

食べて健康

ヘルシーレシピ



写真・レシピ提供：ベターホームのお料理教室
http://www.betterhome.jp
写真撮影：対馬一次

1人分
エネルギー

175kcal

塩分 1.1g



白身魚のレンジかぶら蒸し

電子レンジで作れるヘルシーな蒸し物。
彩りよく具を入れると、見た目にもぎやかになり、
満足感が得ます。

材料 2人分

A	●白身魚(さわか、たいなど)-1切れ(120g)	●粉末やまいも	5g	
	●塩	小さじ1/8	●水	大さじ1
B	●酒	大さじ1/2	●だし	150ml
	●絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	●塩	小さじ1/8
C	●しいたけ	2個	●しょうゆ	小さじ1/2
	●みつば	2本	●かたくり粉	小さじ1
	●かぶ	2個(200g)	●水	大さじ1

*粉末やまいもがなければ、やまのいも15gをすりおろして使っても。

作り方 (調理時間30分)

- 魚は骨があればとります。6つに切り、Aで下味をつけます。
- とうふは4つに切り、しいたけは5~6mm幅に切ります。みつばは葉をつみ、軸は1cm長さに切ります。
- かぶは皮をむいて、すりおろします。ざるにあげ、水気を軽くきります。
- 粉末やまいもを分量の水でとき、③とよく混ぜます。
- 器2個にしいたけ、魚、とうふを入れ、みつばの軸をのせて、④をかけます。ラップをかけ、電子レンジ(500W)で1個につき約2分30秒加熱します。
- Bを鍋に合わせて温め、Cの水溶きかたくり粉を加えて、とろみをつけます。⑤にかけ、みつばの葉を飾ります。

けんぽ (2018年4月20日発行) 発行者/LIXIL健康保険組合 東京都江東区大島2-1-1 電話/03-3638-8417

健保組合は皆さんの健康づくりをサポートします

けんぽ

2018

春季号

Spring No.142



通勤中も家事中も、 キビキビ歩けば 消費カロリーアップ!

ご家庭に
お持ち帰り
ください

意外と知らない身近な病気

[睡眠障害]

LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <http://www.lixilkenpo.or.jp>

LIXIL健保

- 19/3期予算が決まりました
- 大好評! 知っ得! 健康クイズ
- 「健康づくりキャンペーン」に参加しましょう

漢字de脳トレ 応募はがき

抽選で
30名の方に
当たります!!
図書カード

会社名 _____

氏名 _____ 男・女 _____ 年齢 _____

応募締切 2018年5月31日到着分まで

クイズ解答

(A)	機	(B)	(C)
-----	---	-----	-----

つぎの設問にを入れてください

●アンケート記入者
本人 配偶者 子 父母

●機関誌を読んだ場所
自宅 会社 その他()

●興味をもった記事(複数選択可)
予算が決まりました 保健事業について
ご家族の健康、大丈夫ですか 知っ得! クイズ
セルフ人間ドック「目」 睡眠障害
太りにくい体作り 漢字de脳トレ
その他()

●興味を持った記事の理由・ご意見・ご要望などをご記入ください

※記入していただいたご意見は、健保の機関誌やホームページ等に掲載させていただきます。

健康優良者表彰

自己推薦状

対象期間 年間表彰:2017年4月~2018年3月までの1年間
 募集期間 2018年5月31日到着分まで
 詳しくはP8をご覧ください。

私は **本人** **世帯** 表彰に該当します!!

本人・世帯どちらかに○をつけてください。

会社名 _____

所属 _____ 支店 _____ 課 _____
 _____ 工場 _____ 部 _____

氏名 _____

年齢 _____ 性別 _____

保険証記号・番号 _____

カンタン! たのしい♪

ココロを 元気にする方法

1 バランスの良い 生活リズムが大切

ココロを元気にするためには、「適切な生活のリズムを保つ」ことが大切です。ここでいう生活のリズムとは、

①運動 ②労働 ③栄養 ④休養 ⑤睡眠

の5つの要素を指します。この5つのバランスがとれた生活が理想なのですが、実際は働く人の多くは、②の労働に一日の多くの時間を費やしてしまい、他の運動や栄養、休養、睡眠といった要素を軽視しがちです。しかしこのバランスがとれていないと、ストレスがたまりやすくなり、どんなにスポーツや音楽などでストレスを解消しようとしても効果が半減してしまいます。

2 長くいきいきと 働くために

仕事に意義ややりがいを見出している人ほど、ストレスはたまりにくいものですが、逆に働きすぎてしまうことが問題です。特に仕事に達成感があると、その分疲労を感じにくくなってしまい、倒れるまで働いてしまうこともあります。どんなに健康な人でも、やがて積み重なったストレスと疲労から、うつ病をはじめとする心の病を発症する危険があります。

仕事に追われ余裕のない人こそ、他の4つの要素の時間を増やす努力をして、バランスの良い生活リズムを取り戻しましょう。それが結果的には長く、いきいきと働くことにつながります。

C O N T E N T S

19/3期(平成30年度)予算が決まりました…	3
19/3期(平成30年度)保健事業について…	5
KENPO INFORMATION ……	7
「ご家族」の健康、大丈夫ですか? …	9
健康づくりキャンペーン ……	11
大好評につき第8弾! 知っ得! 健康クイズ ……	13
セルフ人間ドック 第3回 目 ……	15
意外と知らない身近な病気 「睡眠障害」 ……	17
気軽にできる健康法 キビキビ動いて太りにくい体作り ……	19
ちょっぴり頭のエクササイズ VOL.3 漢字de脳トレ ……	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!



