

灯台



2015.10

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



ナキウサギ

(撮影地：北海道 十勝岳)

ナキウサギは氷河期からの生き残りといわれる動物です。手に乗るほどの大きさで、名前の由来でもあり「ピチュー、ピチュー」と高い声で鳴きます。日本では北海道の標高の高い限られた場所に生息しています。冬になると氷点下30度まで下がるような場所ですが、冬眠はしません。秋にたくさんの草を集めて乾燥させ、冬場の食料として巣に貯蔵するのです。そのため秋のナキウサギは大忙し。何度も何度も草を乾燥場所へと運ぶ姿が見られます。

写真・文 ● 福田幸広 (動物写真家)

4種類のウイルスに対応したワクチン導入 インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もある予防接種。
今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類に増えて、予防効果がさらに高まることが期待されています。



重症化も防ぎます



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかかると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて

インフルエンザワクチン — 2015-2016 シーズン —

- A / カリフォルニア / 7 / 2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
 - A / スイス / 9715293 / 2013 (NIB-88) (H3N2)
 - B / ブーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
 - B / テキサス / 2 / 2013 (ビクトリア系統)
- *1回(13歳未満は2回)の接種に上記すべてが含まれます。

含まれるウイルスの種類が変わります。これまでのワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが、近年の流行状況や世界の動向などを踏まえ、今シーズンはB型が2種類に増え、予防できるウイルスの種類が広がります。

流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと言われています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種してお

くとよいでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本

手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

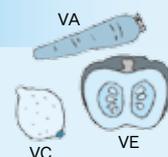


うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

※13歳未満のお子さんをお持ちの方へ…13歳未満のお子さんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

歯磨きでインフルエンザも予防！

近年「歯磨き・口腔ケア」がインフルエンザの予防に有効であることがわかってきています。インフルエンザはウイルスが粘膜に侵入することで発症しますが、歯垢や舌の汚れなどの細菌はインフルエンザウイルスが粘膜へ侵入しやすくする酵素を出すため、口腔内が不潔な状態だと、インフルエンザに感染しやすくなると考えられています。

特に高齢者は口腔内の雑菌が増殖しやすい傾向にあるので、正しい口腔ケアを心がけてインフルエンザ予防に役立てましょう。



平成27年度

インフルエンザ予防接種の 補助金のお知らせ

当組合では、みなさまの健康保持・疾病予防にお役立ていただくために、今年度もインフルエンザ予防接種を受けた方の費用の一部を補助します。ぜひご活用ください。



補助の対象期間

平成27年10月1日(木)～12月31日(木)の間、国内の医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた場合に限りです。

補助の対象者

被保険者・被扶養者

※インフルエンザ予防接種実施時に、資格をもつ方のみ。

※予防接種法に定めるところにより、市区町村の補助を受けている方、またその他の補助金を受けている方を除く。

補助額

被保険者・被扶養者ともに1回接種につき1,500円を上限に補助

・中学生以上…1回接種分のみ補助

・小学生以下…2回接種分まで補助

2回接種対象者は2回分とりまとめて申請してください。2回分の合算金額で3,000円を上限に補助します。

※接種料金が補助額以下の場合は、実費の補助となります。

例) 1回目 1,800円 } → 1回毎に申請した場合の補助金
2回目 1,300円 } 1,500円 + 1,300円 = 2,800円の補助
(1回目上限補助額) (2回目補助額) (合計)

→ 2回まとめて申請した場合の補助金

2回分の接種料金は3,100円なので、3,000円の補助

申請方法

当組合のホームページ掲載の「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に必要事項を記入し、医療機関発行の領収証の原本を添付して、当組合にご提出ください。

※1家族分を1回にとりまとめて申請してください。

ご注意

- 領収証は返却しません。
- 接種料支払時に、必ず正式な領収証を発行してもらってください。
- 領収書には以下の記載が必要です。
 - ①いつ………接種年月日
 - ②どこで………接種を受けた医療機関
 - ③誰が………接種を受けた方の全員の氏名(フルネーム)
 - ④何を………インフルエンザ予防接種代として
 - ⑤接種費用…単価
 - ⑥接種医療機関印を必ず押してもらってください。

申請締切日

平成28年2月29日(月)健保組合必着

※「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」をはじめ、すべての添付書類が不備なく提出されたものに限り支給します。

