

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●ストレスを感じたときにやってみよう ほか

<https://www.yakinkenpo.or.jp/>

パスワード：nasnas

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル **0120-803-223** (無料)
お気軽にお電話ください。

2023

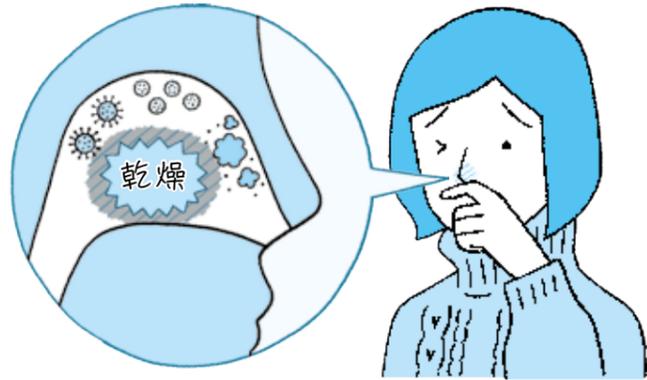
冬

Winter



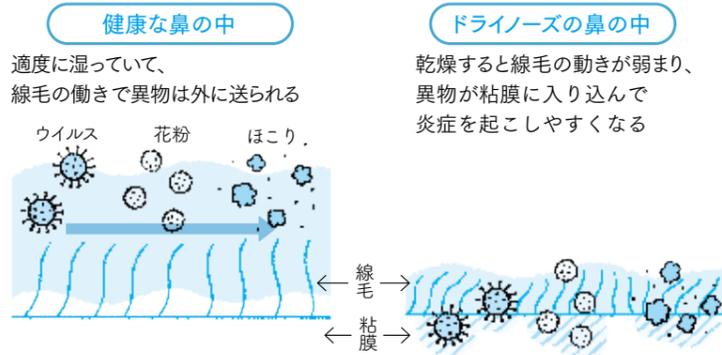
日本冶金工業健康保険組合

バリア機能の低下を招く ドライノーズにご注意を！



外気が乾燥する季節は、鼻の粘膜の水分が蒸発して乾くドライノーズが起こりやすくなります。

鼻の粘膜は本来、適度に湿っていて、ウイルスや花粉、ほこりなどの異物から守られています。ドライノーズの状態が続くとバリア機能の低下や炎症を引き起こし、感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギーの悪化を招いたりします。



健康な鼻の中

ドライノーズの鼻の中

こんな症状 ありませんか

- ✓ 鼻の中がヒリヒリして痛い、ムズムズしてかゆい
- ✓ 鼻づまりが治らない
- ✓ 鼻水が乾燥して固まっている
- ✓ 鼻血が出やすい

▶▶▶ 当てはまったら
ドライノーズの可能性あり！

鼻の中を保湿するセルフケア

ドライノーズ予防にはセルフケアが有効です。また、鼻の粘膜が傷つくと乾燥が悪化しますので、刺激しないように気をつけましょう。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

マスクをする

湿らせたガーゼを挟むと Good

加湿する

室内では加湿器や濡れタオルを活用

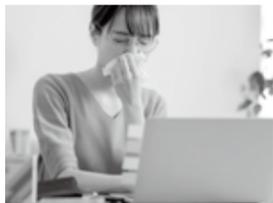
専用のスプレーやクリーム、ジェル、ワセリンで鼻の中を保湿する

鼻の入口にそっと塗ろう

鼻を洗う

使用する洗浄液の説明書どおりに正しく行おう

市販の点鼻薬で花粉症が悪化!?



