KAO HEALTH CARE REPORT

発行：花王健康科学研究会

2010.KAOヘルスケアレポート No.29

特集

血管からはじめる健康づくり

私たちの体の老いは血管からはじまるともいわれます。
血管の老化は生活習慣病とも密接に関係していますが、初期の段階では実感しにくいため、
意識して予防をするのはなかなか難しいものです。
今回は、しなやかで若々しい血管を保つための生活習慣について考えます。

CONTENTS

巻頭インタビュー P. 2
血管を若々しく保つために
自治医科大学 内科学講座循環器内科学部門 主任教授 苅尾 七臣

健康レポート P. 4
血管の老化と緑茶が内皮機能に及ぼす影響
九州大学病院別府先進医療センター 循環呼吸老年病内科 講師 尾山 純一

フロンティアな人 P. 6
「食育」は自分自身が学ぶことから
料理研究家 フードプロデューサー 徳永 睦子

保健指導をもっとうまく進めるために P. 8
第３回 保健指導のイメージを向上させる初回面接を！
ヘルスケア・コミッティー 株式会社 保健指導部 管理栄養士 荒井 智美

コラム P. 10
飲むだけじゃもったいない！ 徳永先生のお茶レシピ

映画にみるヘルスケア P. 11
体には潜水服を着ても、意識は蝶のように
——脳梗塞からロックト・イン・シンドロームに陥った敏腕編集長
映画・医療ライター 小守 ケイ
監修：東京逓信病院 副院長 宮崎 滋

インフォメーション P. 12
第6回研究助成受賞者に近況を聞く
国立病院機構京都医療センター 臨床研究センター予防医学研究室 研究員 管理栄養士 松岡 幸代

http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/

INTERVIEW

巻頭インタビュー

血管を若々しく保つために

加齢とともに変化する血管

髪の毛や皮膚と同じように、血管も加齢とともに老化し、硬く狭くなっていきます。血管の老化は、最初は少しずつ進行しますが、高血糖や喫煙、高脂血症などをきっかけに進行が急激に早まります。また、内臓脂肪からも血管を障害する物質が分泌されるといわれており、血管の老化は肥満やメタボリックシンドロームなどさまざまな疾病と、大きく関係するといえるでしょう。

特に大きな影響を受ける疾病の一つが高血圧です。血管が硬化、狭窄すると、血流に対する抵抗(血管抵抗)が高まります。血圧は血管抵抗と血流を乗じたものですので、血管が老化することで血圧が高くなってしまうのです。

血圧は血管疾患に直結しています。太い血管では、高血圧によって血管の内皮が傷つくことで血栓ができる原因になり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすきっかけになる一方、細い血管でも、血管の老化により全身の血圧が上がり、心臓へ負担をかけることで心不全の原因になります。憂慮すべきことに、血管の老化によって血圧が上昇すると、その高血圧が血管内皮などにダメージを与え、老化が促進されるという悪循環も引き起こされ、大きな疾病へと向かってしまうのです。

自分で測る血管の老化—血圧測定のススメ

自分で血管の老化を推測する一番の方法は、家庭での日々の血圧測定です。日本高血圧学会では、「起床し排尿した後、1時間以内に座っての血圧測定」を推奨しています。血圧は、同じ状態で測っていても数値にばらつきが出てしまいますので、何回か測り、平均をとると良いでしょう。経時変化をみて、だんだんと上昇してきたら、血管が老化し始めたサインです。

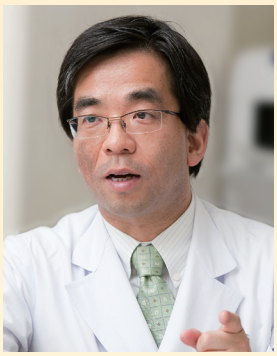
また、心不全など特別な場合を除いて、動脈硬化が進むと、上の血圧(収縮期血圧)が高く、下の血圧(拡張期血圧)が低くなるため、上下の差(脈圧)が大きくなります。そのため、脈圧の差も目安の一つにでき、80mmHg以上開いていると老化が大きく進んでいるといえます。

血圧は1日のうちでも変動していますので、何回か測ることをお勧めしていますが、特に夜寝る前に測った血圧と比べ、朝のほうが上昇していると老化が進んでいると推測されます。実は、緊張やストレスにさらされても、血管が柔らかく保たれていれば、それほど急激に血圧が上昇することはありません。血管が硬くなっているところに、緊張やストレスといった刺激を受けることで、急激に上昇するのです。そのため、緊張やストレスと同じように、交感神経が亢進し血管収縮が促進される朝に血圧が上昇する人は、すでに硬化や狭窄が進んでいると考えられるのです。特に、朝は血圧以外に脳梗塞のほかのリスクも増加している時間帯ですので、急激な血圧の上昇がさらなる悪影響となり、気をつけなければなりません。

生活習慣に気をつけて若返ろう

老化は生まれた瞬間から始まっており、完全

【苅尾先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です】



苅尾　七臣
自治医科大学 内科学講座循環器内科学部門 主任教授

に止めることはできません。しかし、食事や運動、睡眠に気をつけることで、機能的な老化を穏やかにすることや、血管を若返らせることが可能です。

食事で気をつける点は、まず塩分です。国民健康・栄養調査などで日本人の食塩摂取量は約10g/日とされていますが、日本高血圧学会のガイドラインでは約半分の6g/日を推奨しています。食塩は、控えれば控えるほど高血圧が抑制されます。指導では、どの食品に何g入っているのかを知識として持っていただくことから始めましょう。また、脂肪細胞からは塩分を溜め込む物質が分泌されるといわれ、肥満も食塩感受性を上げる一因ですので、減量と減塩に同時に取り組むと、相乗的な効果が期待できます。

