

あじやかプラス

2024
秋号
No.8



一般財団法人
岐阜健康管理センター
GIFU HEALTH CARE CENTER

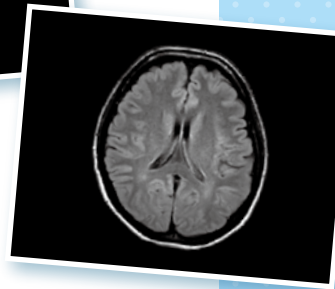


詳しくはこちらから

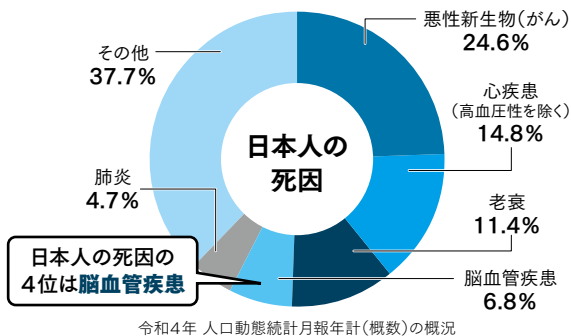
岐阜健康管理センター | Q

40歳過ぎたら
受けてみよう

脳ドックのご案内



くも膜下出血や脳卒中などの脳血管疾患は日本人の死因の第4位です。
ある日突然襲ってくる可能性が高く、命にかかわったり、重い後遺症を残す恐れのある病気ですが、自分では気づきにくいのも特徴で、検査での早期発見が大切です。
美濃加茂本部の最新機器を使用した「脳ドック」で“頭の中の健康診断”を受けてみませんか？



こんな方におすすめです

- たばこを吸う、お酒を多く飲む方
- ストレスを感じている方
- 慢性頭痛や片頭痛がある方
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方
- ご家族・ご親戚で脳血管疾患の病歴がある方



Q 脳ドックって何をやるの？怖くない？

A 主に画像検査ですので、検査時の苦痛はほぼありません。



問診によっては、実施できない場合もあります。

最新の機器で脳の状態をしっかりと観察します。

■ 頭部MRI

放射線被ばくがなく、脳の状態を幅広く検査します。

■ 頭部MRA

脳卒中、くも膜下出血などの原因となる血管の閉塞や狭窄、未破裂動脈瘤等の有無を検査します。

美濃加茂本部で受けられる脳ドックは4コース。
検査内容やご予算(税込22,000円～63,800円)に合わせて選択が可能です。
詳しくはホームページをご参照ください。



脳ドック受診後のアフターフォローは「すこやかクリニック」にお任せください。

脳ドックで何らかの異常が発見された場合は、美濃加茂本部に併設の「すこやかクリニック」にお任せください。
脳神経外科をはじめ各専門分野の医師による丁寧な問診・診察で患者様の症状や悩みを改善させていただきます。
毎週水・木曜日は頭痛外来も実施しています。

＼ 脳ドックについてご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください /

岐阜健康管理センター 美濃加茂本部 TEL0574-25-2982 ※音声ガイダンスが流れます

電話対応時間 月～金 午前 8:30～午後 4:00 土 午前 8:30～12:00

※日曜祝日およびGW・夏季・冬期など法人休日を除く

50歳代から
考えたい



早期発見・早期治療が重要

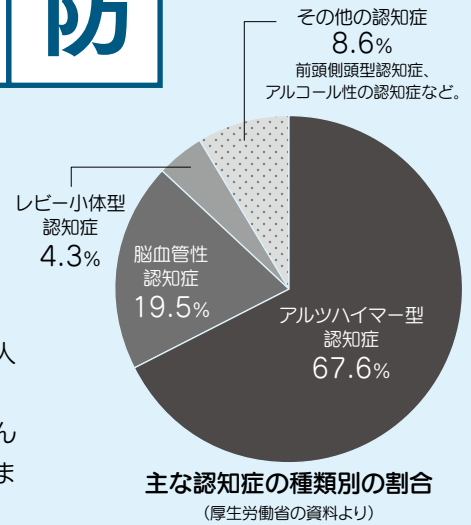


認知症予防

2025年には高齢者の約5人に1人はなるといわれる認知症。
「もしも家族や自分が認知症になったら…」と
不安を抱くことはありませんか？

■ 認知症患者は年々増加

日本における認知症患者は、2050年には1,000万人を超え、高齢者の3人に1人は発症すると推計されています。
残念ながら、現時点では認知症の発症を完全に防ぐ方法は確立されていませんが、認知症になるのを遅らせたり、進行を緩やかにする方法についてはさまざまな知見が蓄積されてきています。