ドライノーズや花粉症のセルフケアの強い味方となる市販薬。種類も豊富でとても便利ですが、誤った使用方法によるトラブルに注意が必要です。

特に、多くの市販の点鼻薬に含まれる血管収縮剤は、使用直後から高い鼻づまり解消効果を発揮します。なぜなどで一時的に使うのは問題ありませんが、繰り返し使用すると鼻の粘膜に炎症を起こし、鼻炎を悪化させてしまいます。薬の効かない重度の花粉症だと思っていたら、薬が原因だったということも。もしかしたら…と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。



監修：洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長
公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士 伊藤絵美

私たちが生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらうまく付き合っていく必要があります。セルフケアとは、だれにも頼らず1人でケアするという意味ではありません。自分のストレスに気づき、意図的にストレスに対処(=コーピング)することによって、自分の心の健康を保っていきましょう。

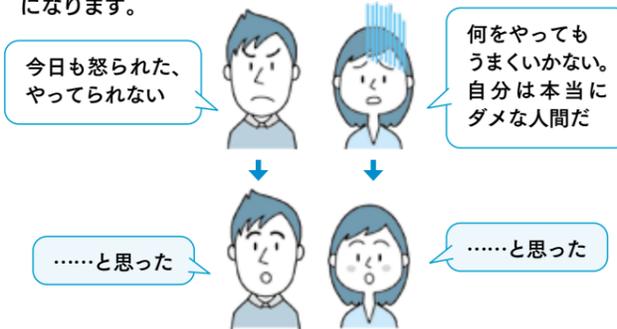
ストレスを感じたときにやってみよう～あるがままに受け止め、手放すマインドフルネス～

マインドフルネスでは、すべての体験に一切の判断や評価をくしません。「ふーん、そうなんだ」と受け止めるだけ。そして、自然に終わっていくのを見届けるのです。自分の感情をあるがままに認めることで、いつでも心をニュートラルな状態に置いておけるようになり、ストレスによるネガティブな感情に振り回されなくなります。ぜひ実践してみてください。

1 「“と思った”のワーク」

ストレス体験のなかで「やってられない!」「あの人きらい!」「何をやってもうまくいかない!」などと頭に浮かんで来たら、「と思った」をつけてみましょう。「今日も怒られた、やってられない……と思った」など。

「と思った」をつけて、評価も判断もない状態にすることで、「あ、自分は今そう思ったんだ」と冷静に受け止められるようになります。



3 ただ見つめる「気分や感情の実況中継」

ストレス反応で起きる「気分や感情」にのみ込まれないように、自分の気分や感情をパーセンテージで表しながら実況中継をします。感情の高まりや静まりを意識的にコントロールしないで、ひたすら実況中継を続けるうちに、必ず感情の波は消えていきます。

- 例
- イライラしているなあ、このイライラは70%くらいかな
 - 今度は怒りが湧いてきたぞ、この怒りは40%くらいかな

2 川に流す「葉っぱ」のワーク

目の前に大きな川がゆったりと流れていて、そこに葉っぱが1枚、また1枚と、一定の間隔で流れてきます。その葉っぱに、ストレス体験のなかで頭に浮かんでくる言葉の一つひとつずつ乗せていきます。

「また失敗しちゃったなあ」→葉っぱに乗せる
「上司のあの言い方はひどいなあ」→葉っぱに乗せる
「子どものころ、よく川で遊んだなあ」→葉っぱに乗せる
「明日会社に行きたくないなあ」→葉っぱに乗せる…など。
あなたの思考を乗せた葉っぱは、川の流れに乗って小さくなって行き、自然に消えていきます。



4 空気の入出力感じる「呼吸のワーク」

コントロールせず自然に行う呼吸をあるがままに受け止め、感じます。鼻腔を通る空気の感触や温度、お腹がふくらんだりへこんだりする様子をただ感じ、実況中継する感覚です。

- 例
- 鼻から空気が入ってきた…、お腹がふくらんできた…、口から息を吐いている…、長めに吐いているな…

メンタルヘルスカウンセリングのご案内

日本冶金工業健保組合の保険証をお持ちの方なら、どなたでもご利用になれます。

臨床心理士が電話または面接で対応します。なお、健保組合や会社に、お名前や相談内容が知られることはありません。プライバシー厳守ですので、安心してご相談になれます。

面接&電話相談 0120-803-223 (無料) ※携帯・PHSからもご利用いただけます。

音声ガイダンスに沿って、右記の番号をプッシュしてください。	面接相談予約は②をプッシュ	電話相談は③をプッシュ	電話相談予約は④をプッシュ	全国主要都市で対応	全国どこからでも	翌日以降の電話カウンセリングを予約	予約受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～20時	受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～22時	予約受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～18時
-------------------------------	---------------	-------------	---------------	-----------	----------	-------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------

