

# 元気がいいね



東京2025デフリンピックを応援しよう！

Autumn  
149

特集

## デフリンピックに行く

〈後編〉



# 東京2025デフリンピックを応援しよう！

## 後編 デフリンピックに行く

デフ(Deaf)＝耳がきこえない)アスリートを対象としたきこえない・きこえにくい人のための国際スポーツ大会「デフリンピック」。今年は記念すべき100周年で、11月15日(土)～26日(水)に第25回夏季大会が日本で開催。イラストレーター宮川幸さんに、デフリンピックについて、運営事務局の倉野直紀さんにインタビューしてもらいました。

みなさんこんにちは！ さちと申します。私は両親が聴覚障害者(ろう者)の\*コーデで、手話が第一言語です。

イラストレーター 宮川 幸

「コーデの手話」

デフリンピック運営委員会 事務局長 倉野さん

私は倉野といます。ろう者で、手話を使います。

前回のテーマは、「デフリンピックを知らせてあげよう」でした。

元気がいいね バックナンバー

ご覧になっていない方は、コーデの二次元バーコードで読めるので、チェックしてみてください。

さて!! いよいよデフリンピックが近づいてきました!!

東京2025デフリンピック 開催日  
2025年11月15日(土) ~ 11月26日(水)

倉野さんの「注目の種目」ってありますか？

うん、どの種目もオスメではありませんが、日本人選手が最近強いのは陸上と水泳ですね。

楽しみですよ!!

彼は2022年、ブラジルで行われたデフリンピックの100m走で金メダルを取りました。

スゴイ!! 世界一ってことですよ。

男子100m 4x100mリレー 日本デフ記録保持者 佐々木琢磨選手

その中でも陸上の佐々木琢磨選手は、4大会連続で代表に選出されています。

わお! イケメンモデルさんみたい!

彼は2022年、ブラジルで行われたデフリンピックの100m走で金メダルを取りました。

彼は、世界的に見てもレベルが高いのですか？

はい!! サッカーは昨年のアジア太平洋ろう者競技大会で金メダルを取っているんですよ。

今年の「東京2025」では21種目全てにおいて日本人選手が出場することになっています。

全種目に日本人選手か? これはどの試合も見逃せませんね!!

私個人としては、今年は過去のメダルの数を越えたいと願っています。

なんと!! 前回の夏季デフリンピックカシオアシド・スル2021ではメダルの数が過去最高の30個でした!!

- 金 12個
- 銀 8個
- 銅 10個

競技自体は事前申し込み不要で、どなたでも無料で観戦できます。開閉会式の申し込みはすでに締め切っていますが、配信があります。

場所と日時は競技によって異なるので、下の二次元バーコードを読みとってチェックしてくださいね。

開会式 11月15日(土)  
閉会式 11月26日(水)  
場所: 東京体育館

ちなみに、どちらでチケットが買えますか？

二次元バーコード

\*コーデ = CODA (Children of Deaf Adults の略)。耳がきこえない、またはきこえにくい親のもとで育つ、きこえる子どもたちのこと。

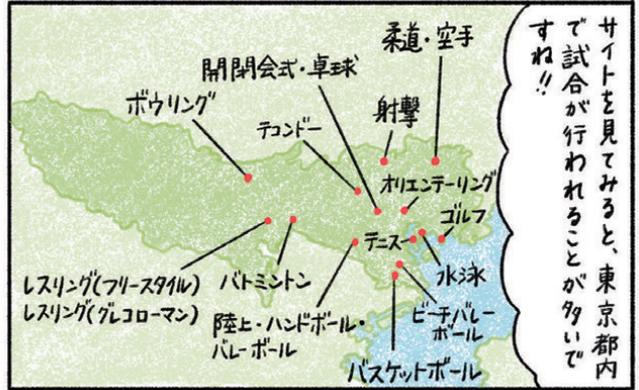


そういう人のために  
ユーチューブ配信する  
予定です。



行けるかな……

あ、サッカー見たかったけど、会場は  
福島で開催なんですわ……



サイトを見てみると、東京都内  
で試合が行われることが多いで  
すね!!



サインメール?



選手は皆ろう者なので、観覧の際は手話や  
サインメールを使っていただくと日本代表選手  
たちに声援がもっと届きやすくなると思  
います。



よーし!!  
あとは試合も観て  
応援するのみです  
ね!!



「行け!」



① 顔の横で  
両手をひらひら



② 勢いはく前に  
突き出す

なるほど。賞えたり応援  
の気持ちをし、かり届けら  
れますね!

ろう者の中には、手話を  
使わない人もいます。  
そうした人にも届くために  
新しく作られた応援のカ  
タチです。



ハッム

おっと!!  
その前に!!



