

# 左からよんでも... うどん うんどう サポート 右からよんでも...

Vol.31  
2022年10月19日  
香川県

## 定期的ながん検診を受けましょう！

「がん予防」のためには、正しい生活習慣を心がけること、また、「早期発見」のためには、がん検診の受診が重要です。検診会場では、感染防止対策を徹底しています。積極的に受診しましょう！

- がんを早期のうちに発見できる期間は1～2年です。
- 要精密検査と判定された場合は精密検査を受けましょう。

**香川県**

過度な受診控えは、がんのリスクを高めてしまう可能性があります。

早期のがんには、自覚症状がほとんどありません。

定期的ながん検診受診で早期発見につながります。

## 発見は「1年先」にしてはいけない。

がん検診を受けましょう！

- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 肺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診

安心が見つかる **がん検診**

がん検診では、換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています。

がん検診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。受診時の注意事項を守って受診しましょう。

- 01 体温を測定するなど、体調を確認しましょう。
- 02 マスクを着用しましょう。
- 03 手洗いなどの感染予防をしっかりとしましょう。

## スポーツの秋！ 運動で心も体もリフレッシュしましょう

### 【運動の効果】

- ☆ 生活習慣病のリスクを下げる
- ☆ 肥満の予防・改善
- ☆ 疲労回復、ストレス解消

Q どんな運動をすればいいのでしょうか？

A 目的にあった運動を選ぶといいでしょう。

たとえば、

- ・減量を目的にする場合
  - ▶ウォーキングや水泳などの**有酸素運動**
- ・基礎代謝量アップや骨粗しょう症予防を目的にする場合
  - ・筋力トレーニング
- ・血行を良くして肩こり・腰痛予防
  - ・ストレッチ



次の日に疲労や痛みを残さない程度の運動から始めてみましょう。運動は無理なくできる方法を見つけ、継続させることが大切です。

## 管理栄養士の簡単レシピ



醤油と同量のすだち果汁を混ぜることで、醤油の使用量を減らせます。

☆旬のすだちで美味しく減塩

## 『白身魚のホイル焼き』

【1人分】  
 エネルギー:91kcal    たんぱく質:10.0g    脂質:3.8g  
 炭水化物:4.4g    食塩相当量:0.9g    食物繊維:1.5g

### ▼材料(1人分)

- ・白身魚 1切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 少々
- ・カット野菜(もやし・キャベツ 適量  
人参・きのこ類など)
- ・バター 小さじ1/2
- ・すだち 果汁小さじ1
- ・醤油 小さじ1

お好みのカット野菜を利用して手軽に料理。魚の代わりに豚肉スライスなどでも作れます。

### ▼作り方

- ① 魚に塩こしょう・酒をふる。
- ② アルミホイルに魚、カット野菜、バターをのせて包む。
- ③ オーブントースターで20分焼く。
- ④ すだちは果汁をしぼり、醤油と混ぜる。
- ⑤ 焼きあがったら④をかける。

令和4年10月19日

# せいさん食育情報

第7号

## ◎親子の食育

三豊市愛育会

### 親子の食育

実施日時：令和4年7月17日（日）

実施場所：三豊市豊中町改善センター

対象：未就学児とその家族

人数：大人26名、子ども35名

内容：栄養士による講話

- ・噛むことは健康な体づくりの第一歩
- ・腸内細菌を活性化させる土いじり

### ひみこの食育標語

「よく噛む」  
ことの8つの効果

ひ

肥満予防



み

味覚の発達



こ

言葉の発音はつきり



の

脳の発達

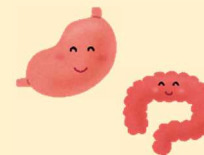
は

歯の病気予防



が

がん予防



い

胃腸快調

—

ぜ

全力投球



### 講話を受けて



#### ●「噛むことは健康な体づくりの第一歩」

「よく噛む」ことで8つの効果が得られるひみこの食育標語を使ってお話していただきました。噛むことで唾液の分泌が促され、食物の消化の助けや虫歯の予防になることも学びました。

#### ●腸内細菌を活性化させる土いじり

土いじりによって微生物と接し、アレルギー性疾患になりにくい体をつくることの大切さを学びました。どろんこあそびをしたり、家庭菜園を楽しんだり、免疫力がアップする生活をおすすめします。納豆も健康にかかわる良い成分が含まれているのでおすすめです。

★おすすめおやつ：夏のおやつにわらびもちがおすすめとお話いただきました



参加費無料！

令和4年度県民公開講座（香川県受託事業）

# 糖尿病発症予防講演会



香川県では、全国的に見ても糖尿病受療率、糖尿病死亡率ともに高いことをご存じでしょうか。糖尿病は気が付かないうちに進行し、放っておくと重篤な症状につながる恐れがあります。

そこで、県民の皆様一人一人が、糖尿病に関する知識を習得し、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を実践できるようになることを目的とした講演会を開催します。糖尿病をはじめとする生活習慣病予防に対する健康への意識を高めるきっかけにしませんか。