横断歩道

19/3期(平成30年度)予算が決まりました

2月14日に開催しました組合会において、19/3期の予算が承認されました。

■保険料率を改定(引き下げ)します

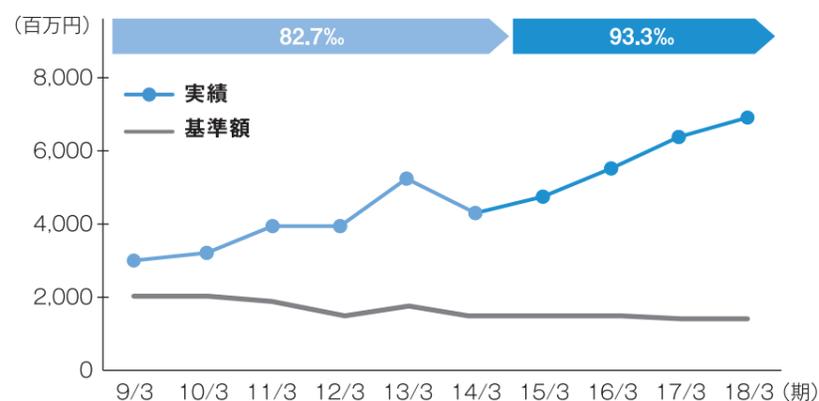
16/3期の準備金残高が法定基準を下回ってしまうことが想定されたため、15/3期より保険料率を93.3%に改定しました。

その後、収入面では保険料収入の増加、支出面では、国への納付金が想定より伸びなかったこと、また、LIXIL健保として取り組んできました特定保健指導や重症化防止(透析予防)活動等による医療費削減、ジェネリック利用推進による薬剤費削減、人間ドック直接契約化によるコストダウン等々の成果により、財政状態は想定よりも良い状態を維持し、準備金が増加傾向にあります。

「準備金(法定準備金)とは健保の貯金にあたります」



■準備金推移



19/3期以降の料率設定にあたり、直近の各指標でシミュレーションしたところ、現時点で単年度収支均衡となる実質保険料率89.3%に改定した場合でも、準備金を取り崩しながら、当面の間は料率を維持できる見込みとなりました。

■改定時期…2018年4月控除分より

■改定内容

	改定前	改定後
本人負担	45.483	43.533
会社負担	47.817	45.767
合計	93.300	89.300

被保険者平均で、年間約11,000円程度の保険料減となります。



予算基礎数値

被保険者数	男	16,283人
	女	6,778人
合計		23,061人

第2号 被保険者数(40~64歳) 21,539人

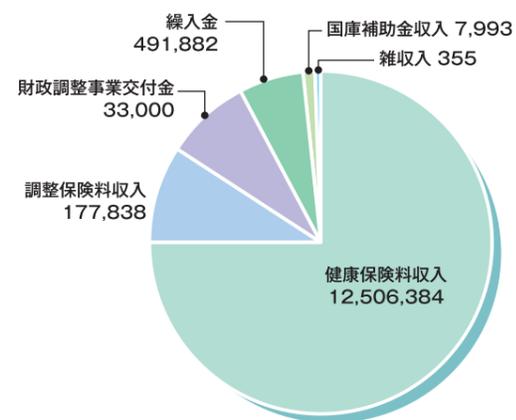
[健康保険]

1. 収入

- 被保険者数は、前年とほぼ同水準の23,061人(対前年+119名)としました。
- 総収入は、料率を引き下げたこと等により145百万円減の13,217百万円としました。

【収入】合計:13,217,452

(単位:千円)

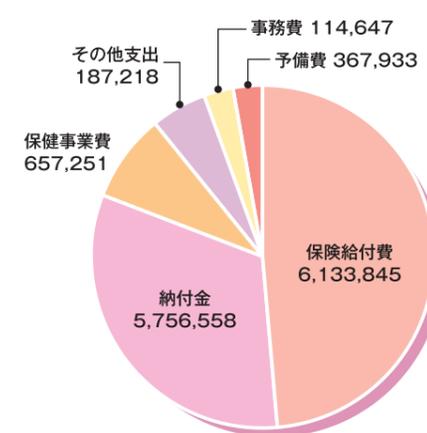


2. 支出

- 保険給付費は、1人当たり給付額の直近3年平均の伸び率(+1.7%)を考慮しました。
- 納付金は国の基準により算出した結果、前年度見込み比▲177百万円(▲3.0%)の5,757百万円となります。
- 保健事業費は、新規事業を鑑み657百万円としました。
- 予備費は、ガイドラインとされる保険給付費の6%をベースに368百万円としました。

【支出】合計:13,217,452

(単位:千円)



3. 収支と準備金

- 19/3期末の法定準備金は、繰入金492百万円を考慮すると6,327百万円となり、6.5ヵ月分を保有できる見込みです。(法定基準は1.5ヵ月分)

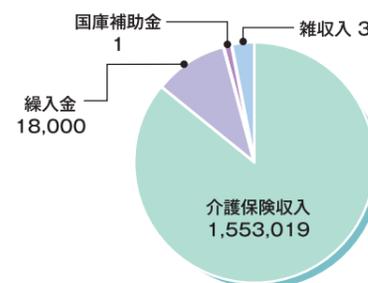
[介護保険]

1. 収入

- 「介護保険料率は単年度で都度設定する」という考え方により、国から示された基準に基づき算出した結果、現行の14.7%を維持できる事になりました。収入計は、1,571百万円となります。

【収入】合計:1,571,023

(単位:千円)

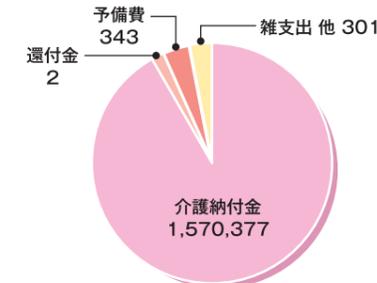


2. 支出

- 介護納付金は、1,570百万円となります。

【支出】合計:1,571,023

(単位:千円)



