



いま基礎代謝を
上げてまーす

基礎代謝と
基礎体温を
考える

よく聞くけどよくわからない基礎代謝と基礎体温

基礎代謝という言葉、よく聞きますね。よく聞けれども、何のことかよくわからない言葉です。

代謝とはからだの中で起こる化学反応のことで、基礎代謝量とは、人間が生命を維持するために必要な最低限のエネルギーのことです。

人間は何もしなくても、呼吸しているし、心臓などの内臓や脳、神経が働いていて、エネルギーを使っています。基礎代謝量は、その個人の身体状況（筋肉質か、痩せているか太っているか、ホルモンバランスなど）、年齢、性別によって異なります。

基礎体温は、人が生命を維持するうえで必要最低限のエネルギーしか消費していない状態での体温のことです。

（長洲診療所 所長 山田 優）

NO.308

尼崎医療生活協同組合
機関紙2023年11・12月号

にじ健康
と

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報> 基礎代謝と基礎体温を考える
- 3面 医療生協でがんばる⑩ 看護師さん
- 4面 支部レター、ちょこっとかんたん体操
- 5面 産婦人科より、健診で安心
- 6面 歩いて健康歩けば出会い

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

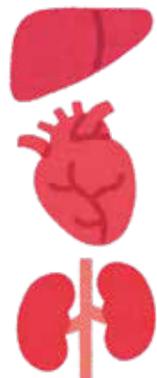


長洲診療所 所長
山田 優

筋肉量と基礎代謝

「代謝が高い」というのは、体の中で「栄養をエネルギーに変える効率が良い」ということです。一般的に、基礎代謝が高い人は筋肉量が多いのです。

筋肉は体温をつくりだす働きも持っていて、基礎代謝の中でも一番多くのエネルギーが必要です。



基礎代謝の臓器ごとの割合

骨格筋(※)	22%
肝臓	21%
脳	20%
心臓	9%
腎臓	8%
脂肪	4%
その他	16%

(※)筋肉には骨格筋、心筋、平滑筋があり、骨格筋だけがひとの意思で動かせる筋肉

ダイエットは代謝を上げると効率的

基礎代謝が高いと、食べたものをエネルギーに置き換えて消費し、余分な脂肪になりにくくなると聞いたことはありませんか？

運動不足で筋肉の量が減ると代謝が低くなり、体温の維持がしにくくなります。すると、体温を逃さないように、筋肉が減った分を「脂肪」が埋めようとするのです。これが肥満の仕組みです。

ダイエット目的で極端に食事を減らせばいいのでしょうか？ それは逆効果になります。

食事が減ると少ない摂取カロリーに合わせて、基礎代謝も下がります。するとちょっと余分に摂ったカロリーが代謝されずに脂肪として蓄積されてしまうのです。

健康な体づくりのためにも筋肉を増やして代謝を上げる方向でのダイエットをお勧めします。



代謝と体温と筋肉には複雑な仕組みがあります



そもそも「体温」ってなに？

体温は、簡単に言うと、体のなかで起きている代謝(つまり化学変化)の結果として発生し、体外に逃げていく熱とのバランスで、一定の範囲に調整・維持されている、生命維持に欠かせないものです。

平熱は、個人差、年齢差があり、日頃から検温して自分で把握しておくことが重要です。体調は悪くないのに平熱より高い場合、何かしら健康上の問題がある場合もあります。その時は医師に相談してください。

体温の調整・維持は脳の命令

今年の夏は異常な暑さでした。身体が体温よりも暑い環境に置かれると、脳の視床下部というところから「熱を放出しろ」という指令が出ます。体にある毛細血管を広げて、末端の血流をよくすることで、熱放出を高めます。それでも熱が下がらない時は、視床下部は「汗を出せ」と指令を出します。汗の水分が気化して水蒸気になる際、皮膚表面の熱を取る「気化熱」によって、体温を下げます。だから、夏には汗をかくのです。

基礎代謝をあげるには？

基礎代謝には筋肉がかかわっているので、どう維持していくかが大切です。

ウォーキングなどの有酸素運動で体を動かしたり、「ちょこっとかんたん体操」を生活に取り入れても、筋肉は必ず増えます。

一般的に基礎代謝量は夏場に低くなり、冬場には体温を上げようとするため高くなるようです。これからの季節に代謝を良くして美味しいものを我慢しないでいようにしませんか？

入職4年目
学ぶ側から教える側へ

今回は久しぶりに看護師さんの登場です(編集部)

