

あこやかプラス

2024
冬号

No.5



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 | Q

乳がん検診の新しい機器

エーバス

ABUSをご存知ですか？

乳がん検診は、国から「40歳からのマンモグラフィ検査」が推奨されていますが、すべての方に向いているとはいえません。



- 検査時に痛みを感じる
- 放射線の被ばくが心配
- 「高濃度乳房（デンスブレスト）」だといわれている
- 妊娠しているかもしれない

当センターでは、ABUS と呼ばれる超音波検査機器を導入しています。美濃加茂本部のみ
乳がん検診にためらいのある方はぜひご相談ください。

ABUSとは？



超音波を使用し、乳房にフィットする形状の検査機器を当てて乳腺を撮影する装置です。乳房全体を3次的に撮影することができ、身体への負担が少ないのが特徴です。

- メリット**
 - 被ばくの心配がなく、妊娠の可能性もある方も受けられる
 - 痛みは少ない
 - 「高濃度乳房（デンスブレスト）」の方でも受けられる
- デメリット**
 - 微小な石灰化は確認できない



高濃度乳房とは？



乳腺が発達している、アジア人に多いタイプの乳房で、40代以下の若い世代に多く見られます。マンモグラフィでは乳腺も乳がんも白く見え、早期発見が難しくなるため、「高濃度乳房（デンスブレスト）」を指摘された方にはABUSをお勧めします。

ABUS +マンモグラフィは最強の組み合わせ！

ABUSとマンモグラフィの併用により、乳がん検出能力は大きく向上します。「乳房に触られるのは抵抗がある」といった方も安心です。



★は美濃加茂本部のみ実施

岐阜健康管理センターの婦人科検診

乳がん

マンモグラフィ	4,950円
3Dマンモグラフィ ★	8,800円
乳腺超音波	4,400円
ABUS ★	6,600円

子宮がん

子宮細胞診	4,400円
経膣超音波※ ★	3,850円
HPV検査※	3,850円

※子宮細胞診と同時実施になります

岐阜健康管理センター 美濃加茂本部 TEL0574-25-2555 / 大垣健診プラザ TEL0584-71-9782

乳がん検診にプラス セルフチェックのススメ

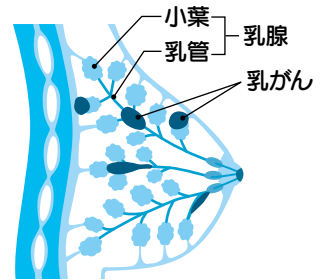
乳がんは乳腺組織にできるがんのことです。日本人女性のうち乳がんになる確率は9人に1人とされ、女性のがんでは最も多くなっています。

また、近年は乳がんの死亡者数が急増しており、40代女性の死亡原因の第1位となっています。

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も発症リスクを高めます。

こんな人は乳がんになるリスクが高い

- 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- 出産・授乳経験がない
- 初産年齢が高い
- 閉経後、肥満傾向にある
- 飲酒量が多い
- 運動不足である
- 乳がんになった血縁者がいる

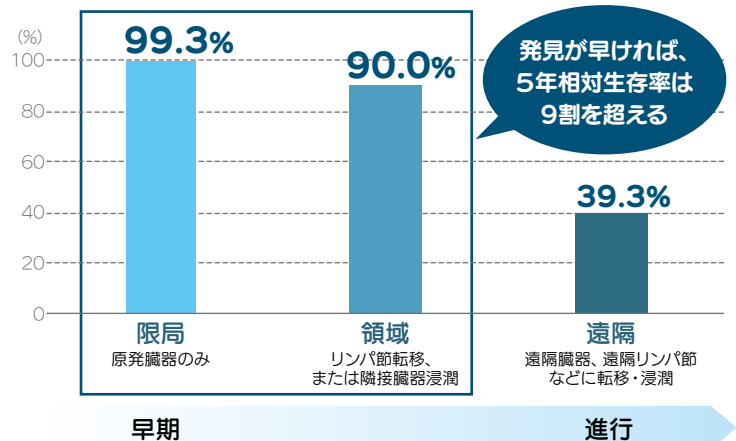


乳がんは早期でみつかるほど治る可能性が高い

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2cm以下の早期の段階でみつければ治りやすいがんでもあります。また、乳がんはがんが1cmぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分でみつけられる数少ないがんの1つです。

