

健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2022年度 vol.3

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

健康コラム

「偶然からの学び
～共感的なコミュニケーションについて～」…………… 2

わが社の健康管理活動

「東北エプソン株式会社」…………… 3

名所名跡

「厄除けのお大師さま」検診車の交通安全を願って…………… 4

健康セミナー開催のご報告

「公益財団法人富士霊園」…………… 5





偶然からの学び

～ 共感的なコミュニケーションについて ～

一般財団法人 全日本労働福祉協会 東海支部・医師 北上 雅之

自分が医師国家試験を受けたのは2012年（第106回）のことで、試験勉強中、ずっと疑問に思っていたことがありました。「どうして出題項目に『良好なコミュニケーション』なんてものがあるんだろう。医学知識とはまったく関係ないよね？ そそももの話、相手の話に共感するのも、傾聴するのも、当然のことじゃないの？」

当時、似たような感想を抱きながら試験に臨んだ医学生も多かったのではないのでしょうか。

それから時は流れて2022年、世の中は大きく変わりました。新型コロナウイルスの蔓延――。

健康診断の受診者さんの中にも「最近までコロナで休んでいたんですよ」と仰る方が増えてきました。

もちろん健診にいらっしやるわけですから自宅待機の期間は過ぎ、すでに治癒されているわけですが、後遺症を訴える方もそれなりにいらっしやいます。（個人的な体感としては5人に1人程度でしょうか）

「コロナは治ったはずなんですけど、ずっと喉が痛いです」

「コロナに罹ってからずっと右腕が痛くて……」

「髪が薄くなった気がするんです」

なお、頭髮については無関係と考えていたのですが、国立国際医療研究センターの報告^{※1}によると、罹患後の遷延症状のひとつとして脱毛が挙げられていました。

新型コロナウイルスだけあって、思い込みにも囚われず柔軟に診ていかねばならないのだな……と個人的には感じたのですが、本題はここからです。

健診の場で患者さんがこういった後遺症を話題にした時、自分のような健診医はどのように向き合うべきなのか。

私の場合、最初のころは後遺症についての論文などを調べた結果を述べたり、「〇〇科を受診してみてくださいはどうでしょうか」などと答えていましたが、残念ながら反応はいまひとつでした。

変化のきっかけは（先程もちょっと話題にした）「髪が薄くなった気がする」方が受診された時のことです。自分は素直な気持ちとして「新型コロナは新型だけあって、本当にわけがわからないですよ」と口にしました。

医師というよりは、一個人としての言葉です。ただ、それがかえって受診者さんの心に響いたらしく「そうですねですよ！ 本当にわけがわからなくて――」とそのまま五分くらい語り始め、スッキリした表情で診察室を出ていかれました。あらためて振り返ってみると、私の「本当にわけがわからな

い」という言葉が共感のフックになったのだろうな、と考えています。

以来、受診者さんが後遺症について口にされた時は解決策よりも気持ちに寄り添うような――医師というよりは一個人としてのコミュニケーションを心掛けているのですが、自分としては良い手応えを感じています。（その上で、解決策を求めている方には主治医の再診、あるいは症状に合わせた科の提案を行っています）

自分が医師国家試験を受けてから一〇年が経っていますが、今更になって「共感は大変なのだ」と身をもって学んだエピソードでした。

プロフィール



きたがみ まさゆき
北上 雅之

三重大学医学部卒業
鈴鹿回生病院脳神経外科、
三重大学脳神経外科を経て現職。
遠野九重の筆名にて小説・漫画原作・
ゲームシナリオを多数手がける。
著書に『サクリフェイス 地方特命救急科
たった二人のER』など。



東北エプソン株式会社

健康支援活動と表彰を通して、
社員と職場の健康づくりに取り組む



企業事業概要の紹介

当社「東北エプソン株式会社」は、1985年、エプソングループの半導体製造を担うべく、山形県酒田市に「庄内電子工業株式会社」として設立されました。その後1989年に「東北エプソン株式会社」へと社名を変更。現在、社員数約2000名とエプソングループにおける国内最大級

の製造拠点に成長し、半導体に加え、インクジェットプリンターの基幹部品「インクジェットヘッド」や商業・産業用大型プリンター、産業用ロボット部品などを製造しています。

衛生関連活動や行事、快適職場活動など

当社は、エプソングループ健康経営推進の新中期計画「健康Action2025」に基づき、「気づく・学ぶ・行動するそして認め合う」をスローガンに掲げ、「こころとからだの健康」と「職場の健康」両活動に重点的に取り組んでいます。

「健康Action2025」の概念図



【スローガンの具体的な取り組み】

気づく	<ul style="list-style-type: none"> ○健診(こころ/からだ)で健康チェック ○自己測定(体重・血圧・歩数など) ○自身や周囲の変化に気づく(“いつもと違うね”を大切に)
学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ○自ら調べる/教わる ○研修・教育の活用 ○正しい知識を身に着ける
行動する 今自分で取り組めることをひとつでも増やす	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこは吸わない ○ストレスと上手につきあう ○質の良い睡眠 ○必要な検査・治療を受ける ○今より動く ○健康的に食べる
認め合う	<ul style="list-style-type: none"> ○笑顔であいさつ ○ねぎらう 感謝する ○困ったときはお互い様 ○耳を傾ける

幸せの黄色いお手紙「イエローカード」で生活習慣病重症化予防対策!

