

からだもココロも生き生き生活!

健康づくり キャンペーン

エントリー
受付中!

エントリー期間 2017年10月1日(日)～11月20日(月)まで

キャンペーン期間 2017年11月21日(火)～2018年2月20日(火)

対象者 | ・被保険者 ・被扶養者である配偶者 ・65歳以上の被扶養者



6つのコースから最大2コース選んで、 健康づくりにチャレンジ!

休肝日 コース

週2回、累計26日以上、
休肝日を設けると達成



筋力アップ コース

週5日、累計65日以上、
筋力運動を行うと達成



運動習慣 コース

週1回、累計13日以上、
運動を行うと達成



禁煙コース

キャンペーン期間中の
最後の1か月の
禁煙に成功すると達成



ダイエット コース

エントリー時より
2キロ以上の
ダイエットで達成



生活習慣 コース

健康目標を3つ立て、
2つ以上を8割(72日)以上
行うと達成



スポーツクラブ ルネサンスがお得にご利用いただけます!
ルネサンスを利用して「健康づくりキャンペーン」に参加しましょう!

全国で95施設を展開するスポーツクラブ「ルネサンス」と法人契約をしています。
キャンペーン期間中はさらにお得! 詳しくは、健保ホームページで!
お問合せ先 (株)ルネサンス 03-5600-5399 お問合せ 営業時間 平日10:00～18:00

健康づくり キャンペーンの反響

■ 運動習慣コース

運動習慣は実施した内容をカレンダーに記入して日々運動を心掛けました。生活習慣もできたので〇印をカレンダーに記入。掲げた目標はいつも目につく所に貼って確認しています。

■ ダイエットコース

ウォーキングラリーと一緒に行事が出来て、楽しかったです。後半、膝を痛めてしまい挫折しそうになってしまいましたが、体重-2kgという目標の為、頑張る事ができました。個人的には、ジムに通い始めたり...、通勤を徒歩にして8000歩以上歩いたり...と体重が減ってきています。また、参加したいと思います。

日々の体重推移を見て自覚して臨みました。週末には少し体重が戻ってしまいましたが、周期的な波を打ちながら徐々に下がっていくのを感じながら目標を達成できました。

■ 生活習慣コース

夕食後の間食をいっさい欲しくない体質に変わり、とてもありがたいです! 続けられて自分でも満足です!

■ 休肝日コース

休肝日を意識することで飲み過ぎを防ぐことが出来た。今後も継続していきたいと思います。

■ 禁煙コース

自力で禁煙を成功させることができたので満足。禁煙の苦しみだけではなく体重増加を抑制する努力が必要になることをやってみて初めて判りました。

■ 筋力アップコース

暑い中大変でしたが、ポイントで景品交換ができるためモチベーションが維持できました。

キャンペーン参加の流れ

① インターネットから今すぐアクセス!



LIXIL 健保

検索

はじめて
参加される方

はじめての方はこちら → 登録用パスワード **kenpo**
※ここでは個人のユーザーIDとパスワードを設定します。

前回から
参加された方へ

登録手続きは不要です。
前回参加した方はこちら → から参加コースを設定してください。

② 達成ポイントは賞品と交換できます!

■ 目標達成でポイントGET!

1コース達成で
800ポイント!

最大
1,600
ポイント!

すぐに
賞品と交換

サンスターヘルシーギフト

1,000
ポイント

味の素 健康オイルギフト

1,600
ポイント

更にポイントを
貯めることもできます!

ポイントを
貯めて豪華賞品
を狙うのもOK!

タニタ体組成計フィットスキャン

3,000
ポイント

オムロン レッグマッサージャー

4,800
ポイント

③ 見て・読んで健康づくり! 参加登録すると健康に関する記事が読めます!

生活習慣コース

手軽にできる
運動法が
マスターできるわ。



休肝日コース

飲み過ぎの
防ぎ方があるのね。

お酒のメリット・
デメリットが
わかったぞ。



禁煙コース

禁煙したらこんなに
いいことが!

