

# すこやかプラス

2023  
秋号

No.4



一般財団法人  
岐阜健康管理センター  
GIFU HEALTH CARE CENTER



詳しくはこちらから

岐阜健康管理センター | 検索



# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の Sleep Apnea Syndrome

自宅で  
簡単にできます

## 検査を受けてみませんか？

いびき、不眠、夜中に何度も目が覚める、起床時の頭痛、日中の強い眠気などにお困りではありませんか？

その症状はもしかすると「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」かも知れません。

睡眠時無呼吸症候群は働き盛りの30代から50代の男性に多く見られる病気で、

放置するとさまざまな病気の原因になるだけでなく、夜間の突然死リスクも高まります。

当クリニックでは、ご自宅で簡単にできる睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査をご用意しています。

詳しくはすこやかクリニックまで、お気軽にお問い合わせください。

### 睡眠時無呼吸症候群が原因で起きるリスク



SAS患者の事故  
**2.4倍**  
(一般ドライバーとの比較)



SASは脳卒中、  
心不全などの  
重大な疾患に  
つながる可能性も…



日中の眠気は  
作業効率の  
低下の原因に

### 自分の眠りは自分ではわからないもの。まずはセルフチェックをしてみませんか？

質問	点数
<input type="checkbox"/> 頻繁にいびきをかく	1.5
<input type="checkbox"/> 肥満気味である	1.5
<input type="checkbox"/> 高血圧である(血圧を下げる薬を飲んでいる)	1.5
<input type="checkbox"/> 昼間の眠気や居眠りて困ることがある(工作中・会議中・運転中など)	1.5
<input type="checkbox"/> 寝つきは悪くないが、夜間の眠りが浅い、または、しばしば目が覚める(トイレで目が覚める場合も含む)	1.0
<input type="checkbox"/> いくら寝ても起床時に疲れが取れていないと感じる、もしくは、起床時に頭痛がある	1.0
<input type="checkbox"/> お酒を飲んでいない日でも、夜間寝ている時に「呼吸が止まっている」と指摘されたことがある	3.0

【監修】東京医科大学睡眠学講座 公益財団法人神経研究所 医療法人絹和会 井上 雄一

合計が3点以上の方は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性がります。

一度、検査を受けることをお勧めします。

「もしかして自分も？」と思われた方は  
すこやかクリニックへぜひご相談ください。

**☎0574-28-8425**

お電話は診療時間内にお掛け頂きますようお願いいたします。

#### すこやかクリニック(診療)

■内科 ■消化器内科 ■循環器内科 ■呼吸器内科 ■脳神経外科

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	—	○	○	—	—

【休診日】  
日曜祝日および  
GW・夏季・冬季など  
法人休日

※火曜日のみ午前9:30~診療開始となります ※金曜日のみ午前の最終受付が11:00までとなります

# 肥満でなくても、生活習慣病がある人は「睡眠時無呼吸症候群 (SAS)」にご注意を

## 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは？

寝ている時に10秒以上息が止まる（無呼吸）、または呼吸量が半分以下の状態が10秒以上続く（低呼吸）が、平均して1時間に5回以上あることで低酸素状態が発生する病気です。

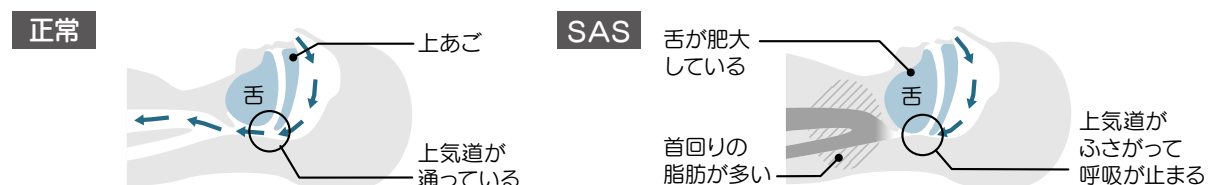
放置しておくとうつや脳、血管に負担がかかり、高血圧や糖尿病、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの脳血管疾患などの重篤な合併症を起こすリスクが高くなります。



