

けんぽ

2023
秋号

No.153



LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <https://www.lixilkenpo.or.jp> LIXIL健保 検索

We Love Sports

空手で培った体の強さ

バスケットボールを本格的に始めたのは中学生からで、それまではずっと空手と並行してやってきました。今、世界の大きい選手に対しては当たり前で培った体の強さのおかげだと思っています。当時から身長が高かったため(現在185cm)、バスケットの方がそれを活かせるかなと思ったのと、個人競技の空手にはない、みんなで一つのボールを協力してリングへ入れたり守ったりするチームスポーツの楽しさ、素晴らしい魅力を感じて、バスケットだけに力を入れるよう

何事にも全力で取り組む姿勢

毎日の練習を全力でやりきることを、何よりも大事にしています。怪我でプレーできない時や負けた時は悔しいし、苦しいですが、ただ下を向いていても何も起きません。その出来事があったとしても、自分がかつたといつか思えると思っていて、自分の夢や目標に向かって全力で取り組むことで乗り越えられると思っています。日本代表ではキャプテンを務めさせていただいていますが、日本を代表する身として

になりました。単純にシュートが入るのが楽しいということもありましたけどね(笑)。

バスケットやスポーツの素晴らしさを多くの人に伝えることが使命



バスケットボール 高田 真希さん (デンソーアイリス)

Profile

● たかだ・まき

1989年、愛知県豊橋市出身。高校バス界の名門・桜花学園高校で活躍し、多くの全国タイトルを獲得。ウィンターカップではベスト5に選出。2008年にデンソーアイリスに加入。ルーキー・オブ・ザ・イヤーに選出される。2013-2014シーズンは得点とリバウンドランキングで1位となり、ベスト5。シーズンMVPに選出。日本代表としても活躍し、2018年からはキャプテンを務める。2020年に株式会社TRUE HOPEを設立し、社長に就任した。



写真提供：フォート・キシモト

も、チームの先頭に立つ者としても、そういった背中を見せたいですね。
私生活では毎日の食事のバランスや、どんなに忙しくても7〜8時間は睡眠時間を確保することを心がけて、普段から健康管理にも気を配っています。
アスリート兼社長として
東京五輪では銀メダルを獲得し、とても大きな経験ができました。バスケットの日本のメダルは男女を通じて初。五輪は4年に1度の大舞台ですし、世界中で注目される「スポーツをしている誰しもが憧れる場所なので、次のパリ五輪も必ず出場して結果を残したいですね。
また、バスケットの魅力をもっと色んな人に知って欲しいという想いで、株式会社TRUE HOPEという会社を立ち上げ、社長としても活動しています。イベントなどを通じて、もっとバスケットを普及させて、スポーツの素晴らしさを1人でも多くの人に伝えていきたい。これは自分の夢や目標ではなく、使命だと思っていますので、今後も選手生活と並行して、力を注いでいきたいと思っています。

介護勘定

収入支出決算額

収入合計 **23億87百万円**

支出合計 **20億65百万円**

収入支出差引額 **3億22百万円**

国に納める介護納付金は年々増加しています。



トピックス

健康に関するイベントに多くの方が参加していただいています

疾病予防・健康増進活動として行った「健康づくりキャンペーン」には延べ4,778名(前年比57%増)に参加いただきました。また、有酸素運動であるウォーキングを行う「ウォーキングラリー」には延べ5,129名(前年比68%増)に参加いただきました。

「女性の健康」の啓発活動について

Work Placeを利用し「保健師のちょこっと健康LIBRARY(女性の健康編)」を22年6月よりシリーズ化したしました。22年9月には「みんなで考える仕事と女性の健康セミナー」を開催し500名を超える方々に参加いただきました。



健康支援ウェブサイト「MY HEALTH WEB」のご案内

「MY HEALTH WEB」は皆さん一人一人と健保組合との双方向でのコミュニケーションを図る「個人向けポータルサイト」です。ご自身の健診結果・医療費明細の閲覧や人間ドック・各種キャンペーンへの申し込みが出来ます。また、キャンペーンでは目標を達成することでポイントが付与され、ポイントは好きな商品に交換することができます。

まだ登録されていない方はこちらから

パソコンで利用される方は、LIXIL 健保組合のホームページTOPページから「MY HEALTH WEB」バナー ⇒ 「初回登録の方はこちら」をクリックして登録できます [URL](https://www.lixilkenpo.or.jp/)<https://www.lixilkenpo.or.jp/>



App Store
iOS 13以降



スマートフォン・タブレットで利用される方は、右のQRコード「App Store」または「Google Play」から専用アプリをダウンロード ⇒ 「MY HEALTH WEB」アプリを起動 ⇒ 「保険者番号 06136618」を入力して送信(保険者番号の入力は初めて使う時のみ使用します)