社員の高齢化に伴い、健康診断有所見者、要医療判定者の増加が課題となっていました。要医療判定でも再検査の受診率は低く、疾患の放置重篤化も懸念されました。そこで「エプソングループ健康経営宣言」公表に合わせて、会社が社員の健康管理に積極的に関与する姿勢をさらに強く示し、管理監督者の責務として受診勧奨を行う仕組みを作りました。

要医療判定者には、幸せの黄色いお手紙「イエローカード」を配付、期限までに提出がない場合に限り、管理監督者から受診勧奨をしてもらい、対象者個人に寄り添った健康支援活動に取り組むよう心がけています。イエローカード導入後、要医療判定者の受診率は9割以上に改善、自律的な健康管理が行える環境が整備されつつあります。

健康づくり推進委員会が推進する「健康優良職場AWARD」で自主性を育む

「健康優良職場AWARD」は、各職場から選出された健康づくりリーダーが、年間を通して職場独自の健康づくり活動を推進するというもの。そして、年度末には、優れた活動を称賛し合い、表彰するという取り組みです。

2010年の活動開始当初は、賛同者が少なかった活動も、毎年、PDCAサイクルを回しながら改善を重ね、お互いを認め合う、「ほめる活動」が奏功し、今では全職場で健康づくり活動が活発に展開できており、コロナ禍のコミュニケーション不足解消にも役立っています。



概要

社名	東北エプソン株式会社
住所	〒998-0194 山形県酒田市十里塚字村東山166-3
URL	https://corporate.epson/ja/about/network/domestic/tohokuepson/
TEL	0234-31-3131
FAX	0234-31-3145



「厄除けのお大師さま」

検診車の交通安全を願って

神奈川県川崎市は、神奈川県北東部に位置し、多摩川を挟み北は東京都、南は横浜市等と接しています。かつては日本一の工業生産額を誇っていました。平成に入ってから中北部等にタワーマンションが林立し、現在の人口は150万人を超え、東京や横浜のベッドタウンとして発展しています。

今回はその川崎市にある「川崎大師」についてご紹介します。川崎大師の正式名称は「金剛山金乗院平間寺（こんごうさんきんじょういんへいけんじ）」といいます。成田山新勝寺、高尾山薬王院と並び、真言宗智山派の関東三大本山のひとつで

す。川崎大師の御本尊は、弘法大師・空海上人の御尊像です。1128年（大治3年）に開創され、第11代將軍徳川家齊が厄除けで川崎大師を訪れて以来、厄除けのご利益が得られるとして有名になったそうです。通称「厄除け大師」と呼ばれ、厄災を消除する厄除け大師として、初詣には明治神宮、成田山新勝寺に続き約300万人の人がお参りに訪れます。また、川崎大師では「護摩祈禱」が毎日行われており、「齋戒沐浴」（飲食や行動を慎み、冷水を浴びて心身を清めること）をした導師が中央の炉で参拝者の願い事が祈願された護摩木を焚き、御本尊弘法大師さまのご供養を行うことにより、諸願成就を祈願しています。護摩祈禱は導師の唱えるお経と護摩木が焚かれる火のパワーから不思議な力を感じることができ、厳粛な気持ちになれます。

参拝した後は本殿の正面から街道に向かって広がる「仲見世」がおすすめです。150mに渡り寺町情緒を感じさせる個性豊かなお店があり、名物のくず餅やとんとこ飴、大師だるまなどが心身を癒やしてくれます。

実は全日本労働福祉協会と川崎大師は深い縁があります。協会のレントゲン車が新しく納車されるたびに、川崎大師か

本部 総務部
佐々木 明子

ら徒歩数分にある「自動車交通安全祈禱殿」において、交通安全祈願を行っています。日々、健診で使用しているレントゲン車には交通安全の願いが込められ、弘法大師さまのご加護が宿っています。



▲ 大本堂



◀ 弘法大師像と八角五重塔



▲ 自動車交通安全祈禱殿にて

健康セミナー開催のご報告

公益財団法人富士霊園 様

健康維持や疾病予防のための食事のとり方に関するセミナーを実施しました。

2022年11月16日に公益財団法人富士霊園様ご依頼のもと、くらしの友「羽田総合斎場」にて『からだ思いの食事』というテーマの健康セミナーを行いました。

参加された方はくらしの友の会員の方です。ご高齢の方が多く、90歳代の方もいらっしゃいました。食事が多すぎると生活習慣病にかかりやすいだけでなく、肥満により腰痛やひざ痛のリスクがあがります。また、食事が少なすぎても体力が落ち、フレイルやロコモティブシンドロームになり介護が必要になる可能性が高くなることが考えられます。そのため、個人に合わせたバランスの良い食事内容と食事量のとり方に重点を置き発表いたしました。具体的にどのくらいの量が必要であるか、実際にサンプル容器を用いてわかりやすく説明しました。毎日の食材の買い物が負担になる方には、冷凍品や保存食の使用についても紹介し、無理のない栄養バランスのとり方についてご理解いただきました。