しかし、日本では発見の遅れで、年間約1万人以上が乳がんによって亡くなっています。

乳がんの臨床進行別5年相対生存率* (1993~2011年診断例)



* 相対生存率: がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

※ 出典: 全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告 (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書



20代から実践したい「ブレスト・アウェアネス」(乳房を意識する生活習慣)

乳がん発見の約50%はセルフチェックによるものだともいわれます。自己触診だけでなく、自分の乳房がいつもと変わりがいか、日ごろから関心をもつことが乳がんの早期発見につながります。

「ブレスト・アウェアネス」のポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける

毎日の着替えやシャワーの際にチェック! 乳房に変化はありませんか?

見て確認

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ



触って確認

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物





日本人の約9割がウイルスを保有 帯状疱疹たいじょうほうしんにご用心

帯状疱疹を発症する人が増えています。
誰でもなる可能性がありますので、ワクチンなど知っておいてほしいことをまとめました。

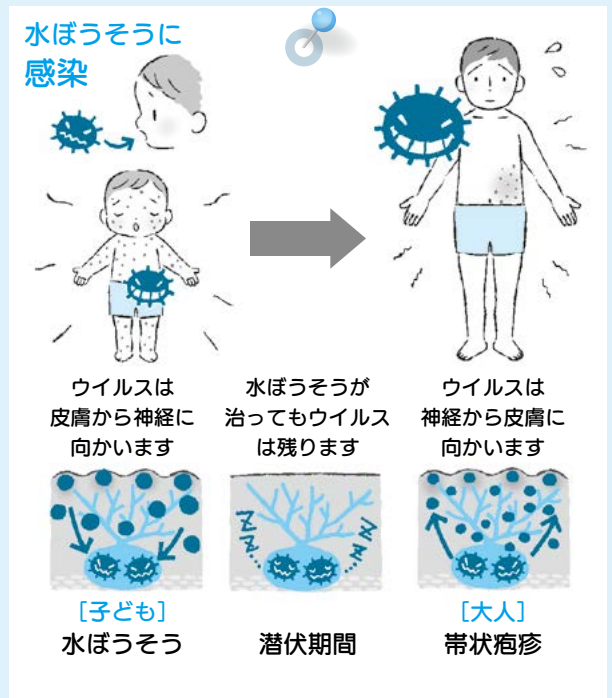
帯状疱疹とは？

帯状疱疹は、水ぼうそうのウイルスで起こる皮膚の病気です。過去に水ぼうそうにかかった人は、治った後もウイルスが体の神経節に潜伏しています。加齢やストレス、疲労、病気などで免疫力が下がると、ウイルスが再び活性化して神経に沿って現れ、皮膚にピリピリと刺すような痛みを伴う赤い斑点と多数の水ぶくれが帯状に現れます。上半身や顔、頭部などの体の片側に起こります。

80歳までに3人に1人が発症

帯状疱疹は50歳以降に増え、80歳までに3人に1人が発症するといわれますが、若い人にも起こります。やっかいなのが「帯状疱疹後神経痛 (PHN)」で、「電気が走るような痛み」「焼けるような痛み」が続くことがあります。顔や頭に現れると視覚や聴覚に異常が起こり、顔面神経麻痺や痛くて眠れないなど、日常生活の質にも影響を及ぼします。

