

My HEALTH

contents

- ◎ていねいな生き方「花や緑を暮らしに取り入れる」
- ◎2024年度予算のお知らせ
- ◎医療機関等の受診はマイナ保険証で!!
- ◎ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です
- ◎デスクワーカーのながらトレ「姿勢の悪さを解消」
- ◎肝臓を守る生活術

春

Spring 2024
No.37



花や緑を暮らしに取り入れる

「ていねいな生き方」を意識する人が増えています。その定義はさまざまですが、自分を大切にできる姿勢が根底にあるようです。今回はていねいな生き方として、花や緑のある暮らしについて取り上げます。

心地よく過ごすために花や緑と暮らす

部屋に花や観葉植物があると気持ちがなごみます。花や緑が身近にあると心身がリラックスしてストレスを軽減できるという研究結果もあります。

花や緑は暮らしになくてはならないものではありませんが、花を買って生けたり、観葉植物に水をあげて育てることは、一見、手間がかかることのように見えますが、花や緑に向き合うことで自分や家族が心地よく過ごすことができ、心に余裕も生まれます。そうした時間を大切に、毎日を過ごすことがていねいな生き方につながります。

暮らしの中で楽しむ花や緑にルールはなし。まずは花を一輪、飾ってみるなどして、その心地よさを感じてみましょう。



花や緑を気軽に暮らしに取り入れる方法

花や観葉植物の扱いに慣れていない人は、生けやすい花や育てやすい観葉植物から始めるのがおすすめです。玄関やテーブルなどに飾って、眺めたり、世話をしたりして暮らしの一部に取り入れてみましょう。

花を生けて飾る

センスがないとむずかしそうと思われがちだが、花の種類や生け方を工夫すれば気軽に楽しめる。

小さな花束を生ける

アレンジして売られている小さな花束は、花器に生けるだけでなく、手間いらず。



ワンポイントアドバイス

- 花器は身近にあるものでOK。グラスや空き瓶などで代用してもよい。
- できるだけ毎日水を換える。雑菌の繁殖を防ぐため花器の内側や茎も洗う。
- 新鮮な切り口を保つため、水を換える際に茎の根元を少しだけ切る。

1種類の花をまとめて生ける

ひとつの色や形が集まることで立体感が生まれ、華やかな印象になる。



一輪だけ生ける

花の組み合わせやアレンジは必要なく、一輪ならではの趣きも楽しめる。



観葉植物を育てる

住環境や生活スタイルにあった観葉植物を選ぶと育てやすい。家のどこに置くか、どれくらいの頻度で世話ができそうかなどを考えたうえで、お店の人に相談しながら購入するのがおすすめ。

ミニ観葉植物

小さいまま長期間育てられるものなら、棚の上などの省スペースで気軽に楽しめる。



ワンポイントアドバイス

- レースのカーテン越し程度の日光が、半日くらい当たる場所に置くのがベスト。
- 水やりは土の表面が乾いたらたっぷりあげるのが基本。夏は涼しい時間帯に。
- 風通しは水や日光と同じくらい大切。定期的に換気をして風通しをよくする。

多肉植物

丸みと厚みのある葉が特徴的。基本的に乾燥に強く、水やりが少なくてもよい。



エアプランツ

土を必要としないため、育てやすい。また、場所を選ばずに飾ることもできる。



2024年度 予算のお知らせ

医療費と高齢者支援金・納付金の大幅増により、 2年連続で保険料率アップ(8.0%→9.0%)

