

医療法人社団 こころとからだの元気プラザ 季刊誌

元気快

G E N K I  K A I

no.40
2022 SUMMER



Lahaina Pali hike, Maalea, Maui, HI

元気プラザドクターコラム

- ▶ 夏を元気に過ごしたい！
～食生活から夏バテ予防～…………… 2p

元気プラザニュース

- ▶ 産業保健のご紹介…………… 4p

ご紹介します医療連携病院

- ▶ 公益財団法人
心臓血管研究所 附属病院…………… 6p

食と環境の科学センターニュース

- ▶ ifia JAPAN 2022 に出展…………… 7p
- ▶ 加熱しても死滅しない食中毒菌
～伊藤学術顧問が ifia JAPAN で講演～
…………… 7p

公益事業のご紹介

- ▶ 東京顕微鏡院 創立130周年記念シンポジウム
『新型コロナウイルス感染症とは』
～新しい日常で、いま私たちにできること
…………… 8p

夏を元気に過ごしたい！～食生活から夏バテ予防～

医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ
医局長 小田 瑞恵



人間は汗をかくことで体温を一定に保っています。しかし、現代人はエアコンの普及により、汗をかく機会が少なくなっています。汗をかかなくなると交感神経のはたらきが鈍り、体温調節機能がはたらきにくくなって、夏バテの原因の一つである自律神経失調症になりやすくなります。

また食生活でも、糖分の多い清涼飲料水の摂り過ぎによる食欲の低下や、消化吸収能力の低下がみられます。とくに夏はビタミンやミネラルなどの栄養素が摂りにくくなり、これらが原因で夏バテが起こるといわれています。

暑さに慣れると汗の出始める気温や体温が低くなり、汗の量が増え体温は上がりにくくなって、暑さに対する耐性も高まります。これは短期暑熱順化と呼ばれています。現代人が快適さと引き替えに、本来、身体に備わった能力を発揮できないライフスタイルを選んでいることも夏バテの一因といえそうです。



まずはこちらを
チェック！

あなたの夏バテ危険度チェック！

- ほとんど1日中エアコンの効いた部屋にいる
- 夏でもあまり汗をかかない
- 普段から運動不足だ
- 水代わりに糖分の多く含まれた清涼飲料水を飲む
- 欠食することが多い
- 毎日、間食をする
- 外食が多い
- 食生活は加工食品が中心だ
- 昼食はそうめんなどで軽くすませることが多い
- 疲れがたまりやすい

チェックが4～6個 → 夏バテ要注意！

チェックが7個以上 → 夏バテ危険警報！！

Point 1 夏バテは温度差からも！エアコンの冷やしすぎで困ったら



サラリーマンは背広を着ていることもあり、強い冷房を要求しがちです。身体の冷えから**血行不全、腰痛、肩こり**などを起こすことも少なくありません。冷えからくるだるさには、入浴や適度な運動により血行をよくすることが効果的です。このような症状を防止するためにも外気温と室温との差は**5℃ぐらい**に留めておきましょう。ただし今年のような猛暑では熱中症の予防の観点から、室温28度を目安にしましょう。

Point 2 夏をイメージする食べ物は夏バテ予防に効果的



夏の食事はサッパリしたものになりがちです。「土用の丑の日」に**ビタミンA、B1**が多く含まれる鰻を食べる習慣は理に合っているものなのです。

また、日本人にとって元祖エスニック料理といえば**カレー**です。私たちはインド人に次いでカレーを食べている国民だそうです。ピリ辛料理は血行をよくし、発汗を促し新陳代謝を盛んにします。冷房の冷えにより起こったむくみやだるさといった症状も、新陳代謝の回復により徐々に改善されます。

さらに、**スパイス類**は胃を刺激し、胃酸の分泌を多くし、食欲を増進させ、さらに消化も促進させます。暑い地域に暮らす人たちの食習慣も科学的な根拠にもとづいたものなのです。

Point 3 やっぱり食事が大切！夏に摂りたい栄養素は？

ビタミンは身体を調節するために大切な栄養素です。夏バテ防止に役立つビタミン類が多く含まれる食品を積極的に摂るようにしましょう。

ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質や脂肪が身体の中でエネルギーになるとき、いわば、潤滑油としてはたらきます。清涼飲料水1缶（350ml）には、約30gの砂糖が含まれているので、清涼飲料水を多く摂りがちな夏は、いつもより多くの**ビタミンB1**が必要になります。

ただし、**ビタミンB1**には即効性はありません。つまり、疲れやすくなったりだるくなってから、慌ててビタミン剤やドリンク剤を飲んだり、食事に気を配ってもすぐには疲労回復効果が期待できません。

日頃から各栄養素をバランスよく摂るよう心がけましょう。また、**ニンニク**、**ニラ**、**ネギ**などは身体の中で**ビタミンB1**の利用効率を高めますので、**ビタミンB1**の豊富な**豚肉**などと一緒に調理すると効果的です。

