

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2022年度 vol.2

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

健康コラム

「胃がんの内視鏡検診について」.....2

わが社の健康管理活動

「ハイコンポーネンツ青森株式会社」.....3

名所名跡

「かわいいパンダに会いに行きませんか? ~上野動物園~」.....4

健康セミナー開催のご報告

「市川法人会」「大日本印刷健康保険組合」.....5



胃がんの内視鏡検診について

一般財団法人 全日本労働福祉協会 長野健診センター所長 大町 桂子

我が国の胃がん検診は1950年代に始まりましたが、住民検診としては、1956年に長野県伊那郡で行われたのが全国で最初とされています。それ以来66年となる今日でも、職場検診や住民検診として胃がん検診は広く行われ、胃がんの発見に貢献しています。

一方、一般診療においては、近年内視鏡検査が広く行われるようになり、X線検査が行われる件数はかなり少なくなりました。私自身も、もう何年もX線検査をやっていないのが実情です。

1983年ごろより、一部地域で独自に、胃がん検診に内視鏡検診が導入されていましたが、2016年2月になって我が国の胃がん検診に内視鏡検診が正式に組み入れられました。日本消化器がん検診学会の全国集計データ（1983年～2016年）によると、2016年のX線検診と内視鏡検診の比較は、表1のようになります。私の所属する長野市医師会でも、2019年より内視鏡検診が始まり、今回2021年までの3年間の集計結果が発表されました（表2）。

内視鏡検診はまだ始まったばかりで受診者の総数は多くはありませんが、内視鏡検診はX線検診に比べて胃がんの発見率が大きく上回っていることがわかります。今後は、内視鏡検診受診者数が徐々に増加するものと思われ、内視鏡検診ができる医療施設が限られていることから、著しい増加は望めないとも思われます。

ここからは私見ですが、X線フィルムの読影時に、著しい慢性胃炎は要精検として内視鏡検査にまわし、必要に応じてピロリ菌の検査を行い、陽性者には除菌治療をするというのはどうでしょうか。これは、胃がんを発見するという胃がん検診本来の主旨にははずれますが、将来の胃がん発生量の減少につながるという意味において、現在の胃がんX線検診に追加するメリットがあるのではないかと考えています。

プロフィール



おおまち けいこ
大町 桂子

一般財団法人
全日本労働福祉協会
長野健診センター所長
医学博士（信州大学）

日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医、指導医
日本体育協会公認スポーツドクター
日本医師会認定健康スポーツ医
日本医師会認定産業医

〈略歴〉 1961年 東京都立富士高校卒
1968年 信州大学医学部卒
信州大学医学部第2内科学教室助手
長野通信病院内科副部長を経て
1978年12月 神楽橋病院開設 副院長
1996年 6月 神楽橋内科胃腸科医院 院長
2011年 5月 医療法人桂俊会神楽橋医院 副院長
2015年 3月 一般財団法人 全日本労働福祉協会
長野健診センター 所長

（表1）X線検診・内視鏡検診の受診数と胃がん発見率（2016）

日本消化器がん検診学会の全国集計データに基づくX線検診・内視鏡検診の受診数と胃がん発見率の推移（1983～2016）より

	X線検診	内視鏡検診
受診者数	5,435,052	508,702
発見胃がん数	38,060	1,006
発見率	0.07%	0.20%

（表2）X線検診と内視鏡検診の比較（長野市医師会）

		2019	2020	2021
X線検診	受診者数	10,329	8,774	7,649
	発見胃がん数	9	5	5
	発見率	0.09	0.06	0.04
内視鏡検診	受診者数	741	737	860
	発見胃がん数	4	2*	2
	発見率	0.54	0.27	0.23

* 胃1, 食道1



ハイコンポーネッツ青森株式会社

「社員とともに進める健康づくり」

～社員がいつまでもイキイキと元気に働ける会社を目指して～

管理本部管理部総務課

津島 真貴子

事業紹介

ハイコンポーネッツ青森は、香川県高松市に本社を置くアオイ電子株式会社のグループ会社として、半導体（小型IC等）のアッセンブリ（組立）からテストング（電気的特性検査）まで行っています。

主に製造しているのはスマートフォンや自動車の関連部品で、お客様のニーズに合わせた製品を高品質・タイムリーに提供できることから、海外の同業他社よりも当社の評価は高く、皆さんが普段手にしているスマートフォンや

