

# 健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2024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

予防医療としての健康診断.....2

### わが社の健康管理活動

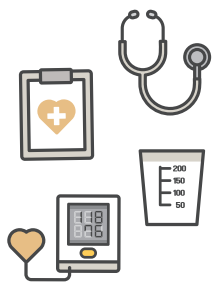
「豊田合成株式会社」.....3

### 名所名跡

「神秘と自然が織りなす聖地「戸隠」」.....4

『旗の台健診センター』から『ぜんにほん健診クリニック  
大森ベルポート』に生まれ変わります。.....5





# 予防医療としての健康診断



ぜんにほん健診クリニック新宿南口

院長 木村 緑

健康診断は文字通り「健康状態を診断することです。予防とは病気を未然に防ぐ（1次予防）、または悪化を防ぐ（2次予防）ことですので、健診では「このままでは病気になるかもしれない」と自覚して自己管理を促すための基準範囲が設定されています。検査結果がこの範囲内にあると「要経過観察」と判定されます。この段階で生活習慣の見直しなど対策をとったうえで再検査を受け、数値の改善が確認できれば病気になるはずに済んだと言えるでしょう。

一方で、がんは自力で改善することはできません。がんにならないような手段はありません。ただ、治療困難ながんも残念ながら存在しますが、健診で早期発見し、早めに対応すれば生命にかかわる事態に陥ることを防ぐ（3次予防）ことができる可能性が高いのです。「要経過観察」と判定された場合は必ず定期的に健診を受け、少しでも変化があれば医療機関を受診するタイミングを逃さないこと、「要精密検査」と判定された場合は正しい診断と治療の機会を逃さないために専門医を受診する事が大切です。

人間は一生病気になるということはありません。どんなに若くて元気な人でも体は変化していきます。毎年健診を受けることで自分の体の変化に気づき、悪化させないようにすることが大切です。健康診断が予防効果を発揮するためには、その人が結果を見てどう行動するかが重要なのです。

## プロフィール



きむら みどり

木村 緑

労働衛生コンサルタント、社会医学系専門医・指導医、日本産業衛生学会専門医・指導医、日本人間ドック学会認定人間ドック健診専門医・指導医、日本内科学会内科認定医、日本医師会認定産業医、衛生工学衛生管理者、日本人間ドック学会認定人間ドック健診情報管理指導士、日本職業・災害医学会認定労災補償指導医

1991年産業医科大学医学部卒業。

2019年全日本労働福祉協会九段クリニック入職、

2024年11月より現職。



## ぜんにほん

### 健診クリニック 新宿南口

ZENNIHON KENSHIN CLINIC

一般財団法人 全日本労働福祉協会



健診・人間ドックの  
ご予約、お問い合わせはこちら

☎ 03-6426-6037



# 豊田合成株式会社

豊田合成グループで働く全ての人々が心身共に健康であり続けるために、健康経営活動を推進しています。

## 会社の紹介

当社は1949年に名古屋ゴム株式会社として創業、その後1973年、愛知県清須市に本社を置き豊田合成株式会社と社名を変更し、現在、操業75年を迎えています。ウェザーストリップやエアバッグ、内外装部品などゴム・樹脂の高分子技術を用いた自動車部品製造に携わっております。

「限らない創造 社会への奉仕」を経営理念に掲げ、安全・

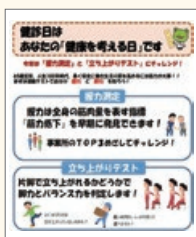
快適・環境性能の向上に寄与する製品の開発・生産に加え、自動車部品で培った技術で人々の暮らしを豊かにする新事業の開拓も進めています。さらにCASEやカーボンニュートラル、SDGsといった時代の潮流や環境変化を敏感にキャッチし、「持続可能な社会の実現」に向けた企業活動を推進しています。

## 当社の健康づくりの取り組み

今回は、いくつかある健康づくり活動の中で『気づく実践する』を支援する3つの活動を紹介します。

### ●健康を考える日

『健診日はあなたの健康を考える日です』という理念のもと、2021年より健康診断の日に健康チェックを実施しています。今年度は握力測定と立ち上がりテストを行なっています。握力は全身の筋肉の指標になり、立ち上がりテストは身体を支える脚力とバランス力の指標になります。これらの測定を通じて、まずは自分の健康状態を知っていただき、それを踏まえたより良い身体づくりの実践につながる情報を提供しています。



### ●年齢別健康相談・健康セミナー

健康相談・セミナーというと何かしらの異常がある人、またはグループが受けるものというイメージが強いかもしれませんが、当社ではすべての従業員が平等に健康情報を得られるよう、指定年齢での健康相談・セミナーを実施しています。指定年齢とは原則として20歳～64歳まで、4年ごとに区切った年齢になります。セミナーでは、その年での必要な健康情報を提供し、従業員に気づきを促します。そのうえで、今必要な健康行動を実践につなげてもらうことで、その人らしい健康づくりができることを目指しています。