ビタミンC

最近では、暑さだけではなく室内と屋外の温度差という新たなストレスも加わっています。そんなストレスに対する抵抗力の強い身体づくりに欠かせないビタミンの一つに、**ビタミンC**があります。

ビタミンCは**たんぱく質**と一緒に摂ると、体細胞をつないでいる**コラーゲン**を作り、さらに免疫力も高めます。朝1杯の**トマトジュース**や**柑橘類のジュース**の習慣は、身体を目覚めさせるとともに、ストレスに負けない身体づくりにも効果的です。

ビタミンB1が多く含まれる食品

大豆、ごま、玄米、強化米、麦、のり
胚芽米、豚肉、牛乳、レバー



ビタミンCが多く含まれる食品

みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれんそう
ピーマン、いも類、豆類、緑茶



Point 4 積極的な水分補給も必要

炎天下を10分間歩くと**100g程度の汗をかく**といわれています。一般的に発汗中や発汗直後に強い渴きは感じません。したがって、のどの渴きを目安に水分を補給しても、失った水分量に比べ少量しか補給されません。

「水分を摂ると汗が出るから摂りたくない」という人がいますが、脱水症状を起こさないためにも、水分の積極的な補給が大切です。とくに、高齢者は体内の水分量が減っているため脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。



Point 5 それでもやっぱり夏は食欲がない…というあなたに

食欲がなくなると必要な栄養素が十分に摂れずに、バテてしまいます。**鶏肉**や**白身魚**は消化がよいので、消化機能の低下している夏向きの食品です。**シソ**や**ミョウガ**など旬の香味野菜で香り付けをしたり、**柑橘類**の酸味を効かせて、消化液の分泌を促進します。**くず**や**ゼラチン**などを使ったのどごしのよい料理もおすすめです。

また、いくら暑いからといって、すべての料理が冷たいものでは感心しません。血行をよくし新陳代謝を高めるうえからも、**1品は温かい料理**を取り入れましょう。中途半端な温度の料理は食欲を減退させます。熱いものは熱く、冷たいものは冷たくしていただきましょう。

産業保健のご紹介

元氣プラザの産業保健サービス

当法人では、活力ある職場づくりに貢献するために、職場の労働衛生・安全衛生に関する本格的な産業保健サービスを提供できる体制を整えています。産業医、産業看護職（保健師）、カウンセラー（公認心理師、臨床心理士）などの産業保健専門スタッフが連携し、総合的な産業保健サービスにより皆様をサポートいたします。



産業医・産業看護職

一定の産業医経験を積んだ産業保健の専門知識を有する医師による産業医業務が可能です。また、産業保健分野にて実践経験豊富な保健師・カウンセラー（公認心理師・臨床心理士）によるサポートも可能です。

こころの健康相談室

職場のメンタルヘルスを専門とするカウンセラー（公認心理師・臨床心理士）が、担当するメンタルヘルスサービスを提供しています。カウンセリング、コンサルテーション、予防対策から職場復帰支援（リワーク）までサポートしています。

ストレスチェック

労働安全衛生法に基づいたストレスチェックを実施しています。ストレスチェック後のフォロー（医師、カウンセラーによる面談、集団分析結果に基づく職場環境改善のご提案等）も実施しています。



お問い合わせ

お電話 ☎ **03-5210-6616**

月～金曜日 9:00～17:30（祝祭日を除く）

Web [元氣プラザ 産業保健](#) 🔍

〒102-8288
東京都千代田区九段南 4-8-32

こころの健康相談室

カウンセリング

メンタルヘルスに関するさまざまな問題の早期解決を、経験豊富なカウンセラー（公認心理師・臨床心理士）が支援いたします。当法人相談室（市ヶ谷駅徒歩5分）でのカウンセリングのほか、当法人カウンセラーが企業の健康管理室や会議室に訪問しておこなう事業所内でのカウンセリングにも対応いたします。

職場復帰支援サービス

円滑な職場復帰、再発防止を目的とした、自社開発プログラムで、職場復帰前の職場復帰訓練（リワーク）や求職者へのカウンセリング、人事労務担当者へのコンサルテーション等職場復帰に関する支援をいたします。

ストレスチェック（こころの健康診断）

ストレスチェック制度に対応した（厚生労働省推奨「職業性ストレス簡易調査票」使用）ストレスチェックサービスをご提供いたします。また、ストレスチェック後のフォロー（カウンセラーによる高ストレス者面談、集団分析結果による職場環境改善のご提案等）も可能です。