自動車にも使われています。

また、社員にとって働きやすい環境を整えることや地域貢献も重視しているため、各種休暇制度や福利厚生、福祉活動も充実しています。

これまで経済産業省健康経営優良法人、青森県健康経営事業所にも認定されているほか、献血活動での厚生労働大臣表彰やその他各種表彰を受けるなど、各方面から評価をいただいています。

当社の健康支援の取り組み

当社では、毎年9月頃に定期健康診断を実施しています。当社は24時間操業のため深夜業務に従事する従業員を対象に特定業務従事者の健康診断、有機溶剤や特定化学物質などを取り扱う従業員を対象者に特殊健康診断を実施し、半年後に再び特定業務従事者の健康診断と特殊健康診断を実施しています。

健康診断の結果はすべて産業医に確認していただき、産業医から「再検査・精密検査」や「要治療」を指導された従業員へは「産業医からの健康指導」通知として、自社

で構築した「健康管理システム」を経由して指導内容をお知らせし、病気の早期発見・早期治療に繋がるよう、医療機関への受診を促しています。

さらに従業員の皆さんが心身ともに健康で働くことができるよう、健康相談窓口を設置し、産業医や労働衛生コンサルタントの資格を有する外部委託の保健師が相談員として従業員の皆さんや従業員の家族の方を対象に健康全般のサポートをしています。

健康支援の継続

当社の従業員の健康診断結果の所見としてもっとも多いのは、血圧・血中脂質・肝機能が挙げられ、いわゆる生活習慣に関わる項目となっています。これらを改善すべく、従業員の生活習慣の見直しに向けた取り組みのひとつとして社員食堂の改善があります。

青森県は長い間「平均寿命都道府県ランキング」で最下位となっており「青森県は短命県」と言われ続けています。その原因のひとつに青森県民特有の塩分過多の食生活が問題となっています。そこで社員食堂では減塩



メニューの提供に加え、肥満防止に繋がる低カロリーメニューを提供しています。

また、食生活の改善以外にも運動習慣のきっかけづくりとして、毎年、秋頃に社内ウォーキング運動を展開し月平均8000歩を目標に取り組んでいます。

社名 ハイコンポーネッツ青森株式会社

概要

住所 〒038-3515 青森県北津軽郡鶴田町大字山道字小泉275番地

URL <http://www.hc-aomori.co.jp/index.html>

「かわいいパンダに会いに行きませんか？」 上野動物園

九段クリニック 事務業務部 小安 幸枝

上野と言ったら動物園。今回はそんな日本を代表する動物園のひとつである「上野動物園」を紹介したいと思います。

上野動物園では日本最大級を誇る約300種の動物を展示しており、その珍しい生態を間近で観察できます。

そんな中でも人気なのがやはりパンダ。休日はもちろん、平日でもパンダ目当てに多くの来場者が開園前から列を作ります。新型コロナウイルスの流行が社会に暗い影を落とす中、愛くるしい姿に多くの人が癒されています。

そもそも、パンダとはどんな生き物なのか。正式な名称は「ジャイアントパンダ」。中国西南部の標高1300〜3500メートルの高地に生息しています。なので、暑い所は苦手な動物です。中国政府の調査では野生の推定生息数は約1860頭で、世界では計約600頭が飼育されています。

大人の体長は120〜150センチで体重は85〜150キロ。1歳くらいで竹を食べ始め、1歳半くらいで母親から離れます。

パンダは群れを作らず単独で生きる動物。子育て中や交尾する時、幼い子供が一緒にいる時を除けば、動物園のパンダも普段は1頭ずつ区切られたエリアで暮らしています。寿命は15〜20年ほどですが、飼育下では30年超生きた例もあります。ただ、妊娠のチャンスは非常に少なく、一般的には2〜5月の数日間しかありません。繁殖が難しく、絶滅危惧種から一段階低い危急種に分類されています。

上野動物園では、現在5頭のパンダが暮らしています。父親のリーリー（力力）、母親のシンシン（真真）、この2頭は2005年中国臥龍保護センター生まれの幼馴染で、2011年に2頭と一緒に上野動物園に来園しました。そんな2頭の間に2017年にシャンシャン（香香）、そして2021年には双子のシャオシャオ（暁暁）、レイレイ（蕾蕾）が生まれました。

