

# 健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2023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

「手話通訳者の検診」..... 2

わが社の健康管理活動

「信濃電気製錬株式会社」..... 3

名所名跡

「聚楽園大仏」..... 4

健康セミナーのご依頼を承っております ..... 5





# 手話通訳者の検診

青森県支部  
菊池 弘明

10数年前、県内の手話通訳問題研究会から、手話通訳者の検診が医師の都合で不可能になったため、青森県支部にお願いしたい旨依頼あった。当支部では、手話通訳者の検診は初めてであり、要望されている検診項目の実施が可能であるかを詳細に検討した結果、要望に応えることになった。以来、今日まで年1回の検診を行い昨年末、15回目を実施した。

受検者は、年々増加し昨年は38人であった。その職種は、専任手話通訳者16人、登録手話通訳者14人、奉仕者2人、その他6人であった(表1・2)。

検診は、上記研究会から頂戴した「手話通訳者健康調査票(問診票・健康調査票・職歴調査票・機能調査票)」および「頸肩腕症候群に関する健康診断個人票」に従って行い、さらに「タッピング、握力、背筋力」を追加している。

問診票は、1. 最近の様子、2. 自覚症状調査票、3. 職歴調査票から構成されており、調査は極めて詳細になされている。頸肩腕症候群に関する検査項目は、頸部・肘・手の機能検査、二頭筋・三頭筋反射、大後頭神経・手・腕・背部筋の圧痛点および知覚検査である。

幸い、この15年間で、頸肩腕症候群が疑わしい受診者は皆無であった。これは、受診者が、手話の前後にストレッチ体操を励行し、20分を限度に交代して、手話が長時間にならないように配慮されている成果と思われる。

手話通訳は、手話言語と音声言語を同時通訳する行為で、高度な言語能力に加えて、中枢神経レベルでは、視覚や聴覚、運動能力を駆使する高度な作業である。

全日本ろうあ連盟と全国手話通訳問題研究会は、手話通訳者の頸肩腕障害の多発を手話通訳者の危機と捉え、協力して手話通訳者の健康を守るためのガイドライン「みんなでめざそうよりよい手話通訳(よりパン)」を制定し、その実践に取り組んでいる。

1990年からは、5年ごとに、手話通訳者の健康が守られ、よりよい手話通訳制度の実現のための課題を明らかにするために、「雇用された手話通訳者の労働と健康についての実態調査」を実施している。

## プロフィール



きくち ひろあき  
菊池 弘明

(青森健診センター名誉所長、医学博士(弘前大学)、日本内科学会会員、日本医師会認定産業医)

1936年岩手県生まれ。弘前大学に35年間在籍、うち26年間医療技術短期大学部に所属し、コ・メディカル教育に携わる。この間、短大主事・部長を9期18年間勤め、短大の四年制化(現医学部保健学科)を実現。

2010年 本協会評議員

2011年 同協会理事

2020年 青森健診センター名誉所長 就任。

(表1) 受診者の職種

職種	人数	職種	人数
専任手話通訳者	16	施設管理者	1
登録手話通訳者	14	事務職	1
奉仕者	2	施設職員	3
意思疎通支援者	1	合計	38

(表2) 所属自治体別受診者の職種

所属自治体	総数(人)	性別	人	専任通訳者	登録通訳者	奉仕者	意思疎通支援者	職員	事務職
A	8	女	5	3				1	1
		男	3					3	
B	12	女	11	6	3	2			
		男	1		1				
C	5	女	5	2	2		1		
D	3	女	3	1	2				
E	2	女	2	1	1				
F	5	女	5	1	4				
G	3	女	3	2	1				
計			38	16	14	2	1	4	1



# 信濃電気製錬株式会社

「人材は財産」という経営者の方針で、健康経営、協会けんぽの「健康づくりチャレンジ宣言」に取り組んでいます

## 会社の紹介

当社は1921年12月に、現在の柏原工場の地に、株式会社大正電気製錬所として設立され、今年103年を迎えています。1951年に現在の信濃電気製錬株式会社に改め、2015年には信越化学工業株式会社の100%子会社として、無機化学部門の一翼を担っております。炭化ケイ素(SiC)を中心とした無機製品及び加工品を開発・製造・

販売を行っており半導体産業を支えております。

SiCは高硬度・高耐熱・高熱伝導率をもつ優れた素材で、球状SiCなど新しい製品開発を進めており、素晴らしい自然環境の信濃町にて“独自の技術をもって地域に貢献し、人と環境に優しい企業を目指す”を企業理念として掲げております。