運動では、心臓が弱い人は別ですが、心拍数を90～100まであげるウォーキングなどを、1日20分、週5日以上、行うことが目標です。適度な運動をすると血流がよくなり、エネルギーを消費させる運動とは異なり血管を乾布摩擦するようなイメージで、内皮が刺激されるため、しなやか物質（血管の弾力性を保ったり、血液が固まりにくくしたりする作用を持つ一酸化窒素などの物質）が出やすくなります。

睡眠は、朝の血圧を急激に上げないためにも6時間以上とりましょう。良質な睡眠をとることで、交感神経を抑制させることが大切です。徹夜や夜にあまり寝られなかった人は、交感神経が亢進したまま、さらに亢進する朝を迎え、血圧が跳ね上がり、ますますリスクが高くなります。

生活習慣を正すことで、効果がある人は2～3ヶ月で5～10mmHg下がります。これは脳卒中の発症を20～25%抑制する効果です。数値として効果がでていることが意識できると継続につながりますので、家庭での血圧測定を心がけましょう。

地域特性も含めた予防・治療を目指す

今後は、血圧を下げることの重要さを広められるよう、さらに活動していきたいと思っています。24時間の血圧の変動パターンは地域によって異なると考えており、現在、日本全国の先生と、大規模な人数を対象に24時間血圧のプロファイルを集め、食塩、肥満、季節の変動、気温など、地域のパターンを分析しています。これらをまとめ、地域の文化まで広く理解できるような「高血圧の地域特性マップ」を作成し、ガイドラインなどに取り入れながら、予防活動や診察に生かせるようにできれば、と考えています。

苅尾　七臣　**Kario Kazuomi**
医学博士
1987年自治医科大学卒業、1989年国保北淡診療所、1996年自治医科大学内科学講座循環器内科学部門・助手、1998年コーネル大学医学部循環器センター・ロックフェラー大学Guest investigator、2000年自治医科大学循環器内科学内講師、2004年コロンビア大学医学部客員教授、2005年自治医科大学COE・内科学講座循環器内科部門教授を経て、2009年より現職。日本循環器学会専門医、日本心臓病学会専門医、日本高血圧学会専門医および評議員、米国心臓病学会フェロー、米国内科学会フェロー、米国心臓病協会高血圧研究部会フェロー。日本心臓病学会臨床研究最優秀論文賞（2004年）、米国高血圧学会シンポジウム賞（2005年）などを受賞。
著書に「ガイドライン/ガイダンス 高血圧―こう診る・こう考える」（編集、日本医事新報社、2010）、「パーフェクト24時間高血圧診療」（編集、南山堂、2009）ほか。

健康レポート

血管の老化と緑茶が内皮機能に及ぼす影響

レポートNo.23で、血管内皮機能を維持・改善することの重要性について語っていただいた尾山先生。今回は、血管の老化がどのように進行していくかや、緑茶を使った最近の研究についてお話をうかがいました。

尾山　純一
九州大学病院別府先進医療センター 循環呼吸老年病内科 講師

血管の老化の進み方

血管の老化は、内皮細胞の機能が低下することから始まると考えられています。血管の内皮細胞の機能が低下すると、血液の成分（白血球の一種）が内皮表面に付着するようになります。付着した成分は、さらに内皮細胞の間から入り込み、異物を捕らえて消化する「マクロファージ」という細胞に形を変えます（図1）。マクロファージは、内膜に入り込んだコレステロールをどんどん取り込んで泡状に膨れあがり、やがて崩壊してしまいますが、その残骸はドロドロとしたお粥のような塊になって沈着していきます。こうして血管壁が厚くなり、弾力性を失って亀裂が入りやすい状態になるのが動脈硬化（粥状（じゅくじょう）硬化）です。

健康な血管がしなやかなゴムチューブのようであるのに対して、動脈硬化が進んだ血管は明らかに硬くなります。そしてあるとき、もろくなった内膜は破れ、そこに血小板が集まってきて、凝結して血栓を作ります。血栓によって血流が滞ると、その先にある細胞に血液を十分に届けることができなくなり、心筋梗塞などを起こす原因になります。

多くの場合、動脈硬化はこうした重篤な状態になるまで、自覚症状がないままに進行していきます。動脈硬化は20歳ころから現れると考えられていますが、はじめは血圧などの数値にも影響しないため、初期の段階で意識する人はほとんどいないと思います。しかし、病気というのは、まず機能の低下から始まり、その段階ではまだ元に戻すことができても、それが形態の変化として固定してしまうと、回復するのが難しくなってきます。動脈硬化も、血管壁が厚くなる前の、機能低下が始まった段階で、意識して予防していくことが大切です。