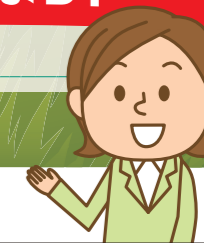


ニコチンパッチは
こう使うんだ。

へその
位置

腹囲って
こう測るのね。

早速みんなで「健康づくりキャンペーン」に参加しましょう!



知得! 健康クイズ VOL.7

健康づくりの基本は、バランスのとれた食事と適度な運動など、健康的な生活習慣をもつこと。そして、健康に関する正しい知識を身につけることです。そこでこのコーナーでは、知っておきたい健康の知識をクイズにしてみました。楽しくクイズを解きながら正しい知識を身につけて、毎日の健康づくりにお役立てください。

答えは右下



監修：池谷医院 院長 池谷 敏郎 先生

1. ほくろが多いと皮膚がんになりやすい?

A. 昔からほくろが多い人はがんになりやすいと言われていました。それは**メラノーマ**というほくろに似たがんがあったり、その**メラノーマの発生リスクを高める異型性ほくろ**(通常のほくろと形や色が異なる)との関連が考えられていたからです。しかし最近の研究では、メラノーマの多さとほくろの数は関係ないことがわかってきました。**ほくろが多いからといって、むやみに皮膚がんを恐れる必要はありません。**ほくろの数に限らず、形がいびつ、どんどん大きくなるなど、普通のほくろとは違う異変を見つけたら、いじって刺激したりせずに早めに皮膚科を受診しましょう。



2. 電子タバコは、普通のタバコより安全性が高い?

A. 最近は電子タバコに切り替えたという愛煙家も多いのではないのでしょうか。実は電子タバコと称しているものには2種類あります。

①加熱式タバコ

タバコ葉を熱し、ニコチンが含まれた水蒸気を吸引するタイプです。タールを減らすことができますが、ニコチンの影響は変わりません。煙やにおいが少ないという特徴もあります。

②電子タバコ

液状のリキッドを熱し、蒸気を吸引するタイプで、基本的にタールやニコチンが含まれていませんが、煙が多く、臭いがきついという特徴があります。日本では、薬事法によりニコチンを含んだリキッドタイプの電子タバコは製造・販売が禁止されています。

ニコチンを含む加熱式タバコのみならず、電子タバコも病気のリスクは増えるとの報告があります。WHOや厚生労働省も、両者の安全性については疑問があり、今後の臨床試験の必要性があるという見解となっています。ニコチンには依存性がありますし、タール以外にも発がん物質はありますので、禁煙するにこしたことはありません。



3. 内出血による青あざを早く治すには、すぐに温めたほうがよい?

A. 大人になってから転ぶと、内出血が大きくて早く治したいときがありますよね。内出血とは文字通り、皮膚の内側の細い血管がぶつかった衝撃で破れ、出血している状態のことです。こうした内出血を早く治すには、**すばやくその場所を圧迫したり、冷やして血管を収縮させて止血することが先決**です。逆に温めてしまうと出血のみならず、周囲の炎症が強くなり逆効果です。そして内出血が完全にとまり1~2日したら、今度はホットタオルなどでその場所を温めて血流をよくすることで、溜まっている血液成分の回収を促す効果が期待できます。



4. こたつやホットカーペットで寝ると風邪をひく?

A. 冬の寒い日は、暖かいこたつやカーペットでついウトウトしがちに。子どものころはよく「風邪をひくよ」と注意された方も多いのではないのでしょうか。これは実際、長時間こたつやホットカーペットで眠ってしまうと、**体が温まりすぎてしまい、喉や鼻が乾燥して粘膜にウイルスなどがつきやすくなるため**。起きたときに喉の渇きを感じたら要注意です。また高齢者は脱水症状になる危険があります。そういう意味では「こたつにみかん」とは昔の人はよく言ったものです。面倒でも寝るときは布団に移りましょう。



5. 腰痛の程度が軽いときは、コルセットをずっとつけているとよい?

A. 腰痛に悩む人は多く、特に50代を過ぎると増えてきます。多くの人は座りっぱなしや立ちっぱなしによる、血行の悪さや筋肉が硬くなったことによるものです。コルセットで腰を支えると、一見楽になったように感じますが、ずっとつけていることで、肝心の腰の筋肉が弱ってしまい、腰痛が悪化することがあります。**できれば腰痛がひどくなる前に、ストレッチで筋肉をほぐし血行をよくすることをおすすめします。**



わずかな気づきで
早期発見!

