

健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2010 vol.3

財団法人 全日本労働福祉協会



INDEX

- 「脳の疲れ」をとって、うつ病を予防しましょう……2
- 産業安全運動の創始から100年……3
- わが社の健康管理活動 山形陸運株式会社……4
- 名所名跡、特産品の紹介コーナー 群馬県高崎市……5
- 健康うちごはん 油を使わないメニューで食欲の秋もヘルシーに！……12

「脳の疲れ」をとっぴり、うつ病を予防しましよっぴり

岩本耕太郎

帝国クリニック院長

2種類の「疲れ」とは？



うつ病と聞いても珍しくないくらい、巷にはうつの方があふれています。ある統計では軽症を含めると、実に3人に1人がうつだそうです。この不景気ですから仕方がないのかもしれませんが、皆さんの周りにも1人くらいはうつで仕事を休んでいる方がおられる筈です。そこで今回はうつにならないようなコツをお教えしましょう。

一口にうつといってもさまざまな程度がありますから、ここでは職場で遭遇する比較的軽症なうつのお話です。

うつ病は心が疲れてしまった状態と云っていいと思いますが、疲れにはあと2種類の疲れがありますが、これは分かりやすいですね。もう1つが分かりにくいと思いますが、心と肉体の間にある、脳の疲れです。脳はいわばコンピュータのような臓器で、心とは違います。このことを理解する必要がありますが、

熟睡して、脳の疲れをとろう



るのは、多くの場合、脳の疲れは心の疲れに先立って出現しており、この時点で手を打つことができれば、心の疲れ、すなわちうつになるのを予防できるからです。

それではどうやって脳の疲れを捉えるかですが、ポイントは「朝、起床時の疲れがあるかどうか」です。睡眠時間が6時間以上とれているのに疲れているとしたら、それは脳です。寝ていた訳だから肉体の疲れではないし、やる気も十分なので心の疲れでもない。これこそが脳の疲れなんです。夢を見ているときは脳が半覚醒状態で、コンピュータならスクリーンセーバーでモニターがオフになっている状態。少しの刺激でも再起動しますよね。睡眠の前半で夢を見ていたら脳は熟睡していません。この状態は、最近とみにリストラを契機とする1人当たりの労働の荷重が増えてか

ら、顕著になってきました。仕事は嫌いではないし、やりがいも実感しているのに、テンションをあげて頑張ります。日中にあげてしまったテンションを下げきれないと、寝ていても夢で仕事の続きをしています。そうすると脳の疲れが蓄積してくるわけですが、この状態が2〜3カ月続くと、うつになる方が出現してきます。この「起床時に疲れを実感しているが、やる気は十分」の時点が、黄色信号。ここで早めの対処ができればうつになる方は格段に減るでしょう。さあ、それではどうやって脳の疲れをとるかですが、答えは簡単、熟睡することです。

そのためには、上げてしまったテンションを下げなければなりません。方法は各人各様で、お酒、趣味、運動、瞑想、ヨガ、入浴などなんでも結構です。しかし、どうしてもテンションが下げられず、熟睡ができない場合は医師にご相談ください。安定剤という、穏やかに効く薬があるのでお試しになってください。翌朝、今までいかに眠りが浅かったかを体感できるはずですよ。

プロフィール



岩本耕太郎

昭和34年9月12日生まれ。幼少時をボストンで過ごし、帰国後昭和60年に山形大学医学部を卒業。母方の実家である亀田総合病院での研修を経てシカゴに留学、分子生物学を研究し、平成5年帰国後より現在の帝国クリニックに勤務。現在同クリニック院長。趣味はクラシックカーラリーとサーフィン。ボランティアでNPO「子供発達支援協会」の理事長も務めている。

産業安全運動の創始から 100年

保健師 宮原 美樹

「安全第一（セーフティ・ファースト）、品質第二、生産第三」

1900年代初頭、米国内では、不景気のあおりを受け、労働者達が劣悪な環境下で危険な業務に従事していました。その結果、彼らは多くの労働災害に見舞われていました。

当時、世界有数の規模を誇っていた製鉄会社、USスチールの社長であったエルバート・ヘンリー・ゲリーは労働者の苦しむ姿に心を痛めていました。熱心なキリスト教徒でもあった彼は、人道的見地から、当時の「生産第一、品質第二、安全第三」という会社の経営方針を抜本的に見直し、「**安全第一（セーフティ・ファースト）、品質第二、生産第三**」をスローガンとして掲げ、工場設計、建設施工、設備搬入、レイアウト、据え付け・運転に至るまでの過程を**安全第一主義**の下に実施したところ、災害が激減するとともに生産効率も大幅に改善されました。

その後、「**安全第一（セーフティ・ファースト）**」という標語は米国内だけでなく、世界中に広まりました。以後、日本でも**安全第一（セーフティ・ファースト）**の運動に感銘を受けた古河鋳業足尾鋳業所所長の小田川全之氏が、1912年（大正元年）「**安全専一（あんぜんせんいち）**」と訳した標識板を作り、これを坑内外に掲示し、従業員の安全意識の高揚を図るなど同鋳業所をあげて安全活動を始めました。これが、わが国産業界における自主的な

「産業安全運動100年記念事業」が開催

産業安全運動の創始の年から数えてちょうど100年目に当たる2011年（平成23年）を中心に、関係団体及び企業・事業場が一丸となって広報・啓発事業や各種イベントを展開する、「産業安全運動100年記念事業」が実施されます。