参加者様の年齢層が高いことから、生活活動量が低

い場合の危険度についても説明しました。実際に長時間坐位で過ごす場合に行っていただきたい簡単なストレッチや体操をセミナーの途中で実践しました。無理をせず怪我のリスクの少ない坐位での体操なので、参加の皆様も一緒に実施してくださいました。今後も日常の健康管理に役立てていただけることと思います。

後半では、血管年齢の測定を行うため、血管を老化させにくい食事や生活活動についてお話ししました。やはり、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳卒中などから介護状態になることをなるべく避けたいと思われる方が多かったようです。講話を注意深くお聞きくださり、血管年齢も全員の方が測定されました。

食事や健康をテーマにしたセミナーは、今回が初めてのことでしたが、血管年齢の測定もあり参加された方々に喜んでいただけました。今後も楽しく健康長寿を目指していただけるようなセミナーを数多く開催してまいります。



ストレッチや食事、動脈硬化をテーマに。



血管年齢測定会は大好評でした。

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



忙しいアナタの味方



毎年やってくる花粉症のシーズン。早めに対策をしたいものですが、平日は仕事や家事で忙しく、なかなか病院へ行けない方もいるのではないのでしょうか。そんな時はドラッグストアや薬局などで購入できる「スイッチOTC医薬品」で対策をするのもひとつの手。花粉症の症状で鼻づまりがひどくない場合にもオススメです。

監修 医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子

スイッチOTC医薬品とは

病院で処方される医療用医薬品のうち、効き目が確かで副作用が比較的少なく、安全性の高い医薬品が、厚生労働省の承認を得て市販薬に転用されたものです。病院で処方される花粉症の薬は、第2世代抗ヒスタミン薬というカテゴリーの薬が多く、近年では眠気が出にくいなど、副作用の少ないものが主流になっています。現在それらと同等の効果が期待できる市販薬が、病院の受診なしで薬局などで購入できるようになっています。

今まで病院で処方してもらっていた医療用医薬品で花粉症の症状をコントロールできていた場合は、その薬のスイッチOTC薬がないか、薬剤師に相談してみましょう。

■花粉症に効果のあるスイッチOTC医薬品の例

	商品名(成分名)	用法・用量	注意事項
内服薬	●アレジオン20 (エピナスチン)	1回1錠 1日1回(就寝前)	※15歳未満は服用不可(アレグラFXジュニアは7歳未満服用不可) ※花粉飛散予測日から、または症状の出始めなど早めの服用が効果的
	●エバステルAL(エバステチン)	1回1錠 1日1回(就寝前)	
	●クラリチンEX(ロラタジン)	1回1錠 1日1回(食後・毎日同じ時間帯)	
	●アレグラFX ●アレグラFXジュニア (フェキソフェナジン)	<アレグラFX> 1回1錠・1日2回(朝・夕) <アレグラFXジュニア> 7~11歳:1回1錠・1日2回(朝・夕) 12~14歳:1回2錠・1日2回(朝・夕)	
点鼻薬	●フルナーゼ点鼻薬 (フルチカゾンプロピオン酸エステル)	1回あたり、左右の鼻腔内に1噴霧ずつ 1日2回(朝・夕) (3時間以上あけて1日4回まで)	※15歳未満は使用不可 ※1年間に3か月を超えた使用はしない
	●ナシピンメディ (オキシメタゾリン塩酸塩・クロルフェニラミンマレイン酸塩)	1回あたり、左右の鼻腔内に2~3噴霧ずつ 1日1~2回 (間隔は10~12時間以上あける)	※15歳未満は使用不可 ※連続して1週間を超えた使用はしない
点眼薬	●アイリスAGガード(ケトチフェン)	1回1~2滴 1日4回(朝・昼・夕・就寝前)	※1歳未満は使用不可

※購入の際は薬剤師に相談して適切なものを選びましょう。また、説明書をよく読み、使用上の注意、用法・用量を守って正しく使用してください。症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

日常でもセルフケアを

普段から花粉を体内や部屋に入れないことを意識しましょう。

乳幼児の場合、2シーズン花粉を浴びるとアレルギー症状の原因となる抗体が出てくるといわれています。花粉症でない人も花粉を避けることが発症予防につながります。

室内では…

- ✿ TVやネットなどで花粉情報を確認し、不要な外出は避ける
- ✿ 掃除機や濡れぞうきんでこまめに掃除を行う
- ✿ 洗濯物や布団は外に干さず、可能な限り部屋干しに
- ✿ 飛散が多いときは戸や窓をなるべく閉めておく



外出時には…

- ✿ メガネ、マスクを身につける（コンタクトレンズは避ける）
- ✿ 上着や帽子などは、ツルツルとした花粉のつきにくい素材のものを身につける
- ✿ 帰宅時は衣類や髪の毛の花粉をよく払ってから室内へ
- ✿ 帰宅後、すぐに手洗い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ



病院を受診した方が良い場合

次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、病院で医師の診断を受けましょう。

- 現在、医師の治療を受けている方
- 鼻づまりなどの症状がひどい場合や、長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方
（小児の場合は、症状を抑えるだけでなく、花粉症そのものを治すアレルギー免疫療法などを検討することもおすすめします）
- 妊娠中、授乳中の方 など

