

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

今すぐ健保
ホームページ
から
エントリー!

エントリー期間 2014年10月1日(水)～10月31日(金)まで
キャンペーン期間 2014年11月1日(土)～2015年1月31日(土)

全7コースの中から最大2コース選んで実施!
キャンペーンをきっかけに健康習慣と賞品をGETしましょう!



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

ウォーキング コース

1日1万歩以上累計歩数
90万歩以上歩くと達成



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



禁煙コース

キャンペーン期間中の最後の
1カ月の禁煙に成功すると達成



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



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



運動習慣 コース

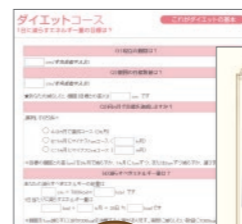
週1回、
累計13日以上、
運動を行うと達成



参加登録すると健康に関する記事が読めます!

①1日に減らすエネルギー量の目標が立てられる!

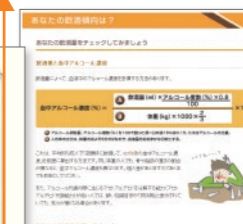
現在の腹囲、目
標の腹囲を入力
するだけで1
日に減らすエネ
ルギー量の目
安がわかります!



私はこのくらい
のカロリーを摂っ
ておけばいいのね!



②あなたの飲酒量をチェック!



最近飲んだお
酒の量から、
あなたの体内
アルコール血
中濃度がわか
ります!

普段こんなに
お酒飲んでるんだ…



③ウォーキングコースはランキングが表示されます!

参加者同士で
競い合うことで、
自然とやる気UP!



黒田官兵衛 ゆかりの地を歩く

自分がどのくらい歩いたのか
距離を記録して、
地図上に現在地が表示されます!



参加者の方からの声

初めは朝晩気持ちよく歩いてい
ましたが7月後半から朝は6時でも暑く
て…おかげで4時半におきて5時に
ウォーキング開始の習慣ができました。
少しは健康的になれたかな?
(匡子さん)

ダイエットコースプログラムは、前回キ
ャンプーン終了時の体重より2キロ増えて
いたので実質4キロの減量挑戦となりま
したが、継続しての運動と大盛りを避け
た食事に心掛けたのが良かったかも。
(いさおさん)

平日はなかなか運動できない。せめて19時に
帰宅して1時間運動したいと思うが…その分、
このキャンペーンに参加し、ほぼ毎週末運動が
できて良かったと思います。健康を維持し好き
な登山をいつまでも続けたいと思います。
(登山靴さん)

インターネットから今すぐアクセス!



LIXIL健保 検索
パソコンをお持ちでない方は
03-3638-8417
LIXIL健保組合までご連絡ください。

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。

達成ポイントは賞品と交換できます!

※掲載の賞品は一例です。

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

魚沼六日町産
こしひかり
1,600
ポイント

更にポイントを
貯めることもできます!

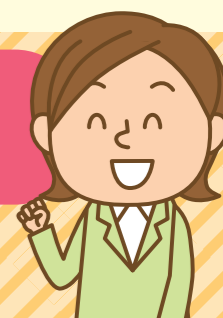
ポイントを
貯めて豪華賞品
を狙うのもOK!

タニタ体組成計
フィツスキャン
3,000
ポイント

ブランチ
ステンレスジャー
3,000
ポイント

※賞品との交換は、賞品の合計が1,000ポイント以上からになります。

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

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。

監修:池谷医院 院長 池谷 敏郎 先生

1 血圧は、右腕と左腕では違う?



右腕の方が左腕に比べて2mmHgほど高めとの研究結果がありますが、ほぼ同じと考えて良いでしょう。

ただし、自宅で測定する場合には左右どちらを先に測るかで順番による差が生じます。医療機関によっては、左右を同時に測ることの出来る医療機器を備えていますので、気になる方は一度かかりつけ医に相談してみてください。

左右差が20mmHg以上ある場合には、低い方の血管に血流を障害するような動脈硬化の進行が疑われます。

考え

NO

2 血圧の上下は離れているほうがよい?

「血圧は上と下の差があるほどいい状態」、あるいは「上の血圧が高くても、下が低ければ大丈夫」という人をよく見かけます。結論から言えば、これらの情報は大きな間違いです。

血圧には、収縮期血圧(上の血圧)と拡張期血圧(下の血圧)があり、この差を「脈圧」と言います。そして、脈圧は大動脈の硬化が進むと大きくなるのがわかっています。したがって、上の血圧と下の血圧の差が大きければ大きいほど、心筋梗塞などの心臓疾患や大動脈瘤などの血管疾患の発症リスクは高くなります。つまり、血圧の上下が離れているのはかなり危険な状態と言えるのです。

正常範囲40~60

上の血圧 mmHg - 下の血圧 mmHg = 脈圧

判定

61を超える人は要注意

心臓に近い太い血管に硬化の傾向があります。



考え

NO

3 かぜでも風呂でよく温まったほうがよい?