産業安全運動100年記念事業の概要

実施時期 2010年（平成22年）6月～
2011年（平成23年）12月

★イベント事業★

産業安全衛生運動100年記念「第70回全国産業安全衛生大会」の開催（2011年10月）

東京で開催され、記念講演、記念シンポジウム実施予定。

★産業安全運動100年記念サイト★

産業安全運動記念事業実施計画や企業・事業場・団体で取り組んでいただきたい12の記念事業等を掲載。

URL <http://anzen100nen.jisha.or.jp/>

★募集★

安全にまつわる体験談、エピソード、小論文を募集しております。

テーマ：「あんぜん チョットいい話」

「産業安全運動100年記念小論文」

詳しくは産業安全運動100年記念サイトをご参照ください。



「父ちゃん行っておいでよ怪我しないでね!!」

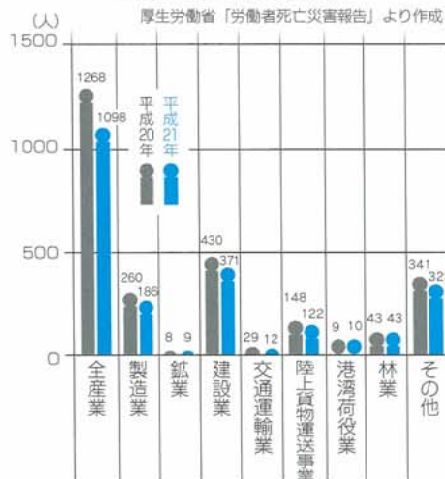
人形を抱いた女の子がお父さんを見送っている光景。兵庫県の業界団体が大正15年に作成した災害防止ポスター。働く人の無事を祈る家族の気持ちは今も変わらない。

安全運動の創始と考えられます。

戦後は経済復興とともに、多くの事業主団体で安全衛生活動が展開されましたが、高度経済成長期には大きな災害が多発するようになりしました。このため、改めて労働災害防止活動の重要性が見直され、1964年（昭和39年）に労働災害防止団体等に関する法律が制定されるとともに、1972年（昭和47年）に労働災害防止の総合立法である**労働安全衛生法**が制定されました。これを契機とし

●死亡災害発生状況●

厚生労働省「労働者死亡災害報告」より作成



た事業主団体や各企業の長年の努力により、労働災害は長期的には減少傾向となっており、**現在でも年間54万人が被災しており、1000人を超える尊い命が失われています。**

参考文献：「危険予知活動実践マニュアル」

田辺肇 中央労働災害防止協会

わが社の
健康管理活動

山形陸運株式会社

精密検査受診率

100%
達成への取り組み

平成17年には有所見者が70%超、
要精密検査者が20%超・約60名

健康で元気に働くことは誰もの願いです。「自分の体は自分で守る」、これは基本ですが、健康診断結果を会社が放置することは、従業員に対し安全配慮義務違反になります。当社の管理監督者はそのことを十分理解して、従業員の健康管理と生活習慣病予防に取り組みを行っています。

以下、その具体例として、当社で実施した精密検査受診率100%に向けた取り組みをご紹介します。

当社の健康診断は、毎年3月と9月は深夜業従事者対象（各約50名）、4～5月は一般の従業員と3月末受診者を対象（約220名）として、実施してきました。

そうしたなか、平成17年の健康診断では、有所見者が70%を超え、要精密検査者も約60名と20%を超えるという結果となりました。

要精密検査者に対する周知については、平成13年頃は、営業所長が健康診断の通知を本人に渡す際に口頭で「精密検査を受けてくるように」と言って、配付していました。

しかしこのように営業所の衛生管理者や管理監督者に注意を促しても、受診率は変わりませんでした。

そこで平成17年から、家族宛に「あなたのご家族の〇〇さんは精密検査が必要と判定されましたので、至急病院で検査又は治療等を受けてください」と文書で送付しました。奥様がいる方は奥様宛、独身者には親御さん宛に送りました。

奥様から言われるのは、管理監督者から言われるより効き目があるようで、以前より精検受診率は高くなりましたが、100%には至っていませんでした。

「**出社停止**」も視野に入れて、
精密検査受診を促す

管理監督者が強く言えないのにはわけがありました。社員が検査のため休みの届けを出すときに限って忙しく、仕事が停滞するのを恐れ休みを与えられず、結局検査を受けられないのです。こんな状況があり、「早く検査を受けてきなさい」と言うと、「会社は休みをくれないじゃないか」と言われる始末でした。

管理監督者にとっては、「言っているのに本人が行かないのだから、本人の責任だ」と思うようになり、悪循環となっていました。

「要精密検査者が受診しないということ、管理監督者の責任になるといいこと」と、「労働安全衛生規則の安全配慮義務違反に当たる」、「言っているのに、本人が精密検査を受けてこないのだから...」では、管理監督者は安全配慮義務違反と

なる」ということを、安全衛生委員会のたびに説明してきました。

配慮違反にならないようにするため、本人にも自覚を促すこと。健康診断結果で要精検と診断され異常があることを認知しながら、就労させることはできないので、精密検査を受けてきてもらわなければなりません。こうしたことを説明し続けました。

それでも検査を受けない社員は、「会社からの最終警告」を促しました。期限を決めてその期日まで受診しない者には、その翌日から「出社停止」処置を行うという内容です。出社停止の理由は、「病気又はその疑いによる休み」ということで処理をすることにしました。こうした取り組みにより、ついに、精検受診率100%を達成することができました。