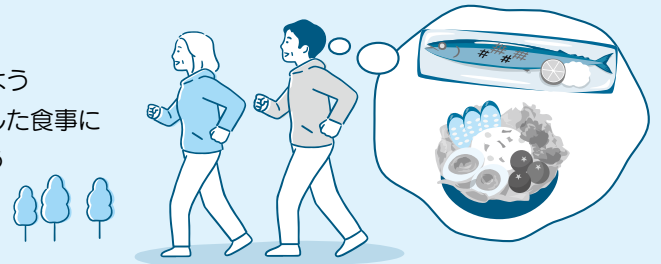
「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(一例)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)朝ごはんのメニュー	すべてを忘れていて 例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない(初期には自覚があることが少なくない)
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

■ 認知症を予防する7つの生活習慣

- ① 食べすぎは×。血糖値を意識しよう
- ② 塩分控えめの食生活と血圧を意識しよう
- ③ 有酸素運動をしよう
- ④ たばこは×。すぐ禁煙
- ⑤ 多量飲酒はやめよう
- ⑥ 魚と野菜を意識した食事に
- ⑦ 難聴に注意しよう

(WHOガイドライン「認知機能低下および認知症のリスク低減」より)



■ 認知症の前段階「軽度認知障害」(MCI)の段階で対策を！

軽度認知障害(MCI)は、放置すると10~15%が認知症に進行するとされていますが、この段階で対策をすれば認知症への移行を防げる可能性があります。

MCIと診断されても5年後に38.5%は正常化するというデータも



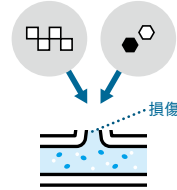
少量の血液で
リスクがわかる

認知症が心配な方にオススメ MCIスクリーニング 検査プラス

アルツハイマー型認知症の原因の一つであるアミロイドβの蓄積を阻害するタンパク質やアミロイドβが蓄積する前のリスクとなる血管の損傷や炎症に関連するタンパク質を調べ、MCIのリスクを測定します。