※詳細は、健保ホームページをご覧ください。 <https://www.yakinkenpo.or.jp>

特定保健指導ってどんな効果があるの？

体重の減少と血糖値に効果があります

保健師や管理栄養士など“健康のプロフェッショナル”から特定保健指導を受けることで、体重、血糖値に改善効果があらわれます。
メタボ予備群も、すでにメタボの人も、特定保健指導の案内を受け取ったら、ぜひ参加してください！



特定保健指導を受けると、こんな効果があります

女性	男性
Down! 体重 -1.04kg	Down! 体重 -0.87kg
Down! HbA1c* -0.07% ※血糖値を示す	Down! HbA1c* -0.03% ※血糖値を示す

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料
特定健診・特定保健指導の効果検証「特定保健指導と3年後の検査値等の変化」より作成



- 生活習慣改善（行動変容）の例**
- ▶ 寝る前の食事や間食をやめた！ ◀
 - ▶ 歩数計で運動習慣を記録するようになった！ ◀
 - ▶ 睡眠時間を8時間以上確保するようになった！ ◀

特定保健指導を受けて、生活習慣をアップデートし、健康を手に入れましょう！

再検査や精密検査の項目があったら 早めに検査を！

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか？ その場合は、早めに検査を受けましょう。病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかったら、早期治療につなげることができます。

あなたはどちらですか？

すぐに再検査を受けると…

気になることは早めに解決！ さっそく再検査を受けました。

病気は見つかりませんでした。今のうちに生活習慣を改善してくださいね。

再検査を受けず放置すると…

忙しい毎日、体調に自覚症状もないため、つい再検査に行きそびれてしまう…

時間ないし再検査は行かなくていいか。

1年後…

早めに医療機関にかかり生活習慣改善に取り組むことで、健康な状態に戻る可能性が高まります。病気の芽が小さいうちに摘み取り、健康な状態で毎日を楽しみましょう。

やった、今年は再検査なし！

1年後…

病気になってしまうと、体への負担も大きく、治療費もかかります。先延ばしにいいことはありません。

結果が悪くなってる…

健康に勝るものはありません。再検査や精密検査をすすめられたら、ご自身とご家族のためにもぜひ受けてください。

虚血性心疾患

心筋梗塞

冠動脈が完全にふさがり心筋への血流が途絶えると激痛が起こります。時間とともに心筋が壊死し、心臓機能が低下すると、脳をはじめ全身に回復不能なダメージを与える可能性があります。発作に気づいたらすぐに救急車を呼ぶ必要があります。



狭心症

冠動脈の内部が狭くなり、血流が滞ります。胸の痛み、息苦しさが出ますが、血流が改善すると回復し、症状が治まります。

労作性狭心症

体を動かしているときに起こる発作。



冠攣縮性狭心症

冠動脈がけいれんし血管が狭くなって起こる発作。



虚血性心疾患を予防する生活習慣

① 適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動と、ストレッチや軽い筋トレも取り入れましょう。



② 食事の見直し

● 適正エネルギー摂取量の食事

自分のエネルギー摂取量の目安

① 身長(m) × 身長(m) × 22 → 適正体重(kg)

※デスクワークなど軽い仕事…………… 25 ~ 30kcal/kg
立ち仕事・外回りなど中等度の仕事…………… 30 ~ 35kcal/kg
力仕事など重い仕事…………… 35 ~ 40kcal/kg

② ① × 身体活動量* → 1日の摂取エネルギー量(kcal)

● 食事での脂質を見直し、飽和脂肪酸を控え、オメガ3系の脂質を積極的にとる

● 飽和脂肪酸

体内のコレステロールを増やし、中性脂肪値を上げる。肉の脂やバターなど、動物性脂肪に多く含まれる。



● オメガ3系 (n-3)