支払方法

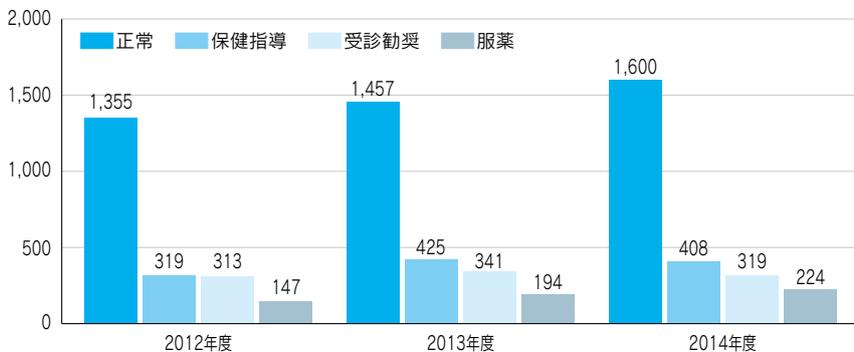
指定口座に振り込みます。

※任意継続被保険者の方は、任意継続の手続き時の指定口座に振り込みます。

【被保険者本人の疾病傾向】

①血圧 ～脳卒中等の危険があります！～

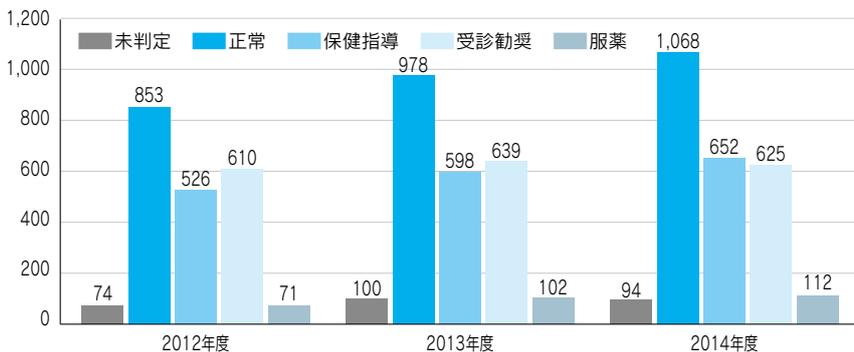
- 保健指導対象：収縮期血圧130mmHg以上 拡張期血圧85mmHg以上
- 受診勧奨対象：収縮期血圧140mmHg以上 拡張期血圧90mmHg以上



全体の約12.5%の方が医療機関への受診を勧められるレベルに達しています。特に、収縮期血圧が160mmHg以上・拡張期血圧が100mmHgを超えるような高リスク者でありながら必要な医療機関へ受診されていない方が17名いました。

②脂質 ～心筋梗塞等の危険があります！～

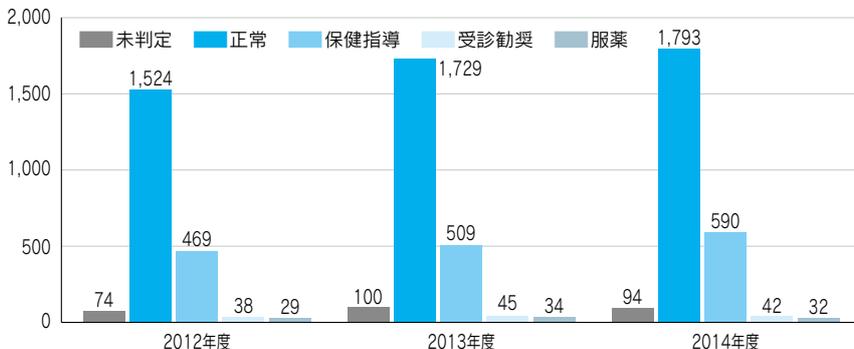
- 保健指導対象：中性脂肪150md/dl以上 HDLコレステロール39md/dl以下
LDLコレステロール120md/dl以上
- 受診勧奨対象：中性脂肪300md/dl以上 HDLコレステロール34md/dl以下
LDLコレステロール140md/dl以上



約24.5%の方が受診を勧められるレベルに達しています。保健指導対象レベルもほぼ同数であり、今後、更なるリスクの増大が懸念されます。

③血糖 ～糖尿病の危険があります！～

- 保健指導対象：空腹時血糖100md/dl以上 または ヘモグロビンA1c5.6%以上
- 受診勧奨対象：空腹時血糖126md/dl以上 または ヘモグロビンA1c6.5%以上



今すぐ受診が勧められるレベルではないものの、**保健指導の対象になる方が約23%います。**糖尿病が進行して糖尿病性腎症になって人工透析が必要となると、医療費のみならず生活に大きな制限が加わり続けます。保健指導レベルのうちに生活習慣の見直しや保健指導の活用などで重症化を予防しましょう。

健診結果の分析からみえた 当組合の疾病傾向を報告します

平成26年度の健診結果レポート

当組合では、平成26年度の健診結果を分析した結果、非常に多くの方に疾病のリスクがあることがわかりました。また、リスクのある方は特に被保険者において増加傾向にあります。今後も健康情報の提供や各種保健指導等でみなさまの健康に役立つ事業を継続してまいります。今一度健診結果を見直し、適切な医療機関への受診や検査を受けていただきますようお願いいたします。

健診結果を行動につなげよう!