今後も従業員の健康を第一に考えて健康管理等を推進していきたいと思っております。

会社からの「最終警告」



会社概要

山形陸運株式会社

昭和25年7月創業（今年で創立60周年）

事業内容	貨物自動車運送業、倉庫業、JRコンテナ輸送
本社	山形市流通センター四丁目1番地の2
8営業所	山形北営業所、コンテナ営業所、セメント石油輸送営業所、吉野石膏山形配送センター営業所、東根学校給食センター営業所、本社営業所、引越センター営業所、蔵王営業所
従業員数	270名
事務系	50名（役員、管理職、事務職） （内女性11名）
業務系	220名（大型・中型・小型運転職、作業職） （内女性2名）

本社全景



当社ロゴ

山形の新ブランド米「つや姫」が入ったトラック

名所名跡

特産品

の
紹介コーナー



高崎市

群馬県高崎市

群馬県支部

計画課 石井

好明

かつて上州と呼ばれた群馬県。

その名所・特産品の紹介をいたします。

スポット 高崎 白衣大観音

新幹線が通っているため、全国的知名度

が県庁所在地の前橋市より高く、他県の方々に県庁所在地だと間違われてしまう

「高崎市」には、シンボリック存在の「高崎白衣

大観音」がおわせられます。

地元の人々から「観音様」と親しみを込めて呼ばれ、愛されている白衣大観音は観音山の山

頂、標高190mの地点に1936年、建立さ

れました。観音様の内部は9層に分かれていて、中に入ってみると、最上階の肩の部分からは高崎市街地をはじめ、群馬の山々を一望することができます。

また、白衣大観音を中心として、染料植物園や洞窟観音などがあり、自然歩道が整備されていて、観光地にもなっております。

群馬にお越しの際は、「高崎白衣大観音」に一度会いに来てみませんか？

グルメ 焼き まんじゅう

「焼きまんじゅう」は、中に何も入っていない素まんじゅうを竹串に刺し、黒砂糖や水飴で甘く味つけた濃厚な味噌ダレを裏表に塗って火に掛け、焦げ目を付けたもの。群馬県民なら誰でも一度は食べたことがある郷土食です。

お次は、群馬が誇るB級グルメ、「焼きまんじゅう」！

お次は、群馬が誇るB級グルメ、「焼きまんじゅう」！

ご存じない、他県の方々のためにご説明しましょう。「焼きまんじゅう」は、中に何も入っていない素まんじゅうを竹串に刺し、黒砂糖や水飴で甘く味つけた濃厚な味噌ダレを裏表に塗って火に掛け、焦げ目を付けたもの。群馬県民なら誰でも一度は食べたことがある郷土食です。

祭り際には、必ずと言っていいほど出店で売られ、そのおいしさから、なんと小学校の給食でもメニューとして出されます。

しかし、一つ注意し

て欲しいのが、温かくやわらかいうちに食べるといいこと。焼きまんじゅうは冷めると水分が抜けてしまい、噛みきれないほど固くなってしまう。ご注意ください！

「焼きまんじゅう」、食べてみたくなりましたか？



焼き立てアツアツを
召し上がれ！

「観音様」の肩、最上階からの眺めは抜群



「血糖値」の改善を 正しい理解で、早めに 血糖値が高め＝糖尿病ではありません

健診結果で血糖値が高いからといって、すぐに糖尿病になるわけではありません。また、尿に糖が混じっているのが直接の問題なのでもありません。血糖値が高い状態が続くことが問題なのです。高血糖は糖尿病につながり、重症化すると深刻な合併症を招きます。

正しい知識をもち、健診結果で高めの数値と診断されたらすぐに生活習慣の改善を始めましょう。



健診結果でチェック

●血糖値はこんな数値に注意しよう

空腹時血糖 100mg/dl 以上

ヘモグロビンA1c 5.2%以上

※上記は特定保健指導の判定値です。

気になる
「糖尿病」の
診断基準は
?

空腹時血糖は126mg/dl以上、ヘモグロビンA1cは6.5%以上が診断基準となります（その他の血糖値の診断基準もあります。検査結果によっては再検査が必要な場合もあります）。

特定健診では、早期に生活習慣を改善し未然に糖尿病を防いでもらうため、保健指導判定値が厳しく設定されています。まだ余裕があると思わずに、今のうちから生活習慣の改善に取り組みましょう。



血糖値が高いだけでどこも問題ない…、そこが問題です

実際、糖尿病になってしまっても、早期のうちは何の自覚症状也没有せん。少し血糖値が高いくらいの状態ではなおさらです。だからといって生活習慣の改善や治療を先延ばしにしていると、確実に体へのダメージは蓄積されていきます。

疲れやすい、肌のハリがなくなってきた、のどが渇くなどが糖尿病の初期症状といわれていますが、これらの症状は見過ごされがちです。重症化すると、網膜症や腎臓病、神経障害といった合併症を引き起こしますので、必ず健診結果には気を配りましょう。



空腹時血糖とヘモグロビンA1cは何が違う？

血糖値は常に変化しています。就寝すると血糖値はゆっくりと低下し、起床後食事をとるまで低い状態が続きます。これが空腹時血糖です。一方、ヘモグロビンA1cとは、血液中のブドウ糖がヘモグロビンと結合してできる化合物です。このヘモグロビンA1cは過去2カ月程度の血糖状態を反映しています。

空腹時血糖は検査時の血糖状態を、ヘモグロビンA1cは過去の平均の血糖状態を示すものと理解しておきましょう。



血糖値を改善するために 気をつけたいこと

血糖値を下げるためには、「規則正しい食事」「適度な運動」「よい睡眠」が大切です。このほか、禁煙、アルコールを控える、ストレスをためないなども気をつけたいことです。とりあえず生活習慣の改善を始めても、誤った方法では結果が出ないこともありますので、上手に改善していきましょう。

case. 1

朝食をとるようにした Aさん

朝食抜きが血糖値の急上昇に影響することを聞き、これまで食べていなかった朝食をとるようにしたAさん。時間がないときでも急いで食べ、必ず1日3食とるようにしています。



