

# あこやかプラス

2025  
冬号  
No.9



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

# 労災保険二次健康診断も 岐阜健康管理センターで



職場の定期健康診断等（労働安全衛生法に基づく一次健康診断）で、脳血管や心臓の病気を引き起こす危険性がある方を対象に、二次健康診断と保健指導を行っています。  
 対象の方は1年度内に1回、無料で受けられます。積極的にご活用ください。

「労災保険二次健康診断等給付」とは 労働者災害補償保険法により、過労死等の原因となる脳血管・心臓疾患の予防をはかるために施行された制度で、労働災害における業務起因性は問われません。

## このような方が対象になります

- 肥満度** 腹囲 男性85cm以上・女性90cm以上 または BMI25以上
- 血圧** 最高血圧140mmHg以上 または 最低血圧90mmHg以上
- 血中脂質** 中性脂肪（空腹時）150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満  
 またはLDLコレステロール140mg/dl以上
- 糖代謝** 血糖値（空腹時）110mg/dl以上 または HbA1c6.0%以上



## すべての検査項目について「異常の所見」があること

- 右記の方は対象外です
- 脳血管・心臓疾患で治療中の方
  - 定期健康診断を受診した日から3ヵ月以上経過している方
  - 事業主や自営業者などの労災保険特別加入者の方
  - 年度内に労災保険二次健康診断を受けた方

### 脳血管と心臓の状態をチェック

#### 労災保険二次健康診断検査内容

- ◆ **血液検査**  
 中性脂肪、HDLコレステロール・LDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1c（一次健康診断で検査をしていない場合）
- ◆ **頸動脈エコー検査**
- ◆ **心エコーまたは負荷心電図検査**
- ◆ **尿中微量アルブミン検査**



### 脳血管と心臓の病気を予防するために

#### 保健指導

- ◆ **栄養指導**…食生活上の指針を示す指導
- ◆ **運動指導**…必要な運動の指針を示す指導
- ◆ **生活指導**…飲酒、喫煙、睡眠等の生活習慣に関する指導

※二次健康診断の結果、脳血管・心臓疾患の症状を有していると診断された場合は保健指導は実施されません。



この内容をすべて受診して、約3万円ほどかかる検査費用が **0円**

岐阜健康管理センターは労災保険二次健康診断等給付指定医療機関です

#### 注意事項

- ① 対象項目が3項目該当する方は、動脈硬化等や血管系疾患等のハイリスク保有者として産業医等の承認と申請書類への署名が必要です。
- ② 労災保険二次健康診断は健康診断に基づく精密検査（二次健診）とは異なります。利用される方は**予約時に必ず「労災保険二次健康診断の受診」**とお伝えください。
- ③ 労災保険からの助成は労災保険二次健康診断等給付指定医療機関で受診された場合のみ適用されます。

# 「労災保険二次健康診断」は 個人・会社への負担は一切ありません

☑受診費用は無料    ☑労災申請の必要なし    ☑保険料への影響なし

「労災保険二次健康診断等給付制度」は、会社にも従業員の皆様にも大変メリットが大きい制度です。  
費用は労災保険より支払われますが、労災認定とは別ですので保険料へ影響することはありません。

※所見が見つかり、治療が開始された場合は別途保険診療の費用が発生します。



## 労災保険二次健康診断はこちらで受診いただけます

ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

お電話は受付時間内におかけいただきますようお願いいたします。

### すこやかクリニック

TEL 0574-28-8425

実施日 ▶ 月・火・水・木・金・土  
時間 ▶ 午前9:00~12:00

[予約受付時間]

月・水・木 ▶ 午前8:30~12:00、午後3:30~7:00

火・金・土 ▶ 午前8:30~12:00

※日曜祝日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く



### 大垣健診プラザ

TEL 0584-71-9782

実施日 ▶ 月・火・水・木・金  
時間 ▶ 午前9:00~12:00

[予約受付時間]

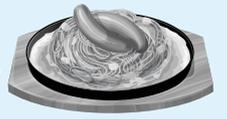
月~金 ▶ 午後1:00~4:00

※日曜祝日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く



## 労災保険二次健康診断を受診された方へ

# お食事券をプレゼント



※イラストはイメージです

受診していただいた感謝と「健康と向き合う時間をつくっていただきたい」との  
気持ちを込めて、当センターでは検査後にお食事券を進呈しています。

提携店の中から好きな店を選んでお食事をお楽しみください。★労災保険二次健康診断の方



### すこやかクリニック

- ★ コメダ珈琲店 美濃加茂店  
▶ モーニングセット(モーニングタイムのみ使用可)
- ★ やまかつ  
▶ 日替わりランチ
- ★ EbiPain(エビパン)  
▶ 店内商品500円分(テイクアウトのみ)
- ★ ホワイトハウス  
▶ 日替わりランチなど

