

カンタン!たのしい♪

ココロを 元気にする方法

1 コミュニケーションを 大切にしよう

職場で感じるストレスの原因として最も多いのが「職場の人間関係」です。対人関係でのストレスを減らすにはコミュニケーション上手になることが大切です。

信頼関係のはじまりは、相手の話をよく聞くことから。聞き上手はコミュニケーション上手ともいえます。そしてその聞き上手のポイントは、

- 前向きに
- 思い込みを持たず
- 最後まできちんと聞くことです。

2 笑顔でほめよう、 感謝しよう

よいコミュニケーションのポイントは、相手を理解し認める態度を示すことです。

- 笑顔でほめる
 - うなづく
- といったプラスの働きかけを心がけましょう。
- また、感謝をされて喜ばない人はいません。折にふれ、「ありがとうございます」と感謝の気持ちを言葉に出して伝えてみるようにしましょう。
- 言わなくてもわかる…というのは古い考え。気持ちのよい言葉は職場の雰囲気明るくし、あなたのストレスをきっと軽減させてくれます。

CONTENTS

2015年度決算のお知らせ	3
2015年度健康診断結果について...	5
KENPO INFORMATION	7
数字で見るLIXIL健保	9
健康づくりキャンペーン	11
大好評につき第5弾! 知っ得! 健康クイズ	13
病気のサインを知って重症化を防止しよう COPD(慢性閉塞性肺疾患)	15
意外と知らない身近な病気 高尿酸血症に気をつけよう!(痛風)...	17
気軽にできる健康法 夕食が遅くなる時の食事の工夫	19
ちょっぴり頭のエクササイズ 健康クロスワード	21
食べて健康 ヘルシーレシピ	23

表紙イラストの元となった交通標識はコレ!



歩行者専用

健康保険、介護保険ともに

黒字を確保

8月25日に開催されました組合会において、2015年度決算が承認されました。



① 健康保険

収入
133.5
億円

支出
125.2
億円



2014年度からの料率改定による保険料収入増、および、保険給付・納付金の伸びが低かったことにより、**8.3億円**の黒字となりました。

② 介護保険

(単位:百万円)

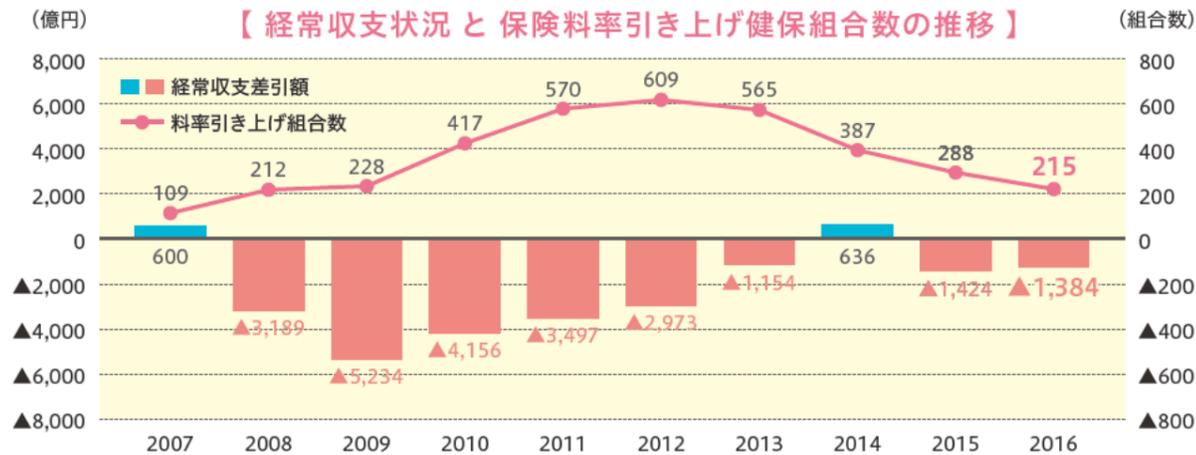
収入	介護保険	1,254
	繰越金・繰入金	0
	収入合計	1,254
支出	介護納付金	1,160
	支出合計	1,160
	収支差引額	94



【参考】 健保組合を取り巻く世間情勢

(2016年度予算)