### ●職場単位の健康づくり活動

その名の通り職場メンバー皆で実施する健康活動です。2016年より『一人ではなく職場の仲間と実施する』ことで、楽しく継続できるのではと考え活動を開始しました。2023年では97%の職場が活動に参加しています。やる気の底上げをすべく、優秀事例は毎年全社で発表・表彰しています。

## 今後

経営理念に掲げる企業の社会的責任を果たすための基盤強化として、従業員一人ひとりが将来にわたって、いきいきと健康に働けることが必要不可欠であるという認識のもと、従

業員の健康維持・増進のため、各活動のPDCAを回し、今後は投資・効果・資源を定量的に評価し、健康経営を継続的、効果的に推進します。

### 概要

社名 豊田合成株式会社

住所 452-8564 愛知県清須市春日長畑1番地(本社)

URL <https://www.toyoda-gosei.co.jp> TEL 052-400-1055



# 神秘と自然が織りなす聖地「戸隠」

長野県支部 渉外計画課 丸山大輔

今回私が紹介するのは長野駅から車で35分程度の場所であり、美しい自然と歴史深い文化が融合した、魅力的な観光地として知られる戸隠です。戸隠のおすすめポイントの一部をご紹介します。

## ・戸隠神社

戸隠山は、古くから山岳信仰の対象として崇められてきた霊山であり、その麓にある戸隠神社は



▲戸隠神社

創建二千余年の歴史があります。日本神話の神々を祀る、奥社、中社、宝光社、火之御子社、九頭龍社の五社から成る神社で、信仰の場としてだけでなく、パワースポットとしても有名です。五社すべてを回る五社巡りは一度は体験する価値があります。荘厳な雰囲気をもたらえる樹齢数百年の杉並木は圧巻です。また、新緑や紅葉など、四季折々の自然の変化も見どころの一つです。

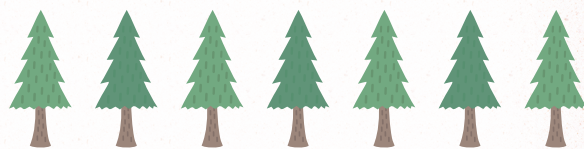
## ・戸隠そば

日本三大そばのひとつとして知られ、冷涼な気候で育ったそば粉を使ったコシのある蕎麦が絶品です。特徴的なのは「ぼっち盛り」と呼ばれる盛り方で、一口程度の量に束ねた蕎麦を五束（一人前）として、ひとつのざるに並べます。盛り方には諸説があり、戸隠神社の五社に由来し、ざるの上で五つの神社・神様を表現しているという説もあります。



▶岩手県のわんこそば、島根県の出雲そばと並んで、日本三大そばと言われる

どのお店も美味しいですが、特におすすめは「そば処 よつかど」です。長野に来たけど戸隠に行く



▲鏡池 風が吹いていないとき鏡のように映る

時間がないという方には「信州そば味処 ぼっち」がおすすめです。こちらは長野駅から徒歩3分程度の場所にあるので是非行ってみてください。

## ・鏡池

四季それぞれの戸隠連峰が鏡のように映り込む池。特に紅葉の秋は見事な美しさです。池を一周する遊歩道があり、戸隠森林植物園とつながっています。

## ・忍者の里 チビツ子忍者村

忍者文化に触れられる施設で、特に子供連れのご家族におすすめです。資料館では歴史的な展示を見学でき、忍者村では手裏剣投げやアスレチックなど、体験型アクティビティを楽しめます。

自然、文化、歴史、美食のすべてが揃う戸隠に、ぜひ一度は訪れてみてください。

# 『旗の台健診センター』から 『ぜんにほん健診クリニック大森ベルポート』 に生まれ変わります。

1966年(昭和41年)に品川区旗の台にて誕生し、今日に至るまで60年近く地域の皆様のご愛顧をいただいていた旗の台健診センターですが、この度、施設の老朽化に伴い、2025年5月中旬に移転リニューアルオープンすることが決定いたしました。

移転場所は、多くの方々が利用するJR大森駅より徒歩3分の“大森ベルポート”。京急大森海岸駅からも徒歩4分と、大変利便性のよいエリアとなっております。施設名称を『ぜんにほん健診クリニック 大森ベルポート』に改め、これまで以上に地域の皆様の健康づくりに貢献していく所存でございます。

新施設においては、「清潔感、シンプルながら心地よさを感じられるリラックス空間」をコンセプトに、受診される方にとって健康診断が“ゆっくりと自分と向き合う

時間”になるような、ほっと一息つける空間づくりを目指しています。一般健診・人間ドック・婦人科健診・住民健診・特殊健診を同時に提供できるという強みを生かしつつ、今後はより多くの、そして多様化する受診者のニーズに応えられる健診施設になるよう、スタッフ一同さらに精励してまいります。皆様のご受診を心よりお待ちしております。