## 健康づくりのための取り組み

- 朝礼前にラジオ体操第1を実施。
- 午後の作業開始前は転倒予防体操を実施。
- 年に2回、健康づくり推進企画実施。

食生活、運動習慣などの健康意識の向上を目的とし企画。内容は飽きることがないように定期的に変更しています。2023年度の企画は「メッツでGO」でした。生活活動と運動を記録表に記入し提出してもらった方には参加賞などをプレゼントしました。

※メッツとは身体活動の強さの単位。

「メッツでGO」の  
案内状



- 定期健康診断100%受診の継続と、健康診断結果に基づいた保健師面談の実施。  
生活改善が結果に表れた人、努力している人を5名程度保健師に選んでもらい表彰しました。
- 定期健康診断のほかに、希望者にはヘルスアップ検査受診の機会を提供。
- 従業員の健康意識の向上や高齢従業員の転倒予防など、安全就労に向けた取り組みとして「筋力測定」の実施。  
多くの従業員が受けやすいように健康診断の日程にあわせて実施予定です。
- 協会けんぽ等の支援を受けて、食生活や運動の講習会を実施。



2022年1月運動セミナーの様子

## 取り組んでいる感想と今後の展望

転倒予防体操を導入した事で、体の安定した動きが意識され、事故防止に役立っていると感じています。

健康づくりの取り組みが、健診結果として数値に表れることは容易ではないですが、継続していく事が財産である人材を守り健康経営に繋がると考え今後も取り組んでまいります。

### 概要

**社名** 信濃電気製錬株式会社

**住所** [本社] 〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-4-2 神田アーバンビルディング5階  
TEL. 03-5298-1601

[柏原工場] 〒389-1305 長野県上水内郡信濃町大字柏原2222番地 TEL. 026-255-3010

**URL** <https://www.shinano-sic.co.jp/index.html>



# 日本最初の鉄筋コンクリート造大仏

## 聚楽園大仏

東海支部 データ管理課  
木村真人

◀東海市のシンボルとして親しまれている

聚楽園大仏は、名古屋市内に隣接する東海市の聚楽園公園西側に鎮座しており、昭和2年（1927年）に完成した日本最初の鉄筋コンクリート造大仏です。その姿は、名古屋鉄道常滑線聚楽園駅からからも仰ぎ見ることができます。

大仏を建立したのは実業家の山田才吉という人物で、大正5年（1916年）に寄附を募って建設事業を始めましたが、なかなか寄附が集まらなかったことから、私財を投じて「昭和天皇御成婚記念事業」として大正13年（1924年）に工事着工し、3年の月日をかけて完成しました。建造

費は当時の額で15万円（現在の2〜3億円）だったそうです。ちなみに山田才吉氏は名古屋の名物「守口漬」の考案者としても知られています。

山田才吉氏が亡くなった後は企業家の所有を経て、昭和58年（1983年）から宗教法人大仏寺の所有となり、市民の寄附によって大規模な修理が行われました。

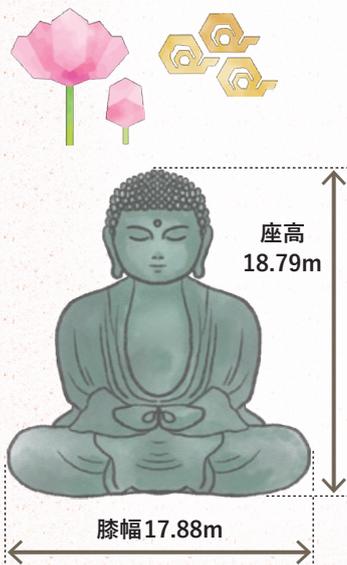
建造当時の記録がほとんど残っておらず、どのような構造で、どのように作られたのかよく分かっていませんでしたが、ここ最近の調査によってその文化的価値が明らかになりました。

- 建造時は日本最初・最大（像高18・79m）の鉄筋コンクリート造大仏だった。
- 鉄筋コンクリートで複雑な形の本体を作り、外側をモルタル※で形作っていた。
- 高強度なコンクリートを使用し、劣化も進んでいなかった。
- （その強度は極めて高く、現代の高層ビルにも匹敵する。）
- 巨大な大仏の建設を可能にした新たな技術を示す存在である。
- 建設時から多くの人に親しまれ、地域の景観形成の中心的役割を果たしていた。

聚楽園大仏とその境内地は伊勢湾に面した高台



▲ライトアップされた大仏(期間限定)



▲奈良や鎌倉の大仏よりも大きい

※セメント+水+細骨材（砂）等からなる。主に建物の外装や仕上げに用いられる。

にあることから、その景観を評価され、昭和58年（1983年）に市指定文化財（名勝）になりました。その後、建造物としての価値が明らかになったことから、令和3年（2021年）に聚楽園大仏と仁王像が市指定文化財（建造物）になりました。完成し間もなく百年経とうとしている今も、地域の人々に親しまれ続け、訪れる人達を温かく迎えてくれています。