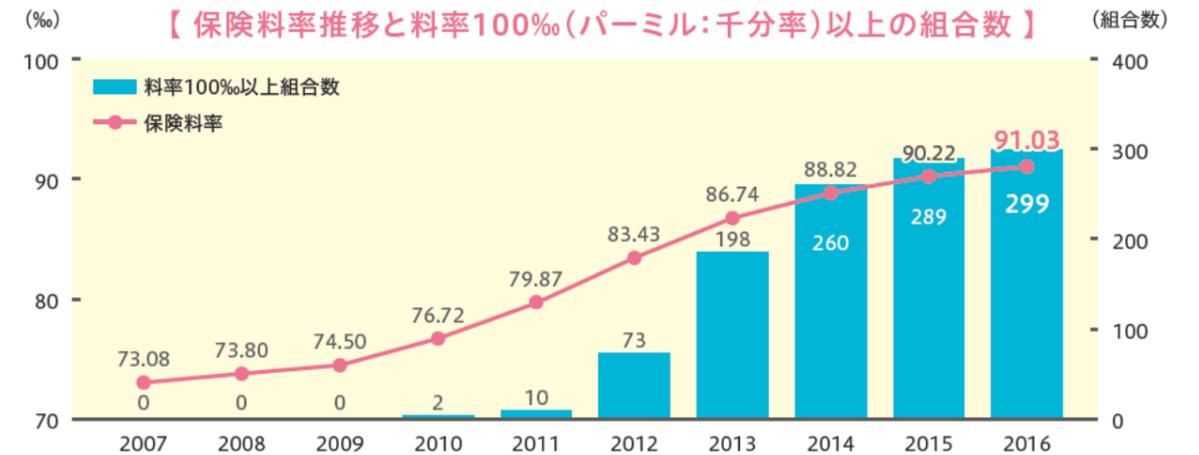
① 全健保組合(1,399組合)の財政状況



- 2016年度予算において、経常赤字の健保は943組合と全体の約7割を占め、経常赤字の総額は1,384億円にのぼります。
- 全体の15%にあたる215組合が2016年度の保険料率を引き上げました。
- 2008年度以降赤字が続いていましたが、2014年度は料率引き上げ等による保険料収入増に対し、納付金や給付金の伸びが低かったため、黒字となりました。

※2015、2016年は予算値であり、2014年の動向から、2015年以降の決算も黒字となる可能性があります。

② 保険料率の推移



- 平均保険料率は、対前年+0.81ポイントの91.03%となりました。
- 協会けんぽの全国平均料率である100%以上の健保組合は、299健保(全体の2割)となっています。

<法改正>

短時間労働者への保険適用が拡大しました (2016年10月~)

2016年9月まで	2016年10月から
週の所定労働時間が 30時間以上	<ol style="list-style-type: none"> 週の所定労働時間が20時間以上 賃金の月額が8.8万円以上 雇用期間が1年以上見込まれること 学生でないこと <small>※従業員501名以上の事業所が適用拡大対象。</small>

10月施行された社会保険の保険適用拡大により、ご自身の保険証を持つことになったご家族がいる方は、速やかに扶養からはずす手続きをしてください。



<法改正>

扶養認定における「兄・姉の同居要件」が撤廃されました (2016年10月~)

インフルエンザ予防接種費用の一部を補助します

疾病予防・重症化予防の一環としてインフルエンザ予防接種費用補助を実施します。

補助の対象

本人 (被保険者)	当健保組合に加入されているご家族で次に該当する方
	<ol style="list-style-type: none"> 配偶者 配偶者以外のご家族で15歳以下と65歳以上の方 (年齢基準日: 2017年3月31日)

補助の期間 予防接種1人につき上限1,000円 (1回限り)

2016年			2017年		
10月	11月	12月	1月	2月	3月
予防接種を受ける期間					
申請書提出期間					
補助金支払い期間					

申請の方法 次の書類を健保組合に提出してください。

- インフルエンザ予防接種補助金申請書 (申請書は健保組合のホームページに掲載)
- インフルエンザ予防接種費用であることと受診者名がわかる領収証の原本

締切日
2017年2月28日
健保組合必着

歯周病マーカー検査を導入します

歯周病は歯を失う最大の原因だけでなく、全身の健康と深く関係していることがわかってきました。そこで歯科の疾病予防、健康管理の支援として「**歯周病マーカー検査**」の費用の一部補助を実施します。詳しくは本機関誌差込みのパンフレットをご覧ください。

【対象者】20歳~60歳までの5歳刻みの年齢の被保険者

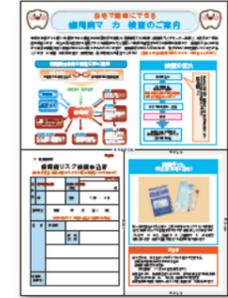
【検査費用】800円

(申込みされ、検体を期限日までに提出されなかった場合も800円ご負担いただけます。)

【申込締切日】2016年11月30日(水)必着

【検査結果】2017年2月頃

※申込み後に送付する採取ブラシで歯茎をなぞり、検体を返送するだけで歯周病リスクを判定します。



歯周病マーカー検査のご案内



ご利用
ください!

歯と口のケアは、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科健診などのプロフェッショナルケアも大切です。(株)歯科健診センターと契約しており、お近くの提携機関で歯科健診を無料で受けることができます。

申込みはこちら ▶▶ <http://www.ee-kenshin.com/>

整骨院・接骨院の受診はルールを守って!