病院でもらうお薬は

ジェネリックがおすすめ！

病院を受診して処方される医薬品には、対応するジェネリック医薬品がある場合があります。

花粉症の薬は、シーズン前から長期にわたって継続的に使用するため、なるべくお財布の負担にならないジェネリック医薬品がおすすめです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリックでお願いします！



※治療内容によってジェネリック医薬品を処方できない場合があります。
※供給不足によりジェネリック医薬品を入手できない場合があります。

セルフメディケーション税制を利用できます

セルフメディケーション 税 控除 対象

確定申告の際、スイッチOTC医薬品の年間購入額12,000円以上で、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）が受けられます。対象となる医薬品は、左のマークが目印です。購入したレシートは大切に保管しておきましょう。くわしくは厚生労働省ホームページ等をご覧ください。

スイッチOTCで花粉症対策



ペットとの突然のお別れ。 立ち直るためにできることは

20歳頃から15年以上も家族のように可愛がっていたペットの猫が亡くなりました。病院で病气と発覚してから2週間弱。こころの準備をする暇もなくあっという間のことで、時間がたった今でもやり場のない悲しみと喪失感が胸の奥で渦巻いています。「どうしてもっと早く気づけなかったのか」と何度も過去を振り返っては、後悔と自責の念に苛まれています。一度、友人にもこの辛さを話したのですが、「また飼えばいいのでは」と気持ちをあまり理解してもらえず、余計に悲しくなってしまうました。何事も虚しく感じられ、やる気が起きず、外に出るのも億劫になるなど日常生活にも支障をきたしています。このペットロスの苦しみから立ち直るにはどうすればいいのでしょうか。



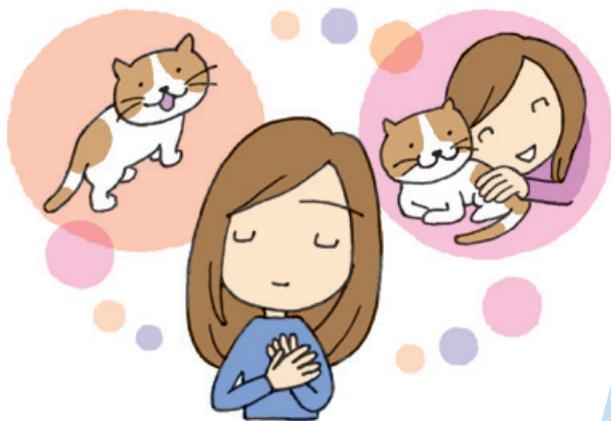
失った苦しみは愛のしるし

15年以上も一緒に生活されてきたペットです。いや、家族です。亡くなった後に強い悲しみと喪失感がわいてくるのは、自然です。苦しいと思いますが、それだけ愛していच्छやったという証拠でもあります。

すぐにその思いを断ち切るのは難しいと思います。こころの中で一緒に生きていかれてはいいかがでしょうか。最初のうちは苦しくても、時間が経つうちに自然に一緒に生きていけるようになってきます。苦しくても、とても愛おしい思い出になります。

私が以前に飼っていた猫のニャン太を思い出しました。私たち新婚の夫婦が住んでいた小さいアパートの横の空き地で生まれました。しばらくして、母猫がニャン太を私たちの部屋まで連れてきました。母猫は、部屋を出て行く自分の後を追おうとするニャン太に歯をむき出しにして、残るように仕向けます。こうしてニャン太は、私たちの家族になりました。

何年か経って私たちはアメリカに留学することになり、両親に後を託しました。しかし結局、両親にはなつかず、どこかに行ってしまうことがあったのでもう少しできることがあつたのではないかと、今でも思い出して悲しい気持ちになります。その両



親ももう亡くなりました。両親に対しても、同じような後悔の念を持つことがあります。

思い出が背中を押してくれる

でも、いくら後悔しても、結局はあれが精一杯だったのだと、今では思うようになっていきます。ニャン太は、40年近く経った今でも、妻との会話に出てきます。悲しい気持ちは続いていても、楽しい思い出がそれ以上に強くこころの中で続いています。悲しみは消えないかもしれませんが、でも、そうした思いになる良い関係があつたことを意識して、少しずつ前に進んでいってみてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<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「こころ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？

メンタルヘルス 編



こころの病に社会で対策を

こころの病気は、誰もがなりうる身近なものです。健康で活躍しつづけられる社会づくりには、メンタルヘルス対策も欠かせません。

■ 日本でのメンタルヘルス対策の例

職場環境の改善

- ✓ ストレスチェック
- ✓ 時間外労働の削減
- ✓ 管理職等の研修

など

サポートの強化

- ✓ 医療費の助成
- ✓ 相談窓口の拡充 (SNSの活用等)