Google Play
Android OS 9以降



当健康保険組合の2022年度決算が2023年8月2日の組合会において、可決されました。

2022年度は、積立準備金を取り崩す運用とし、保険料率は前年度と同率としました。計画通り12億5千万円を繰り入れた結果、4億7千万円の黒字となりましたが、実質7億8千万円の赤字です。



2022年度 決算 のお知らせ

一般勘定

収入支出決算額

収入合計

124億87百万円

支出合計

120億16百万円

収入支出差引額

4億71百万円

収入

保険料収入

対前年で、3.2億円の減少となりました。

繰入金

準備金を12.5億円繰り入れました。

109億円 87.3%

繰入金 12.5億円 10.0%

その他 3.3億円 2.7%

支出

その他 3.8億円 3.2%

5.9億円 4.9%

62.3億円 51.8%

48.2億円 40.1%

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。対前年で、2.1億円の増加となりました。



納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。



保健事業費

人間ドックや保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりを支援するための費用です。



中高年でリスクの高い目の病気

40歳を過ぎると目の病気を発症する確率が高くなります。自覚症状のない病気もあるため、早期発見・早期治療のためにもからだの健康診断と同じように1年に1回は眼科専門医による健診を受けましょう。

目の生活習慣病 ▶▶▶ 加齢黄斑変性

加齢によって網膜の中心部分の黄斑部に異常が起こり、視野の中心がゆがんだり暗くなります。病状によっては急速に視力低下が起こり失明に至るため早期発見・早期治療が大切です。禁煙をする、緑黄色野菜や魚介類を積極的にとるなどの生活改善が予防につながります。

こんな症状ありませんか？

- ✓ 視界の中心部が黒ずむ
- ✓ 視界の一部が欠ける
- ✓ 直線がゆがんで見える

初期であれば薬物を眼内に注射する治療で回復も見込めます



国内における失明原因の1位 ▶▶▶ 緑内障

眼圧の上昇などで視神経に障害が起こり、次第に見える範囲が狭くなる病気です。急性緑内障では目の痛み、頭痛や吐き気などの激しい症状が現れますが、多くの方がかかる慢性緑内障の場合、発症後は10年、20年とゆっくり進行するため、自覚しにくく発見が遅れがちです。

こんな方は注意

- ✓ 血縁に緑内障の人がいる
- ✓ 近視が強い
- ✓ 冷感性
- ✓ 片頭痛がある
- ✓ 高血圧
- ✓ 糖尿病

正常眼圧でも起こることが多く、眼底検査でなければ見つかりません



進行すると緑内障を併発も ▶▶▶ 白内障

目のレンズに相当する水晶体が白く濁り、視力低下や目のかすみなどを起こす病気です。水晶体は誰でも年齢とともに濁っていくため、60歳代で約7割、70歳代で約8割の方に濁りがみられます。治療には濁った水晶体を除去して人工レンズを挿入する日帰り手術を行います。

こんな症状ありませんか？

- ✓ 霧がかかったように目がかすむ
- ✓ メガネをかけても細かい字がよく見えない
- ✓ 明るいところでまぶしく感じ、ものが見えにくい
- ✓ 暗いところでもものが見えにくい
- ✓ 片目で見るとものが二重、三重に見える
- ✓ 一時的に近くが見えるようになる

外出時はサングラスや帽子で紫外線から目を守ることが予防につながります



気をつけたい目の病気

若い人にも目立つ目のトラブル

目の病気には加齢に伴うものが多いですが、近年は目を酷使うことで若いうちから発症する病気も増えています。高齢者だけでなく働く世代も目の健康には気を使う必要があります。思い当たる症状がないか振り返ってみましょう。

まだ若いのにもう老眼? ▶▶▶ スマホ老眼

スマホの画面を長時間見続けることによってピントを合わせるための目の筋肉がこり固まってしまう調整ができなくなり、視界が悪くなる症状を「スマホ老眼」といいます。「老眼」と名づけられていますが、高齢者より20~30代に多く、新たな現代病ともいわれています。

こんな症状ありませんか？

- ✓ スマートフォンの小さい文字が見えない
- ✓ 画面から目を離すと視界がぼやける
- ✓ 夕方になると目が見えにくくなる
- ✓ 目の疲れ
- ✓ 頭痛や肩こり、首の痛み

スマホは目から30cm以上離して使うようにしましょう



ただの疲れではない ▶▶▶ 眼精疲労

目の使いすぎにより目のかすみなどを起こす「眼精疲労」は、悪化すると頭痛や肩こりなど全身にも不調が及ぶことも。ただの疲れ目とは違い、休息や睡眠を取っただけでは症状は回復できません。パソコンやスマホの長時間の使用のほか、他の目の病気や精神的ストレスで起きる場合もあります。