整骨院や接骨院で施術(治療)を行う柔道整復師は医師ではないため、レントゲン検査や外科手術、薬の投与を行うことができません。健康保険の使用が認められているのはごく一部です。ルールをしっかり守って、医療費の適正化にご協力ください。

健康保険証が使える場合	健康保険証が使えない場合
<ul style="list-style-type: none"> 外傷性の骨折・脱臼、および捻挫打撲、挫傷のみ ※骨折、脱臼は応急措置を除いて医師の同意が必要。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活から起こる疲労、肩こり・腰痛・体調不良など スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛 症状の改善が見られない長期施術 脳疾患後遺症などの慢性病 病気からくる痛みや凝り 医師の同意のない骨折や脱臼 同時期に外科・内科・整形外科などで治療を受けている負傷箇所

自費で
お願いします。



健保組合から施術内容をお尋ねすることがあります!

健康保険の対象とならない施術の請求や一部の柔整師による架空請求・水増し請求といった不適切な請求が一部見受けられます。そこで、皆さんに納めていただく大切な保険料を正しく使うために、**施術日や施術内容等について電話や文書により照会・審査を実施**しています。



数字で見る LIXIL 健保

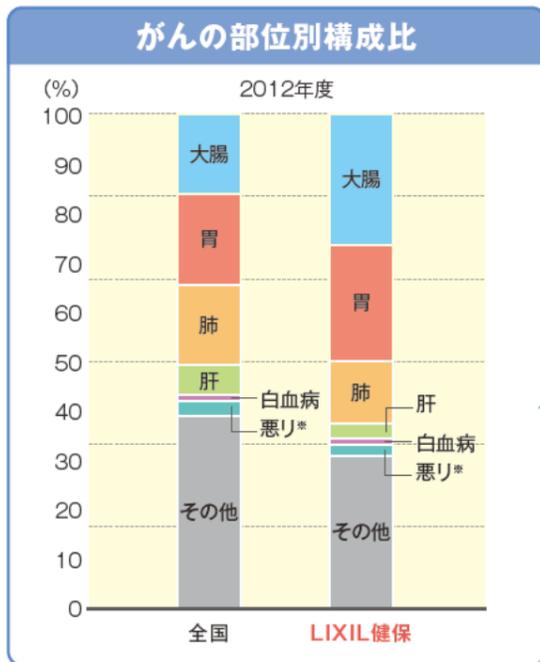
今回はがん疾患の罹患率について紹介します。新たにがんと診断される人は年々増加、

2016年には初めて100万人を突破する予測が国立がん研究センターより発表されました。

LIXIL健保のがん罹患患者数の推移

男性

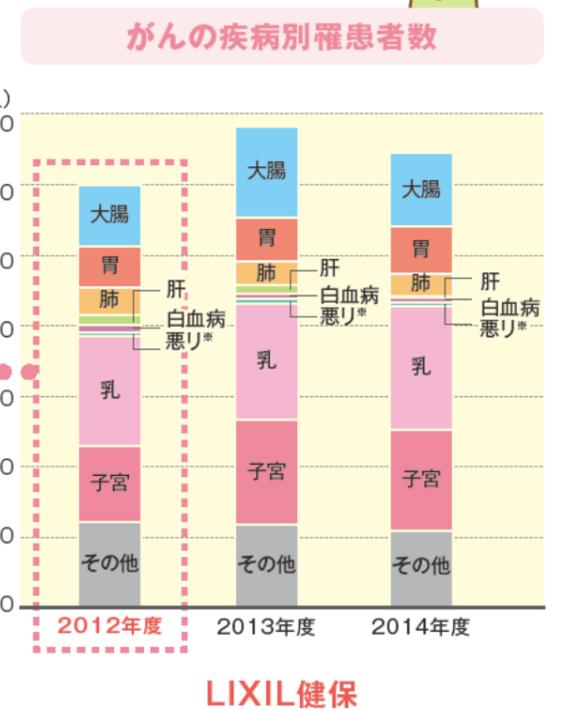
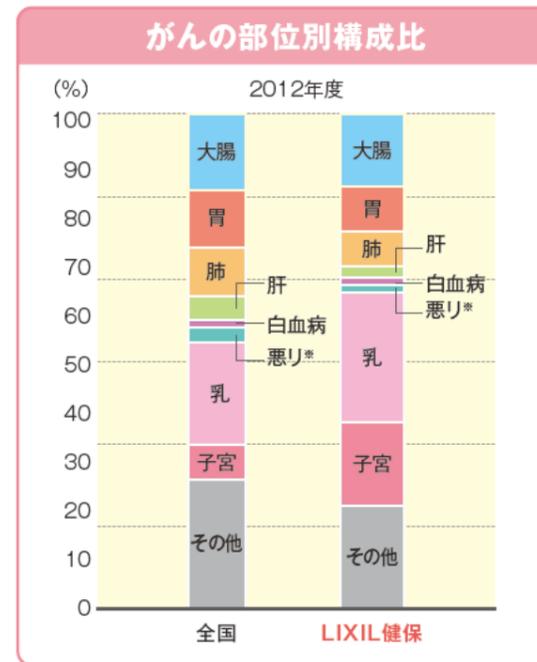
男性は年々、大腸がんの罹患者が増えています。また全国と比較すると、大腸がん、胃がんの比率が高いことがわかります。