朝食を抜いて昼食をとると、血糖値は一気に上昇します。また、朝食をとらずに昼食でおなかいっぱい食べてしまった場合は、さらに血糖値は上昇することになります。

朝食をとるようにしたAさんは正解ですが、急いで食べてしまうのが惜しいところ。早起きして朝食はゆっくりとるのが◎。また、満腹のサインは、食べ始めてから約20分後です。ゆっくりかんで食べれば、食べすぎ防止につながります。朝食に限らず、ゆっくり食事をとるようにしましょう。



case. 3

リラックスできる時間をもつようにした Cさん

ストレスも血糖値に影響するため、就寝前に自分の趣味の時間をもつようにしたCさん。しかし、ついつい熱中するあまり就寝時間が遅くなってしまうこともしばしば…。



ストレスは血糖値を上げる要因になります。趣味でストレスを解消するようにしたCさん、よい判断です。ただ、その趣味によって睡眠時間が削られてしまうようではいけません。睡眠は、心身をリフレッシュさせる大切な時間です。最近の研究では、睡眠時間と糖尿病の関係も指摘されています。ほどほどに切り上げ、良質な睡眠をとるようにしましょう。

また、アルコールは、食欲を増進させるので、食べすぎにつながってしまいます。アルコールでストレス解消はやめましょう。



case. 2

帰宅後に軽い ウォーキングを 始めたBさん

これまでまったく運動習慣のなかったBさん。何から始めていいか迷いましたが、とりあえず帰宅してからすぐの軽いウォーキングを習慣にすることにしました。



血糖値のためには、ハードなスポーツは必要ありません。なるべく階段を使う、通勤の際は1駅分歩くなどを習慣にすれば、無理なく運動を続けることができます。

もちろん、Bさんが始めたウォーキングも効果がありますが、ウォーキングの時間にこだわってみてはいかがでしょうか。食事後、血糖値は上昇を始めますが、ここでウォーキングをすることで抑えることができます*。帰宅後はまず食事、それからウォーキングをするとよいですね。また、昼食後のウォーキングもおすすめです。

*現在、糖尿病の治療中の人は、医師と相談のうえ行ってください。



生活習慣の改善には、周りの協力も必要です

日々の少しの生活習慣の改善も、継続するととなかなか大変なものです。家族や同僚のちょっとした励ましが、継続の力になることもあります。近くにそんな人がいたら、サポートする気持ちをもって接するようにしましょう。



龍源寺間歩

永久間歩、大久保間歩、新切間歩、新横相間歩とともに、代官所が直営していた「五か山」のひとつ。壁面にはノミの跡が残り、当時を物語る。

- 見学 9:00 ~ 17:00 (冬期は 16:00 まで)
- 休日 年末年始
- 料金 大人 400 円、小人 200 円
- 電話 0854-89-0117

世界遺産 「石見銀山遺跡」を歩く

2007年7月、「石見銀山遺跡とその文化的景観」として世界遺産に登録された。16世紀前半から20世紀前半にかけて銀の採掘が行われ、最盛期には世界の産銀量の約3分の1を占めた日本銀の多くが、ここで産出されたものだったと考えられている。シルバークラッシュにわいた当時を思い浮かべながら、貴重な人類の遺産を堪能しよう。

「間歩」とは？

銀鉱石を採掘するための坑道のこと。石見銀山には、大小600を超える間歩が点在している。



石見銀山世界遺産センター

石見銀山の歴史、大久保間歩の一部再現など、調査・研究データを公開している。

- 開館 8:30 ~ 18:00 (冬期は 17:30 まで)
 - 休館日 毎月最終火曜 (祝日の場合は翌日)、元旦
 - 入場料 大人 300 円、小人 150 円
 - 電話 0854-89-0183
- <http://ginzan.city.ohda.lg.jp/>

石見銀山世界遺産センターはパーク＆ライドの拠点。石見銀山世界遺産センターから大森までバスに乗り、スタート地点の銀山公園へ向かう。

銀山公園を出発したら、まずは間歩が点在する銀山地区へ。銀山遊歩道は、ゆっくりと流れる川に沿ってきれいに整備されており、気持ちよく歩くことができる。清水谷製錬所跡、新切間歩などを見ながら、最深部までたどりつければ龍源寺間歩だ。龍源寺間歩の入口脇の道は温泉津沖泊まで続き、銀山と積出港を結んだ輸送路。温泉津温泉街までは約13kmの道のりだが、健脚の人はトライしてみてもいい。

龍源寺間歩の坑内はライトアップされているが、暗いところもあるので注意して進みたい。出口付近には「石見銀山絵巻」が展示され、当時の坑内の様子を見ることが出来る。

龍源寺間歩を通り抜けたら、鉱山の守り神を祀った佐毘売山神社、銀の精錬施設であった下河原吹屋跡に立ち寄りつつ、銀山遊歩道の対岸を歩いて銀山公園に戻ろう。

次は、石見銀山で栄えた大森地区へ。武家屋敷や商家が現存し、歴史的な面影をよく残している。旧河島家住宅、熊谷家住宅、大森代官所跡などを見学し、銀山公園まで戻ればゴールだ。



ACCESS

電車 JR 出雲市駅から山陰本線で大田市駅または仁万駅下車、銀山方面行きバス
出雲市方面または浜田市方面から国道9号線、県道31号線

問い合わせ

大田市観光協会 ☎ 0854-89-9090
<http://www.visit-ohda.jp/>



旧河島家住宅 (武家屋敷)