保険料率を引き上げても、2億2,067万円の赤字
予算となりました。

保険給付費：対前年度予算比1億7,205万円増

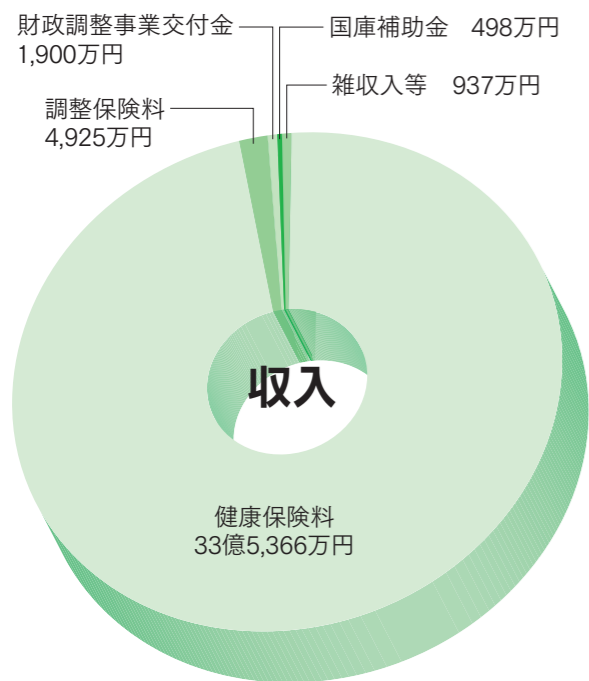
納付金：対前年度予算比1億348万円増

■2024年度基礎数値

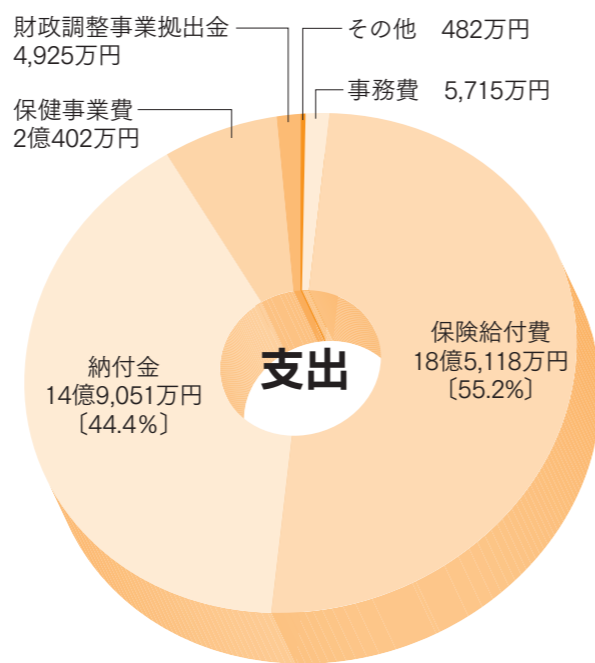
平均被保険者数	6,900名
平均標準報酬月額	347,457円
平均標準賞与額(年間)	1,308,538円
一般保険料率	9.0%(2023年度全国平均は9.27%)

健康保険勘定予算

[]は保険料に占める割合



収入 34億3,626万円



支出 36億5,693万円

介護保険勘定予算

(単位：万円)

収入			支出		
項目	予算	前年度予算比	項目	予算	前年度予算比
介護保険料	41,015	633	介護納付金	40,075	▲724
その他	2,176	▲814	その他	50	0
計	43,191	▲181	計	40,125	▲724

収支差引3,066万円の黒字予算

■2024年度基礎数値

2号被保険者数	3,670名
平均標準報酬月額	406,818円
平均標準賞与額(年間)	1,578,672円
介護保険料率	1.7%(前年同率)