*悪性リンパ種

女性

女性は、乳がん、子宮がんの罹患者が増えています。全国と比較しても、乳がん、子宮がんの比率が高い傾向があります。



*悪性リンパ種

がん罹患する確率 ~累積罹患リスク~

【参考：生涯でがん罹患する確率は、2人に1人】

部位	生涯のがん罹患リスク (%)	
	男性	女性
全がん	63%	47%
大腸がん	10%	8%
胃がん	11%	6%
肺がん	10%	5%
乳がん	—	9%

何人に1人か	
男性	女性
2人	2人
10人	13人
9人	18人
10人	21人
—	11人

がん罹患する確率 (国立がん研究センター統計資料より抜粋)



がんを予防するには？

がんは、2人に1人は罹患する可能性があります。生活習慣・生活環境などの違いにより、その確率が異なることがわかっています。国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「**がんを防ぐための新12か条**」を紹介します。正しい生活習慣と良い生活環境でがん罹患を予防しましょう。

がんを防ぐための新12か条

- 第1条 たばこは吸わない
- 第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 第3条 お酒はほどほどに
- 第4条 バランスのとれた食生活を
- 第5条 塩辛い食品は控えめに
- 第6条 野菜や果物は不足にならない...

- 第7条 適度に運動
- 第8条 適切な体重維持
- 第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 第10条 定期的ながん検診を
- 第11条 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
- 第12条 正しいがん情報でがんを知ることから

公益財団法人 がん研究振興財団より

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 2016年10月1日(土)～11月20日(日)まで

キャンペーン期間 2016年11月21日(月)～2017年2月20日(月)

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ヵ月の
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



さらに!

はさみ込み
チラシを見て
今すぐ!



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。
2017年1月15日まで、キャンペーン期間中でさらにお得! 詳しくは、はさみ込みのチラシをご覧ください。
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

■ ダイエットコース

元々太っている方ではないのですが、体が軽く感じられる体重まで落としたいと考えていたので、参加することにしました。予想通り、中々、体重が落ちませんでした。昼食を軽めにする、休肝日を設けることに取組んだことに併せて、毎週土日は長距離のウォーキングをしていることも奏功して、最終日の土曜日には目標体重まで落とすことに成功しました。

■ 休肝日コース

夏場のビールは格別ですが、誘惑に負けず日数を達成しました。キャンペーンは終わりましたが、今週2日の休肝日を継続しています。

■ 運動習慣コース

転動で車ばかりで歩く機会が少なくなりましたのでフィットネスクラブに入会してランニングマシンで走るようにしています。(オリオン さん)

■ 運動習慣コース

レコーダーダイエットというのが以前流行りましたが、実際に記録をつけてみると、全然運動できていないことが分かり、今回のキャンペーンが良い刺激となりました。(さいとう さん)

■ 運動習慣コース

週末には走っていたものの記録をつけるのを忘れていて、あやうく未達で終わる所でした。今回も達成する為にマラソン大会にエントリーして、「走らなければならない」状況を作りました。暑さで全然トレーニングが進みませんが達成できたので良かったです。まだまだ続けて秋のハーフマラソンと冬のフルマラソンに臨みたいと思います。(そのその さん)

キャンペーン参加の流れ

▶ インターネットから今すぐアクセス!



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。

LIXIL 健保

検索

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!

■ 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

▶ 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。

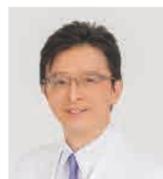
早速みんなで「健康づくりキャンペーン」に参加しましょう!



知得! 健康クイズ Vol.5

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まとめました。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



監修:池谷医院 院長 池谷 敏郎 先生

1. ダイエット中の方は注意! ゼロカロリー飲料はゼロじゃないってホント?

解説▶ 飲み物の缶やペットボトルに「ゼロカロリー」とあると、ダイエット中の方はつい選びがちですが、実は、「ゼロカロリー」と表示されていても、0kcalとは限りません。日本の法律では、100mlあたり5kcal未満なら、「ノンカロリー」「ゼロカロリー」の表示ができることになっています。したがって500mlのペットボトルの飲料には、最大約25kcalのエネルギーが含まれている場合も。同様に「糖質ゼロ」も、100mlあたり0.5g未満の糖質であれば「糖質ゼロ」と表示してもよいことになっています。表示を過信していると、たとえ1本分の量はわずかでも、毎日続けて水がわりに飲んでいると余分なエネルギーがたまってしまいます。例えば500ml(25kcal)を1日4本飲めば100kcal。それを1か月飲むと3000kcalを余分にとっていることになりま。もちろん一般的なジュース類よりはカロリー控えめですが、やっぱり量はほどほどに。



2. 塩辛いものを食べたあとに、喉の渴きをやわらげる食べ物があるってホント?