拍手のときはこのように両手を上に  
あげ、手をひらひらとさせます。

へえ!!これだと視覚的  
にわかりやすいですね。



「応援」

① 両手のこぶしを上下に  
置き、旗を振るよりに  
左右に動かす

② 左手の立てた親指を  
右手で前に押し出すよ  
うに2回たたく

「がんばれ」



両手でこぶしを  
作り2回下に  
おろす

「にっぽん」



両手の親指と人差し指  
をぶかい合わせ、左右に  
引き離しながら指を閉  
じる

日本列島の  
カタチをイメージ

応援の際に使いやすい手話もろつ  
ご紹介いたします。ぜひこちらも覚えて  
会場ですべて使ってみてください。



ろう者の文化を肌で感じるこ  
とができる良いチャンスですね!

とくに会場内は選手  
もスタッフもろう者  
が多いです。



今、デフリンピックのことを  
知れて本当にラッキーです!!

今までデフリンピックの  
存在すら知らなかった私が  
今年東京で大会をライ  
ブ観戦することができ  
るなんて……



『東京2025デフリンピック』  
大会エンブレムチーム

応援に来ることができな  
い人も、グッズを買うこと  
でデフリンピックをサポート  
することができます。



開催までもうすぐ!!

デフアスリートたちの  
奮闘をぜひリアルタイ  
ムでご覧ください!!



東京都内の電車やコンビニ  
ーでろう者と出会う機会が  
増えると思います。

そうですね。100年の歴史  
あるデフリンピックの中  
初の日本の開催。



今年だけのオリジナルグッズ  
です!期間中、着たり  
使ったりすることでデフリン  
ピックを盛り上げることが  
できますね!

# 目のサイン 〈後編〉

やまもと眼科 山本純（やまもとじゅん）先生

目の仕組みとともに、近視・遠視・乱視など屈折異常の原因や「スマホ老眼」の対策などを学んだ〈前編〉。〈後編〉では、目の病気と検査について詳しく紹介する。

## 目にも成人病がある 40歳以上は眼科検診へ

「白内障」と「緑内障」はよく聞く眼病だが、なにか原因でどんな症状なのだろうか。

「白内障の原因で最も多いのは、加齢。早い人は40歳くらいで発症することもあります。緑内障も40歳以上の約20人に1人が発症しているとされています。どちらも中高年の代表的な眼病で、『目の成人病』といわれています」

「白内障」は、水晶体が濁ることによって起こる病気で、視界がかすむ、まぶしさが増すなどの症状が出る。進行した白内障の治療法は、濁った水晶体を吸い出し、人工の眼内レンズを挿入す

る手術が一般的だ。

「緑内障」は、身近ながら失明原因の1位でもある怖い病気だ。眼圧が高くなることで視野が欠ける。治療は点眼薬で行い、思わしい効果が得られない場合は手術治療となる。

なじみのある眼病には「飛蚊症」も。「飛蚊症は年齢に関係なく起こりうる病気ですが、やはり高齢の方、特に近視の方に多くみられます」

「飛蚊症」は、硝子体が濁ることによって、蚊やゴミのようなものが飛んで見える病気。加齢による生理的なものであれば多くは経過観察となるが、症状は、網膜剥離や眼底出血などのサインである可能性もある。

「白内障も緑内障も自覚症状がない場



合があり、老化現象だと思っていた飛蚊症が実は重篤な眼病だったということもあります。40歳を過ぎたら、症状の有無にかかわらず、眼科検診の受診へ。自治体の検診も活用しましょう」

## 人間は情報の80%を目から得ている

「目の病気は命に関わることはほとんどありませんが、情報のほとんどを目から得ている私たちにとって、視力を失ったときの心身へのダメージはかなり大きい」と山本先生は言う。今、ほとんどの目の病気は、早期発見、早期治療によって進行を遅らせることができる。「目の病気は自分では気づきにくい」と自覚し、目の健康に気を配りたい。

## 日本人の3大失明原因と治療法

※家族性、遺伝性の網膜色素変性症を除く

### 1位 緑内障

視神経が侵され視野が欠ける病気。房水（目に栄養を運ぶ液体）が排水されにくくなり、眼圧が高くなることで視神経が損傷し発症するが、正常な眼圧で発症する場合もある。原則的には点眼薬で治療するが、効果が得られない場合は手術治療を行う。

### 2位 糖尿病網膜症

血液中の糖分が多くなることで全身の血管や神経が侵され、障害される糖尿病。糖尿病網膜症はその合併症で、高血糖によって網膜の毛細血管が詰まったりすることで起こる。症状が軽い段階は、血糖コントロールやレーザー治療で進行を抑えることができる。

### 3位 加齢黄斑変性

加齢によって黄斑（網膜の中心部）に障害が生じ、変視症、色覚異常、中心暗点、視力低下を起こす病気。加齢のほか、高血圧、肥満、偏った食生活、喫煙、太陽光なども原因と考えられている。タイプ（滲出型か萎縮型）などによって治療法は異なる。