## アクセス・所在地



Dr. りょうぶく

東京都品川区南大井6-26-3  
大森ベルポートD館2階  
JR大森駅より徒歩3分/  
京急大森海岸駅より徒歩4分



## 2025年も健康セミナーでお役立ち!

## 講演依頼のご案内

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

☎ 03-6426-7012 ✉ 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

知って  
おきたい

まもなく  
シーズン到来

# 花粉症対策

多くの人を悩ませる花粉症。春にはスギやヒノキの花粉がピークを迎えるため、毎年苦しい思いをしている人は早めの対策が肝心です。花粉症ではない人も、急に発症する可能性があるため、どのような対策をしたらよいか、あらかじめ学んでおきましょう。花粉症の最新の治療法についてもご紹介します。

監修

国際医療福祉大学  
大学院医学研究科  
耳鼻咽喉科学教授  
日本鼻科学会理事  
岡野 光博

対策  
1

忙しくて  
病院へ行けない

症状が軽い  
場合などは

## 市販薬を上手に活用

最近では、病院で処方される医療用と同じ成分を含み、効果が高く、眠気などの副作用が少ない薬が薬局・ドラッグストアなどで「スイッチOTC医薬品」として販売されています。花粉の飛散開始時期から、または花粉症の症状が出はじめたら、早めに抗アレルギー成分の入った内服薬などを使用しておくことで、症状をやわらげることができます。購入の際は薬剤師に相談してみましょう。

※各医薬品の添付文書・注意事項をよく読み、用法・用量を守って使用してください。



花粉症対策は日常から

セルフケアも大切



花粉症対策は、花粉を体内や部屋に入れないことが何よりも大切です。花粉症ではない人も、花粉を避けることが発症予防につながります。

以下のポイントを参考に、普段から対策を行いましょう。

- コンタクトレンズは避け、花粉の侵入を防ぐメガネやマスクを着用する
- 花粉のシーズン中は、布団や洗濯物は室内干し、または乾燥機を利用する
- 花粉の飛散が多いときは、窓などをなるべく閉めておく
- 外から帰ったときは、家に入る前に衣服や髪の毛についた花粉を払い落とす

## 対策 2

毎年花粉症の  
症状が出る

症状が重い・  
市販薬で改善しない

場合などは

### 医療機関で医師の診察を

特に次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、医療機関を受診しましょう。

- 薬の使用に注意が必要な妊娠中・授乳中の方、他の病気で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、または長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方 など



病院に行くなら

ちょっとお得に! //

#### お薬は ジェネリックがオススメ

病院で処方されるほとんどの花粉症薬には、ジェネリック医薬品があります。2024年10月から、一部の先発医薬品を希望すると自己負担が増える制度が導入され、花粉症薬のアレグラ、アレジオンなども含まれています。花粉症の薬はシーズン中ずっと使用するため、お財布にやさしいジェネリック医薬品がオススメです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

#### 通院の負担を減らせる、 長期処方とリフィル処方

毎回、薬をもらうためだけに通院するのは、再診料などの医療費も時間も余分にかかり、大きな負担となります。症状が安定している場合や、毎年同じ薬をもらっている場合などは、医師の判断で長期の処方をしてもらったり、1回の受診で3回まで薬が受け取れるリフィル処方せんを発行してもらうことが可能です。まずは医師に相談を。

従来の薬では症状を抑えられない・根本的に治したい方へ

## 花粉症治療の新しい選択肢

1

### 抗IgE抗体製剤による治療

2020年から、症状の重い花粉症患者に対して、オマリズマブ（商品名：ゾレア）という薬剤を用いた治療が保険診療で受けられるようになりました。花粉が体内に侵入した際に生まれるIgE抗体と免疫細胞（マスト細胞）が結合するのをブロックして、アレルギー反応を元から抑えることができるため、高い効果が期待できます。治療を受けるには条件があり、血液検査・診察の後、注射を行います。効果はおおよそ1ヶ月ほど持続します。

#### 治療を受ける条件

- ・12歳以上で、重症の花粉症であること（血液検査が必要）
- ・抗ヒスタミン薬などによる既存治療を行い、効果が不十分であること など

2

### 舌下免疫療法

時間をかけてスギ花粉にからだを慣れさせることで、花粉症の根本的な体質改善を目指す治療法です。以前は注射によってスギ花粉エキスを体内に投与していましたが、2018年から錠剤が登場し、手軽に治療できるようになりました。スギ花粉の飛散していない5月中旬～12月頃から、1日1回、スギ花粉エキスが入った薬を舌の下に投与します。治癒を目指すには最低3年と長い時間がかかりますが、投与の翌シーズンから効果が現れます。子どもでも服用でき、多くの人に効果が期待できる治療法です。

今の症状を軽減したいのか、花粉症そのものを治したいのかにより、選択すべき治療は異なります。自分に合った治療法を医師に相談してみましょう。

# 破滅フラグを回避せよ

～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに!