解説▶ 秋の気配を感じるとともに、増してくるのが食欲。でも味の濃い食事のあとは、水をたくさん飲んで喉が渇くことがあります。それは塩分をたくさん摂取することで、体内の塩分濃度を保つために身体が水分を求めためです。また、とり過ぎた塩分を排出するためにも水分が必要であり、喉が渇くのはそのためです。塩分は減らすにこしたことはありませんが、食事が濃かったときには、「果物」を少しとるようにしましょう。果物には「カリウム」という成分が豊富に含まれていて、身体

の中の余分な塩分を排出する働きをしてくれるのです。中でも含有量が多いのはメロンや柿、梨、ぶどうなど。旬を迎えて美味しくなるので、食後のデザートに上手に取り入れましょう。ただし、果物には果糖が多く含まれているので、食べ過ぎは禁物。1日の目安は、握りこぶし2つぶんくらいが目安です。



3. 1日7時間寝れば疲れはとれる?

解説▶ 睡眠不足が続くと誰しもが疲労します。人の身体は、眠ることで日中の疲れやダメージから回復するようにできています。そこで誰もがとにかく7~8時間たっぷり睡眠時間をとろうと努力するのですが、実は睡眠の長さだけでは不十分。意識したいのは、**眠りの深さとリズム**です。身体の回復に欠かせないのが、睡眠中に分泌される「成長ホルモン」。この「成長ホルモン」が最も分泌されやすいのが、**入眠直後から3~4時間まで**の深い眠りの時なのです。この時間に質の良い睡眠がとれて

いないと、十分な成長ホルモンが分泌されないのです。なかなか眠くならないというあなたにおすすめなのは、朝起きて**朝日を浴びる習慣**です。これは人間の身体が朝日を浴びてから15~16時間後に眠くなるホルモンであるメラトニンが分泌されるからです。ゴールデンタイムにぐっすり眠れば、翌日は頭もすっきりして目覚めることができます。

4. 冬もご用心! 水虫は冬でも増える?



解説▶ これから寒い季節に向かっていきますが、この時季に注意したいのが「水虫」です。水虫は暑い時季になるものとか、男性に多い病気とか思いがちですが、実は秋から冬にかけて、**ブーツを履くことの多い女性**もなりやすく注意が必要です。水虫は**白癬菌**という**真菌(かび)**が原因で起こる感染症なのですが、白癬菌は温かく湿っている場所が大好き。ブーツの中は、まさに温かく足が汗をかいているので、白癬菌の温床となってしまうのです。ブーツは1日中履きっぱなしではなく、できればオフィスではサンダルなどに履き替え、帰宅後は**風通しの良い場所で陰干し**するよう心がけましょう。足をチェックしてみて、指の間が赤くなったり、皮がむけたり、かゆみがあったり、小さな水ぶくれができるなどの症状があったらそれは水虫かもしれません。市販薬もありますが、水虫に似た症状もあるので、気になったら一度**皮膚科**を受診し、検査をしてもらうとよいでしょう。水虫は裸足でこたつに入ったり、パスマットを共有することでも感染するので、水虫になったら、家族にうつさないように靴下をはく、パスマットを別にするなど対策も必要です。

5. 立ち仕事で足に浮き出た血管、放っておいても大丈夫?

解説▶ 仕事の内容によって、1日中立ちっぱなし、逆に1日中座りっぱなし、という人が気をつけたいのが、足の皮膚の表面に血管が浮き出る「**下肢静脈瘤**」という症状。着替えや入浴のときなどに、ちょっと注意して見てみましょう。血管が浮き出るのは、「下肢静脈瘤」という症状のひとつで、血液の逆流を防ぐ静脈の弁がうまく閉じなくなり、血液が逆流することによって起こります。比較的女性におこりやすく、**妊娠や出産**がきっかけとなる場合もあります。また加齢によっても発症リスクが高まると言われています。目で見る以外に自覚症状がないのでそのまま放っておく人が多いのですが、進行するとゴコゴコとしたコブのようなものができてしまうことも。そこで予防や進行を防ぐことが大事です。まずは足のむくみやだるさを感じたら、足の血行が悪くなっているサイン。長時間同じ姿勢でい続けることを避け、**足の筋肉を動かしましょう**。立ち上がったたり歩いたりできないときは、ちょっとしたストレッチや足首回しもお勧めです。しっかり足を動かせるときには、少し歩幅を大きめにした速足ウォーキングなどを取り入れてみましょう。



6. 午後の会議中の眠気。これはもう仕方がない?