「なんともないから」と健診結果を軽視する人もいますが、そもそも生活習慣病は、早期のうちには自覚症状がほとんどありません。信じるべきは、自分の感覚よりも健診結果の数値です。健診結果の指示には従うようにしましょう。

「要治療」「要精密検査」と記載されていた人

「要治療」は、治療が必要なほど数値が悪化している状態です。一方、「要精密検査」は、本当に治療が必要かどうかをより詳細な検査で確認しなければならない状態です。いずれも、すみやかに医療機関を受診してください。



「要再検査」と記載されていた人

一時的な変動かどうか、改めて検査が必要な状態です。すみやかに再検査の予約をお取りください。



「要経過観察」と記載されていた人

ただ放って置けばよいということではありません。健診機関の医師や保健師の指導を受けて、生活習慣の改善を始めてください。



「異常なし」と記載されていた人

ひとまず安心ですが、正常値の範囲内であっても油断は禁物です。過去のデータと見比べて、悪化傾向にないか確認しましょう。悪化していたら、自発的に生活習慣を改善していくのがベストです。



※上記は、一般的な健診結果を記載しています。実際に受け取った健診結果の指示を優先して行動してください。

健診申込みも切迫る!

健診を受けていないご家族はいませんか?

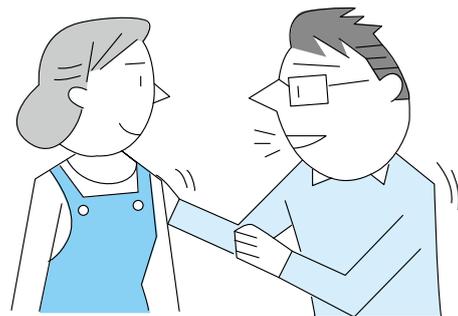
今年の健診は受けましたか? 被保険者のみなさん、ご家庭に健診をまだ受けていない被扶養者がいましたら、ぜひ健診の予約をとるように勧めてください。

今年度の特定健診をまだ受診されていないご家族の方は、今すぐお申込みを!!

健診の結果、治療や精密検査が必要とされているにもかかわらず、受診していないケースが問題視されています。せっかく健診で病気の芽が発見されたのに、治療や精密検査を受けず、特定保健指導も受けず、そのまま放置してしまうと、悪化の一途を辿ってしまうからです。重症化してからでは、病気の治療にかかる期間は長く、費用も大きくなり、最悪のケースでは命の危険もあります。いかに早く行動につなげるかが、その後の健康寿命を左右しますので、健診結果の指示には従うように

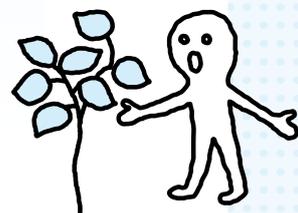
してください。
なお、「データヘルス計画」では、重症化予防が大きなテーマのひとつに掲げられています。健保組合では、みなさんが健診を受けた結果、治療や改善につながっているかどうかをデータで確認することができます。このデータを分析し、重症化のリスクがある人に対して、健保組合から個別にご案内をすることがありますので、受け取った人は積極的にご参加をお願いします。

早期のうちにも医療機関へ受診しましょう!



肝臓病

肝臓は体の中でもっとも大きく、再生する機能があるとても強い臓器です。ダメージを受けても肝臓は働き続けるため病気に気づきにくく、「沈黙の臓器」とも呼ばれます。年に一度の健診で、肝臓の機能をチェックしておくことが、健康寿命を延ばすことにつながります。



1

特定健診では この項目をチェック

肝臓病に関しては、左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

● AST (GOT)

保健指導判定値 31U/L 以上

受診勧奨判定値 51U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

● ALT (GPT)

保健指導判定値 31U/L 以上

受診勧奨判定値 51U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

● γ-GT (γ-GTP)

保健指導判定値 51U/L 以上

受診勧奨判定値 101U/L 以上

肝臓や胆道に異常があり、胆汁の流れが悪くなると数値が高くなります。アルコール性肝障害では、数値が高くなります。

2

ウイルスによる肝炎と アルコールによる肝炎 などがあります

肝臓の病気でもっとも多いのが、肝炎ウイルスに感染して起こる「ウイルス性肝炎」です。このほかに、長期間多量のアルコールを摂り続けることで起こる「アルコール性肝炎」、食べすぎなどによる「非アルコール性脂肪肝炎」、薬物や化学物質による「薬物性肝炎」、「自己免疫性肝炎」などがあります。

肝炎ウイルスに感染すると、多くの人は肝臓に炎症が起こり「急性肝炎」になります。約6カ月以上肝臓の炎症が続いた状態が「慢性肝炎」です。これを放置していると、肝細胞が線維化して肝臓が硬くなる「肝硬変」になり、さらに「肝臓がん」に進行してしまうこともあります。肝機能の異常を見つけたら放置せず、詳しい検査を受けましょう。