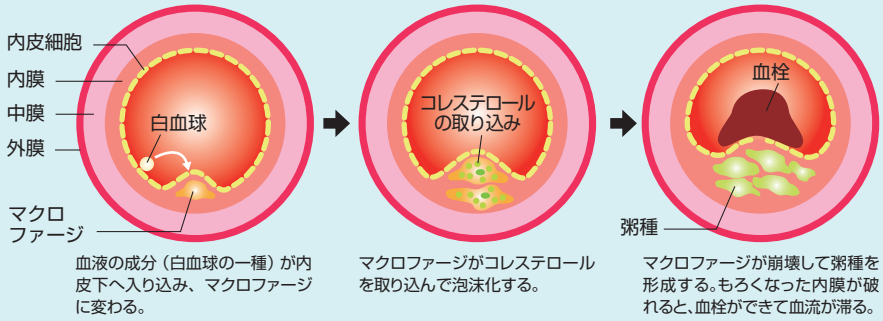


図1　粥状硬化の進み方（概略図）

緑茶の酸化ストレス低減効果

血管を老化させる要因はさまざまありますが、その一つに酸化ストレスがあります。喫煙が生活習慣病の危険因子とされるのも、酸化ストレスを増大させ、その結果、血管の内皮機能を低下させるためだといわれます。一方、酸化ストレスを抑え、内皮機能を改善する作用があるのが抗酸化物質で

【尾山先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です】

す。「フレンチ・パラドックス」という、「フランス人はこってりした西洋料理を食べているにもかかわらず虚血性心疾患が少ない」という矛盾を指摘した言葉がありますが、この謎を解く鍵も、フランス人が抗酸化物質を多く含む赤ワインを飲んでいることにあるらしいということがわかってきました。

この赤ワインと同様の働きをしているのではないかといわれているものが、日本にもあります。それが「緑茶」です。日本人はもともと虚血性心疾患が少なく、また緑茶を飲んでいる人は虚血性心疾患になりにくいという疫学研究のデータもあります。そこで、緑茶が血管内皮機能に及ぼす影響を、実際に研究で確かめてみました。

試験に参加してもらったのは30代～40代の男性喫煙者30名です。参加者を3班に分け、それぞれカテキンの含有量が①0mg、②80mg、③580mg の緑茶飲料を、毎日飲んでもらいました。緑茶飲料を飲んで2時間後、1週間後、2週間後のNOx*1の量を測定した結果、カテキンを摂取しなかったグループと80mg摂取したグループは、NOxにほとんど変化がありませんでしたが、580mg摂取したグループは、NOx量 が2時間後、1週間後と、摂取期間が長くなるにつれて増加し、2週間後にはベースライン時の倍近くまで増えていました。NOは、血管内皮細胞から放出され、血管の拡張・収縮をコントロールする作用や、内皮表面への白血球の接着を抑制する作用があります。NOxが増加したということは、内皮機能が改善方向に向かったと考えることができます。

今回の試験に参加してもらったのは、みな喫煙者なので、もともとのNOx量が健康な方の平均に比べて低くなっています。試験では、緑茶カテキンに喫煙による酸化ストレスを抑え、内皮機能を改善する効果が認められましたが、それによって喫煙の影響をすべて打ち消すことができるわけではありません。残念ながら「これさえすれば良い」という、一つのことだけで健康になれるようなものはまずありませんので、悪い習慣を改め、良い習慣を続けていくというように、たばこや緑茶を含めた生活習慣全体を見直していくことが大事だと思います。

患者を診るということ

血管は、あらゆる臓器への血液の供給を制御しています。ですから血管を若々しく保つということは、血管だけでなく体全体を若々しく保つことに通じます。最近は、血管の硬さの指標となる脈波伝達速度（PWV）を測定する機器も普及してきたので、血管の老化を早期に見つけ、生活習慣病などさまざまな病気の予防につなげるということが、これからもっと広がっていくかもしれません。

ただし、予防というのは数値だけで判断して展開していくのは難しいと思います。例えば、健診のときのコレステロール値や血糖値が良くても、暴飲暴食をされている方や、運動量が少ない方もいます。血圧が高いから降圧薬を出したけれど、実はその方は日々睡眠不足の生活を続け、交感神経が休まらないために血圧が高くなっていて、薬だけでは根本的な解決になっていなかったということもあります。その人を“診る”ということは、今のタイミングの数値を見ることだけではなく、その人の話や様子から生活の内容やリズムをイメージして、把握することなのではないでしょうか。保健師・栄養士さんたちも、健診結果を見るだけではなく、その人の生活習慣が5年、10年と続いたときにどうなるかを想像しながら、生活全体を考えたアドバイスをしていただけると良いと思います。

尾山　純一　Oyama Jun-ichi

医学博士

1992年九州大学医学部卒業、1998年九州大学大学院医学系研究科卒業。九州大学医学部循環器内科医員、北九州市立医療センター副部長、米国Harvard Medical School, Brigham & Women's Hospital リサーチフェロー、九州大学病院別府先進医療センター助手、助教を経て現職。日本内科学会認定内科医、日本循環器学会専門医、日本温泉気候物理医学会温泉療法医。第63回日本循環器学会総会Young Investigator's Award優秀賞などを受賞。

*1 NOx
一酸化窒素（NO）代謝産物

参考：J. Oyama, et al., Circ. J., 74(3), p.578-588, 2010.