パンダはみんな同じ顔のように見えますが、やはり人間と同じようにそれぞれ個性があります。顔の形や耳の形、目の周りの黒い部分、それに性格、雰囲気もそれぞれ違います。



上野のパンダファミリーの所有権は中国にあります。返還することが定められています。まだ日本にいないうちに、是非一度実際に会って可愛い姿に癒されてみてはいかがでしょうか。



健康セミナー開催のご報告

公益社団法人市川法人会 様

脳年齢測定や脳活性のための活動に関するセミナーを実施しました

2022年7月5日に、市川法人会様にて血管年齢測定と「高血糖予防と正しい歩き方」というテーマの健康セミナーを開催しました。

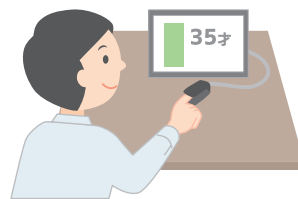
今回のセミナーでは、まずご来所頂いた方から順に血管年齢測定を行いました。その後、運動指導と個別相談に分かれ、運動指導では健康運動指導士から正しい歩き方や姿勢の話、タオルを使ったストレッチなどを、実践を交えながらお伝えしました。運動療法は、血糖値を下げるだけでなく、脂質、血圧のコントロールや心肺機能の強化などが期待できます。天気に影響されない室内での運動を身に着ける



ことにより、通年にわたり運動習慣を維持することができます。また、けがをせず安全にウォーキングを行い健康管理に役立てていただくために正しい

歩き方をご紹介しました。

個別相談では保健師が血管年齢測定の結果の見方や、高血糖・糖尿病予防のための生活の工夫などにつ



いてお一人ずつお伝えしました。来所順のご案内となりましたが、全ての方に、血管年齢測定・運動指導・個別相談に参加して頂きました。

終了後のアンケートでは、「血管年齢が年相応で良かった。維持していくよう、指導していただいたことを実践していこうと思う」「タオル1本で身体機能を改善できることを知った」などのご感想をいただきました。

セミナーに血管年齢測定を組み合わせることで、今の健康状態の把握に役立つほか、日頃の生活習慣の振り返りや見直しの一助となります。今後も参加された方が楽しく健康づくりを続けることができるようなセミナーを開催してまいります。

大日本印刷健康保険組合 様

タバコに関するオンラインセミナーを実施しました

2022年6月23日に、大日本印刷健康保険組合様よりご依頼を頂き、タバコについての健康セミナーをウェブ会議システムを用いたオンラインにより開催しました。

タバコについて、喫煙する人としない人ではそれぞれが考えるメリットがすれ違うということから講話を始めました。本セミナーでは「喫煙の本質」に焦点を当て、メリットと感じていることが実はタバコにより脳内神経伝達物質がコントロールされている状態である、ということをお話しました。

セミナー後のアンケートでは、「吸うことのメリットより、デメリットが明らかに上回ると強く感じた」「知ってはいるが、喫煙してよいことはない。セミナーを通して禁煙にチャレンジしてみたくなった」等のご感想をいただきました。

今回はオンライン開催であったため、自席で参加するこ

とが可能であり場所の移動がないなど参加の負担が少ないほか、大勢で集まることがないので感染症対策も行いながらセミナーを行えるという特徴があります。今後も開催者様や参加者様にご負担なく参加頂けるセミナーを展開してまいります。

本日のセミナーが指すところ

タバコを吸う人も吸わない人も、改めて「タバコとは何か、喫煙の本質とは何か」を考えるきっかけになること



当協会では感染防止策を徹底してセミナー開催を行っておりますが、通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。詳しくは下記「渉外部」まで気軽にお問い合わせください。

講演依頼のお問い合わせ

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、右記までお問い合わせください。

一般財団法人 全日本労働福祉協会 渉外部

☎ 03-5767-1713 ✉ seikatu_syukan@zrf.or.jp

のはなし

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修

松生クリニック

院長 松生 恒夫

ふしぎな

腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1〜2kgにもものぼります。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「**腸内フローラ**」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

幸せを呼ぶ

腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「**脳腸相関**」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

腸が支える

免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに**腸の健康こそが全身の健康のカギ**といえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています

アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

10人にひとりが覚えあり？ 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうためで、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。

これを放置すれば生活の質(QOL)が大きく下がり腸内環境も悪化します。気になる方は医療機関に相談してみましょう。



腸が**喜ぶ**習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「**朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20～30分後に排便する**」といった習慣づけることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌によい効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。
※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。