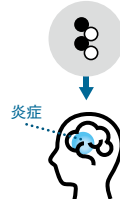
血管のダメージを防ぐ

凝固線溶系 タンパク質 脂質代謝系 タンパク質



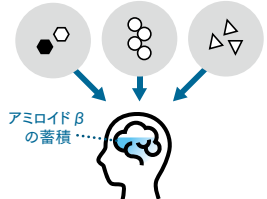
炎症に関与

炎症・免疫系 タンパク質



アミロイドβの毒性を防御/排出

脂質代謝系 タンパク質 免疫系 タンパク質 栄養系 タンパク質



岐阜健康管理センター 美濃加茂本部

TEL0574-25-2982

月～金 午前8:30～午後4:00

大垣健診プラザ

TEL0584-71-9782

土 午前8:30～12:00

健診と同時に
受検が可能です。
健診ご予約時にお気軽
お問い合わせください

※日曜祝日およびGW・夏季・冬期など法人休日を除く

健診を受けただけで 安心していませんか？



健診を受けた後、健診結果を確認していますか？

健診結果には、皆様の体についての大切な情報が記載されています。

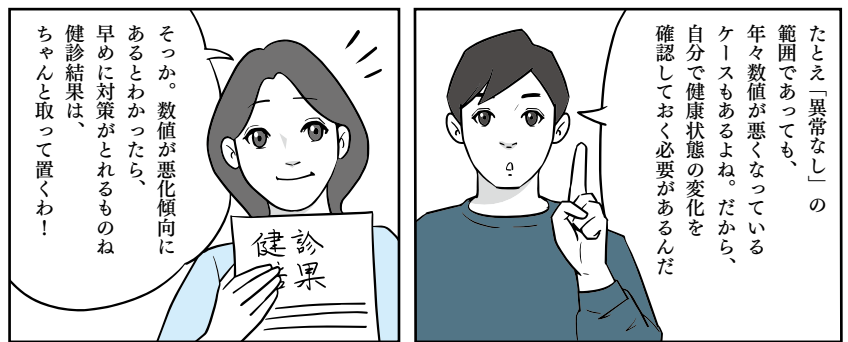
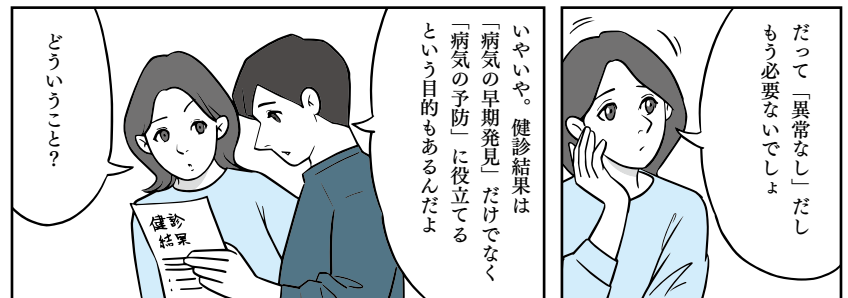
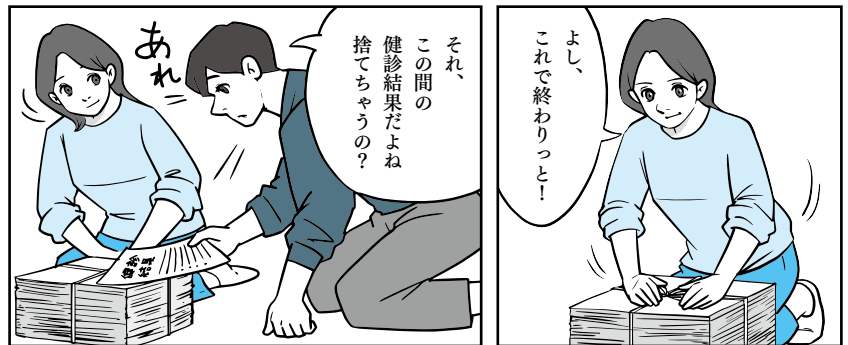
忙しい中、せっかく時間をさいて受けた健診です。

健診結果の意味を理解して今後の生活にいかしましょう。

健診結果は
自分の大切な“健康ヒストリー”、
捨てずに保管・保存しましょう

健診結果から自分の健康状態を読み取る
うえで、過去の健診結果はおおいに役に立
ちます。

たとえば今回は「異常なし」であっても、「異
常ありに近い基準値内」ということもあり
ます。過去の健診結果の検査数値と比較す
ることで、基準値内であっても前年より悪
化しているなど、自覚症状がなくても数値
で自分の健康状態を把握することができます。
毎年比較ができるように、紙の健診結果
は捨てずに保管、データの場合も保存し
ておくようにしましょう。



※マイナンバーカードの健康保険証利用登録をした方は、
2020年度以降の特定健診結果をマイナポータルで閲覧できます。

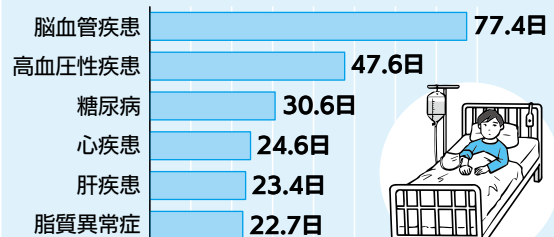
Illustration / 桑山 美

病気の早期発見・ 早期治療で負担を小さく



健診をおろそかにしたり、異常に気づかないまま放置して
いたりすると、やがては命に関わる大きな病気を引き起こす
可能性があります。そうなれば、治療には多くの時間と費用
がかかり、これまでどおりの生活もできなくなってしまいま
す。健診結果を活用し、早めに生活習慣を見直すことで、健
康と生活を守りましょう。

