

ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第36号

特集

ナイチンゲール - 神話と真実 -



桜と菜の花 / 上堰潟公園 : 新潟市



一般財団法人

健康医学予防協会

特集

feature

ナイチンゲール

— 神話と真実 —

1 はじめに

看護といえばナイチンゲール（図1：1820～1910）。これは日本では小学生でも知っています。その実像を知っている人は殆どいません。昨今の新型コロナ禍で看護の重要性が改めて認識されているので、本稿で彼女の真実の像について述べてみたいと思います。



図1 フローレンス・ナイチンゲール

2 前半生

彼女はイギリス国民の5%を占める富裕な家庭（ジェントリー）の次女として1820年、両親の新婚旅行中に生まれました。新婚旅行中の出産？とびっくりしますが、この新婚旅行は3年間にわたってヨーロッパを巡って行われたもので、大きな6頭立ての馬車、大勢の召使を連れ、毎日のようにパーティーを開くというもので、彼女はトスカーナ大公国（現在のイタリア）

のフィレンツェで生まれたのでフローレンスと命名されたのです。フィレンツェの英語読みがフローレンスです。父親は書齋型の静かな教養人でしたが、母親は大変派手な社交好きの人でした。

彼女の家はパーマストン（のちの首相）、その息子のアシュレイ、ドイツ大使のブンゼン、ブレスブリッジ（有名な旅行家）、といった上流階級の人々と交流があり、これらの人びとは彼女の後半生で大きな役割を演じます。しかしこれとは対照的に当時のイギリス国民の1/3は非常に貧しい状態にありました。

彼女の自宅はお城のような豪邸が夏用、冬用と二つもあり、家庭教師によって語学はフランス語、イタリア語、ギリシャ語、ラテン語を学び、このほかプラトン哲学と数学、歴史、地理、心理学、美術とピアノという贅のかぎりをつくした教育をうけました。イギリス国民の識字率がまだ60パーセントに満たない時代のことです。

彼女も毎日のパーティー生活を楽しんでいましたが、次第にそのよう

な社交生活の偽善に疑問を感じるようになります。これにはパーマストンの息子の進歩的思想の持主アシュレイの強い影響がありました。17歳の時、突然彼女は神から「我に従え」と言うお告げを受けます。しかしこの時はその意味を全く理解できませんでした。

当時のジェントリーは慈善事業として貧困者を訪問して援助をすることが社会的なステータスとしておこなわれており、彼女のお母さんもやっていました。彼女はお母さんに連れられて貧民街に行き、その悲惨な生活ぶりを見て強い衝撃をうけます。次に病院と看護婦の実態を知ります。当時の看護婦というのは酒飲みで、教育の全くない社会からあぶれものという目で見られています。病院もネズミが走り回り、壁は不潔でカビだらけ、一つのベッドに



新潟南病院名誉院長
新潟大学名誉教授
柴田 昭

二人が寝たり、退院した患者の布団やシーツも取り替えないという状態でした。これに対して上流階級の人には病気になれば自宅で医師の往診・治療を受けるのが普通でした。彼女は数学の中でも特に統計学が得意で、このころ国の死亡率の統計を調べ、乳幼児の死亡率は50パーセントに近かったことにも衝撃を受けます。価値のある仕事、職業に就きたい。そして貧しい病気の人の看護をしたいという希望が強くなります。24歳、神様からお告げを受けて7年目、「初めて天命がなんであるかを知った」と日記に記しています。女性が職業に就くなど当時はとんでもないことでした。25歳になって家族に看護婦になりたいと告げたとき母と姉は仰天します。それは「売春宿に勤めたい」というにも等しいもので、姉は精神的な異常を起こします。この母、姉との確執は生涯続きました。



図2 シドニー・ハーバート

は鬱状態になりま

す。この時彼女の気持ちをよく理解してくれたのはドイツ大使のブンゼンで、ドイツの病院の優れた点を説明し、旅行家のプレスリッジは彼女をヨーロッパへの旅に誘います。ローマや彼女の名前のフィレンツェなどを巡りますが、この旅でシドニー・ハーバート夫妻と運命的な出会いをします。彼(図2)は名門の出でハンサム、政治家で40歳の時海軍大臣となり、のちに軍事大臣や陸軍大臣になるなど、議会と政府に大きな力を持っている人で終生彼女を理解し、心からの援助を惜しまなかった人でした。彼女は彼を「やさしさと力強さを兼ね備え、静かなところを愛し、謙虚で控えめ、自分の手柄を誇らず、進んで義務を求め、