#### 人間ドックを受診の方

上記に加えて下記のお店も  
お選びいただけます

#### 蕎麦 丸文

▶ 1,000円分ランチチケット(差額は自己負担です)

#### ぎふ 初寿司 美濃加茂分店

▶ 1,000円分ランチチケット(差額は自己負担です)

#### 焼肉 つづき

▶ 1,000円分ランチチケット(差額は自己負担です)

### 大垣健診プラザ

- ★ 大戸屋ごはん処 大垣店
- ★ サンセット87

#### お食事券ご使用の注意

- お食事券の有効期限は発行日から1週間です。
- 有効期限を過ぎた場合はお使いいただけません。
- お食事券は注文時(テイクアウトは会計時)にお渡してください。
- お店の都合により、メニューの変更や臨時休業の場合があります。
- 差額は自己負担です。

胃検診(バリウム・胃カメラ)を  
含む健診コース、  
人間ドックを受診された方へも  
お食事券をプレゼントしています。



お食事券についてご不明な点がございましたら、スタッフまでお尋ねください

# 大垣健診プラザが 開設2周年を迎えました



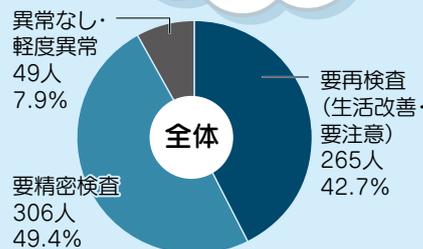
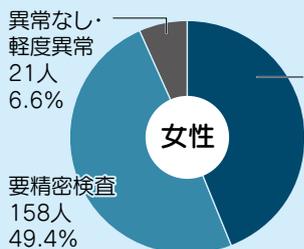
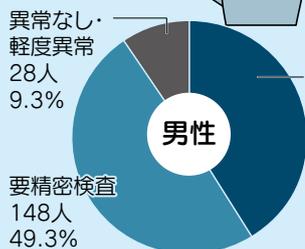
2022年11月に地域の皆様の「健康の拠点」として  
オープンした大垣健診プラザ。

皆様のご利用に支えられ、この度2周年を迎えることができました。

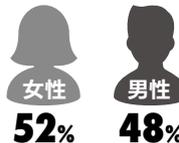


## データで見る大垣健診プラザ

### 2023年度人間ドック総合判定割合



### 2023年度 人間ドック受診者割合



※合計が100%にならない場合があります。

	受診者数	有所見者数	要再検査数 (生活改善・要注意)	要精密検査数	異常なし・ 軽度異常数	有所見率
男性	300	272	124	148	28	90.6%
女性	320	299	141	158	21	93.4%
合計	620	571	265	306	49	92.1%

今後とも大垣健診プラザをよろしくお願いいたします。

お陰様まで  
大盛況  
でした!

## 美濃加茂本部にて 10月17日(木) レディースデーを開催しました

健診をご予約いただいた女性を100名限定でご招待しました。

1階のウェルネスプラザでは「新田製茶」の協力のもと特別イベントとして、  
白川茶やお茶で作られたスイーツの試飲・試食・販売が行われました。



山の希少茶と言われる美濃白川茶の  
香り高みに包まれながら、こだわりの  
お茶スイーツを味わっていただきました。



10月はピンクリボン月間でした。  
アレストアウェアネスの大切さを知っていたがため、  
乳腺腫瘍触診モデルを設置しました。  
ご自由に体験いただき、「意外と固い」「検診って  
やっぱり大切」とのお声をいただきました。



▲ 3Dマンモグラフィ  
▼ ABUS

最新の機器を使用した乳がん  
検診を1日限定で特別価格  
にてご提供しました。



産業保健を  
ご検討の方へ

当法人では産業保健の専門知識を有する医師による産業医業務が可能です。

お問い合わせ

企画渉外部渉外課 TEL0574-25-2982

受付▶月～金曜日(午前9:00～午後4:00)※日曜日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

やめたくても  
やめられない...