疾患別退院患者の平均在院日数



厚生労働省「令和2年患者調査」より作成。2020年9月1日～30日の退院者対象。



チェックしていますか？ 検査数値

主な検査項目と基準値一覧

★は、特定保健指導の判定に関連する検査項目です。

検査項目		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査数値の見方・考え方	
肥満	腹囲 (cm) ★	男性…85未満 女性…90未満	男性…85以上 女性…90以上		内臓脂肪の蓄積の目安になります。増え過ぎた内臓脂肪からは、血圧を上げたり、血栓をつくりやすしたりする悪玉物質が分泌されます。	
	BMI ★	18.5～24.9	25.0以上		身長と体重から肥満でないか調べます。BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 18.5～24.9の間がもっとも健康的だと考えられています。	
血圧	収縮時(最高)血圧 (mmHg) ★	収縮期 129以下 かつ 拡張期 84以下	収縮期 130～139 または 拡張期 85～89	収縮期 140以上 または 拡張期 90以上	血管にかかる圧力を調べます。血圧が高い場合、動脈硬化が進行している可能性があります。一方で、高血圧は、動脈硬化の原因にもなります。	
	拡張期(最低)血圧 (mmHg)					
脂質	中性脂肪 (mg/dL) ★	空腹時中性脂肪	149以下	150～299	300以上	中性脂肪とコレステロールはともに血液中の脂肪成分です。HDL (善玉) コレステロールが低い場合、中性脂肪、LDL (悪玉) コレステロールが高い場合は、動脈硬化を進行させます。Non-HDL コレステロールは、総コレステロール値から HDL (善玉) コレステロール値を引いた値で、動脈硬化を引き起こすコレステロールの総合的な指標です。
		随時中性脂肪	174以下	175～299	300以上	
	HDLコレステロール (mg/dL) ★	40以上	39以下			
	LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	120～139	140以上		
	Non-HDLコレステロール※1 (mg/dL)	149以下	150～169	170以上		
血糖	空腹時血糖 (mg/dL) ★	99以下	100～125	126以上	血液中や尿中の糖の量を調べます。血糖は血液中のブドウ糖の濃度で、高値の場合は、糖尿病が疑われます。ヘモグロビンA1cとは、血糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものです。通常過去1～2ヵ月間の血糖の状態を反映します。尿に糖が出てくるのは腎臓で再吸収しきれなくなった糖が尿中に出てきた結果です。	
	ヘモグロビンA1c (%) ★	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上		
	尿糖 ※2	— (陰性)				
肝機能	AST(GOT) (U/L)	30以下	31～50	51以上	高値の場合、肝臓、心臓、筋肉などに異常がある可能性があります。	
	ALT(GPT) (U/L)	30以下	31～50	51以上	高値の場合、肝臓に異常がある可能性があります。	
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	51～100	101以上	高値の場合、肝臓や胆道に障害の疑いがあります。過剰な飲酒や肥満、脂肪肝により数値が上昇します。	
腎機能	尿たんぱく	— (陰性)	±	+ (陽性)以上	腎臓の働きが低下していると陽性になります。	
	eGFR (mL/分/1.73m ²)	60以上	45以上 60未満	45未満	eGFR(糸球体ろ過量)は、クレアチニン、性別、年齢から算出されます。数値が低いと腎機能の低下が疑われます。	

○基準値等は「厚生労働省『標準的な健診・保健指導プログラム』令和6年度版」等を記載しています。基準値等は今後変更になる場合があります。

また、健診機関や検査方法によって若干異なる場合があります。

※1 中性脂肪が400mg/dL以上である場合または食後に採血する場合には、LDLコレステロールに代えてnon-HDLコレステロールの測定を行う場合があります。

※2 尿糖の保健指導、受診勧奨判定値は定められていません。

すこやかクリニック (美濃加茂本部に併設) では、健診結果で「要再検査」「要精密検査・治療」と判定された方のフォロー体制が整っています。お気軽にご相談ください。

(一部対応できない項目もございますので、詳細はお問い合わせください。)

すこやかクリニック(診療) ■内科 ■消化器内科 ■循環器内科 ■呼吸器内科 ■脳神経外科

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	【休診日】日曜日およびGW・夏季・冬季など 法人休日
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	※火曜日のみ午前9:30～診療開始となります
午後4:00～7:00	○	—	○	○	—	—	※金曜日のみ午前の最終受付が11:00までとなります

TEL 0574-28-8425

お電話は診療時間内におかけいただきますようお願いいたします。

胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

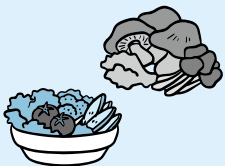
主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食(炭水化物)を減らすことが必須**です。その代わり、主菜・副菜(おかず)は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。





「食欲の秋」だから **要注意!**

監修：榎野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食欲の秋!