報酬も名誉も求めない、純真で高潔な人」と手放して信頼しています。

その後精神を病んだ姉の療養に付き添うという形でドイツに行き、そこで欧州大陸でも数少ない看護学園で看護学を学びます。彼女が看護学教育を受けたのは、ここでのわずか3か月半だけでした。帰国後数少ない理解者の一人の父親から毎年500ポンドの生活費を受けることになり、31歳にして完全な独立を果たしますが、この時好きな人が居たにも拘わらず「仕事と結婚は両立しない」と結婚を断念します。この頃ハーバート夫人の紹介でロンドンのある病院の管理者を引き受け、たちまちこの病院を新しい設備のものに立て直し、人事では看護婦を集めるときには「私の言うことを聞かない人は即刻辞めてもらいます」という厳しい態度を示します。また彼女は得意の統計学を生かし欧州の多くの病院のデータを集め、病院の在り方について研究を重ねます。このように時にクリミア戦争が勃発します。

3 クリミア戦争

(1853~1856)

クリミア戦争はロシアの南下政策に端を発した200万のロシア軍と100万のトルコ、英国、フランス同盟軍の間起こった戦争で、ナポレオン戦争と第1次世界大戦の間に起こった最も大きな戦争でした。双方の戦死、戦病死合わせて30万人と言われます。この時ハーバートは戦時大臣でした。

この戦争で戦時特派員という制度が初めて設けられ、タイムス紙のラッセル記者が盛んに戦線情報を本国に送りますが、彼は10月中旬3日間にわたって野戦病院の惨状を詳しく報道しました。戦傷、病気で送られてきた者の治療がまったくできず、ほったらかしで投げ出されている状態だと報道したのです。病院は本国同様不潔極まるもので、至るところ排泄物にまみれ、死体が放置されており、医療品や食料品、生活必需品もないという状態でした。

コレラ、チフスが蔓延し普通の机の上で手や足の切断手術が行われるので、これもほとんどは感染症で死

亡しました。しかも同盟国フランスに比べて英国の医療はすべてにおいて非常に劣っていると報道したので。国論は憤激し全国からタイムにたくさんの献金が集まり、タイムズ基金となります。

ナイチンゲールはこの報道を見て、すぐ私費でクリミアに行こうと決心し、3日間で38人の看護婦（形ばかりのもの）を集め8日目には出発しようとしています。一方戦時大臣のハーバートもこの報道をみて、これは何とかしなければならぬ、頼むならナイチンゲールしかいないと彼女に依頼状を出し、二人の手紙は入れ違いになります。結論的には国からの派遣ということになり国費とタイムズ基金で出発します。

ところが現地の陸軍当局はナイチンゲール一行を敵視します。軍医長のホールは「どうして頼みもしない女どもがやってきたのか。戦場に女はいらない。内閣のお偉方を後ろ盾に余計なことをするな」と一切何もさせませんでした。彼女の辞令は「クリミアでは看護の全権をあなたに任せる。ただし軍医の同意と承認が必要」というものだったので。

軍隊では命令が絶対です。彼女はこのことをよく知っていたので軍医の命令には抵抗せず、看護婦たちに毎日徹底的に洗濯や病院の清掃をやらせます。当然強い不満がでますが、彼女は一切それ以上のことは許しませんでした。彼女は衛生という言葉がなかった時代に、環境の清潔さの重要性ということをよく理解していたのです。

やがて厳しい冬がやってきて毎日1000名以上の戦傷者が病院に送られてきて、一人くらいしか通れない間隔で64キロにわたってベッドが並び状態となり、医療管理は崩壊し、ナイチンゲールに手助けを求めざるを得なくなります。好機到来とばかりこの時看護活動を始めるとともに、国民の間から集まったナイチンゲール基金（45,000ポンド）を使って現地人2000人を雇い、兵舎の清潔化、拡張を図り、衣料品や生活必需品を対岸のイスタンブールから求めたりします。また人間の食べ物ら