解説▶ 昼食を食べてお腹がいっぱいになると、だれもがついつい眠くなってしまいますが、人が普通に生活するリズムの中で午後2~4時くらいに眠くなるのはごく自然なこと。午前中の疲労に加え、食後の胃腸の働きによっても眠くなってしまいます。それを改善する方法としておすすめなのが、「**昼寝**」「**仮眠**」です。座った状態や、デスクの上に顔を伏せて15~20分ほど眠るだけで、疲労が解消され、記憶力や学習能力が向上、精神的なリラックス感も得られるなど、最近注目のリフレッシュ法です。そのポイントは、
●**昼寝をする時間は15~20分**。(30分以上の寝すぎは逆にぼーっとなることがあるので注意!)
●**昼寝前にコーヒーなどのカフェインをとる**。カフェインが効いてくる20分後に目覚めるため、すっきり感がアップ!
昼寝だと人目が気になるという方には「**瞑想**」もおすすめです。「瞑想」もまた、脳をリフレッシュさせる方法のひとつ。らかな姿勢で座って目をつぶり、ゆっくりと呼吸します。その呼吸に意識を集中させて、10分ほど雑念を払います。深い呼吸をして、脳にしっかりと酸素を送ることで、心を落ち着かせ、記憶力や集中力を高めるなど、さまざまな効果があります。

病気のサインを知って重症化を防止しよう

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

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、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

公益財団法人東京都予防医学協会
保健会館クリニック 所長
金子 昌弘 先生

知識があれば
守れる命が
あります。



CHECK!



前ぶれを見逃さない

こんな症状が出たら要注意!



咳や痰が
長引いている



階段や坂道を
上がったときの息切れ

COPDの自覚症状は?

COPDの患者さんの自覚症状としては、慢性の咳や痰、体を動かしたときの息切れなどがあげられます。COPDの原因の90%は喫煙であるため、喫煙歴のある患者さんにこのような症状があれば、COPDが疑われます。

COPDとは?

主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、息を吐き出すことが困難になる病気です。長年の喫煙習慣と最も関係があることから、肺の生活習慣病ともいわれています。COPDの患者さんは日本中に500万人ほどだと想定されていますが、実際に適切な治療を受けているのは20万人ほどにすぎません。COPDは早く見つけて治療することが最も重要です。



黒い部分がCOPDにより破壊された肺

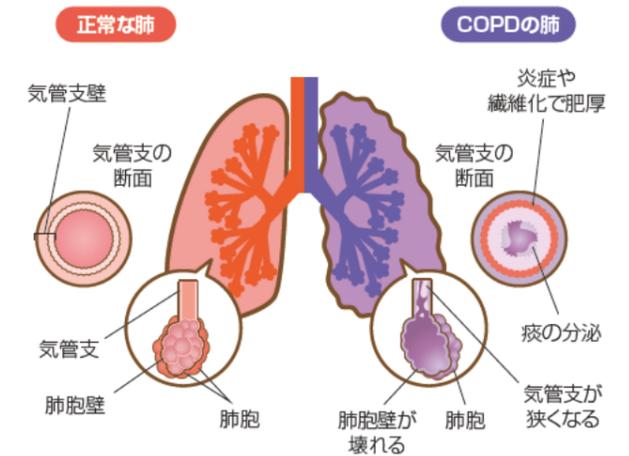
やや濃い灰色の部分が正常な肺

【COPDの患者さんのCT画像】

COPDを発症するまで

喫煙をきっかけにCOPDを発症するまでの流れ

- 1 タバコの煙などが長期にわたって肺を刺激する。
- 2 細かい気管支に炎症が起こり、咳や痰が増える。
- 3 その結果、気管支の内側が狭くなり、空気の流れが悪くなる。
- 4 やがてタバコの煙などが肺胞にまで及んで炎症を起こす。
- 5 肺胞の壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなる(肺気腫)。
- 6 空気をうまく吐き出せなくなる。
- 7 その結果、酸素不足を起こし、息切れを起こす。



COPDは肺の病気ですが、酸素が少なくなることから心臓への負担がかかり、虚血性心疾患などの病気を引き起こすこともある怖い病気です。また、COPDの人はそうでない人に比べ、約10倍肺がんになりやすいといわれています。

COPDの検査

COPDかな?と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。かかりつけ医に相談するか、検査ができるか確認したうえで内科・呼吸器科に行くのがよいでしょう。医療機関で右記のとおり、肺を検査して診断します。

- 1 問診
- 2 肺機能検査*
- 3 画像検査(胸部X線、胸部CT)など

*スパイロメータという器具を使ってどれだけ大量に息を吐きだせるかを調べる検査。

COPDの治療法

COPDで一度破壊され、変化を起こした肺胞は残念ながら元に戻すことはできません。しかし、早期発見して治療を続けられれば、症状を和らげたり、肺機能の低下の進行を抑制することが可能です。

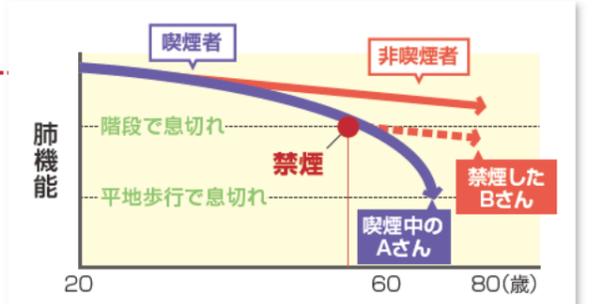
治療のまず最初は「禁煙」です。喫煙を続けているとはどのような治療も意味がありません。禁煙は、健康保険を使って禁煙のためのサポートを受けられる「禁煙外来」があるので、上手に活用するとよいでしょう。