「かぜをひいたときにお風呂なんてトンデモナイ!」という人も多いと思いますが、かならずしもそうではありません。お風呂で体を十分に温めてからすぐ寝るようにすれば体力の回復に役立ちますし、体を清潔に保つだけでなく気分もさっぱりします。

ただし、長湯は体力を消耗するので禁物。気分がいいからと入浴後にダラダラ起きていることもいけません。お風呂から上がったならさっさと布団に入り、体を休めるようにしましょう(高齢の方や体力のない方は入浴が負担になったり、風呂上がりに具合が悪くなったりすることもありますので、あくまでもご自分の体調と相談したうえで行ってください)。



考え

YES

4 突き指をしたら、引っ張るとよい?



突き指とは、指を突いた時に発生する、指の関節周辺のけがの総称です。

突き指をしたときに指を引っ張るのは間違いで、冷やすのが正しい処置です。氷を当ててアイシングを行ない冷やしてください。氷で冷やすときは、氷をビニール袋に入れて患部との間にガーゼなどを当てるようにします。

指の関節が腫れたり痛みが強かったりする場合には、関節周囲の腱の損傷や最悪の場合骨折も考えられます。後遺症が残る場合もあるので必ず整形外科を受診しましょう。

考え

NO

5 うつ病は冬に増えるって本当?

ストレスの多い現代社会では、うつ病は誰でもかかる可能性があります。

うつ病のサインは、口数が減る、作業効率が落ちる、物事が決断できない、すぐにイライラするなどさまざまですが、患者の多くに共通するのは「眠れない」「食べられない」という症状です。また、最近は「季節性うつ病」も増加傾向にあります。

毎年11月から翌年2月にかけて、頭痛や肩こり、微熱、不眠などが現れて、春になると症状が消えるという病気で。



考え

YES

6 やけどをしたら、氷水で冷やすとよい?

やけどをしたときは冷やせばよいということで、氷を入れた水に患部をつける人がいますが、これは間違い。冷たい氷水とやけどをした皮膚との間にぬるい水の層ができてしまい、この層は動かないため、肝心のやけどの場所を冷やすことができないからです。

やけどをしたときは、水をかけて冷やすのが正解。水道水を流しっぱなしにして、5分以上冷やしてください。薬品によるやけども流水で洗い落とすことができます。また、洗面器



などに水を流しっぱなしにして、そこに患部をつける方法でも構いません。日本の水道水は清潔なので、感染の面でも必要な応急処置です。

考え

NO

7 胸焼けする時には、右側を下にして寝た方がいい?



胸焼けの原因として多いのは、胃食道逆流症です。胃食道逆流症とは、胃と食道の間にある逆流防止のための筋肉がゆるむことによって、胃酸が食道の方へ逆流する病気です。一般的には、逆流性食道炎として知られており、強い胸焼けのほか、咳や胸痛などの原因となることもあります。

ところで、胃は左上から右下へと内容物が送られる形をしています。そこで、右側を下にして寝た方が、胃酸を逆流させにくいと考える人が少なくありません。ところが、胃はそうすることによってかえって食道の方へと胃酸の逆流が起こりやすい形状になっているのです。

ちなみに、ソファーに深く腰掛けたり、前屈みになったりすると胃が圧迫されて胃酸の逆流が起こりやすくなります。胃食道逆流症の場合は、立位でぬるめの水や牛乳を飲むことにより胸焼けが緩和されます。

考え

NO

病気のサインを知って重症化を防止しよう

脳梗塞

危険な病気の前兆やサインは、私たちの知らない意外なところから発信されていることがあります。その特徴を知っていれば、救急の医療機関にすぐかかるなど早期対策が可能になり、重症化を予防できたり命が助かることもあります。

監修

埼玉医科大学国際医療センター
院長代理 神経内科・脳卒中内科 教授
棚橋 紀夫 先生

知識があれば
守れる命が
あります。



CHECK!