# 健康セミナーのご依頼を承っております

全日本労働福祉協会では、働く世代とそこのご家族が毎日生き生きと生活するために、産業保健スタッフの専門スキルを活用した様々な「心と身体の健康セミナー」をご提供させて頂いています。これまで実施した健康セミナーを幾つか簡単にご紹介いたします。

## 過去のセミナー例

<p><b>本当は怖い、高血糖</b> 生活改善で 血糖コントロールしよう</p> 	<p><b>サイレントキラー高血圧</b> 血圧コントロールのための 生活習慣の工夫について</p> 	<p><b>あなたの歯は元気ですか？</b> 歯周病とメタボリックシンドローム の意外な関係</p> 
<p><b>めざせ！腸美道</b> 腸内環境改善する食生活 について</p> 	<p><b>大人の体力づくり</b> 疲れにくい体、 丈夫な足腰を手に入れるには</p> 	<p><b>今から始める認知症予防</b> 体と脳を活性化し 認知症予防に取り組もう！</p> 
<p><b>良い睡眠で、心も体も健康に</b> 睡眠障害や睡眠負債について</p> 	<p>セミナーの スライド例</p>  <p>ご参加頂いた皆様から 大変ご好評いただいております。</p> 	

2024年も  
健康セミナーで  
お役立ち！

## 講演依頼のお問い合わせ

当協会では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。詳しくは右記までお気軽にお問い合わせください。ぜひ皆様の「健康づくり」に「健康経営」への取り組みにお役立てください。

お問い合わせはこちら

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

☎ 03-6404-7012 ✉ kenkou@zrf.or.jp

脳年齢  
測定

血管年齢  
測定

ヘモグロビン  
測定

骨密度  
測定

肺年齢  
測定

など…

測定と合わせた  
セミナーも  
実施しております



# 女性の生活習慣病

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われていますが、それは女性ホルモン（エストロゲン）が女性のからだを守っているからです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性よりかかりやすいものもあります。

また更年期世代（45～54歳）の女性の就業率は約8割<sup>※1</sup>ともいわれ、最近では女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

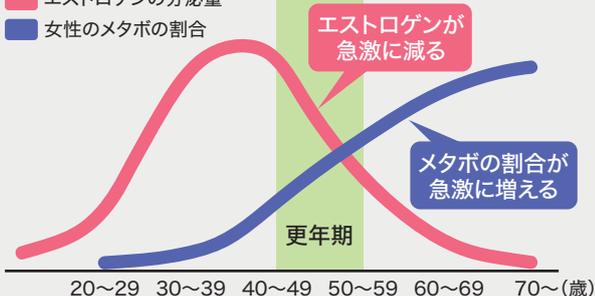
※1 出典：総務省「令和4年度 労働力調査」

女性ホルモンの低下で  
病気の危険度がアップ!?  
女性ならではの  
リスクを知ろう



## ■エストロゲンの分泌量とメタボの関係

■ エストロゲンの分泌量  
■ 女性のメタボの割合



※参考資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より、女性の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者/予備群と考えられる者」

## エストロゲンの分泌が減ると 生活習慣病のリスクが高まる！

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き

- HDL（善玉）コレステロールを増やし、LDL（悪玉）コレステロールを減らす
  - 脂肪の燃焼を促進する
  - 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
  - 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
  - 血管を拡張し血圧上昇を抑える
  - 動脈硬化を予防する
- など

# 閉経以降、気をつけたい生活習慣病

## 脂質異常症

エストロゲン  
が減ると

肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL（悪玉）コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との  
違い

LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL（善玉）が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

## 糖尿病

エストロゲン  
が減ると

内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との  
違い

男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

## 高血圧

エストロゲン  
が減ると

血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との  
違い

男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

## 女性は心筋梗塞の死亡率高い!?



症状が  
男性と  
ちがう!

発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍※2**ということをご存知でしょうか。

主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく（下記参照）、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の  
主な自覚症状

あご・のど・背中・肩・腕の  
痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい!