監修 久留米大学学長  
日本睡眠学会理事長  
内村 直尚





## 破滅ルートをたどると…

休日に寝だめが必要なときは、寝不足のサインかもしれません。  
睡眠不足はパフォーマンスやメンタルヘルスにも影響しますので注意が必要です。

### こころへの影響

- 不安感が増える
- 気分が落ち込む(抑うつ状態)
- イライラする
- ストレスがたまりやすくなる



### 日常生活への影響

- 集中力や記憶力等が低下する
  - ミスが増える
- 起床後17時間以上経過しても働いていると、酒気帯び運転時と同じ作業効率とも!

うつ病など精神的な病気につながることもある

睡眠不足は生活習慣病にもつながりやすい!

睡眠不足がつづく…

ホルモンバランスが崩れる

肥満

高血圧

糖尿病

脂質異常症

心血管疾患(心筋梗塞・狭心症など)・脳血管疾患

生活習慣病だけでなく、認知症のリスクが増加する、代謝や免疫機能が低下しやすいといった影響もあります。

## 回避するためには?

### 睡眠時間を確保しよう

睡眠時間の目安は6~8時間程度ですが、年齢等で個人差があるので、目覚めたときに疲れがとれている感じ(睡眠休養感)があるのがベストな睡眠時間といえます。

#### ①ゲームやSNSがやめられない人へ

- 使用時間と終了時間(寝る直前は控える)を決める
- スマホはアプリの通知を切り、寝室に持ち込まない
- タイマーをかけ、1日5分ずつなど少しずつ使用時間を減らす
- 使用時間を表示、記録を確認して把握する など

#### ゲーム等の制限でストレスがたまりそうときは?

ジムに行く・ウォーキング・軽いジョギングなど、からだを動かすことに置き換えると、睡眠の質もよくなり一石二鳥です。



#### ②夜更かしをしがちの人へ

- 就寝時間にアラームをかける
- スマホやテレビは時間になると自動でオフになるスリープタイマーを使う
- 思い切って朝活にチャレンジする など



こんな行動もNGです!

お酒・タバコ・カフェインなども目が冴えたり、寝つきの悪化を招くので、就寝前は控えましょう。

### 睡眠の質を高めよう

質のよい睡眠をとるには生活習慣を改善することも大切です。

#### ■からだのリズムを整える1日のポイント

朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じ時間に起きる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・休日や寝る時間が遅かった翌日も、なるべく同じ時間に起きる</li> <li>・平日と休日の睡眠時間の差は2時間以内</li> </ul> </li> <li>●起床後すぐに太陽の光を浴びる</li> <li>●朝食をとる</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>●昼寝は午後早い時間に15~30分以内で</li> <li>●1日合計60分程度を目標に運動する</li> </ul> <p>ウォーキングなどの有酸素運動(就寝2時間前までに) や家事・通勤等</p>
晩	<ul style="list-style-type: none"> <li>●就寝3時間前までに夕食を済ます</li> <li>●就寝1~2時間前に40℃程度で入浴する</li> <li>●就寝1時間前から心身をリラックス</li> <li>●睡眠に適した環境をつくる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ部屋を暗くし、静かな環境に</li> <li>・湿度や室温を調節</li> </ul> </li> <li>●交代勤務(夜勤)の場合は20~50分程度の仮眠を</li> </ul> <p>眠れないときは無理に眠ろうとせず、眠くなるまで寝床を離れて静かに過ごしましょう</p>



改善しないときは医療機関を受診

生活習慣を改善しても、眠れない・夜中によく目が覚める・日中にひどい眠気があるなどの場合は、睡眠時無呼吸症候群や不眠症といった睡眠障害かもしれません。専門医などにご相談ください。また、気分が落ち込むといった精神面でのトラブルがある場合は、うつ病などの可能性がありますので、心療内科等の受診をおすすめします。



マイナポータルホームページ「わたしの情報について」、  
デジタル庁「マイナポータルの機能追加について(令和3年11月)」より



マイナ保険証の利用登録をしたら

# マイナポータルで「わたしの情報」を確認してみよう

## 「わたしの情報」を確認するには…

- 1 PCやスマホでマイナポータルにアクセス、または、マイナポータルアプリを開く。
- 2 ICカードリーダーや読み取り機能のあるスマホでマイナンバーカードを読み取り、ログインする。
- 3 ホーム画面の各項目や、「その他のわたしの情報」をクリックして詳細メニューから確認したい情報を選ぶ。



マイナポータル  
<https://myna.go.jp>



マイナ保険証のメリットの1つに、過去の診療や薬剤情報などを医師・薬剤師と共有できるというものがありません。これらの情報は、行政機関や地方自治体などが保有しており、**政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」の「わたしの情報」で確認することができません。**内容は受診時などに本人が同意しない限り、医師でも見ることができません。受付時にカードリーダーで毎回同意を求められるのはそのためです。