### スリットランプ（細隙灯）

#### 目の状態を把握する 基本的かつ重要な検査

角膜や水晶体といった前眼部を細部まで観察し、炎症や濁り、形態異常などを見つける機器。特殊なレンズを用いると、網膜などの状態も観察できる。

## 眼科では こんな機器を使って 検査を行います！

検査機器の進化によって、  
患者さんへの負担が軽減しています。



### 静的動的複合視野計

#### 緑内障や脳腫瘍などによる 視野異常の発見

静的視野（小さな網膜の感度が徐々に侵される緑内障など）と動的視野（網膜の範囲が大きく侵される頭蓋内疾患など）の両方の検査ができる。



### 眼底カメラ

#### 緑内障や糖尿病網膜症、 動脈硬化の発見

眼底に光を当て、その反射光をとらえることで、網膜や視神経、血管の状態を詳細に観察する機器。

#### 水晶体（すいしょうたい）

カメラのレンズの役割を担う。厚さを変えることでピントを調整している。

#### 角膜（かくまく）

眼球のもっとも外側にある透明な膜。光を屈折させる。

#### 網膜（もうまく）

カメラのフィルムにあたる部分で、眼球のなかに入った光は網膜上に像を結ぶ。

#### 黄斑（おうはん）

網膜のほぼ中央に位置し、焦点が結ばれる部分。

#### 視神経（ししんけい）

光のエネルギーを脳に伝達する。

#### 硝子体（しょうすたい）

眼球の形を保ち、光を屈折させる。



### ノンコンタクトトノメーター

#### 緑内障の発見や経過観察

目に空気を当てて、凹んだ角膜が元の形に戻る速さで眼圧を測定する機器。非接触で検査できるため、痛みや感染症のリスクが少ない。



### 双眼倒像鏡・単眼倒像鏡

#### 網膜剥離や糖尿病網膜症など 眼底の疾患の発見

水晶体より奥にある網膜、硝子体（眼底）を広範囲に観察することができる機器。凸レンズを患者さんの目の前にかざし、LED光源を当てて調べる。



### 自発蛍光眼底撮影付き眼底カメラ

#### 加齢黄斑変性や糖尿病網膜症 の発見・観察

眼底にある網膜色素上皮に蓄積した老廃物が発する蛍光をとらえるカメラ。造影剤を使わないため、患者さんに負担なく検査ができる。



## もしも

## のために役立つ 知っておきたい家庭の医学（未病編）

「未病」とは、「病気とまではいかないけれど健康とは言えない状態」のこと。生活習慣の工夫で改善できることも多いですが、医療機関の受診を検討する必要があることも。単なる体質とせず、未来の健康のために、対策を。今号は、西池袋醫院の進士英雄先生から「だるさ」の原因と対策を、木山なごみクリニックの木山信明先生から「不眠」を防ぐための心がけを教わります。

### だるさの原因と対策 睡眠不足

寝る時間・起きる時間が日によって大きくずれると体内時計が狂い、疲れが抜けません。毎日同じ時刻に寝起きし、7〜9時間の睡眠時間を確保しましょう。また、少なくとも寝る1時間前にはスマートフォンをしまつて脳と目を就寝モードに。

### 栄養バランスの乱れ

朝食を抜いたり、インスタント食品ばかり食べていたりすると、エネルギー源の糖や、体をつくるたんぱく質など必要な栄養素が不足してし

Q1

起きるのがつらい、  
仕事や家事が  
はかどらない



A

「だるい」は体からの  
SOSサイン。  
睡眠・食事・運動・  
ストレス管理を。  
少し整えるだけで、  
多くの場合は  
改善します。

西池袋醫院  
進士 英雄先生



まいます。主食に加えて、毎食たんぱく質と野菜を意識し、多品目を適量とってください。1日3食に加え、十分な水分摂取も忘れずに。

### ストレスと自律神経の乱れ

勉強や仕事、人間関係などのストレスが続くと、筋肉がこわばって血流が悪化します。そんなときは、1時間に1回、背伸びと深呼吸を。深呼吸のコツは背筋を伸ばし、腹式呼吸。鼻から4秒吸い・2秒息止め・6秒かけて口から細く長く吐くサイクルを5回、これを5セット行うと、迷走神経が刺激されリラックス効果が高まります。

### 運動不足・同じ姿勢

運動不足や長時間同じ姿勢でいることも、血流が悪くなる原因です。その結果、酸素が不足し疲労物質が溜まるため、だるさを感じやすくなります。理想は、週3回合計60分の軽い運動（散歩やラジオ体操）をすることです。時間がない人は、通勤、通学、買い物などに早歩きを5分することを心がけましょう。

### 病院を受診すべき目安

- ・休んでも取れない強い倦怠感
- ・息切れ、動悸がひどい
- ・発熱や関節痛が2日以上続く
- ・急な体重減少 ・むくみ



## Q2

なかなか寝付けない、眠りが浅い……

## A

「不眠」は日中の眠気や疲労だけでなく、生活習慣病のリスクを高めます。

木山なごみクリニック  
木山 信明先生



## 良い睡眠をとるために

### 必要以上に布団の中で過ごすことは控える

眠ることができるとする時間には限りがあります。体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと布団の中で長く過ごすのは避けるようにしましょう。寝付くまでに時間がかかる、途中で目が覚めやすくなる、熟眠感が減る、など眠りの質が低下することがわかっています。