前ぶれ発作（一過性脳虚血発作=TIA）を見逃さない
こんな症状が出たら要注意！



片方の手や足が
しびれる

急に手足から力が抜けて、
持っているものを落としたり、
しゃがみ込んだりする



体の半身の
感覚が鈍くなる

ろれつが
回らなくなる



言葉が
出なくなる



ぐるぐる回るようなめまい、
ふわふわ浮いたような感じに
襲われる

物につまづき
やすくなった



突然、片目に
カーテンがかかったように
目の前が真っ暗に
なったことがある



視野の半分が
欠けることがある



ケーススタディ

ケース1



F男さん(51歳)

会社の健康診断で軽度の糖尿病と診断されたが特に自覚症状がなかったため、これといった対策はとっていなかった。今年になって、突然、左の目の前が厚いカーテンが引かれたかのように真っ暗になってしまった。15分ほどで普通に見えるようになったので、そのまま忘れてしまった。それから約2ヵ月後、仕事先で自分の名前も会社名も言うことができなくなり、右半身がしびれたため病院へ搬送された。脳梗塞の治療を受け一命をとりとめたが、右半身にまひが残ってしまった。

ケース2



R子さん(55歳)

50歳で閉経したころから血圧が高くなってきたが、特に治療は受けてこなかった。ここ数年、ときどき箸を落としたり、ふわっと体が浮くような感じに見舞われるようになったが、「更年期障害かも」と軽く考えて見過ごしてきた。ところがある朝、うまく歩くことができず、寝室のドアの所へうすくまってしまった。異常に気づいたご主人がすぐ救急車を呼んでくれた。脳梗塞だったが発症してすぐだったのでrt-PA治療(P16参照)を受けることができ、後遺症もなく退院することができた。

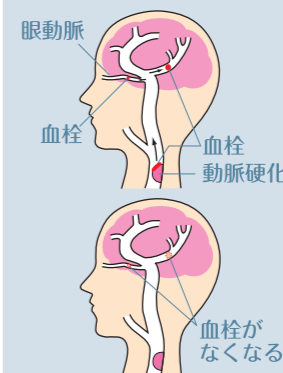
脳梗塞とは？

脳の血管が詰まったり、破れたりするために起こる病気を総称して「脳卒中」といいます。脳卒中のうち、脳の血管が詰まって起こるのが脳梗塞です。脳に血液を送っている血管に動脈硬化が起こって血管の内側が狭くなると、そこから先の血液の流れが悪くなったり、血液の塊である血栓ができて血管を詰まらせてしまいます。時には、不整脈(心房細動)があり心臓の中でできた血栓が剥がれて脳の動脈に流れ込み、血管を詰まらせて命取りになることもあります。

前触れ発作に気づくかどうか命取りに…

脳梗塞の発作を起こす前に、「前ぶれ発作」とも言われる一過性脳虚血発作(TIA)を起こす人が少なくありません。一過性脳虚血発作の症状は、短いものなら数秒から数分、時には数時間続くことがあります。症状の出方はさまざまですが、前ページイラストのような項目が思い当たる場合は、症状が消えても安心せずに、早めに神経内科や脳神経外科などを受診しましょう。

TIAの起こる仕組み



頸動脈の動脈硬化などが原因でできた、できて間もない小さな血栓が、血流に乗って脳の血管に運ばれる。その血栓で脳の血管が詰まり、体の片側がしびれるなどの症状が現れる。

しばらくすると、脳の血管に詰まった血栓が溶けて、血流が再開する。それに伴い、症状も消える。

脳梗塞の新しい治療法rt-PA

脳梗塞を起こしたとき大切なことは、いかに早く血管を塞いでいる血栓を取り除いて、脳細胞へ血液を送れるかということです。最近、血栓を溶かす「rt-PA」という薬が保険適用となり、後遺症を残さずに回復する確率がグンと高まってきました。ただし、rt-PA治療は発症して4.5時間以内でないと効果がありませんから、脳梗塞かも……と思ったらすぐ救急車で病院へ行き、回復のチャンスを逃さないようにしましょう。

どんな人がなりやすい？

下記のような症状、行動をしている方は、脳梗塞になる可能性が高まります。これらの症状は生活習慣を改善することで予防ができます。

高血圧の人

血圧が高くなると動脈硬化が起こって血管の内側が狭くなり、脳梗塞のリスクが高くなります。高血圧の人は血圧が正常な人と比べると3~4倍も脳梗塞を起こしやすいことがわかっています。

糖尿病の人

糖尿病があると血液がドロツとして流れが悪くなったり、血管が傷つきやすくなって血栓ができてやすくなります。糖尿病の人は正常な人の1.5~3倍、脳梗塞を起こしやすいといわれています。

不整脈(心房細動)が出る人

心臓の4つの部屋の一つ、左心房が細かく不規則に震えたような動きをする(心房細動)と、血液がスムーズに流れなくなり、血栓がつくられやすくなります。この血栓が脳の血管に流れ込むと、脳梗塞を起こすことがあります。

高脂血症の人

肥満の人

タバコを吸う人

お酒が好きの人

ストレスの多い人



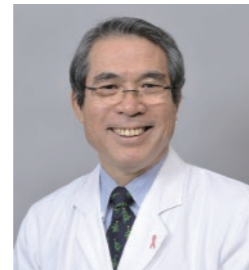
LIXIL 健保では生活習慣改善のきっかけに「健康づくりキャンペーン」を実施しています。詳しくはP11~12をご覧ください。

12日本人に1人の乳がん!