日時 令和4年11月6日（日）

午後1時30分～午後4時30分

受付 午後12時30分～

場所 レクザムホール（香川県県民ホール）

小ホール棟4階大会議室

講演 「血糖と薬剤・食事・運動の関わり」

午後1時40分～

午後3時10分

講師 サポート高松クリニック

院長 井垣 俊郎 氏

講話 「知って得する！今日からできる糖尿病予防の食生活」

午後3時20分～

午後4時20分

講師 医療法人社団 内科高橋クリニック

管理栄養士 佐藤 いずみ 氏

## ベジチェックしてみませんか

センサーに手のひらを当てることで、野菜摂取の充足度等が表示されます。

この機会に興味のある方はぜひチェックしてみてください。（先着順）

※ベジチェックは医療機器ではありません。表示値はあくまで目安となります。

\*オンデマンド配信（YouTubeによる動画配信）も実施します。

お申し込み方法等講演に関する詳細は裏面をご確認ください。

新型コロナウイルス感染拡大予防対策にご協力をお願いします。会場にお越しの際は、マスクの着用、手指消毒へのご協力をお願いします。ご自身やご家族の方、身近な方が発熱等で体調がすぐれない場合は、参加をお控えくださいますようお願いいたします。

（公社）香川県栄養士会HP⇒

主催 香川県・受託事業者 公益社団法人香川県栄養士会



## ▲お問い合わせ・お申し込み先▲▲▲▲

公益社団法人 香川県栄養士会事務局

TEL : 087 (811) 2858

FAX : 087 (811) 2859

E-mail : [k-eiyo@ac.auone-net.jp](mailto:k-eiyo@ac.auone-net.jp)

講演に参加を希望される方は、下記申込書に必要事項を記入いただき、(公社)香川県栄養士会まで FAX 又はメールで、お申し込みください。参加申込書様式は当会 HP からダウンロードできます。

### ◆会場で受講を希望される方へ

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、受講人数を制限する場合があります。会場の都合で、定員は先着 80 名とさせていただきますので、ご了承ください。

### ◆オンデマンド配信で受講を希望される方へ

配信期間 令和4年11月13日(日)～11月27日(日)

視聴 URL と資料ダウンロード用の URL を送付します。参加申込書緊急連絡先の E-mail 欄に、栄養士会からのメールを受信できるアドレスをご記入ください。また、受講後はアンケートのご協力もお願いします。

配信は、当日の講演を録画し編集したのになります。撮影環境によって映像や音声に乱れがあることもございます。ご了承ください。また受講料は無料ですが、通信料が発生する場合はご本人様の自己負担になります。データ通信量が多いため、Wi-Fi がある環境での視聴をおすすめします。録画・録音は固く禁止します。

## 参加申込書

氏名		
住所(市町名のみ)		
受講希望 *希望形式に○	会場	オンデマンド配信
緊急連絡先	TEL	
	FAX	
	E-mail	

講演内容やページチェック実施について、予告なく変更する可能性もございます。ご了承ください。変更等ございましたら、(公社)香川県栄養士会 HP にてお知らせいたします。

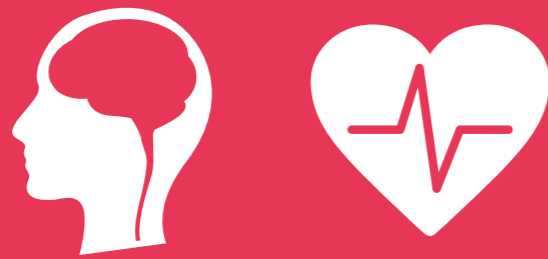


**申し込み締め切り 10月24日(月)**

# 香川脳卒中・心臓病 市民公開講座

2部構成 午前の部：脳卒中、午後の部：心臓病

## 生涯大切にしたい脳と心臓



主催：国立大学法人 香川大学  
共催：日本脳卒中協会香川県支部  
後援：香川県  
問い合わせ先：香川大学脳神経外科 木田郡三木町池戸 1750-1 電話：087-891-2207（平日9時～17時）

本事業は、  
・厚生労働省 脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業  
・日本医療研究開発機構成育疾患克服等総合研究事業「小児生活習慣病予防健診を活用した家族性高コレステロール血症のこどもとおとなのフォローアップ体制の確立と診断・動脈硬化進展予測のための miRNA 発現パネルの開発」  
の支援を受けております。

【注意事項】新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、本講座を中止とさせていただく場合があります。その場合は本院 HP でお知らせしますのでご了承ください。

日時：2022年10月30日（日）

◆ 午前の部 脳卒中について（約1時間半）

受付開始：10時

開演：10時30分

◆ 午後の部 心臓病について（約1時間半）

受付開始：13時

開演：13時30分

会場：レクザムホール（香川県県民ホール）小ホール棟5階「玉藻」

〒760-0030 高松市玉藻町9-10

10月29日（土）は世界脳卒中デーです。県内のイベントとして、高松シンボルタワー、白鳥病院駐車場、さぬき市民病院駐車場、小豆島中央病院駐車場で夜間にブルーのライトアップが行われます。