### POINT 1 肥満の人に多く見られる

肥満の人は、首回りの脂肪が多くなります。そのため、あお向けで寝ると上あごや舌のつけ根が上気道をふさぎ、呼吸が止まってしまいます。

#### 肥満で睡眠中に呼吸が止まるしくみ



### POINT 2 肥満でなくても生活習慣病のある人は要注意！

最近まで病気の要因として“肥満”が注目されてきましたが、肥満でなくても生活習慣病がある人の場合は、治療が必要となる中等症以上の睡眠時無呼吸症候群の頻度が高くなることわかりました。

生活習慣病がある人で睡眠に不安のある方は、一度検査をしてみましょう。



出典：京都大学と長浜市の「ながはまコホート」より

## 睡眠時無呼吸症候群を予防するには

病気を予防・改善するためには食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。また、睡眠時の自分の姿を家族やパートナーに見てもらいましょう。

気になることがあれば受診を

対策のポイント

#### 減量

- 栄養バランスのよい食事
- 毎日こまめに歩くなどの運動



#### 禁煙

- 禁煙外来などを利用して禁煙する

#### 節酒

- お酒は適量を守る
- 寝酒はしない

#### 寝る姿勢

- 体を横向きにして寝る



# 自分のカラダを守るために 婦人科検査は大切です

岐阜健康管理センター 美濃加茂本部、大垣健診プラザでは、さまざまなオプション検査をご用意しています。  
今回は婦人科検査「乳房マンモグラフィ」と「子宮頸がん検診」をご紹介します。

## 乳房マンモグラフィ ▶▶▶ 4,950円

乳房を片方ずつ板状のものではさみ、X線撮影して、がんが疑われる石灰化やしこりがないか調べます。小さなしこりや乳がんの特徴である「石灰化」が見つけやすい検査です。

※若い方や妊婦さんには「乳房エコー検査」をおすすめします。



### ▶40歳になったら2年に1度は「乳がん検診」

乳がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から2年に1度受けることが推奨されています。

### 女性が罹患するがんの第1位 乳がん

◆乳がんは早期発見・早期治療で完治する可能性が高い  
日本人女性のうち、9人に1人の確率でかかると言われているのが「乳がん」です。かかる人が急増する30代後半以降は定期的な検診とセルフチェックが大切です。

## 子宮頸がん検診 ▶▶▶ 4,400円

子宮頸がんや膣の異常を調べる検査です。  
子宮の入口（頸部）を綿棒のような器具でこすり、細胞を採取して調べます。

### ▶20歳になったら「子宮頸がん検診」

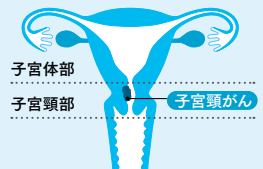
国は20歳以上の女性に対し、2年に1度の検診（子宮頸部細胞診）を受けることを推奨しています。検査は、ごく短時間で終了します。

恥ずかしいとは思いますが、勇気をもって受けてみてください。



### 20代から注意が必要 子宮頸がん ◆20~30代で急増する子宮頸がん

子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因。発症のピークは30~40代と言われていますが、最近では20代で発症する人も少なくありません。子宮頸がんは、検診でがんになる前の病変（異形成）を発見できる数少ないがんの一つです。



## 毎年10月は「ピンクリボン月間」

乳がんの早期発見・早期治療を目指し、検診・セルフチェックなどの大切さを伝える世界規模の活動です。岐阜県の40歳以上の女性を対象とした乳がん検診受診率は34.7%（国民生活基礎調査2022年より）。全国平均36.4%を下回ります。ピンクリボン月間をきっかけに、乳がん検診を受けてみませんか？

## 女性専用デーを開催しました！

ピンクリボン月間にちなみ、  
10月19日（木）、美濃加茂本部において「女性専用デー」を開催しました。



乳がんのしこり触診模型体験など、受診者の方に乳がん検診について啓発活動を行いました。

### 岐阜健康管理センター 美濃加茂本部

美濃加茂市西町2丁目43番地 TEL 0574-25-2982代 ※音声ガイダンスが流れます

健診受付時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
午後2:00~3:30	○	—	○	○	○	—

※日曜祝日、およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

### 大垣健診プラザ

大垣市大井3丁目21番9号 TEL 0584-71-9782

健診受付時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前8:15~11:30	○	○	○	○	○	○

午後の健診についてはお問い合わせください。

※日曜祝日、およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

# インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！



## 予防接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。

原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株（2023～2024年シーズン）※流行を予測して選定されます。