2024年度保健事業のご案内

実施内容	対象者	費用負担
一般健康診断	ご家族(被扶養者)	全額、健保負担
人間ドック	40歳以上の社員(被保険者)及びご家族(被扶養者)	自己負担、15,000円
各種がん検診	社員(被保険者)及びご家族(被扶養者) ※検査項目により年齢制限あり	全額、健保負担
市区町村主催の健康診断利用補助	市町村主催の健康診断を受診した社員(被保険者)及びご家族(被扶養者)	全額、健保負担
特定保健指導	健康診断の結果、生活習慣の改善が必要な方	全額、健保負担
重症化予防指導	健康診断の結果、ハイリスクに該当した方	全額、健保負担
歯周病リスク検査	社員(被保険者)及び配偶者(被扶養配偶者)	全額、健保負担
インフルエンザ予防接種	社員(被保険者)及びご家族(被扶養者)	補助金3,000円/回
おたふくかぜ予防接種	社員(被保険者)及びご家族(被扶養者)	補助金6,000円/回
上記以外の予防接種 ※コロナ予防接種は別途案内	社員(被保険者)及びご家族(被扶養者)	補助金10,000円/回
禁煙外来	社員(被保険者)及びご家族(被扶養者)	補助金10,000円/回
スポーツクラブ	法人契約締結施設に限り、社員(被保険者)及び16歳以上のご家族(被扶養者)	補助金2,000円/月又は500円/回×4
ホームページの運営	健保の事業運営や届出に関する情報を掲載	
機関誌(マイヘルス)の発行	年2回、被保険者に対して情報誌配布	
保養所の運営	会社所有の施設及び契約施設が利用可能	
家庭用防備薬の斡旋	年2回、特別価格にて斡旋	
医療費通知の発行	自己負担額や医療費の請求内容を確認していただくために発行しています	
ジェネリック医薬品の差額通知	ジェネリック医薬品に切り替えた方が得になる該当者に通知しています	

ヘルスケアポイントの付与	付与対象	付与ポイント
ヘルスケアポイントの付与	・マイポータルの初回ログイン	50ポイント
	・マイポータルの閲覧(1日1回限り)	1回1点
	・人間ドックの受診(40歳以上対象)	1,500ポイント
	・配偶者(被扶養者)の健康診断の受診	1,000ポイント
	・配偶者(被扶養者)の単独がん検診の受診	500ポイント
	・特定保健指導の終了	500ポイント
	・重症化予防指導の終了	500ポイント

保健事業の詳細については、
タカラスタンダード健康保険組合のホームページでご確認ください。
<https://tskenpo.or.jp/>



正しい比較をしよう

比較的若い人に多いのだが、他人と自分を比べて嘆いている人たちがいる。
S子さんもその一人だ。

仕事をしても、他の人たちは覚えが早いし、仕事も早いんです。でも、私には難しくで……

他の人はすごく社交性があるんですが、私はなかなか周囲にとけ込めません

そんなことばかり考えて、どんどん自信がなくなっていくんです

さて、自分と他人とを比較してしまうのはごく自然のことである。よく「自分は自分、他人は他人」などと言うが、そこまで割り切るのはとても難しい。

私とは関係ないですよ、その話、

あるいは、「他の人のことなんかまったく気になりません」という人がいたら、それはそれで問題だろう。

自分のことばかり考え、配慮の足りない人とも考えられるからだ。

私なら「1時間位でできる量だし……」

あまり気にならない
少し気になる

ところで、他人と自分を比べがちな人に対してカウンセラーはこう言う。

自分と他人を比較するのは、心の動きとして当たり前のことであって、それ自体を気にすることはありません。ですけど、比較するのなら、正しく比較するのがいいと思います

こういう比較はほどほどがいいのではないか。「あまり気にならない」「少し気になる」くらいがちょうどいいのだ。

正しく比較するってどういうことですか？

自分の比較のしかたを思い起こせばわかると思いますが、あなたはいつも自分の短所と他人の長所を比べていませんか？

あー！それはあるかもしれません

でしょう。だから、他人のいいところと自分のいいところを比較する、悪いところと悪いところを比較するようにしてもいいのではありませんか？

はい。でも、長所というのがなかなか見つからなくて……

それも皆さんよくおっしゃいますね。だから、自分に自信がないとか

ふ？む

そうです。ほんとうに自信がないんです

それはですね。さっき言ったように、つつい自分の短所と他人の長所を比較するからだと思います

結局、あなたが自信がないのは、いつも自信を失うような比較のしかたをしているからでしょうね

あー、そう言われてみるとそうですね

自分の短所
他人の長所
まちがった比較

しかも、人は、相手との間に決定的な差がある場合には比較しない。コンピューターの仕事の速さと比較して、「コンピューターに比べたら、自分は何てダメなんだ」とは思わない。