など

厚生労働省の情報提供・広報WEBサイト

こころの耳

セルフケア
等を紹介



まもろうよ こころ

命を守る
取り組み等
を紹介



こころの病気も早く気づき、治療を受ければ回復しやすいといわれているため、早期発見に向けた取り組みが特に必要とされています。

こころの不調のサインとは？

こころの調子が崩れると、こころだけでなくからだや行動にも変化が生じます。初期サインを知っておくと、早めに対処しやすくなります。

こころ



- ・気分が沈む ・集中できない
- ・何をするにも元気が出ない
- ・イライラして怒りっぽい
- ・理由もなく不安になる

からだ



- ・食欲がない ・動悸
- ・眠れない/過度に寝てしまう
- ・だるい、疲れやすい
- ・頭痛 ・肩こり ・めまい

行動



- ・服装が乱れてきた
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ミスや物忘れが多い
- ・一人になりたがる

周りの人も
気づきやすい
ポイント

「糖尿病の人はうつ病のリスクが高く、うつ病の人は糖尿病になりやすい」など、こころとからだの健康はリンクすることもわかってきています。

参考) 外務省 JAPAN SDGs Action Platform 「SDGグローバル指標(SDG Indicators)」
厚生労働省「知ることはじめよう みんなのメンタルヘルス」「まもろうよ こころ」「e-ヘルスネット(情報提供) - 休養・こころの健康」「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳」

☆ ヴッツ! アクション

基本は

ストレスケア



◇規則正しい生活&十分な休養で、心身にストレスをためない生活を。自分にあった方法でストレス発散することも必要です。

◇つらいときは無理をせず誰かに相談を。医師やカウンセラーを頼る、会社や健保組合のメンタル相談サービスを使う等も一つの方法です。

◇身近な人で、その人らしくない行動が続いている、生活に支障が出ている場合は、それとなく専門機関の受診をすすめてみましょう。



放置は危険!
生活習慣病

COPDの重症化

を食い止めよう

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



COPDの合併症

COPDの人は、そうでない人と比べ肺がんなどになりやすいといわれています。肺だけに留まらず、糖尿病や虚血性心疾患、骨粗しょう症など全身にも影響が及びます。

糖尿病

炎症によりインスリンが効きにくくなり、糖尿病を発病しやすくなります。

やせ

呼吸でかなりのエネルギーを消耗するうえ、ふくらんだ肺が胃を圧迫するため食欲がなくなります。

肺の病気

肺がん
肺線維症
気管支喘息
間質性肺炎

骨粗しょう症・筋肉減少

食欲不振による低栄養や運動不足などが原因で起こります。

虚血性心疾患

炎症により動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中を引き起こします。

不安・抑うつ

日常生活が制限されることによる孤独感などで、気持ちが沈みます。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の炎症によって呼吸しにくくなる病気で、主に喫煙が原因で、空気の通り道である気管支が狭まったり、肺の細胞が破壊されることで起こります。初期は咳や痰、軽い息切れ程度ですが、じわじわと悪化し、最終的には鼻から酸素を吸入する装置が必要になることもある苦しい病気です。完治は困難ですが、症状を和らげたり進行を遅らせることは可能です。思い当たる方は医療機関を受診しましょう。

COPDの可能性をセルフチェック!

右の質問の合計点が4点以上の方はCOPDの可能性がります。できるだけ早く呼吸器内科を受診し、検査を受けましょう。3点以下でも、長引く咳や痰など、気になる症状がある方は受診をおすすめします。

1	現在おいくつですか？ 40～49歳(0点) 50～59歳(1点) 60～69歳(2点) 70歳～(3点)
2	かぜを引いていないのに痰がからんで咳をすることがありますか？ いつも・ほとんどいつも・ときどき(1点) まれに・ほとんどない(0点)
3	走ったり重い荷物を運んだとき、同年代と比べて息切れしやすいですか？ はい(1点) いいえ(0点)
4	この1年間で走ったり重い荷物を運んだとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか？ いつも(2点) ほとんどいつも(1点) ときどき・まれに・ほとんどない(0点)
5	これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？(1日の平均本数×喫煙年数=) 吸わない(0点) 1～399(1点) 400～999(2点) 1000～(3点)

質問票「COPD-Q」

出典: Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469.

重症化を防ぐためには？



早期に受診し、悪化を防ぐ

肺の機能は元には戻らないため、早めの治療で進行を抑えることが重要です。COPDの治療は禁煙や吸入薬、呼吸リハビリテーション*などがあります。

*呼吸法、運動、栄養療法によって息切れしにくくなります。

禁煙 COPDの主な原因は喫煙なので、まず禁煙を。禁煙すれば咳や痰、息切れなどの症状も軽くなり、病気の進行を遅らせることも可能です。たばこがなかなかやめられない方には、禁煙外来*がおすすめです。
※加熱式たばこもCOPDを悪化させるため、もちろんNG。

薬物療法 気管支を広げ、呼吸しやすくする吸入薬を用います。薬を霧状に噴出させ、口から吸い込んで気管支に取り込みます。

呼吸法 鼻から息を吸い、口をすぼめて長く息を吐く「口すぼめ呼吸」を身につけます。気管支の内圧が高まるため、空気を吐き出しやすくなります。

運動療法 運動に恐怖心があるかもしれませんが、筋力や免疫力の低下を防ぐため、散歩や家事など日常的にからだを動かすことが大切です。

栄養療法 呼吸時にたくさんのエネルギーを消費するため、多くの人はやせてきます。高カロリー・高たんぱく食を心がけ、十分なエネルギー量を確保しましょう。満腹感で苦しいときは、1日5回ぐらいに分けて食べるのもおすすめです。