- A型株 A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)  
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B型株 B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)  
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

## まだ間に合います！

すこやかクリニックにて、インフルエンザの予防接種のご予約を受け付けておりますので、お問い合わせください。

すこやかクリニック（診療）  
TEL 0574-28-8425

## いつでも予防！

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です！

日常生活でも引き続き実践しましょう。



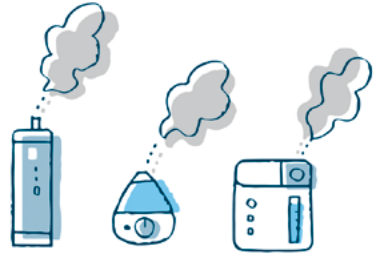
### OK! 帰ったら手洗いを！

アルコール製剤による消毒も効果があります。



### CHECK!! 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



### POINT! 十分な休養とバランスのとれた食事！

体の抵抗力を高めましょう。



### 人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



### GOOD! こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。



今日からできる **生活改善法**

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール	② HDL コレステロール	③ 中性脂肪(トリグリセライド)
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となつて血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

動脈硬化の最大のリスク

# 脂質異常を

# 改善する生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

**GOOD!** 今日からできる改善法

**BAD!**

油 oil 液体 **あぶら** 脂 fat 固体



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



**改善法 1…「脂」を控え、食べすぎない**

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

**× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /**

**飽和脂肪酸**

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

**コレステロール**

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

**◎ 積極的に取り入れよう**

**不飽和脂肪酸**

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

**食物繊維の多い食品**

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

**CHECK**  
こんな人は要注意!

CHECK 脂っこい肉料理が大好き



CHECK 間食や夜食をとる習慣がある



CHECK エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている



血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

2024年度から

## 中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

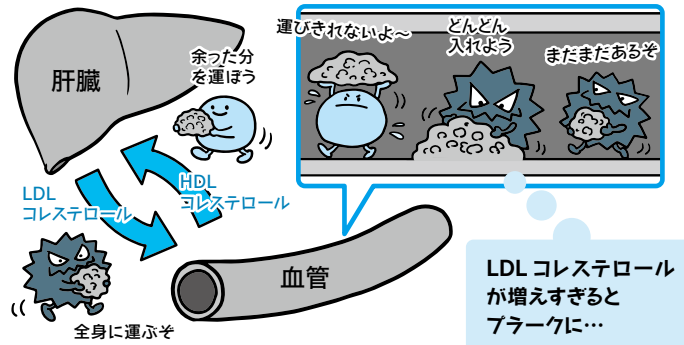
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることがわかってきたことから、新たに項目が追加されることになりました。