50歳以上で帯状疱疹を発症した人の約2割、80歳以上では約3割の人がPHNになる可能性があるという報告されています。



治療

できるだけ早く治療を始めるのが大事！

体の片側にピリピリとした痛みが出て、赤い斑点や水ぶくれが現れたら、すぐに皮膚科を受診しましょう。放っておくとPHNが残ってしまうことがあります。

治療は、ウイルスを抑える抗ウイルス薬と、痛みに対する痛み止めの薬物療法が中心となります。

- ・ウイルスの増殖を抑える
抗ウイルス薬
- ・皮膚の炎症を抑える
消炎鎮痛薬
- ・神経の痛み
オピオイド鎮痛薬、鎮痛補助薬 など

予防

免疫力を低下させないこと、50歳以上はワクチンも

帯状疱疹の予防には、健康的な生活を心がけて免疫力が低下しないようにすることが大事です。食事・睡眠・運動・ストレス対策など、日頃から体調管理に努めましょう。

50歳以上の方は、帯状疱疹の予防接種が受けられます。ウイルスに対する免疫を強化し、発症を抑え、PHNを防ぐ効果が期待できます。

●帯状疱疹のワクチンは2種類

帯状疱疹ワクチンは任意接種で、50歳以上が対象です。自治体によっては補助を行っていますので確認してみましょう。現在2種類のワクチンがあり、効果や持続期間、費用などが異なります。医師と相談のうえ接種をご検討ください。

	弱毒化生ワクチン「ビケン」	不活性化ワクチン「シングリックス」
接種回数	皮下注射1回	筋肉注射2回
予防効果	50～60%	90%以上
持続期間	約5年	10年以上
費用	6,000円～1万3,000円程度	1回につき2～4万円程度

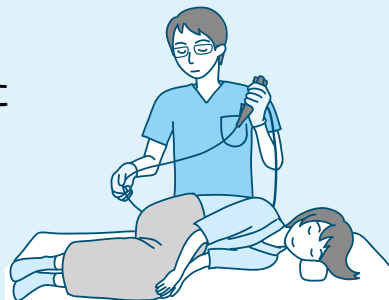
増えます!! 大腸内視鏡検査の予約枠

1月10日より毎週水曜日(午後検査)の検査予約枠が増えます

このような方は大腸内視鏡検査を受けることをおすすめします

- ▶ 健康診断の便検査結果に「要精密検査」の案内があった
- ▶ 40歳以上かつ2親等以内の親族(祖父母、両親、兄弟姉妹)に大腸がんの人がいる

大腸内視鏡検査は完全予約制です。
必ず事前予約が必要です。



ご予約・お問合せ

すこやかクリニックへぜひご相談ください。

TEL 0574-28-8425

お電話は診療時間内におかけいただ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	【休診日】
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	日曜日およびGW・夏季・冬季など
午後4:00~7:00	○	—	○	○	—	—	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

大垣健診プラザ
プラザだより

心が和むこんなポイント、ご紹介します
センタープラザ奥の中庭



大垣健診プラザでは、センタープラザの一番奥に内視鏡検査室があります。受診者様は、大変緊張してこの部屋の前にお越しになられるようです。

その緊張を少しでも和らげることができるよう、大窓を配置して中庭がご覧いただけるようにしてあります。ちょっと変わった形のソファに身を預けながら、中庭のグリーンをご覧いただき、緊張を解きほぐしつつ、検査までの時間をお過ごしください。

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。

※日曜日、およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

健診結果が悪化したら…

今日から
できる

生活改善法

健診の結果、下記の数値以上になったら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

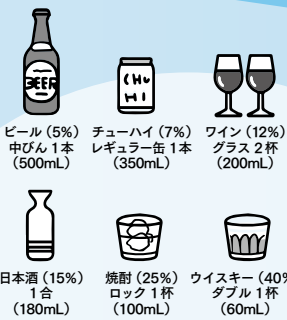
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。AST だけが高い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

GOOD!

今日からできる改善法

1日の適量(純アルコール量 20g)



※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量(純アルコール量 10g)が1日の適量。

改善法1…飲酒量を把握する

「ついつい飲みすぎてしまう…」「どのくらい飲んだかわからない」「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性40g、女性20gを超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌する際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

- 1日の飲酒量を把握する
- 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- お酒の買い置きをしない

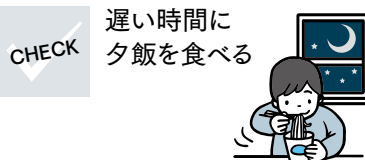
肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス(B型・C型)やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

肝臓内の酵素(ASTやALT)、胆管で生成される酵素(γ-GT)は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異常が起こっている可能性があります。

肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解、毒素の解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。

BAD!

CHECK こんな人は要注意!



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

肝臓を守る

お酒を飲まない人も要注意!