3. 準備金

- 19/3期末の準備金は、18百万円を取り崩すため135百万円となり、1.1ヵ月分を保有できる見込みです。(法定基準1.0ヵ月分)

19/3期(平成30年度) 保健事業について



～二次予防活動を継続しつつ、一次予防活動の充実を促進します～

これまで継続して実施してきた二次予防活動の「重症化防止」や「特定保健指導」は、疾病リスクの低減に大きな効果が得られています。
また、現在の健康状態を維持あるいは改善していくための一次予防活動として、健康診断の実施や人間ドック・がん・歯周病などの検診補助、予防接種補助や家庭用常備薬配布などの疾病予防、健康づくりキャンペーンやウォーキングラリーなどの健康増進活動など、さまざまな保健事業を行っています。
19/3期は、これまでの事業に加えて1つの試みと1つの事業拡充を実施します。



『がん検査受診キャンペーン』を開催します

今やがんは日本人の2人に1人が罹患する時代です。一方、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療によって死亡リスクを減少させることが可能となっています。LIXIL健保では早期発見のため、がん検査の受診補助制度を設けています。この制度をより多くの方に利用していただくため、「がん検査受診キャンペーン」を開催します。19/3期に、LIXILの保健事業ルールに沿って下記のがん検査を受診された方に「QUOカード」をプレゼントいたします。
これまで受診されている方はもちろん、初めての方もぜひこの機会に受診ください。詳細は5月中旬に各ご家庭にお届けする「平成30年度 家族健康診断のご案内」をご覧ください。

がん検査受診キャンペーンの概要

対象となるがん検査	がん検査受診補助制度の該当者			QUOカード 
	被保険者	被扶養者		
		配偶者	配偶者以外	
子宮がん検査	20歳以上の女性のみ	30歳以上の女性のみ	40歳以上の女性のみ	子宮がん・乳がん検査いずれか一方、又は、両方とも受診された方に『1,000円分のQUOカード』をプレゼント
乳がん検査	30歳以上の女性のみ			
胃がん検査	対象外	30歳以上の男女	40歳以上の男女	
大腸がん検査				

- がん検査は、家族健診の検査だけでなく、近隣機関での検査や人間ドックでの検査、市区町村の実施する検査も対象です
- 保険診療(自己負担3割)で受診される検査は対象外です

『LIXIL健保 心とからだのサポート窓口』を開設します

昨年、メンタルヘルスのカウンセリングサービス「心とからだのサポート相談窓口」を設置し、電話やWebによる相談だけでなく、カウンセリングルームでの面談サポートを、多くの方に活用していただきました。19/3期は、「心とからだ」だけでなく「からだ」の相談も受けられ、セカンドオピニオンや専門医療機関を紹介するサービスに拡充します。いざというときに、ぜひご活用ください。

心とからだのサポートシステム

電話による カウンセリング

9:00~22:00・年中無休



Webによる カウンセリング

24時間・年中無休



面談による カウンセリング

完全予約制・全国228カ所にカウンセリングルーム
Webによる予約受付は24Hr年中無休



24時間・年中無休

高血圧に適した食事や運動を知りたい

健康相談

赤ちゃんが夜中に熱を、どうしよう?

育児相談

夜間・休日でも受診できる病院はどこ?

医療機関情報の提供

不意のケガ、応急手当はどうすればいいの?

医療相談

親の介護について誰かに相談したいけれど...

介護相談



日曜・祝日除く

この治療方法が最適な?

セカンドオピニオン

主治医のもとで治療できないと言われた...

専門医療機関紹介

詳しくは同封のチラシを参照ください。



<法改正>

65歳以上の入院時居住費(光熱水費相当額)が引上げられました

介護保険施設では、入院時の居住費(光熱水費相当額)として1日370円を負担していることから、65歳以上の医療療養病棟に入院している患者の居住費が引上げられました。(但し、難病患者については、負担を求めない)

医療区分	～2018年3月	2018年4月～
	負担額	負担額
医療区分Ⅰ	370円/日	370円/日
医療区分Ⅱ・Ⅲ (医療の必要性の高い者)	200円/日	
難病患者	0円/日	0円/日

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引上げられます(2018年8月～)

世代間・世代内の負担の公平や負担能力に応じた負担を求める観点から、低所得者に配慮した上で、限度額が引上げられます。

区分	年収	～2018年7月		2018年8月～	
		外来(個人)	世帯ごと	外来(個人)	世帯ごと
現役並み	約1,160万円～	57,600円	80,100円+(医療費-267,000)×1% <44,000円>	252,600円+(医療費-842,000)×1% <140,100円>	167,400円+(医療費-558,000)×1% <93,000円>
	約770万円～1,160万円				
	約370万円～770万円				
一般	約156万円～370万円	14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 <44,000円>	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 <44,000円>
住民税 非課税	(所得が一定以下)	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
			15,000円		15,000円

※ < >内の金額は過去12カ月に3回以上、高額療養費を受けた場合の4回目の限度額(多数該当)

(現役並み所得者)

70歳以上の高額介護合算療養費制度限度額が引上げられます(2018年8月～)

高額介護合算療養費制度とは、医療保険と介護保険における1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)の自己負担の合算額が高額になる場合に、更に負担を軽減する制度。70歳以上の現役並み所得者に限り、区分が細分化され、上限が引上げられます。

年収	～2018年7月	2018年8月～	
	限度額	年収	限度額
370万円～ (現役並み所得)	67万円	1,160万円～	212万円
		770万円～1,160万円	141万円
		370万円～770万円	67万円

ご家族に就職等で新たに保険証を持つことになった方はいませんか?