大田市指定文化財。代官所地役人の遺宅であり、当時の上級武家の屋敷構えをよく伝えている。

- 開館 9:00～16:30
- 休館日 年末年始
- 入場料 大人 200 円、小人 100 円
- 電話 0854-89-0932



大森代官所跡 (石見銀山資料館)

当時は石見銀山の行政を司った。現在は資料館となっている。

- 開館 9:00～17:00(入館は16:30まで)
- 休館日 年末年始、特別展前後
- 入場料 大人 500 円、小人 200 円
- 電話 0854-89-0846

熊谷家住宅

国指定重要文化財。有力商人の暮らしぶりなどをうかがうことができ、多くの家財も展示されている。

- 開館 9:30～17:00(入館は16:30まで)
- 休館日 毎月最終火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 入場料 大人 500 円、小人 100 円
- 電話 0854-89-9003



武家屋敷、商家などが混在する大森の町並み



銀山遊歩道は歩きやすいよう整備されている

下河原吹屋跡

17世紀初頭の銀精錬遺跡。鉛を利用した「灰吹法」で銀を取り出していた。この技法によって銀の精錬技術は飛躍的に発展し、現在でもその原理が使われている。



清水谷製錬所跡

明治時代の先端技術による製精錬所の遺跡。巨額を投じて建造されたが、採算がとれず、わずか1年半で操業中止に。

大久保間歩

石見銀山最大の坑道跡。見学は一般公開ツアーのみ。【一般公開ツアー(要予約)】

- 開催 金・土・日曜、祝日に1日4回(12～2月は休坑のため中止)
- 料金 大人 3,800 円、小人 2,800 円(小学生未満の参加は不可)
- 予約 0854-84-0750(大久保間歩予約センター)

※月～金曜は 9:00～17:00、土曜は 9:00～12:00 に受付。
またはネット予約 <http://www.iwami.or.jp/ginzan/>

周辺を ぶらりと散策



砂暦

(仁摩サンドミュージアム)

1 トンもの砂がちょうど 365 日かかって落ちる「一年計砂時計」。毎年大晦日には、町民たちがロープを引き、砂暦を 180 度回転させる「時の祭典」が催される。



温泉津温泉街

昔懐かしい趣のある温泉街。温泉街では全国で初めて重要伝統的建造物群保存地区に選定された。



温泉津沖泊

採掘した銀の積出港として利用された。船を係留するための「鼻ぐり岩」も散見される。



三瓶山

海拔 1,126m の男三瓶を主峰に 6 つの峰が連なる山。一帯は国立公園に指定され、登山・ハイキングコースもある。

- 開館 9:00～17:00(入館は16:30まで)
- 休館日 毎月第1水曜、年末年始
- 入館料 大人 700 円、小人 350 円
- 電話 0854-88-3776



味わう



薬師湯 (温泉津温泉)

日本温泉協会の天然温泉審査で、中国・四国地方で唯一「オール5」の評価を受けた湯元。万病に効くとされる湯質もさることながら、浴槽に付着した湯の花が美しい。

- 営業 5:00～21:00
- 定休日 無休
- 入湯料 大人 300 円、小人 150 円
- 電話 0855-65-4894



薬師弁当 (震湯カフェ・内蔵丞)

薬師湯となりのカフェ・内蔵丞では、地元で採れた食材にこだわったランチが食べられる。温泉マークの入ったカプチーノは、マスターの腕のなせる技。薬師弁当 800 円、カプチーノ 400 円。



- 営業 11:00～17:00
- 定休日 木曜
- 電話 0855-65-4126



セロトニンを増やす呼吸法で心身をリフレッシュ！

ストレスの多い現代社会では、呼吸の浅い人が増えているといわれています。セロトニンを増やす呼吸法を生活に取り入れ、ストレス耐性を高めましょう。

浅い呼吸はセロトニン不足を招く



長時間デスクワークやパソコン、ゲームなどを続けていると、緊張により呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅くなる、「セロトニン」の分泌が弱まります。

セロトニンは、ストレスをコントロールする脳内物質のひとつ。不足すると、うつ病につながりやすくなります。

坐禅の呼吸法でセロトニンを増やそう



セロトニンを増やすのに役立つのが、坐禅に使われる「丹田呼吸法」です。通常の呼吸は横隔膜を使いますが、この呼吸法は下腹部の腹筋を使うのが特徴です。坐禅の呼吸法といっても、あぐらをかいた状態ではなく、いすに座ったり立った状態でも行えるので、仕事中でも気軽にできます。ストレスを感じたら、適時行うとよいでしょう。

セロトニンを増やす呼吸法 (丹田呼吸法)

1

いすに座って背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、丹田※に手をあてます。ベルトは少し緩めましょう。



丹田

※丹田はおへその下に手をあてたとき、小指のあたりにあります。

2

腹筋に力を入れ、肛門を閉めるよう意識しながら、10～15秒かけてゆっくりと息を吐きぎります。



下腹部がへこむのを手で確認しましょう。

3

腹筋と肛門の力をゆるめ、その反動で自然に息を吸います。2、3を1分間に3～4回繰り返し、5分ほど続けます。



POINT

呼吸中は他のことは考えず、丹田に意識を集中させましょう。息を吐くときに、「イチ、ニ、サン…」などと声を出しながら行くと、集中しやすくなるのでおすすめです。



セロトニンを増やすには、太陽の光を浴びることも重要。朝日の当たる場所でこの呼吸法を行うと、さらに効果的です。

セロトニン+「涙」の力でストレスに打ち勝つ！

人間には、ストレスに対抗するための2つの能力が備わっています。ひとつはセロトニンの分泌を活性化させることで得られる、ストレスを受け流す力。もうひとつは「涙」を流すことです。