将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL(生活の質)に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

### 骨粗しょう症

骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

### ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

## 今からできる! 生活習慣病対策

### 1 健診を受ける

自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん(乳がん・子宮頸がんなど)の検査もお忘れなく。



### 2 禁煙・節酒

同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高※2**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。



### 3 適度な運動と筋トレ

女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。



### 4 かかりつけ医(婦人科)を持つ

ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。



※2 出典: 医歯薬出版株式会社「性差医学・医療の進歩と臨床展開」

# 女性は健康寿命が短い!?

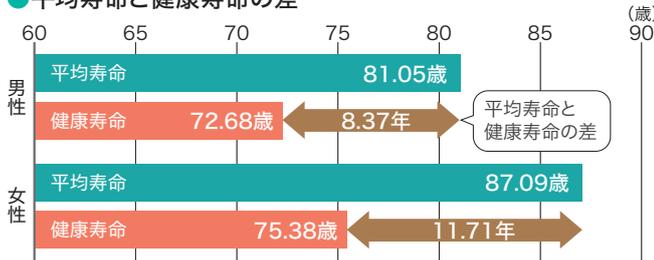


健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指しますが、女性の健康寿命は平均寿命が長い割に男性と大差ありません。これは女性の方が、病気や介護等で不健康な期間を長く生きることを意味します。

## 女性は長生きだが「不健康な期間」が長い

2022年の平均寿命で見ると、女性は男性より6.04歳長生きですが、健康寿命は2.7歳差しかありません。平均寿命と健康寿命の差、いわゆる「不健康な期間」は男性が約8年であるのに対し女性は約12年と長く、要介護等の期間は男性よりも長いことがわかります。

### ● 平均寿命と健康寿命の差



※出典:平均寿命は令和4(2022)年「簡易生命表」、健康寿命は厚生労働省「令和元(2019)年健康寿命の推移」より

## 女性の方が「不健康な期間」が長いのはなぜ?

内閣府のデータによると、介護が必要となった主な原因

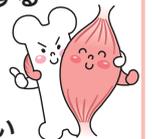
は男性は脳血管疾患が多いのに対し、女性は**関節疾患(リウマチ等)、認知症、骨折・転倒、高齢による衰弱などが多くなっています**。直接、死に至ることは少ないものの、日常生活に支障を来しやすく、不健康期間を長期化させるものが多いことがわかります。健康長寿を目指すには、女性ならではの健康課題を知り、若いうちから次のような対策をしっかりと行うことが大切です。

### 健康寿命を伸ばすポイント

高血圧や糖尿病といった生活習慣病対策のほか、**丈夫な骨と筋肉を維持することがポイントです。**

女性編

- 若いうちから骨密度を増やす (カルシウム摂取+適度な運動)
- ウォーキングと筋トレで運動機能を維持する
- 社会的交流を持つ
- 年に1回健診を受ける (必要に応じて骨密度やリウマチ検査も)
- かかりつけ医を持ち、持病を悪化させない



## 子どもの免疫力を高めるために

免疫とは、ウイルスや細菌などから身体を守るしくみのことです。免疫が適切に保たれていると、感染症にかかりにくくなります。子どもの免疫力を高めるための、日常生活の留意点を紹介します。

### 免疫力を高める生活習慣

#### バランスのとれた食事

規則正しく1日3食、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミン・ミネラル(野菜)やたんぱく質(肉や魚)は、免疫力を正常に保ちます。

#### 適度な運動

身体を動かすことで血流がよくなり、新陳代謝が促されます。また、外遊びで日光を浴びることで、体内時計が調整されて良質な睡眠につながります。

#### 十分な睡眠と精神の安定

睡眠をしっかりすることで、傷ついた細胞が修復されます。また、安定した精神状態は免疫機能を活性化させるので、親子のコミュニケーションやスキンシップをしっかりととりましょう。

#### 室内環境や感染対策

乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。室内の湿度は50~60%が適切です。また、手洗い、うがい、消毒、人混みでのマスク着用などの感染対策は引き続き実行しましょう。

### 徹底した除菌は逆効果

子どもは免疫機能が未発達のため、カゼなどの感染症にかかりやすい傾向にありますが、身体の中でいるウイルスや細菌と戦って抗体を獲得していくことで免疫力もアップします。人との接触を避けて家の中に閉じこもったり、必要以上に除菌することは逆効果です。



# 内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。  
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。  
今回は、「貧血」の項目について取り上げます。

今回の  
検査項目

## 貧血

女性も男性も要注意!

### 貧血とは?

全身に酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン濃度が低下し、からだ全体が酸欠になっている状態を指します。

貧血の原因は、①鉄分の材料不足、②月経や病気で出血、③造血能力の低下、④赤血球が壊れやすくなる病気の大きく4つに分けられます。  
②～④では**大きな病気が隠れていることがあるので、まず検査を受けて原因を特定することが大切**です。

※ここでいう貧血とは、立ちくらみなどがおこるいわゆる脳貧血（一時的に脳の血液量が減少した状態）とは異なります。

健診結果を要チェック!

(単位:g/dl)

	血色素 (ヘモグロビン)	
男	13.1以上	 <b>「基準値だけど油断禁物」</b> 栄養バランスに気をつける。
女	12.1以上	
男	12.1～13.0	 <b>「要再検査&amp;生活改善」</b> まず検査を受けて原因の特定を。
女	11.1～12.0	
男	12.0以下	 <b>「至急医療機関へ受診」</b> 精密検査を受けて治療を開始。
女	11.0以下	

放置していると...