生活術

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起きてても自覚症状が出にくいことから、異変が現れたときには、病気がかなり進行した状態で見つかることが多いのが特徴です。



改善法4…ウォーキング+ 軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

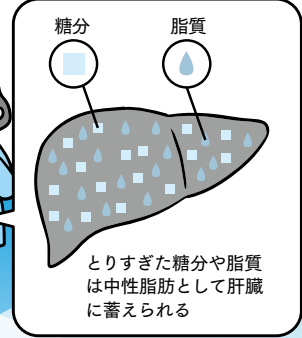
夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- 夕食はできるだけ早い時間にとる
- 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食量を抑える

改善法2…糖分や脂質の多い食品を控える

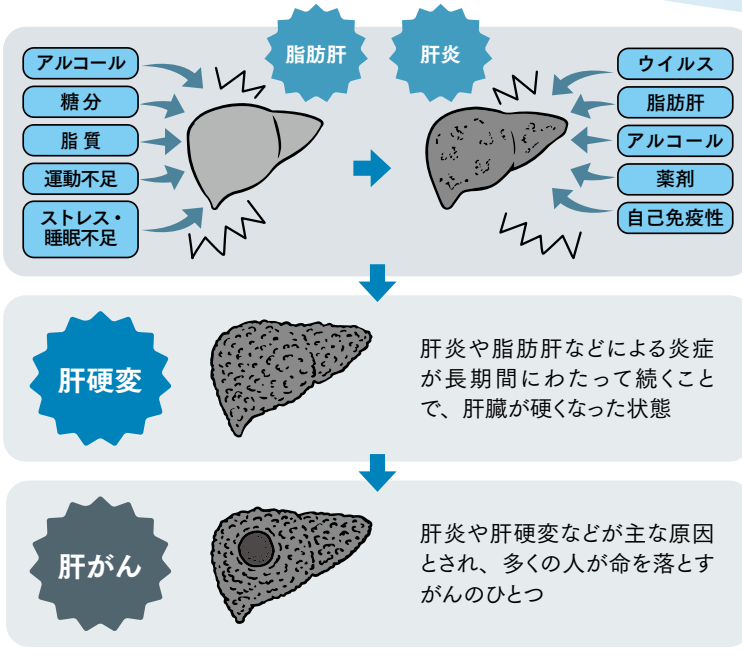
肝臓の病気の原因はお酒だけではなくありません。近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりづらく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- おやつは、砂糖が添加されていない食品（ナッツや無糖のヨーグルトなど）を選ぶ
- 食事がダブル炭水化物（白米+ポテトサラダ、ピザ+パスタ、ラーメン+チャーハンなど）にならないようにする



肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。



また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因のアルコール性脂肪肝と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけないことが大切になります。



岩国・錦帯橋



錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 🕒 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで。夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に人がいない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 🎫 大人(中学生以上) 310円 小学生 150円
※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- ☎ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

岩

国市観光交流所「本家松がね」は、今も町家の面影が残る通りにあり、現在は観光客の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主・吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かおう。歩いて登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護国神社に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。

さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながらひと休みしたら、展望台登山口に下りよう。護国神社から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しむウォーキングコースをご紹介します。

INFORMATION

🚆 JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分

🚗 山陽自動車道岩国 IC から約10分

HPはコチラ



岩国市観光協会 岩国市 観光振興課



岩国城ロープウェー

山麓駅 - 山頂駅間 約3分。毎時0分・15分・30分・45分 発車。 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

- ① 9:00～17:00 ② ロープウェー点検日
- ③ 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円
小学生 往復260円、片道150円
- ④ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

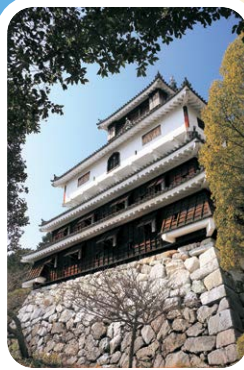


錦川

岩国城

初代岩国藩主・吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

- ① 9:00～16:45 (最終入館16:30)
- ② ロープウェー運休日
- ③ 大人(中学生以上) 270円
小学生 120円
- ④ 0827-41-1477
(錦川鉄道株式会社岩国管理所)



吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

- ① 7:00～17:00
- ② 0827-41-0600

岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

- ① 9:00～17:00
- ② 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)・展示替え(年6回) ※臨時休館あり。
- ③ 無料 ④ 0827-41-0452



岩国城
旧天守台跡

岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「つつばしの里」

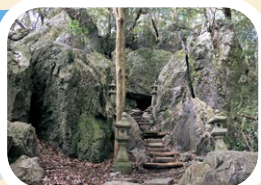
岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

- ① 月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00)
金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)
- ② 大人1,700円 子ども800円
- ③ 0827-43-1111



護館神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災が続き藩の政治が乱れたため、1783年に社殿を建立し護館神が祀られたという。



吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験も楽しめる(要申込・有料)。

- ① 9:00～17:00(最終入館16:30)
- ② 水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)
- ③ 大人500円、大学・高校生300円、小・中学生200円
- ④ 0827-41-1010



城山展望台

岩国市内を一望できる。



展望台
登山口

三代岩国藩主 吉川広嘉公像

吉川広嘉の着想により、1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。



岩国市観光交流所「本家 松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

- ① 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- ② なし ③ 無料 ④ 0827-28-6600



グルメ 岩国寿司



酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事の料理や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

Check it up!

マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。

※岩国徴古館で販売。



甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

- 毎週土・日曜日開催 (要予約)

- ① 10:00～16:00 (最終受付15:00)
- ② 1,000円

※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もある。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



眠れなくても ベッドで眠気が来るのを待つ



昔はなかなか眠れなくてもベッドで眠気が来るのを待てばよいといわれていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 眠れなければベッドから出る

昔は眠れなくても横になっているだけで体が休まるため、ベッドで眠気が来るのを待てばよいと考えられていました。しかし、ベッドで長時間眠れない経験を繰り返すと「また眠れないのではないかと不安になり、布団に入っても眠れないことが慢性化してしまう可能性があります。

そのため今は、布団に入ってもなかなか眠れないときには、思い切ってベッドから出て、眠気が来るまで静かに過ごすことがおすすめされています。布団に入っても眠れない理由としては、心身の緊張状態、睡眠時間を確保しようとして眠くないのに布団に入っていることなどが考えられます。

ベッドを出てからの過ごし方

脳や体を興奮させることを避けて静かに過ごし、眠気が来たらベッドに戻る。睡眠の量は減るが、寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られやすい。



- 部屋の明かりを暗めにする。
- ストーリーのない本を読む。
- 静かな音楽を聞く。

スマホやパソコン、
カフェイン、アルコール、
喫煙は避ける。

寝つきをよくするコツ

寝る前は心身をリラックスさせ、眠くなってから布団に入る。また、朝できるだけ同じ時間に起き、太陽光を浴び、朝食をとって体内時計を整える。



寝る90分ぐらい前に
ぬるめのお風呂に
ゆっくり浸かる。

寝る前はストレッチなど
で心身をほぐす。

眠くなってから
布団に入る。

おまけ アップデート

睡眠時間は90分の倍数がよい

今の常識 自分が目覚めのよい睡眠時間が最適

眠りの周期は90分なので、睡眠時間を90分の倍数にすると目覚めがよいという話を聞いたことがあるかもしれませんが、そうとは限りません。自分がスッキリ目覚められる睡眠時間を確保しましょう。



ストレスを抱えやすい 心配性タイプ

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

- 些細なことでも心配や不安を感じる
- 常に緊張していてリラックスできない
- 人前になると、冷や汗をかいたり、赤面したりしてしまう



- 相手の反応が怖くて、メールやチャットの返信がなかなかできない
- 失敗して恥をかくことや、人から評価されることに強い恐怖感がある
- 予定が近づくとソワソワしたり、体調が悪くなったりする

一般的に日本人の多くは「心配性の遺伝子型」を持つといわれ、心配性な気質の人が多くようです。心配や不安といった感情は、本来ネガティブなものではなく、その人にとって不利益だったり不快になったりすることを回避するための、生存戦略上の正しいサインです。心配や不安を行動力に変えることができれば、無用なトラブルを避ける慎