LDLコレステロールを抑えてHDLコレステロールを増やす、血栓を防ぐなど血管により作用をもたらす。まぐろ、いわし、さんま、あじなどの青魚の脂質や、えごま油、しそ油などに含まれる。



● 野菜を意識して食べる

サラダ、炒め物、煮物などいろいろな調理法で、葉物野菜のほか、きのこや根菜、海藻などもとる。

● 塩分を減らす

だしをかきせる、薬味や酸味、香ばしさをプラスするなど、塩味以外の風味や旨味を加えて薄味に。

③ ストレスを解消し、睡眠をしっかり取る



④ 禁煙する

タバコは呼吸器だけでなく心臓にも百害あって一利なし。



放置しちゃダメ!

重症化を予防しよう!!

虚血性心疾患



心臓に血液を送る冠動脈が、狭くなったり(狭心症)、ふさがったり(心筋梗塞)して、心臓に酸素や栄養が届かなくなるのが虚血性心疾患です。これらを含む心疾患は、日本人の死因の第2位(令和3年)となっています。命にかかわる虚血性心疾患に至らないよう、早いうちから予防を心がけましょう。

この検査項目に注意!

LDL コレステロール	保健指導判定値	120mg/dL 以上	収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg 以上 拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg 以上 いずれかまたは両方	
	受診勧奨判定値	140mg/dL 以上		
中性脂肪	保健指導判定値	150mg/dL 以上		収縮期血圧(最高血圧) 140mmHg 以上 拡張期血圧(最低血圧) 90mmHg 以上 いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	300mg/dL 以上		
HDL コレステロール	保健指導判定値	39mg/dL 以下		
	受診勧奨判定値	34mg/dL 以下		

このほか、BMIや、空腹時血糖・HbA1cの値にも注意しましょう。

虚血性心疾患のリスク 動脈硬化が主要なリスクに!

動脈硬化が進行 ← 生活習慣病

メタボリックシンドローム

高血圧症

血管にかかる圧力が強いので、血管壁が硬くなり傷つきやすくなる。

糖尿病

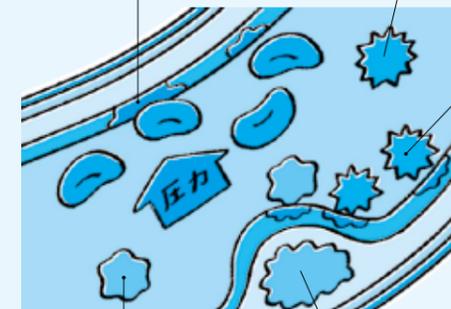
血液中のブドウ糖が血管壁を傷つける。

ブドウ糖

脂質異常症

血液中のLDLコレステロールが増えて血管壁の傷などから入り込んでプラークを形成し、動脈硬化が進行する。

プラーク (LDLコレステロールなどが沈着したもの)



不健康な生活習慣

睡眠不足



喫煙



運動不足



ストレス



など

名古屋城周辺



日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きにかけよう。

那古野エリア

しげみち 四間道

四間道は名古屋市町並み保存地区に指定され、幅4間(約7m)の道を挟んで東側に土蔵、西側に町家が軒を連ねる。



はなせんか 花千花

築約150年の古民家を改装してつくられたモダン茶房。美しい坪庭を臨む店内で味わう日本茶や和菓子は格別。

平日12:00~18:00
土日祝13:00~18:00
不定休
052-526-8739
<https://www.wabohotel.com/>

抹茶(二層・季節の干菓子付き)1,430円



名古屋市科学館

世界最大級のプラネタリウムドームや、科学の面白さを伝える体験型の展示等が多数ある。

9:30~17:00 (入館は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始
展示室・プラネタリウム:大人800円、高校・大学生500円
展示室のみ:大人400円、高校・大学生200円
052-201-4486
<http://www.ncsm.city.nagoya.jp/>



約8.0km 約2時間

INFORMATION



地下鉄名城線名古屋駅下車(2023年1月4日~市役所駅より駅名変更)
名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分
名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分
名古屋市公式観光情報 名古屋コンシェルジュ
<https://www.nagoya-info.jp/>