# すこやかクリニック

## 「禁酒外来」が始まりました

「健診結果で肝臓の数値が悪く、お酒をやめたいけど、方法がわからない」「どうしても飲み過ぎてしまう」  
などといったお悩みを持つ方に向けて、「禁酒外来」を始めました。

アルコール依存症の診断を受けた方も対象です。

この機会に、お酒と適正に付き合う方法を一緒に考えてみませんか。



Q どんなことをするの？

A 主に「カウンセリング(問診)」と「薬物治療」です。



### 当センターの 「禁酒外来」の 特徴

「お酒をやめたい」と思っても、すぐに実行に移すことは難しいものです。  
当センターでは**アルコール依存に関する研修を受けた看護師**がしっかりとカウンセリング(問診)をし、お酒についてのお悩みに寄り添いながら、伴走者としてサポートをします。

### 治療の流れ

禁酒外来の  
受診を予約



アルコール依存に  
関する研修を受けた  
看護師がお話を  
お聞きます(問診)



肝機能数値  
を測るため  
採血を  
します



医師から  
の飲酒  
指導や  
薬物治療



禁酒  
成功!



..... このようなお悩みを持つ方はぜひご相談ください .....

- 健康診断で肝機能が「要精密検査」「要治療」だった方
- 毎日飲み過ぎてしまうと感じている方
- 医師からお酒の量を減らすように言われている方
- お酒との付き合い方にお悩みの方

### 医師からのメッセージ



お酒で  
お困りの方や、  
お酒を  
減らしたい方は  
ぜひご相談ください

禁酒外来は毎週土曜日・要予約制です。お気軽に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

【休診日】日曜日およびGW・夏季・冬季など法人休日  
※火曜日のみ午前9:30～診療開始となります  
※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。

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00～7:00	○	—	○	○	—	—



### 飲酒で上がる、 病気のリスク

「酒は百薬の長」といわれたのは過去の話で、飲酒自体がさまざまな病気の発症リスクを上げてしまうことがわかってきました。とくに女性は男性と比較すると、体内の水分量が少ないこと、分解できるアルコール量が少ないことなどから、アルコールの影響を受けやすいため注意が必要です。

お酒は身近な嗜好品ですが、リスクを理解したうえで、健康を第一に嗜むようにしてください。



### リスクが上がると考えられている病気と純アルコール量

病名	男性	女性
脳卒中(出血性)	週150g以上	少しでも
脳卒中(脳梗塞)	週300g以上	週75g以上
虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
高血圧	少しでも	少しでも
胃がん	少しでも	週150g以上
肺がん(喫煙者)	週300g以上	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	週150g以上	週150g以上
食道がん	少しでも	データなし
肝がん	週450g以上	週150g以上
前立腺がん(進行がん)	週150g以上	データなし
乳がん	データなし	週100g以上

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」より作成

塩分のとりすぎ



冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動不足



汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

飲みすぎ



少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

熱いお風呂



42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

危険を減らす！

## 寒い季節の血圧管理

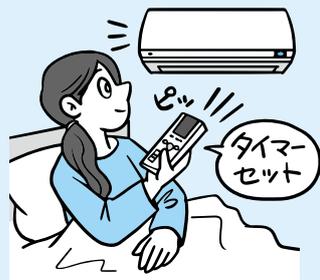
若い人でも、食事後や飲酒後にお風呂に入ると、ヒートショックが起こることがあります。また、塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度のバランスをとるため血液中の水分量が増え、血圧が上がります。ヒートショックを防ぐため温度差を減らすこと、血圧を上げないために塩分をとりすぎないことが冬の血圧管理の基本です。少しでも危険を減らすために、意識しておきましょう。

### 温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。



また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。



### 塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。汁はなるべく残すようにしましょう。また、宴会が多くなる季節のため、飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。



冬でも体を動かして、汗をかくことも重要です。外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にすることをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも…

## 健診以外でも、血圧を測っておくと安心です



健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見過ごされてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。



寒くなると危険が増える...

監修：齋藤 幹  
さいとう内科・循環器クリニック 院長



# 覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「**高血圧**」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**

自覚症状はないのに...

## 血圧が高くなるとなぜ危険？



血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

## 血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいかというそうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなっても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

### 健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

**収縮期血圧(最高血圧)**  
**130(140)mmHg以上**

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

**拡張期血圧(最低血圧)**  
**85(90)mmHg以上**

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

※( )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。

# 伊豆大島三原山

い  
ず  
お  
お  
し  
ま  
み  
は  
ら  
や  
ま

## 三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が噴き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

## ス

タート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に、整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、シエルターが数カ所設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ噴き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここでしか見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

## INFORMATION

### アクセス

東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)

東京・調布から新中央航空で25分

### HPはコチラ



大島観光協会  
① 8:30～17:00  
② 04992-2-2177



**▶ 三原山**  
伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山(標高758m)。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

