

# 



新型コロナウイルス 正しく知って正しく感染予防!

健診・検診の不安にズーム 気気が見つかるのが怖い!

> 質のよい睡眠、とれていますか? 城下町を訪ねて 令和元年度 決算のお知らせ



日本製紙健康保険組合

上半身をすっきりと!

# 「鋤のポーズ」



体が硬くても、運動が苦手でも 毎日続けると心身が変わります



て、勢いをつけずにふわりと背 中の半分程度を床から上げる (下イラスト参照)。

続けてみましょう。

このポーズができない 人は、1の足上げを約 5分、楽に保てるまで

背中の約半分を床から上げた状態から、ゆっくりと、足先を 頭の向こうの床にしっかりつける(※勢いをつけたり、無理 には行わない)。ひざの後ろを伸ばして1分ほど静止。その 後、背骨を一節ずつ丁寧に床につけていき、こに戻る。足を そろえたままゆっくり床に下ろし、十分に休む。

#### 体を動かしながら自分を知る

ヨガでは不得意なポーズを練習して完成させることを求めません。完成を求 めるスポーツとの違いです。ふだんは動かしにくい体の部位を含めて、隅々ま で動かしながら、自分を知ることがヨガの最大の目的です。ヨガを続けている と、やがて自分の心も知ることができます! できないポーズがあり、簡単に できるものもある、それが今の自分、と気づくことが大切です。

#### 監修/秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで 自力で生きる」をテーマ に、インドのシンプルなヨ ガを教え続けている。著 書に『朝イチのヨガ』(保 健同人社)など。

イラスト: 花島ゆき

#### 正しく手洗い

手洗いは流水だけであったとしても、ウイルスを 流すことができるので有効です。石けんを使っ た手洗いは、ウイルスを包む膜を壊すことでウイ ルスが生存できなくなるため、さらに有効です。

#### 手洗いポイント1

帰宅後、食事の前、トイレ後、マスクを触ったあと、不特定多数の人が触れるものを触ったあとは、必ず手洗い!

#### 手洗いポイン<u>ト2</u>

**手先、指の間、手首、手のしわ**は、特に汚れが 残りやすいので気をつけて!

#### 手洗いポイント3

しっかり石けんを泡立て、**20秒間もみ洗い!** ハッピーバスデーの歌2回分の長さが目安。

#### 手洗いポイント4

手洗い後は**しっかり乾かして保湿**! 手に傷があると、ウイルスなどに感染しやすくなります。

予防 その**1** 

#### せきエチケットを守る

せきやくしゃみが出たら、感染症を他人に感染 させないように、マスクを着用するなど、せきエ チケットを守るようにしましょう。

#### せきエチケット1

マスクは正しく着用! **鼻やあご**まで しっかり覆います。

グ 手で押さえるのは NG! もし手で押さえたら 必ず手洗いを!

#### せきエチケット2

#### せきエチケット3

マスクがないときは、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。その後は必ず手 洗い!

鼻汁や たんを含んだ ティッシュを 捨てたあとも 手洗いを!

# 3つの一〇(密閉・密集・密接)

を避けて、

#### 感染拡大を防ぐ!

るつの密が そろう場所は、 クラスター (集団) 発生のリスクが 高くなります!

#### 密閉

窓がある場合は、風の流れができるように2方向の窓を開けましょう。換気は30分に1回以上

## 密集

たくさんの人が集まる場所 は避けるようにしましょう。 人と人との距離は2m以上

## 密接

互いに手が届く距離での会話や発声などは避けましょう。対面で会話が避けられない場合は、十分な距離を保ち、マスクを着用

# 新型コロナウイルス

# 部は発子防。

2019年末ごろより、中国の湖北省武漢市から 広がり始めたといわれる新型コロナウイルス。感染が世界に拡散し、 現在も私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。 日々、さまざまな情報が行き交いますが、正しい知識を持って、 今できる最善の行動で感染拡大を防止しましょう。

監修/秋津壽男(秋津医院院長日本内科学会認定総合内科専門医)

# 新型コロナウイルスはどうやって感染するの?

った。 一般的には、**飛沫感染、接触感染**です。

- ■飛沫感染→感染者の飛沫(くしゃみ、せき、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、ほかの人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染。
- ■接触感染→感染者がくしゃみやせきを 手で押さえたあと、その手で周りのものに 触れる→ほかの人がそれを触るとウイルス が手に付着し、その手で口や鼻を触ると 粘膜から感染。