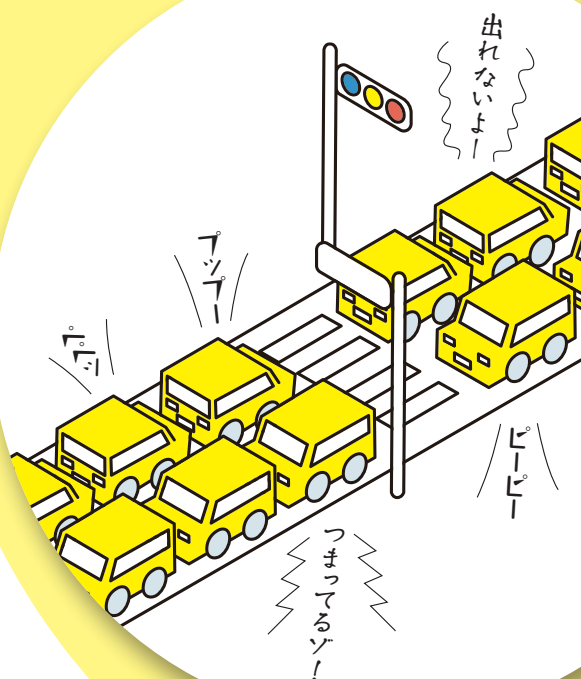
腸内環境を整える食材

脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりする的是そのためです。「**ぬるいお風呂にゆっくり入る**」、「**声を出して笑う**」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、**十分な睡眠と適度な運動**が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

腸



便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

形

便秘	1	コロコロした硬い便
	2	ソーセージ状の硬い便
	3	表面がひび割れたソーセージ状の便
正常	4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便
	5	柔らかい半固形状の便
	6	形が崩れて泥のような便
下痢	7	形がない水のような便

色

黄色～黄土色	濃い茶色
腸内正常	環境悪化

※こんな色は要注意！
 黒色▶胃や食道で出血
 赤色▶大腸で出血・痔
 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常

におい

つけもの臭	刺激臭・腐敗臭
腸内正常	環境悪化

O'Donnell et al., BMJ 1990;300:439-40



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



人と自分を比べては劣等感がつのります

34歳の女性です。すぐ人と自分を比べてしまう性格を直したいです。「あの人は明るくて気持ちいい性格なのに、私はなんて根暗なんだろう」とか「友達は結婚して子供もいるのに、なぜ私にはいないのだろう」などと考えては、自分の方が劣っていると感じて落ち込んでしまいます。さらに私は嫉妬心が強く、人のSNSを見るたびに「高そうなレストランに行っているぞ!」といった具合にネガティブな感情が湧いてしまいます。こんな風に比較ばかりしてもキリがないと心ではわかってはいるものの、人と比べるのが癖になっているのかもしれない。日々劣等感を感じるばかりで、ますます自分が嫌いになっていることがとても苦しいです。



後ろ向きと前向きの心は背中合わせ

人と自分を比べて自分を責めてしまうと、つらいでしょうね。でも、人と比較するというのは悪いことばかりではありません。その人のようになりたいという前向きの気持ちがあるから比較しているのです。つらくてもその気持ちを大切にすることで、自分らしく生きるヒントが見えてきます。

それには、上手にあきらめ、上手にあきらめない工夫が必要です。ご質問からは、自分は結婚することも、子どもをつくることも、高そうなレストランに行くこともできないとあきらめていらつしやるような印象を受けました。でも、それが本当に大事なのであれば、あきらめないことです。そうすれば、それが実現できる可能性はあります。そのときに、あきらめなくてはならないことも出てきます。私たちは、希望するものをすべて手に入れることはできません。自分にとって大事なものを手に入れるためには、それ以外のものをあきらめる勇氣も必要です。

大切にしたいものはなんですか？

私は、寂しがり屋でみんなに受け入れてもらいたいという気持ちが強い人間です。嫌われたくないので、頼まれ



ごとは、どんな些細なことでも二つ返事で引き受けてきました。自分の趣味や楽しみはあきらめて、頼まれごとを引き受けて喜んでもらうことを大切にしたいのです。それが良かったのでしょうか。時間が経つうちに頼まれることが増えてきて、みんなから受け入れられていると感じることが増えてきました。

ここまで書いてきて、何をあきらめ、何をあきらめないかを決める基準があることに気づきました。私の場合は、人から受け入れられたいという思いが基準になっていました。さて、ご質問いただいたあなたはどのようにうか。ご自分の心に目を向けて考えていただければと思います。