図3 憔悴した頃のナイチンゲール

しいものを作るため本国から料理人を呼び寄せ、彼女自身も率先して作ったりします。臨終の兵士には必ず付き添って孤独死はさせず、その時の状況を故国の家族に手紙で書き送ります。この活動によって最初42%であった死亡率は2か月後に14%、3か月後には5%と目に見えて減少していきます。夜になるとランプを持って病室全部を巡回しますが、これがどれくらい兵士たちを慰めたか、この時「クリミアの天使」「ランプを持ったレディ」という言葉が生まれ、この状態が報道されたり、帰国した兵士たちによって語られます。アメリカの有名な詩人ロングフェローがこの状態を詩に書き、これらによって彼女は国民的ヒロインとなり、その名前は全世界に広が

ります。また関係するすべての統計を取り、当時棒グラフもなかった時に一見してわかるようなたくさんの方グラフを考案します（後にアメリカ統計学会の名誉会員になります）。戦いの終わり頃には彼女自身は疲労困憊し（図3）、加えて重い感染症（ブルセラ病といわれます）に罹患して一時生死の間をさまよい、その後後遺症で後半生50年は半日ベッドから離れられない生活がつづきます。

4 講話後

3年にわたる戦争が終わって帰国することになり、故国では国を挙げて大々的に彼女を迎えようと準備しますが、彼女はこれを嫌がってミス・スミスと偽名を使い、最後に一人で人目に付かないルートを使って故郷に帰ります。救うべき18,000人を死なせてしまったという強い自責の念に駆られていたのです。

忘れないうちに軍の欠けているところを直さなければならぬと、改革委員会を作り、以下のような大改革をやることを試みます。陸軍の上層部はもちろん強く抵抗しますが。

国民の圧倒的な支持のほか、政界を始めヴィクトリア女王まで彼女の支持に回って改革委員会が作られハーバートが委員長になります。そして以下のような実務はすべて彼女が行いました。

- ① 医療部隊を作る
- ② 兵舎の改装、病院の新設

彼女が設計した独特の病院…彼女は病院設計に非凡な才能を発揮し広くヨーロッパに影響を与えました。

- ③ 軍医学校を作る
- ④ 陸軍に医務局を新設
- ⑤ インドの植民政策の批判

などの大改革を行い、彼女のオフィスは世間から「小陸軍省」と呼ばれました。そしてついに民間保健衛生体制の確立まで目的にします。

まだ細菌感染ということが分からなかった時代に、彼女は「衛生」という概念をはっきりと理解していました。衛生とは「社会全体で健康、命を守る（まもる）こと」で、この「衛生」「公衆衛生」という概念の確立は彼女の果たした大きな業績でした。

彼女が最も力を入れたのは看護職

の確立でした。「病気というのは欠損ではなく回復途上の現象である」そして「看護の原点は、患者の生命力の消耗を最小にすることだ」というのが彼女の信念でした。看護は単なる介抱ではなく、専門の知識と経済的基盤をもった独立した専門職でなくてはならないとして、ナイチンゲール看護学校を設立し、系統だった看護教育を整備します。この制度はたちまち世界に広がり、彼女の晩年頃にはアメリカ、カナダだけでなく、1,000校もの看護学校ができ、彼女の誕生日（5月12日）は国際看護師の日となります。

しかしこの大事な時期に彼女の最もよき理解者、援助者であったハーバートが51歳で病死し、彼女は一時虚脱状態に陥ります。ロンドンのウォータールー・プレイスには戦争記念塔の両脇にハーバートとナイチンゲールの銅像（図4）が建っています。

英国の10ポンド紙幣は彼女の肖像で飾られ、勲章をおくられ、その死に際しては国葬の礼が申し出されませんが遺族はこれを断り、その墓標は遺言により「F・N」と頭文字のみ

が彫られています。

5 終わりに

ナイチンゲールは優しい白衣の天使ではありませんでした。財産権も投票権もなく、職業にも付けないという女性の社会的地位は極めて低かった時代に、強固な意志と立案力、実行力をもって大改革を実現させた偉人でした。