メンタルヘルスセミナー・研修会

企業の状況や参加者・ご要望に応じてさまざまなテーマでセミナー・研修会を実施いたします。

例：セルフケア研修、ラインケア研修、新入社員研修、コミュニケーション研修、ハラスメント研修、ストレスチェック研修など

メンタル相談をお考えの方へ

来談のきっかけは、気分の落ち込み、意欲の低下、不眠、不安感などの不調や、現実的な休職復帰問題など。

背景としては、職場や家庭内での人間関係のストレスや、多忙による過度の疲労が蓄積した結果、心身の不調に至るケースが大半を占めます。

コロナ禍の影響による社会環境の変化も加わり、こころやからだにストレスを抱える方は増加と多様化の一途をたどっています。

さまざまな方のご相談を承っておりますので、まずはお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

お電話 ☎ **03-5210-6619**

個人様向けメンタルヘルス相談

☎ **0120-572-138**

月～金曜日 9：00～19：00

土曜日 10：00～18：00（祝祭日を除く）

Web

元気プラザ こころの健康相談室



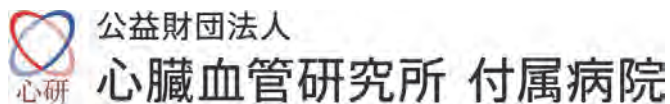
〒102-8288

東京都千代田区九段南 4-8-32

ご紹介します医療連携病院

MEDICAL CONNECTION

こころとからだの元氣プラザは、適切な医療を提供するため、外部医療連携施設とのネットワークを駆使し、一施設で治療を完結するだけでなく、地域の医療機関とも連携を取りながら、最良の医療を提供しています。



心臓血管研究所 附属病院

●病院理念

臨床医学に立脚した研究を推進し、最良の医療を提供します。

●基本方針

- 一、患者さんの権利と利益を尊重します。
- 一、最良の医療により患者さんのより良い生活の実現を目指します。
- 一、地域医療の向上に貢献します。
- 一、予防医療により循環器疾患の減少に取り組みます。
- 一、自己研鑽に取り組むとともに、人材育成に努めます。

●心臓・血管疾患に特化した専門病院

心臓血管研究所附属病院は名称の通り、心臓および血管疾患に特化した専門病院であり、狭心症・心筋梗塞・心不全・心臓弁膜症・不整脈・大動脈疾患・末梢血管疾患などを中心に、約60年間にわたってその時節における最新かつ最良の医療を提供して参りました。

●専門病院の強みを生かし、安全で最良な医療サービスを提供

循環器疾患に特化したことで、一つの疾患に対する取り組みがより深くなり、高度な診療技術・治療技術を獲得したことが当院の最大の強みでもあり、今後も世界に通用する医療技術を維持し、安全で最良な医療サービスを皆様に提供していくことが我々の使命であると考えております。

●迅速な対応と適切な説明で、患者さんの不安を軽減

循環器疾患を患われた方は不安になられていることと察しますが、ご安心ください。当院では各部門に熟練したスタッフをそろえ、患者さんの体調の変化に迅速に対応できるようにしております。

また、各検査・治療前の説明、検査結果や病状の説明など、患者さんと接するあらゆる機会を通じて少しでも不安を軽減できるように努力いたします。



心臓血管研究所 附属病院
矢嶋 純二 院長



所在地 〒106-0031 東京都港区西麻布 3-2-19

代表電話番号 03-3408-2151

創立日 昭和37年8月27日

病床数 74床 (うちHCU6床)

電車でのお越しの方

- 大江戸線「六本木」3番出口より徒歩9分
- 日比谷線「六本木」1番a出口より徒歩7分

車でお越しの方

- 専用駐車場あり (当院地下1階)
- 400円/30分 (最初の1時間無料)
- 駐車場へは左折入庫をお願いいたします。
- 六本木ヒルズ方面から来た場合は約200m先でUターンしてください。
- 詳しくは当院ホームページをご覧ください。

ifia JAPAN 2022に出展

2022年5月18日（水）～20日（金）の3日間、東京ビックサイトにて『ifia JAPAN 2022 [アイフィア・ジャパン] 第27回 国際食品素材／添加物展・会議』が行われ、（一財）東京顕微鏡院の食と環境の科学センターと当法人が支援している「日本食品微生物学会」が出展しました。

ifiaとは、食品業界の最新情報の発信、顧客開拓、新製品発表など効率的な営業活動の場として、多数の食品関連企業が出店・来場し、活発な技術交流・商談を展開しています。食と環境の科学センターは、食品等の検査や衛生検査など、食の安全に関するサービスを紹介しました。