禁煙したあとは、呼吸困難などの症状を改善するために、薬物療法に加えて、運動療法や栄養療法、日常生活の管理といった総合的な治療(呼吸リハビリテーションといいます)が行われます。

COPDの予防

COPDを予防するには、禁煙が何より重要です。だれでも年齢とともに肺の機能は低下しますが、喫煙者の肺機能は加速度的に低下します(右グラフ参照)。

しかし、禁煙すれば肺機能の低下の速度は緩やかになります。ですから、何歳でも何年間喫煙していても、禁煙に踏み切るのに遅すぎるといえることはありません。



LIXIL健保では生活習慣改善のきっかけにもなる「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。



高尿酸血症

に気をつけよう！

痛風

意外と知らない身近な病気

高尿酸血症とは？

血液中の尿酸の濃度が高い状態を「高尿酸血症」といいます。

尿酸は人間の新陳代謝やエネルギーの消費によってできる老廃物で、全ての人の体内で作られる物質です。尿酸の8～9割が体内で合成され、残りの1～2割は食事から摂取されたプリン体*から尿酸が合成されるといわれています。ただし、体質等個人差があります。

※プリン体…細胞の核に含まれるDNAの主成分で、特に動物の肉や内臓に多く含まれています。

なぜそうなるの？

身体で作られたり、摂取されたプリン体から作られた尿酸は、体液中に広く分布し、主に腎臓から尿となって身体の外に排出されます。排出される尿酸よりも産生される尿酸が多くなると、尿酸値が高くなります。

尿酸値が高くなる仕組み

① 体内での尿酸産生

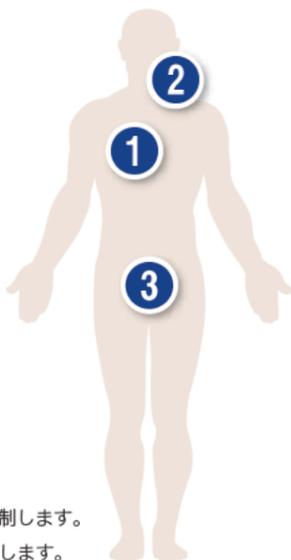
- 激しい運動をするとエネルギーが大量消費され尿酸が作られます。
- 内臓脂肪の蓄積は尿酸産生を促します。

② 食品・アルコールからのプリン体摂取

- プリン体を多く含む食品を摂取すると尿酸が多く作られます。
- お酒を飲むとアルコールが分解される時に尿酸が多く作られます。

③ 尿酸の排出障害

- 皮下脂肪の蓄積は尿酸排泄を抑制します。
- アルコールは尿酸を尿中へ排泄する働きを抑制します。
- その他、体質等遺伝的素因、ストレス等も関係します。



診断基準は？

採血を行い血清尿酸値の値を元に診断されます。

●高尿酸血症の診断基準

血清尿酸値が **7.0mg/dlを超えると** ▶▶ **高尿酸血症**

7.0mg/dlを超えると、高尿酸血症と診断されます。また、血清尿酸値の値が7.0mg/dl以下であっても、血清尿酸値の上昇とともに、男女ともに生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。

放置するとどうなるの？

尿酸値が高くても、なかなか自覚症状は出てきません。しかし、治療をせずにそのまま放置しておくと、全身にさまざまな合併症を引き起こします。**高尿酸血症で有名な合併症は痛風**です。また、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病が多く併発することが知られています。こうした合併症を引き起こすことが原因で、心筋梗塞等の虚血性心疾患、脳梗塞等の脳血管障害の発症率を高めているといわれています。尿酸値が高い方は合併症に注意しましょう。

高尿酸血症の合併症

✓ 痛風

尿酸値が高い状態を放置



尿酸が結晶化

結晶を白血球が異物とみなし攻撃

痛風発作

激痛発作を伴い、多くは足の親指の付け根に起こります。



✓ その他の主な合併症

腎障害	腎機能が悪化、腎不全となり人工透析が必要となります。
尿路結石	尿酸が核となり、尿の通り道に石ができやすくなります。
尿酸結節	尿酸の塊が耳たぶや足の親指・肘の関節等にできやすくなります。
心筋梗塞・脳血管障害	動脈硬化が進みやすく、発症の頻度が高くなります。

生活習慣改善のポイントは？

痛風発作を起こした人は、尿酸値を6mg/dl以下にしないと結晶が溶けないので、食事療法でも効果が見られない場合は薬物療法を行います。しかし、発作の有無や薬が必要かどうかに関わらず、尿酸値を下げるためには生活習慣の改善が基本です。以下のポイントに気をつけながら、尿酸値を上げない生活を目指しましょう。