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チャンネル」 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。

SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

感染症 編



国際協力で感染症を封じ込め

新型コロナウイルスの世界的流行をきっかけに、感染症は発展途上国だけのものではなく、世界全体で解決すべき課題だと再認識されています。

情報共有

国際機関を通じた連携など

研究・開発の推進

研究・開発資金の提供など



世界で協力

途上国への支援

国際的枠組みを通じてワクチンを公平に分配

医療・保健の人材を育成



— 日本国内でも対策強化を予定 —

- 感染対策の司令塔となる機関を設置
方針を統一し迅速に対応することが可能に。
- 感染症研究・治療の拠点を一本化
対策に有効なデータ収集をスピードアップ。

日本にも多いこんな感染症

日本でも注意が必要な感染症は新型コロナだけではなく、SDGs達成に向けて、下記のような重大な感染症への対策も必要となっています。

■ 日本で課題となっている感染症の例

感染症	日本の状況
結核	毎年10,000人以上が新規感染、約2,000人が死亡
B型肝炎	現在も性交渉などで毎年10,000人が新規感染していると推定 ※母子感染はワクチン対策により減少しています
エイズ	新規報告されるHIV感染者とエイズ患者の合計は、毎年約1,000人 ※HIV: エイズを引き起こす、ヒト免疫不全ウイルス

— 重要! 子どもの予防接種 —

子どもの定期予防接種は、結核やB型肝炎、風しんなどの対策として重要です。接種の時期は感染しやすい年齢などをもとに決められているので、先延ばしせずに受けましょう。

※接種の時期を逃した場合は、お住まいの自治体に問い合わせを

参考) SDGs推進本部「SDGsアクションプラン2022」/外務省 JAPAN SDGs Action Platform 「SDGグローバル指標 (SDG Indicators)」/国立感染症研究所「わが国における急性B型肝炎の現状」/厚生労働省エイズ動向委員会「令和2(2020)年エイズ発生動向」/厚生労働省ホームページ「結核 (BCGワクチン)」/「遅らせないで! 子どもの予防接種と乳幼児健診」

レッツ! アクション

まずは

基本の対策を

- ◆ 飛沫が原因の感染症を防ぐには、手洗い・マスク・換気等の基本的な対策が大切です。また、体調が悪いときは休養し、病院へ。
- ◆ B型肝炎やエイズなど、性交渉が原因となる感染症の予防には、コンドームの使用が有効です。
- ◆ インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの対策として、ワクチン接種を受けておくと、感染予防・重症化予防に役立ちます。



放置は危険！
生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

痛風・高尿酸血症 を食い止めよう



尿酸値が高くなると痛風に

尿酸には、食事から摂取されるプリン体由来のものもありますが、体内でつくられるものが8割を占めます。とくに肥満の人は体内で尿酸が多くつくられやすく、また排泄されにくくなるため、尿酸値が高くなります（＝高尿酸血症）。血液中に溶けきれなくなった尿酸は、トゲのある形に結晶化し、足の関節などにたまって痛風発作を起こします。この尿酸結晶が腎臓にたまると腎障害、尿路にたまると尿路結石などの原因になります。

痛風が起こりやすいのは **ココ!**



赤く腫れ上がり、24時間以内に痛みのピークがくる。

※痛まなくてもコブができる「痛風結節」の場合もあります。この場合も治療が必要です。



痛風が起こりやすいのは **こんな時!**

- 深夜～早朝の時間帯
- 飲酒したとき
- 汗をたくさんかいたとき
- 疲れ、ストレスがたまったとき
- 利尿剤を飲んだとき

■治療の目標は？

尿酸値が7.1mg/dL以上で高尿酸血症とされ、生活改善と薬物療法によって数値を下げます。

治療の対象者	治療内容	目標数値
① 痛風関節炎または痛風結節がある人	薬物療法 生活改善	尿酸値 6.0mg/dL 以下
② 尿酸値が8.0mg/dL以上で生活習慣病などがある人		
③ 尿酸値が9.0mg/dL以上の人	生活改善	
④ 上記以外で尿酸値が7.1mg/dL以上の人		

出典：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版（2019年）

痛風発作時の 応急手当

患部を心臓より高い位置に保ち、氷のうなどで冷やして痛みを抑えます。マッサージをしたり、温めると痛みが悪化します。細菌感染など別の病気の可能性もあるため、必ず内科等を受診してください。