就職等で新たに保険証を持つことになった、または昨年(1～12月)の総収入が扶養の範囲を超えた等、扶養認定の基準を満たさなくなったご家族がいる方は、速やかに扶養からははずす手続きをしてください。

このようなご家族がいらっしゃる方は、**お手数ですが、ご確認ください。**

- 被保険者の収入を主とした生活をしていない
- 就職した
- 1～12月の収入が130万円を超えた

詳しくは健保ホームページでご確認ください。

LIXIL健保



忘れてしまうと、こんな影響が…

被保険者は?

資格がなくなった日以降に保険証を使用した場合、該当日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を請求されることになります。

健保は?

国に納める納付金は報酬だけでなく加入者数でも算出されます。本来支払う必要のない納付金を、皆さんからお預かりした大切な保険料から支払うことになってしまいます。

ジェネリック医薬品に切り替えてお薬代を節約しよう!

ジェネリック医薬品は、**経済性に優れ、効き目・安全性が新薬と同等**であるだけでなく、新薬よりも**やさしい工夫**がされている薬もあります。

経済性	やさしい工夫(例)	安全性
<p>高血圧の薬をジェネリックに切り替えることで年間10,000円以上お得になることも!</p>	<p>錠剤を飲みにくい患者さんのためにゼリー状、液状にしたお薬</p> <p>内容のバリエーションを増やす 4mg → 2mg, 4mg, 6mg</p>	<p>国が定めた厳しい品質基準により効き目・安全性が保証された医薬品。</p>
	<p>間違っても飲まないように「服用」「夜用」文字や色で工夫</p> <p>錠剤の大きさを小さくして飲みやすくしたお薬</p>	

処方されたお薬に「ジェネリックがあるか」、「切り替えた場合の差額」がお薬の名前を入力するだけで簡単に確認できます。下のサイトから確認してみましょう!

日本ジェネリック製薬協会
(かんたん差額計算)



18/3期健康優良者表彰の自己推薦を募集します

LIXIL健保では、一年間、一度も保険証を使わなかった方に、健康優良者として、記念品を贈り表彰しています。該当する方は、奮ってご応募(自己推薦)ください。

対象期間 **2017年4月1日～2018年3月31日**

表彰の基準 (次のどちらかに該当している方)

▶本人表彰

対象期間中に定期健康診断または人間ドックを受診し、かつ一度も保険証を使用しなかった。



▶世帯表彰

本人表彰に該当し、かつ当健保組合に加入している家族全員が、対象期間中に一度も保険証を使用しなかった。



応募方法 裏表紙の専用はがき(自己推薦状)に必要事項をご記入の上、健保組合にお送りください。

応募締切 **2018年5月31日(木)到着分** 記念品送付 表彰基準確認の上、2018年7月頃ご自宅宛に送付いたします。



裏表紙のはがきにご記入ください。

「ご家族」の健康、大丈夫ですか？

ご家族の方が「健康診断」を受けているか、お話しされたことがありますか？

「健康診断」を毎年行っている会社員や学生と違い、ご自分の意思で健康診断を受診しなければいけない主婦の方の中には、何年も受診されていない方もいらっしゃいます。



〈ご家族の健康診断〉

対象となる方

LIXIL健保に加入している

- ① 30歳以上のご家族（配偶者）／② 40歳以上のご家族（配偶者以外）

〈健康診断の種類〉

巡回主婦健診

公共施設等で実施する
集団検診
(地域により実施月が異なる)

家族健診補助金制度

最寄りの医療機関で受けた
健康診断に対して、健保が
補助金を支給

人間ドック

左記の2つより検査項目が
多く、詳細な検査を行う
(40歳以上が補助の対象)

詳細は、4月末頃、ご自宅宛にお送りする「平成30年度 家族健康診断のご案内」をご確認ください。

健保からのおねがい

パート勤務先やお住まいの市区町村で健康診断を受診された方は、上記の健診を受診する必要はありません。但し、**40歳以上の方は健康診断の結果を加入する健保が管理**することと法律で定められています。

40歳以上の方で個人負担なしに勤務先・お住まいの市区町村で健康診断を受診された方は、「**健康診断結果表(写し)**」と「**問診票**」をLIXIL健保にご提出ください。



健診Q&A

Q 育児や介護で自分の時間がとれません。今は健康なので、具合が悪くなったら病院に行けばいいのでは？

A 忙しくても年に1度、全身のチェックを生活習慣病は、自覚症状が出にくいのが特徴です。自覚症状が出たときには病気はすでに進行していることがあります。**病気になれば健診よりももっと時間や費用がかかってしまうことになります。**毎年健診を受ければ、「**血圧が高め**」「**血糖値が高め**」など、病気になる前の段階で気づくことができ、予防につなげることができます。**年1回、ご自分のため、またご家族のためにも、受診する時間をぜひつってください。**

気付かないうちに
病気が進行
しているかも…



Q 昨年何も異常がなかったのに、今年は受けなくてもいいですか？

A 毎年データをとることが大切です。体の状態は1年間で変化します。**昨年何も異常がなかったから今年も大丈夫、ということにはなりません。**毎年受診すれば、昨年とデータを比較して、悪化している項目があれば生活改善に役立てることができます。

Q 被扶養者(家族)が勤務先で定期健康診断を受診しましたが、「特定健康診査」は受診しないといけませんか？

A 他の健診機関で受診した方は…パートなどの勤務先で労働安全衛生法の「定期健康診断」を受診した場合、その「**定期健康診断の結果表の写しを健保組合に提出**してください。なお、「定期健康診断」の内容が特定健康診査の検査項目を満たしていない場合は、「特定健康診査」を受診していただくことになります。

忘れずに加入健保
に届けましょう!