こんな症状ありませんか？

- ✓ 目に痛みや充血がある
- ✓ 視界がかすむ、ぼやける、まぶしい
- ✓ 目が重く感じる、しょぼしょぼする
- ✓ 頭痛や肩こり
- ✓ めまいや吐き気

ただの疲れと思い込まずに不調があれば医療機関へ相談を



生活環境が原因かも? ▶▶▶ ドライアイ

エアコンによる空気の乾燥やパソコンやスマホに集中した時のまばたきの減少、コンタクトの装用などによって引き起こされるドライアイは、目の表面を覆う涙が少なくなることで目を傷つける危険が高まります。軽症であれば市販の目薬でも十分回復できますが、症状が続くときは外科治療を行うこともあります。

こんな症状ありませんか？

- ✓ 目が乾いた感じがする
- ✓ 目を長く開けていられない
- ✓ 目にゴロゴロとした違和感がある
- ✓ 目に痛みや充血がある
- ✓ 涙や目やにが出る

空調の風を目に当てない、加湿器を利用するなどの環境見直しが大切です





健保組合からのご案内

家庭用常備薬等の無償配付を行います

毎年、多くの方にお申し込みをいただいています「家庭用常備薬の無償配付」を今年も実施いたします。今期は、輸送費等価格アップの社会環境ではありますが、無償上限額を昨年度と同様に1,500円と致します(昨年実施いたしました無償配布品(パテックス)は中止致します)。是非この機会にお申し込みいただき、セルフメディケーションにお役立てください。

詳細につきましては、機関誌同封の「家庭用常備薬等の無償配布のご案内」、または、LIXIL健保ホームページの「家庭用常備薬等の無償配布に関するお知らせ」をご覧ください。

締め切り 2023年10月16日(月)



健保組合からのお願い

保険証紛失時の再交付申請や子どもが生まれたときの給付金申請等、健康保険では加入者による手続きが必要となる場合があります。詳しくはLIXIL健保のホームページをご確認ください。



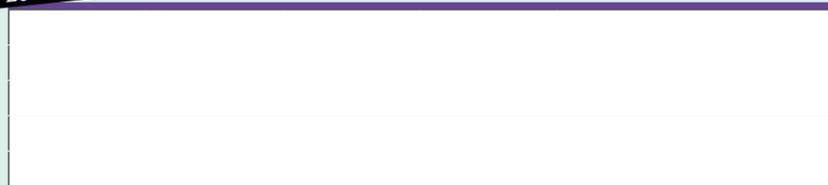
■保険証に関する手続き(主な事例)

- ・保険証を紛失・破損したとき
- ・氏名に変更があったとき
- ・家族の加入について

■給付に関する手続き(主な事例)

- ・出産したとき
- ・出産で仕事を休んだとき
- ・死亡したとき
- ・立替払いをしたとき

2023年春号 クロスワードパズル当選者の発表



当選者へは、MY HEALTH WEBのMYポイントを付与しました

春号クロスワードパズルの答え

A	B	C	D	E	F
フ	エ	ム	テ	ツ	ク



内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。今回は「肝機能」の項目について取り上げます。

今回の検査項目

肝機能

お酒を飲まない人も要注意!

肝機能検査とは?

肝細胞がどれくらいダメージを受けているかを血液検査で調べます。ASTが高い場合はお酒、ALTが高い場合は食べすぎ、γ-GTが高い場合はお酒や薬剤が原因の傾向があります。

肝機能障害は自覚症状がないことが多く、放置していると肝硬変や肝臓がんに進行する場合があります。

また、肝臓の障害という、お酒のせいだろうと考えがちですが、それだけではありません。原因をはっきりさせて対処していくことが大切です。

健診結果を要チェック!

(単位:U/L)

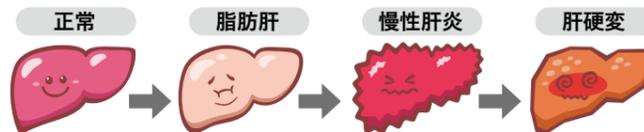
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)	解説
30以下	30以下	50以下	「基準値だけど油断禁物」 飲みすぎ食べすぎには気をつける。
31~50	31~50	51~100	「生活習慣改善」&「肥満は減量」 ALT31以上はかかりつけ医を受診。
51以上	51以上	101以上	「至急、医療機関を受診」 たとえ飲酒しない人であっても病院へ。

放置していると...

元の状態に戻らない!