「わたしの情報」には下記のようなものがありますので、健康管理や医療費控除などに役立てていきましょう。

マイナ保険証で共有できる  
健康・医療情報はどこにある？

## 「わたしの情報」でどんなことがわかるの？(健康・医療関連)

本人の同意により医師・薬剤師へ共有できる情報

### 健康保険の記号・番号など

加入する健保組合の健保名や記号・番号・枝番がわかります。健保の手続きで記号・番号を知りたいときのほか、マイナ保険証未対応医療機関などでは、マイナンバーカードとこの画面を見せることで、保険診療が受けられます。

表示画面(スマホ)▶

### 健康保険証等情報

健康保険者資格情報	
交付年月日	平成20年3月4日
記号	0000 番号: 00 枝番: 00
フリガナ氏名	健康 太郎
生年月日	昭和52年1月11日
性別	男
資格取得年月日	平成20年3月1日
健保組合名	健康 太郎
本人・家族の別	本人
保険者番号	00000000
保険者名	●●健康保険組合
履歴記録情報を表示	
履歴情報適用認定証関連の情報	
認定証区分	履歴情報適用認定証
適用区分	ウ

### 過去の診療や薬の記録 (約1か月半前～最大5年前)

医療機関でどのような診療を受け、何の薬を処方されたかがわかります。受診時に医師・薬剤師に情報を共有することで、より適切な医療・処方が受けられます。

※医師・薬剤師が情報を閲覧できるのは本人が同意してから24時間以内のみです。

※診療・薬剤情報は約1か月半以前のものです。直近の情報は、お薬手帳などで管理してください。



### 診療・薬剤情報

### かかった医療費 (2021年9月以降)

期間を指定して、かかった医療費(窓口負担額・健保負担額・総額)を確認できます。国税庁の確定申告書等作成コーナーでマイナポータルと連携すれば、医療費控除に必要な医療費の情報を自動入力できます。

表示画面(PC)▶

### 医療費通知情報

医療費の合計	
対象期間	2023年1月から2023年12月まで
窓口負担総額	24,657円
医療費通知情報詳細	
2023年1月	
●●●● 整形外科クリニック (眼科外系)	
医療費窓口負担総額	6,210円
●●●● 駅前デンタルクリニック (歯科外系)	
医療費窓口負担総額	2,833円

### 過去の健診結果 (2020年4月以降)

40歳以上の人は、特定健診結果(直近最大5回分)を確認できます。また、自治体で受けたがん検診等の結果も確認できます。



表示画面(PC)▶

### 健診情報/検診情報

任意					
項目	受診動機判定値 <sup>1)</sup>	2023年9月4日	2022年9月1日	2021年9月14日	2020年9月16日
収縮期血圧	▲140以上	106	110	116	105
拡張期血圧	▲90以上	59	64	79	63
血中脂質					
項目	受診動機判定値 <sup>2)</sup>	2023年9月4日	2022年9月1日	2021年9月14日	2020年9月16日
空腹時中性脂肪	▲300以上	73	73	89	79
随時中性脂肪	▲300以上	—	—	—	—
HDL-コレステロール		52	51	49	47

★その他に、過去の予防接種の記録(自治体の保存義務は5年間)や、乳幼児健診の結果なども確認できます。



監修 医療法人誠友会 森口耳鼻咽喉科 院長 森口誠

# 耳のお悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



朝起きたら右耳が聞こえにくい気がする…

突発性難聴の可能性が  
あります



突然片耳（まれに両耳）の聞こえが悪くなる疾患です。どの年代の人にも起こりますが、特に40～60代に多く見られます。電話やテレビの音が急に聞こえなくなり発症に気づく人が多いですが、何となく耳がおかしい程度の自覚しかない場合もあるので、注意が必要です。

耳鳴りや耳が詰まった感じはありますか？ 難聴というほとんど聞こえないくらい聴力が低下すると思われがちですが、耳の違和感を感じて受診したら突発性難聴だったというケースもあります。すぐに耳鼻科を受診してください。

治療は、ステロイド薬などの薬物療法が中心となります。発症後1週間以内の早い時期に適切な治療を受けることで効果が見込まれますが、治療開始が遅れてしまうと症状が残る確率が高くなってしまいます。おかしいなと思ったらすぐに耳鼻科を受診し、早期治療することが大切です。



これらの症状前後に耳が聞こえにくくなったら

すぐに耳鼻科を受診！

- 聞こえがおかしい
- 耳の閉塞感がある
- 耳鳴りがする
- めまいがする



ヘッドホンをよく使いますが、耳に悪いと聞きました

ヘッドホン難聴に  
気をつけてください



ヘッドホン難聴とは、長時間大きな音を聴き続けることにより、音を脳に伝えるための細胞が壊れて聴力が低下する疾患です。正式には「音響性聴覚障害（騒音性難聴）」といい、ヘッドホン難聴のほか、イヤホン難聴などといわれることもあります。近年、若年層に多くみられ、特に問題視されています。ヘッドホンやイヤホンをよく使うという人は、以下に該当する項目はないでしょうか。

- 大音量で音楽を聴くことが好き。
- よく電車などで音楽を聴く。
- 長時間のオンライン会議でイヤホン等を使用する。
- ノイズキャンセリング機能がないイヤホン等を使用している。
- イヤホン等で音を聴きながら寝ることが多い。

1つでもチェックがつくとヘッドホン難聴になる可能性があります。注意したい特徴は、両方の耳の聞こえが少しずつ悪くなっていくため、自覚しにくいということです。放置すると聴力の回復は難しくなるため、気づいたときには手遅れということも考えられます。ヘッドホン等を使用するときは使い方に注意し、違和感を感じたらすぐに耳鼻科を受診してください。

これで



V!