### 眠気を感じる前に

### 寝床に入らないようにする

眠気を溜めてから布団に入りましょう。不眠で悩んでいるときに、眠

ります。高齢になると必要な睡眠時間は短くなる傾向があるため、高齢者は夜間の床上時間が8時間以上にならないことを目安にしてください。日中の長時間の昼寝は、夜の睡眠の妨げになるため避け、活動的に過ごすことで夜間の睡眠の質を高めましょう。

### 光の環境を整えましょう

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整います。できれば就寝の1〜2時間前、少なくとも1時間前には照明を落とす・スマートフォンやタブレット端末が発するブルーライトを避けるなどが重要です。

### 適度な運動と規則的な食事

適度な運動を習慣にしましょう。ウォーキングやジョギングといった有酸素運動は、寝付きを良くし、睡眠の質を高めます。筋力トレーニングも睡眠改善に効果があるといわれています。運動は就寝の2〜4時間前までに終えるのが効果的です。

食事の時間も意識しましょう。朝の日光浴と同様に、朝食は体内時計を調整する重要な役割を担います。

夜遅い時間の食事や間食は、体内時計を乱し、翌朝の睡眠休養感の低下につながります。

### カフェイン、アルコール、ニコチンの影響

夕方以降のカフェイン摂取は、夜の睡眠に影響を及ぼしやすくなります。アルコールは、一時的に寝付きを良くしますが、睡眠後半の眠りの質を顕著に悪化させ、中途覚醒を増加させることが報告されています。眠るための「寝酒」は避けましょう。ニコチンは覚醒作用を有しており、睡眠にも悪影響を生じます。禁煙をしましょう。

### 病院を受診すべき目安

右記の工夫をしても不眠や睡眠休養感の低下、日中の強い眠気などが続き、日常生活に支障をきたす場合は、受診をご検討ください。

「睡眠・覚醒リズム表」を記載しておく、  
受診の際に役立ちます。





西田医院

## 西田 伸一先生

にしだ・しんいち／西田医院院長。1985年帝京大学医学部卒。救急医療に16年間従事して「西田医院」を開業。以来、外来・在宅医療に携わる。東京都医師会理事（医療介護福祉担当）、2023年までは調布市医師会会長も務める。医療連携や災害時の在宅対応システムの推進にも尽力している。

# 災害時でも日常でも機能する 医療連携システムとは？

阪神・淡路大震災を機に災害医療に携わり、在宅医療に25年取り組んできた西田伸一先生。平時の地域連携を強めることが、超高齢社会や災害時に命を守る力になると語ります。

## 医師同士の「同職種連携」で 365日24時間体制で 患者を診る

西田先生が災害時の医療に関わるようになったのは、1995年の阪神・淡路大震災がきっかけだった。当時、福島県の救命救急センターに勤務していた西田先生は、テレビのニュースで地震の惨状を見て、リュックサックを背負い、単身現地へ。神戸市役所で人手が足りない病院を聞き、そこで診療にあたった。

これ以降も、東日本大震災や能登半島地震など、被災地での医療に継続して携わっている。

「災害が起きるとまず、災害医療チームが入り、救命が行われます。一方で、発災直後から日常的な医療支援も必要です。たとえば、避難所にたどり着けた人でも、血圧や糖尿病など、普段服用している薬を持ってこれなかったりします。日頃かかりつけ医に頼んでいるような、生活を維持していくための医療が足りていません。それが結果的に災害関連死を招いてしまうのです」

避難所に行かず、自宅に留まった患者について、医療のニーズを把握できないことも多いという。

「能登半島のように高齢化率が高い場所では、支援を要請する声が上がりにくい面があります。外部から来た人が『何かお手伝いできることはありませんか？』と尋ねても、皆さん『大丈夫』と答えてしまったりする。すると、要請がないからと支援が打ち切られてしまうのです」

近年ではオンライン診療なども行われるようになったが、高齢者の場合、デジタルツールに不慣れなことが多い。オンライン診療を補助する看護師が必要となる。そうしたさまざまな課題が山積するなか、西田先生が平時から重要だと考えているのは、地域で医療のネットワークを構築することだ。まずは医師、看護師、介護士、ケアマネージャー、薬剤師、リハビリなどのそれぞれの同職種連携、次に多職種連携、その両方が必要だと語る。

西田医院のある調布市では、医療関係者がネットワークの構築を進めてきた。医療介護連携用のソーシャルネットワークサービスを使い、日々コミュニケーションをとっている。患者の情報を共有し、訪問できない際に代わりを頼むこともある。

「開業医として働き始めてから25年が経ちますが、24時間体制で医療に携わる



上/午後、自家用車を運転し、往診に向かう西田先生。下/往診バッグには、血圧計、聴診器、酸素飽和度を測るパルスオキシメーター、採血に必要な道具一式、注射の薬、耳鏡と眼底鏡などが入っている。