入場無料  
予約不要

## ● 午前の部 脳卒中

はじめに

毎年10月29日は世界脳卒中デーとされています。日本脳卒中協会では、毎年10月を脳卒中月間と定め、全国で脳卒中に関する啓発活動が行われています。本年度は「脳卒中 予防に勝る 薬なし」の標語のもと、香川大学では、日本脳卒中協会香川県支部と協力して市民公開講座を開催することとなりました。香川県支部としては今回17回目の開催となりますが、本年は特に厚生労働省 脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業の一つとして心臓病についても同日開催致します。講演が少しでも皆様のお役に立てればと考えております。お時間のある方は興味のある講演だけでも構いませんので是非、ご聴講下さい。

香川大学 脳卒中診療部 部長、日本脳卒中協会 香川県支部長 川西 正彦

司会	日本脳卒中協会香川県支部長 川西 正彦
挨拶	香川大学 脳神経外科 三宅 啓介
1 手術で脳卒中を予防しよう！	香川大学 脳神経外科 岡内 正信
2 手足がおかしい 喋れないは、すぐに病院へ！	香川大学 脳神経外科 豊田 康則
3 高次脳機能障害と暮らす	香川大学 作業療法士 津川 亮介
4 より良い生活のために～再発を防ごう～	香川大学 看護師 藤澤 塑与香
5 止めないで！そのお薬！！	香川大学 薬剤師 青木 加奈
6 イキイキ健康で過ごす食事	香川大学 管理栄養士 早川 幸子



**川西 正彦**

現職：香川大学脳神経外科 准教授  
H5年 香川医科大学卒



**岡内 正信**

現職：香川大学脳神経外科 講師  
H10年 香川医科大学卒



**津川 亮介**

現職：香川大学リハビリテーション部  
H18年 四国リハビリテーション学院卒



**青木 加奈**

現職：香川大学薬剤部  
H28年 徳島文理大学香川薬学部卒



**三宅 啓介**

現職：香川大学脳神経外科 教授  
H5年 香川医科大学卒



**豊田 康則**

現職：香川大学脳神経外科 助教  
H19年 香川医科大学卒



**藤澤 塑与香**

現職：香川大学看護部  
H20年 香川大学医学部看護学科卒



**早川 幸子**

現職：香川大学臨床栄養部  
H4年 四国大学家政学部管理栄養士養成課程卒

プログラム順

## ● 午後の部 心臓病

はじめに

循環器病とは心臓と血管の病気を指します。血管の病気には脳・心臓・腎・肺や手足の動脈の病気があり、その一つが脳卒中になります。血管の病気の多くは「動脈硬化」が原因です。この動脈硬化の原因は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)と喫煙です。これらを予防すれば、血管の病気の多くは予防できることになります。心筋梗塞は、心臓に栄養や酸素を送る冠状動脈が閉塞することで起こる非常に重篤な疾患です。今回、心筋梗塞の予防や症状・運動療法について市民の皆様にも広く知って頂き、皆様の健康にお役立ていただけたらと思っておりますので、どうぞお気軽にご参加ください。

香川大学 総合内科 石川 かおり

司会	香川大学 総合内科 石川かおり
挨拶	日本赤十字社 高松赤十字病院 院長 西村 和修
座長	香川大学 循環器内科 野間 貴久
	香川県立中央病院 循環器内科 土井 正行
1 心筋梗塞を予防しよう：家庭で出来る家族性高コレステロール血症のチェック法	香川大学 循環器内科 松永 圭司
2 心臓病の運動療法を知ろう：今日からできるトレーニング	KKR 高松病院 理学療法士 宮崎慎二郎
3 より良い生活のために：知っておきたい福祉の知識	香川大学医学部附属病院 医療ソーシャルワーカー 長内 恵里
4 STOP-MI プロジェクト「心筋梗塞で命を落とさないために～心筋梗塞の前兆とは～」	国立病院機構 大阪医療センター 循環器内科 上田 恭敬
挨拶	香川大学 循環器内科 南野 哲男



**石川 かおり**

現職：香川大学総合診療医学 講師  
H10年 香川医科大学卒



**野間 貴久**

現職：香川大学循環器・腎臓・  
脳卒中内科学 准教授  
H8年 香川医科大学卒



**松永 圭司**

現職：香川大学循環器・腎臓・  
脳卒中内科学 助教  
H20年 香川医科大学卒



**長内 恵里**

現職：香川大学医学部附属病院  
地域連携室医療ソーシャルワーカー  
H20年 吉備国際大学 社会福祉学部  
社会福祉学科 卒



**南野 哲男**

現職：香川大学循環器・腎臓・  
脳卒中内科学 教授  
S63年 大阪大学医学部卒



**西村 和修**

現職：日本赤十字社 高松赤十字病院 院長  
S54年 山口大学卒



**土井 正行**

現職：香川県立中央病院循環器内科 部長  
H6年 岡山大学卒



**宮崎 慎二郎**

現職：KKR 高松病院  
リハビリテーションセンター長  
H10年 四国リハビリテーション学院  
理学療法学科 卒



**上田 恭敬**

現職：国立病院機構大阪医療センター  
循環器内科 科長  
H2年 大阪大学医学部卒

プログラム順