意外と知らない身近な病気

「わたしは大丈夫」…
そんなことはありません。
「乳がん」は誰もがかかる可能性があります。

壮年期女性のがん死亡原因の第1位!



聖マリアンナ医科大学附属研究所プレスト&イメージング先端医療センター附属クリニック院長

福田 護 先生

※国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」より

乳がんは、日本人女性の約12人に1人がかかる※といわれており、壮年期(30~64歳)女性のがん死亡原因の第1位となっています。乳がんは乳房の中にある乳腺にできるがんですが、乳腺は乳汁をつくる小葉と乳汁の通り道である乳管とに分かれています。乳がんには2つのタイプがあり、がんが小葉や乳管の中にとどまっているものを「非浸潤がん」といい、小葉や乳管の壁に浸潤し周りの組織まで広がっているものを「浸潤がん」といいます。非浸潤がんは超早期の乳がんで転移の心配がないため、ほぼ100%治癒します。浸潤がんは、血管やリンパ管を通過してがん細胞が他の臓器に転移する危険性がありますが、しこりが小さい、リンパ節に転移がないなど早期であれば高い確率で治癒することが可能です。

乳がんの検診方法

普段から自分で触ってチェックしていれば、比較的早期のがんを見つけることは可能です。乳がんは自分の力で早期発見ができる数少ないがんですので、まずは「自己検診」についての正しい知識を身につけることが大切です。しかし、もっと早い段階のがんになると、触っても発見することはできません。自覚症状のない微小ながんを発見するには、「マンモグラフィ」「超音波検査」などの画像検査を受けることが有効です。

マンモグラフィ

乳房を上下と左右から挟んで、X線で撮影する検査方法です。しこりとして自覚できないごく小さながんを発見することができます。

超音波検査

内部からの反射波(エコー)を画像にして、異常があるかどうかを診断する検査方法です。一般的に超音波による検診は、乳腺組織の発達した30~40代の方に適しており、年齢の高い方、閉経後の方はマンモグラフィが検査しやすいとされています。

こんな方に検診をおすすめします

- 40歳以上の方
- 以下のような方は乳がんリスクが高いので忘れずに
 - ・家族や親戚に乳がんの方がいる方
 - ・初産が30歳以上の方
 - ・出産経験がない方
 - ・良性の乳腺疾患になったことがある方
 - ・50歳以上で太っている方(特に標準体重の50%以上の方)
 - ・閉経年齢が55歳以上の方



自己検診 / 医師による視触診

視診は鏡の前で行い、乳房の大きさや形、皮膚のくぼみ、左右の乳頭の位置などを観察します(腕を下げた状態と上げた状態の両方を行います)。触診は、親指以外の4本の指で乳房や乳頭、わきの下の状態をていねいに触って確かめます。通常座った状態でできますが、乳房が大きめの方は仰向けになって行うほうが確認しやすいでしょう。

自己検診はよく月に1度といわれますが、日頃の乳房の状態を知っていなければ、月に1回の検診でわずかな異常に気づくことはできません。はじめは毎日のように乳房を触って、自分の乳房の状態をつかんでおくようにしましょう。また、異常に気づいたら勝手な自己診断はせず、医師に相談するようにしてください。

また、経験の豊かな医師による診察(視触診)で、早期の乳がんが見つかることがあります。

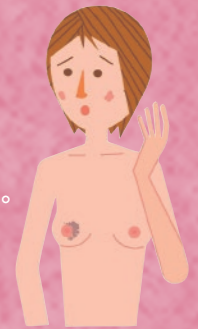
乳がんの自覚症状は?