彼女に対する評は「およそ生きている人間のなかで、一番しとやかに、最高に優しい心を持った女性で



図4 戦争記念塔と両側のナイチンゲール、ハーバートの銅像

ある」というものと「冷ややかで無慈悲でけんかつ早い女」という評価があります。彼女をもっともよく知るハーバートの評価には「あなたは怒りっぽくて、厳しすぎて、短気で誇張癖があつて自分を正当化しすぎるくらいがある」というものがあります。いずれも彼女の一面を捉えているといつてよいでしょう。

柴田 昭 略歴

- 1930年生まれ
- 1955年 新潟大学医学部卒業
- 1960年 東北大学大学院修了
- 医学部助手
- 1970年 秋田大学医学部助教授
- 1975年 同教授
- 1977年 新潟大学医学部教授
- 1990年 同付属病院長
- 1992年 同医学部長
- 1993年 日本内科学会会頭
- 血液学会会長
- 1994年 アメリカ内科学会名誉会員
- 1996年 名誉教授 立川総合病院院長
- 2001年 新潟南病院名誉院長



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院

院長
山本 智章



骨粗鬆症治療は 不要不急？

この冬は久しぶりの強い寒波で大雪が降りました。新潟市内の道路が凍って、多くの高齢者の方が転倒し骨折して救急搬送され、一時は市内の病院は大忙しになりました。骨折は一刻も早く治療が必要であり、特に高齢者に多い股関節の骨折は、入院して手術が第一選択の治療になります。医療費のデータを見ると、新潟県の75歳以上の後期高齢者入院医療費はここ数年、骨折が第一位になっています。

さて昨年からの新型コロナウイルス感染症は病院の診療にも様々な変化や対応が求められています。病院内の感染対策のために入院や手術の制限、家族の面会禁止、患者さんの外泊や外出までも制限しなければならず、治療経過や退院支援にも影響が出ました。海外の報告を見ますと、パンデミックの中で股関節骨折は減少することなく発生し、特にCOVID-19

陽性の骨折患者では、通常の7倍の死亡率をもたらすとの結果が示されています。

新型コロナウイルス感染症が広がる中で「不要不急」という言葉が使われました。感染予防のためにステイホームやソーシャルディスタンスが重視され、外出を控える人が増えました。その結果、医療機関の通常の受診も躊躇して骨粗鬆症治療を中断する高齢者の方もいらっしゃいます。しかしこの様な緊急事態こそ、骨折した時の様々な困難な状況は計り知れません。治療の遅れや大切な家族との接触もできない場合も起きかねません。実は長期間のステイホームがもたらした運動不足は躓いたり転倒しやすさを増悪させており、家の中で軽く転んで簡単に背骨を骨折する高齢者も後を絶ちません。今こそ自分の骨を強化して骨折しないように必要な薬を継続し、よりいっそう転倒に気を付けなければいけない時期なのです。骨折の治療は「必要火急」にしなければならぬことであり、骨折予防のための骨

粗鬆症治療も「不要不急」ではなく「必要火急」です。運動器の健康日本協会のキャッチフレーズは「動く喜び。動ける幸せ」です。当たり前前の日常をいつまでも維持するためにCOVID禍の中でも骨折予防を継続しましょう。



現代人の

健康体力づくり

ウエルエイジング
プログラム

上月 篤子

Vol.26

生涯現役の体づくり

春バテ解消法

季節・環境の変化と体調

春と言えば、「春眠暁を覚えず」「春はあけぼの」のフレーズが頭に浮かびます。「春眠暁を覚えず」は、夜が明けて日が昇っても気がつかないほど心地よく眠ってしまった春の朝を詠い、「春はあけぼの」は、白々と明けてゆく春の朝の美しい様子を詠った歌で、どちらも「春の素晴らしさ」を詠った歌です。季節の移ろい、自然の美しさが浮かんでくる歌ですが、厳しい冬の寒さの後の春の訪れは、今も昔も待ち遠しいものです。現代の私たちの春は、卒業、進学、就職、異動、学校の新学期、会社や仕事の新年度と、ご自身やご家族など身のまわりの生活や環境が大きく変化する季節でもあり