症状の進行のしかた

● ウイルス性肝炎

- アルコール性肝炎
- 非アルコール性脂肪肝炎など



①急性肝炎



②慢性肝炎



③肝硬変



④肝臓がん

肝炎の主な原因

ウイルス
感染

栄養の
摂りすぎ

アルコール
の摂りすぎ

ウイルス感染を防ぐ

A型肝炎

汚染された生水や生の魚介類を口に入れることで感染します。

- 東南アジアやアフリカなどへ旅行する際には、生水、生の魚介類を摂らない

- 予防接種（任意）を検討する

B型肝炎
C型肝炎

血液・体液を介して感染します

- カミソリや歯ブラシ、ピアスなどは他人と共用しない

- 注射針、注射器を共用しない

- 不衛生な状態で入れ墨やピアスの穴あけをしない


肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

B型・C型肝炎ウイルスに感染している人は、約40人に1人いるといわれています。知らないうちに感染していることもあり、一般的な健診の肝機能検査では感染の有無はわかりません。お住まいの市区町村で基本的に無料で受けられますので、一度も受けたことがない人は検査を受けてください。

食事

- たんぱく質を毎日、しっかりと摂る

（肝細胞の再生にはたんぱく質が大切です）

- アルコールはできるだけ控え、週に1〜2日、休肝日を設ける

（お酒の飲みすぎは肝臓に負担をかけます）

- ビタミンをしっかりと摂る

（肝臓で栄養素を代謝するにはビタミン類のサポートが欠かせません）

- 1日3食、規則正しく食べる

（夜中の飲食やドカ食い、夜食は肝臓に負担をかけます）

「脂肪肝」が増えています

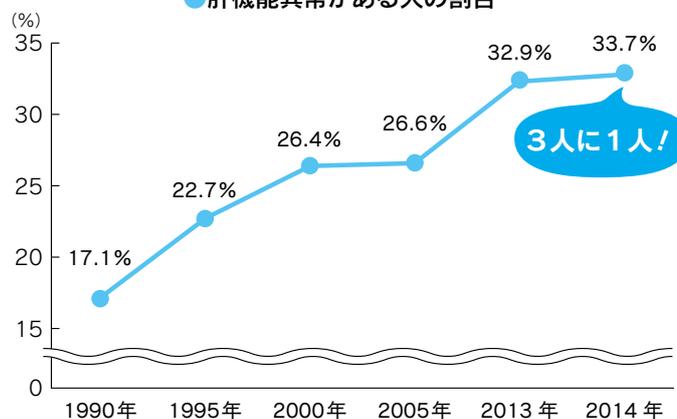
健診で「脂肪肝」が見つかる人が増えています。お酒の飲みすぎばかりでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎでも中性脂肪が増え、肝臓に脂肪がたまって脂肪肝になります。

生活習慣病の前触れでもありますので、脂肪肝と指摘されたら、早めに生活改善を。軽い脂肪肝であれば、食事と運動で改善できます。

**肝機能に異常がある人は増えています**

2014年に人間ドックを受診した約310万人のうち、肝機能異常が見つかった人は約33.7%もあり、増加傾向にあります。肝臓に負担をかける生活をしていないか見直し、異常が見つかった人は放置せずに受診しましょう。

● 肝機能異常がある人の割合



(2014年「人間ドックの現況」 日本人間ドック学会)



西行庵 西行は、ここで3年ほど庵を結んだという。

ACCESS

近鉄吉野線「吉野駅」下車、ロープウェイにて「吉野山駅」へ
吉野大峯ケーブル自動車バス「吉野山駅」停留所から終点「奥千本口」停留所まで約20分

南阪奈道路「葛城I.C.」から吉野山下千本観光駐車場まで約28km



問い合わせ

吉野町観光案内所
☎ 0746-39-9237
<http://www.town.yoshino.nara.jp/kanko-event/>

吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部を成す吉野山は、修験者の聖地といわれる。桜の名所として有名だが、ウォーキングや観光をマイペースで楽しめる秋もおすすめ。信者の猷木により植えられたという無数の桜は紅葉も美しく、山間の社寺のたたずまいに彩りをそえている。

バスの終点「奥千本口」バス停からウォーキングスタート。まず世界遺産に登録されている金峯神社に向かい、参拝しよう。追われる源義経が隠れたという義経隠れ塔を見て、西行庵に向かう。西行庵のそばには西行の歌にも詠まれる苔清水が今も残っている。西行の木像が安置された小さな庵は、見事な紅葉に包まれるようにしてひっそりと建っている。

バス停に戻り、山を下りて行こう。途中、紅葉のきれいな高城山展望台で休憩をとり、世界遺産の吉野水分神社へ。豊臣秀頼が寄進したという社殿は、3殿をひと続きにした美しい建物で、重要文化財に指定されている。