自宅でカンタン!

監修

医療法人社団桐生記念会 理事長
北里大学医学部客員教授
桐生 進介先生

文責:杉浦 滯

第2回

セルフ人間ドック

まぶた

口と同じくらい強い存在の「目」とくらべ、地味な存在なのが「まぶた」です。でも、まぶたを注意深く見てみると、**潜んでいるいろいろな病気に気づく**ことがあります。顔を洗ったとき、まぶたの様子を観察してみましょう。

✓ チェックポイント

閉じたとき、開けたときの
状態を観察します。



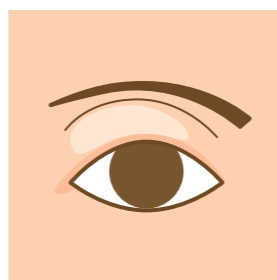
- ① むくみ
- ② シミ状の盛り上がり
- ③ けいれん
- ④ 張り(たるみ)



① むくんでいる

まぶたは脂肪組織や筋肉が少ないパーツなので、水分がたまりやすいという特徴があります。飲み過ぎた翌朝、まぶたが腫れて…という経験はよくあることです。しかし思い当たる節がないのに何日もまぶたがむくんでいる場合、「**ネフローゼ症候群(腎臓の病気)**」「**糸球体腎炎(腎臓の病気)**」「**心不全(心臓の病気)**」の疑いがあります。

内科を受診しましょう。



② 黄色い盛り上がりがある

上まぶた、または下まぶたの鼻に近いほうの側に、黄色く少し盛り上がったシミのようなもの(黄色腫)があれば、「**高脂血症**」を疑います。まぶた以外にアキレス腱や膝小僧などに出ることもあります。

高脂血症は動脈硬化をもたらし、脳や心臓の病気につながる事が多いので、一度内科で血液検査を受けましょう。



③ 震える・目が飛び出てくる

目を使いすぎると、まぶたや目の筋肉がピクピクけいれんすることがあります。これは蒸しタオルなどでまぶたを温めたり、目を閉じていれば治るので、あまり気にする必要はありません。しかし、まぶたがさざ波のように小刻みに震え続ける場合は、「**甲状腺機能亢進症(バセドウ病)**」の疑いがあります。これは、のどにある甲状腺から甲状腺ホルモンが出すぎる病気で、動悸、息切れ、発汗、疲れやすい、手足が震えるなどのほかに、目が飛び出てくる(眼球突出)などの症状が出る場合があります。

血液中の甲状腺ホルモンの量を測れば診断がつくので、一度内科で血液検査を受けましょう。



④ 下がった・二重の幅が広がった

正面を見たとき、上まぶたは黒目の上方に少しかかるのが正常な状態ですが、まぶたが下がって黒目の真ん中にある瞳孔にかかったり、瞳孔をふさぐようになると、いわゆる「**目が細くなった状態**」になります。これが「**眼瞼下垂**」です。まぶたを上げ下げする筋肉の末端部の膜(腱膜)がのびたりゆるんだりするために起こる状態で、この膜は二重まぶたをつくっているため、二重の幅が広がったり、三重まぶたになったりすることもあります。老化やハードコンタクトレンズの長期間使用などが原因です。下垂がひどくなると視野がせまくなったときは、まぶたを上げる手術もあります。眼科を受診しましょう。ある日急にまぶたが下がったときは、「**脳梗塞**」「**脳動脈瘤**」糖尿病などによる「**動眼神経麻痺**」などが疑われます。CTやMRIなど頭蓋内の検査が行える脳神経外科の医療機関を受診しましょう。また、朝は普通だけれど午後から夕方にかけてまぶたが下がってくるという日内変動があるケースでは、「**筋無力症**」などの神経の病気が疑われます。