FRONTIER

フロンティアな人

「食育」は自分自身が学ぶことから

九州を拠点に、料理研究家、フードプロデューサーとして活躍している徳永先生。講演や料理教室を通じた食育、地産地消や地域特産品の普及、日本の伝統食品である緑茶を使ったメニュー開発など、多彩な活動を続ける先生に、お話をうかがいました。

徳永　睦子
料理研究家、フードプロデューサー

学生時代に学んだ今の活動の基礎

私が、自分のライフワークともいえる「食育」について意識し始めたのは、まだ大学生のころです。当時お世話になった先生から「あなたは食育という線で仕事をしたら良いと思う」と言われたことがきっかけでした。

そのころ、私は大学で栄養学を学んでいたのですが、集団給食や病院での実習をする中で、自分はこの仕事は向いていないのではないかと悩んでいました。実習での力仕事についていけなかったり、減塩食の患者さんから「おいしくない」という苦情を聞いたりするたびに落ち込んで、もっと自分に合った、みんなに喜んでもらえるような仕事はないかと学校の先生に相談したのです。先生の提案は、「そういう仕事がしたいなら、学校での勉強のほかに、専門学校で料理を習うことができないか家に相談してみなさい」というものでした。

それから、私のダブルスクール生活が始まりました。週2回、大学の授業が終わると司厨士協会付属の料理教室にフランス料理を習いに行き、残りの日は陳建民氏の中華料理教室に通いました。また、本来、栄養士の育成校である大学でも、最先端の栄養学だけでなく、きちんと料理を教えてくれる先生に出会うことができました。当時はほとんど知られていなかった「食育」という言葉を初めて私に教えてくれて、そうした仕事が向いていると言ってくれたのもこの先生でした。先生は「自分で食べたことのあるもの以上のものは作れない。いろいろなものを食べて自分の素地を作ることが大切」という考えの持ち主だったので、先生について回ることで本物を味わう機会をたくさん得ました。自分でも食べ歩きをして、多いときで1カ月に70件くらい回りました。当時はパンフレットもないので、箸袋やマッチなどをもらってきて、お店の評価やおいしかったものを書き加えたスケッチブックも作りました。おいしいものを食べるためならお金を惜しまない私に、実家から「母は金のなる木ではありません」という手紙が送られてきたこともあります。そのときは「今の千円が一万円になると思ったら出せませんか」と返事を出して、母を説得しました。親には迷惑をかけましたが、そのころの経験が今の自分の基礎を作っています。

大学を卒業した後は、15年あまり放送局のカルチャースクールの料理教室で、専属で働きました。ここに来る生徒さんは、いわば「お客さん」です。満足してもらうためには、常に新しい情報を提供しなければなりません。そのためにマーケティングや企画のようなこともやりましたし、働いた分は、絶えず自分自身が新しいことを学ぶために投資していました。そうして学びながら身の丈以上のことをこなしていく中で、仕事の幅も大きく広がり、今の食育やフードプロデュースなどの活動へとつながっていきました。

食育を通して伝えたいこと

今、私が力を入れている活動の一つは、食育の具

【徳永先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です】

現化です。食育は単に子供が料理を作るといったことではなく、食を通してたくさんのことを学んでいくことです。台所には、たくさんの知恵がつまっています。例えば、加熱をすると食材の色がどんな風に変わるか確かめてみたり、トマトやイチゴなど食材の花を観察したり、水加減や調味料の割合、材料の扱いなどを分数や百分率で考えたりすれば、食と一緒に理科や算数も学ぶことができます。お弁当作りをする場合でも、「何でも好きに詰めていいよ」ではなく、半分は主食、主菜・副菜の野菜とたんぱく質を半分ずつというように、割合で考えてバランスの良い詰め方ができるような教え方をすれば、子供たちの理解も深まります。

テクニックも理論づけてコツを教えるといいです。計量も道具に頼らず、1センチ、5センチは指や爪の長さ、30gはこぶしの大きさと、目ばかり・手ばかりのように、自分の体を使ってどこでも応用が利く広がりのある教え方をしたほうが興味を持ってくれますし、子供たちの感覚も磨かれていきます。また、日々の食事の選び方や、お腹が痛いときにはこんなものを食べると良い、これを食べるときにはこれも一緒に食べると良いといった、自分自身が生きていくために役立つ、セルフメディケーションができるような知恵を教えていくことも、大事だと思います。

最近は、文化としての食を伝えていくことも、非常に大切だと感じています。その一環として行っているのが「茶育指導士*1」の育成です。私の住んでいる福岡は日本茶発祥に深くかかわりのある土地でもあるので、歴史や作法、淹れ方などを学び、海外から来た方のおもてなしができるような人材を育てたいと考えています。

禅の世界には「且坐喫茶(しゃざきっさ)」という言葉があります。「まあ、お座りなさい。お茶でもいかが」という意味ですが、その根底には一杯のお茶を差し上げ、いただき、その時間と空間を共有することにより、人の心をはぐくむという教えが隠されています。子供たちの食事調査では、「湯呑みや急須など、お茶のある絵を描いた子供は食事のバランスがとれている傾向がある」といった報告もあります。お茶のある食卓をみんなで囲むことが、健康な体と心をはぐくんでいくのではないかと思います。

栄養士さんも自分磨きを

これまでの私の活動を振り返ると、何かを学び、そのことによって世界がどんどん広がっていったように思います。

やはり身銭を切ってでも自分から学びに行く姿勢がないと、本物の仕事はできません。栄養士さんも、栄養だけでなく文化や歴史などたくさんのことを学んでみたら、人としての深みも生まれ、長い目で見れば仕事の幅も広がっていくのではないでしょうか。人に教えるためには、今、どんなことが話題になっているのか、相手がどんなことに興味を持っているのかを常にリサーチしていく必要がありますし、相手に実践してほしいと思うなら、机上の栄養計算だけでなく、自分自身が作り、食べて工夫を重ね、よりおいしくシンプルなものへと変えていく必要があります。そうした工夫ができるようになるためにも、学校や会社で決められた勉強だけでなく、自分から積極的に情報を集めていくことが大切です。情報は、自分の足で集め、自分の目で確かめたものだけが本当の意味で確実といえるのではないでしょうか。今の若い方たちも、ぜひ自分への投資や自分磨きを惜しまないでほしいと思います。