肝硬変とは

生活習慣由来の肝機能障害の場合、まず食べすぎや飲みすぎなどで肝臓に余分な中性脂肪がたまり(脂肪肝)、その状態が長期間続くと慢性肝炎、肝硬変へと進行します。肝硬変まで進んでしまうと、腹水やむくみ、黄疸などの症状があらわれ、**肝臓を元の状態に戻すことは難しくなります。まだ脂肪肝のうちに生活習慣を改めれば、きれいな肝臓に戻すことができます。**ぜひ実行して本来の機能を取り戻しましょう。



お酒は適量を守る

1日の目安は純アルコールに換算して約20gが適量(女性は半分)です。また、週に2日の休肝日で肝臓を休ませてあげましょう。なお、すでに肝臓がかなり悪くなり医師から止められている人などは飲んではいけません。



お酒を飲まない人も危険

非アルコール性脂肪肝炎(NASH)

NASHは、おもに肥満や食べすぎ、運動不足などが原因で起こる肝炎です。お酒を飲まない人でもなるのが特徴で、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病とも関係しているといわれています。肝硬変や肝臓がんに進行する場合もあるので軽視せず、食事や運動などの生活習慣の改善が必要です。



肝臓を引き起こす

ウイルス性肝炎

日本人の肝臓がんの原因の80%がウイルス性だといわれています。血液検査で感染の有無を調べられるので、受けたことがない人は肝炎ウイルス検査をおすすめします。

- B型肝炎**
持続感染者 約110~120万人
- C型肝炎**
持続感染者 約90~130万人

お薬代節約 おすすめメニュー

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使った安価な後発品で、先発医薬品と同等の効き目・安全性が国に認められたものです。後発品であることを活かして、使いやすく工夫されたものも増えています。

ジェネリックに切り替えた場合の金額

インフルエンザの薬 *1回1錠、1日2回、5日間服用した場合

先発薬
¥2,302

ジェネリック
¥1,144

¥1,158
お得

脂質異常症の薬 *1日1錠、365日服用した場合

先発薬
¥38,946

ジェネリック
¥12,812

¥26,134
お得

ぜんそくの吸入薬 *1日1アンプル、365日服用した場合

先発薬
¥64,861

ジェネリック
¥26,317

¥38,544
お得

*上記金額は、単純に「薬価×1日の服用回数×日数」で算出した参考値。
小数点第1位を四捨五入。
*出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」
(2023年6月時点)

調剤薬局を利用するときのポイント

お薬手帳

3か月以内に利用した薬局で、お薬手帳を持参すると、調剤にかかる費用が安くなります。



1回につき
¥140お得
お薬手帳アプリもOK



早めの時間に利用

下記の時間に利用すると、開局時間内でも、割増料金が掛かることがあります。余裕を持って利用を。

割増対象の時間
・平日 19時～翌8時
・土曜 13時～翌8時
・日曜・祝日

割増料金
¥400

*金額は10割負担の場合。自己負担割合に応じて、上記金額の2～3割になります。

市販薬 (OTC薬) の活用

病院に行くほどでもない軽い症状の場合や、忙しくて病院に行けない場合などには、市販薬を使うのも一つの方法です。中でも、病院でもらう薬と同じ成分を含む「スイッチOTC」は、比較的高い効き目があります。アレルギー薬、湿布薬、解熱鎮痛剤等、さまざまな種類で販売されているので、一度チェックしてみは？

スイッチOTCなどの年間購入額が12,000円を超える場合は、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）を使える可能性があります。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。