眼科、脳神経外科を受診しましょう。

「天気痛」お天気と病気

意外と知らない身近な病気

昔から、「古傷が痛むから明日は雨」とか、「台風が近くから片頭痛を警戒しよう」など、天気(気象)によって悪化したり引き起こされたりする病気があることが体験的に知られていましたが、最近、科学的根拠に基づいた研究で、気象の影響を受ける病気を「気象病」と呼ぶようになりました。その気象病の中でも特に天気と関係が深い慢性の痛みや不調を「天気痛」といいます。天気痛の起こるメカニズムや予防法を知れば、QOL(生活の質)の向上が期待できます。

天気によって起こる痛みや気分障害が「天気痛」

本人が気づいているかどうかは別として、現在日本には、「約1000万人以上の気象病の人がいる」といわれています。また、慢性の病気を持つ人の約73%が、天候による体調の変化を経験している、というアンケート結果もあります。病気・症状別では、リウマチ、腰痛、片頭痛などの慢性痛を持つ人が約20~30%、狭心症、心筋梗塞などの心疾患が約17%、ぜんそくなどの呼吸器疾患が約30%です。

天気痛の典型的な症状は、慢性的な痛み(頭痛、腰痛、肩こり、神経痛、古傷の痛みなど)ですが、それ以外にも、めまい、うつ、倦怠感、なんとなく感じる不調などが出ることもあります。さらに歯周病、虫垂炎、更年期障害、てんかんなど、およそ天気とは関係がなさそうな病気や症状も「気象病」の可能性があり、というから驚きです。

自分の病気・不調が天気とかかわるものだと気づかないと、適切な治療が受けられず、ドクターショッピングをしたり、長い年月苦しい思いをしたりで、QOLが著しく低下することがあります。



監修:愛知医科大学学際的痛みセンター客員教授 佐藤純 先生

当てはまる項目を Check!

天気痛の早期発見の手助けとなるのがチェックテストです。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> なんとなく雨が降りそうだとわかる | <input type="checkbox"/> 耳鳴りしやすい、耳抜きが苦手 |
| <input type="checkbox"/> 季節の変わり目は具合が悪い | <input type="checkbox"/> 過去に首を痛めたことがある、事故やスポーツでけがをしたことがある |
| <input type="checkbox"/> 寒さが苦手、冷え性である | <input type="checkbox"/> 乗り物酔いしやすい、新幹線や飛行機が苦手、高いところが苦手 |
| <input type="checkbox"/> ストレスが多い | |

☑の数が多いほど天気痛のリスクが高い、と考えられます。早めに信頼できる医師に相談しましょう。



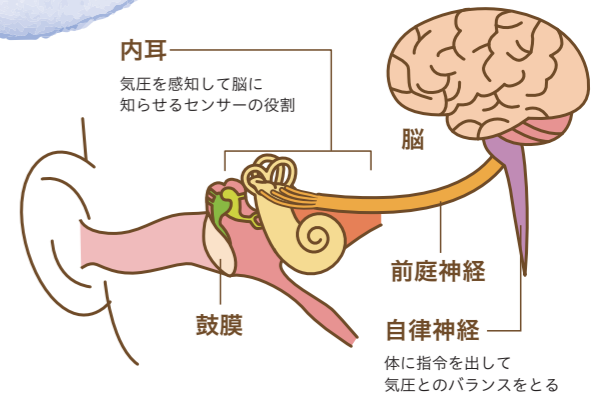
天気痛の最大の原因は「気圧」

天気というと、晴や雨などの空模様を思い浮かべる人が多いようですが、気温、気圧、湿度、風、雲量、降水量など、気象要素はたくさんあります。その中で天気痛の最大の原因とされているのが「気圧(の変化)」です。

人には、外部の環境が変わっても常に身体を一定に保とうとする機能(「ホメオスタシス=恒常性」)が備わっています。だから猛暑日でも真冬日でも、体温は37°C前後で変わりません。この自動調節にかかわっているのが自律神経で、自律神経には心身を活動的にする交感神経と、興奮を鎮める方向へ促す副交感神経の2種類があります。

台風などが近づいて気圧が下がると、交感神経がこの変化をストレスと感じて活発化します。そのため、心拍数が上がって頭痛が起こったり、普段は感じない古傷の痛みを感じるようになります。逆に、副交感神経が働きすぎると、強い眠気に襲われたり、体がだるくなったりします。これが天気痛です。