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 2018年4月1日(日)～5月20日(日)まで

キャンペーン期間 2018年5月21日(月)～8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

人気コースのご紹介!

「運動習慣コース」と「生活習慣コース」の2つを
選択し、「生活習慣コース」では食生活改善目標を
設定することにより、運動と食事の両面から健康
づくりに励んでいる方が多いようです!

第1位	運動習慣コース
第2位	生活習慣コース
第3位	休肝日コース

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!



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!



腹困って
こう測るのね。

ニコチンパッチは
こう使うんだ。

次回のキャンペーンは10月1日登録開始の予定です!



知得! 健康クイズ VOL.8

— 読者アンケートで大好評につき第8弾 —

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

答えは右下

1 寝る前に水を飲んでおくと、脳梗塞にならない?

A. 寝る前に水を飲むと血管が詰まらないという、まことしやかな話があります。しかし、寝る前の過剰な水分は、夜間のトイレにつながり、起きることがかえって血圧の上昇につながることから、脳卒中のリスクを高める危険性もあるのです。夜中のトイレは、それまでに十分水分をとって余分な水だという体からのメッセージともいえます。特別、夏場などで寝汗をかくような状況だったり、日中の水分補給が不足していることがなければ、必ずしも寝る前に水分をとる必要はありません。具体的には、日中にこまめに水分をとり、しっかり食事をするのが大切。入浴後に体重計にのって、体重がいつもよりも少ないようなら水分不足と考えてコップ1杯の水を飲むようにするといいでしょう。体重の減少がなければ、水分量は足りていますのであえて寝る前の水は必要ないと考えていいでしょう。



2 いびきがひどいときは、病気を疑ってみるべき?

A. 体が疲れているときは、筋肉が緩むことで誰でもいびきをかきやすくなります。しかしいつでもいびきをかいている場合は要注意。「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)という病気が隠れているかもしれません。SASとは、いびきをかきながら、上気道がふさがり呼吸が止まってしまう症状のことをいいます。寝ている間のことはわからなくても、起床後に、熟睡感がない、体がだるい、口が乾いている、日中に強い眠気があるなどの症状があったら、一度かかりつけ医に相談するようにしましょう。



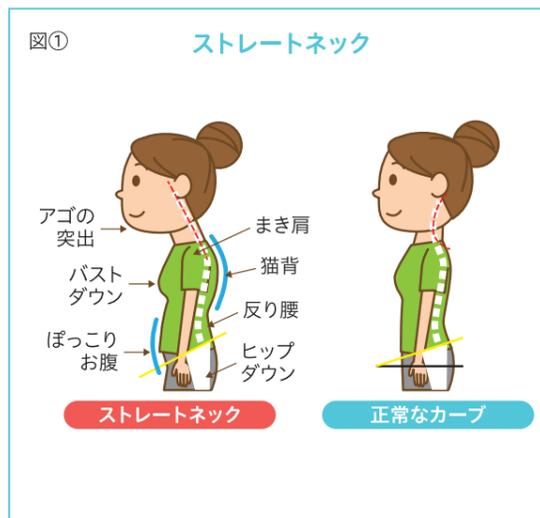
3 胃が小さくなった、とか胃が大きくなったと感ずることがあります。実際、胃は大きくなるのでしょうか?

A. 実は人によって胃の大きさ自体はあまり変わりません。もちろん胃は伸びたり縮んだりするので、そういう意味では大きくなったり小さくなったりしますが、空腹(胃の中が空の状態)で比較すると、多少の個人差はあるにしろ、ほぼ同じ位なのです。では、なぜそんな感覚になるのでしょうか。ダイエットした後や風邪をひいたときなどに、食べる量が減ってしまうことがあります。その時に胃が小さくなったと感ずるのですが、これは胃が縮んだのではなく、「胃の機能が衰えた」のです。胃は食べたものを溜め込み、消化し、大腸へ送り出すという大切な作業を繰り返している臓器です。つまり「胃が大きくなる・小さくなる」というのは、胃の大きさの大小ではなく、「消化機能が進んだり、衰えたりする」ということなのです。



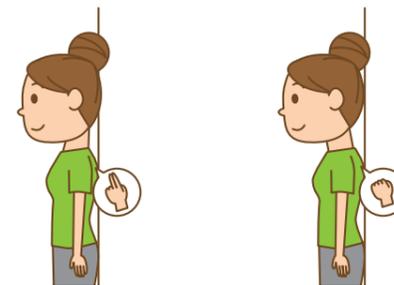
4 ストレートネックで悩んでいますが、首をぐるぐる回せば治る?

A. 現代人に増えてきているのが「ストレートネック」という首の状態です。人間の頸椎は自然とゆるやかなS字カーブとなっていますが、ストレートネックの人はレントゲンで見ると、首の骨の配列が直線状になっています(図①参照)。症状としては、首の痛みや肩こり、腕のしびれやだるさ、頭痛などがあり、ひどくなるとめまい、耳鳴り、吐き気、脱力感なども出てくるので侮れません。現代人はパソコンやスマートフォンを操作している時間が長いので、うつむいた長時間の姿勢が首の本来もっているカーブに影響を与えてしまうのです。以下のイラスト(ひとり壁ドン)にある方法で、ストレートネックかどうか、簡単にチェックできますのでまずは試してみましょう。該当する場合は、ぐるぐる首を回しているとかえって悪化することもあるので、以下で紹介する体操(空を見上げてグイグイ体操)を行って、早めの改善を心がけるようにしましょう。



