A X 0186-63-0929

がん検診推進員

電 話 080-1662-1368

県北健診センター大館支所

〒017-0864 大館市根下戸新町1-8  
電 話 0186-42-9770  
F A X 0186-42-9771

児桜検査センター

〒011-0909 秋田市寺内児桜3-1-24  
電 話 018-845-5100  
F A X 018-845-9255

中央健診センター

〒010-0941 秋田市川尻町字大川反233-186  
電 話 018-823-1520  
F A X 018-824-4034



「健康あきた」第59号 平成25年12月発行

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団  
編集 総務部経営企画課 「健康あきた」編集委員会  
〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号  
☎018-831-2011  
表紙 写真撮影 中央健診センター 編集委員  
印刷所 株式会社三森印刷