#### ところで 新型コロナウイルスって 結局何なの?

「コロナウイルス」とは、人間や動物に感染症を引き起こすウイルスです。さまざまな種類があり、一般的な風邪の原因となるウイルスや、かつて流行したSARS (重症急性呼吸器症候群)やMERS (中東呼吸器症候群)などがあります。

現在流行している新型コロナウイルス (COVID-19) もその中の一つ。今回新たに 見つかったウイルスのため「新型」と呼ばれ、 その実態や治療法について、世界中で研究 や臨床試験が急ピッチで行われています。

「新型コロナウイルス感染症について」(厚生労働省)をもとに作成

# 健診・検診の結果は怖くない! 早期発見・早期治療のメリット

#### 糖尿病

インスリンが十分に働かないため、高血糖 の状態が続く糖尿病。失明、足指の壊死、 腎障害などの重度の合併症が出るまで、気 がつかない人も。血液検査で早期発見が 可能です。

#### 動脈硬化

LDL (悪玉) コレステロール、中性脂肪が多 いと動脈硬化を引き起こす可能性が。生活 習慣病の原因となる動脈硬化はサイレントキ ラーとも呼ばれ、痛くもかゆくもないため、検

#### がん

早期にがんを見つけ、早期治療により救命す ることが何よりのメリットです。がんは身体 的・精神的負担だけでなく、金銭的負担も非 常に大きな病気です。早期発見・早期治療 で、その負担を最小限にすることができます。

#### 心臓の病気

心電図検査では、心臓の細やかな動きを 調べることができます。階段を上ったときの 息切れや胸の痛みは年のせいと思ってい ませんか? 不整脈、狭心症、心筋梗塞な どの病気が隠れているかもしれません。

40歳以上の貧血には、胃潰瘍、胃や大腸のが ん、婦人科系の病気などによる慢性的な も。健診の結果から、内視鏡 検査でさらに詳しく調べることもできます。



パ が | 低

時間に比例

費用も高額になります。

女性の

健診・

検診の受診率

大きな課題です。

ひ受診のきっかけづくりに、パートナーや家族が未受診で

本記事を

#### もし再検査・精密検査になったら?

健診・検診を受けて再検査になったらと思うと不安で、つい予約を先延ばしにするうちに受 けそびれてしまい……。不安な気持ちとどう向き合えばいいのでしょうか。

#### 再検査・精密検査を過剰に怖がらないで

要再検査は「一時的な変動かどうか、確認するためにもう一度同じ検査を必要とする」、 要精密検査は「治療が必要かどうか、確認するためにより詳しい検査を必要とする」 という意味があります。

また、がん検診には「偽陽性」というものがあり、実際に精密検査を受けてもがんが見つからないケー スが非常に多くあります。精密検査を受けた人で実際にがんと診断されるのは、胃がん検診で1.50%、 もっとも発見率の高い乳がん検診でも4.15%です。多くの人が「がんではない」という診断を受けてい ることになります。

再検査・精密検査は大きな精神的負担となりますが、過剰に怖がって検査を受けないことのほうがは るかに怖いのです。



族の

人生をも変えることとなり

病気が進むほど治療費は高くなる

してからでは、

治療にかか

#### るメリ はとても重要です。 通常の生活に戻れる可能性が高くなる -期に治療す どんな病気でも、 ッ としては、

最悪の で今まで通り 後遺症が残っても軽くなります。 罹患期間が短いほど豊かな人生に ほど、 また、長い闘病は自身だけでなっ 場合は命を落とすことも。 心と体に大きな負担がかかり 痛みと闘う時間が長け の生活が送れなくなるほ れば完治も可能で、 れば長 家

後遺症 たとえ

人生を豊かに早期発見・早日 -期治療で 早期に治療を開始す 次の なことが 早期治

病院に行った頃には全身に転移。ったために病状が進行し、異変を では遅 異変を感

るが す \どうして受けないの?/

# 健診・検診の不安にス

健康状態のチェックが目的の健康診断 (健診) と、特定の疾病の早期発見が目的の検診。 実は10人に3人は受けていないのが現状です。

「時間がない」「今が元気だから大丈夫!」「大きな病気が見つかったら怖い……」など

受けない理由は十人十色。しかし、受診を遠ざける疑問や不安には誤解や思い込みも少なくありません。 健診・検診を受けることは、自分の体に向き合い、体の状態を知る絶好のチャンスです。