**▶ お鉢巡り**  
1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

**▶ 溶岩地帯**  
不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

**▶ 割れ目噴火口**  
1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。噴き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

**▶ 展望避難休憩舎**  
山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

**▶ 三原神社**  
噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

**▶ 巨大溶岩**  
三原神社の脇にある、大量のマグマのしぶきが積み重なってきた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

**▶ 裏砂漠**  
溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

約 7.0km 約 2 時間 30 分 / 約 12,000 歩



**椿のまち、伊豆大島**

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



**おんせん**  
**三原山温泉**

大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

- 🕒 6:00~9:00、13:00~21:00
- 👤 大人800円、小人400円
- ☎ 04992-2-1673 (7:00~21:00)
- 🌐 <https://www.oshima-onsen.co.jp>

**グルメ**  
**べっこう**

魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

**ひと足** Sightseeing のぼして

**ふでしま 筆島**  
数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に取り残された。

**地層大切断**  
約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



特定保健指導って、  
参加してみるものですね。  
専門家のサポートで、  
3ヵ月後、体重-2kgを  
達成できましたよ

自己流だと難しいけれど、  
健康管理の専門家が  
自分の生活スタイルに合った  
目標設定をしてくれるから、  
続けやすいよね

以前参加したけれど、  
当時のアドバイスは  
今も継続できているよ

「特定保健指導のご案内」が届いたみなさん、特定保健指導に参加していますか？

まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。

## 特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

### いいコト①

#### 適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

### いいコト②

#### 体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

### いいコト③

#### 将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



### 特定保健指導に参加すると

#### 3年後も体重とHbA1c<sup>\*1</sup>が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果<sup>\*2</sup>、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2ヵ月の血糖値の変動を反映する検査値。  
※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

#### ■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

冬の入浴が  
危ない!!

# ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

## 冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は2022年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の**3倍近く**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人**も注意が必要です。

## ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。**入浴時**や**その前後には、次のことに気をつけましょう。**

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から**急に立ち上がり**ない
- **食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけを忘れずに!**

## 冬の入浴時の温度差と血圧の変化

### ● 室内



**暖** 血圧安定

### ● 脱衣所



**寒** 血管収縮・血圧上昇

### ● 浴室



**寒** 血圧がさらに上昇

### ● 浴槽内



**熱** 血管拡張・血圧低下

# 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



## さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

### 材料(2人分)

大根 ----- 300g  
にんじん ----- 1/4本 (40g)  
さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)  
A 水 ----- 1/2カップ  
酒 ----- 大さじ1  
しょうゆ ----- 大さじ1  
みりん ----- 大さじ1  
カレー粉 ----- 小さじ1  
万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

### 作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

### 魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い!
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない!
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる!



◆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

## チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)  
ごま油 ----- 大さじ 1/2  
A 塩昆布 ----- 5g  
| 塩 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたら、Aを加えてさっと炒める。

## 白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



### 材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
A 酢 ----- 大さじ 1  
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2  
| 白ごま ----- 大さじ 1/2  
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

### 作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



## 健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

### 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

**DHA** 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。  
**EPA** 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。  
**カルシウム** 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB<sub>2</sub>やビタミンD、鉄も豊富です。

### 缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
  - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例** 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

喫煙によって損失した額(2015年度)

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円\*

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

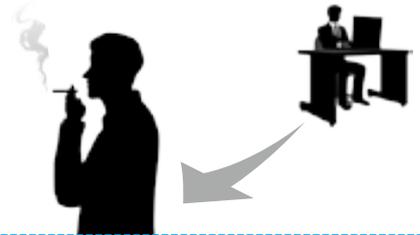
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

\*受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

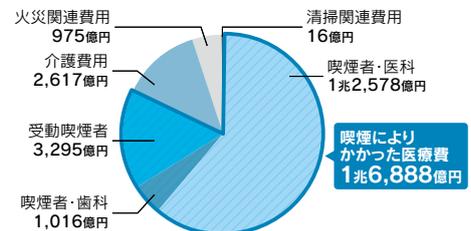
タバコ離席で3兆円!

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります\*。この損失は、禁煙しないかぎり解消するものではありません。

\*喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016年)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



\*端数処理しています。

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

睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

● 疲れを意識していますか?

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり...という方はいませんか?