食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じる人が多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

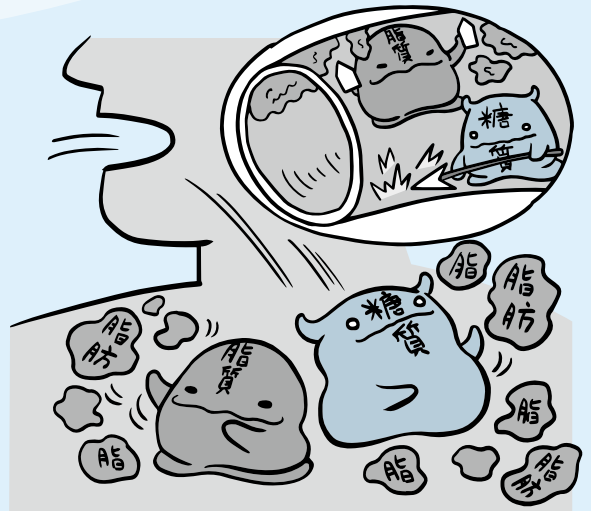


必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎるとなぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか? 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100~109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1~2ヵ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセリド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
- 👤 大人500円、中学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

こ
こ
く
た
ん
ぼ
う

ひ
が
し

お
う
み

湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東側に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから近江随一の紅葉の名所として知られ、「永源寺と奥永源寺の山村景観」は、日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の渓声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

- 🚗 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車
- 🚗 名神高速「八日市IC」から20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)
☎ 0748-29-3920





▶ 秋限定のライトアップ!
 例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂
 「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。

▶ ヒトミワイナリー
 国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
 ※商品の種類は時期により異なります
 11:00～18:00
 月曜日、木曜日、年末年始
 0748-27-1707

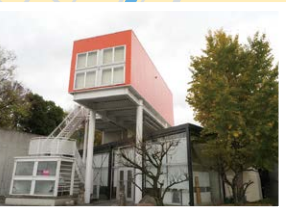
▶ 永源寺観光案内所
 永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。
 9:00～17:00
 0748-27-2020



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパニーなど



▶ 日登美美術館
 日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。
 11:00～17:00
 月曜日、木曜日、年末年始
 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
 0748-27-1707



▶ 旦度橋
 愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹
 寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。

▶ 永源寺温泉 八風の湯
 日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。
 10:30～22:00(最終受付21:00)
 年中無休(メンテナンス休業あり)
 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
 0748-27-1126



近江牛すき焼膳 2,970円(税込)



▶ 永源寺ふるさと市場
 地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。
 10:00～15:00(土日祝は16:00)
 ※4月中旬～12月中旬のみ営業
 木曜日(11月は無休)
 050-5801-1155

約7.5km 約3時間/約10,000歩

ひと足のばして Sightseeing

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年、紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

▼近江鉄道HP

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

8:30～17:00(最終受付16:30)
 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

8:30～17:00(最終受付16:30)
 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

8:30～17:00(最終受付16:30)
 ※12/31は15:00まで
 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ちょっとステキなヘルシーライフ
healthy life

肩肘張らずに行える 運動効果を上げる ウォーキング



監修：フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一

健康のために始めたウォーキングがただの散歩になっていませんか？
運動効果を上げるウォーキングで大切なのは、筋肉を鍛えるために運動強度を意識して行うことです。まずはポイントを押さえて、「習慣化」をめざしましょう。



ウォーキングをするとき、歩数や距離、歩いた時間を気にしがちですが、健康を目的としたウォーキングで大切なのは、筋肉に日常かかっている以上の負荷をかけることです。とはいえ、そんなに難しく考える必要はありません。自分に合ったやり方で、できることから始めていけばよいのです。

健康効果が期待できる ウォーキングのポイント

1日10分、 キビキビ歩く

長くだらだら歩くより、ややキツいくらいのスピードでキビキビ歩きます。「ややキツい」の目安は心拍数130。慣れてきたら少しずつスピードを上げて、歩幅を広げます。

心拍数を測れるスマートフォンやスマートウォッチのアプリが便利。



歩数よりも心拍数を気にしながら歩こう



「毎日」にこだわらない

無理して毎日行わなくても、週3日、もしくは週末だけでも大丈夫。ライフスタイルに合わせたメニューで「習慣化」をめざしましょう。

歩くタイミングを決める

「起床後」「帰宅後すぐ」など、自分の生活リズムに合わせてタイミングを決めましょう。ウォーキングの目標がダイエットなら食前、糖尿病予防なら食後が効果的です。

歩きやすいフォームでOK

ふだん運動をしていない人が、フォームを気にしすぎると無理な体勢になり、転倒してしまうことがあります。自分が歩きやすいフォームで始めて、そこから歩幅を広げていきます。