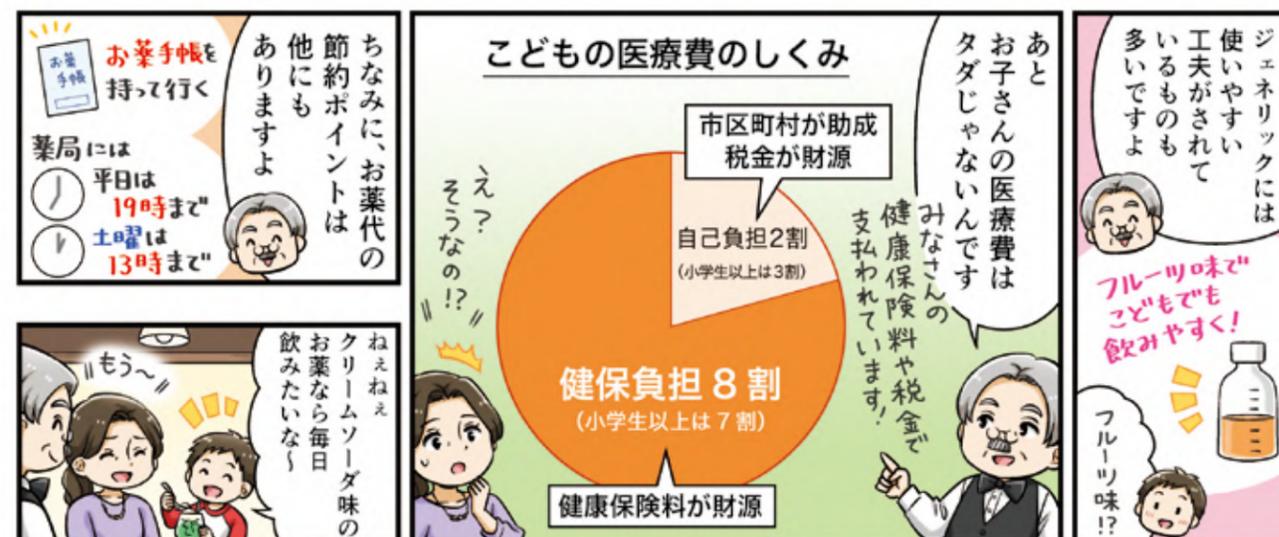
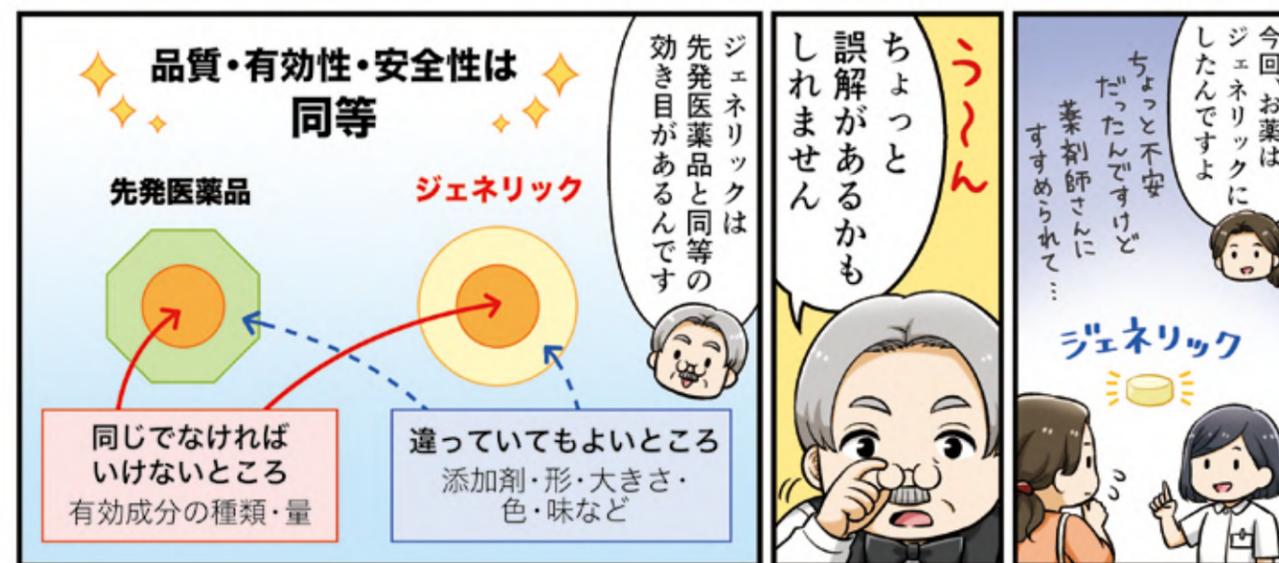
こちら注目

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」。お店のマスターは、実は医療費節約の“マスター”だった…?! 今日もお困りのお客様に役立つメニューをご提供します。

エピソード

お薬代の節約



*助成の対象年齢や割合などは市区町村により異なる

解説

健康保険

関連ワード

柔道整復師

～接骨院・整骨院にかかるとき～

解説します

柔道整復師とは？



骨折や脱臼、捻挫、打撲などのケガに対して施術を行う国家資格で、接骨院や整骨院などで施術を行います。医師とは異なり、レントゲン検査や手術、注射、投薬などの治療をすることはできません。接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、ごく一部の施術に限られます。

健康保険が使えるケースは？

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、ケガの場合だけです。具体的には、骨折や脱臼、打撲、捻挫、肉離れです。そのうち、骨折と脱臼の場合は、医師の同意が必要です。(応急手当を除く)