原因となっている病気が進行する  
恐れがある!?



※人間ドック学会の判定基準による。基本的には、赤血球数・ヘマトクリット値を合わせて判定します。

貧血は、疲労感、倦怠感、顔色が悪い、軽い運動での動悸・息切れなどの症状がありますが、心不全をおこすこともあります。病気で出血が原因の場合、女性は**子宮筋腫や月経異常による過多月経**、男性や閉経後の女性は**消化管からの出血**であるケースが多くみられます。なかには、**子宮がんや胃がん**などが原因の場合があります。  
貧血は女性に多いイメージが強いですが、男性でも注意が必要です。症状があっても「自分は疲れやすいから」などと放置する人も多いですが、**貧血が重要な病気発見の手がかりになることもあります**。たかが貧血とあなどることなく、必ず受診してください。

### 原因となる病気

女性特有 /

- 子宮筋腫や子宮内膜症などによる出血過多
- 月経による出血過多 (出血が多い・期間が長い・周期が短い)
- 子宮がんによる出血 など

男女共通 /

- 胃・十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がんなど消化管疾患による出血
- 尿路結石
- 肝機能の異常
- 甲状腺機能の低下 など

### 原因にあわせて適切な治療を

貧血を治すには、原因になっている病気の治療が不可欠です。

例 子宮筋腫が原因の場合

子宮筋腫の治療 (服薬・手術など) + 貧血の治療 (鉄剤の服用など)

+

必要に応じて食生活の改善 (鉄分を多く含む食品や良質のたんぱく質をとるなど)

原因となる病気がない鉄不足による貧血は、鉄分を多く含む食品をとることで改善します。栄養バランスがよい食事を意識し、特に朝食抜きやダイエットをしている人は食生活の改善が必要です。

### 急な貧血は要注意!

前年の検査結果が正常値や軽度の貧血だったにもかかわらず、重度の貧血の判定が出た場合は、血液の病気や消化管のがんによる出血が原因の場合があります。すぐに医療機関で精密検査を受けましょう。

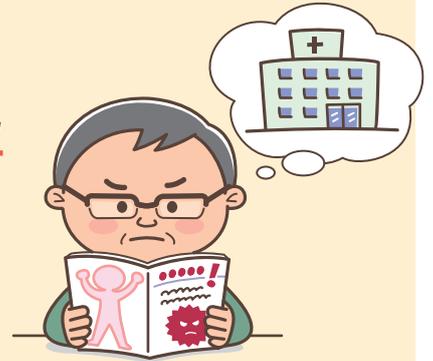
今すぐできる

# がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

# 知っておこう いろいろながん

がんには国が推奨しているがん検診だけでは発見できないものもあります。今回は、それらのうち日本人に多いがんをいくつか紹介します。



## 男性 に多いがん

(単位:件)

順位	部位	罹患数	順位	部位	罹患数
1	前立腺	94,748	6	膵臓	22,285
2	大腸	87,872	7	食道	21,719
3	胃	85,325	8	腎・尿路	20,678
4	肺	84,325	9	悪性リンパ腫	19,311
5	肝臓	25,339	10	膀胱	17,498

=国が推奨するがん検診があるがん

## 女性 に多いがん

(単位:件)

順位	部位	罹患数	順位	部位	罹患数
1	乳房	97,142	6	子宮体	17,880
2	大腸	67,753	7	悪性リンパ腫	17,325
3	肺	42,221	8	甲状腺	13,892
4	胃	38,994	9	卵巣	13,388
5	膵臓	21,579	10	皮膚	12,432

※国立がん研究センター・全国がん罹患データ(2019年)

疑われる症状があったときは、**すぐに受診!**

## リスクが高い人は特に注意が必要です

### 食道がん



- 主な原因は喫煙と飲酒で、両方の習慣がある人はさらにリスクが高まります。
- 熱い飲食物もリスクになります。

#### 主な症状

飲食時の胸の違和感、飲食物がつかえる感じ、体重減少、胸・背中  
の痛み、声のかすれなど

### 膵臓がん



- 膵臓がんの家族歴\*があるとリスクが高くなります。
- 糖尿病や慢性膵炎、膵管内乳頭粘液性腫瘍(IPMN)にかかっている場合にリスクが高くなります。

#### 主な症状

腹痛や食欲不振、腹部の張り、黄疸など

### 肝臓がん

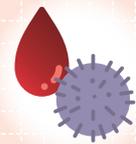


- 主な原因は、B型・C型肝炎ウイルスの持続感染です。
- アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪肝炎なども原因となります。
- 健診で肝機能の異常を指摘されたときは、医療機関を受診してください。