ストレッチはウォーキングの後に

ウォーキングは開始後すぐに高いパフォーマンスを要求される運動ではないので、準備運動は不要。むしろウォーキングの後にストレッチを行ったほうが、筋細胞の自己修復を助けてけがをしにくくなります。

楽しみながら健康になる コースづくり

コース選びも重要なポイントです。最初は運動負荷をかけるよりも、継続することを優先したコースづくりを行い、慣れてきたら運動効果を上げることを考えます。いくつかのコースができれば、その日の気分でコースを選択するのも楽しいものです。



継続重視の コース決めポイント

- 歩けそうな距離にする
- 緑が多くて気持ちよく歩ける
- ちょっと遠めのスーパーに行って買い物もできる

運動効果を上げる コース決めポイント

- それまでのコースの距離を少し延ばして同じ時間内で歩く
- 坂道や階段を組み込む
- 歩道橋を使う

秋から
気をつけたい

ウインター・ブルー

開放的な夏が終わり、秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。それって、**ウインター・ブルー**かもしれません。「冬期うつ病」とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

原因は日照時間にあり！ 発症のメカニズム



ウインター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病（季節性感情障害）の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、**日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります**。春から夏へと日照時間が長くなると、同時にうつ症状もなくなります。

うつ病とはココが違う！ 症状セルフチェック

ウインター・ブルーは、一般的うつ病とどこが違うのでしょうか。

主な症状（右表）として、気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病の多くが**食欲不振・体重減少・不眠**となるのに対し、ウインター・ブルーは**過食・体重増加・過眠**を招きやすいことだといわれます。ウインター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いもの**を欲するため、**太りやすくなり**、また、**睡眠時間の増加**に加え、**日中も強い眠気**を感じるようになります。

ウインター・ブルー	うつ病
気分が落ち込む	
疲れやすい、倦怠感がある	
やる気が出ない、気力がない	
何事も楽しめない	
イライラする、不安になる	
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

ウインター・ブルーに打ち負かすために 規則正しい生活を！

屋外に出て太陽の光を浴びる

朝の散歩、お昼休みの外出など

適度な運動を習慣づける

ウォーキング、ストレッチなど

趣味などを楽しむ

好きなことをして思考もポジティブに

バランスのとれた食生活

必須アミノ酸を多く含むたんぱく質や、ビタミンを摂取



※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!
 作り方の動画は
 コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



- 材料 (2人分)
- ごぼう ----- 1/2本 (50g)
 - 長ねぎ ----- 1/4本 (25g)
 - グリーンカール ----- 適量
 - A 酒 ----- 大さじ1
 - | みそ ----- 大さじ1
 - 鶏ひき肉 ----- 200g
 - 片栗粉 ----- 大さじ1



- 材料 (2人分)
- 米 ----- 1合 (150g)
 - さつまいも ----- 1/3本 (100g)
 - もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
 - B 水 ----- 1カップ
 - | 酒 ----- 大さじ1/2
 - | 塩 ----- 小さじ1/3
 - わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分になり、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて(右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせるとご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上のせると、きれいに仕上がります。

きのこことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料 (2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)

A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ (600W) で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。

TIPS
for
Healthy Diet

食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。

メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理をするときは…

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

サポートを受けて取り組もう

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。* また、治療終了から9ヵ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

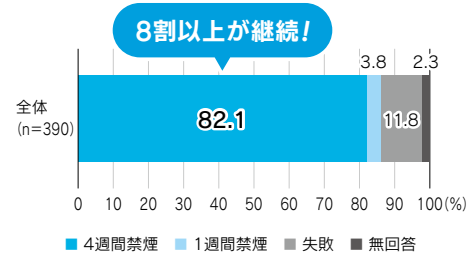
- ①ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ②35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③直ちに禁煙することを希望する方
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況*



*「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査)ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