思いっきり泣いた後、気分がスッキリしたことはありませんか？ これは涙を流すことで、交感神経が緊張しているストレス状態から、副交感神経優位のリラックス状態に切り替わるためです。映画やドラマなどで号泣すれば、一晩寝たとき以上のストレス緩和効果があるともいわれています。週1回、泣ける映画などで号泣し、リフレッシュしませんか？





筋肉の量は数値でチェック 男性32%、女性25%が境界線です

「筋肉量をチェックできる環境が身近に」

従来、重さを量るだけだった体重計は、最近ではさまざまな機能がついて「体組成計」と名を変え、ヒットしています。体重はもちろん、体脂肪率や筋肉量、基礎代謝、さらには推定骨量などまで計ることができるのが特徴です。体を手軽にチェックできるようになり、体組成計は健康管理のためのパートナーといえます。

筋肉量（体重に占める筋肉の割合）が男性では32%、女性では25%を下回ると、メタボになりやすいというデータがあります。せっかく簡単に自分の筋肉量がわかる時代になったのですから、数値に注目して筋トレの目標としてはいかがでしょうか。

筋肉量を増やすためには、運動の強度を徐々に高めていく必要があります。今回は、少し負荷が高い筋トレをご紹介します。ただし、オーバーワークはけがにつながります。無理のない範囲で行ってください。
※体組成計によって機能は異なります。



筋肉量を増やすための筋トレ

週5日、それぞれ10回を1セットとして、1日1～3セットをめやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行くと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

筋トレを行うときの注意点

- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにゆっくり行う
- 使っている筋肉を意識する

クランチ

腹筋、大腰筋を鍛える

- ①仰向けに寝て、両足を腰幅に開いてすにのせる。



- ②両腕は前方に伸ばし、おへそをのぞき込むように上体を起こす。



- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

Point 楽にできるようになったら、腕を胸の前に組んで行いましょう。

負荷を抑えるためには？

※足をすにのせずに両ひざを立てて行いましょう。

腕立て伏せ

大胸筋、上腕三頭筋（二の腕）を鍛える

- ①両手は肩幅、両足は腰幅に開いて、両手と両つま先をつく。



- ②腰が反らないように気をつけながら、ゆっくりとひじを曲げる。



- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

負荷を抑えるためには？

※両ひざをつけて行いましょう。

基礎代謝の4割は筋肉で消費される
基礎代謝に大きく影響するのは筋肉量です。実際に基礎代謝の4割が筋肉で消費されています。筋肉量を増やして、太りにくい体を手に入れましょう。

秋鮭の焼き南蛮漬け

サラダ感覚で野菜をたっぷり食べられる、ヘルシーな南蛮漬けです。
鮭の赤い色は、強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンという色素で、
免疫力を高め、動脈硬化やかぜを予防する働きがあります。

材料(2人分)

鮭	180g
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
唐辛子(輪切り)	少々
万能ねぎ	5本
にんじん	20g
玉ねぎ	30g

1人分	塩分
142kcal	0.6g

作り方

- ① 鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、オーブントースターで8～10分こんがり焼いて火を通す。
- ② Aを合わせ①を入れ、ときどき返しながら15分ほど漬ける。
- ③ 万能ねぎはななめ薄切りに、にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
- ④ 皿に②と③を盛る。

油を使わないメニューで
食欲の秋もヘルシーに！



CALORIE DOWN
↓
カロリーダウンの
コツ

-46kcal
ダウン



通常は揚げて作る南蛮漬けも、油を使わずに焼くことで低カロリーに。

料理制作/
検見崎 聡美
(管理栄養士・料理研究家)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/脇岡 香子



1人分 塩分
68kcal 0.5g

しめじとほうれん草の簡単白和え

豆腐の水切り不要で、手早く作れます。

ほうれん草には鉄分、豆腐には骨粗しょう症の予防に役立つ

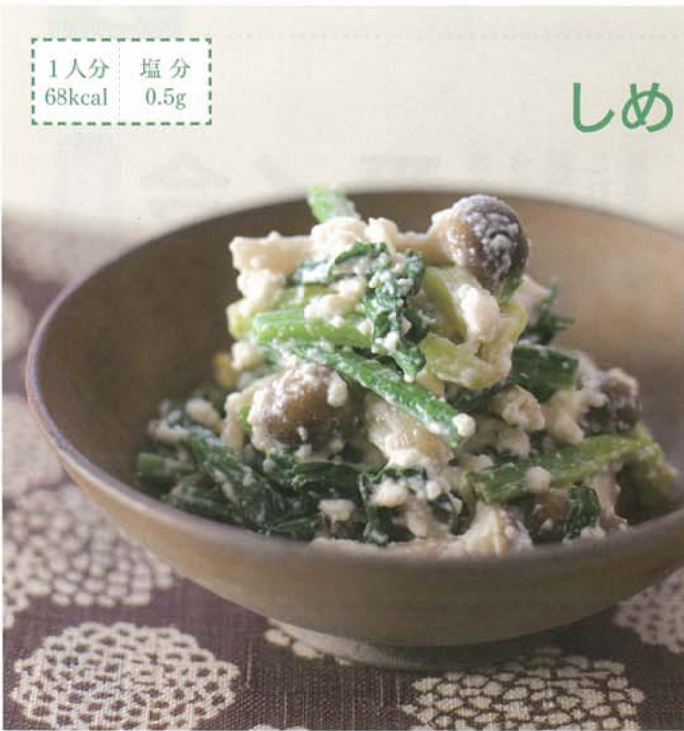
カルシウムとイソフラボンが多く含まれ、女性にうれしい組み合わせです。

材料(2人分)