徳永　睦子　Tokunaga Mutsuko

料理研究家、フードプロデューサー

1971年より15年間、鹿児島MBC放送で専属料理講師を務めたあと、九州生協食品カタログの料理制作・監修を始める。1987年より8年間KBC九州朝日放送の料理番組を担当。1990年、「食」全体をテーマとした企画も手がけることを目的に、食のコンサルティングファーム・有限会社フーディアムトクナガを設立。従来からの料理パンフレットの監修、料理番組の制作などに加え、食品メーカーの開発担当者の指導や食文化フォーラムのプランニングなどの活動も展開。地産地消、地域特産品の開発・普及にも取り組み、特に日本の伝統食品・文化である日本茶には造詣が深い。財団法人世界緑茶協会顧問。著書に、「おいしいクスリお茶」(保健同人社、1994)、「New Tastes in Green Tea(英語版)」(講談社インターナショナル、2004)ほか。

*1　**茶育指導士**
詳細は http://www.nihoncha-fukyu.com/ よりご覧いただけます。

【新連載】
保健指導をもっとうまく進めるために

第3回 保健指導のイメージを向上させる初回面接を！

**最近は、ビジネスから医療分野までコミュニケーション能力が重要視されるようになり、
コーチングなどの手法を勉強する方も増えてきました。しかし「学んだことを実際の指導の場で生かそうとしたら、
思ったほどうまくいかなかった……」という方も、中にはいるのではないでしょうか。
そこで今回は、現場の栄養士さんがコーチングの手法をどのように活用しているかをご紹介します。**

ヘルスケア・コミッティー 株式会社 保健指導部
管理栄養士 荒井　智美

みなさんは、これまでの保健指導で「生活習慣を改善してもらった！」と言い切ることができる対象者は何人いますか？ 簡単に「生活習慣を改善してもらう」と言いますが、１回や２回の面接やメール、電話で対象者の行動を変えるのは、並大抵のことではありません。大勢の対象者を指導すればするだけ、難しい人の数もパターンも増えてきます。しかし、どのような対象者であれ、私はまず初回面接の場を大切にしています。なぜなら、はじめに保健指導に対して悪いイメージを持ってほしくないからです。そこで今回は、私が初回面接のときに気をつけていることを、コーチングの手法と絡めながらご紹介します。

コーチングを保健指導で生かすには――

対象者の行動変容ステージを考えた対応をしましょう！

すでにご存知の方も多いと思いますが、コーチングとは、相手の自発的な行動を促すコミュニケーションです。もう少し詳しくいえば、会話を重ねることを通じて相手の目標達成に必要な「スキル」や「知識」を備えさせ、目標に向けて行動を促していく、そのプロセスのことをいいます。かつての保健指導は、支援者側が対象者の健康度や生活習慣の課題を判断・指摘し、その改善方法やとるべき行動を指示・決定する「指導型」が多くみられました。しかし、それで実際に行動に移す対象者がわずかだったため、状況を打破する方法としてコーチングを取り入れるようになったのだと私なりに解釈しています。

コーチングの良い点は、対象者に考えさせることです。指導型では、対象者が「支援者側の言ったことを理解する」といった受動的態度となりますが、コーチングでは「自らが考え、かつ判断する」といった能動的態度となります。つまり、初回面接での能動的態度が、面接後の行動の継続につながると考えられます。では、特定保健指導の対象者に選ばれた人たち全員が、能動的態度をとることができるでしょうか？ もともと、コーチングは準備ができている人（いうなれば準備期もしくは関心期の人）を対象とします。改善をしたい、してみたいと思うから能動的態度になり、真剣に考え、判断をするわけです。ところが無関心期の人はどうでしょう。コーチングの手法を用いて、いきなり「目標を達成したとき、自分はどのようになっていますか？」などと聞いても、質問の意図がわからず、考えあぐねてしまうでしょう。

特定保健指導の対象者は、改善したい、してみたいという方ばかりではありません。「継続支援になったら音さたがなくなってしまった」ということにならないためにも、行動変容させようと躍起になる前に、まずは保健指導に対して良いイメージをもってもらうための工夫をしてみてはいかがでしょうか。

保健指導に対して良いイメージをもってもらうには――

あなた自身の印象を向上させましょう！

私が初回面接でどんな行動ステージの人にも常に心がけていること、それはまず「第一印象を良くすること」です。当たり前のことのようですが、第一印象は後々まで影響します。では、第一印象が良いのはどんな人でしょうか。やはり愛想が悪くてぶっきらぼうな人

より、笑顔が素敵で清潔感があって、自分のペースにあわせてくれる、そんな感じのいい人のほうが、きちんと話を聞こうという気になりますよね。

人は会話のときに、声の調子や表情、しぐさなどを通して言葉以上の情報（ノンバーバル情報）を伝えるといわれます。例えば、同じ「がんばりましたね」でも、笑顔で気持ちを込めて言うのと、下を向いたまま抑揚のない声で言うのとでは伝わり方が違います。みなさんは、自分の言葉以外の情報が相手にどう受けとられているか確かめたことはありますか？ 説明することばかりに一生懸命になって、言葉以外のコミュニケーションがおろそかになってはいませんか？ 自分が話をしているとき相手にどう見えているのか、周りの人に聞いて確かめてみてください。本当は、自分の強みを生かしたキャラクターを作り上げて印象を向上させていければいいのですが、なかなかそこまでできないという人は、ここぞという笑顔を用意してもらえればいいと思います。