なお、症状の改善が見られない長期にわたる施術の場合は、内科的な原因の可能性もあるので、医療機関を受診してみることをおすすめします。

接骨院・整骨院での施術内容について、費用請求の内容に間違いがないかを確認するために、健康保険組合から文書や電話でお問い合わせをする場合があります。

こんなときは健康保険が使いません！

- 日常生活での肩こりや腰痛
- スポーツ後の筋肉痛
- 肉体疲労 ●加齢による身体の痛み
- リウマチやヘルニアなどの痛みやしびれ
- 骨盤矯正
- 整形外科などで治療中のケガ
- 仕事中・通勤途中の負傷(労災保険の対象) など

全額自己負担です！



>>> 柔道整復師による施術に関する申請

柔道整復師が患者に代わって健康保険組合に療養費の申請をします。患者は「療養費支給申請書」の内容に誤りがないかを確認し、自署(サイン)することが必要です。



施術を受けるときの留意点は？

●ケガの原因を正しく伝える

いつ、どこで、何を、どんな症状があるのかを正確に伝えます。また、交通事故など第三者行為によるケガの場合は、健康保険組合に連絡してください。

●療養費支給申請書の内容を確認し、サインする

療養費支給申請書に記載されている内容(負傷原因、負傷名、負傷部位、日数、金額)をよく確認して、委任欄に原則本人が署名します。やむをえず自筆できない場合は捺印が必要です。白紙の申請書には署名しないでください。

●領収書を必ず受け取り、保管する

領収書を必ず受け取って保管し、健康保険組合からの「医療費のお知らせ」で金額、日数に間違いがないかを確認してください。また、施術内容について健康保険組合からの照会があったときには、領収書を確認してご自身でご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

One Point!

用語解説 受領委任

柔道整復師の施術には、健康保険組合から療養費が支給されます。原則として、療養費は、患者が費用の全額を支払った後に健康保険組合に請求をして支給を受けること(償還払い)になっていますが、柔道整復師による施術の場合は、柔道整復師が患者に代わって療養費を健康保険組合に請求する「受領委任」という方法が例外的に認められています。これにより、患者は一部負担金の負担のみで施術を受けることができます。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消!

ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

手のひらを上にする

1

胸を開いた姿勢で片腕をななめ下に伸ばし、手のひらを上にして親指を外側に開きます。



30秒キープ
×
左右

1分 ストレッチ

首のこり解消

2

首を反対方向に向けて、耳の下から首、鎖骨から腕につながっている筋肉を伸ばします。反対側も同様に行いましょう。



頭を支えて負担がかかっている首は、長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとると、さらに負担が大きくなり、首のこりにつながります。適度にストレッチを行って血流を良くするといいいでしょう。

ポイント

腕を伸ばす高さや首のひねり方で筋肉の伸び方が変わります。少しずつ動かして気持ちよく伸びる角度を探しましょう。



首がこると、肩こりや頭痛、イライラ感など心身にも影響が出るようになります。長時間におよぶスマートフォンの使用や、デスクワークの姿勢によって、首への負担が増加している現代人。重い頭を支える首を労るためにも、仕事の合間やちょっとした時間にストレッチを行い、こりをほぐしていきましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

秋野菜の 和風ミネストローネ



1人分 ●カロリー: 276kcal
●塩分: 2.2g

まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- 鶏肉(むね).....1枚(200g)
- 塩こうじ..... 大さじ2
- にんじん..... 1/3本(50g)
- ごぼう..... 30g
- 玉ねぎ..... 1/2個
- しめじ..... 1/2袋(50g)
- 大豆水煮..... 50g
- にんにく(チューブ可)..... 小1かけ
- オリーブ油..... 大さじ1/2
- 和風だし汁..... 500ml
- 粗びき黒こしょう..... 少々

作り方

- 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point 1**。
- にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2~3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point 2**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影● 今別府絳行

食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

* * *



材料



Point 1 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



Point 2 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

美味しくムダなく

- にんじんとごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃さないというメリットも。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕

自分の悪い癖をなおす方法は

営業職32歳です。つい話を盛ってしまったり自分に嫌気がさしています。決して人をだましてやろうと悪気があるわけではないです。癖のようなもので深く考えずに、同僚にはこう言えば盛り上がるだろうと事実を大げさに話してしまったり、取引相手には低く見られないようにと知らないことを知っているをふりて話したりしてしまったりです。そうするとさらに嘘を重ねることになり、過去にはつじつまが合わなくなると嘘つきと言われたこともありました。そんな自分がどうしても好きになれず、最近では日増しに人と話すのが辛く感じるようになってきました。できればこの悪癖を変えていきたいのですが、今からでも変われるものでしょうか。何から始めたらいいのでしょうか。