なごやめし

ひつまぶし、みそかつ、手羽先など、名古屋や周辺地域で愛されてきたメニュー。伝統的な郷土食から、特定の店の創作料理まで幅広い食文化が楽しめるのも名古屋の魅力。

金シャチ横丁



2018年に名古屋城のすぐそばに誕生した「なごやめし」の人気店が集結する商業施設。

① 店舗により異なる
② 年末年始(店舗により異なる)
<https://kinshachi-y.jp/>

オアシス21



水が流れるガラスの大屋根(水の宇宙船)、芝生広場、バスターミナル、ショップなどが一体となった公園。

① 施設により異なる
<https://www.sakapark.co.jp/>

中部電力 MIRAI TOWER (名古屋テレビ塔)



ライトアップされた名古屋テレビ塔(重要文化財指定)が見られる。

大須商店街



1,000軒を超える幅広いジャンルの店が並ぶ。アンダーグラウンドからメジャーが混ざり合う名古屋カルチャーの発信地。

052-261-2287
<https://osu.nagoya/ja/>

大須観音 (北野山真福寺資生院)

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から移された。本堂は戦災焼失し、1970年に再建された。

6:00~19:00 052-231-6525
<http://www.osu-kannon.jp/>



名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。

9:00~16:30
年末年始(12月29日~31日・1月1日)
高校生以上500円 052-231-1700
<https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>

本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。

9:00~16:50 (入園は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)、年末年始
高校生以上500円
052-782-2111
<https://www.higashiyama-city.nagoya.jp/>



徳川美術館

徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余の家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。

10:00~17:00 (入館は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)
※2022年12月16日~2023年1月3日はメンテナンス休館
大人1,400円、高校・大学生700円
小・中学生500円
052-935-6262
<https://www.tokugawa-art-museum.jp/>



※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

健保の
ギモンを
解決!

医療費の自己負担限度額

って何?



医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、自己負担限度額を超えた額を給付する高額療養費という制度があります。

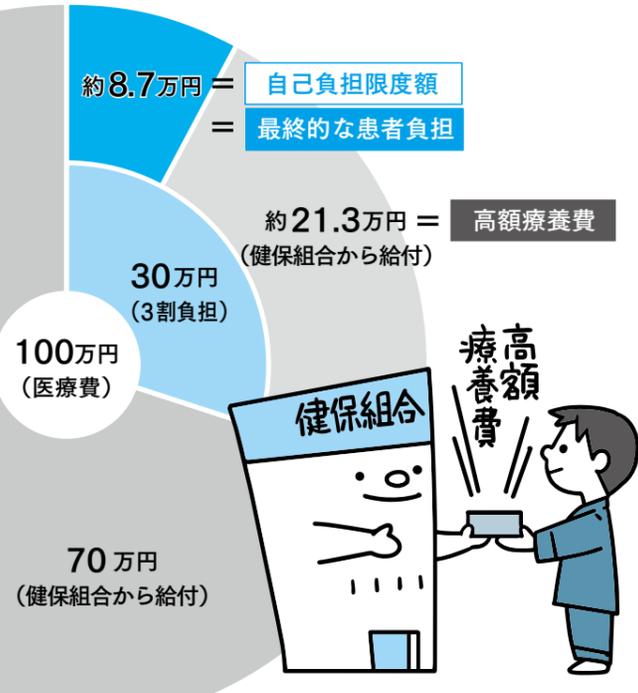


例えば医療費が100万円かかったとすると…
(自己負担割合が3割、標準報酬月額が28万円の場合)

●標準報酬月額によって変わる
自己負担限度額 (医療費100万円の場合)

標準報酬月額	自己負担限度額
83万円以上	約25.4万円
53万円以上～83万円未満	約17.2万円
28万円以上～53万円未満	約8.7万円
28万円未満	約5.8万円

※市町村民税の非課税者などの低所得者、70歳以上の他、同一世帯で複数自己負担が高額になった場合、特定の長期高額療養費の支給対象となった場合は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。