## 超高齢社会と災害時に備える、連携システムの構築

ことには日々苦心しています。地域医療はかかりつけ医と患者の信頼関係で成り立っていることが多く、やはり自分が担当する患者は自分で診療したいと思うもの。ただ、何かあったときのことを考えると、医師にとっても患者にとっても連携システムは絶対に必要です」

西田先生は2000年に父から医院

を継いで以来、在宅医療に力を入れてきた。現在、外来の受付は午前のみで、午後は訪問診療と医師会活動。自宅や施設で暮らす120人ほどの患者を診療している。

「近年では、85歳以上の超高齢の患者が増えています。肺炎や骨折などの中

には、在宅でも治療可能なケースは多く、入院による認知機能や身体機能の低下も危惧される。患者さん本人も、自宅での療養を希望される人がたくさんいます。私の診療所では、父の代からの患者さんが高齢で通院できなくなり、訪問によって継続して診ているケースが多いですね」

現在、東京都では「在宅医療推進強化事業」が行われている。コロナ禍で模索した在宅医療の仕組みを、超高齢社会にも活用しようとしているのだ。

「地域で専門医療を受けられるのが日本のいいところだと思います。地域の医療機関で、かかりつけ医、在宅医療に特化した医療機関、往診できる専門診療科（皮膚科、眼科など）、地域密着型の病院の連携システムがあれば、

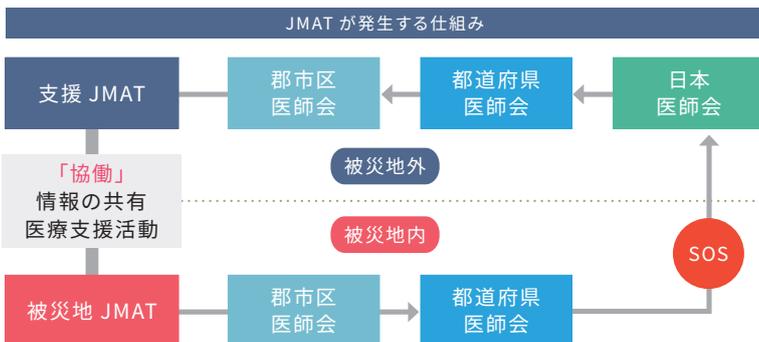
自宅で安心して療養を継続することが可能です。超高齢社会において、連携して医療を継続する重要性は認知されていますし、こうしたシステムが災害時にも役立ちます」

連携にあたって、地域格差は大きな課題だ。たとえば能登北部では10平方キロメートルあたりの医療機関件数が0.2件、東京都世田谷区では164件。都内でも西多摩や島しょ部の医療機関は少ない。医療の過疎地域においては、外部支援が必要だ。

「平時と災害時、医療資源の過疎地域と過密地域。それぞれのケースで連携を考えなくてはなりません」

西田先生は東京都医師会理事として、多職種連携や地域包括ケア、認知症支援、在宅医療、障害福祉と医療連携などに携わり、医療と介護の橋渡しを担っている。災害時に向けた医師の研修も重要だと指摘する。

「今は、災害支援を志す医師が、自主的に日本医師会災害医療チーム（JMAT）の研修を受けています。でも、希望する医師だけでは絶対に足りません。いっしょで災害が起きるかわかりませんから、すべての医師が災害教育を受ける仕組みを整えたほうがよいでしょう」



「JMAT」は日本医師会が組織する、災害発生時に被災地へ派遣される医療チーム。活動内容は、避難所や救護所での診療、健康管理、メンタルケア、慢性疾患患者への継続的な治療支援、巡回診療など。「DMAT」が災害の急性期（発災直後）に活動するのに対し、JMATはDMATの活動終了後、地域医療が安定するまで活動を引き継ぐ役割を担う。

※日本医師会「JMAT要綱」より、一部改変して作成



2024年の能登半島地震では、自主的に石川県医師会の輪島被災地巡視に同行した。

# 1日3分の正しいラジオ体操で

## 毎日を元気に

### 血行促進編

気温差や夏の疲れが引き金となる「秋バテ」は、血行を促すことで予防できる。血流が良くなると、自律神経の調整や美肌にもつながるなどいいことづくし。ラジオ体操第二の中から、そんな一石二鳥、三鳥……の運動をご紹介します！

ラジオ体操の動画を見ながらやってみよう！



動画は予告なく、閲覧ができなくなる場合があります。



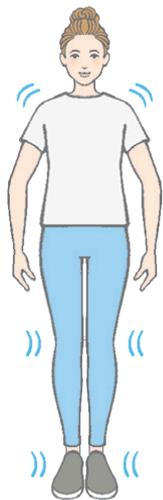
監修 多胡 肇(たごはじめ)さん

1989年日本体育大学卒業。埼玉西武ライオンズのトレーニングコーチなどを経て、現在は体操指導者として「ラジオ体操」や「みんなの体操」などの普及活動を実施。著書に『ラジオ体操指導者が作りました 健康寿命を伸ばす！たご体操』(角川マガジンス)。