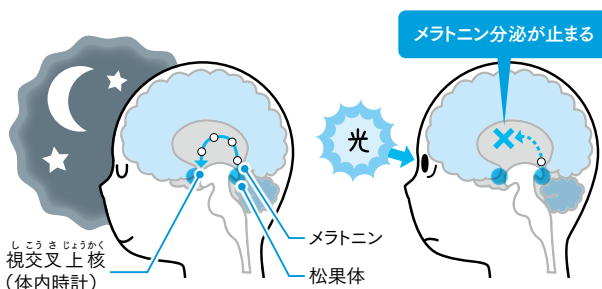
監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

秋の夜長の光をコントロールして熟睡

睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

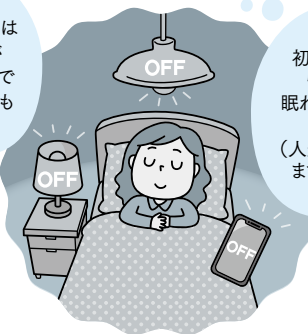
暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しむ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

LED電球や蛍光灯の明かりはブルーライトが含まれているので眠りを妨げるかもしれません



宿泊先など初めての環境だと慣れないので眠れないという方は、月明かり程度(人影がわかる程度)まで暗くして眠るとよいでしょう

Q 「悪玉コレステロール値」が高くなってきています。改善する食事を教えてください



A 油を見直しましょう



悪玉(LDL)コレステロール値は、血液中の悪玉コレステロール濃度を測る検査です。悪玉コレステロールは増えすぎると、血管壁に入り込んでプラーク(コブ)をつくり、さらに悪化するとプラークが破裂して血栓が生じ、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を招きます。120mg/dLを超えた場合や年々数値が上がっていたら食生活を見直すことが重要です。

悪玉コレステロール値の改善には、まずは油を見直しましょう。具体的には、「オメガ9」「オメガ3」を積極的に使用し、「トランス脂肪酸」「オメガ6」「飽和脂肪酸」を控えるようにします。

また、ナッツを食べると悪玉コレステロール値が下がるというデータもあります。これは、ナッツに含まれるオメガ3の効果と考えられています。食塩や油が添加されていない「素焼き」を選んでください。飲みものでは「カテキン」を豊富に含む緑茶がおすすめです。

よい油	悪い油	控えたい油
悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を上げる効果が期待できる。	悪玉コレステロールを増やすなど、体にさまざまな悪影響を及ぼす。海外では使用を制限している国も。	とりすぎなければ体に害はないが、お菓子や揚げものに大量に含まれるため、意識して控えよう。
加熱 オリーブオイルや菜種油などの「オメガ9系脂肪酸」 非加熱 えごま油やアマニ油などの「オメガ3系脂肪酸」	●マーガリンや市販のお菓子に使われる「トランス脂肪酸」	●サラダ油、ごま油などの「オメガ6系脂肪酸」 ●バター、肉の脂身、ココナッツオイルなどの「飽和脂肪酸」

ただし、よい油やナッツを摂取しても、お菓子や揚げもの、肉、加工食品、アルコールなどの量が増えてしまえば、悪玉コレステロール値を下げることはできませんので、ご注意ください。

季節の変わり目に防災グッズを見直そう！



地震や台風・大雨・洪水などのさまざまな災害は季節を問わずやってきます。どんな状況にも対応できるように、防災グッズの見直しをしてみませんか？

以下の2つがポイント！

① 見直し頻度は年に4回、タイミングは3月、6月、9月、12月

防災の日は9月1日の年1回ですが、「防災用品点検の日」というものもあります。防災用品点検の日は、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日の年4回です。季節ごとに起こりやすい災害に対してしっかりと対策をとれるように、3ヵ月に一度見直しを行いましょう。

② 見直し&主な入れ替えアイテム

水や食料はもちろんですが、乾電池や消火器なども耐用年数があります。乾電池の使用期限は、電池の側面に記載されており、未開封の場合は通常2~10年程度です。耐用年数が高い製品ほど、経年劣化がないか確認することが重要です。定期的な点検を怠らないようにしましょう。

- 水：持ち運びやすい500mLのもの
- 食料：食べ慣れているもの
- 乾電池：充電できるもの
- 常備薬・医療品：使用期限には注意
- 子ども関連のもの：おもつなどすぐにサイズアウトしてしまうので注意



古いものから日常で使いながら入れ替える、ローリングストック法を活用し、防災意識を高めていきましょう。

忙しいあなたに

globody fitness

グローボディ
フィットネス
指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



\\ Start! //

1 セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くないよう
に

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる



左右
各10秒

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