#### 主な症状

腹部のしこりや圧迫感、黄疸など

### 悪性リンパ腫



- 血液中のリンパ球ががん化して、無制限に増殖する病気です。
- 高齢者に多く、高齢化に伴って年々増加傾向にあります。

#### 主な症状

首や脇の下、足の付け根などリンパ節に腫れやしこり(痛みがないことが多い)が現れる。原因不明の発熱や大量の寝汗、発疹などが起こることも

### 前立腺がん



- 50歳代から増加し、前立腺がんの家族歴\*があるとリスクが高くなります。
- PSA検査を受けることで早期発見の可能性が高くなります。

#### 主な症状

尿が出にくい、排尿の回数が多い、血尿、腰痛など

### 子宮体がん



- 40歳代から増加し、50~60歳代の閉経後に多いがんです。
- 出産経験がない、閉経が遅い、肥満などによりリスクが高まります。

#### 主な症状

月経以外での出血、血が混ざった茶色いおりものなど

※一般的に「子宮がん検診」は「子宮頸がん」のみの検診です。

\*がんの家族歴:近親者(血縁者)にがんになった人がいること



## 夫のささいなひとことに腹を立てずに済ますには

30歳の主婦です。子どもも3歳になり、それなりに夫婦仲良く過ごしてきたと思いますが、最近、夫に何か言われるとイライラして、強く言い返してしまうことが増えました。例えば「洗濯は終わったの?」と言われれば、「早く洗濯をしろ」と言われた気がして、イラッ。「ゴミ捨ててよいか」と言われれば、「ゴミも捨ててないのか」と言われた気がして、イラッ。という具合です。落ち着いて思い返せば、嫌味を言ったとは限らないと思うのですが、その場ではカチンと頭にきてしまい、勢いに任せた強い口調でイライラをぶつけてしまいます。これでは子どもにも良くないし、何よりどちらも疲れてしまいます。この感情的な怒りをつましく抑えるコツなどがあれば教えてください。



## 怒りは抑えるのではなくどう表現するかが大切です

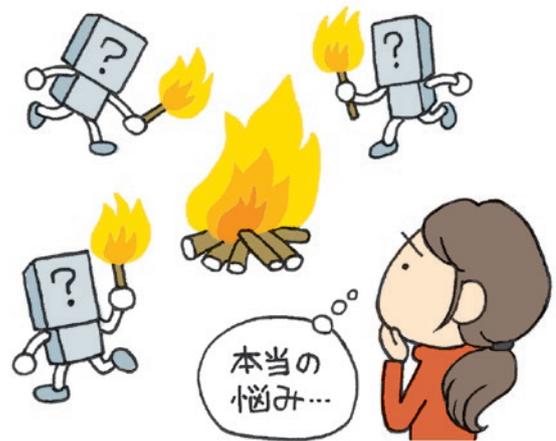
怒りは自然なこころの反応なので、怒り自体が起きるのを抑えることはできません。ただ、腹が立つところのエネルギーが瞬間的に高まって反射的に反応してしまいやすくなり、それがトラブルにつながることも少なくありません。ですから、怒りを抑えるのではなく、怒りを上手に表現するように意識することが大切です。

そのためには、すぐに反応するのではなく、ひと呼吸置くようにするようにしてください。「6秒ルール」という表現が使われたりしますが、体やこころの変化から怒りに早く気づいて、数秒間反応を抑えるようにしてみるのがいいです。そのうえで、自分の考えを整理して、希望を伝えるようにします。

伝え方も大事です。勢いに任せて強い口調でイライラをぶつけると、相手も同じようにイライラと反応するようになります。感情は伝染するのです。そうになると、一緒に話し合って、良い方向に考えていくことができません。

## 怒りに覆い隠された本当の悩みがあることも

ここまで、怒りを感じたときの対処法について書いてきましたが、怒りの背景にはいろいろな事情が隠れている



ことがよくあります。ご質問を読むたびに、もともと怒りっぽい性格の方ではなかったようです。夫婦仲も良かったと書かれています。

そのような方が、夫に対して怒りっぽくなっているとすれば、その背景に何らかの理由があるのかもしれない。夫や子どものことで、何か気になっていることはないでしょうか。それ以外の人間関係はどうでしょうか。そうした人間関係以外でも、心身の疲れがたまっていたり、体の不調を感じたりしているときには、怒りやすくなります。

その時々怒りを抑える工夫をするだけでなく、そうした問題がないかについても考えてみてください。

### 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」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。

日本?!