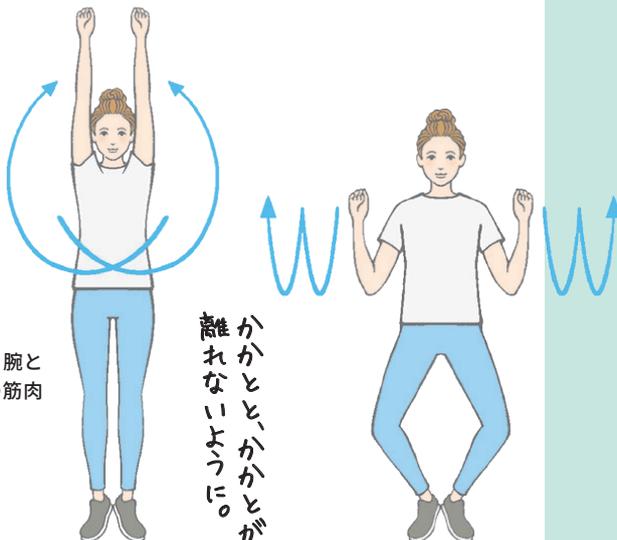
### ① 全身をゆるする運動

#### リフレッシュ効果も

体の力を抜き、ひざ、足首を使って全身をゆすり、筋肉の緊張をほぐす。ひざが開いていると、脚の屈伸運動になってしまう。ひざをくっつけ、背筋を伸ばして行おう。



足先、ひざをそろえてやわらかくゆする。

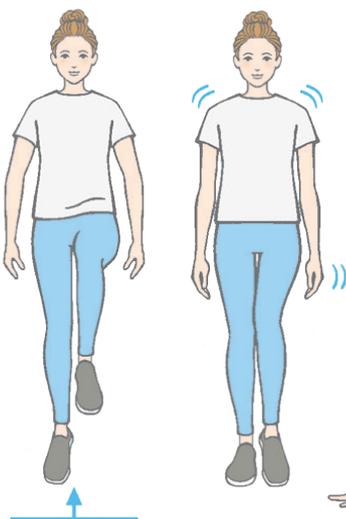


かかと、かかとが離れないように。

### ② 腕と脚を曲げ伸ばす運動

#### 筋力UP効果も

背伸びをしながら腕を横から大きく振り上げて、腕と脚を同時に弾ませるように曲げ伸ばす。腕と脚の筋肉を動かし、全身の血行を促すイメージで。

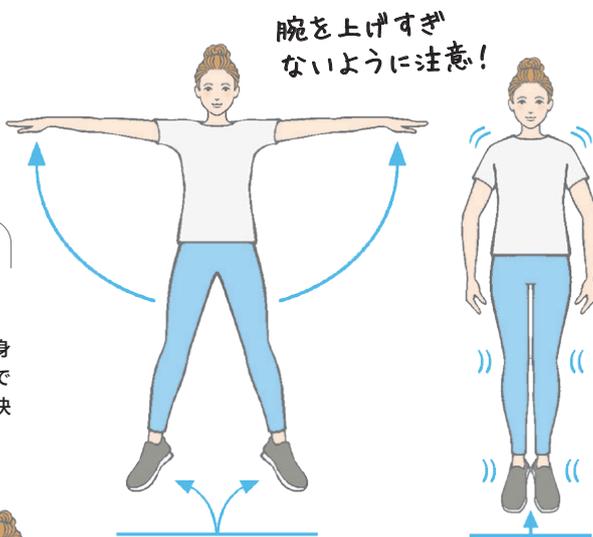


胸を張り、腰を落とさずに

### ③ 片脚跳びとかけ足・足踏み運動

#### 筋力UP効果&リフレッシュ効果も

脚の筋肉と瞬発力が高まる。走るような動作にならないように注意。つま先は地面から離さないこと。腕は振らずに上半身の力を抜いて。

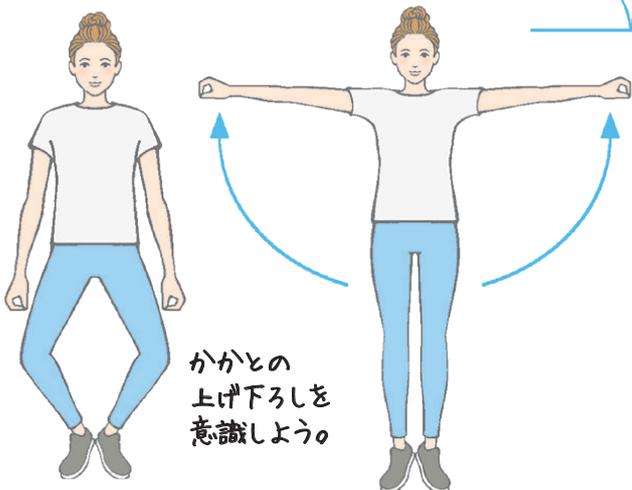


腕を上げすぎないように注意！

### ④ 両脚で跳ぶ運動

#### 骨を強くする効果も

脚の筋肉を活発に動かし、全身の血行を促す。1回大きく跳んで2回軽く跳ぶという3拍の軽快なリズムで呼吸の機能も高まる。



かかとの上げ下ろしを意識しよう。

### ⑤ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

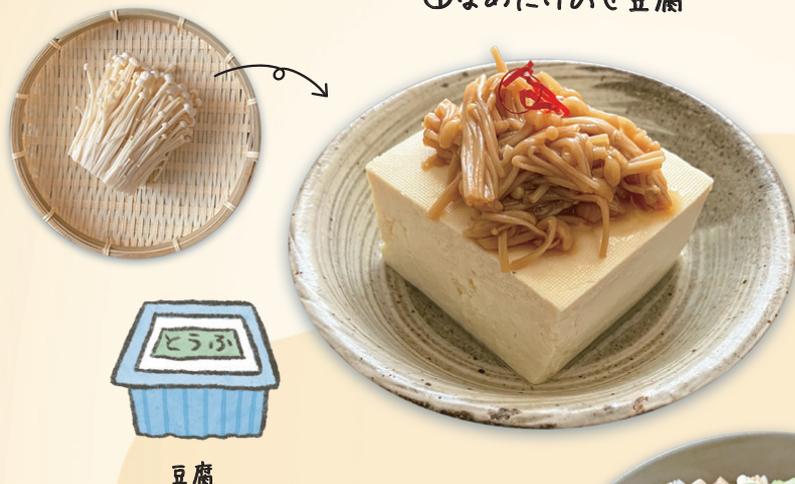
#### 筋力UP効果&転倒予防効果も

これまでの運動で使った筋肉の緊張をほぐしたり、呼吸を整えたりする効果もある。腕を横と前に振り上げるときは、肩の高さ、肩の幅で。