耳の健康を守る予防策

## 生活習慣を整える

突発性難聴の原因は、まだはっきりとは明らかになっていませんが、ストレスや過労、睡眠不足を抱えた場合に起こりやすいとされています。また、糖尿病が影響しているともいわれていますので、生活習慣を整えることが発症リスクの低減につながります。

睡眠・休養	十分な睡眠と休養で疲れをためないようにする。
飲酒・喫煙	お酒やタバコをストレス解消の手段にしない。
運動習慣	適度な運動はストレス解消にも役に立つ。
食生活	「ヤケ食い」「食べ過ぎ」に注意してバランスよく。

## ヘッドホン等を使用時の注意

WHOでは耳の健康を守るために、音量に注意したり連続して聞かずに休憩を挟むことなどを推奨しています。発症を予防するために適切に使用する習慣をつけましょう。

周囲の雑音を低減するノイズキャンセリング機能のついたものを使用



音量を下げる

1時間に1回10分程度耳を休める

ここ日本? 異国情緒 味わう ウォーキング

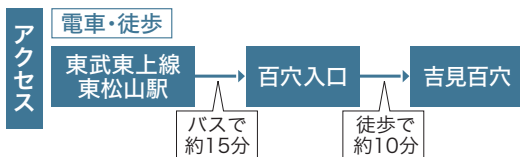
今回はココ!

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえる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。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のカッパドキア  
よしみひやくあな  
吉見百穴

埼玉県比企郡

吉見百穴は埼玉県のほぼ中央、都心から50kmの比企郡吉見町にあります。古墳時代の終わり頃(6世紀末~7世紀末)につくられた、死者を埋葬するための横穴墓です。蜂の巣のようになり抜かれた無数の穴は219個あり、コロボックル(アイヌの伝承に登場する小人)の住居であると考えられていたことも。一部の墓内には国の天然記念物「ヒカリゴケ」も自生しています。

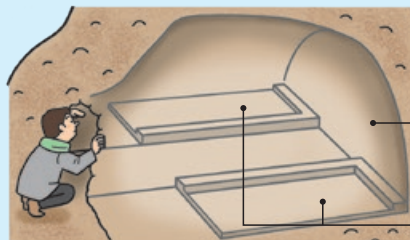


穴の中を覗いてみよう

穴によって大きさや構造は異なりますが、入口は直径1m程度で、「玄室」と呼ばれる内部は少し広がっていて、奥行きは2~3m程度あります。中には「棺座」という床より一段高いベッドのような場所があり、そこに死者を寝かせていたとされています。棺座は1つだけの場合もあれば、2~3つあるものもあります。



こっかが海外!

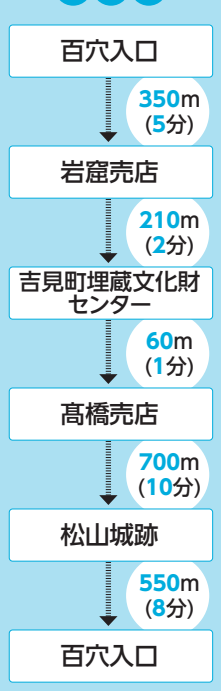


カッパドキア (トルコ)

カッパドキアは、トルコ中央部アナトリア高原に広がる世界遺産。岩をくり抜いて作られた住居や教会があり、地下深くには広大な地下都市も存在します。

吉見百穴周辺散策マップ

ルート



合計距離 1.9km  
合計時間 約2時間  
※見学時間含む



岩窟売店

うどん・そばのお店。店名は先祖が掘った岩窟ホテルに由来し、資料等の展示もあります。



高橋売店

埼玉三大銘菓の一つ、「五家宝」をお土産にいかが? きな粉の香ばしさとさっくりとした食感がやみつきです。イトインも可。



吉見町埋蔵文化財センター

吉見町内で出土した土器などの展示のほか、百穴に関する解説もあります。



謎の人工洞窟「岩窟ホテル」

明治時代に一人の農民によって掘り始められた洞窟。かつては吉見百穴と並ぶ観光スポットとして有名だったが、現在は見学不可。



松山城跡

戦国時代に上杉謙信、武田信玄、小田原北条氏などの名將が激しい攻防を繰り広げたお城として有名。



※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認ください。

# 鶏肉と白菜の コクうま煮



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

### ◆ さくらげ (乾燥) ◆

コリコリとした食感が楽しいさくらげは、クラゲや海藻と誤解されがちですが、れっきとしたきのこの一種。骨や歯を丈夫にするカルシウム・ビタミンD、腸内環境改善に役立つ食物繊維などを多く含みます。クセがなく、いろいろな料理に使いやすいのもポイントです。