ひとり壁ドン

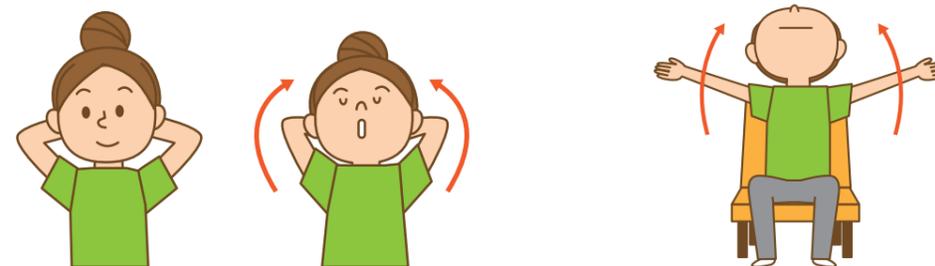
首の骨の配列が直線状になっているかどうかすぐにわかります。かかと、お尻、両肩、後頭部をしっかりと壁につけ、少しアゴを引いて立ちます。



- 1 壁と肩の間にできた隙間が「指2本分」くらいであれば正常。
- 2 握りこぶしが入るほどの隙間だと「ストレートネック」の可能性大。

空を見上げてグイグイ体操

デスクワークの合間にストレッチをかねて行います。同じ姿勢を1時間以上続けないこともストレートネックを悪化させないポイントです。



- 1 両手を後頭部で組み、鼻から息を吸いながら上体を後ろへ反らせていく。そのままの姿勢で2~3秒キープ。続いて口から息を吐きながらゆっくり戻す。
- 2 背もたれのある椅子に深めに腰かけ、両手を横に広げる。そのまま鼻から息を吸いながら、胸から首、頭も後ろのほうへゆっくりと反らしていく。頭が天井を向くくらいの位置まで反らしたら5~10秒間キープ。その後、口から息を吐きながらゆっくりと元の姿勢に戻す。

×...⑦ ×...⑤ ○...② ×...①

2024

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3回

セルフ人間ドック

目

「目は口ほどにものを言う」と言われていますが、目をチェックすると目の病気はもちろん、外から見るできない血管や脳、内臓などの健康状態を知る手掛かりが得られます。

鏡の前で白目、黒目と見え方のチェックをしましょう。

✓ チェックポイント

鏡の前で白目、黒目の状態と見え方のチェックをしましょう。

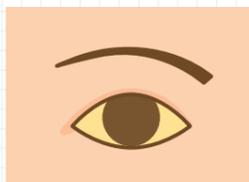
- ① 白目の色やにごり
- ② 黒目の色
- ③ 見え方



① 白目の部分

◆ 黄色

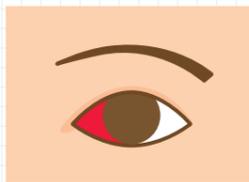
年をとるにつれて濁って黄色味を帯びてくる傾向がありますが、これは脂肪の沈着による一種の老化現象なので、心配ありません。ただし白目全体がまっ黄色(鮮やかな黄色)になったときは、**黄疸**の疑いがあります。黄疸は、肝臓でつくられるビリルビンという物質が血液中で増えることで起こります。急性肝炎などの肝臓が炎症を起こす病気や、結石やがんなどでビリルビンがうまく排泄できなくなったときなどに、出ることがあります。とくに、疲れがひどい、疲れが長引いている、尿が黄色いなどの症状を伴う場合は、放置してはいけません。



肝臓の病気は急速に悪化することが多いので、すぐ内科を受診しましょう。

◆ べったり赤くなる

痛みはないけれど、白目に血液があふれて真っ赤に染まるのが「**結膜下出血**」です。出血は白目の一部分であることもありますが、白目全体をおおうほど派手なケースもあります。「脳へ行っている血管が破れたのでは」と夜間、救急病院を受診する人も少なくありませんが、この出血は結膜の下の小さな血管が破れて出血したもので、命にかかわるものではありません。また、血液が眼球内部に入ることなく、視力が低下したり、視野が狭まるなどの心配もありません。出血は1~2週間で吸収されることが多いので、慌てずに様子を見てください。蒸しタオルで温めると、吸収が促進されます。

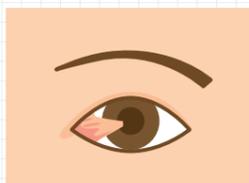


痛みを伴う場合は眼科を、何度も出血を繰り返す人は糖尿病や高血圧などの異常がないか内科を受診しましょう。

◆ 白目の一部が伸びて黒目にかかる

白目の一部が膜のように伸びて黒目にかかる——自分で見てわかる異常ですから、びっくりして病院へ駆け込む人が少なくありません。これは、白目の表面をおおっている半透明の結膜という膜が、目頭のほうから黒目に三角形に入り込んでくる「**翼状片**」という病気です。

異様な膜が現れるので悪性の病気かと不安になりますが、症状がなければ様子を見ていても問題ありません。目がごろごろしたり、充血したりなどの症状があれば、点眼薬などで治療します。また、膜が瞳孔のあたりまで伸びてくると乱視が起って見えにくくなるので、手術で治療します。



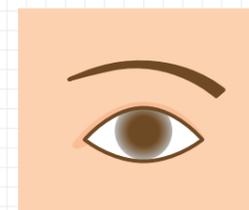
目がごろごろしたり、見えにくい場合は、眼科を受診しましょう。

② 黒目の部分

◆ 白い

白内障は目のレンズにあたる水晶体という部分が老化によって濁ってくる病気で、早ければ40歳ぐらいで発症し、年齢が上がるにつれてほとんどの人に見られるようになります。放置していると最終的には失明に至りますが、薬で白濁を取ることはできないので、人工レンズを入れる手術療法を行います。