自己負担限度額は、月の1日から末日までで計算されます

自己負担限度額は、暦月ごと(月の1日から末日まで)、医療機関ごと(同じ医療機関でも歯科は別)、入院・通院ごとに計算されます。1カ月間で自己負担限度額を超えていても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支給されないこともあります。

また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限度額の計算の対象に含まれません。

マイナンバーカードがあれば限度額適用認定証は不要です

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることができます。必要場合は、健保組合に認定証の交付申請をしてください。

なお、マイナンバーカードの保険証利用申し込みをしている場合は、オンライン資格確認で自己負担限度額を医療機関が把握することができるため、限度額適用認定証が不要です(マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関に限ります)。

セルフメディケーションを取り入れよう!

世界保健機関(WHO)では、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。

日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることになり、医療費節減にもつながります。

セルフメディケーションの
メリット

健康的な習慣が身につく、病気のリスクが下がる

病院を受診する手間が減り、医療費も少なく済む



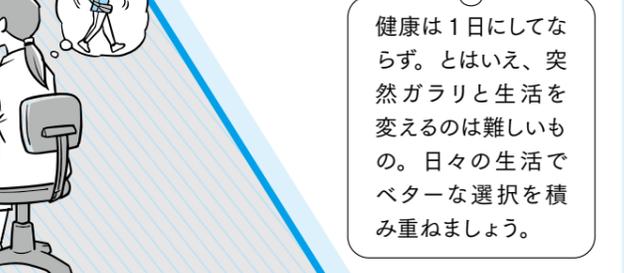
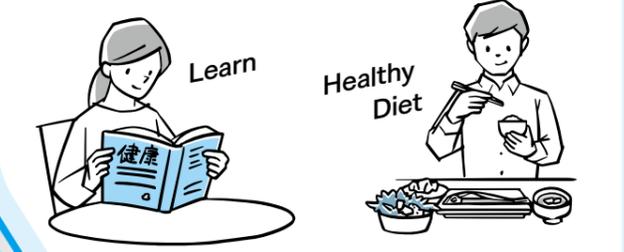
不調に対処

軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養やOTC医薬品*などのセルフケアが有効です。

*OTCとは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品。

毎日の健康管理

CHECK 自分に合った方法を考えてみよう。



健康は1日にしてならず。とはいえ、突然ガラリと生活を変えるのは難しいもの。日々の生活でベターな選択を積み重ねましょう。



特定健診・保健指導

自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。病気のリスクがぐっと上がる40歳以降は、年に1回健診を受け、結果をよく確認して生活習慣改善につなげましょう!



国もセルフメディケーションを後押し!

セルフメディケーション税制をご存じですか?

対象のOTC医薬品を年間12,000円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

詳細はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html> (厚生労働省)



セルフメディケーション
税 控除 対象



CHECK

健保組合では特定健診・保健指導を実施してセルフメディケーションをサポート!

自覚症状なく進行する生活習慣病を発症前に見つけられる!

健保組合の費用補助で負担軽減!