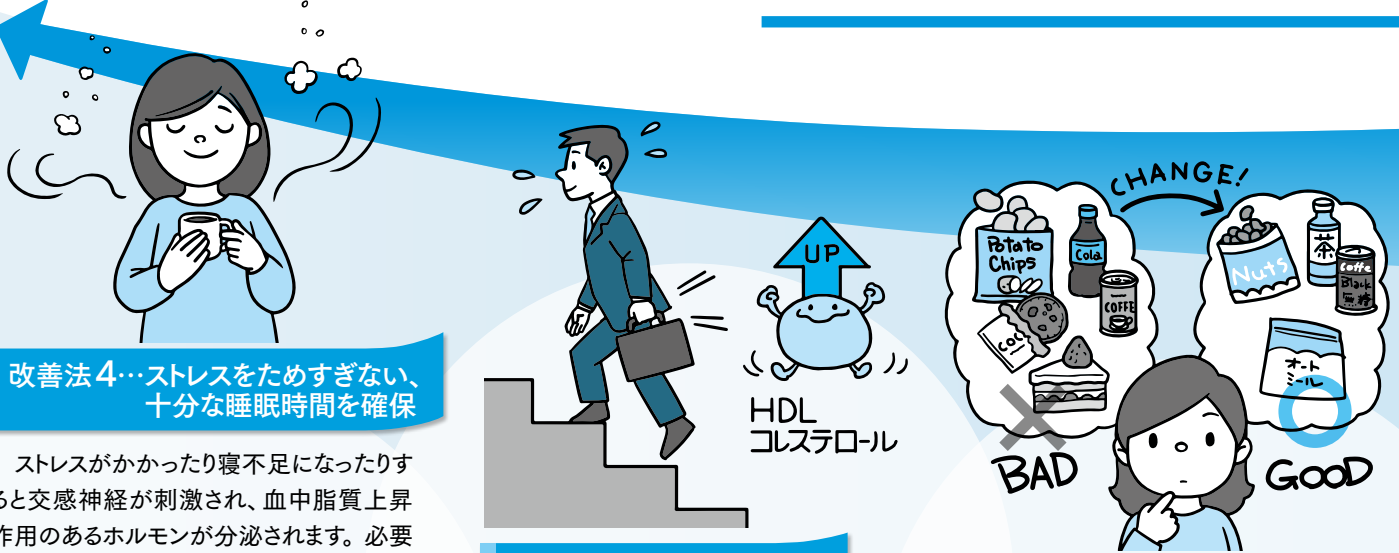
2024年度から新たに追加

### ● 特定保健指導判定値(脂質異常)

	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
中性脂肪 (トリグリセリド)	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



LDLコレステロールを増えすぎると、抑制する働きがありません。中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！



## 改善法4...ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

- 寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶
- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいぶ長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

- ☐  ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☐  瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☐  寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる

## 改善法3...たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDLコレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☐  エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☐  通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☐  1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☐  歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に

## 改善法2...間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☐  1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☐  菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりた場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☐  アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☐  夜食は控える



# 高尾山 たかおさん



## 高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

**高** 尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。


かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。


さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

## INFORMATION

 京王高尾線高尾山口駅から徒歩約5分

 圏央道高尾山ICから約5分

観光情報サイト  
いこうよ八王子・高尾山  
(公益社団法人八王子観光  
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461  
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



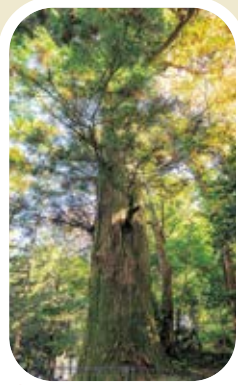
## 道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00～19:00
- 🗓 年中無休(施設内一部店舗を除く)
- ☎ 042-696-1201





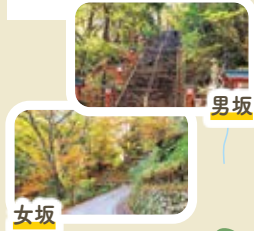


### たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

### 男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



女坂

男坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



### 高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- 🕒 10:00～16:00
- 📅 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- 🆓 無料 ☎ 042-664-7872



### TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツを味わえる。お土産に珈琲豆はいかが。

- 🕒 10:00～18:00 📅 年中無休
- ☎ 042-662-1030

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

### 京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- 🕒 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
- 📅 年中無休 \*施設点検等により臨時休館する場合あり
- 👤 平日 / 土日祝日・繁忙期  
大人（中学生以上）1,100円 / 1,300円  
子ども（4歳～小学生）550円 / 650円  
\*3歳以下は無料
- ☎ 042-663-4126

### 高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- 👤 片道 大人（中学生以上）490円  
小児（小学生以上）250円
- ☎ 042-661-4151

### 高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計。杉材を多く使った和を感じさせる空間。



### 高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ☎ 042-665-8010



### 高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- 🕒 9:30～16:30 (5～11月)  
9:30～16:00 (12・1～2月)  
10:00～16:30 (3～4月)
- 📅 年中無休 \*園内整備等を除く
- 👤 大人（中学生以上）500円  
小児（3歳以上）250円
- ☎ 042-661-2381

### 高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時々法螺貝の音が響き渡る。

- ☎ 042-661-1115



境内にある厄除開運の「願叶輪潜（ねがいかなうわぐり）」。

### 高尾599ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- 🕒 8:00～17:00 (4～11月)  
8:00～16:00 (12～3月)  
(最終入館 閉館30分前)
- \* イベント開催等による変更あり
- 📅 年中無休 \*メンテナンス等による休館あり
- 🆓 無料 ☎ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

# 寒暖差疲労<sup>!</sup>に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。これは自律神経の働きによるもので、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして「寒暖差疲労」を起こしてしまうことがあります。