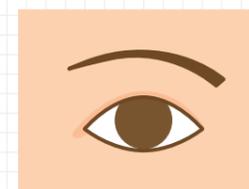
最近は日帰り手術や、1~2泊ほどの入院で行える手術が普及しています。



③ 目がかすむ、二重に見える、視野が欠ける

◆ 緑内障

緑内障は日本人の失明原因の第一位を占める病気で、やはり年齢とともに増えてきます。いろいろな原因がわかってきましたが、早く見つけて眼圧を下げる治療(薬物療法)をすると、進行を抑えることができます。眼圧を高いままにしておく視神経に異常が生じ、視野が欠けたり、視力が低下してくることに気づくことがあります。この他にも、頭痛や吐き気を伴うこともあります。しかし、緑内障という病気は、自分ではほとんど気が付かないうちに進むことが多いのです。また、眼圧が正常でも、視神経の異常が生じる、正常眼圧緑内障という病気もあります。このように緑内障はなかなか自分では見つけにくい病気です。時々眼科で眼圧検査や眼底検査を受けることをお勧めします。



◆ この他にも「糖尿病」や「脳腫瘍」など

年をとれば白内障や老眼が進んで視力が落ちるので、物がかすんで見えるのも仕方ない、と軽く考えていると、重大な病気を見落とす危険があります。脳に腫瘍ができていたり物が二重に見えたり、かすんだりすることがあります。糖尿病が進むと目の中の網膜が障害を受け、糖尿病網膜症という合併症を引き起こすことがあります。初期は自覚症状がほとんどありませんが、中期になると目がかすむなどの症状が現れ、末期には失明する怖い病気です。

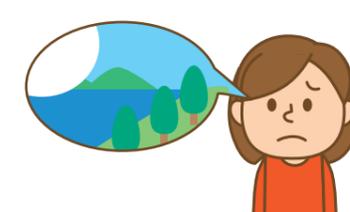
目がかすむ



二重に見える



視野が欠ける



上記の症状が現れている方は早急に眼科、内科を受診しましょう。



昼間の眠気で悩んでいませんか？

睡眠障害

意外と知らない身近な病気

昼食が終わり、「さあ、もうひと踏ん張り」という大事な時間帯になると、なぜか眠気に見舞われ、仕事の能率がガクンと落ちる……睡眠障害は作業効率の低下だけでなく、事故ともかかわりがあり、ときに、高血圧やうつ病などのリスクを高めるとも言われています。昼間の眠気を軽く見過ごすことはできません。

監修：帝京大学医学部附属溝口病院
神経内科 准教授 平井利明先生

質のよい睡眠が昼間の眠気を改善します

昼間眠い状態が続くと睡眠時間を増やそうと、早くから床についたり、アルコールを飲んだりなど、多くの人が自分なりの睡眠不足解消法を取り入れています。しかし、いろいろな方法を試しても昼間の眠気が解消されないなら、日常生活を見直してみる必要があります。

質のよい眠りは睡眠時間の長さより、眠りの深さや目覚めのよさによってもたらされます。昼間活き活き働くことができれば、快い疲労感から夜は寝つきがよくなってぐっすり休むことができ、朝の目覚めもすっきり、快適な1日が始まります。夜、ベッドに入る前にあれこれ対策を講じるより、日常生活を改善して睡眠の質を高めることが、昼間の眠気退治に有効です。

快適な睡眠を得るための6つのポイント

——— できることから取り入れていきましょう ———

1 睡眠時間・就寝時刻にこだわりすぎない

「睡眠時間は8時間必要」というのは根拠があることではなく、人にはそれぞれ自分に合った睡眠時間があります。6時間睡眠が続いたとしても、深い眠りがとれ、すっきり目覚めることができれば、問題はありません。また、8時間寝なくてはと起床時間から逆算し、眠くもないのに床につくと、かえって頭がさえて寝つきなくなり、眠れないことへの不安や焦りが生じ、ますます眠れなくなってしまいます。就寝時刻にこだわりすぎないようにしましょう。なお、年をとるにつれて、睡眠時間が短くなるのは一種の生理現象で、気にすることはありません。



2 就寝前のアルコールやカフェイン飲料は控える

アルコールは眠気を呼ぶので、「睡眠薬代わりに寝酒」という習慣がありますが、アルコールがもたらす眠りは質が悪く、深い眠り・快適な目覚めになりません。また、カフェインは神経を高ぶらせる作用があるので、やはり寝つきを悪くします。遅くなってからコーヒー、紅茶、コーラ、栄養ドリンクなどのカフェイン飲料は控えましょう。



3 自分なりの入眠儀式をつくる

軽く読書する、日記をつける、音楽を聴く、アロマテラピーを楽しむ、ヨガやストレッチをする……など、脳の興奮を鎮め、心と体がリラックスする方法を習慣づけると、それが入眠儀式になって、自然な眠りへ入っていきけるようになります。

4 目が覚めたらカーテンを開け、日光を浴びる

眠るときには、厚いカーテンなどで光を遮ることが質のよい眠りを約束してくれますが、目が覚めたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。目から光が入ってくると、脳にある体内時計がリセットされ、眠りを誘うメラトニンというホルモンの分泌が抑えられるので、すっきりと目覚めることができます。また、休日でも同じ時刻に起きるようにして、睡眠のリズムを一定に保つようにしましょう。



5 短い昼寝で頭をすっきりさせる

何日も短時間睡眠が続いたときは、不足した睡眠時間を昼寝で補うと、頭の回転がスムーズになってリフレッシュできます。ただし長く寝すぎると、夜目がさえて眠れなくなるので逆効果です。午後3時より前に20～30分程度を目安にしましょう。

6 寝る前にパソコン・スマホ・テレビを見ない

モニター画面の強い光刺激が脳を興奮させたり、緊張させて、入眠の妨げになります。また、体内時計が乱れ、睡眠リズムも狂いがちです。寝ながらテレビを見たり、ベッドの中でスマホを操作するのは、やめましょう。