定期的に受けることで、ご自身の健康づくりに役立てましょう。

監修/及川 孝光

医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ 理事 特任所長

# 「病気が見つかるのが怖い!」



果が不安なため、受けたくない」と回答ら」といったものがあります。中には「結間がとれなかったから」、「めんどうだか関を受診できるから」で、ほかには「時

性が63・1%です。受けなかった理中の健診・検診の受診率は、男性が72%、

位は

果が不安なため、受けたくなら」といったものがあります。

も多数見ら

**待っている? 健診・検診を受けな** 

早期発見できればその90%は完治すると例えば多くの人が恐れているがんは、

に重要なのです。 定期的に健診・

ませ・

しかし、

そうなら

いることが非常があるかもしれいあるかもしれ

検診を受け

確かに、

しまうようなことが

結果によっては突然人生が

漫画イラスト: 石井里果

# も **一大安なもの** 検診の結果は

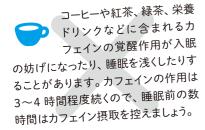
2016年の調べによると、悩む人も少なくありません。 果になって まった……」、 るものです。 しも受ける前に少なからずナー 年に一度の健診や定期的 「大きな病気が見つかったら怖 不安になることもあるでしょう。.ななっていたらどうしよう……」な 「去年の健診 「日頃のお酒が何か悪い から 太って、大って、大って、大って、 Γı ح まど結しな

は「心配なときはいつでも医療機・1%です。受けなかった理由の検診の受診率は、男性が72%、女16年の調べによると、過去1年 \*厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査」より

新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、私たちの生活は急激に変化しました。これまでとは違う暮らし方、働き方の中で、なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めるなど、"十分な睡眠がとれていない"と感じることはありませんか。睡眠の不調は、体とこころの健康に影響を及ぼします。よりよい眠りには、毎日のちょっとした工夫や心がけが大切です。生活習慣の改善から始めてみませんか。



お酒と タバコ 就寝前の飲酒は一時的に 眠りを促しますが、睡眠途 中で目が覚める中途覚醒が 増えて熟睡感が得られなくなりがちで す。またタバコに含まれるニコチンには 覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は 質のよい睡眠の妨げになります。





「寝ながらスマホ」が習慣化している人は要注意です。スマホ・トフォンやPCの画面から出るブルーライトの刺激は睡眠を司るホルモン(メラトニン)の分泌を抑制しますし、情報を浴びて神経が高ぶってしまうのも就寝前にはよくありません。

人は眠るとき手足などの温度を上昇させ熱を外に逃がし、体の内部の温度を下げて体や脳を休ませます。寝室の温度や湿度が高い、あるいは低いとこの働きがうまくいかなくなります。明るすぎる照明も寝室には避けましょう。

暑い・寒い・ 明るすぎる

# THE OF BOOM



生活リズムを整えることは 良質な睡眠の基本です。休 日は夜更かしや寝坊をした くなりますが、できるだけいつもと同じ 時間に寝起きするよう心がけましょう。

> 入浴は タイミング よく

> > 寝る前に

リラックス

タイム

毎日同じ時間に

就寝・起床

寝つきをよくするためには、 就寝2~3 時間前までの入 浴が理想的です。ぬるめの お湯 (38°C程度) に30分程度ゆっくり 浸かり、体の内部まで温めましょう。

音楽を聴く、本を読むなど寝 る前にリラックスできる時間を つくると、副交感神経が優位 になり安眠につながります。リラックス効

果のあるハーブティーなどもよいでしょう。

寝室の環境を

整える

照明は明るくしすぎず、白っぽい光より暖色系の照明がよいでしょう。温度は夏26℃前後、冬18℃前後、湿度は50%前後が最適とされています。首や肩に無理のない高さの枕、適度な硬さのある敷布団やベッドマットを選びましょう。

なかなか寝つけない夜は焦りが募りがちです。早く眠らなくてはと思うほどリラックスから遠ざかり、余計に寝つけなくなる悪循環に陥ることも。ふとんに入り30分経っても寝つけないときは、一度寝室から出て気分転換してみましょう。

無理に 眠ろうと がんばらない

# ■ うくらくメンテ

# 自分の欲望であることに気づこう

どんなことに不安を感じますか?