気温や湿度の変化をキャッチするセンサーは皮膚にあります、



気圧の変化は耳の「内耳(ないじ)」にあります。内耳は体のバランスをとるリンパ液で満たされていて、ここが気圧の変化を感じると、平衡感覚をつかさどる前庭神経(ぜんていしんけい)が興奮してその情報が脳へ伝わり、痛みやだるさが起こると考えられます。実際、天気痛を起こしやすい人は、乗り物酔いしやすい、エレベーターに乗ると気分が悪くなるなど、内耳の揺れに敏感な人が多いのです。

天気痛の治療とセルフケア

自分が天気痛かもしれないと思ったら、「痛み日記」をつけましょう。日記をつけると、天気と痛みがどう連動しているかが見えてきますし、受診するときのデータとしても役立ちます。また、治療を始めてから、どのタイミングに薬を飲めばよく効くかのヒントにすることもできます。

天気痛の治療のメインは薬物療法です。天気痛は内耳の揺れに敏感で、痛みが出る予兆としてめまいを訴える人が多いので、まず使うのが「抗めまい薬」です。抗めまい薬は「そろそろ痛みがきそうだ」というタイミングで飲むと、より効果を発揮します。市販の酔い止め薬を試してみるのも手です。

西洋薬と漢方薬を上手に組み合わせる療法もあります。天気痛

に効果がある漢方薬は五苓散(ごれいさん)、半夏白朮天麻湯(はんげびやくじゅつてんまとう)、柴苓湯(さいれいとう)、抑肝散(よくかんさん)、当帰逆逆加呉茱萸生姜湯(とうきしぎやくかごじゅじょうきょうとう)などです。

薬物療法を取り入れる場合は、必ず担当医や薬剤師に相談してください。天気痛は自律神経の乱れが引き金となって起こるので、自律神経を整えるセルフケアも積極的に行いましょう。朝食をしっかりとり、毎日軽い運動やストレッチを取り入れます。入浴して血行を良くし、心身のリラックスを心掛け、良質の睡眠をとることも大切です。

自分でできる天気痛改善ストレッチ

- 1 テニスボールで伸びにくい深部の筋肉をほぐす。
腕のつけ根(わきでボールをはさむ)
肩甲骨のあたり 首のあたり
- 2 あごの下と首前の筋肉を伸ばす。両手で真上に持ち上げる。持ち上げたまま斜め左右へ動かす。
あごの下 耳の下(横向きになって行う)
- 3 頭と耳の後ろ、首の横の筋肉を伸ばす。手の重みで横と斜め前に伸ばす。反対側も同様に。
- 4 首と肩の筋肉の収縮を促す。頭と手で押し合せて、頭の位置が動かないようにする。前後左右に。

カロリーオフの調理法を知ろう!

監修:東京海上日動メディカルサービス株式会社

食材と調理方法の掛け算でカロリーをコントロールしよう!

食材

×

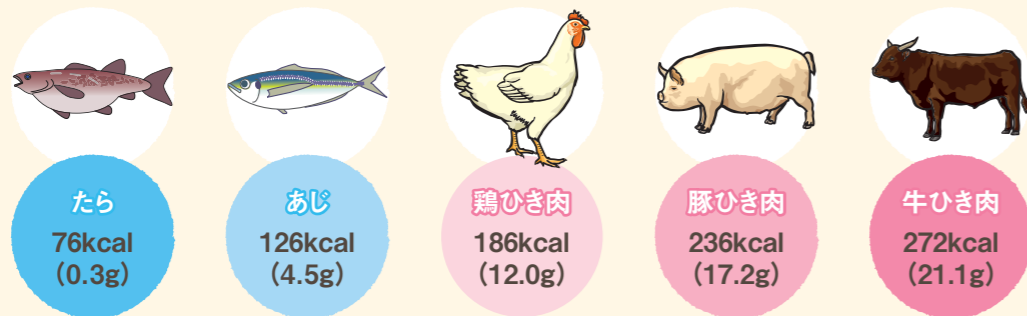
調理方法

体重をコントロールして、健やかな毎日を過ごしたい…。そのためには「何を」「どう料理して」食べるかはとても大切なことです。同じ食材でも部位によってカロリーは大きく異なります。さらに調理法によってもカロリーは変わるので、料理はまさにその掛け算。ダイエットをしたい場合は、肉料理をあきらめるといったがまんはせず、この掛け算を覚えて美味しく楽しみながら続けてみましょう。