ます。そして、春の気候は、三寒四温の言葉通り、1日の中でも日中と夜の寒暖差、前日との寒暖差も激しく、気圧の変化も手伝って体に与える影響も大きなものがあります。春は、うららかな過ごしやすいイメージがありますが、現代人の私たちにとっては、生活環境の変化、激しい寒暖差と心身ともにストレスを受けやすく、必要以上にエネルギーを消費してしまい体調を崩しやすい時期でもあります。皆さんの体調は、いかがでしょうか？3〜4月の時期に精神的・身体的に体調不良(春バテ)を感じたという方は80%に上ったという調査報告もあります。その上今年、コロナ禍のため、マスク生活、不要不急の外出の自粛、テレワークの普及、会議や打ち合わせのオンライン化など、人との接触が少なくなる一方でパソコン、スマートフォンなどのデジタル機器の使用頻度や時間が多くな

り、ストレスも増加傾向にあります。また、春の楽しみの一つであるお花見も例年のように楽しむことができない状況にあり、コロナ禍は、私達の生活全体に大きな影響を与え続けています。

春バテの症状

暖かく過ごしやすいようになって「さあこれから」という時に何となくだるい、疲れが抜けない、イライラするという不調を感じる方も多いようです。以前「秋バテ」についてお伝えしたことがあります。春バテは「夏バテ」「秋バテ」と同じような症状でありながら体調不良だけでなく、やる気の低下や気持ちの落ち込みなど精神面の症状も多くなるようです。



肉体的なもの

頭痛、腰痛、肩・首のこり、胃痛、肌荒れ、疲労感、倦怠感、眠気、体の冷え

精神的なもの

イライラする、集中できない、気分が落ち込む、やる気がでない、ストレスがたまりやすい、寝付けない、朝起きられない、憂鬱な気分になる

該当するものがあれば春の体調不良(春バテ)の可能性があります。該当するものが複数ある、または、一つの症状が長く続いている場合は、深刻な状態になる前に早めに対策して解消しましょう。また、ご自身の生活習慣を振り返ってみることも重要です。

春バテ危険度チェック

□入浴はシャワーで済ませてしまう

- 寝る前までスマートフォンを見て
いる
- 運動は、嫌いで休みの日は、家で
ゴロゴロしている
- 食事が不規則（朝食は食べない）
□夜更かしをしがちで朝が苦手
- 2つ以上該当していたら「春バテ予
備軍」かもしれません。できることか
ら改善していきましょう。

春の体調不良（春バテ）の原因

●激しい寒暖差

人間の体は、本来、寒い環境では熱を生産し、暑い環境では、熱を放出しようとして体温を調整しています。このため寒暖差が激しいと、絶えず熱を生産したり放出したりしなければならず、より多くのエネルギーを消耗し疲労が蓄積します。この状態が長く続くと体温調整をしている自律神経が疲弊してしまいバランスが崩れ、疲れ・冷え・だるさを感じやすくなります。一般的に自律神経は、5度以上の変化を繰り返すとバランスを崩しやすくなると言われています。また、気候も変わりやすいため低気圧と高気圧の入れ替わり



りが頻繁に起きることで自律神経の切り替えがうまくいかなくなり、低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、眠気やだるさを感じやすくなります。

●日照時間の変化による生活リズムの乱れ

冬に比べて日照時間が長くなることで朝早く目が覚めてしまったり、夜更かしをすることが増え、生活のリズムが乱れやすくなります。

●環境の変化

春は、卒業、進学、就職、転勤、引越など一年の中でも環境が大きく変化する季節です。新しい環境、生活に胸が膨らむ一方、新しい環境や人間関係に対する不安や緊張など、かかるストレスは少なくありません。そのため自律神経のバランスが乱れ、だるさや集中力の低下など様々な不調を引き起こしやすくなります。春は、気温+環境のダブルの変化が短期間に集中します。気温、仕事、生活環境、人間関係とたくさんの変化があり、その変化が大きい程かかるストレスも大きくなります。

●花粉症

花粉症は、花粉に対して人間の体がおこすアレルギー反応です。花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態で、免疫機能が過剰に活動している状態になるた