つまり、比較しているならば、相手との差は決定的なものではないのだ。

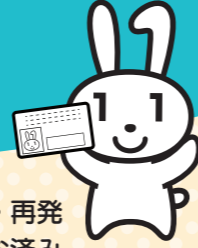
だから、正しく比較したうえで「あまり気にならない」「少し気になる」くらいがちょうどいいのである。

菅野 泰蔵 1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』（ともに法研）など著書多数。

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット

データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

STEP 1 「マイナポータル」をインストールし、起動する



STEP 2 「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする



STEP 3 利用規約等を確認・同意する

STEP 4 マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



● 医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



● セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?

健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

（資格確認書の交付対象者）

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- ・ マイナンバーカードを取得していない方
- ・ マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- ・ マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

（資格確認書の有効期間）5年以内で各保険者が設定します。

（資格確認書のサイズ、材質）

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから
地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について
厚生労働省



覚えて
おきたい
けんぽの
知識

ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を!

提出物

☑ 被扶養者異動届

☑ 被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

再確認! 被扶養者ではなくなる CASE

- ☐ 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- ☐ 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



就職などで他の健康保険の被保険者になった

- ☐ 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- ☐ 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



仕送り額が変わった

- ☐ 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



結婚した

- ☐ 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



別居した

- ☐ 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- ☐ 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

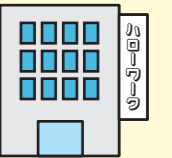
*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



収入が増えた

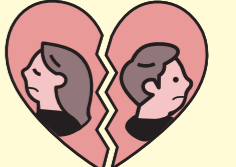
- ☐ 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



失業給付金の受給を開始した

- ☐ 被扶養者が被保険者と離婚したとき



離婚した

- ☐ 被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

- ☐ 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



外国に移住した

姿勢の悪さを解消

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

猫背などでデスクワークをしていると疲れやすくなり、肩こりや腰痛などの要因に。座り姿勢の悪さは、立ち姿勢にも影響します。デスクワーク中にできる体幹のながらトレを習慣にして、姿勢の悪さを解消しましょう。

毎日、長時間座るからこそ

骨盤を立てて正しく座る

上半身をまっすぐ支える体幹の筋肉が鍛えられ、正しい座り姿勢が身につく。

① 骨盤を立てて座るのが、正しい座り方。まず、目印として座骨を探す。椅子に座って背筋を伸ばし、足裏を床につけ、体を前後に揺らす。いちばん座面にあたるところが座骨。

② 背筋を伸ばしたまま、いったん体を後ろに倒し、ゆっくり体を起こす。座骨を過ぎたところでスッと上半身が軽くなる。これが骨盤が立った正しい座り姿勢。姿勢が崩れてきたら、①②をくり返す。