\* \* \*



材料



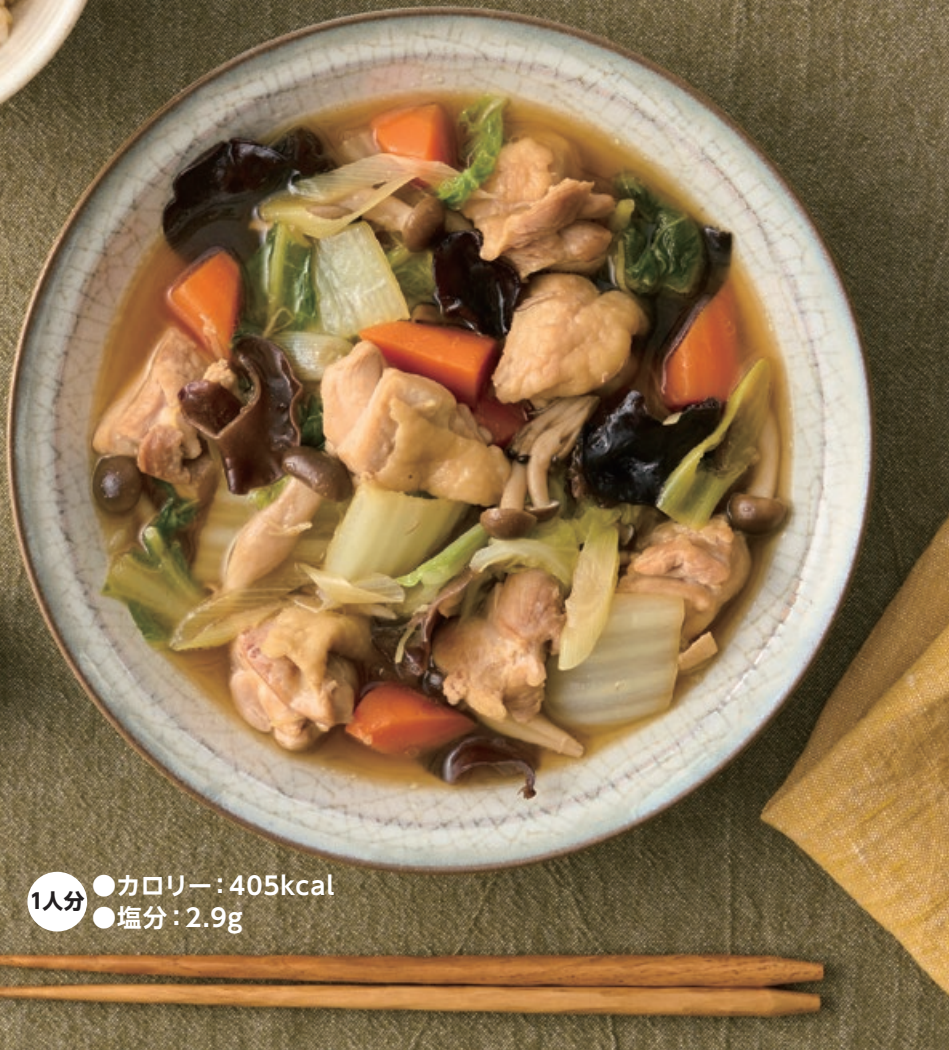
**Point 1** 口当たりをよくするため、さくらげの硬い部分は取り除いてください。



**Point 2** 煮込む前に鶏もも肉を油で炒めることで、後から入れる野菜にも油の膜ができ、旨みや栄養成分が流出しにくくなります。また、煮崩れを防ぐ効果もあります。

## これでも OK!

春雨スープにアレンジ可能! 水でお好みの濃さに薄め、春雨を入れてやわらかくなるまで煮て、鶏ガラスープの素やめんつゆ等で味を調整してください。



1人分 ●カロリー: 405kcal  
●塩分: 2.9g

鶏もも肉のエキスがジュワ〜  
冬野菜がたっぷりとれる  
あったかレシピです

詳しい作り方は  
こちら!