尼崎医療生協病院
3階西病棟 看護師

まつら ゆな
松良 佑奈さん



Q. 医療生協病院に勤めて4年目なんですね。

A. はい。看護学校で実習、国家試験が終わった頃にコロナが始まって、卒業式はできませんでした。

Q. 医療生協病院ではずっとコロナの対応ですね。

A. そうですね。3階東病棟でやっと夜勤に慣れ始めた1年目の冬に、病棟でクラスターが出ました。スタッフも感染して体制が大変でした。私は寮で一人暮らしで、当日に勤務の変更や、呼び出しがあれば出勤という日々でした。年末で連休があっても実家には帰れなかったですね。

Q. 本当に職員の皆さんは大変でしたね。

A. 入院患者さんに感染で亡くなられた方もいて、つらくて、責任を感じて心がいっぱいでした。職場の同期は顔を合わす機会がなくてわからず、看護学校の友だちと話すも、みんなそれぞれの勤務先で同じように頑張っていました。つらくても辞めたら負けだと思って頑張りました。

Q. 全国の民医連の病院から応援に来てもらいましたね。

A. 応援に来てもらったことで、他の病院でのやり方や新しい知識を得ることもできて、今後も災害時に役

医療生協で
がんばる11
看護師さん

立てることができると思いました。

Q. 看護師になろうと思ったきっかけは？

A. よく覚えてないんですが、幼稚園の卒園文集には「看護婦さんになりたい」って書いてました。歴史が好きで社会科の先生もいかなと思ってましたが、看護師を選びました。

Q. どうして医療生協病院を選んだんですか？

A. 高校生の時の医療生協病院での看護師体験です。産婦人科病棟で、赤ちゃんを抱っこした印象がすごく残っていました。他の病院も考えたんですけどしっくりしなくて…。いまは産科はないのですが、一般病棟から経験するのもいいと思って、決めました。

Q. 4年目を迎えてどうですか？

A. 若い人たちも増えて、日勤のリーダーで取りまとめもするし、自分は



取材後記
大変な中を、仕事を続けてくれてありがとう！ たくましく、前向きな姿に目頭が熱くなりました。もちろん、嬉しい涙。(1)

中間の立場だと感じます。学ぶ側から教える側になるのだと思います。

Q. 仕事をする上でジレンマはありますか？

A. コロナで面会できないご家族からのいろんな要望にお応えすることが増えてきましたが、医療職の人材不足もあり、十分な対応をするのは大変だと感じます。無理な要望、ハラスメントに対しては個人の問題ではなく病院として対応を考えないといけないと思います。患者さんの人権も大切だし、自分のこともちゃんと守りたいです。

Q. 4年目までよく頑張ってくれてありがとうございます。

A. 自分は耐性は強いと思います(笑)。うちの病院は医療生協という特殊な職場だと思うのですが、看護学校で学んだ「看護の理念」という根本に一番近いことをしていると思います。ここの看護が好きだし、一番大事なことを学べる場所です。

Q. 身体と心を休めたり気分転換はできていますか？

A. 好きなアーティストのコンサートに行ったり、推し活で友だちと盛り上がりやすいです。歴史好きなのでお城も観に行きます。父の影響で高校野球も好きです。競馬も好きで阪神競馬場にも行ってます(笑)。



変わる性教育「生命の安全教育」 子どもたちを性被害から守るために

これまでの性教育に安全教育が加わって

近年、中学生・高校生はもちろん、小学生でもインターネットやSNSが身近になっています。「性」に関する情報もインターネットで簡単に検索でき、SNSに関連したトラブルにあうなど、大人の目の届かない所で性の危険に晒されています。また、幼児・小学生や男児でも性被害にあい、被害の多くは信頼している大人（顔見知り）からです。

「知らない人には気を付けて」だけでは防げない性被害から、どうやって子どもを守るのか。

現在文部科学省は、子どもたちを性犯罪・性暴力の加害者・被害者・傍観者にならないよう、全国の学校で「生命(いのち)の安全教育」を推進しています。従来の性教育は二次性徴などを主に教えていましたが、この教育では、「自分のからだは自分だけの大切なもの」「相手のからだも大切なもの」という、自分・相手を大切に

さらに発達段階に応じて、ひととの距離感、SNSでの危険性も教えます。

下記は教育内容の一部です。

- プライベートゾーン**（水着で隠れる部分+くち。自分だけの大切な部分）を「ひとに見せない、触らせない」「ひとのを勝手に見ない、触らない」
- プライベートゾーン**を見られたり触られたりしたら、「いやだと言う」「逃げる」「信頼できる大人に相談する」
- SNSでの危険**
「プライベートゾーンの写真を送らない」「信頼できるか分からない人と会わない」