自分が動かなければ何も変わらない

悪気がないのに繰り返し小さい嘘をついてしまったり、人間関係がうまくいかなくなるという状態が続いているとすると困りますね。そのような行動を繰り返している自分に嫌気がさすというあなたの気持ちもよくわかります。今からでも変われるものなのでしょうかと書かれています。今からでもこの悪い癖を変えたいという気持ちが本当にあるのであれば、まずご自分でどのような工夫ができるかを考えて、ご自分なりに工夫してごらんになってはどうでしょうか。

ご質問では、良くない行動だとはわかってはいるが悪気はないんだ、今からでも変わりたいと、ご自分の気持ちは書かれています。しかし、そのためにご自分がどのような工夫をされたのか、これからのような工夫をされたら良いのかと、ご自分の工夫を投げ出されたような質問をされているのも気になります。これでは、あなたが本心から変わりたいと考えていらっしゃるのかどうか、判断ができません。もし、あなたが、自分自身の行動が好ましくないと本心で考えられているのであれば、そして嘘つきと言われた

地道な積み重ねこそが あなたを変える近道

また、自分が嘘をついたと気づいたときには、そのことをできるだけ早く相手の人に率直に話をして、間違いを訂正するようにしてください。そのよう地道な対応を繰り返せば、まわりの人のあなたへの評価は変わってくるはずです。



大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

ストレスに負けない

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・ホルモンバランスを整える生活習慣・

幸せホルモン〈セロトニン〉

脳内で分泌されるセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気分や感情をコントロールする役割を持つ神経伝達物質。ストレスがかかると分泌量が低下し、バランスを崩せばうつ病につながります。セロトニンは体内で合成され、直接摂取はできません。ストレスに負けないためには、セロトニンが減らないように生活習慣を見直すことが大切です。

愛情ホルモン〈オキシトシン〉

セロトニンの働きを助けるオキシトシンは、妊娠や出産に関わることから「愛情ホルモン」とも。ストレスの緩和や不安の軽減、食べ過ぎの抑制などに加え、最近では同僚への信頼感を増すとといった社会生活にも影響を及ぼすことがわかってきました。職場のストレスの多くは人間関係。オキシトシンを高めてストレス解消につなげましょう。



アイドルや俳優を応援する「推し活」がオキシトシンUPに!

ストレスに強くなる生活習慣

太陽の光を浴びる

太陽光は脳を刺激しセロトニンを活性化。朝はカーテンを開けるなど、5〜30分は日光に当たる時間を作ろう。

リズム運動

ウォーキングやサイクリング、スクワットなど一定のリズムで繰り返す運動がセロトニンのアップに効果的。

スキンシップ

家族やペットとの触れ合い、友人との交流でオキシトシンは増加。ぬいぐるみなど柔らかいものを抱きしめてもOK。

バランスのよい食事

和食に多く含まれる必須アミノ酸トリプトファンがセロトニンの材料に。炭水化物やビタミンB6と一緒に摂ろう。
<おすすめ食材>
 大豆製品(豆腐・味噌)、乳製品(牛乳・チーズ)、穀類(米)、ピーナッツ、バナナ

人を思いやる

人への親切や贈り物はお互いのホルモンの影響。マッサージはされるよりした方がオキシトシンは増えるとか。

ヒント 糖尿病は「し・め・じ」に注意

月経周期とアルコール



月経のある女性には女性ホルモンによる周期的な体質変化があり、お酒の影響が出やすい時期があります。PMSや月経痛はアルコールによって増強される傾向があり、そのような時期は意識してお酒をセーブするなど、女性ならではの注意点があります。

■ もともと女性はお酒に弱い?!

女性は、男性より肝臓が小さい、女性ホルモンの影響でアルコール代謝速度が遅い、体脂肪が多くからだの水分量が少ないので血中アルコール濃度が高くなりやすいといった身体的特徴があります。そのため、お酒の害を受けやすく、男性の2/3程度の飲酒量で肝硬変になる(肝硬変になるまでの年月も短い)といわれています。そのため、女性の1日のアルコール摂取量の目安*は男性の半分が望ましいとされています。

*健康日本21の目標:純アルコール量で男性は20g、女性は10g(ビールだと250ml、ワインだと1杯、日本酒だと1/2合)

■ 注意しなければならない時期

さらに女性は月経周期や閉経に伴う体質変化があり、お酒を飲むときも注意しなければならない時期があります(右表参照)。なお、妊娠中・授乳中の飲酒は赤ちゃんに悪影響を与えるので厳禁です。