車道から細い歩道に入り如意輪寺に向かう。この寺の裏には、京都を逃れ吉野を南朝とした醍醐天皇の陵がある。

如意輪寺から吉水神社に向かう。吉水神社では、源義経が静御前や弁慶とともに身を隠した潜居の間や、後醍醐天皇の玉座などが見学できる。

ここから数分歩いたところにある金峯山寺がゴール。役行者ゆかりの金峯山修験本宗の総本山で、本堂の蔵王堂は太い柱が並び荘厳な雰囲気だ。

元気があれば、蔵王堂の西側から450段の階段を下って脳天神へお参りしよう。首から上の守り神とされている。



金峯神社 世界遺産
吉野山の総地主神。祭神は金山毘古命で、藤原道長も祈願したといわれる。境内自由。



義経隠れ塔
役行者が修行した修験道の行場。後に、追っ手から逃げるため義経が屋根を蹴破ったことにより「蹴抜けの塔」とも呼ばれる。外からの見学は無料。



味

西澤屋

吉野鍋
3,200円
(1人分)



おすすめの吉野鍋は、牛肉・鶏肉、野菜・山菜、豆腐や葛きりなど、地元の食材をふんだんに使った具だくさん鍋。(要予約)
※写真は2人分

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-8600
🏠 不定休

八十吉

吉野天婦人
1,000円



吉野葛の製造・販売を行う老舗。併設の吉野天人庵ではできたてのつるりとした葛きりが味わえる。

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-8739
🏠 水曜日

ひと足のぼす

談山神社

紅葉の名所、談山神社の名の由来は、中臣鎌足(後の藤原鎌足)と中大兄皇子(後の天智天皇)が多武峰の山中に登って、「大化改新」の談合を行ったことによる。木造の十三重塔は、世界唯一といわれ、重要文化財に指定されている。

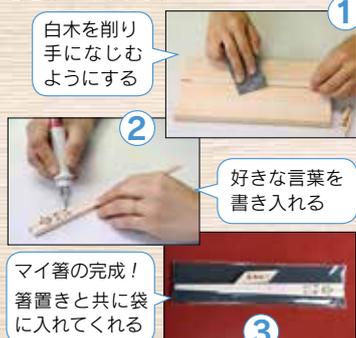


🕒 8:30 ~ 17:00 (受付は 16:30 まで)
👉 大人 500円 小人 250円
小学生未満無料
📞 0744-49-0001

体験

箸作り体験

吉野のスギやヒノキの端材を使った箸作りを体験できる。おみやげや記念になる箸を作ってみよう。



要予約 辰田製作所
📞 0746-36-6205



如意輪寺

楠木正成の子、正行が足利尊氏との大阪四條畷の戦い出陣の前、堂の扉に辞世の歌を残したといわれる。後醍醐天皇の勅願寺。
🕒 9:00 ~ 16:00 (受付は 15:30 まで)
👉 大人 400円 中高生 200円 小学生 100円
📞 0746-32-3008



吉野水分神社 世界遺産

水を司る天之水分大神を主神とし、子宝の神として信仰されている。
🕒 8:00 ~ 16:00 (4月のみ 17:00)
👉 無料
📞 0746-32-3012



義経 潜居の間



後醍醐天皇 玉座



役行者像

修験道の開祖とされる役行者が吉野神社を創建したといわれる。

吉水神社 世界遺産

義経らが身を隠したり、後醍醐天皇の行宮となったり、また豊臣秀吉が花見の本陣とした場所でもある。重要文化財に指定されている。
🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-3024



金峯山寺

世界遺産

金峯山寺藏王堂は、仁王門とともに国宝に指定され、東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築。本尊の秘仏藏王権現像は重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 16:30 (受付は 16:00 まで)
👉 500円 ※秘仏の特別ご開帳期間は 1,000円
📞 0746-32-8371

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

どんなことをするの? 特定保健指導

「動機づけ支援」の案内
もらった A さん



特定健診の結果に基づき特定保健指導の対象になると、健保組合から案内が届きます。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれます。実際にどんなことが行われるのか、見てみましょう。

「積極的支援」の案内
もらった B さん



動機づけ支援

では、こんなことをします

積極的支援

では、こんなことをします

初回面接

保健師などの支援スタッフと面接し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的なアドバイスを受けます。また、腹囲や体重を減らすための具体的な行動目標や計画を立てます。(面接は個人で行う場合と、グループで行う場合があります)

たとえば
こんな目標・
計画を立てます

- 体重を 4kg 減らす。
- 晩酌はビール 2 缶 → 1 缶にする。
- 食事は肉 → 魚・野菜中心にする。
- 通勤を自転車から徒歩にする。 …etc.

これなら
できそう



6 カ月間、
自分で計画を実践…



3 カ月以上の継続的支援

個別またはグループ面接、電話、メール、手紙、FAX などの方法により、3 カ月以上の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります。



生活習慣
改善を実践…



6 カ月後

評価

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。



腹囲減!

90kg

85kg

体重減!