痛風は血液中の尿酸が結晶化し、足の親指などに激しい痛みを起こす発作です。成人男性の3人に1人が痛風の予備群と言われ、とくに30代以降の肥満の人は罹患リスクが高くなります。痛風予防には、プリン体を多く含む食品だけに気をつければいいと思いますが、食べすぎや激しい運動のしすぎなども原因になります。健診で尿酸値が高いと言われた人は、まずは医療機関を受診し、生活習慣を改善することが大切です。

重症化を防ぐため には？

痛風とサヨナラだ

正しい知識で



1 定期的に通院し悪化を防ぐ

痛風の痛みがなくなると治療を中断してしまいがちですが、その間に体内に結晶がどんどんたまるため、再発のリスクが高まります。**自己判断で治療を中断しないことが大切です。**

2 食事の改善と適切な運動で尿酸値を下げる

プリン体を避けることよりも、**食事量全体を減らしましょう。**体重が減れば、尿酸値が下がるうえ、血圧や血糖値などの改善につながるメリットもあります。

食事

- ① 食事は腹八分目を目安に。
- ② レバーや干物、白子などのプリン体が多い食品は少量に。
- ③ 野菜や海藻類などの尿酸の排泄を促すアルカリ性食品を積極的に食べる。
- ④ 尿量を増やして尿酸を排泄させるため、水を多めに飲む（2～2.5L）。

運動

筋トレなどの激しい運動をするとエネルギーの燃えかすとして尿酸が生じます。尿酸値が高めの人には、ウォーキングやジョギングなどの軽めの有酸素運動がおすすめです。また、汗をかくと尿量が減り、尿酸が結晶化しやすくなるので、運動やその後の入浴（とくにサウナ）の前後には必ず水分補給を。

お酒

アルコールはプリン体の有無に関わらず、尿酸値を上げます。1日で摂取する純アルコール量は20g（缶ビールならロング缶1本、ワインならグラス2杯弱）まで。

発見! テーマ別 ウォーキングのススメ

紅葉の名所 // をウォーキング

千葉 養老溪谷

秋の自然を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
7.1km

時間
約**2時間**
40分

歩数
約
10,500歩

房総半島の中央に位置し、養老川上流に形成されている養老溪谷。「房総の奥座敷」と呼ばれる豊かな自然と黒湯が湧き出る温泉郷を擁し、古くから景勝地として親しまれています。四季折々の溪谷美が堪能できますが、秋は美しい紅葉が魅力（例年は11月下旬～12月上旬が見頃）。今回は、ローカル線小湊鉄道・養老溪谷駅から紅葉狩りを堪能するコースです。



列車の待ち時間に疲れた足を癒せる足湯。鉄道利用客は無料で利用できます。



小湊鉄道
養老溪谷駅

ドロップなど
オリジナルの
お土産も多数

中瀬遊歩道

飛び石の橋や樹林に囲まれた山道など、溪谷美が堪能できる遊歩道。



二階建てトンネル

新旧2つのトンネルが重なり2階建てになっている手掘りのトンネル。

中瀬遊歩道入口

秋の自然を感じて歩く
ウォーキング

START
養老溪谷駅

約3.7km 約80分

二階建てトンネル

約0.1km 約5分

中瀬遊歩道入口

約0.4km 約10分

弘文洞跡

約0.8km 約20分

観音橋

約2.1km 約45分

養老溪谷駅

GOAL

随所に
案内板が
あり安心!