重さや、責任感の強さにつながります。

一方で、「完璧にやりたい」「失敗したくない」という意識も人一倍強く、最悪な状況をイメージしては不安に陥り、自信が持てずに何も行動が起こせなくなってしまうことも。本来生きやすくするための感情である心配や不安が、生きづらさの原因になってしまうのです。

心配性タイプの人がラクになるヒント

「なるようにしかならない」を受け入れる

心配性タイプの方は、理想に対する願望が強すぎる傾向があります。そのため、これから起こる事象について、自分の想像・期待した結果と実際の結果が完全に合致しないのを極度に嫌がりがちです。しかし、現実はいかにいそはなりません。たとえ、そうなることがあっても、また次の事象に対して同じように考えてしまうためキリがなく、それが生きづらさにつながってしまいます。

まずは、他人の失敗談を聞いてみるなどして、「望む将来と現実はいかに異なる」ということを受け入れましょう。



解決法を探さない

心配や不安を感じたとき、つい手元のスマートフォンやPCで解決法を探していませんか？

しかし、その解決法を実践して上手くいかないと、その後さらに心配や不安に囚われるようになってしまうので逆効果です。心配や不安を感じたときは、いったんその事象から心を離して、理屈を必要としない手先を使う単純作業に集中してみましょう。掃除や、梱包材をプチプチとつぶすなど、どの作業が一番自分に合うかを「上手くいったらラッキー」くらいの気持ちで、いろいろ試してみるのもよいでしょう。



鶏むね肉のカリカリパン粉がけ



1人分 260kcal 塩分 1.2g

調理時間 20分



材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚 (200g、皮なし)
塩 ----- 小さじ1/4
砂糖 ----- 小さじ1/4
A パン粉 ----- 大さじ6
ごま油 ----- 小さじ2
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片
黒ごま ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/6
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)
ベビーリーフ ----- 適量
トマト ----- 1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2～3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.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

小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g

調理時間 5分



材料(2人分)

小松菜	1/2 把
塩昆布	2g
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水に取ってから、しっかり水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

白菜としいたけのはるさめスープ

1人分 55kcal 塩分1.0g

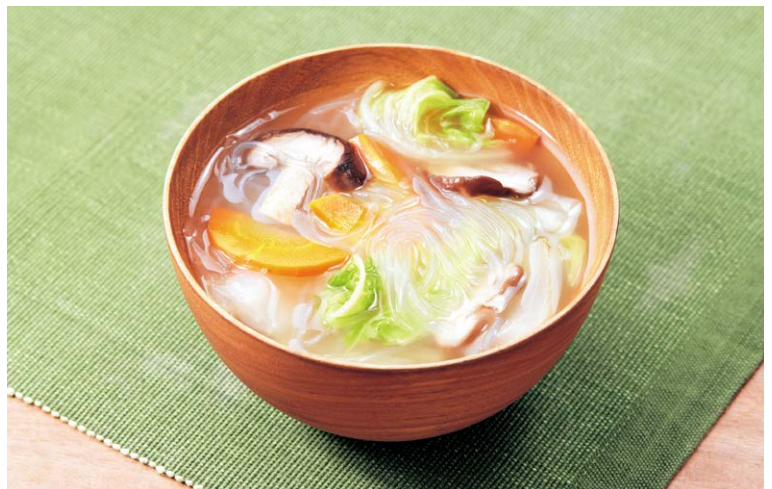
調理時間 10分

材料(2人分)

白菜	1枚(120g)
にんじん	1/4本(40g)
しいたけ	2枚
はるさめ	20g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
水	2カップ

作り方

- ① 白菜を3cm角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせませす。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

▶▶ 小松菜の塩昆布和え

茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）

こんな習慣ありませんか？

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。



☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。



☑ 休日の前の晩はつい夜更かしをしてしまう。



時差ぼけ（時差症候群）は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計と外界の明暗周期が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をするにより、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また、翌日が休日だからと夜更かしをし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。



● 睡眠不足による日中の眠気対策 ●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど（15時頃まで）に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20～30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。



・ 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 しっかり歯みがきしているのに 口が臭うのはなぜ？



A

口臭にもいろいろなタイプがありますが、原因の多くは口の中に由来します。歯科治療とセルフケアが大切です。口臭には大きく分けて次の5種類があります。原因に合わせて対処することが大切です。