め、エネルギーを消耗し体力が低下することで眠気やだるさにつながります。

春の体調不良（春バテ）の予防と対策

春バテも原因を理解することで対策も立てやすくなります。次に予防や対策についてご説明させていただきます。

●重ね着やストールで体温調整

私も先日出かける時に気温が高かったので冬用のコートから薄手のコートにしたら夕方から急に気温が下がり、帰宅時には寒さに震えたことがあります。春の寒暖差を上手に乗り切るためには、重ね着しやすいベスト、カーディガン、マフラー、ストールが重宝します。「花冷え」という言葉もあるように、一時的に冷え込む3〜4月は、寒さを我慢せず、体を保温的に保つ工夫も春バテ対策につながります。また、背中、おなか、太腿などを貼れるカイロで温めるのも冷え対策になります。

●睡眠をしっかり取る

春バテの症状は、「なかなか寝付けない」「眠りが浅い」「朝早く目が覚める」などの睡眠に関するものが多くあります。質の高い睡眠を確保できていないと、疲労が回復せず、抵抗力や免疫力の低下に繋がってしまいます。

睡眠不足は、頭痛や倦怠感、胃痛など、様々な春バテ症状を併発してしまふ恐れもあります。スムーズで深い眠りのためには、心身をリラックスさせることが大切です。

寝る間際までスマートフォンやパソコンを見ないようにしましょう。睡眠前にスマートフォンやパソコンのブルーライトを浴びると睡眠を促す「メラトニン」の分泌が抑制されて睡眠の質の低下を招きます。

・寝る1時間前にスマートフォンやパソコンの使用を止めて入眠の準備をしましょう。

・目元や首元を蒸しタオルや蒸気の出るアイマスクなどで温めると筋肉の緊張がほぐれて入眠しやすくなり、睡眠の質も高められ効果的です。

●入浴でリラックス&リフレッシュ

一日の疲れをその日のうちに解消して次の日のコンディションを整えるためにもシャワーで済ませず湯船につかることが大切です。入浴することで血行が促進し末端の老廃物も除去されます。春バテは、手足の冷えも代表的な症状ですから、冷えを改善するためにも入浴は大切です。



また、入浴でリラクゼーション効果が得られることで、自律神経のバランスも整います。38〜40℃に10〜20分じっくり入ると効果的です。最近では炭酸入りなど様々な入浴剤がありますので、香り、色の変化を楽しむことでよりリラクゼーション効果も高まります。



● バランスの整った食事をしっかりと摂りましょう

春、ハテに負けない体づくりのためには、栄養バランスの整った食事をしっかりと摂ることが重要です。春ハテに負けないよう、心身ともに健康を維持するためには、「ビタミン」「カルシウム」「トリプトファン」を多く含む食べ物を積極的に摂ることをおすすめします。ビタミンは、疲労回復や血行促進、抵抗力UP、カルシウムは、骨を強くするだけでなく、イライラを解消する効果があります。トリプトファンは、「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」の分泌を促すためにかかせないものです。春ハテの時期は、セロトニンの減少によって、気分の落ち込みや集中力の低下といった精神的な症状も多いため、トリプトファンの摂取

もとても重要になります。

● ビタミンを多く含む食べ物

豚肉、レバー、たまご、モロヘイヤ、パセリ、うなぎ、にんじん、ほうれん草、トマトなど

● カルシウムを多く含む食べ物

牛乳、チーズ、豆腐、干しえび、わかさぎ、いわし、小松菜、モロヘイヤ、ごまなど

● トリプトファンを多く含む食べ物

バナナ、たまご、豆腐、納豆、きな粉、おから、チーズ、まぐろ、かつお、煮干し、豚肉など

● 適度な運動(積極的に体を動かす)

運動をすることに限らず、よく体を動かすことは、体内の血液循環を高めるだけでなく、自律神経の働きを整える作用もあります。脳内ホルモンの中でも「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌されます。ウォーキングや水泳もおすすめですが、日常取り入れやすい散歩やストレッチを習慣にするのはいかがでしょうか？日常生活での様々な動作、行動を見直して動きの質を高める工夫もおすすめです。