弘文洞跡

江戸時代につくられた隧道跡。切り立った崖と川の水面は養老溪谷随一の景勝地です。



観音橋

朱塗りの太鼓橋にモミジが綺麗に色を添えるフォトスポット。夜はライトアップも。



山菜蕎麦で
腹ごしらえ

近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

神秘的な美しさ 篇七沼

青森県
十和田市

山々が真っ赤に染まり沼の水面に鏡のように映る光景は見事の一言。1周1時間ほどの自然散策路が整備されています。

4千本が色づく 香嵐渓

愛知県
豊田市

愛知屈指の紅葉の名所。11種類の楓があるといわれており、葉をひとつひとつ見比べるのも楽しみのひとつ。

まるで海外!? 水元公園

東京都
葛飾区

都内最大級の水郷公園。1800本のメタセコイアがレンガ色に染まると、幻想的でメルヘンチックな味わいを醸し出します。

雄大な景色を堪能 蘇陽峡

熊本県
山都町

高さ200mの絶壁が10km続くU字谷溪谷。展望台からの景色は圧巻で、九州のグランドキャニオンといわれています。

ウォーキング中
にチャレンジ

映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある1枚に挑戦してみませんか。

映える!
紅葉を撮る
ポイント

青空を撮る



青空との構図は色のコントラストが美しい1枚に。青色をきれいに出すには、太陽に背を向ける順光で撮るのがコツ。



落ち葉を撮る

木々だけでなく地面にも注目してみましょう。少し演出を加えて落ち葉をレイアウトすると作品っぽさが増します。

鮭のアーモンド焼き えのきソース



1人分 ●カロリー: 278kcal
●塩分: 1.2g

香ばしアーモンド&えのきソースで
ワンランク上のお魚メニューに
秋の栄養をさあ、召し上がれ!

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

鮭 2切れ
塩 少々
マヨネーズ 小さじ2
スライスアーモンド 大さじ2
しめじ 1/2袋 (50g)
えのき 1/2袋 (50g)
A { 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
バター 10g
パセリみじん切り(乾燥パセリも可) ... 適宜

作り方

- 1 鮭に塩をふって、盛り付けたときに上になる面全体にマヨネーズを塗り、スライスアーモンドをのせる **Point1**。アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分焼き、焦げ防止のためアルミホイルをのせてさらに2分ほど焼く。
- 2 しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分の長さに切る。パセリはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に2とAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱し、バターを加えて全体を混ぜ合わせる **Point2**。
- 4 皿に1の焼いた鮭を盛り付けて3をかけ、パセリを散らす。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

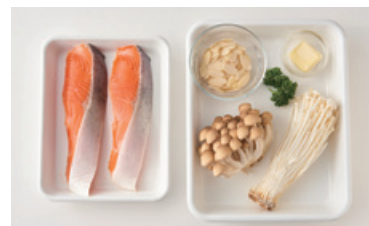
生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アーモンドに多く含まれるビタミンEや鮭の赤い色素(アスタキサンチン)は、細胞を傷つける物質を除去し、免疫機能の低下を防ぎます。また、アーモンドは食物繊維も豊富で、きのことともに腸内の免疫機能の調整にも役立ちます。

* * *



材料



Point1 マヨネーズが下味と、アーモンドをくっつける役目をします。皮の部分にも塗ることで、魚臭さが軽減します。



Point2 バターは、きのこと一緒にレンジ加熱せず、後から混ぜ合わせることで、風味がより立ちます。

ここが
手軽!

- オーブントースター&電子レンジ調理で簡単!
- 洗うのが面倒なフライパンいらず。片付けの手間も省けます。

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子

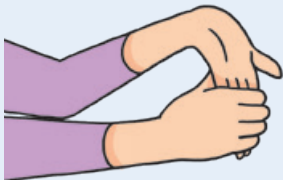


ポイント

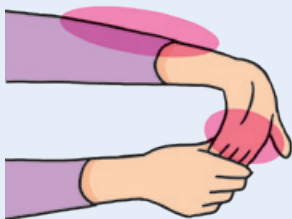
ひじを伸ばして ストレッチを感じる

ひじはなるべく伸ばし、前腕や指のつけ根が伸びていることを意識して行います。
イタ気持ちいいと思うところまで伸ばしましょう。

×



○



手の ストレッチ パソコンやスマホ疲れをほぐす！

左右20秒
1～2セットを

1日
1～2回

手のひらを上に向けて前に出し、反対の手で4本の指をつかみます。



効果

- パソコンやスマホの操作など、細かい動きで疲れた手や指の疲労を解消する効果があります。
- ストレッチによって血流を改善し、手や指のむくみを解消する効果があります。

動画も
CHECK！

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



指を手前に引きながら、ゆっくりひじを伸ばして20秒キープします。逆の手も同様に行います。

不妊治療と保険適用



2022年4月から体外受精などの基本的な不妊治療に健康保険が適用されるようになりました。子どもを望む夫婦にとっては朗報ですが、保険の適用対象となるには、年齢や回数などの条件を満たす必要があります。

■ 保険適用される治療の範囲は？

不妊治療には次のようなステップがあり、2022年4月から保険適用となったのは、ガイドラインなどで有効性・安全性が確認された治療の範囲となります。

1 不妊の原因を調べる検査

2 原因疾患の治療(女性側・男性側とも)

3 一般不妊治療(タイミング法・人工授精)