監修/伊藤克人

東急病院・健康管理センター所長

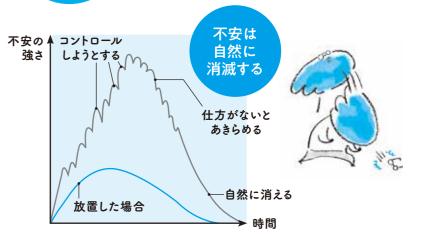
イラスト: さかがわ成美







不安の根底にあるのは、「欲望」です。「こうありたい」という欲望が思いどおりにならないと、人は不安を感じ、イライラします。その不安を何とかしようともがくほど、実は不安に苦しむ時間が長くなってしまいます。



#### 思いどおりにならない現実

私たちは誰しも、自分の生命を守り「よりよくありたい」という「自己保存の欲望」と、日々の生活の中であるべき自分になりたいという「自己実現の欲望」を持っています。これらの欲望の根底には、「よりよく生きたい」と思い続けてやまない心があり、普段は自分らしく生きることへその欲望が向いています。しかし、その実現が妨げられるように感じると、不安や緊張を覚えるのです。

もともとそのような欲望が強い人は、「欲望の実現が妨げられている」という感覚にも敏感で、不安を感じやすい傾向があります。私たちは不安になると、それを何とかしようとしますがうまくいかず、イライラしやすくなります。欲望は人生をよりよくするために必要なものですが、強すぎる欲望は自分を縛り、時に苦しめてしまうことがあるのです。

#### 不安にとらわれない

自己保存や自己実現の欲望の実現が妨げられたときに、不安や緊張を感じることは心の自然な現象です。不安や緊張、恐れといった感情は、放っておけば山形のカーブを描いて自然に消滅します。しかし、立ち向かって何とか感じないようにしようとすると、かえって山は高くなり、より苦しむことになります。人は同時に2つのことに注意を向けることができないため、不安にとれわれず放っておいて、目の前にある「今、やらなければならないこと」に注意を向けてみましょう。また、不安な心のままで、相手が何を望んでいるのかを見極める方法に、注意を向けてもいいでしょう。

「こうあるべき」という理想と現実が違う状況だとしても、「仕 方がない」とあきらめて、今の自分のままでやっていくことも大 切です。そうしているうちに、自然と冷静な自分が戻ってきます。

#### 飛騨牛

山紫水明とうたわれる、自然豊かな地で育った飛騨牛は、きめ細か でやわらかい肉質と、口の中でとろけるような霜降りが特徴的だ。 牛肉には、良質なたんぱく質のほか、ビタミンやミネラルも含まれる。

「良質なたんぱく質」といわれる理由は、た んぱく質を構成するアミノ酸の中でも、人間 が体内で作ることのできない必須アミノ酸 の材料となり、感情や精神のバランスを保 つために重要な役割を果たしている。





涼を求めて足を延ばしてみたい 周辺エリアの散歩道

のりくらだけ たたみだいら 乗鞍岳 畳平

標高2,000mを超える、 アルプス山脈に囲まれた 絶景の大自然をゴンドラか ら。山頂では360°の大パ ノラマの絶景を楽しむこと ができる。

ミナル「畳平」。普段は目にすることので きない高山植物の花畑が広がり、天然 記念物の雷鳥が姿を見せることがある。

> 飛騨三大名瀑の一つであり、「日 本の滝百選」にも選定される名 瀑。幅6m、落差64mの、大迫力 の滝を直近で見ることができる。





高山藩主金森氏の屋敷であった「高山陣屋」。天領と なってからは、江戸幕府から派遣された代官が住んでい た。江戸時代の陣屋としては日本で唯一現存する建物 で、歴史的価値が非常に高い。

日本建築の美が作り上げる、町家の風情。 不文律に従い、守られ続けた「町並み」は時代を超えて今日に一一。 伝統が今日も生きる、飛騨高山の城下町。

いところを町人の町とした。長近は山林資源城を取り囲む高台に武家屋敷を、その一段低

#### Access

● 「JR高山駅」 より徒歩 12分 ● 「東海道新幹線名古屋駅~ JR高山駅 約2時間20分 ●北陸新幹線富山駅~JR高山駅 約1時間30分 その他、高速バスあり