食材選びの工夫

同じ量の食材を比較すると、食材によってカロリーや脂質の量は違います。肉類では、**牛肉 > 豚肉 > 鶏肉**、魚類では**赤身魚 > 白身魚**の順にカロリーや脂質の量が異なります。

100gあたりのカロリー・脂質の量 ()内は脂質



カロリーが低い

カロリーが高い

食材カロリー表示 種類や部位によってカロリーは変わります。※各100gあたりのカロリー

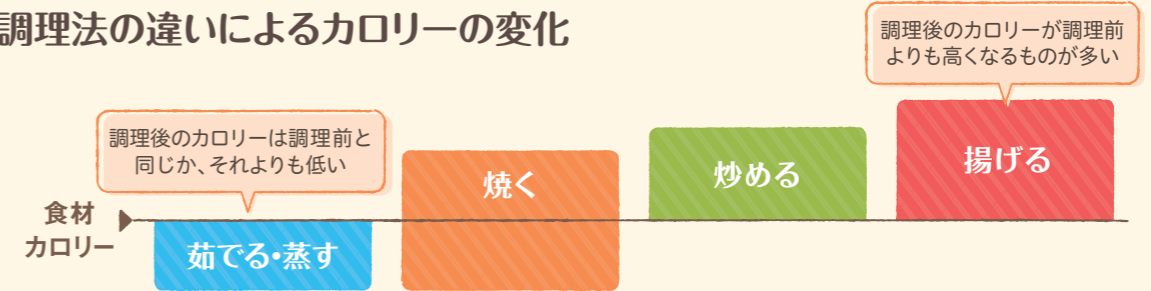
鶏肉	若鶏ささみ 105kcal	若鶏もも皮なし 127kcal	若鶏もも皮付き 204kcal	
豚肉	ひれ 130kcal	もも 183kcal	ロース 263kcal	ばら 395kcal
マグロ	赤身 125kcal	トロ 344kcal		

※出典:「七訂 食品成分表 2017」女子栄養大学出版部より

調理法の工夫

茹で料理や蒸し料理は油を使わないことに加え、食材の余分な脂肪を落とすことができる**低カロリーな調理法**です。また、味付けにしょうゆやノンオイルドレッシング等、脂質が少なくカロリーが低めのものを選ぶことで、さらにカロリーをおさえることができます。**調理法によるカロリーの違い**を考え、油の量が多い料理は少ないものに変えたり、次の食事で油控えめの料理を選ぶ等、工夫をしましょう。

調理法の違いによるカロリーの变化



肉料理 (豚ロース脂身つき 90g)	豚しゃぶ 218kcal	生姜焼き 321kcal	ロースカツ 481kcal	
魚料理 (生鮭 80g)		照り焼き 179kcal	ムニエル 226kcal	サーモンフライ 357kcal
豆腐料理 (木綿豆腐 100g)	湯豆腐 83kcal	豆腐ステーキ 140kcal	揚げだし豆腐 193kcal	
卵料理 (たまご 55g)	ゆで卵 83kcal	目玉焼き 102kcal	スクランブルエッグ 133kcal	

※カロリーはタレ・ソース・しょうゆ等の調味料込みで計算しています。※出典:「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版部より

コラム さらなる小技を

減量中の方へ

- 肉の脂肪やカロリーは特に気になりますね。少しでもヘルシーに仕上げたいときには、網やグリルで焼くと、肉の余分な脂肪が落ちてカロリーオフに。
- フライパンで焼く場合も、肉から出た脂をキッチンペーパーで丁寧にふきとればその分がカロリーオフになりますよ!

育ち盛りのお子さんがある場合

- 脂肪が落ちにくい厚切り肉を使うと、同じ料理でも成長に必要なカロリーをとることができます。