4 生殖補助医療(体外受精・顕微授精・男性不妊の手術)

※体外受精、顕微授精は採卵・採精、受精卵・胚培養、胚凍結保存、胚移植まで含む。
※追加的に実施されるオプション検査の一部は保険適用となるが、適用とならないものについては先進医療として保険と併用可能な場合も。

5 第三者の精子・卵子等を使用した生殖補助医療

※第三者の精子提供による人工授精(AID)、代理母など

2022年
3月以前から
保険適用

2022年
4月から
保険適用



保険適用外

■ 年齢・回数には条件があります

治療開始時に女性の年齢が43歳未満であることが条件です。また、以下のように回数制限もあります。

●40歳未満……………1子につき通算6回まで

●40～43歳未満…1子につき通算3回まで

※今まで受けた助成金の支給回数は、回数の計算に含めません。

自己負担が高額になったら

健康保険には自己負担が一定額を超えた場合、払い戻しを受けられる高額療養費制度があり、不妊治療を受けたときも該当します(保険診療分)。

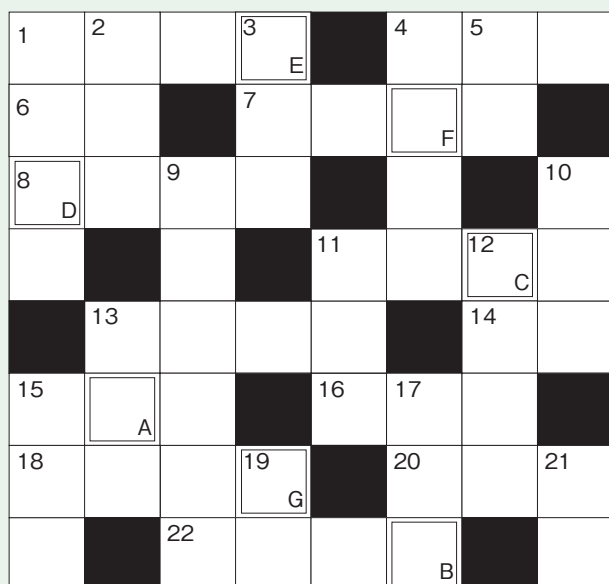
窓口負担が一定額まで済む「限度額適用認定証」*を入手しておくとう便利です。

*事前に健康保険組合まで申請してください。

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入力してください(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

- 1 トゲトゲの殻つき。拾ってモンブランに
- 2 「持ち腐れ」にしないでね
- 3 籐のことで。編んで椅子やバスケットに
- 4 ナイル流れる、人類発祥の大陸
- 5 マダム・タッソー館の人形たち。熱が苦手?
- 9 コロナ禍で非接触タイプが一気に普及
- 10 パタパタあおぐ、アイドルグッズ
- 11 スラックスのセンターにアイロンで付ける
- 12 声を出さずに音読
- 13 ガラス窓の外側に。閉めたら真っ暗
- 15 本人が自分で書いたもの。○○○の原稿
- 17 昔はペルシアと呼ばれた国
- 19 奇跡だ!ホール○○ワン!
- 21 昆布と鰹節で取りました

ヨコのカギ

- 1 イタ電のイタ
- 4 ハワイの挨拶といえば
- 6 カンバスに向かってお仕事
- 7 上陸はイヤよ、目がある嵐さん
- 8 マカロニをライスに変えればドリア
- 11 レトロなイメージ、出前用の箱
- 13 りんごの生産量日本一の県といえば
- 14 振り下ろして、畑を耕す
- 15 鼻高々に、自分語り
- 16 ふりふりフリル付きエプロンで「ご主人様」
- 18 何時かな?…曇りの日は役立たず
- 20 コブとコブの間に乗ってね
- 22 朱肉をつけてボンと押す

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント 乳房専用のX線撮影



A cartoon illustration of a light brown owl wearing a grey graduation cap and round glasses. The owl has its wings spread and a happy expression. To the left of the owl is a glowing yellow lightbulb with a small 'A' inside, indicating an idea. Above the owl is a large speech bubble containing the Japanese text: "すべて秋に関連する言葉になるかも...?" (Everything might become words related to autumn...?).



2

順番に「かき」(傘・絹の上半分)、「ちみじ」(鴨・海・味の下半分)、「すずむし」(寸・水・村・橋の残っている部分)です。
漢字の消えていない上半分・下半分だけを讀むと、言葉になります。