# 異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

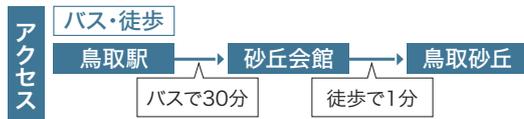
## 日本のサハラ砂漠

とっとりさきゅう

# 鳥取砂丘

鳥取県鳥取市

南北2.4km東西16kmと東京ドーム約820個分の広さをもつ鳥取砂丘。砂と風と海によって生まれた起伏の大きい雄大な風景に加え、厳しい砂丘環境に適応した多くの動植物も生息していることなどから、国の天然記念物に指定されています。「馬の背」と呼ばれる高さ47mの砂丘を登り切ると、目の前には日本海が広がり、はるか遠くの海岸線まで見渡すことができます。



### 砂丘ではこんな遊びも!

せっかく鳥取砂丘に来たのなら、歩くだけでなく、自然を満喫したアクティビティにも挑戦してみませんか? (一部要予約・有料)

挑戦  
できる  
こと

- サンドボード (スノボに似たもの)
- パラグライダー
- 砂丘セグウェイ
- らくだ乗り etc



こっちが海外!

**サハラ砂漠 (アフリカ大陸)**  
アフリカ大陸のおよそ3分の1を占め、アメリカ合衆国に匹敵する広さです。気候変動などにより、周辺地域でも砂漠化が進み、食糧難や水不足などの問題が起きています。

## 鳥取砂丘周辺散策マップ



### 砂丘を歩く

砂丘とは風で運ばれた砂が堆積した丘のことをいい、雨量が非常に少なく乾燥した土地を示す「砂漠」とは異なります。鳥取砂丘には雨水が溜まった池や、草場が広がる場所もあり、さまざまな生き物を観察できます。

合計距離

1.2km

合計時間

約2時間

※見学時間含む



### 砂丘会館

館内のレストランでは、鳥取の食材を使ったおいしい食事を堪能できます。



### タカハマカフェ

建物のデザインが特徴的。コーヒー片手に、テラスから鳥取砂丘を一望してみてもは。



### 砂丘センター

鳥取の銘菓や特産品が豊富に揃うお土産コーナーでのショッピングも楽しい。



### 砂の美術館

「砂で世界旅行」がコンセプト。会期ごとに地域(国)が変わります。

©鳥取県

# 豚肉と残り野菜の重ね蒸し



1人分 ●カロリー：328kcal  
●塩分：0.3g

残り野菜の栄養をいただき！  
レンジで簡単、  
素材の美味しさ際立つレシピです

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)	150g
白菜	4枚
にんじん	1/3本(50g)
小松菜	2株(80g)
まいたけ	1袋(100g)
エリンギ	1本
A 和風だし汁	300ml
酒	大さじ1
小ねぎ	適量
白ごま	適宜

## 作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすいサイズに切り、白菜はザク切り、小松菜は根元を落として4cmの長さに切り、にんじんは皮つきのまま細切りにする。まいたけは手でほぐし、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。
- 2 深めの耐熱容器に、豚バラ肉と野菜をそれぞれ交互に重ねる **Point1**。
- 3 2にAを回しかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で8分加熱する。加熱が足りない場合は追加で1分ずつ加熱する **Point2**。
- 4 器に盛り付け、最後に小口切りにした小ねぎと白ごまをかける。

\*野菜を重ねる順番はお好みで構いません。  
\*シンプルな味付けですが、豚バラ肉と野菜の旨味だけで美味しく仕上がります。ポン酢や柚子こしょうなどをかけてもよいでしょう。

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

## 食材×栄養 ●小松菜

冬が旬の小松菜は、鉄分やビタミンCを多く含み、カルシウム含有率はほうれん草の3倍以上。アクが少なく、下処理なしで時短調理できることもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point1** 豚バラ肉を1枚1枚重ならないように野菜と交互にすることで、くっつかずに食べやすくなり、また、豚肉の味が全体に行き渡ります。



**Point2** 電子レンジ調理だけで完成するので簡単です。

## 美味しくムダなく

- 残り野菜を活用することで食品ロス削減につながります。
- 野菜やきのこは、鍋料理で余った春菊や長ネギ、えのきなどでも美味しく作れます。



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき

# 1分

## お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

# 手の疲れ解消

## 1分 ストレッチ

30秒  
×  
左右

手のひらを  
開く



1

片方の手で反対側の腕をつかみ、手のひらを開いた状態で手首を曲げて天井に向けます。

2

拳を  
にぎる

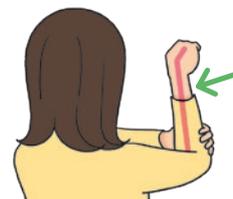


拳をにぎり、手首を曲げて地面に向けます。この動きを30秒繰り返しましょう。反対の手も同様に行います。

長時間のパソコンやスマホの操作など、指先を使う細かい動作によってたまった手の疲れやむくみには、このストレッチが効果的です。

### ポイント

前腕の内側と外側の筋肉(矢印部分)がしっかり伸びていることを意識しながら行いましょう。



手の疲れは肩や首のこりとも関係があり、ストレッチをすることで、それらの不調の改善にもつながります。手はデスクワークなどで緊張しやすいので、1時間おきにストレッチしたり、スキマ時間を活用するなど、こまめに行うことが大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