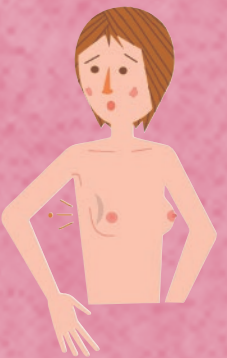
● 乳房にしこりがある。



● 乳首から分泌物が出る(黄色の透明な液体、血が混じったような分泌物、茶色や黒褐色の分泌物など)。



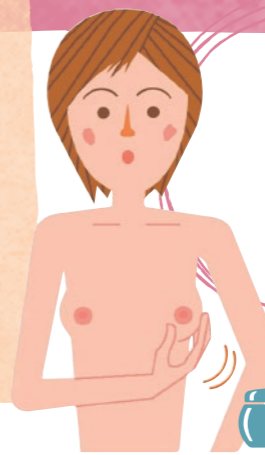
● 胸がただれる。湿疹ができています。



● 乳房に引きつれのようなくぼみができた。

〈その他〉

- 左右の乳首の向きが違ってきた。
- 乳首が陥没した。
- 乳輪の形が変わってきた。
- 乳房が痛む。
- わきの下にグリグリが触れる。
- 乳房の左右の大きさが極端に違ってきた。
- 乳房の毛穴が目立ち、オレンジの皮のようになっている。



美肌や保湿を兼ねて、お風呂上がりにボディークリームを塗りながら自己検診!



ピンクリボンをご存じですか?

乳がんの早期発見・治療の重要性を訴えるために、世界共通で使われているシンボルマークです。

ウォーキングを 続けるコツ

監修:産業保健師 澁澤 智子

早速はじめましょう

1 まずは正しい姿勢で ウォーキング

健康づくりには歩くフォームも大切。フォームが悪いと、腰やひざを痛める原因にもなりかねません。あごをひき、さっそうとした姿勢で歩きましょう。手は何も持たずに、しっかり振って、ひざ、足首はリラックスさせ、歩幅を広くリズムカルに。

2 ウォーキングの 効果を確認しよう

ウォーキングの効果として、

- 健康面では高血圧、心臓病をはじめとする生活習慣病や老化を予防。
 - メタボリックシンドロームの予防・解消。
 - シェイプアップ効果や、心身をリフレッシュしてストレスの解消。
 - 脳の働きを活発にし、老化を防ぐ。
- などがあげられます。年齢や健康状態を考えて自分流の「歩く」を見つけましょう。



歩数をのばすための
ワンポイント
アドバイス

1 職場のトイレは1階上へ

社内での移動はできるだけエレベーターを使わずに、階段を利用するようにしましょう。たとえばトイレも1階上を使うなど、日常的な行動の中で工夫しましょう。

3 ランチタイムを利用しよう

ランチタイムは、会社から少し離れた評判のレストランへ歩いて行くなど、安くておいしい店を探しながら歩けば、ウォーキングの楽しさも増えます。グルメ派におすすめです。

2 通勤のとき、1駅手前、1停留所手前から歩いてみよう

近い所に移動するときも、乗り物は使わず、歩くように意識しましょう。

4 ウィンドウショッピングもOK

気晴らしをかねてウィンドウショッピングをするのも手です。デパートなどで1時間ほど見て回れば、それだけで1,000歩ぐらいになり、楽しみながら歩くことができます。

ウォーキングを 続けるための アイデア集

歩くことを続けるには、まず「無理をしない」ことが大切です。体調を見ながら、天気と相談しながら歩きましょう。そして長続きさせるコツは、好きなことと歩くことを上手に結びつけることです。趣味別におすすめの歩き方をご紹介します。あなたはどのタイプですか？



メモ帳とえんぴつと歩数計を持って、さあ、出かけてみましょう。

1人分
カロリー

204kcal

塩分 1.8g



さばの吹き寄せ蒸し

秋の味覚をさばとともにだして蒸しあげました。
さばにはEPAやDHAなど血液をさらさらにする脂が
多く含まれているので積極的に摂りたい食材です。

材料 4人分

● さば	4切れ (約300g)	● くり	4個
● 塩	小さじ1/2	● だし	カップ1
● にんじん	30g	● うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2
● さつまいも	20g	● みりん	大さじ1・1/2
● しめじ	40g	● みつば	8本
● ぎんなん	8個		

作り方 (調理時間30分 (くりを水につける時間は除く))

- ① さばは塩をふります。
- ② にんじんとさつまいもは、3mm厚さに切り、抜き型(もみじ、いちょう形など)で抜き、かためにゆでます。しめじは小房に分けます。みつばは2cm長さに切ります。
- ③ ぎんなんは殻をとって熱湯でゆで、水にとって薄皮をむきます。
- ④ くりは水につけたあと、鬼皮と渋皮をむき、かためにゆでます。
- ⑤ 蒸し器に入る深めの器4つに、一人分ずつさばの水気をふいて入れ、上にみつば以外の材料をのせ、Aを注ぎます。蒸気のたった蒸し器に入れて8分ほど蒸します。みつばをちらします。