家でも話せる環境づくりを

子どもをずっと監視することはできません。しかし、未然に防ぐ知識・何かあっても対処する知識を持っておく、そのための「生命(いのち)の安全教育」だと思います。学校のみならず家庭でも話をするとより相談しやすい環境になります。家で何を教えよう、聞かれたらなんて答えよう、そんな疑問に答えるような大人も読みやすい本を、産婦人科外来の待合に設置しております。ご興味がある方はぜひ。

産婦人科医師 西尾美穂



読みやすい本を集めました。外来の待ち時間にぜひ手にとってください

する事をベースとし、自分の大切な場所が触られたらどうするか、その対処法なども教えます。



またバス旅行に行きますよー!

常光寺支部は、東尼崎診療所を拠点に活動しています。以前は杭瀬団地のお宅を使わせてもらって、食事会や盆踊りの班会をしていましたが、現在は診療所での活動が中心です。今は診療所の3階で百歳体操の「ほがらか班」(毎週金曜日)と、ふまねっとの「えがお班」(第4月曜日)が活動しています。

コロナ前は学習会を年2~3回、健康チェックを年3回3か所、バス旅行、新春の集いなどの行事も行ってきました。2020年からは行事が行えず、百歳体操「ほがらか班」とふまねつと「えがお班」だけは続けていますが、コロナで外へでられず体調不良になり、来られなくなった方が数人おられ、残念です。

今年からようやく健康チェックもバス旅行も再開できるようになり、『にじと健康』9・10月号にチラシを折り込み、以前参加された方が、また元気な姿を見せてくれるのを期待しています。11月18日のバス旅行までに訪問してお誘いしよう



常光寺支部

と思っております。

コロナ禍で活動できない中で運営委員になってと声をかけられなかったのですが、今年度に入ってすぐに1人、9月にも1人が運営委員になってくれて、今は5人です。これからは、新しい運営委員さんの力も借りてさらに運営委員さんを増やし、楽しい、元気の出る常光寺支部にしていきたいと考えています。(支部長 長谷川みさを)

問い合わせ先：06-4962-4920(組合員活動部)

ちょこっとかんたん体操 49 腸活体操

腸は『第2の脳』と呼ばれています。「腸活」とは、腸内環境を整えて良好に保つ活動です。腸活をすることで、お通じや免疫力、自律神経などが改善されます。毎日続けることで、おなかの調子がよくなるのを実感できる3つの運動を紹介します。

尼崎医療生協病院
リハビリテーション科 主任
作業療法士 北平直樹



今日から「腸活」を始めましょう

①足上げ運動



腸の動きを促進する腹筋の強化

おなかの筋肉を意識しつつ、背筋を伸ばして片方ずつゆっくりと足を上げ、ゆっくりと下ろします。(回数は左右10回ずつ)

②フラダンス運動

手を腰に当て、腰をぐるりと右回りに回転させます。「1、2、3、4」と4拍で1周。この動きを8回繰り返します。次に左回りで、腰を8回、回転させます。(回数は左右8回ずつ)



大腸の蠕動(ぜんどう)運動を活性化

③腸腰筋ウォーキング

腸腰筋に刺激を与えるには、できるだけ大腿で歩くこと。階段の上り下りを取り入れても効果がアップ! 屋外で歩けば、日光を浴び、肌で季節を感じて自律神経の安定につながります。(無理のない距離・時間で)



便を押し出す腸腰筋を強化

健診で安心

再検査・要精密検査・要受診となった方へ

完全予約制です

健診結果外来のご案内

健康診断後の診察(結果説明、再検査、精密検査指示など)専用の予約枠「健診結果外来」のご案内です。

当院、他医療機関でかかりつけで受診されている方は、主治医にご相談ください。

健診結果の説明や再検査・精密検査の指示(実施)は保険診療の扱いとなる為、自己負担金が発生します。必ず、健康保険証をご持参ください。

右表の時間帯以外をご希望の場合は、同じく内科受診になりますが予約制ではありませんので「診療体制表」をご確認の上でご来院ください。

曜日	時間
月曜日	9:00~11:30
水曜・土曜日	13:00~15:30

※やむをえない事情にて休診もしくは代診となる場合がございます

- 予約電話受付時間**
9:00~16:00(月~金)
- 電話番号**
06-6436-1845(健診センター直通)
06-6436-1701(病院代表)

※ご不明な点は、健診センター(06-6436-1845)までお問合せください。





歩いて健康
歩けば出会い

夜が長い季節に お気に入りの本を 商店街で見つけないか?