寒い日、暖かい日を繰り返しながら冬に向かうこの時期、寒暖差疲労に気をつけましょう。

## ● こんな症状はありませんか？ 寒暖差疲労の症状の例

疲労感・だるさ

めまい

肩こり

頭痛

便秘・下痢

不眠

冷え性



## ● 生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

1 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする

朝日を浴びたり朝食をとったりして体内時計を整えよう



十分な睡眠で疲労回復



2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う

運動は自律神経を整え、体を温めます



筋肉が少ないと、熱がつくれにくいので体が冷えやすく、寒暖差疲労につながりやすくなります



首、背中など、反動をつけずにゆっくり伸ばそう

## 温活のすすめ

秋から冬に向かって、朝晩は冷え込むようになっていきます。前日との気温差だけでなく、1日のなかでの気温差にも気をつけ、上手に体を温める工夫をしましょう。

体を温める食べ物や飲み物をとるのもおすすめ

### ●入浴

シャワーだけで済ませず、40℃前後のお湯に首までつかり体をよく温めましょう。



### ●服装で調節

マフラーやネックウォーマー、レッグウォーマーなどを使い、気温に合わせて上手に調節しましょう。



# 不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

## 生きづらさをラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷院長 尾林 誉史



- 同じようなうっかりミスを繰り返す
- スケジュール管理が苦手
- 集団生活になじめない



- 周囲から「空気が読めない」と言われる
- 思いついたことを衝動的にやってしまう
- 長時間じっとしているのが苦手

本人はいたって真面目なおっちょこちょいな人は、放っておけない愛され天然キャラとして周囲を和ませます。なんでも完璧な人よりも、抜けているくらいのほうが一緒にいて安心するものです。

しかし、何度注意されても同じ間違いを繰り返したり、重要なアポイントメントをすっぽかしたりなど、笑い話で

は済まされない失敗を繰り返してしまうと、周囲から「だらしない」「やる気がない」「ミスが多いから大事な仕事を任せられない」といったネガティブな評価を受け、仕事面でも対人関係でも損をしてしまうことがあります。そこから自尊心が低下して心を病んでしまい、うつやパニックの状態になってしまう人もいます。

## おっちょこちょいタイプの人をラクにするヒント

### ミスを減らす工夫の習慣づけを

自分の得意・不得意を客観的に理解して、ミスを減らす工夫をしましょう。やる気や根性だけでは解決しづらいので、便利なツールを利用したり、周りの協力を得るようにしましょう。たとえば、長時間の作業が苦手なら1時間ごとに休憩をとるようにする、物をすぐ失くすなら大事な物に紛失防止の電子タグを入れておく、忘れっぽいならこまめにメモをとる、スケジュール管理が苦手なら朝一番にその日のスケジュールを同僚や上司と一緒に確認するなどです。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感を育てましょう。



### 自己卑下をやめる

ミスをしたとき、人は「なぜそうなってしまったか」を振り返り、反省をすることで成長します。しかし、同じようなミスを繰り返す人は「いつものこと」「どうせ自分なんて」と考えてしまいがちです。このような態度は、むしろ周囲に「開き直り」と捉えられて、生きづらさを加速させてしまうので避けましょう。

ついうっかりで生活に困難が多発する場合は、ADHD（注意欠如多動性障害）の疑いもあります。ただし、ADHDは精神科で幼少期からの状況を詳細に聴取し、心理試験なども実施したうえで診断するもの。ネットの情報などで自己診断をするのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。



## オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



### 材料 (2人分)

オートミール----- 50g  
塩----- 小さじ1/4  
熱湯----- 100mL  
卵----- 1個  
キャベツ (2cm角)----- 1/8個 (120g)  
豚バラ肉 (10cmの長さ) ----- 50g  
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり  
----- 適量

### 作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## 豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g

調理時間 15分



### 材料(2人分)

豆もやし	----- 1/2袋	ごま油	----- 小さじ1
水	----- 大さじ1	おろしにんにく	----- 少々
赤パプリカ	----- 1/2個	塩	----- 小さじ1/6

### 作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

## たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g

調理時間 15分

### 材料(2人分)

長いもの	----- 150g
ロースハム	----- 1枚
水	----- 300mL
しょうゆ	----- 小さじ1
塩	----- 小さじ1/4
粗びき黒こしょう	----- 少々