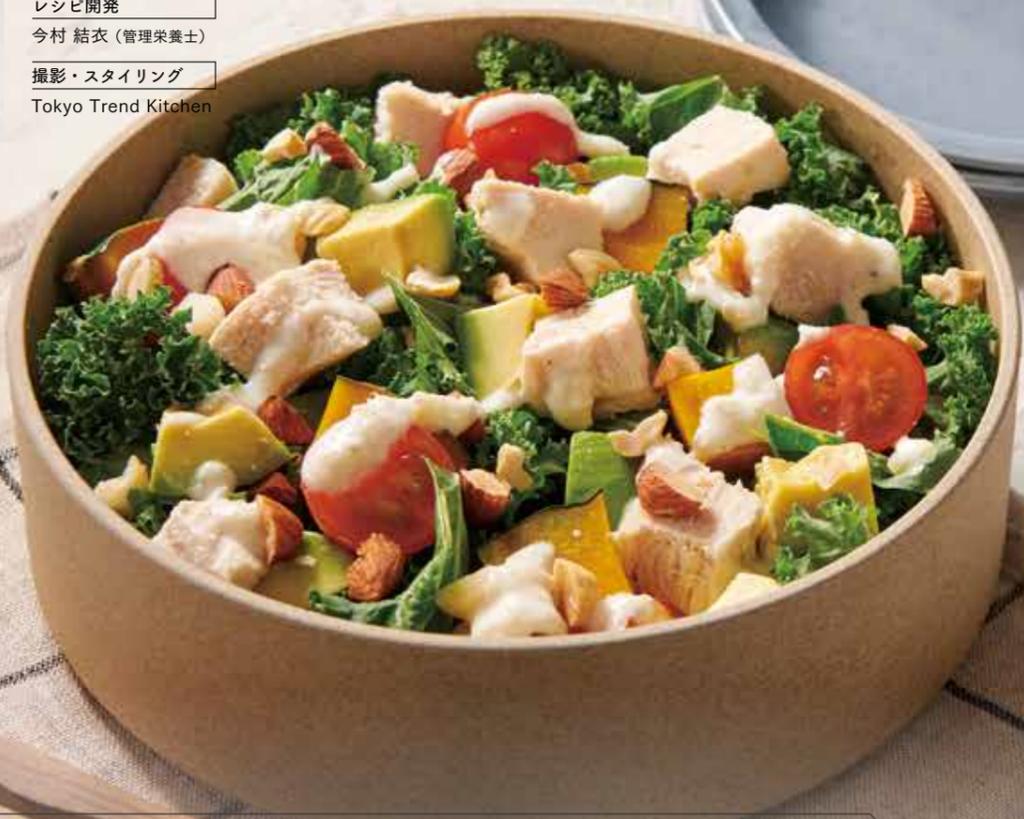
特定健診は、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・早期発見のための健診です。その結果、リスクが高い方へは特定保健指導をご案内し、保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを行います。



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。
彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分
350kcal / 食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

A ヨーグルト ----- 大さじ2
にんにく(すりおろし)----- 少々
粉チーズ----- 大さじ1
酢----- 大さじ1/2
きび糖 ----- 小さじ1/2
粗挽き黒こしょう ----- 適量

鶏むね肉(皮なし) ----- 1枚(220g)
塩 ----- 小さじ1/4
かぼちゃ(角切り) ----- 50g
サラダケール(一口大にちぎる) --- 1袋(100g)
ミニトマト(2等分) ----- 5個
アボカド(角切り) ----- 1/2個
無塩ミックスナッツ(細かく砕く) --- 15g

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に2の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ(600W)で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
- 4 3の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

✓ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。
鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

野菜を美味しく食べるコツ

いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるすることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのまま美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。



えびと長いものトロ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

木綿豆腐 ----- 1/2丁(150g)
サラダ油 ----- 大さじ1/2
A 長いも(乱切り) ----- 100g
玉ねぎ(薄切り) ----- 1/2個
れんこん(乱切り) ----- 1/4節
ミニトマト ----- 4個
しめじ(手でほぐす) ----- 1/2パック

むきえび(ボイル) ----- 200g
しょうゆ ----- 小さじ1
長いも(すりおろし) ----- 200g
とろけるチーズ ----- 大さじ2

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもととろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

✓ 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

Q 長期間吸っている人は
禁煙のメリットが少ない？

30年以上も喫煙しています。
今から禁煙すると、離脱症状
が強いわりに、メリットはあま
りないのでは？



A 長年タバコを
吸っていても、
禁煙する
メリットは
十分ありますよ！



もちろん早めに禁煙の方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を！

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関 (WHO) 「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

プロによる歯のクリーニング (PMTTC)

歯周病やむし歯の予防で欠かせないセルフケアは、その原因となる「歯垢 (プラーク)」と呼ばれる細菌の塊を毎日の歯みがきでしっかり除去することですが、完全に除去することは困難です。そのため、専門家による定期的なプロフェッショナルケアがすすめられます。

PMTTCとは？

歯垢が口の中に長時間留まるとバイオフィームという膜を作り、歯垢が石灰化すると歯石になります。そうすると歯みがきでは除去できず、プロフェッショナルケアで除去してもらうことになります。

PMTTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略) とは、専門の訓練を受けた歯科医や歯科衛生士が行う歯のクリーニングです。専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用してすべての歯面の清掃を行い、バイオフィームや歯石を除去して歯周病やむし歯になりにくい環境に整えます。

ただし、しばらくすると、歯垢は再び歯面に付着するので、2～3カ月に1回、PMTTCを受けることがすすめられます



PMTTCのメリット

- 歯周病やむし歯の予防になる
歯みがきでは除去できない、バイオフィームや歯石を除去できる。
- 本来の歯の白さを取り戻せる
歯みがきでは落とせない、お茶、コーヒー、紅茶、ワインなどによる歯面の着色汚れの除去が期待できる。
- 汚れがつきにくい歯になる
仕上げに歯面をフッ素コーティングすることでツルツルになり、汚れがつきにくくなる。



PMTTCは保険適用外 (自費診療)

PMTTCは予防を目的としているため、費用は保険適用外です。歯科医院が自由に料金を設定でき (一般的には6,000円～2万円程度)、行う施術も歯科医院によって異なります。

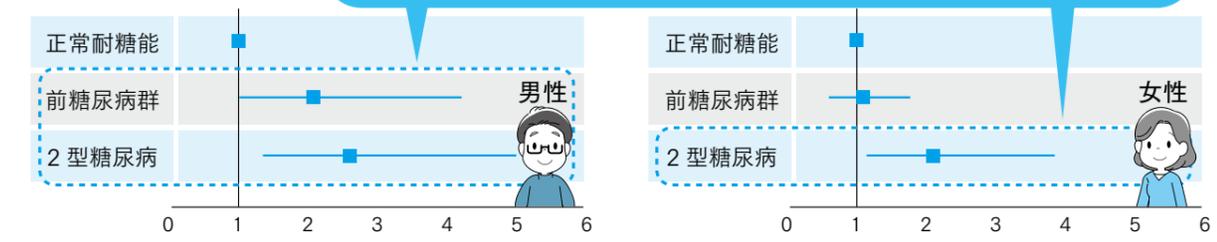
話題の健康情報

2型糖尿病発症の前段階でも サルコペニアのリスクは2倍

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少や筋力が低下することです。サルコペニアになると、日常生活の基本的な動作に影響し、介護が必要な状態となるリスクが高まるため、健康寿命をのばすためには予防が大切です。

これまで2型糖尿病があるとサルコペニアになりやすいことが知られていましたが、順天堂大学による高齢者を対象とした調査 (Bunkyo Health Study) で、男性では糖尿病になる前の予備群 (前糖尿病群) といわれる段階でも、そのリスクが2倍に高まることが明らかとなり、早い段階から生活習慣改善に取り組むことの重要性が示されました。

■耐糖能*とサルコペニアの有病率との関連 (一部改変) 2型糖尿病群では、正常耐糖能群と比べて、サルコペニアのリスク (オッズ比) が男性で約2.6倍、女性で約2.1倍、男性の前糖尿病群で約2.1倍高い。



年齢、BMI、体脂肪率、身体活動量、エネルギー摂取量、脳血管疾患の既往で調整。 *耐糖能とは、血糖値が高くなったときに正常値に戻す能力

Bunkyo Health Study ではサルコペニアと肥満を併発していると、認知症リスクが6倍に高まることも報告されています。健康的な食事や運動習慣により、肥満や糖尿病予防を心がけることが大切です。

順天堂大学プレスリリースより作成

質のよい睡眠をとるために ZZZ

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経*を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

*人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと (家事など)」や「やりたいこと (趣味など)」を実行することが肝心です。



バランスをとりながら“体を動かす”

ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
バランスが重要！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹&
下半身

四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、
3～5秒キープして
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほど良いですが、
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット
体幹&
全身

片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、
立っている脚は曲げて
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、
スーパーマンのように
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。
できる人は床と水平になるくらい、
前傾してみてください。

ターゲット
前もも

片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、
片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくと
ベストです。



2 手で持ったほうの
脚の膝を
後ろに引く

上半身が前傾すると
ストレッチされません。

体は起こしたまま、
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>