**特定保健指導(積極的支援)で
男性約 3 割 女性約 4 割が
メタボ脱出に成功!**

平成 20 年度から 21 年度にかけて特定保健指導を受けた方のうち、男性で約 3 割、女性で約 4 割が、検査値等が改善しメタボ脱出に成功していたことがわかりました。

特定保健指導の案内を受け取った方は、チャンス! 今年こそメタボから脱出しましょう!

こんなに改善されました!

	男性	女性
腹 囲	約 2.2cm 減	約 3.1cm 減
体 重	約 1.9kg 減	約 2.2kg 減
中性脂肪	約 27.2mg/dl 減	約 26.4mg/dl 減

喫煙者は歯周病になりやすい

歯周病になるかどうかは、プラークの付着量や歯並び、口の中に存在する歯周病菌の種類、糖尿病等の病気の有無、遺伝的影響、そして生活習慣など、さまざまな要素が重なりあっています。要素が重なるほど歯周病になりやすくなるわけですが、不十分な歯みがき、口呼吸、頻繁な糖分の摂取、喫煙などの生活習慣は、歯周病を進行させる要素として注意が必要です。

特に、たばこに含まれる化学物質は、プラークが付着しやすくなる、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの腫れを隠し症状に気づきにくくなる、炎症が治りにくくなるなど、多くの悪影響があります。



歯周病になりやすい人は？

監修 (株)日立製作所横浜健康管理センター 澁谷智明

歯周病になりやすい生活習慣

- 喫煙
- 不十分な歯みがき
(歯と歯ぐきの間のプラークが歯周ポケットを作る)
- 口呼吸
(口の中が乾燥すると、炎症が進行しやすい)
- 頻繁な糖分の摂取
(糖分をエサにプラークが大きくなり、歯ぐきの炎症を起こしやすくなる)



妊娠中は歯周病になりやすい？



妊娠によって女性ホルモンが急激に増加することで、歯周病菌が増加しやすくなります。また、唾液の粘性が高まるため、口の中に歯周病菌がとどまりやすくなり、歯ぐきの炎症も起こりやすくなります。

妊娠中は、歯周病になりやすい期間であることを意識しておくことが大切です。食事回数が増えがちですが、こまめに歯をみがき(小さいヘッドの歯ブラシがおすすめです)、糖分をダラダラと摂らないようにしましょう。つわりのときは、ぶくぶくうがだけでもOKです。

歯周病を防いで健康寿命を延ばす

歯を失う原因の約4割が歯周病です(むし歯は約3割)。歯周病対策は、そのままむし歯対策になり、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策にもつながります。歯を残すことが健康寿命を延ばすことにもなりますので、歯周病対策を早めに習慣化しておきましょう。

歯周病を防ぐ生活習慣

- ポイント①** 喫煙者は、まず禁煙です。
- ポイント②** 1日1回は3分以上かけて歯みがきしましょう。
歯と歯ぐきの間は、フロスや歯間ブラシを使用してください。
- ポイント③** 鼻呼吸を心がけましょう。
深呼吸をすると、鼻呼吸がしやすくなります。
- ポイント④** よくかんで食べましょう(30回ぐらい)。
唾液の分泌を促進します。箸を置く回数を増やすと、自然にかむ回数が増えます。
- ポイント⑤** 栄養バランスのとれた食事をしましょう。
糖分の過剰摂取に注意するとともに、繊維の多い野菜、ビタミンA・C・Dの豊富な食べ物(野菜、果物など)をとり、栄養バランスを見直して抵抗力をつけます。



歯周病は、「プラーク※(歯垢)」「や「歯石」によって歯ぐきが炎症を起こして歯周ポケットが形成され、やがて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。そのリスクが高い人はどんな人でしょうか。

※プラーク: 歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

健康的な血管をつくろう！

満腹ヘルシー
COOKING!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。



1人分
313kcal / 塩分1.7g

揚げないミルフィーユカツ

材料 (2人分)

- ◆パン粉……………適量
- ◆サラダ油……………大さじ1
- ◆豚肉(ロース・薄切り) ……6枚
- ◆塩……………小さじ1/4
- ◆こしょう……………少々
- ◆スライスチーズ……………1枚
- ◆しそ……………4枚
- ◆薄力粉……………適量
- ◆溶き卵……………適量
- ◆キャベツ(葉)……………1~2枚
- ◆トマト……………1/2個
- ◆ソース……………適量

作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし(弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ(1/2枚)・肉・しそ(2枚)・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5~8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。

調理のコツ！

パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクッとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。



Pick up! 豚肉

●たんぱく質

豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。



●料理制作／北嶋佳奈

(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓

●スタイリング／寺門久美子

エリンギの粒マスタードマリネ



1人分
63kcal / 塩分0.9g

材料 2人分

- ◆エリンギ…………… 1パック
- ◆白ワイン(または酒) … 小さじ1
- ┌ レモン汁…………… 大さじ1
- ├ オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- ├ 砂糖…………… 大さじ1/2
- ├ 粒マスタード…………… 大さじ1/2
- └ 塩…………… 小さじ1/4
- └ こしょう…………… 少々