- ◆ 肥満を解消し適正体重にする
- ◆ 栄養バランスのよい食事にする
- ◆ プリン体を多く含む食品の摂取を控える

プリン体を含む主な食品

- ・レバー(鶏、豚、牛)
- ・まいわし干物
- ・まいわし
- ・かつお
- ・大正えび
- ・まあじ干物
- ・さんま干物
- など



- ◆ 水分を多くとって尿の量を保つ (1日の目安2ℓ以上)
- ◆ お酒は適量 (1日にビール500ml、日本酒1合程度)にとどめる
- ◆ 適度な運動をする (激しい運動は避ける)
- ◆ ストレスの解消



監修:医療法人社団めぐみ会
自由が丘メディカルプラザ
院長 安成 英輔 先生

略歴:順天堂大学大学院医学研究科(博士課程)卒業
順天堂大学医学部附属順天堂医院
代謝内分泌内科 非常勤助教

夕食が遅くなる時の 食事の工夫

遅い時間の夕食が続くと、肥満を招きやすくなります。
食事は1日3食、決まった時間にすることや、
夕食は寝る2時間前までに済ませることが大切です。



昼食と夕食の間隔が空き過ぎると

- 空腹感から、早食いやどか食いをしやすく、エネルギーの過剰摂取につながります。
- 身体は飢餓状態に備え、摂取したエネルギーを溜め込みやすくなります。

夜遅い時間に食べると

- BMAL1(体内リズムと密接な関係を持つたんぱく質)の働きにより、脂肪の合成、蓄積が活発になり、脂肪を溜めやすくなります。

夕食を終えてから寝るまでの時間が短いと

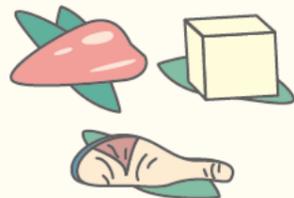
- 夕食で摂取したエネルギーが消費されないため、身体に脂肪として蓄えられやすくなります。
- 胃腸に負担がかかります。

遅い時間に食事をする時は

遅い時間の食事は、野菜中心の消化がよく低カロリーな献立を心がけましょう。

主菜は低脂肪の食材を

鶏のささみ、魚、豆腐等、脂肪が少なく、消化のよい食材を選びましょう。



油が多い料理を控える

天ぷら、フライなど油が多い料理は高カロリーです。焼き物、煮物、刺身等の料理がおすすめです。



野菜料理を中心に

野菜はビタミン・ミネラルが豊富で低カロリーな食材です。マヨネーズやドレッシングを使う場合は少量にしましょう。



きのこや海藻を取り入れる

きのこ類は食物繊維、海藻類はビタミン・ミネラルが豊富で、ともに低カロリーな食材です。



副菜から食べる

副菜を先に食べることで、食物繊維の働きにより血糖値の上昇を緩やかにすることができます。



温かい飲み物を飲む

食事の前、食事の途中に温かいお茶を飲みましょう。食事をゆっくり食べることができ、早食い防止になります。また、お腹が温まり、満腹感も増します。



ご飯は軽く1杯に

食事は3食バランスよく摂ることが理想的ですが、食べる時間が遅い場合、身体に脂肪として蓄えられやすくなります。ご飯は茶碗に軽く1杯を心がけ、その分野野菜をプラスしましょう。



●主菜とは…肉・魚・卵、大豆製品等の料理。 ●副菜とは…野菜、芋、きのこ、海藻等の料理。

昼食と夕食の間隔が空く時には「つなぎ食」を

- 「つなぎ食」とは、食事間隔が空き過ぎる場合に、何かを軽く食べて長時間の空腹状態を作らないようにする方法です。空腹感からの早食いやどか食いを防ぐことにつながります。
- また、つなぎ食を食べたあとの食事では、つなぎ食で食べたぶんの食事を減らし、夕食の総量を増やさないようにします。夕食を2回に分けて4食にすることで、栄養のバランスを崩さずに、夜遅い時間や、寝る前に摂取するエネルギーを減らすことができます。

つなぎ食のとり方の一例

昼食から夕食まで時間が空いているのでつなぎ食をとる



つなぎ食の一例

つなぎ食には腹持ちがよくエネルギー源となる主食がよいでしょう。果物や牛乳等も利用できます。食品を購入する際には、カロリー表示を確認して100~200kcalを目安に摂りましょう。
※つなぎ食で果物や牛乳等を摂取した場合には、夕食では食べないようにしましょう。

おにぎり1個 170kcal	レーズンバターロール(小)1個 115kcal	バナナ1本 100kcal	みかん2個 90kcal	牛乳1本 135kcal	ヨーグルト1個 130kcal	ミックスゼリー1個 105kcal
おにぎりやパン等を用意できない場合のために、保存が利く食べ物をストックしておくとう便利です		1袋100kcalのお菓子	クラッカー7枚100kcal	シリアルバー1本135kcal		

※イラストは一例です。※カロリー等は目安です。※参考:「7訂増補日本食品標準成分表」