# 万能きのこでメインも副菜もヘルシーに♪

きのこは、エネルギー代謝や免疫力を高めたり、血糖値の上昇を抑えたりする働きもの！

①なめたけのせ豆腐



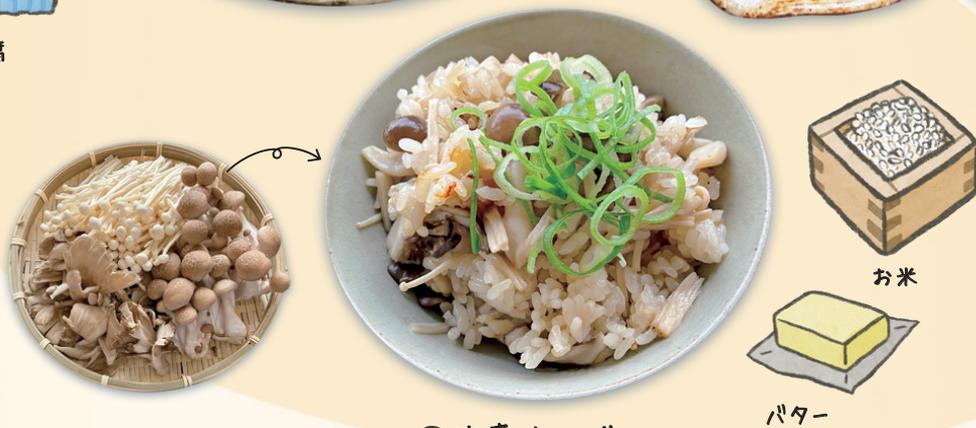
豆腐

②しめじと小松菜の小鉢



小松菜

③炊き込みごはん



お米

バター

土井さん



**実**りの秋がやってきました。旬を迎えるさまざまな食材のなかから、今回はきのこに注目します。

きのこは低カロリーでありながら、エネルギー代謝を助けるビタミンB群、カルシウムの吸収に必要なビタミンD、免疫力を高めるβ-グルカンなど栄養素が豊富です。また、食物繊維も多いので、便秘解消のほか、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を緩やかにしたりする効果も期待できます。食塩(ナトリウム)の排泄を促すカリウムも豊富なので、高血圧の人にもおすすめです。

価格が比較的安くて安定しているのもうれしいポイント。時間があるときにまとめて購入し、石づきを取って使いやすい分量で冷凍しておけば、そのまま料理にポンッと入れるだけで栄養もうま味もアップ♪

えのき1袋をしょうゆ、酒、みりん各大さじ1で煮ておけば、食べるラー油ならぬ「食べる調味料」で①なめたけのせ豆腐の完成。電子レンジで使えるフリーザーバッグで保管しておけば、冷蔵庫に中途半端に残っている野菜とチンして合わせる

だけで、立派な②しめじと小松菜の小鉢1品に。少し味付けの濃い市販の惣菜(ひじきの煮物、きんぴらこぼろなど)と混ぜれば、自分好みの食感や味に調整できて便利です。

きのこをメインにして秋の食卓を演出したいときは、炊飯器に生のきのこをそのまま入れてスイッチオン！手軽に③炊き込みごはんの完成です。食が細くてしっかり栄養をとりたい人は、きのこを油やバターで炒めてから炊き込むか、熱々の炊き込みごはんにバターを落とすと、コクも増して秋を満喫できますよ。