高山市役所 観光課 TEL/0577-32-3333

写真提供: amanaimages ※各施設の開業状況等は変更される場合もあります。 った数百人の祭り行列が だる。春の高山 和られる「高山 知られる「高山 (八幡祭)

町家が建て

置する岐阜県高山市。「飛騨高山」の本の屋根と呼ばれる、飛騨山脈の西に 町の造成も始めた つての城下町 面積の大き っこの地を



令和元年度の健康保険一般勘定については、前年度と比較し、保険料率減(2%減)等に よる収入減、保険給付費増等による支出増があったものの経常収支2億26百万円、収支 差引額で3億14百万円の黒字収支となりました。

一方、介護勘定については前年度より保険料率増(2%増)をしておりますが、繰越金を 計上して収支差引額34百万円の黒字収支を確保しています。

ここ数年は一般勘定については安定して黒字収支を計上してきておりますが、今後は急 速な高齢化に伴う高齢者医療制度への拠出金負担増、新型コロナウイルス感染症影響等 の不安定要素があり、健保財政については予断を許さない状況が続いております。

当健保組合はこのような外部環境の変化に対応すべく、継続して医療費適正化・財政健 全化に努めてまいります。皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

収支差引額 …… 34.213千円

介護勘定

#### [予算の基礎数値]

介護保険料率	16/1000
(事業主)	8/1000
(被保険者)	8/1000
介護保険第2号 被保険者数	12,451人
保険料納付対象者	8,884人
平均標準報酬月額	417,135円
平均年間賞与額	1,461,454円



#### 収入 ( )内は一人当たり

介護保険収入 914,055千円(102,888円)

国庫補助金受入 10,339千円(1,164円) 繰越金 25,000千円(2,814円) · 雑収入(利子収入) 10千円(1円)

合計 949,404千円(106,867円)

支 出

( )内は一人当たり

介護納付金 914,992千円(102,993円)

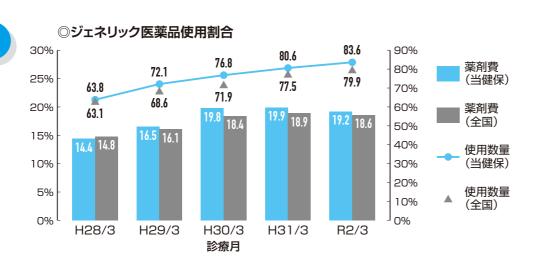
└介護保険料還付金 199千円(22円)

合計 915,191千円(103,016円)

#### NEPORT

#### 日本製紙健康保険組合の ジェネリック 医薬品使用推移

厚生労働省では、ジェネ リック医薬品の利用を推進 しています。家計にも優し いジェネリック医薬品をご 活用ください。



#### 当健康保険組合の決算が、 令和2年7月28日の第149回組合会において 議決されましたのでお知らせします。

# 令和元年愈 お知らせ

経常収支額 …… 226,343千円 収支差引額 ……314,010千円

# 【一般勘定】

7,553,401千円(577,477円)

7,314,730千円(559,230円)

7,239,391千円(553,470円)

7,088,387千円(541,926円)

収入

★印…経常科目 ()内は一人当たり

雑収入 15,320千円(1,171円)

★利子収入 361千円(28円) 補助金等追加収入 9,764千円(746円)

- ★その他 5,195千円(397円)

財政調整事業交付金 120,831千円(9,238円)

国庫補助金収入 13,339千円(1,020円)

★特定健診·保健指導補助金 3,860千円(295円)

- その他補助金 9,479千円(725円)

調整保険料 98,597千円(7,538円)

★健康保険料 7.305,314千円(558,510円)

経常支出計

経常収入計

支 出

★印…経常科目 ()内は一人当たり

営繕費 52,380千円(4,005円) 3,004,428千円(229,696円) ·還付金 1,400千円(107円)

★保険料還付金 1,381千円(106円) 調整保険料還付金

19千円(1円)

病床転換支援金 9千円(1円)

後期高齢者支援金 1,606,300千円(122,806円) 退職者給付拠出金 159千円(12円)

前期高齢者納付金 1,397,960千円(106,878円)

★事務費 73,886千円(5,649円)

★保健事業費

161,177千円(12,322円)

財政調整事業拠出金 98,605千円(7,539円)

★連合会費

2,469千円(189円) ★雑支出(その他)

60,171千円(4,600円)

★保険給付費 3,784,875千円(289,364円)