今回のコース JR立花駅→立花商店街→小林書店



パリの通りの名前がついた商店街

今回は医療生協病院の最寄り駅、JR立花駅前の「立花商店街」を散策です(写真①)。

昭和9(1934)年に立花駅設置工事とともに駅周辺も整地され、駅を中心に放射状に通りができ、その後、商店街に…。

以前は商店街の青年部の皆さんが中心になって、放射状の通りがフランス・パリの凱旋門を中心にした通りに似ているということで、立花商店街を「モンテニユ通り」、立花東商店街を「シャンゼリゼ通り」と呼び、「立花・パリ祭」を開催していたこともありました。手焼き煎餅のお店で聞いてみましたが、最近では元の商店街に戻っているようでした。

小説のモデルの本屋さん

「傘を売っている本屋さんがある」という組合員さんの情報をもとに、立花商店街のアーケードを抜けて、「小林書店」へ行ってみました(写真③)。

店内にはいると、店内全体の本が見渡せて、確かに、傘も並んでいます(写真④)。ちょっと立ち寄るだけと思っていたのに、本の配達中だった小林由美子さんが戻ってきてくださって、お話を聞くことができました。



5

なんと、小林書店さんは、小説『仕事で大切なことはすべて尼崎の小さな本屋で学んだ』(川上徹也 著・ポプラ



3

傘にも物語がありますが紙面の都合上ご説明できません。知りたい方は小説で…



4

社)のモデルの書店で、全国からファンが訪れる、知る人ぞ知る書店だったのです(写真⑤)。前列に並んでいる本は大型書店のラインナップとは違います。でも、どれも読んでみたい題名です。大型書店でも見たことのない絵本もあります。

また行きたくなる本屋さん

お話を聞いている間にもお客さんが訪れます。常連さんは「ここで話したいから1冊ずつ買いに来るねん」と教えてくれます。由美子さんの話でも、小林書店が「ふつうの本屋さん」ではないことが、わかります。

小林由美子さんと夫の昌弘さんは、本が入荷された日に配達することを信条としてこられました。おふたりとも体調のこともあり、9月末に配達はやめるそうです。「小林書店を応援する常連さんのボランティアが12人もいてくれて配達できていたの」と話されていたのにも驚きました。

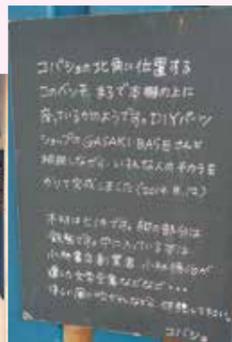
「広い本屋だったら続けられなかったかも。小さい店でもかたがた思ってる」という由美子さん。静かな口調だけど、元気をもらえます。

本を手にとるとすかさず、「その本、いいよ」。由美子さんの「あらすじ」の伝え方が、簡潔かつ、読んでみたいの気持ちに火を点けます。訪問した編集委員全員がそれぞれに数冊を購入していましたよ。

小林書店は映画にもなっていて、ドキュメンタリー映画『まちの本屋』(監督・大小田直貴・2020年製作)は、現在も各地で自主上映されているそうです。

どこかで小林さんご夫婦の魅力に触れたお客さんが、いまも毎日来られるんだな、と納得です。

私たちが本を眺めてついつい長居をして、商店街めぐりはまた次に、と思うのでした。



店の外には本棚型のベンチもあります

掲示板

2023年兵庫県高齢者大会in尼崎

『かがやけ人権、老後を豊かにするために』



プロフィール
鳥取大学医学部
卒業後、兵庫県医
連に入職。神戸健
康共和会、前全日
本民医連会長

日時: 2023年12月9日(土)
14時~16時30分 (開場13時30分)

会場: 小田南生涯学習プラザ3階ホール
資料代: 500円

講師: 特定医療法人神戸健康共和会理事長
藤末 衛 医師



第一部 14時~14時30分 開会あいさつ・基調報告
14時30分 記念講演
~15時30分 「老後を豊かにするために」

第二部 15時30分 文化行事「めだかコーラス(新婦人)」
~16時30分 「踊り(尼崎年金者組合)」
「尼崎体操(尼崎医療生協)※会場参加型」

主催 兵庫県高齢期運動連絡会事務局 ●後援 尼崎市
兵庫県高齢者大会in尼崎現地実行委員会

●問い合わせ先 組合員活動部 ☎06-4962-4920

フレイル予防 ふまねっと運動

日時: 11月16日(木)
14時~15時

12月21日(木)
14時~15時

場所: 組合員ひろば1

問い合わせ先
組合員活動部
06-4962-4920

健康チェック

●武庫之荘支部

日時: 11月18日(土)
10時~11時30分

場所: コープ武庫之荘店 2階

●尾浜支部

日時: 11月28日(火)
14時~16時

場所: 尾浜コミュニティー
ホール 福祉会館
(尾浜1丁目4-25)