心や体の病気が原因の睡眠障害は医師に相談を

日常生活を改善しても、昼間の眠気がとれない、寝つけない、熟睡できないなどの症状が1カ月以上続くときは、何らかの睡眠障害にかかっている可能性があります。睡眠障害は「睡眠に問題がある状態」の総称で、心や体の病気が原因になっていて、しかもいくつかの要因が重なって起こることが少なくありません。

また睡眠不足や睡眠障害が長く続くと、「肥満や高血圧などの生活習慣病や、うつ病などのリスクが高まる」とも言われています。睡眠障害のサインに気づいたら、かかりつけ医に相談したり、睡眠の専門医を受診して、適切な診断と治療を受けましょう。

✓ 睡眠障害のサインとチェック・ポイント

睡眠障害のサインや症状は、眠気などのように自分で気づくものと、寝言やいびきのように他人から指摘されないとわからないものがあります。家族に協力してもらい、サインの早期発見に努めましょう。

	サイン	主な症状	チェックポイント	疑われる病気
自覚できる 症状	不眠	寝つきが悪い・途中で目が覚め以後眠れない・早朝に目が覚めてしまう・熟睡できない	・食欲不振や興味の減退もある ・毎晩アルコールを摂っている	うつ病・アルコール性不眠症
	過眠	日中眠くて仕方がない・よく居眠りをして注意される	・夜十分眠っているのに眠い	過眠症
	就寝時の異常感覚	脚がむずむずする、ほてる・脚をじっとしていることができず熟睡できない	・夕方以降に悪化する	むずむず脚症候群
人から指摘 される症状	睡眠・覚醒リズムの問題	眠くなる時刻が人と大きく違い、希望する時刻に起きることができない	・昼と夜が逆転するなど、 ・社会生活が難しい	概日リズム睡眠障害
	いびき・睡眠時の呼吸停止	ひどいいびき・突然息が詰まったようにいびきが止まる・睡眠時に息が止まる	・太りすぎ、飲みすぎ、 ・昼間眠くなることもある	睡眠時無呼吸症候群
	睡眠中の異常行動	ねぼけ・寝言・睡眠中の大声や叫び声	・見ていた夢と関連がある ・人が起こすと目が覚める	睡眠時随伴症
	睡眠中の異常運動	寝入りばなや夜間に、手や脚がピクピク動いたり、けいれんする・膝蹴りをする	・眠りが浅く、よく中途覚醒が起こる	周期性四肢運動障害

キビキビ動いて 太りにくい体作り

監修:産業保健師 澁澤 智子

毎年健康診断が近づくにつれ、やせなくては!と思う方も多いのではないのでしょうか。その一方で年齢を重ねると、やせにくくなるのも事実。体重計によって一喜一憂しているうちに、数字がプレッシャーになって続けるのが辛くなってしまったり…。そこで今回ご紹介するのは、少しずつ筋肉をつけて基礎代謝量を無理なくあげていくことを考えたキビキビ生活。毎日の生活の中なので簡単にお金も手間もかからず、実行できます。

「キビキビ生活」で代謝量アップを目指しましょう!

運動はもう何年もやっていない…でも、何の運動もしないままだと、年齢を重ねるにつれて骨や筋力が弱り、太りやすくなったり、生活習慣病などの病気やケガの原因にもなりかねません。そんな方でもすぐにできるのが、毎日の動きをキビキビ、テキパキさせることです。歩くペースを速くしたり、いつもより大股で歩いたり。1回に10分程度の運動を小分けにしてもOK。家事なども漫然と行うのではなく、しっかり力を入れてメリハリをつければりっばな運動になります。例えばお風呂上がりにカビ予防として壁面を乾拭きするのに、力を入れてキュッキュツと行えば二の腕も引き締まってきます。

まずは下記のチェックシートで、あなたのキビキビ度をチェックしてみてください!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 床の小さなゴミを拾うのはおっくう | <input type="checkbox"/> 窓ガラスは年末しか拭かない |
| <input type="checkbox"/> 階段の上り下りはなるべくしない | <input type="checkbox"/> 重い買い物は、いつもショッピングカートを使う |
| <input type="checkbox"/> 物を取りに行くのはつい家族に頼む | <input type="checkbox"/> 近くでもすぐ自転車に乗る |
| <input type="checkbox"/> お風呂の床や壁は磨かない | <input type="checkbox"/> 人より歩くペースが遅い |

始めるなら「今!」

早速意識して体を動かしてみよう!

複数チェックがついた人は**キビキビ度が足りない**かもしれません。このような小さなことの積み重ねが引き締まった体作りにつながります。病気になる前から毎日の運動を習慣づけ、意識して体を鍛えていきましょう。もちろん、いくつになっても相応の運動をすれば、体はきっとそれに応えてくれるはず。



腕を伸ばす

歩くペースは速く

物を動かす

筋肉をつかう

しゃがむ

ショッピング時は背筋を伸ばす

背筋が伸びた方がキレイ

「お掃除」。実はお掃除は普通にしている、すごくエネルギーを使っています。立ち上がった、しゃがんだり、腕を伸ばしたり、つま先立ちになったり、物を動かしたり、これだけでも体の様々な筋肉が動いているのです。そこで、どこの筋肉を使っているのかな? と少し意識しながらお掃除を上手に活用して「エクササイズ」してみましょう。お部屋もきれいになる上に、筋力アップやシェイプアップの効果も期待できます。全身の血行を促進するので、腰痛の予防・改善にも役立ちます。
お掃除をする際に具体的に意識する部分を解説している動画をご紹介しますので、ぜひチェックしてみてください!

YouTubeで検索! お掃除しながらエクササイズ 検索