### 作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



## 血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

### ▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

### ▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

### ▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

## こんな習慣ありませんか?

☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても目が冴えてしまう。



☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを観たりしてしまう。



☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

## ● 就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

## 例

### 〈478呼吸法〉

- ① 楽な姿勢で座る。
  - ② 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
  - ③ 息を止めて7つ数える。
  - ④ 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①~④を3~4回繰り返す。



### 〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- ① イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
  - ② スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。

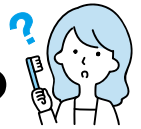


## ・ HEALTH INFORMATION ・

### 歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

## Q 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか?



A

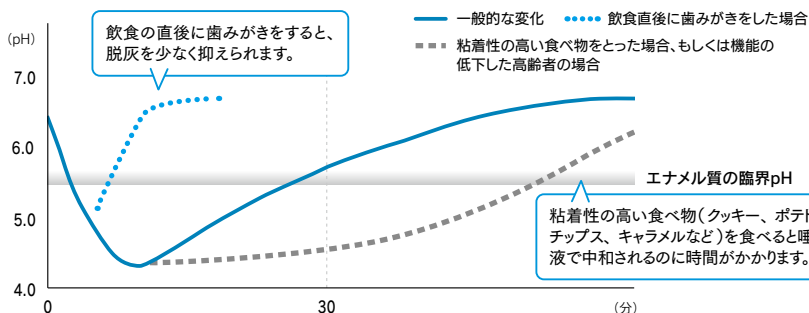
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中の pH は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pH が5.5ぐらいになるとむし歯菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化\*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内の pH の変化



### ※「再石灰化」とは?

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

# 翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

## Point 1 夕食は 20 時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日周リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



## Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



## HEALTH INFORMATION

### 話題の健康情報

## 大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



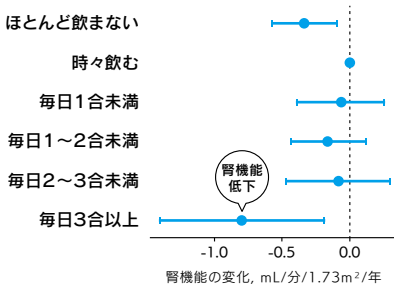
これまで1日あたり日本酒1合程度(純アルコール約20g)の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40〜74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」(1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上)の人と「ほとん

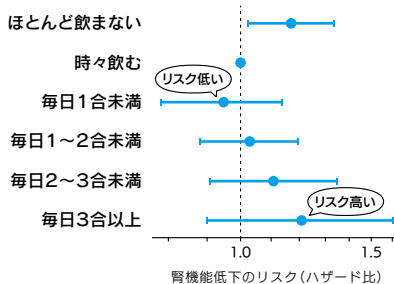
ど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が大きく(図1)、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました(図2)。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20gとは?

- ・日本酒(度数15%) → 180mL(約1合)
  - ・ビール(度数5%) → 500mL
  - ・焼酎(度数25%) → 約110mL
  - ・ワイン(度数14%) → 約180mL
  - ・ウイスキー(度数43%) → 60mL
  - ・缶チューハイ(度数7%) → 約350mL
- 厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当(1日)以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』(大阪大学)より

# ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋カトレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

## 鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は<sup>かたいさんとうきん</sup>下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

## ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋カトレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスの後ろに1歩分離して立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



**2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

## ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** 足を1歩分けて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

両足のつま先を正面に向ける。



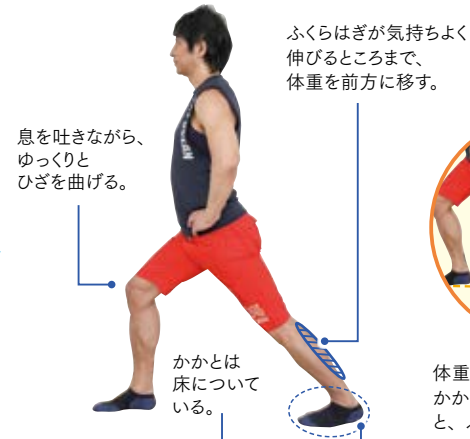
まっすぐ正面を見る。

両手は腰骨に置く。

背すじを伸ばす。

1歩分ける。

**2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

かかとは床についている。



体重を前方に移したときに、かかとは床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。