作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れる。白ワイン(または酒)をふってラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②合わせておいたAと①を和え、冷やす。

Pick up! オリーブオイル

●オレイン酸
LDL コレステロールを減らして
HDL コレステロールを増やす
といわれています。血液がキレイになり、若々しい血管を保つ効果が期待できます。



なしのヨーグルト和え

材料 2人分

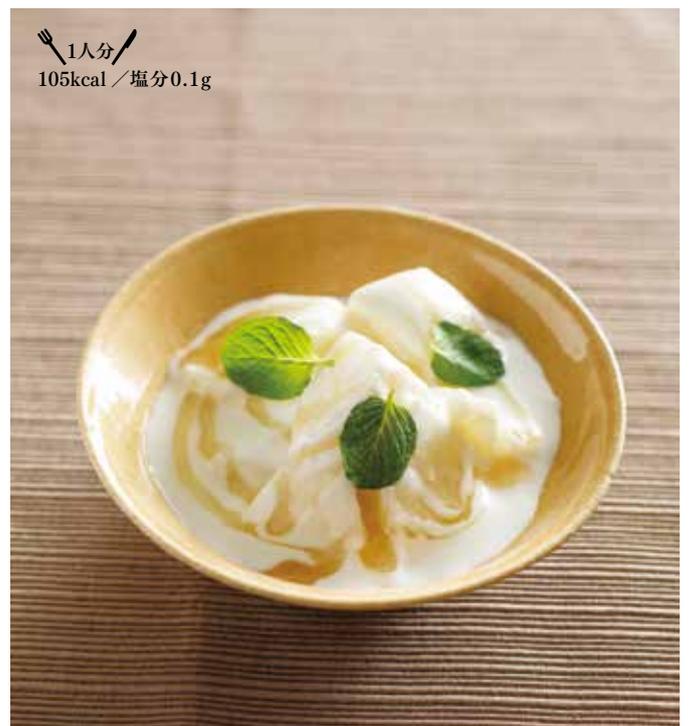
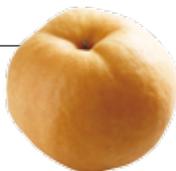
- ◆なし…………… 1/2個
- ◆ヨーグルト…………… 150g
- ◆はちみつ…………… 大さじ1
- ◆ミント…………… 適量

作り方

- ①なしは皮をむいて一口大に切り、ヨーグルトと和える。
- ②皿に盛り、はちみつをかけてミントを散らす。

Pick up! なし

●カリウム
余分なナトリウム(塩分)を排出してくれるため、高血圧予防に効果的です。



1人分
105kcal / 塩分0.1g

腰痛外来 にこう

高齢化に伴って、腰や下肢痛を訴えて整形外科を受診する患者さんが年々増加しています。腰痛は、そもそも二足歩行をする人間の宿命ともいわれ、多くの人が経験しています。腰痛外来では痛みの原因がどこにあるのかを的確に診断してくれます。

●腰痛の約85%は原因が特定しづらい

最近、慢性的な腰痛で病院にかかる患者さんが増えてきました。腰痛の原因は多種多様で、腰椎そのものの問題のほか、内科的な問題、メンタル面が関係していることもあります。

腰痛の約85%は原因が特定しづらい非特異的な腰痛といわれています。「ぎっくり腰」のように安静にしていれば2週間ほどで症状が消える腰痛もありますが、なかには骨粗しょう症によっておこる「圧迫骨折」が原因の腰痛などもあるので、治療を必要とする腰痛かどうかを見極めることはとても大切です。

●長期にわたる腰痛の悩みは、「腰痛外来」で的確に診断して治療につなげよう

整形外科に属する腰痛専門の外来が「腰痛外来」です。外来ですから原則的に手術は行いませんが、痛みの原因がどこにあるかを的確に診断し治療につなげます。

腰痛にはさまざまな原因が考えられるので、何よりも必要なのは正しい診断です。診断結果によって投薬やリハビリ、ブ

ロック療法など最新の医療を施してくれます。基本的には手術を行わない治療が中心となりますが、必要な場合には手術が可能な総合病院を紹介してくれます。

インターネットで検索すると全国の腰痛外来が掲載されているサイトがあり、治療実績なども載っていますので、自宅から無理なく通える病院を選びましょう。



腰、下肢痛を
生じる整形外科
領域の疾患

腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症と圧迫骨折、ぎっくり腰、脊椎の周囲からくる腰痛（筋肉、内臓など）、その他

Health Information

季節のトラブルに効く **食材**

■監修 菊池 真由子 管理栄養士

胃の調子が悪いとき

食欲の秋とはいいますが、時には疲れた胃を休ませることも大切です。胃に負担がかかる油っこいものや辛いもの、冷たすぎるものは避け、胃にやさしく消化がよいものを食べましょう。柔らかく煮込んだお粥やうどんなどがおすすめです。