対象者にとって居心地の良い場所とするために――
相手を認める気持ちを伝えましょう！

私が面接でもう一つ気をつけていることがあります。それは、コーチングの手法の一つでもある「相手を承認すること」です。もう少し具体的にいうと、相手を褒めることと、自分の気持ちを伝えることです。せっかく相手を認めていても、その気持ちをきちんと伝えなければ、わかってもらうことはできません。「褒める」「気持ちを伝える」といったことは、普段から心がけていないとなかなかできませんので、職場や私生活の中でも実践することをお勧めします。

相手を承認することには、相手の話を聞くことや、うなずき、相づち、相手に感謝することなども含まれます。以前、私が行動計画を実行した方に「ありがとうございます」と言ったら、「えっ、なぜ感謝されるの？」と驚いた人がいましたが、悪い気にはならず照れ笑いされていました。私は、保健指導は、指導であって指導ではない、極端なことをいえばサービスだといってもいいと思っています。「ありがとう」など、相手を認める

初回面接のときに使っている資料。保健指導はわずらわしいものと思われないよう、資料も見やすくわかりやすいものを作るよう工夫しています。

気持ちを伝えていけば、手こずる対象者であっても、保健指導に対して悪いイメージをもたれることは避けられると思います（このような人は、毎年該当してくる可能性がありますので）。もちろん、支援する側が専門知識や正しい情報をもっていることが前提ですが、特定保健指導の場が対象者にとって居心地の良い場となり、保健指導は楽しいと実感していただけるよう取り組むことも大事だと思います。

ここが重要！

ヘルスケア・コミッティー株式会社 代表取締役
（東京大学医学部附属病院）
古井　祐司

まだ患者ではない特定保健指導の対象者に「病気の予防のため」という言葉を心に響かせるのは容易ではありません。今後の国の予防政策強化の流れで40歳未満への保健指導も検討される中、ますます予防意識のない人への働きかけは重要になります。このような人たちには「興味をもってもらうこと」が大切です。指導の内容はもちろんですが、まずは指導してくれる人に対する興味です。この人は自分にどのような態度で接してくれるのか、どんなメッセージをくれるのか。これを技術的にサポートしてくれるのがコーチングをはじめとした行動学的な手法です。それらをうまく活用して私たちの人間力もあげていきましょう！

飲むだけじゃもったいない！ 徳永先生のお茶レシピ

日本の食文化に欠かせない「お茶」。最近の研究では、抗菌・抗酸化作用や血中コレステロール低下作用など、さまざまな機能性を持つことが明らかになってきました。上手に利用すれば、魚の生臭みを消したり、油やけや酸化を防いだりと、料理の素材としても活躍してくれます。今回は、「フロンティアな人」にご登場いただいた徳永睦子先生に、飲み物としてだけではなく、お茶の新たな魅力を楽しめるレシピを教えていただきました。

シーフードマリネ

材料（4人分）

生茶葉（紅花、コウロ）…適量
マリネ液……適量
いか……1/2杯
えび……4尾
帆立貝柱……4個
コンソメスープ……適量
エンダイブ、セロリ……適量

作り方

1. 生茶葉は軽く蒸し、紅花とコウロを別々にマリネ液に浸け込んで、十分味をなじませておく。
2. いかは松笠切り、えび、帆立貝柱はさっとスープ煮して一口大に切る。
3. ①のマリネした茶葉と、②のシーフードを盛り合わせ、エンダイブやセロリのせん切りを添えて、マリネ液をかける。

コメント

茶葉の品種・品質を知れば、料理への応用の幅も広がります。背景の写真の茶葉は、上から紅花、コウロ、さきみどり、白茶、ゆたかみどり。今回のレシピで使っている紅花は、生葉を加熱すると少し変色しますが、酢のマリネ液につけるとまた赤くなり、茶葉の苦味もマイルドになります。コウロは、みなさんよくご存知の「やぶきた」の子供。生茶葉が手に入ったときに軽く蒸して冷凍保存しておけば、手軽に茶葉料理が楽しめるのでオススメです。

出典：緑茶通信, vol.11, p.5 (2004)

炒り豆茶飯

材料（4人分）

米……3カップ
大豆……1/2カップ
チリメンジャコ…1/3カップ
番茶……大さじ3
お湯……4カップ
塩……小さじ1
酒……大さじ1
煎茶の粉茶……適量

作り方

1. お米は炊く30分前に洗って、ザルにあげておく。
2. 大豆は熱した焙烙またはフライパンで、ゆっくり香ばしく煎る。チリメンジャコはさっとお湯をかけておく。
3. 番茶の茶葉はガーゼで包むかお茶パックに入れて取り出しやすくし、煎り大豆と一緒に熱いお湯に入れて煮出す。適度に煮出したら茶葉は取り出し、残った豆茶汁をご飯の炊き汁にする。
4. お釜に洗ったお米、③の豆茶汁の中の煎り大豆、米の2割の豆茶汁、チリメンジャコ、塩、酒を入れて軽く混ぜ、普通に炊く。
5. ご飯を蒸らし終わったら、全体をふっくらと混ぜ、粉茶をふり混ぜる。