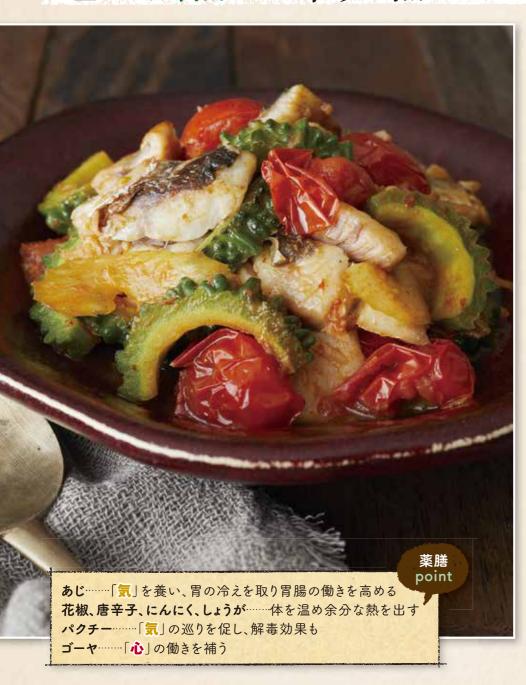
□ 法定給付費 3.737.600千円(285.749円) L 付加給付費 47,275千円(3,614円)

#### [基礎数值]

健康保険料率	98/1000
(事業主)	55.5/1000
(被保険者)	42.5/1000
被保険者数	13,080人

平均標準報酬月額 375,444円 平均年間賞与額 1,279,142円 44.5歳 平均年齢 被扶養者数 14,048人

## 第か1.8g/白身魚のピリ辛炒め煮 ゴーヤ添え



#### 材料(2人分)

あじ (三枚おろし) ……2尾 ゴーヤ……1/2本 セロリ……1/2本 ミニトマト……6個 にんにく・しょうが (みじん切り) ……各小さじ1 塩、こしょう……各少々 薄力粉……適量 オリーブ油……適量 豆板醤……小さじ1/4~1/3 花椒 (中国山椒) ……小さじ1

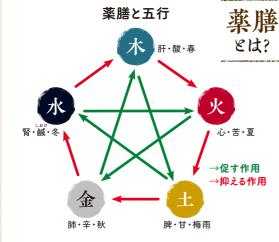
#### 作り方

- ●あじは腹骨をそぎ取り、3cm大のそぎ切り にして酒大さじ3 (分量外)、塩、こしょう をまぶしておく。ゴーヤは縦に半分に切 り、種を除いて8mm幅に切る。ミニトマトは ヘタを除き半分に切る。セロリは筋を取 り、斜め蓮切りにする。
- 2①のあじの水気を切り、薄力粉を薄くま ぶす。フライパンにやや多めのオリーブ油 を温め、あじの余分な粉をはたいて加え る。両面をきつね色になるまで揚げ焼き にする。ペーパータオルの上に取り、油を 切る。
- 3フライパンの油をきれいに拭き取る。新し いオリーブ油を入れて、にんにくとしょうが を加えて炒める。香りが立ったら花椒も 加え、続けてセロリ、ゴーヤを加えて炒め る。油が回ったらミニトマトも加えて炒め る。トマトが少し崩れてきたら、酒大さじ2 (分量外)を回しかけてふたをし、30秒蒸 し煮にする。
- 43にあじを戻して豆板醤を加えてざっと かき混ぜ、塩小さじ2/3、こしょう(各分 量外)で味を調える。

料理・監修/植木もも子 管理栄養士・国際中医師・ 国際中医薬膳管理師

「毎日の食事が健康をつくる」 を信条とし、日常に取り入れや すい薬膳料理をはじめ、体のた めのレシピを提案する、すこやか 料理研究家。『からだを整える薬 膳スープ』『薬膳・漢方 食材& 食べ合わせ手帖』など著書多数。

撮影:原ヒデトシ スタイリング: 青野康子



中国の伝統医学をベースに、季節や自分の体質、 そのときの体調などに合わせて とは? 食材を組み合わせて作る料理です

五

気や血の流れをコントロール。消化機能や運動機能と深く関係している。

五臓をコントロール。血液を全身に送 り出し、栄養を送る。

消化吸収機能をコントロール。食材から 「気」を生成する。水分代謝にも関わる。

呼吸機能をコントロール。全身の気や 水分の調整も行う。

体内の水分代謝をコントロール。成長 発育、生殖機能と深く関係している。

夏は体にたまる余分な熱を外に出し、汗とともに失う 気、ミネラル、ビタミンを補うことで体を守ります。 しかし、室内で過ごす時間が長い人は、 エアコンの影響などで冬より体が冷えている場合が多くみられます。 どのような環境で過ごしているかで、補うものが異なってくるのです。