「食と環境の科学センター」ブース



「日本食品微生物学会」ブース

加熱しても死滅しない食中毒菌 ～伊藤学術顧問がifia JAPANで講演～

食中毒を起こす細菌のなかには芽胞という固い殻に閉じこもった種子のようなかたちを形成し、煮沸を1時間しても死滅しない菌があります。そのため菌を増やさないことで予防することが賢明です。調理後は速やかに喫食すること。保存する場合はできるだけ早く低温にし、冷蔵・冷凍保存することが大切です。嘔吐型セレウス菌は、チャーハンやスパゲッティ等、ウェルシュ菌は食肉や魚介類の加熱調理惣菜が原因食品であり、飲食店や調理施設では特に注意が必要な食中毒菌です。

ifia 最終日の20日（金）、伊藤武学術顧問が「HACCPの考え方に基づく芽胞形成菌の食中毒対策」という演題で基調講演を行いました。芽胞を形成する食中毒菌のウェルシュ菌やセレウス菌について、食中毒の特徴や原因食品、食中毒の起こり方、HACCPからみたCCP（重要管理点）など、飲食店での具体的な危害防止衛生管理について解説しました。約60席の会場は満員で立見の方もおり、関心の高さがうかがえました。講演の最後には、食品中の細菌はマニュアル通りには増殖しないため、各事業者がデータを取り、検証することが大切だと述べていました。



満席の講演会場



講演中の伊藤武学術顧問

「芽胞」について

ウェルシュ菌やボツリヌス菌、セレウス菌、枯草菌等特定の細菌が作る細菌構造の一種。生育環境が増殖に適さなくなると、菌体内に形成する。芽胞は加熱や乾燥等の過酷な条件に強い抵抗性を持ち、発育に適した環境になると、本来の形である栄養細胞となって再び増殖する。

出典：食品の安全性に関する用語集（第6版）食品安全委員会

こころとからだの元氣プラザは、2003(平成15)年に、1891(明治24)年に医事衛生のための民間検査所として創立された、東京顕微鏡院の保健医療部門を統合・拡充して誕生しました。元氣プラザのルーツである東京顕微鏡院の公益事業についてご紹介します。



オンデマンド配信開始日
：2022年2月16日(水)
後援：厚生労働省、東京都、健康日本21
推進全国連絡協議会、日本医師会、
東京都医師会

東京顕微鏡院 創立130周年記念シンポジウム

『新型コロナウイルス感染症とは』
～新しい日常で、いま私たちにできること

東京顕微鏡院は2021(令和3)年度、創立130周年の節目の年を迎えました。創立記念シンポジウムでは、環境や衛生、人びとに大きな影響をもたらした新型コロナウイルスをテーマに取り上げ、各分野の第一人者にご講演いただきました。講演内容は、オンデマンドにて配信を行いました。

◆主催者挨拶

中村 哲也 (医社こころとからだの元氣プラザ統括所長)



「東京顕微鏡院創立者である遠山椿吉先生も尽力された感染症研究にちなみ、創立130周年の記念シンポジウムは新型コロナウイルス感染症を取り上げさせていただきました。本日のシンポジウムが皆様の健康に寄与することを願っております。」

◆講演

「新型コロナウイルス感染症への対応について」
大曲 貴夫先生 (国立国際医療研究センター 国際感染症センター長・
理事長特任補佐、東京都新型コロナウイルス感染症モニタリング会議 専門家)



ワクチン接種が重症化を防ぐことをお話しされ、今後、迅速な医療提供体制の充実などの仕組みがかみ合ったとき、はじめてポストコロナ時代の入り口に立てるのだらうと述べられました。

◆プロローグ

「近年の新興感染症」

渡邊 治雄先生
(国立感染症研究所 名誉所員(元所長)、
公益財団法人黒住医学研究振興財団 理事長)



近年の新興感染症の要因を微生物側、宿主側、環境側から解説し、今後の対応としてワンヘルス・アプローチ、(様々な学問の協力体制による、新規病原体を検知する能力)が重要であると述べられました。

◆講演

「来たるべきパンデミックへの対応について」
舘田 一博先生 (東邦大学医学部微生物感染症学講座 教授、
日本臨床微生物学会 理事長、新型コロナウイルス感染症対策分科会 構成員)



SARS・MERS や近年の新型コロナの大流行の経験から、今後のパンデミックは必然であると指摘し、平時から世界に対して責任を果たせる体制の整備をする必要があると述べられました。

◆講演

「COVID-19のこれまで、そしてこれから」

尾身 茂先生
(公財)結核予防会 代表理事、
新型コロナウイルス感染症対策分科会 会長)



従来のインフルエンザとオミクロン株の違いを説明され、これからの日常ではあらゆる場面でのひとりひとりの基本的な感染対策が大切であるとお話されました。

◆パネルディスカッション

座長：渡邊 治雄先生
パネリスト：尾身 茂先生、大曲 貴夫先生
舘田 一博先生 (ご登壇順)



パネルディスカッションでは、後遺症に対する質問などにお答えいただき、男性よりも女性に多く、痩せ型の人に出現率が高いことが判明しているなど、活発な意見交換が行われました。