しめじ……………	40g	A	ねりごま ……	小さじ1
ほうれん草……………	100g		塩 ……………	小さじ1/6
豆腐(木綿) ……	50g		砂糖 ……………	小さじ1

作り方

- ①しめじは石づきを切り取りほぐす。アルミホイルに包んで、オーブントースターで4分焼く。
- ②ほうれん草は湯を煮立て、色よくゆでる。冷水にとって手早く冷まし、水気をしぼって3～4cm長さに切る。
- ③豆腐をくずし、Aを混ぜ、①、②を和える。



焼きなすとみょうがのすまし汁

焼きなすの香ばしさと、みょうがの風味が食欲を引き立てます。

みょうがは食物繊維が豊富で、独特の香り成分には発汗や消化を促し、血行を促進する働きがあります。

材料(2人分)

なす……………	2本	塩……………	少々
みょうが……………	2個	しょうゆ……………	小さじ1/2
だし汁……………	1と1/2カップ	カイワレ菜……………	少々

作り方

- ①なすはガクを切り落とすように、ヘタのまわりにぐるりと切り込みを入れ、全体を竹串で突いて、穴をあける。オーブントースターやグリルで、まっ黒にこげるまで焼く。
- ②①が熱いうちに手を冷水で冷やしながらか、切り込みから手早く皮をむく。ヘタを切り落とし、ひと口大に切る。
- ③みょうがは縦半分に切り、オーブントースターでさっと焼く。
- ④鍋にだし汁を煮立て、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤器に②、③を盛りつけ、カイワレ菜をあしらひ、熱い④を注ぐ。



1人分 塩分
20kcal 0.2g

大和いもの梅茶巾

ゆでた大和いものを茶巾にし、刻み梅をそえたかわいらしい和菓子。

甘すぎず、梅干しのほどよい酸味がさわやかです。

大和いもに多く含まれるカリウムには、血圧を正常に保つ作用があります。

材料(2人分)

大和いも……………	120g
砂糖……………	大きじ2
梅干し……………	大1個

作り方

- ①大和いもは皮をむいて、酢水に30分さらし、流水でぬめりを洗い落とす。
- ②①をひと口大に切り、やわらかくゆでる。湯を切り、なめらかにつぶし、砂糖、種を取った梅干しを加えよく練る。
- ③4等分し、ラップで包んでしばり、形をととのえる。
- ④皿に③を盛りつけ、小さく刻んだ梅干し(分量外)をあしらう。

1人分 塩分
103kcal 1.1g



新型と季節性のワクチンがひとつになります

今年も

インフルエンザ予防接種を

受けましょう

昨年新型インフルエンザの大流行を受け、今年のインフルエンザワクチンは、**新型と季節性の混合ワクチン**となります。これにより、**接種回数や費用**においての負担が軽減されます。

昨年のインフルエンザワクチンは、**新型と季節性は別のワクチン**でしたが、今年、**新型と季節性の両方を**予防できるワクチンとなっています。

インフルエンザの予防接種を受けると、**健康な成人では約70%**、**90%**の割合で発症を予防できます。小児や高齢者においては、**呼吸疾患などの合併症への予防効果**も報告されています。

幼い子どもや高齢者がインフルエンザから起こる合併症にかかる**と、重篤化する恐れ**もあります。早めに**予防接種を受けて**、**発症のリスク**と同時に、**合併症のリスク**も回避しましょう。

予防接種はいつ打てばいいの？



インフルエンザの予防接種の効果には個人差がありますが、接種して約2週間後から効果が出始め、その後約5カ月間持続するといわれています。13歳未満の子どもなどは基本的に2回の接種となりますので、接種時期を流行のピークから逆算して接種しましょう。

ここが知りたい!

予防接種Q&A

- Q** 昨年新型インフルエンザの予防接種を受けたけど今年も受けるの？
- A** 新型のワクチンは季節性の予防にはなりませんし、インフルエンザワクチンの有効期間は基本的に約5カ月間ですので、今年も接種することをおすすめします。
- Q** 昨年新型インフルエンザにかかったけど、予防接種は必要？
- A** 新型にかかる可能性は低くても、季節性の予防は必要ですので、医師に相談してください。
- Q** 予防接種にあたって注意することは？
- A** お酒・運動は接種後24時間は避けてください。お風呂は接種後1時間経ってれば問題ありません。また、アレルギー体質の人は接種前に医師に相談してください。

インフルエンザによる合併症

インフルエンザにかかっても通常1週間ほどで回復しますが、「合併症」を引き起こすと命に関わることがあります。とくに幼い子どもではインフルエンザ脳炎・脳症、高齢者では肺炎などのリスクが高いことが知られています。インフルエンザワクチンはインフルエンザの発症を防ぐだけでなく、これらの合併症を予防する効果もあります。

肺炎を予防するワクチンの接種もご検討を

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを両方接種することで、インフルエンザシーズンの肺炎や死亡のリスクを抑えることができます。

次の人は肺炎球菌ワクチン接種を検討しましょう

- ・高齢者 (65 歳以上)
- ・腎不全や肝機能障害のある人
- ・心臓や呼吸器に疾患のある人
- ・糖尿病の人
- ・養護老人ホームや療養施設などの居住者



不調

ひざ痛



運動不足 肥満 ひざを酷使する人 は
ひざ痛を招きやすい

50歳以上の女性にもっとも多い
「変形性ひざ関節症」

ひざの関節軟骨がすりへって関節炎や変形を引き起こす「変形性ひざ関節症」は、ひざ痛の代表格。50歳以上の女性にもっとも多く、60歳以上の男性にもみられます。女性はとくに加齢に伴って脚の筋肉量が低下しやすく、体重の増加も重なって、中高年になるとひざが痛くなりやすいのです。一度すりへった関節軟骨は、残念ながら元に戻ることはありません。