デスクワーク中にこっそり

ヒップフロート

おもに腹横筋や腹直筋が鍛えられ、体幹が強化できる。

① 椅子の座面の端を両手でしっかりと握る。背筋を伸ばしたまま、上半身をやや前に傾ける。

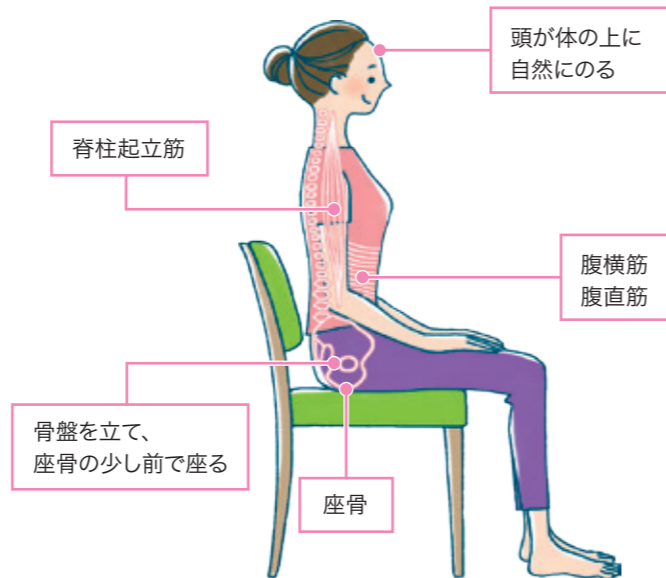
② お腹と腕に力を入れてお尻を座面から浮かせ、その状態で3秒静止する。これを5～10回くり返す。1日1～2セットを目安に行う。

強化したい体幹の筋肉

お腹にある
腹横筋や
腹直筋

背中にある
脊柱起立筋

など



デスクワークのお悩み

肩こり解消ストレッチ

ガンコな肩こりは動的ストレッチでしっかりほぐそう。

両手を軽く握り、ひじを肩より高く上げる。3秒かけてひじを後ろに大きく回し、肩甲骨を寄せたあと、ひじを下げて脱力。これを5回くり返す。



肩甲骨を寄せる&ゆるめる動作で血行を促し、コリ感を解消する

春のウォーキングアドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

暖かな陽気が続く春は、気持ちよくウォーキングできる季節です。足だけで歩くのではなく、腕をしっかり振り、体全体を使って歩くことで、エネルギーを効果的に消費することができます。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期。朝晩は冷え込むこともあるので、体温調節ができる服を用意し、準備運動と運動後のケアもしっかり行いましょう。

ウォーキング チェックボックス

☑️ サングラスで紫外線カット

紫外線量が増える春先は、紫外線カットのサングラスをかけるのがおすすめ。紫外線防止効果が示されているサングラスを選び、目をしっかりと保護しましょう。直射日光に加え、道路からの照り返しやほこり、さらに花粉による刺激も防ぐことができます。



☑️ 気温差を考慮した服装を

日中は暖かい春も朝晩になると冷え込むので、服装選びには注意が必要です。トップスは汗をかいても体が冷えないよう、吸汗速乾性のよいものを選びましょう。また、パーカーやウィンドブレーカーなどの薄手のアウターを羽織ることで、温度調節がしやすくなります。



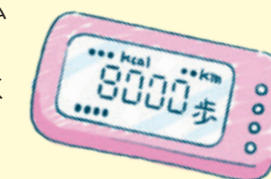
☑️ 朝ウォークで1日のリズムをつくる

朝歩いて朝日を浴びることで、セロトニンというホルモンを活性化させることができます。セロトニンは体内時計をリセットする働きがあるため、体を活動モードへと切り替える効果があります。生活リズムを整えて、健康な1日をスタートさせましょう。



☑️ 歩数計を付けて目安を計ろう

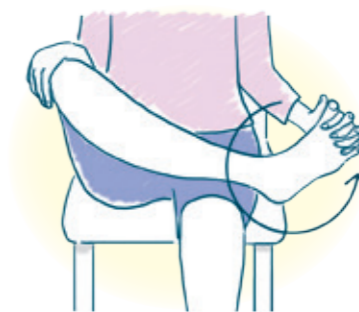
健康維持のためのウォーキングの目標は、1日8,000歩とされています。運動不足の方は、日常的に歩数計を持ち、8,000歩に到達するよう心がけてみましょう。消費カロリーの表示やゲーム機能があるものも多いので、自分に合った歩数計で楽しく歩きましょう。



ウォーキング後はクールダウンを

足首ストレッチ

- やり方
- ① 椅子や床に座って、右足を左の太ももの上に乗せる。
 - ② 左手の指と右足の指をしっかり組む。
 - ③ 足首を大きく、ゆっくりと5回まわす。反対も同様に繰り返す。