コメント

東大寺・興福寺に始まる「奈良茶飯」をヒントにしたレシピです。本来は、二番煎じの茶汁でご飯を炊いて塩で味付けをし、煎り大豆などを加えて一番煎じの濃い茶汁に浸して食べるものだったようです。今の時期は大豆を枝豆に代えれば、彩りもきれいで、一味違う茶飯が楽しめます。

出典：緑茶通信, vol.4, p.4 (2002)

グリーンティーのクリスタルCHAゼリー

ポイント

透き通ったグラスに層を作って盛りつけたこのスタイルは「ヴェリーヌ」（造語）といって、もともとはパリ発の流行スイーツの形です。お茶の苦みが少なく、きれいな色目に仕上げるために、水だし茶で作りました。

材料（6個分）

A:ヨーグルトCHAゼリー

粉ゼラチン……10g
水……大さじ4
牛乳……1・1/2カップ
低カロリー甘味料…大さじ2・1/2
抹茶または粉末茶…大さじ1
湯……少々
プレーンヨーグルト…1カップ

B:クリスタルCHAゼリー

粉ゼラチン……10g
水……大さじ4
水出し煎茶汁…2カップ
低カロリー甘味料…小さじ1

キウイ……3玉

作り方

1. A、Bの粉ゼラチンはそれぞれ水にふり入れ、ふやかしてから湯せんして溶かしておく。

A：ヨーグルトCHAゼリー

2. 抹茶に湯少々（分量外）を入れて溶かしておく。
3. 温めた牛乳に低カロリー甘味調味料を加えて溶かす。①を加え混ぜて溶かす。粗熱がとれたら②の抹茶、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
4. 器に③を流し入れ、冷やし固める。

B：クリスタルCHAゼリー

5. 分量の煎茶汁に低カロリー甘味料を加えて、ほのかな甘みをつけ、溶いたゼラチンと混ぜ合わせ、バットで冷やし固める。
6. ④に、細かく切ったキウイを盛り合わせ、クリスタルCHAゼリーをフォークで細かく砕いて重ね盛る。

出典：緑茶通信, vol.23, p.48 (2008)

「緑茶通信」の詳細は、財団法人世界緑茶協会のホームページからご覧いただけます。http://www.o-cha.net/

Cinema

映画にみるヘルスケア

「潜水服は蝶の夢を見る」

（J・シュナーベル監督、07年、仏米）

映画・医療ライター 小守 ケイ

体には潜水服を着ても、意識は蝶のように

―― 脳梗塞からロックト・イン・シンドロームに陥った敏腕編集長

死は免れてもマヒが残ることが多い脳梗塞。知的でエレガントな42歳の男性、ファッション誌『ELLE』の編集長ジャン・ドミニク・ボビー（通称ジャン・ドー）を襲ったのもそんな脳梗塞“ロックト・イン・シンドローム”だった。95年12月、パリ郊外に半年前に別れた元妻と子供3人を訪ね、小学生の長男と話が弾む中、突然、大きく息をし始め意識不明に。「パパ！どうしたの？」。

〈これは誰？僕？〉変わり果てた自分にショック

海辺の街の病院。3週間の昏睡の後、意識を回復したジャン・ドーは、呼吸は気管切開で、水と栄養は胃瘻（ろう）で送り込まれ横たわっている。意識ははっきりしているが、何故か言葉が発せない。〈まさか、僕は話せないのか？〉。

医師によれば、「脳の機能は問題ないが、話すことも身動きもできない」。残された視覚も眼筋マヒの右眼を手術で塞がれたので、画面は左目だけで見た狭くぼやけた視界を映し、観る者を、潜水服を着たように不自由な彼の世界に引きずり込む。

理学療法士が飲み込む動作を教えようとするが拒否。着替えや入浴には屈辱感を抱き、窓に映る自分の車椅子姿には〈何かの標本みたいだ〉と病気を受け容れられず、また、“アルファベットを瞬（まばた）きで選ぶ意思表示の方法”を習えば「死にたい」という文を作り、言語療法士を困らせる。

生きる意味を見つけ、広がる世界…

しかし、見舞いに来る子供たちに“会える幸せ”を実感、老父の「お前を誇りに思っている」の言葉に、徐々に落ち着きを取り戻したジャン・ドーは、〈左目と想像力、記憶でここから抜け出そう〉と前向きに。

「メルシー！」。ある日、言語療法士に初めて感謝を伝えると、それを機に発作前の予定通り自伝の出版を目指し、毎日、左目の瞬きから、編集者と辛抱強く原稿にしていく。まるでサナギが蝶に脱皮したように世界を広げ、やがて奇跡的に頭と舌をわずかに動かせるようになるが、喜んだのも束の間、誤嚥から肺炎になり、本が出版された10日後の97年3月9日、死去。煙草は吸わず、酒少々ながら脳梗塞を起こしたジャン・ドー。華やかな活躍の裏では、身を削るようなストレスがあったのか。

■ 映画の見所 ■

20万回の瞬きで綴られ世界31カ国で出版された実話の映画化。監督はNY現代アートのトップ画家で、映画でも「バスキア」（96年）や「夜になる前に」（00年）が絶賛されたJ・シュナーベル。突然の病気で初めて自分と真に向き合ったジャン・ドーが、生の尊さに気付き精一杯生きようとする姿を、人間愛とユーモアに満ちた温かな目で描く。躍動感ある展開、溢れる色彩、斬新で詩情豊かな映像美とともに生と死を考えさせる映画、07年カンヌ国際映画祭監督賞。