## 材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(約250g)	
白菜	4枚(約200g)	
長ねぎ	1/4本(約40g)	
にんじん	1/4本(約40g)	
しめじ	1袋(約100g)	
しょうが	1かけ	
乾燥さくらげ	5g(10個程度)	
A	水	400ml
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1	

## 作り方

- 乾燥さくらげはぬるま湯で15〜30分戻す。根元の硬い部分を取り除き **Point 1**、大きなものは手で割く。
- 白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは小さめの乱切りにする。しめじは小房に分け、しょうがはせん切りにする。鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- 深めのフライパンにサラダ油としょうがを入れて中火で熱し、しょうがの香りが立ってきたら鶏もも肉を加えて炒め **Point 2**、表面の色が変わったら **A**と残りの野菜を加えて煮る。
- 煮立ってきたら、ふたをして弱火で10分ほど煮て完成。

\* 鶏もも肉は皮をとるとカロリーを減らせます。また、ダシの出やすい、鶏手羽元や骨つきぶつ切り肉で作るのもおすすめです。

\* 乾燥さくらげは、戻すと約7倍の量になります。なお、時間に余裕があるときは、6時間ほど冷水につけてゆっくりに戻すと、より食感がよくなります。



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。

### 1

イスに座り、片足をまっすぐ前に伸ばしたら、つま先を手前に引いてふらはぎを伸ばして、15秒キープします。



手前に引く

30秒  
キープ  
×  
左右

### 2

次に、つま先を遠くへ伸ばして15秒キープ。反対の足も同様に行います。



遠くへ伸ばす

## 1分 ストレッチ

# 足の冷えの解消

寒い冬はもちろん、夏でも冷房が効きすぎていたりすると、足が冷えてしまいます。そんな時はこのストレッチを適度に行い、足の冷えを解消しましょう。

### ポイント

足をまっすぐ伸ばすことが難しい場合は、少し曲げて行うようにしてください。



膝は曲げててもよい

長距離バスや飛行機に乗るときなどにもこのストレッチはオススメ。同じ姿勢で足を動かさないでいると、足の血管にできた血栓が血流に乗り、肺の血管を詰まらせる「エコノミークラス症候群」の原因となります。この場合、適度に足を動かすことに加えて、十分な水分摂取も大切です。

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!

まえだあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel>  
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。





## Q せっかく作った料理の感想を聞かせて欲しい



パートで働く主婦です。夫に料理を作っても、感想ひとつ言わずにパツと食べてしまふのが不満です。「美味しかった?」と聞けば「うん」と返事はするのですが、言わせているみたいで気分が良くありません。そのくせ、ちよつと塩加減を失敗したなというときは「しょっぱい!」と声をあげるため、なおさら腹が立ってケンカになります。以前、夫に「ちゃんと感想を言って欲しい」と話したのですが、煮え切らない返事で特に変化はありませんでした。もともと料理は嫌いではないですが、最近は料理をする気も削がれてしまい、気分も落ち込み気味です。姑に話したところ、夫の父親も同様だそうで、気にしないのが一番と言われました。先生はこんなモヤモヤ、どうしたらいいと思いますか?



## A 表現のかたちは百人百様です

あなたのご質問を読んで、こころが痛む夫は少なくないように思います。私もその一人ですが、妻の作った料理をほめることはほとんどありません。あえて言い訳をすれば、美味しくて当たり前前だと考えているからです。

妻は料理が得意なのですが、それをあえてほめようとすると、わざとらしく聞こえそうで気が引けます。あなたの夫もそのようなタイプではないでしょうか。苦情を言わないのは、あなたの料理に満足しているからだろうと、私は思います。

私の限られたアメリカ生活では、アメリカの夫婦は違っていました。自宅でも、人の家に招待されたときでも、美味しいと口にしながら人前でキスをするので戸惑った記憶があります。ちよつとわざとらしい感じもしました。私は、それぞれの夫婦にあった会話の仕方があって良いと考えています。

### 食卓の何気ない会話に 気持ちはあらわれませう

そうは言っても、せっかく作った料理ですから、感想を聞きたいという気持ちになるでしょう。そのときには、食事中に会話をしながら自然な感じで食事の



感想を聞いてはどうでしょうか。

食事の味は雰囲気によってずいぶん違ってきます。若いころ、一人暮らしをしていたころの食事は文字通り味気ないものでした。逆に、何かのきっかけで高級料理店で接待されても、あまりところが通わないような人々たちとの食事は味気ないものです。口では美味しいと言いますが…。

食事をどう思っているかを気にされていると思うと、せっかくの食事の味が落ちてしまうかもしれません。あなたの作った食事を中心に、お二人が関心のある話題を食卓で話し合いながら食べることができれば最高の味になるはずです。そのときにさりげなく聞いてみると、本心からの感想が聞けると思えます。

### 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。

# 二字熟語 づくりパズル

## 脳トレ

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。



1

魚	→	□	→	敷
口	→	□	→	長
玉	→	□	→	席

2

即	→	□	→	牌
単	→	□	→	階
順	→	□	→	置

3

銀	→	□	→	事
修	→	□	→	為
流	→	□	→	列

4

言	→	□	→	揺
手	→	□	→	悸
起	→	□	→	詞

種 行 匹 函

ふんごりぞろ

### 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 群馬県高崎市問屋町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



⑫ ぜんにほん健診クリニック新宿南口

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-5-4  
榊原記念ビルディング6階  
TEL03-6304-2951 FAX03-6304-2955