# 1人分 753kcal 塩分1.6g スパイシーカレー

#### 材料(2人分)

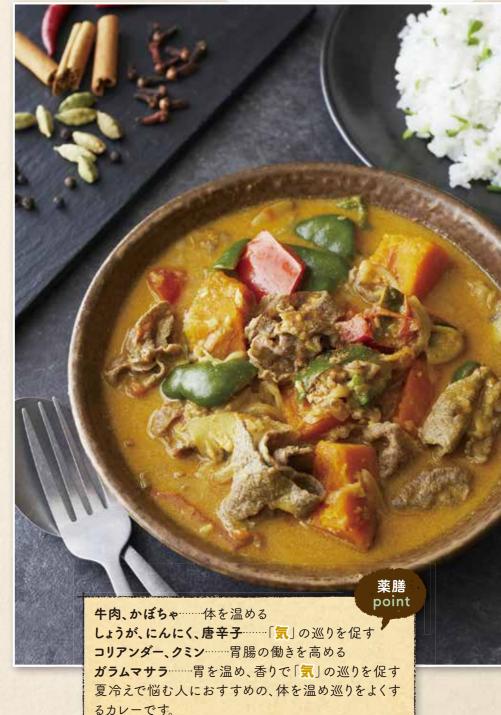
牛もも肉(切り落とし) ····· 200g かぼちゃ……1/16個 赤パプリカ……1/2個 たまねぎ (薄切り) …… 1/2 個 マッシュルーム……2~3個 酒……大さじ2 しょうが・にんにく(みじん切り) ……各小さじ山盛り1

【カレー】 カレー粉……大さじ1 ココナッツミルク……小1缶(約200ml) 水……300ml ガラムマサラ……好みで

オリーブ油……大さじ2 ご飯……300~400g パクチー……1~2株

#### 作り方

- ●牛肉は3cm長さに切って酒を振り、軽く塩、こ しょう (各分量外) をしておく。かぼちゃ、パプ リカは種とヘタを除き、食べやすい大きさに切 る。かぼちゃは特に皮が硬いところを包丁で取 り除く。マッシュルームは軸を除き、薄切りに する。
- ②フライパンにオリーブ油、しょうが、にんにくを 入れて混ぜ、中火にかける。香りが立ったら、 たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。続 けて、マッシュルーム、かぼちゃ、パプリカを加 え、油が回ったらカレー粉を加えて香りが立つ
- 3②にココナッツミルク、水を加えて強めの中火 で煮る。沸騰したら火を弱めてかぼちゃが煮え るまで5~6分煮る。
- 4かぼちゃが煮えたら、①の牛肉の汁気を切っ て加え、色が変わったら塩小さじ1/2、こしょう (各分量外)で味を調え、ガラムマサラをひと 振りして混ぜ、火を止める。温かいご飯に刻ん だパクチーを混ぜて、カレーに添える。



13



夏太りを 防ぐコツは ありますか?

#### ●体重計に乗る

→毎日体重計に乗る習 慣をつけて、自分の体を 知りましょう。

#### ●服装に気をつけて

夏は風通しのいいワ ンピースなど、ゆったりと したシルエットで体を締 めつけない服を着がち。 体重の増加に気づけな

夏は冬より 基礎代謝が 落ちる?!

寒い冬は体温を保つため に、多くのエネルギーを必 要とします。一方、夏は気 温が高く、冬ほどエネルギ ーを必要としません。その ため、夏は一年でもっとも 基礎代謝が低くなります。

生気・活に・ 習な・慣る・

汗を かいても やせないの?

夏の汗は体の熱を冷ま すためにかくもの。運動 による汗と違い、エネル ギーを消費していないの

で、体の脂肪が減ること

は期待できません。

夏は 太りやすいって 本当?

たくさんの汗をかくので、 肥満とは無縁の季節のよ うですが、本当です。

夏においしい冷たいジ ュースやアイス、フルー ツは糖分が多い。

熱中症対策で室内で過 ごす時間が増え、運動 不足になりがち。

いことも……?