大脳と脊髄の間の「橋（きょう）」に起きた脳梗塞が原因

【監修】東京逓信病院 副院長 宮崎 滋

脳は、大脳、小脳、間脳、脳幹に大きく分けられます。このうち脳幹は更に上から「中脳」、「橋（きょう）」、「延髄」の3つに分かれ脊髄につながり、橋（きょう）は文字通り、大脳から脊髄への神経情報伝達の橋渡しをするほか、顔面の知覚神経や眼を左右に動かす神経があります。一方、中脳は意識の中枢で、眼を上下に動かす神経があり、延髄には呼吸、血圧、嚥下を維持する中枢があります。中脳と延髄は正常で、橋（きょう）のみ脳梗塞や脳出血で障害されると、意識、認知機能は正常で、呼吸、血圧も維持できるが、眼を上下に動かす以外に表情がなく、大脳からの伝達が途絶え全身がマヒして動かせないロックト・イン・シンドロームになってしまうのです。

脳梗塞の原因は動脈硬化なので、食習慣、運動習慣や睡眠、ストレスなど日常生活全体を見直し、定期的な脈波や頸動脈超音波の検査で自分の血管の健康状態を知り、動脈硬化を予防することが最も大切です。

第6回研究助成受賞者に近況を聞く

受賞テーマ
「脂質異常症に対するテーラーメイド栄養指導の開発と効果検証」

松岡　幸代
国立病院機構京都医療センター 臨床研究センター予防医学研究室 研究員
管理栄養士

脂質異常症は、栄養指導による改善効果をあげるのが特に難しい疾病です。私自身も、卵や揚げ物を控えるなどの一般的な情報提供のみでは、脂質の改善に至らない事を経験してきました。この"どうすれば脂質を改善することができるのか？"という疑問をきっかけに、第６回助成研究では「テーラーメイド栄養指導プログラム（TM栄養指導）」の開発に取り組み、現在も研究を続けています。

それぞれの個人差に沿った指導法を

指導の効果がでにくい理由としては、男女差、体質、ライフスタイルなど、個人差の影響を大きく受けること、また患者自身がすでに、一般的な脂質異常症の食事療法を行っている場合も多いことなどが考えられます。そこでTM栄養指導では、まず多岐にわたる患者の背景をきちんと把握するために、食事内容と生活習慣の詳細な調査から始めました。３日間の食事について秤量法を用い、肉の部位や脂質の種類を調べ、脂肪酸の種類やバランスまで細かく分析しました。

その後６カ月間に４回、食事調査からでた結果や、セルフモニタリングの経過を見ながら、それぞれ個人の生活習慣に合わせた指導を行いました。例えば「脂身の多い肉は控えてるのに」という方は、菓子パンなど目に見えない脂質（飽和脂肪酸）を摂っている方も多く、セルフモニタリングで食習慣を見直すことで、脂質が著明に改善される方もおられ、自分の値がどの程度管理目標と離れているかを理解していただくなど、自己管理が行えるプログラムを心がけました。

2009年11月の報告会では、高LDL-C（コレステロール）血症の患者に対して、従来の指導と比べTM栄養指導のほうが、体重とLDL-Cがより減少したことを報告しました。現在、効果に加えプログラム自体の評価についても、さらに検証しているところです。

どこでも誰でも効果が上げられるマニュアルに

また、個人差の一つとして、脂質に関する遺伝子と栄養指導の効果の関連についても検討しています。遺伝子のタイプによって、食事改善、エネルギー制限などで効果に異なる影響を与える傾向は見られましたが、遺伝子型の違いでアプローチするためには、症例数を増やし、さらに研究を深めなくてはなりません。加えて、遺伝子と生活環境は、相互に作用をして健康に影響を与えますので、やはり食事を含めた生活習慣全体を改善することが一番重要だと考えています。

さらに、同じように個人差に大きく影響される「中性脂肪」に対する指導法の検討や、治療が難しい「家族性高コレステロール血症」でも、薬だけではなく食事改善が重要であることを、世間に広めていくため、検証を重ねています。

将来は、現在取り組んでいる研究の知見を積み重ねていき、多岐にわたる背景・状態をたどっていくだけで、その人に合った指導法が導き出せるような指導マニュアルを作り上げ、指導者の方々に活用していただくことが目標です。

◆花王健康科学研究会について
花王健康科学研究会は、健康科学研究及び生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社によって設立されました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動等を行うことにより、日本人の健康と生活の質（QOL）の向上に貢献することを目指し、健康科学に関する研究助成や、KAO ヘルスケアレポートの発行（4回/年予定）を行っています。

◆ホームページ&既刊のレポートについて
ホームページでは、研究助成や既刊のレポートNo.1～28の内容をご覧いただけるとともに、今号の記事の詳細な内容についてもご紹介いたします（8月更新予定 http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/）。勉強会などで既刊のレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

KAO HEALTH CARE REPORT No.29
2010年7月14日発行
編集・発行：花王健康科学研究会
〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3
TEL：03-3660-7259　FAX：03-3660-7848

自然と調和する
こころ豊かな毎日をめざして

【お問い合わせ】花王健康科学研究会事務局（担当：荒瀬、佐久間）　TEL：03-3660-7259　E-mail：kenkou-rd@kao.co.jp