- 1 生理的口臭 ▶ 起床時、空腹時、緊張時などは唾液の分泌が減少し、口臭が出やすくなります。歯みがき、食事、水分補給などで気にならなくなります。
- 2 食べ物や飲み物、お酒やタバコによる口臭 ▶ にんにくやお酒などによる口臭は一時的なもので、タブレットやマウスウォッシュなどの口臭ケアで対処できます。
- 3 病的口臭 ▶ 主な原因は口の中の病気です。多いのは歯周病ですが、むし歯、歯石が原因の場合もあります。消化器系や呼吸器系の病気が原因の場合もあります。
- 4 ストレスによる口臭 ▶ ストレスのある状態では、唾液を分泌する副交感神経が活動しにくくなり、唾液が出にくくなるため、口臭がきつくなります。
- 5 心理的口臭 ▶ 口臭がないにもかかわらず、自分の口が臭うと思い込むことがあり、「自臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来の受診を。

歯周病が原因の 口臭に注意！

病的口臭の主な原因は歯周病菌が口の中のたんぱく質を分解して出すガスです。このガスは食べ物が腐ったような臭いや生ごみのような臭いを発します。歯周病が悪化すると、歯周ポケットにたくさんの歯周病菌が潜み、歯みがきただけでは口臭が改善しません。このような場合は、歯周病の治療が大切です。

前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。

ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

Point 1 いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がり、1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないからと朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめにして、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物（ごはんやパン）+たんぱく質（卵、魚など）」をとるのがおすすめです



Point 2 こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がり、消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大事です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わります。

生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう

HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

4mm以上の歯周ポケットをもつ人は全体の約5割

厚生労働省はこのほど、「令和4年歯科疾患実態調査」の結果（概要）を公表しました。それによると、歯周病は若年層でも増えており、年代が上がるにつれ増加傾向にあることがわかりました。

今回の調査結果によると、4mm以上の歯周ポケットをもつ人の割合は全体では47.9%で、年代が上がるほど増える傾向があり、25～34歳で32.7%、35～44歳で34.7%、45～54歳で43.7%、55～64歳で47.5%、65～74歳が最も高く56.2%、75歳以上で56.0%でした。一方、15～24歳の若い世代でも17.8%でした。

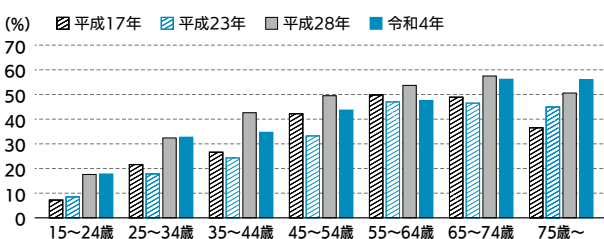
また、過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、全体で58.0%でした。しかし、30～50歳未満の男性では4割に

満たない状況で、歯科検診を受診している人の割合は低い傾向にありました。

歯周病は、歯を失う原因の第1位で、初期段階では痛みなどの自覚症状が出にくく、知らないうちに症状が進行してしまう病気です。歯周病の予防や早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。



●4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移、年齢階級別



注) 被調査者のうち対象歯をもたない者を含めた割合を算出した。

memo

歯周病は細菌の感染によって歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、歯周ポケットが4mm以上あると歯周病と診断されます。

歯周病は生活習慣病として位置づけられ、全身の健康にも多く影響を与えることが最近の研究で明らかになってきています。

腰を鍛えて 腰痛を予防



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋力トレーニング(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！

背骨の両脇に沿ってついている**脊柱起立筋**は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



\\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

- イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床についたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。
- 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



POINT
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

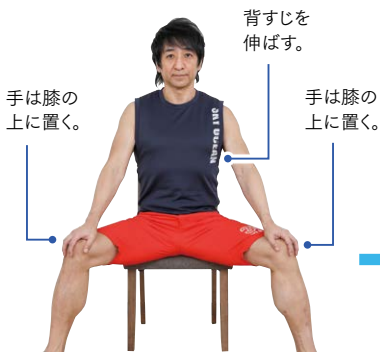
腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上に置く。
- 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつ脇腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、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。



骨盤を立てて座る。



両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。