ストレスに負けない

# メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

## ・ルーティンで集中力アップ&リラックス・

### ルーティンでどんないいことが？

ラグビーの五郎丸歩選手や野球のイチロー選手が実践して一躍注目を浴びたルーティン。ルーティンとは、行動を起こす前に一定の決まった動作を行うことで、それに続く行動にスムーズに集中できるという効果があります。

動作自体に意味があるわけではなく、動作のあとには必ず行動を起こすと繰り返し脳に覚え込ませることで、ルーティンは集中力を高めるスイッチとなるのです。これはスポーツに限らず、ビジネスシーンなど日常生活でも活用できることが報告されています。

### リラクソスの効果も期待できる

運を天に任せるゲン担ぎなどとは違い、ルーティンの本来の目的は、気持ちを整える時間をもつことで普段の自分を取り戻すことです。そのため、ルーティンには心を落ち着かせる効果があるとされています。

例えばプレゼン会議の前など緊張や不安を感じるときは、深呼吸をする、水を飲むなど、落ち着ける動作をあらかじめ決めておきましょう。**動作に集中することで不安の原因から意識が離れ、平常心に戻ることができます。**

### 集中力アップに /

例えばこんなルーティンを

前向きな言葉を  
自分にかける

「自分はできるぞ」など実際に声に出して言い聞かせる

やる気が起きることを  
思い浮かべる

「好きなスポーツ選手のイメージ」など、関係ないことでもOK

筋肉に力を入れて  
緩める

手や肩など体の各部分で、力を入れては緩めることを繰り返す

呼吸に意識を  
集中する

雑念が浮かんでも呼吸とそれに伴う体の動きに集中し続ける



ルーティンをしなければと思いつみすぎると逆効果です

## 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

1	2	3	4	5
A				
6		7	8	
			E	
		9		10
11	12		13	14
	F			
	15		16	
			D	
17		18		19
				G
20	21		22	23
			C	
24			25	
	B			

答え

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

### タテのカギ

- 1 ミンは、パパだけ別室ね
- 2 掘りたての大根、コレまみれ
- 3 リモコンのリモとは
- 4 早口で休みなしのシャベリ、何トーク?
- 5 歯がある履物
- 8 投てき競技で、フィールドにグサッ
- 9 オカカとも言います
- 10 飛び抜けてスゴい!○○を抜いてる
- 12 お坊さんが斜めがけ
- 14 短くてコンセントに届かないわ
- 16 しゃーっ、立てないで。抜き足差し足...
- 17 「元気でね」「うん、君も」「バイバイ」
- 19 くぐって神社の境内へ
- 21 殻はないけど、クリオネはサザエの仲間
- 23 ジャーベン、金属製円盤打楽器

### ヨコのカギ

- 1 食べたいナ、フグのちり鍋
- 4 マスカラで、クッキリ&増量
- 6 斑と書きます。たとえば三毛猫さんの柄
- 7 マメのメの野菜
- 9 ストーンを滑らせませす
- 11 種子島からドーン!宇宙へ
- 13 説得はムリよ、○○○一徹な人だから
- 15 エビス様の持つてるの、竹製?
- 16 ツブよりコシが好き
- 18 歯くへア<デッキ
- 19 アシカの仲間では最大らしい
- 20 「オズの魔法使い」のワラ製キャラ
- 22 ヒップホップから日本舞踊まで
- 24 「起立っ」と「着席」の間に
- 25 そのネクタイ、シマウマみたいな柄ね

ヒント 湯たんぽやカイロも使い方次第で重症に

# バラバラ 漢字クイズ



バラバラになった漢字のパーツを組み立てて  
二字熟語を作りましょう。



**1** 立 門  
木 耳 斤

ヒント  
①情報収集に役立ちます  
②「ポストから〇〇とってきて〜」

**2** 十 十  
月 日 日

ヒント  
①1日の始まり  
②「カーテンを開けると〇〇が眩しい」

**3** 白 木 糸  
ノ 日 水

ヒント  
①この香りが好きな人も  
②「お仏壇に〇〇あげてね」

**4** 土 糸 日  
日 日 口

ヒント  
①塩やミョウバンから作れます  
②「空から舞い落ちる雪の〇〇」



## 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 愛知県名古屋市南区浜中町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