- ・朝のラジオ体操でしっかりと行う
- ・近所を散歩する
- ・徒歩でお買い物(時間のある時は遠回り)
- ・お家の中でも小まめに動く
- ・よく階段を利用する
- ・時々姿勢を整える
- ・歩く時は歩幅を上げ速度もアップ
- ・一日に数回は、ストレッチ(伸び)を行う
- ・お仕事でも時々マスクをはずして深呼吸を行う
- ・日常生活の動きを見直すことで、小さな積み重ねですが、頻度が高まることで大きな変化が生まれます。オンラインレッスンもヨガからダンスまで様々な種類がありますので、この機会に体験してみるのもよいかもしれません。私たちの体は、運動に限らず何らかの身体活動を行い刺激を与えることで筋肉、骨格系の機能が保たれ、血液循環含め脳や内臓諸器官の働きも活性化します。そして何より、体を動かした後は、心身ともにリフレッシュすることができそうです。動くことが苦手な方も「幸せホルモン」の分泌を促そうとイメージすると動くことも前向きに取り組むことができますね。

上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ医学協会
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。



2022年
7月
オープン
(予定)

イオン新潟西店敷地内(新潟市西区小新南)
西新潟健診プラザ(仮称)



- 人間ドック・生活習慣病健診の方々に安心してご受診いただけるよう男女別専用フロアを完備
- 3Dマンモグラフィ装置の導入や3次元眼底検査(OCT検査)等受診者様のニーズに応じた各種オプション検査を用意しております。

2021年3月
オープン



健康医学予防協会グループ
一般社団法人
新潟県健康管理協会
健康会館

女性専用フロア完備

女性専用フロアを新たに完備することで、安心・リラックスしてご受診いただけます。女性専用フロアでは、女性スタッフを中心に対応いたします。



- 3Dマンモグラフィ装置の導入ほか豊富なオプション検査をご提供
- カフェテリアの完備、時間帯予約制の導入
- 無料駐車場100台完備

随想

「いちご王国」と「新潟の海」

一般財団法人 健康医学予防協会 顧問 伊藤 光彦

平成20年よりグループの一般財団法人日本健康管理協会「とちぎ健診プラザ」に勤務しており、家族と共に栃木市内で暮らしております。

栃木県は昭和48年から令和元年まで52年間、いちごの収穫量日本一を誇るいちご王国です。栃木のいちごが全国のクリスマスケーキを飾っていると言っても過言ではありません。

さて、コロナ禍が始まる2年前息子が7歳、娘が4歳の時に家族4人でいちご狩りに出かけました。新潟出身の私にとって不思議に思うことは、新潟では雪が降り曇り空が続く12月にいちご狩りが出来ることです。温室ハウスに入ると中はいちごの香りに満たされ、真っ赤ないちごが連なった畑を目の当たりにします。子供たちは競

うように大きくて赤い実を選んで口の中に頬張り、12月に春を感じることが出来る幸せを当たり前のように享受しました。

一方、夏は「新潟の海」。やはり2年前、藤塚浜海水浴場へ家族4人で連れ立って行くと、どこまで泳いでも遠浅の海は、まだ小さな子供たちにはちょうど良い海水浴場です。息子は浮き輪に入りそれを引きながら二人で一緒に沖に向かって泳ぐと、そこから先は立ち入り禁止区域を示すロープが張られており、大人でも足は届きません、そのロープに掴まって浜辺を振り返ると「随分沖まで来たんだなあ」と感じます。まるでこの海水浴場を制覇したような達成感を息子と二人で味わいました。子供たちは青空の下に限りなく広がる自然の海が別世界のように感じたようでした。

去年はいちご狩りを断念いたしました。また、海水浴場も遠くから眺めるだけでした。

栃木と新潟の自然を家族で安心して楽しめるようコロナ禍が早く終息することを願うばかりです。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の国内感染発症から1年以上が経過しましたが、まだ収まる気配がありません。これからも「手洗い」「手指消毒」「マスク着用」「3密回避」の感染防止を継続していきましょう。

3月6日に健康医学予防協会グループの「健康会館」がリニューアルオープンしました。また、来年7月には「西新潟健診プラザ」もオープンします。これからも地域の皆様の健康維持・増進に一層貢献してまいりますのでよろしくお願いいたします。

事務局 松平 総栄



一般財団法人
健康医学予防協会

〒950-0194 新潟市中央区紫竹山2丁目6番10号 TEL 025-245-1111 FAX 025-245-1155
【予約専用】 新潟健診プラザ TEL 025-245-1177 長岡健康管理センター TEL 0258-28-3666