正座ができない、しゃがめない、階段を下りると痛い

「変形性ひざ関節症」の初期は、ひざのこわばりを感じたり、起床時に軽い痛みを感じる程度。次第に関節軟骨が薄くなると、正座やしゃがむ動作、階段の下りの際に痛みを感じるようになります。さらに進行すると関節軟骨は完全に削り取られ、見た目にもひざが変形してO脚になり、ちょっとした動作でもつらくなります。家にとじこもりがちになり、生活の質は大きく低下してしまいます。

予防は……

ひざの痛みを恐れて、動かさないのは逆効果。筋肉が弱くなり靭帯も固くなって、関節にかかる負担が増してしまいます。スクワットや水中歩行など、ひざ周囲の筋肉を鍛える運動をすること、ひざを冷やさないこと、そして何より適正体重を維持することが一番の予防になります。

※重症度によって運動方法は異なります。ひざに痛みのある人は整形外科などの医療機関を受診して、自分に合った運動指導を受けましょう。

「ロコモ」を知っていますか？

「ロコモ」はロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略。骨・関節・筋肉・神経など運動器全体の衰えによる要介護状態および要介護リスクが高い状態を表す新しい概念です。日本整形外科学会では、健康長寿をめざし、レベルに応じた筋力トレーニングを呼びかけています。

発酵食品の パワーを食す

キムチ



植物性乳酸菌と食物繊維の宝庫

キムチの発酵はおもに植物性乳酸菌によるもので、深みのある味と香りを生むばかりでなく、消化吸収をよくし、ビタミンも増加させます。

また、キムチには食物繊維が豊富で、コレステロールを吸着して体外に排出する効果があります。生きたまま腸に届く植物性乳酸菌との相乗効果で、便通を改善し、腸内環境をよくするため、あらゆる病気に対する免疫力を向上させてくれます。

カプサイシンでスリム・美肌に

キムチの辛味は、唐辛子に含まれるカプサイシンという物質によるものです。このカプサイシンは、体内の脂肪分解を促進さ

キムチは、朝鮮半島に伝わる漬物の総称「沈菜」のことで、その種類は100以上とも言われ、日本でも大人気。実は日本の漬物消費量ナンバー1は、キムチなのです。

せる働きがあり、ダイエットには最適です。また、発汗作用、血行促進作用もあるため、美肌効果も期待できます。

疲れているとき、スタミナがほしいときに最適

キムチには、ニンニク・しょうがなどの香辛料や、塩辛から生じるアミノ酸が入っているため、薬効にすぐれ、スタミナ源として最適です。食欲がないときでも、キムチの適度な辛味と香りが消化液の分泌を促し、食欲を増進させてくれます。



カンタン キムチ鍋

- 鍋に、サバの水煮缶（汁ごと）、ざく切りにしたキムチ、ささがきにしたごぼう、食べやすい長さに切ったしらたき、さいの目に切った豆腐を入れる。
- 和風だし汁を加え、中火で煮る。最後に塩で味をととのえたらできあがり。（ごはんにかけても美味！）



フィッシング



「釣りはやってみたいけど道具がないし…」
 そんな火でも手ぶらで行って楽しめる管理釣り場が増えています。
 釣竿やエサなどの必要な道具はレンタルでき、
 釣った魚はその場で料理して食べることもできます。
 自然の中、ググっとくる魚の引きの感触をぜひ楽しんでください。

1 自然に包まれてリフレッシュ

川や湖沼など、自然をそのまま利用した管理釣り場も多く、釣りながら豊かな自然に包まれ、リフレッシュすることができます。

3 子どもの食育に

魚を釣り、生きた魚を自分で調理して食べることで、命の大切さを実感することができます。

2 コミュニケーションに

普段とは違った環境で話したり、教え合うことで、親子や友人同士のコミュニケーションを深めるのに役立ちます。

4 生涯スポーツとして

釣りは生涯つき合えるスポーツです。海釣りや川釣り、ルアーやフライなどバリエーションも豊富で、さまざまな楽しみ方ができます。



どんな魚が釣れるの？

●ニジマス

好奇心旺盛で釣りやすく、管理釣り場でもっとも多く放流されている。

●イwana

岩陰など水温の低い場所を好む。警戒心が強い。

●ヤマメ

警戒心がとても強く、難易度は高め。

あると便利なもの

- ・つば付き帽子、サングラス（偏光グラスがおすすめ）
- ・先の細いベンチ（魚がのみ込んだ釣針を抜くのに便利）
- ・タオル（汚れてもいいもの）
- ・ハサミ
- ・クーラーボックス（発泡スチロール製の簡易なものでOK）



釣るための Point

放流直後が狙い目

放流直後の魚は空腹で食いつきがいい。時間がたつにつれエサに慣れ、警戒心も強まる。

釣れなくなってきたら、エサの種類を変える

魚がエサに慣れてきたら、種類を変える。

しかけの長さはこまめに調節

魚が集まっている水深にエサが通るよう、目でよく見てしかけの長さを調節する。

静かに釣る

できるだけ静かに、水面に人影が映らないよう注意する。



取材協力／財団法人 日本釣振興会
<http://www.jsafishing.or.jp>

全国の管理釣り場の検索はコチラ
 管理釣り場ドットコム <http://kanritsuriba.com>

健康のひろば