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中核」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



● 横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



# Q がんが心配です。何を食べて、何を食べないほうがいいのでしょうか？



**A** ヨーグルトやコーヒーを適量とり、加工肉や赤身肉、熱い飲み物の摂取を控えてください

がんにはさまざまな種類があり、予防のための食事方法も異なりますが、予防効果が期待される食品と控えるべき食品があります。

**がん予防に効果が見込めるかもしれない食品**



**ヨーグルト**  
乳がんや大腸がんのリスクを下げる可能性がある



**コーヒー（無糖）**  
肝臓がんや子宮がんのリスクを下げる可能性がある



**過剰な摂取を控えたほうがいい食品**



**加工肉・赤身肉**  
大量に摂取すると大腸がんなどのリスクを上げる

加工肉	赤身肉
ベーコン、ソーセージ、ハムなど	牛肉、豚肉、ラム肉など



**熱い飲み物**  
食道がんのリスクを上げる



**魚卵**  
塩分が高く、胃がんのリスクを上げる

国際がん研究機関（IARC）では、加工肉を「グループ1（発がん性あり）」、赤身肉を「グループ2（おそらく発がん性あり）」に分類しています。グループ1にはタバコやアルコール、アスベストなども含まれ、加工肉の過剰摂取は喫煙と同程度に発がん性があるとされています。「赤身肉は比較的安心」と思いたいところですが、赤身肉も1日65g 増えるごとに子宮がんや大腸がんなどのリスクが高まることを示す研究結果もあります。そのため、加工肉や赤身肉を日常的に食べている場合、鶏肉や魚をとり入れることをおすすめします。

がん予防には、定期的ながん検診も重要です。とくに日本では、がんの約4分の1が菌やウイルス感染に起因しており、胃がんはピロリ菌、肝臓がんは肝炎ウイルス、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）によるものです。これらに対しては、胃がん検診や肝炎ウイルス検査、HPVワクチンの接種によりリスクが減らせますので積極的に利用しましょう。



## 冬を暖かく過ごすための冷え性対策

慢性的に手足が冷たくなったり、温めてもすぐに冷えたりする経験はありませんか？ 寒くないときに何もなくても手足のしびれ、痛み、むくみなどの症状が現れる場合には、普段から手足の血液の流れが悪くなっている可能性があります。医学的にはこのような状態を「末梢循環障害<sup>まっしょうじゆんかんしょうがい</sup>」といいます。そこで今回は、寒い季節を快適に過ごす冷え性対策のポイントをご紹介します。

### 冷え性を改善するためのポイント

**★体を温める食材**

食生活を見直し、体を内側から温める食材を積極的に取り入れましょう。特に生姜、ネギ、ニンニクなどが効果的です。これらの食材を使った料理や、唐辛子やシナモンなどの香辛料も取り入れることで、冷え性対策に役立ちます。

**★服装に工夫を**

寒さが厳しい季節には、体をしっかり保温するための衣服を選ぶことが大切です。腹巻きや厚手の靴下は、体幹や足元を温め、冷えを防ぐのに効果的です。素材にも気を配り、ウールやカシミアなどの天然素材



を選ぶことで、保温効果がさらに高まります。

**★体を積極的に動かし、入浴を効果的に活用**

ウォーキングやストレッチ、ヨガなど、毎日続けられる運動を取り入れると、冷えにくい体質に改善できます。また、シャワーではなく、湯船に10～15分浸かることで血行が良くなり、リラックス効果も得られます。お風呂上がりには、しょうが湯やホットミルクなど温かい飲み物を飲むとよいでしょう。

これらの対策を日常に取り入れ、寒い冬を乗り切りましょう。

忙しいあなたに

globody グローバルボディ  
fitness フィットネス

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! // 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

足を肩幅より広めに  
開き、膝とつま先を  
時計の10時と2時の  
方向に開く。

膝とつま先を  
時計の10時と  
2時の方向に開く



# 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

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を  
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ  
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を  
しっかり後ろに引く



10回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

# SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の  
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き  
締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.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

胸の前で合掌し、膝を軽く  
曲げたまま、膝を上下5cm  
程度小さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。  
おへそを中にしまっ  
イメージで  
お腹に力を入れる



20回

膝とつま先は  
同じ方向

\\ 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

1のセットアップの姿勢から  
軽く膝を曲げ、手を太ももの上  
に置き、右肩を体の中心に寄せ  
るように右肘を伸ばして体を  
ひねる。左右入れ替えて行う。

左右  
各10秒



Point

内ももと  
お尻周りを  
ストレッチ

# 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

膝を曲げてお尻を後ろに引き、  
大きくスクワットした姿勢のまま、  
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。  
肩は力を抜いて  
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の  
前で合掌でOK!

“冷えやむくみ”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、筋トレ、引き締りを同時に行えるメソッドです。SUMO スクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。