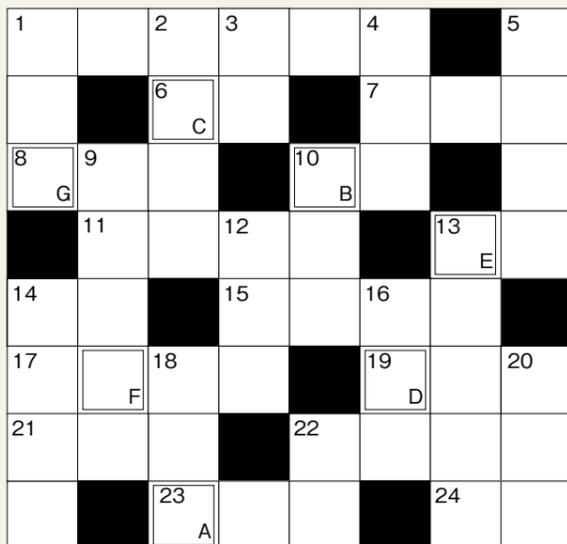


	からだの状態	注意すること
月経前	PMS(月経前症候群)でイライラや落ち込みなどが生じやすく、メンタル不調から逃れるためにアルコールに頼る傾向が強くなる。またアルコールはPMSの症状を悪化させやすい。	常習化するとアルコール依存につながりやすいので、お酒に頼るのは避ける。PMSが辛い場合は婦人科の医師に相談を。
月経中	月経中は子宮を収縮させるプロスタグランジンの作用により、腹痛や頭痛、吐き気などが起こりやすい。アルコールはこれらの症状を助長する作用がある。また、血液循環が促進されるので経血量も増えやすい。	いつもより量を控えめにし、無理をしない。経血量の増加による貧血にも注意。
更年期	女性ホルモンの減少による心身の不調に加え、精神的な問題を抱えやすく、アルコール依存症になりやすい。大量飲酒が続くと骨粗しょう症、乳がんのリスクも高まる。	お酒以外のストレス解消・リラクゼーション法を心がける。眠れないときの寝酒はNG。不眠やイライラなどの更年期症状が辛い場合は婦人科の医師に相談を。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- たわわに実って、美味しいワインになってね
- 首部のマトリッドで闘牛見物したいな
- ナマに近い、お肉の焼き加減
- ことわざ「○○○の芝生は青い」
- ドット柄ともいう○○○○模様
- ドーナツあり、津軽あり
- ツアコンやツアトラの「ツア」とは
- グリムやアンデルセンが書きました
- 大きくなったわね。まあ、170センチ?
- 城跡に、残るは土台のコレばかり
- 漫才は、センターにスタンドタイプ
- ゴンドラ行き交うベニス水路
- ゴージャス。○○○絢爛な舞台衣装
- ドンマイ!失敗は成功の○○よ

ヨコのカギ

- 腕時計、止まっちゃったらタダのコレ
- カレシとお揃い、○○ルック
- 頭でっかちの魚。地震を予知する?
- まわり道。○○○路
- ヘミングウェイとエビス様、共通の趣味
- アウトドア派の反対、何派?
- カリブ海に無数に浮かぶ
- 鼻がつまったら口でする
- 複数形はウィメン
- 略してSの元号
- 一期一会の「一期」の読みは
- 格闘家、はおって入場!刺繍入りも
- 今日は火曜、明後日は?
- テニスの試合中、切れることも
- スズムシさん、幼虫から成虫に

答え A B C D E F G



子どもの薬の使い方

薬の正しい使い方

医師や薬剤師の指示に従う

勝手な判断で、服薬を中止したり、薬の量を変更してはいけません。また、副作用が見られたときは、早めに医師や薬剤師に相談します。受診時は「お薬手帳」を忘れずに。

保管場所に注意する

薬は日が当たらず湿気の少ない場所に、シロップ薬や坐薬は冷蔵庫に保管します。子どもの手が届かないところに置いてください。

ミルクやごはんには混ぜない

薬をジュースやヨーグルトなどに混ぜると飲みやすくなりますが、ミルクやごはんには混ぜると味が変わって嫌いになるおそれがあります。

あまった薬は処分する

症状や年齢、体重に合わせて処方されているので、残った薬は取っておかず処分します。兄弟間での使い回しも避けます。

薬を飲ませるコツ

使いやすい剤形(粉薬、シロップ薬、錠剤、坐薬など)を選びましょう。子どもには、なぜ薬が必要かを説明し、上手に飲めたときはほめてあげるとよいでしょう。薬の時間に寝てしまったときは無理に起こさず、起きたタイミングで与えます。薬を飲んですぐに吐いたり、坐薬が10分以内に出たときは、もう一度服薬させます。粉薬は、少量の水で練って団子状にして上あごにこすりつけたり、水で溶くと飲みやすくなります。シロップ薬は、スプーンやスポイト、乳児の場合は哺乳瓶の乳首を使ってもよいでしょう。服薬後は、水や白湯を飲ませます。坐薬は、水やオリーブオイルなどを先につけると、入れやすくなります。