見た目 の問題だけでなく、 筋梗塞や脳梗塞など重篤な ヘクが クな状態です が複数重なっに加え、高 高まります 生命の

これは妊娠 女性は皮下 なること 出産の 量の内 7

タボ健診.

30 代

測で

臓脂肪量は腹囲を測 高血 脂質異常 調べるこ メタ

タ

工

ッ

#### メタボリック シンドロームの 基準腹囲は 男女で異なる?

1 男性は90cm、 女性は85cm

② 男性は85cm、 女性は90cm

③ 男女ともに 85cm

#### これだけは 知っておきたい!



女性が押さえておきたい、 健診・検診の受診ポイントを 紹介します

イラスト: かとまり

監修(P15)/福田千晶 医学博士: 健康科学アドバイザー





49歳・男性のお悩み

#### 就寝中、突然ふくらはぎに激痛が走り 飛び上がるように起きます。

気持ちよく寝ていたのに、突然こむら返りが起こります 隣で寝ている家族も起こしてしまい……、 どうしたら予防することができますか。

汗をかく季節ですので、脱水やエアコンによる冷えが 関係しているかもしれません。

大森病院 助教

ストレッチや運動、入浴で予防することができます。佐々木陽典先生



#### どうしたら予防できますか?

普段から、ふくらはぎのストレッチを行いましょう。アキレス腱を伸 ばすような動きのほか、ウォーキング、軽いジョギングといった運動も 効果的です。

夏は汗をかいて脱水になったり、エアコンで体が冷えて血行不良に なっている人が多く見られます。脱水にならないように水分や塩分を 適度にとり、入浴等で体を温めるようにしましょう。手でふくらはぎを やさしくもむようにマッサージするのもおすすめです。

脱水を予防するために水分や塩分を意識的にとり、カルシウムやマ グネシウム等のミネラルやビタミンB群不足にならないように、食事に も気をつけましょう。カルシウム、マグネシウム、ビタミンB群は、魚介 類、海藻類、豆類、野菜、肉(レバー)、牛乳、乳製品に含まれます。

時々起こるくらいであれば心配する必要はありませんが、頻繁にくり 返す場合は、病気が隠れているかもしれません。甲状腺ホルモンや動 脈硬化、椎間板ヘルニアなどの腰の病気が影響していることも。また、 熱中症の症状として、こむら返りが起こる場合もあります。気になるこ とがあれば、神経内科、内科、整形外科を受診してください。

むら返り対処法

収縮している筋肉を ゆっくり伸ばすようにしましょう。

#### ●壁をPUSH

座った状態で壁に足の裏をあて、かかとを前 に押し出すようにして壁を押します。

#### ●つま先を引き寄せる

膝を伸ばしたまま座り、つったほうの足のつ ま先(親指のあたり)を手で持ち、ゆっくりと 手前に引っ張ります。

#### こむら返りって何ですか?

「こむら」とはふくらはぎのこと。ふくらはぎの筋肉がけいれ んを起こして硬くなり、「つった」、状態になります。強く激しい痛 みを伴い、誰でも一度くらいは経験したことがあるでしょう。筋 肉のけいれんですので、手のひら、手指、太ももなど、どこにで も起こる可能性がありますが、ふくらはぎに起こるケースがもっ とも多いため、「こむら返り」と呼ばれます。

筋肉は神経から信号 (刺激) を受けて伸びたり縮んだりし ますが、このやり取りが何かしらの理由でうまくいかなくなる と、こむら返りが起こります。神経から「縮めなさい」という信 号が突然送られることで勝手にふくらはぎの筋肉が収縮を始 め、強い痛みが起こります。

#### こむら返りが起こる原因は?

原因はまだ十分にわかっていませんが、仮説としてミネラル不 足が指摘されています。ミネラルとは、体の機能を保つために欠 かすことができない栄養素で、カリウム、マグネシウム、カルシウ ムなどが含まれ、不足すると神経の伝達に支障をきたします。暑 い夏は、大量の汗と一緒にミネラルが体の外に流れ出てしまう ため、不足しがちです。

そのほかには、水分不足、エアコンによる冷え(血行不良)、 過度な運動による筋肉疲労、加齢や運動不足による筋肉の硬 化などが原因として考えられます。