消化をよくする調理・食べ方の工夫

根菜類などの食物繊維が多い食品は、消化がよくないので、斜め薄切りにして繊維を断ち切るようにすると消化がよくなります。胸焼けや胃もたれするときなどは、大根おろしと一緒に食べることをおすすめします。大根は消化酵素が豊富で胃腸の働きを整えます。

胃腸の働きを整える食材は他にもあります。キャベツはビタミンUが豊富で、胃の粘膜を保護し、過剰な胃酸の分泌を抑えます。ポトフなどのスープ煮の具材にするとたっぷり食べやすく、他の具材の消化も助けます。おくらや山芋などのネバネバ成分「ムチン」も、胃の粘膜をうるおして保護します。

でも、消化をよくするうえでもっとも大切なことは、「しっかりとよくかんで食べる」ことなのです。よくかめば唾液から消化酵素が出るだけでなく、脳を刺激し、体内の消化に関わる各種酵素の分泌がよくなり、胃の負担を減らして消化を助けてくれます。

目の疲れが

つらいとき

パソコンやスマートフォンなどで目を酷使して目が疲れたときには、「攢竹」のツボを刺激しましょう。目が疲れると、この部分がグリグリと固くなります。また、目を冷やしたり温めたりするのも、目の疲れを癒すよい方法です。

目の周りの筋肉の緊張をほぐすには、眼球を上下左右に動かしたり、目を閉じたり開いたりする目のストレッチがおすすです。

ツボを親指で押し上げる

親指を攢竹のツボに置き、グーッと圧を加えていく。

かかきやすいように親指でゆっくり押す。

冷やしたり温めたりする

目が充血しているときには冷やし、目の奥のほうからコリを感じるときには温めるのが基本ですが、気持ちのよいほうでOK。おしぼりや濡れタオルを使ったり、ペットボトルを当ててもお手軽。

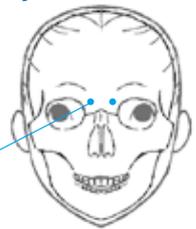


目の疲れに効くツボ

攢竹

眉毛の内側の端

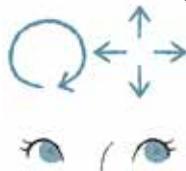
攢竹



プラスαストレッチ

目の周りの筋肉をほぐす目のストレッチを行います。

①眼球を上・下・左・右に動かしたあと、眼球をグルリと一周する。



②まぶたをグッと力を入れて閉じたあと、開く。



Health Information

10月から通知カードの交付開始

家族全員のマイナンバー しっかりと管理を

保険証も引き続き使用します

今年10月から、住民票のある人全員に、一人ひとり異なる12ケタの番号「マイナンバー」がつけられ、お住まいの市区町村から簡易書留で届きます。赤ちゃんからお年寄りまで、1人1枚発行されますので、管理には十分気をつけてください。

◆写真なしの「通知カード」が届く

10月から届くのは、写真のない「通知カード」です。顔写真つきの「個人番号カード」を希望する人は、平成28年1月以降に、お住まいの市区町村に申請して「通知カード」と引き換えに交付を受けます。顔写真つきの「個人番号カード」は、本人確認の身分証明書として使えるほか、e-Tax等の電子申請にも使えます。

マイナンバーは、原則として生涯変わらず、社会保障・税・災害対策の手続きなどに使うものです。紛失したり、気軽に他人に教えないよう、家族全員のマイナンバーはしっかりと管理しましょう。

◆当分の間、保険証も必要です

個人番号カードがあれば、保険証がいらなくなると誤解している方も多いのですが、それは少し先の話。当分の間は、保険証も必要です。

国では、2017年7月以降のできるだけ早い時期に、個人番号カードに保険証の機能（受診時の資格確認）を持たせたい、と表明しています。その時期は今のところ不明ですので、家族全員の保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証なども、きちんと管理しておいてください。

話題の健康情報



子どもでも安心!

観光地引網

体験

自分で獲ると
もっとおいしい!

海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚を獲る、昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。

力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む——単純だからこそ、楽しい体験です。

How to 「観光地引網」

←当日の流れ

2 沖合に仕掛けた網を漁師さんが海岸まで持ってきてくれる

1 早朝に集合

3 参加者の出番! 力を合わせて網を引こう!

4 引き揚げ完了

5 ドキドキする瞬間! 網の中をチェック!
※危険な魚がいる可能性がありますので、漁師さんが先に確認します。

観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えは持っていきましょう。

どれだけ獲れるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚が獲れると、魚の勉強にもなります。



獲った魚でバーベキューも!

引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦労して引き揚げた魚は、味も格別です。



こんなところが魅力

魚への興味が深まります。子どもの食育にもお勧め。

重い網を引っ張るため、全身運動になります。

早朝から始まるため、早起きにつながります。

近くに体験できるスポットがあるかチェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。