いきいき虹の健康レシピ

身体の中からポカポカにショウガ入り卵スープ

ショウガは中国では古くから漢方薬につかわれ、多くの機能を持つことが知られています。成分では「ショウガオール」「ジンゲロール」が有名です。生の状態では、ジンゲロールが体の末端の血管を広げて血流を良くします。また、加熱すると、胃液の分泌を促し消化を促進させる効果や、芯から体を温めて代謝を高める働きがあるとされています。

これからの寒い季節に常備したい食品ですね。ショウガと同じく発汗を促し、代謝を高める作用がある白ネギと合わせて、温かくて簡単に作れるスープはいかがでしょうか?

尼崎医療生活協同組合 管理栄養士 寺岡伸子

材料 (2人分)

- ショウガ.....大きじ1(約7g)
- 白ネギ.....30g(10cm位)
- 卵.....1個
- 水、または出し汁.....300cc
- 塩.....1g
- しょう油、ごま油少々

作り方

- ①ショウガ、白ネギは千切りにする。
 - ②鍋に分量の水、または出し汁を入れ、①を入れて煮立てる
 - ③塩としょう油を加えて味を調える。
 - ④卵を溶いて、③にゆっくり加え、ひと煮立ちしたら火を止め、ごま油を垂らして出来上がり!
- ★牡蠣や鶏肉を加えるのもオススメです



1人分
59.2kcal
塩分0.8g



〈全体の記事の感想をひとこと〉

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

8つの
まちがいさがし

図書券が当たる

メ切
11月25日

2つの絵の中の8つのまちがいを見つけ、解答用紙の絵に○を付け、通信欄に「ひとこと」も添えて郵送またはFAXでお送りください。10名の方に図書カード500円分を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.307 9・10月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生活協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- すごく興味深い記事ばかりで読んだ内容プラス自分でもより調べてみようと思いました。
- 最近の子どもは、家の中で遊ぶことが多いのですが、骨のこと考えても、太陽の光をあびて体を動かすことがとても大切だと思いました。孫に伝えます。
- 骨を維持する、増やすのページで「骨こつ外来」がありました。まちがいさがしはむつかしくてあと一つがなかなかで応募できませんでしたが今回は夫が協力してくれました
- いつも健康情報ありがとうございます。今回の「骨こつ」とも勉強になりました。「骨こつ検診」費用が少し軽くなると思います。
- 骨が婦人科、内科とかかわっているとは知りませんでした。
- 暑さの中、編集者の方々お疲れさまでした。レシピでサツマイモのきんぴらがすごく気に入りに作ってみました。すごく栄養価値有り、おいしかったです。私のレパートリーに入れますね。
- 健康体操、料理レシピ、すごく役に立っています。有難う。
- 「歩いて健康」を読んで、4月の中旬頃、キューブホールに「人形と日本画」の作品展があり、駅から会場までの往復

組合員のこえ

- 道を話しながら歩いた時のことを思い出しました。小雨だったのですが、とても美しい街だなあと感じ、幸せな時間を過ごしたことを昨日のことのように思い出しました。
- 日曜健診で子宮がん、乳がん検診があるとのこと。来年からは受診したいと思いました。
- 80才になる母と「間違い探し」楽しませてもらいました。骨折してから出掛けることが少なくなったので家での楽しみ方を見つけています。きんぴら、おいしくできました。
- 3年前まで宝塚に17年住んでいましたが間欠泉がまだ残っているのを知りませんでした。モニュメントを見てなつかしくなり、一度見にいこうと思いました。
- 「骨を維持する・増やす」は役に立ちました。でもアルコールが骨を減らすとは初耳でした。猛暑の中、ビール党にとっては耳の痛い話でした。合掌。

尼崎医療生活協同組合 (2023年9月30日現在)

- 組合員：59,550人 ● 出資金：21億1,244万円
- 1人平均出資額：35,473円 ● 支部数：36支部 ● 班数：163班
- サークル数：38サークル ● グループ数：9グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：36,992部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

「にじと健康」の配付者募集中

「にじと健康」は1442人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。
☎ 06-4962-4920