きのこ60gを冷凍しておけば、あっという間に一人前のおかずに変身！

## 教えてくれた人

「みなと腎臓を守る会」発起人  
土井 悦子(といえつこ)さん

1998年女子栄養大学栄養学部卒業後、(国共連)虎の門病院に入職。調理、献立作成、栄養管理、指導などを経験。2017年より同病院栄養部部長。ほか日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士など。

表紙を飾る“元気な”写真を募集します



皆さんが「元気がいいね」と感じるのは、どんなときですか？  
「元気がいいね」をテーマにした写真を募集します。

#### 【応募条件】

サイズ：天地 258 x 左右 200mm 以上  
解像度：100 万画素以上を推奨  
ファイル形式：JPEG または TIFF  
ファイルサイズ：1 作品につき 15 MB 以内

#### 【送り先】

東京都医師会『元気がいいね』表紙写真応募係 [toi.genkigaiine@gmail.com](mailto:toi.genkigaiine@gmail.com)

※写真応募以外のお問い合わせにはお答えいたしかねます。あらかじめご了承ください。

上記宛先に写真データと以下の情報を記載の上、ご応募ください。

- 1 氏名・ペンネーム（ペンネームで発表する場合）・年齢・性別
- 2 応募写真のタイトル
- 3 今号の入手場所
- 4 冊子のご感想



応募規約・方法

#### 【応募規約・方法】

応募規約・方法については以下をご確認ください。

<https://www.tokyo.med.or.jp/37840>

#### 【個人情報の取扱いについて】

- ・お寄せいただいた個人情報は、本件以外の目的で使用することはありません。
- ・発表は、氏名と写真のタイトルと共に誌面への掲載をもって代えさせていただきます。電話やメール等によるお問い合わせにはお答えできませんので、ご了承ください。

# 元気がいいね

No.149 2025 Autumn



公益社団法人  
**東京都医師会**

都民と医師を結ぶすこやか情報誌 [季刊誌]  
「元気がいいね」No.149 2025 年 10 月 15 日発行  
<https://www.tokyo.med.or.jp/genki>

発行／公益社団法人 東京都医師会  
〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5  
TEL：03-3294-8821 FAX：03-3292-7097

制作／noi 株式会社  
editor in chief & writer 殿井悠子  
editor & writer 中野幸子、塚原沙耶  
designer 安田和樹  
photographer 井手勇貴 (P4、P8)  
校正 森谷仁美、表 4 illustrator あさとひわ

表紙写真／「一般財団法人全日本ろうあ連盟」より。第 23 回夏季デフリンピック サムスン 2017 予選リーグ ウクライナ戦勝利後の日本サッカーチーム

# 医者 の “養生訓”

セルフメディケーションについての知恵や  
医療の最新情報をアドバイス。



## 歩行と健康

（新田町ビル診療所 坪田淳先生）

運動と健康について、なかなか科学的に「効果がある！」という証拠を示すことができませんでしたが、厚生労働省が提唱する「健康日本 21」も第三次を迎え、具体的な運動量について、根拠を持って指導できるようになってきました。血糖値や血圧に良い影響を及ぼすだけでなく、がんの発症、認知症やうつ傾向、心臓病や死亡率全体に関しても、日常の運動量を増やすことは良い影響を及ぼすようです。

例えば、その中の一つが「歩く速さ」です。若い頃は、街を歩いていても、他人に抜かされた記憶は余り多くないと思いますが、歳を取るにつれ、年々若い人に抜かれるようになってきた……と、外来でお聞きすることは珍しくありません。最近の研究で、「歩く速さ」

が速い人は、健康寿命が長いことがわかっています。生活習慣病になりにくいだけでなく、もしかしたら、持病の糖尿病や高血圧などのコントロールも改善し、さらには薬を飲まなくてもよくなるかもしれません。あ、定期的な検査は必要ですよ。病気を治すところまでは難しいと思いますので。

そして当然、必要なのは「歩く速さ」だけではありません。どの程度の歩行を、週に何回くらい歩けばいいのでしょうか。いろいろな報告はありますが「と前置きしつつ、現在の体力を維持するには 9000 歩／日、体力の向上を目指すなら 1 万 1000 歩／日という話もあるようです。さらには“その頻度ですが、60 歳以下の人は 1 週間に 2 日ほど

でもいいのですが、65 歳以上は週に 5 回は必要と。これらは最終目標ですので、そうしないと運動効果は期待できない、というものはありません。

大切なのは“できることを少しずつ”。100 歳を超えても、トレーニング効果があることがわかってきました。「いまは 3000 歩／日が精一杯」という人も、毎日積み重ねていけば、少しずつ歩ける量は増えていきます。ひざや腰が痛い場合などは無理は禁物ですが、無理なく時間をかければ、必ず目標を達成できます。

かくいう私も他人事ではなく、できるだけ早い時期から散歩の習慣を身につけたいものです。