POINT

足先は血流が悪くなりやすい場所。揉みほぐすイメージでストレッチをしましょう。

つらい鼻炎の季節です 鼻はゆっくりやさしく かみましょう

花粉症などで鼻水が止まらず、ティッシュが手放せない季節です。鼻水をすすってしまったら、鼻を強くかみすぎたりしていませんか。正しい鼻のかみ方を知って、鼻と耳を守りましょう。



鼻水は体を守る働き

鼻の中にウイルスや細菌、花粉などが入ると、それを外に排出しようとして鼻水が出ます。鼻水は、体内に侵入しようとする病原菌などの異物から、体を守る働きもっています。



平常時の鼻水は無色透明でサラサラですが、ウイルスなどに感染すると鼻の粘膜が炎症を起こし、黄色や緑色の鼻水になり、粘り気も増します。

鼻水は上手に外に出しましょう

鼻をかまずに鼻をすすったりしていることがありませんか。鼻の中に鼻水をためたままにしておくと、鼻づまりだけでなく鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎、たんやせきを悪化させる原因にもなります。鼻水をすすると、細菌のついた鼻水が鼻の奥や耳の奥にまで入って、中耳炎を起こしたり、鼻炎が治りにくくなることもあります。また鼻の奥に残った鼻水がのどに流れると、たんがからみ、せきを引き起こします。きちんと鼻をかんで外に出すことで、鼻呼吸もしやすくなります。

鼻にやさしい正しいかみ方4つのポイント

- ① 鼻水を押し出すために、口から息を吸う
- ② 反対側の鼻を押さえ、片方ずつかむ
- ③ ゆっくり、少しずつかむ
- ④ 最後まで強くかみすぎない



POINT

鼻をかんでもすすきり出せないときは、加湿や保湿をすると鼻水が出やすくなります。

- 鼻をホットタオルなどで温めてからかむ。
- 入浴後に湯気で鼻の中が湿ったときにかむ。

片頭痛の新薬が相次いで発売されています つらい片頭痛に悩む方へ

朝晩の温度差や環境変化によるストレスで、春先は片頭痛が起きやすいといわれています。症状が特に重く今までの治療で効果がなかった患者に対し、片頭痛の発作を予防する新薬が相次いで発売されています。ご自分の頭痛のタイプをよく知って、必要な方は医療機関を受診しましょう。



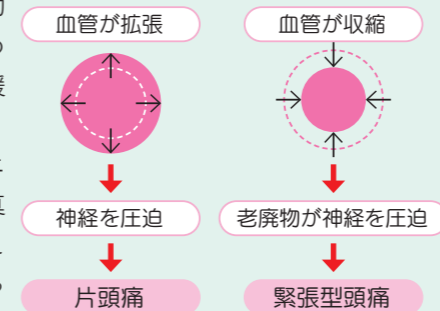
片頭痛は女性に多い

片頭痛の患者は、推定840万人もいます。温度変化やストレスによる緊張から解放されたときなどに、血管が急激に広がり、神経を刺激することによって起こります。女性ホルモンも関係しているといわれています。頭の片側が脈を打つようにズキズキと痛む、体を動かすと悪化する、まぶしい光や音、においに敏感になる、吐き気や嘔吐が起こることもあります。こめかみを冷やしたり、安静にしましょう。