ワクチン 感染症にかかると重症化しやすいので、ワクチンの接種が重要です。
●インフルエンザワクチン
●肺炎球菌ワクチン
●新型コロナワクチン

*禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を停止している場合があります。ニコチンパッチ等での禁煙外来を行っている場合もありますので、事前に医療機関のホームページ等でご確認ください。

発見! **テーマ別**
ウォーキングのススメ
 冬の花の名所をウォーキング
 ほ ながとろ **長瀨** 宝登山

冬の自然を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約 **1.1km**

時間
約 **2時間**
(見学時間含む)

歩数
約 **1,500歩**

埼玉県秩父盆地の北側に位置する宝登山。春は桜やツツジ、秋は紅葉、冬は臘梅(ろうばい)と四季の自然を感じられます。例年12月下旬~2月下旬に開花する臘梅は、明るい黄色の小花を咲かせることが特徴。秩父鉄道長瀨駅から無料シャトルバスが運行(詳細はホームページ<https://hodosan-ropeway.co.jp>で要確認)。



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

ふなばし
アンデルセン公園

千葉県
船橋市

春のイメージが強いチューリップ。ここでは真冬に見頃を迎えるアイスチューリップが色とりどりに咲き誇ります。

伊良湖
菜の花ガーデン

愛知県
田原市

渥美半島一帯に早春を告げる菜の花畑の黄色い景色は圧巻。プランコや黄色い菜の花ポストなど撮影スポットも多数。

水仙の甘い香り
爪木崎

静岡県
下田市

冬でも暖かく歩きやすい爪木崎。ピーク時には300万本が咲く水仙の名所です。海岸沿いの遊歩道は潮風を感じられます。

冬にひまわり!?
北中城

沖縄県
北中城村

休耕地を有効利用するために始まった取り組みで、1月なのに3000坪の敷地に40万本ものひまわりを見ることができます。

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!
冬の景色を撮るポイント



雪の日はいつもと違う写真が撮れる絶好のチャンス! 雪で花が隠れないようどちらもきれいに写る構図を意識。

この時期多く見られるイルミネーションは、ピントを外してみると光が増幅し華やかさがアップします。

タラのラザニア風



1人分 ●カロリー：271kcal
●塩分：2.2g

高たんぱく&淡白なタラを
トマトソースで美味しさアップ！
もちもち食感も楽しい一皿です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

餃子の皮(8cm程度) …………… 12枚
生タラ …………… 2切れ
塩、こしょう …………… 各少々
オリーブ油 …………… 大さじ1/2
しめじ …………… 1/2袋(100g)
マッシュルーム …………… 2個
ミニトマト …………… 4個
A トマトソース缶 …………… 400g
にんにく(チューブ可) …………… 1かけ
ピザ用チーズ …………… 適量
バジル(乾燥可) …………… 適宜
※18cm×10cm×3cmの耐熱容器1台分を想定した分量です。

作り方

- 1 タラはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。マッシュルームは軸をとって5mmの厚さに、ミニトマトはヘタをとって4等分のくし型にそれぞれ切り、にんにくはすりおろす。
- 2 タラに塩、こしょうをする。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、タラの両面を軽く炒める **Point①**。しめじ・マッシュルームを加えてさらに1分ほど炒め、Aを加えて軽くかき混ぜ、中火で3分程度煮込む。
- 3 耐熱容器に2の半量→餃子の皮(6枚)→2の残り半量→餃子の皮(6枚)の順に交互に重ね、一番上にピザ用チーズをかける **Point②**。
- 4 3をオーブントースターで5分ほど焼き、仕上げにバジルを手でちぎって散らす。

*トマトソース缶は、「ホールトマト缶+ケチャップ+コンソメ」で代用できます。ミートソースやホワイトソースに変更することも可能です。

*魚の代わりに、ひき肉と玉ねぎを炒めても美味しくいただけます(電子レンジでも可)。

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

タラには免疫細胞の材料となるたんぱく質に加え、ビタミンDも豊富。ビタミンDには免疫機能を調整したり、カルシウム(チーズ等に多い)の吸収を高めて骨を丈夫にし、骨髄で免疫細胞が育つのを助けたりする働きがあります。

* * *



材料



Point① タラを炒めることで旨味を閉じ込め、また、煮崩れしにくくなります。



Point② 余りがちな餃子の皮がパスタの代わりに!身近な食材でラザニアのようなもちもち食感が楽しめます。

さらに 手軽!

