

しずおか健康長寿財団
だより 44

健康いきいき 心ときめき あなたのはつらつ人生を応援します！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいづくりを応援するため、様々な事業を行っています。

全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）及び静岡県予選会の御案内

「ねんりんピック」は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63（1988）年から毎年開催しています（令和2年の岐阜大会は新型コロナウイルス感染症により令和3年に延期後、中止）。

60歳以上の方を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技、美術展・音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。

ねんりんピックはばたけ鳥取2024（令和6年10月開催）の静岡県予選会（県すこやか長寿祭）を令和5年度に実施しますので、お知らせします。皆様の御参加をお待ちしています。

4月以降に、申込先の各競技団体の連絡先を当財団ホームページに掲載しますので、御覧ください。

なお、ねんりんピック愛顔のえひめ2023（令和5年10月開催）の静岡県予選会は、令和4年度に実施済みです。

○「第34回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の参加者を募集！

卓球、テニス、ソフトボール、囲碁、将棋など29競技（予定）で参加者を募集します。

参加資格	昭和40年4月1日以前に生まれた方
開催日	令和5年9月から令和6年3月の間（競技によって異なります）
会場	県内各会場（競技によって異なります）
申込方法	各競技団体にお申し込みください。 （いずれも7月頃から申込受付開始予定です）

○「第27回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集！

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で作品を募集します。

参加資格	昭和40年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします。
出品料	1作品2,000円（1人1部門につき1点、複数部門出品可）
出品申込締切	令和5年9月30日（土） （7月以降に当財団ホームページから申込ができます）

優秀作品には、賞状と副賞を贈呈します。申込みいただいた全作品を令和5年11月9日（木）～11月19日（日）の間、県立美術館 県民ギャラリーに展示する予定です。

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団
電話054-253-4221

【当財団ホームページ】<https://www.sukoyaka.or.jp>



すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会総合開会式の様子

〈保健指導講話〉
10人に1人が悩んでいる「過敏性腸症候群」



山本 由佳梨
総合健診センター
保健師

腸（小腸や大腸）の役割



腸（小腸や大腸）は食べ物を消化・吸収するだけでなく、不要なものを便として体の外に排泄してくれます。小腸に送りこまれた食べ物は、小腸の中を移動しながら消化され、その過程で栄養素を吸収し、大腸に送られます。大腸ではそれをさらに移動させながら水分を吸収して便を作り、肛門から排泄します。この腸の収縮運動（※蠕動運動という）は大腸で分泌されるセロトニンという神経伝達物質によってコントロールされています。

過敏性腸症候群とは？

通常の検査では腸に炎症や潰瘍などの異常は認められないにも関わらず、慢性的に腹部の膨満感や腹痛を生じたり、下痢や便秘などの便通の異常（排便回数や便の形の異常）を繰り返したりする病気です。日本では、**およそ10%（10人に1人）**の方がこの病気であるといわれています。男性に比べ女性に多く、年齢と共に患者数は減っていく傾向があります。まじめで完璧主義な人、神経質な人に起こりやすいといわれています。



過敏性腸症候群の診断基準（ローマⅢ基準）

最近3か月の間に、月に3日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、以下3項目のうち2項目以上の特徴を示す。

- 1) 排便によって症状が和らぐ
 - 2) 症状と共に排便回数が変わる（増えたり減ったりする）
 - 3) 症状と共に便の形状（外観）が変わる（柔らかくなったり硬くなったりする）
- ※確定診断には他の疾患がないかの検査も実施します。

過敏性腸症候群はどうして起こるの？

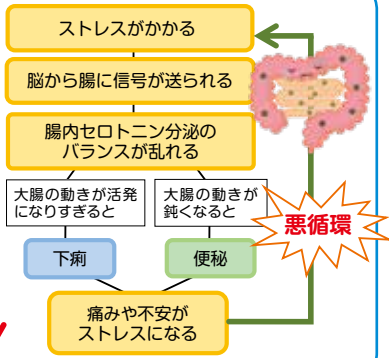
ストレスとの関係

過敏性腸症候群はストレスが大きく関係しています。ストレスがかかると脳から大腸に信号が送られ、セロトニンの分泌バランスが乱れることにより大腸の動きが不安定になります。



ストレス以外で関係するもの

細菌やウイルスによる感染性腸炎にかかった場合、回復後に過敏性腸症候群になりやすいことが知られています。これは感染によって腸に炎症が起き、腸の粘膜が弱くなるだけでなく、腸内細菌の変化も加わり、蠕動運動と知覚機能が敏感になるためです。



治療はまず生活習慣の改善から

過敏性腸症候群の治療では、生活習慣の改善によってストレスを解消することが重要です。以下のような腸にやさしい生活習慣を心がけましょう！！

規則正しい食事



規則正しく食事をとることは、自律神経の働きを整えることにつながります。食べ過ぎは腸に負担がかかるため腹八分を心がけましょう。

適度な運動習慣



体を動かすことはストレス解消になります。また、自分が夢中になれるものを見つけて実践するのもストレス解消に役立ちます。

十分な睡眠



夜更かしせず、十分な睡眠をとることを心がけましょう。不規則な生活、睡眠不足は自律神経の乱れを生じ、ストレスにもなります。

腸内環境を整える食品をとる



食物繊維を多く含む食品



乳酸菌やビフィズス菌などを含む食品

症状を悪化させるもの



カフェイン
脂質

カプサイシン

トヨタレンタリース 浜松

<https://www.r-mark.co.jp>

簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

- 浜松営業部 053-444-3911
- 静岡営業所 054-264-7082
- 三島営業所 055-915-5406



【レンタカーご予約】

- 浜松駅前店
0120-61-0097
- 磐田駅前店
0120-30-0211



楽々気軽にレンタカー