- タラをサバ缶やイワシ缶にチェンジして、炒める工程をカット!
- ※水煮のほか、みそ煮・しょうゆ煮もOK。汁を切って入れてください。

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

体を斜めにせず お尻を上げる

お尻を上げるときは体を斜めにせず、おへそに力をいれて体幹が左右にブレないように意識しましょう。



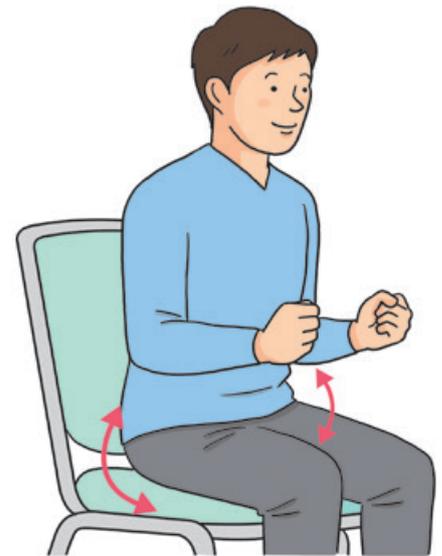
ゆるんだ体幹を引き締める！ お尻歩みエクササイズ

3~5往復を

1日

1回程度

イスに深く腰かけ、足を床につけます。軽くひじを曲げ、左右のお尻を交互に上げ下げします。



効果

- 下腹の筋肉を刺激して、ウエストや体幹を引き締める効果があります。
- 大臀筋（お尻の筋肉）の引き締めや、下半身のむくみを解消する効果もあります。

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。



8歩でイスの先端までお尻で歩くように進み、8歩で元に戻ります。難しい人はそのままの位置で行いましょう。

いざというときに
役立つ
応急手当

捻挫・打撲

捻挫・打撲といったアクシデントに見舞われたとき、適切な応急手当がケガの予後を左右します。キーワード「RICE」で覚えておきましょう。

捻挫・打撲の症状

■捻挫

関節に強い力が加わって関節を支える靭帯などが損傷した状態で、患部の腫れと痛み、皮膚の変色などがみられます。患部の変形や強い痛み・腫れは骨折の疑いがあるので、ただちに医療機関へ。



■打撲

物にぶつかったり転んだりして皮膚や筋肉が損傷している状態で、出血がなくても皮下出血を起こしている可能性があります。頭や腹部を強打したときは、念のため医療機関へ。

整形外科か？ 接骨院・整骨院か？
捻挫・打撲は健康保険を使って接骨院・整骨院で施術を受けることはできますが、痛みや腫れが強い(骨折の疑いがある)ときは整形外科の受診をおすすめします。また、同一の負傷について同時期に両方で診てもらった場合、原則として接骨院・整骨院で健康保険は使えません。

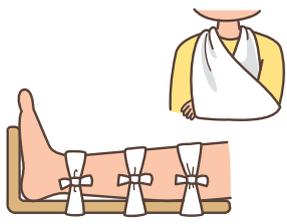
これはNG 入浴や温湿布で患部を温めるのは、内出血や腫れが悪化するので避けましょう。

応急手当のキーワード「RICE」

RICE処置を適切に行えば、痛みや腫れを軽減できます。

R REST
= **安静**にする

動かない・動かさないことに注意して安静を確保することで、悪化を防ぐ。



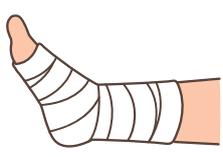
I ICE
= **冷却**する

炎症を抑えて痛みをとるため、バケツに入れた氷水などで患部を中心に広範囲を冷やす。
*冷却スプレー、冷感パックも効果的



C COMPRESSION
= **圧迫**する

内出血や腫れを抑えるため、スポンジや弾力包帯、テーピングで患部を適度に圧迫して固定する。



E ELEVATION
= **高く上げる**

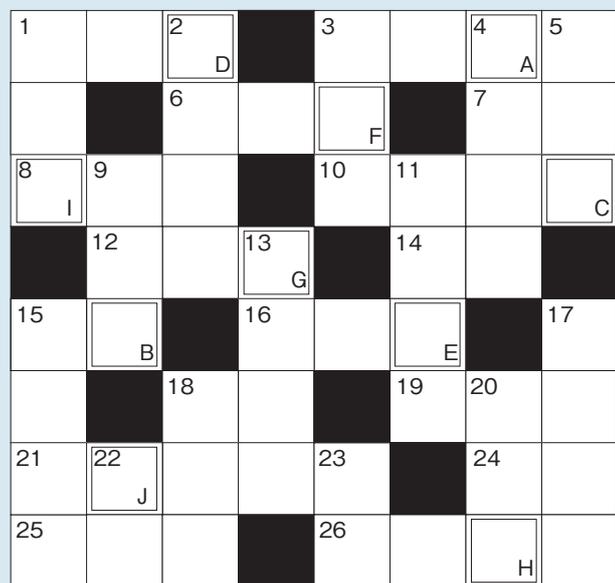
内出血や腫れを抑えるため、患部を心臓より高い位置に保つ。
*同時に患部を冷やすとより効果的



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~Jの10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 白馬が似合う。白雪姫にチュッした人
- 2 よーし、腕にヨリをかけて美味しく作るわよ
- 3 チェック柄を日本語で
- 4 スティックでパックを運び、シュート!
- 5 どんよりは曇天。ザーザーは?
- 9 タルタルステーキみたいな韓国料理です
- 11 夜更かしで、お腹ペコペコ、カップ麺など
- 13 帯をねじって接着すると「○○○○の輪」に
- 15 金色の、キンイロ以外のヨミは
- 17 #の反対、半音下げる記号
- 18 体育用は赤白リバーシブル
- 20 忙しくて、いくらあっても足りないよ
- 22 ○○チャンネル=関東は日本テレビ、関西は毎日放送
- 23 ふんぞり返りたいなら、スツールは不適

ヨコのカギ

- 1 ダンサーは上手い。だってプロ
- 3 重要無形文化財の保持者=人間 ○○○○
- 6 競馬は予想。お天気は?
- 7 「伝」と書きます。コネのこと
- 8 奔放、自在、女神といえは?
- 10 正式には「自動車継続検査」
- 12 たれ目の反対は?
- 14 レモンやアセロラに多いビタミン
- 15 「君が代」に出てくる植物です
- 16 目覚めた時は百歳!?「眠れる森の○○○」
- 18 歩き疲れて、足がコレに
- 19 最大の哺乳類。ゾウじゃないよ
- 21 飲料水など。⇔下水
- 24 お肉のフライ。串○○、トン○○
- 25 遠視と違って遠くがボンヤリ
- 26 高所から跳び降り!などの「危険な演技」

ヒント 育児休業中の健康保険料はどうなるの?

答え A B C D E F G H I J

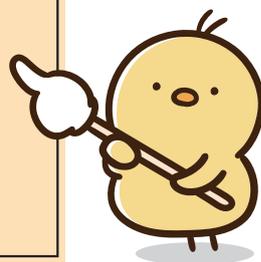
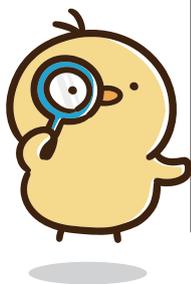
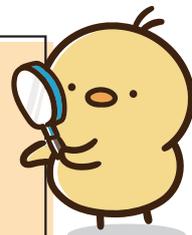
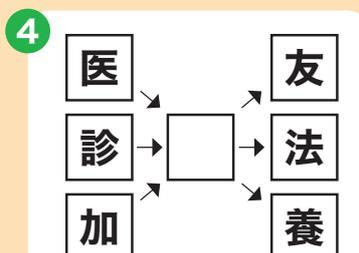
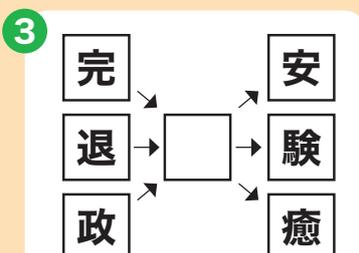
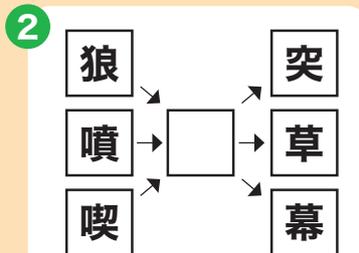
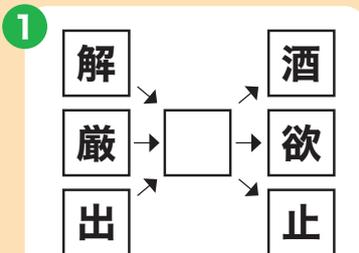
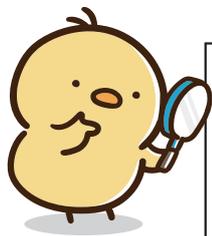


チャレンジ

脳トレ

二字熟語づくりパズル

矢印の方向に読むと二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を当てはめてください。
当てはめた4つの漢字で出来る四字熟語はなんでしょう？



解答 舉 只 虱 嶽

拠点・健診施設一覧

① 東京支部・大森事務所

〒143-0016 東京都大田区大森北1-18-18 3F・4F・5F
TEL: 03-5767-1713 FAX: 03-3765-1662



⑦ 九段クリニック

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-9-5
TEL: 03-3222-0071 FAX: 03-3222-0073



② 青森県支部

〒030-0921 青森県青森市原別1-2-35
TEL: 017-736-8955 FAX: 017-736-8988



⑧ 長野県支部

〒381-0022 長野県長野市大字大豆島字中之島3223
TEL: 026-222-5111 FAX: 026-222-5115



③ 東北支部・山形健診センター

〒990-0853 山形県山形市西崎49-6
TEL: 023-643-6778 FAX: 023-645-0540



⑨ 東海支部

〒457-0832 愛知県名古屋市中区浜中町1-5-1
TEL: 052-602-4747 FAX: 052-602-6821



④ 茨城県支部

〒319-0209 茨城県笠間市泉1615-1
TEL: 0299-37-8855 FAX: 0299-37-8857



⑩ 東海診療所

〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1-24-20
名古屋三井ビル新館3階
TEL: 052-582-0751 FAX: 052-582-6968



⑤ 群馬県支部

〒370-0006 群馬県高崎市間屋町2-7ピエント高崎5F
TEL: 027-384-4380 FAX: 027-384-4381



⑪ 三重県事務所

〒514-0006 三重県津市広明町112-5第3いけだビル3F
TEL: 059-222-1081 FAX: 059-222-1082

⑥ 旗の台健診センター

〒142-0064 東京都品川区旗の台6-16-11
TEL: 03-3783-9411 FAX: 03-3783-6598