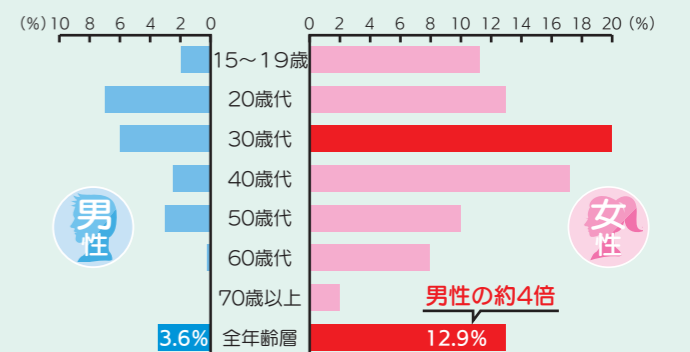
片頭痛と緊張型頭痛の原因は違うもの

頭の片側や両側が脈を打つようにズキズキと痛む片頭痛は血管が拡張して起こりますが、緊張型頭痛は、頭の全体が締め付けられるように痛みます。首から肩、後頭部周辺の筋肉が収縮し、血管が収縮してたまった乳酸などが神経を刺激して起こります。デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続けたりすると起こりやすい症状です。体を動かしたり、頭を温めたりすると症状は緩和します。

片頭痛とはメカニズムも対処法も真逆。間違えるとかえって症状が悪化する場合があるので注意しましょう。



■ 片頭痛の年齢・性別有病率【推定840万人】



Sakai F, Igarashi H. Cephalalgia 1997; 17:15-22

Check

頭痛ダイアリーをつけてみよう

頭痛がある方は、どんなときに頭痛が起こるのか、どのような症状なのか、自分の頭痛を整理してみましょう。専門医の診断・治療にも役立ちます。

● 日本頭痛学会：頭痛ダイアリーで頭痛を攻略
https://www.jhnsnet.net/dr_medical_diary.html



新薬で治療できる対象者は？

厚生労働省は、新薬を適正に使用するためのガイドラインを定めています。具体的には、投与開始前3ヵ月以上の片頭痛日数が1ヵ月に平均4日以上あり、日常生活の指導や片頭痛発作の治療等を適切に行っても日常生活に支障をきたしている患者であること、実施する医療機関は5年以上の頭痛の診療経験がある専門医が在籍していること、などです。価格は1本4万円前後で、3割負担でも1万円超と従来の薬より高額になっています。

かみすぎ後遺症対策

鼻をかみすぎて鼻の周りや鼻の下がカサカサして皮がむけたり、荒れて赤く腫れたり、ヒリヒリしたり…。そんな症状に悩まないためには？

- できるだけやわらかいティッシュを使用しましょう。
- 鼻水が鼻の下に残らないように、きちんとぬぐい取り、清潔な状態を保ちましょう。
- 鼻の下をなめたり、こすったりしないようにしましょう。
- ワセリンなどで鼻の周りの皮膚の保湿も心がけましょう。

肝臓を守る生活術

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

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起き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。

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。

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、肝臓に何らかの異変が起きている可能性があります。

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。

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」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。

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

CHECK 家にいつもお酒がある



CHECK 甘いものが好き



CHECK 遅い時間に夕食を食べる

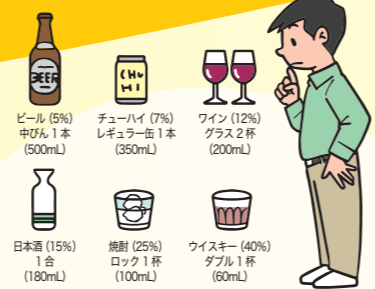


CHECK コロナをきっかけに外出・出社の機会が減った



GOOD! 今日からできる改善法

1日の適量(純アルコール量20g)

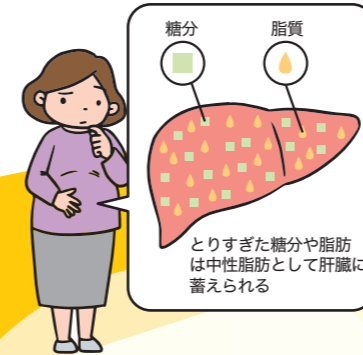


※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量(純アルコール量10g)が1日の適量。

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



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、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やすく、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



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ホルモンの分泌の乱れを招き、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、遅い時間の食事を抑える

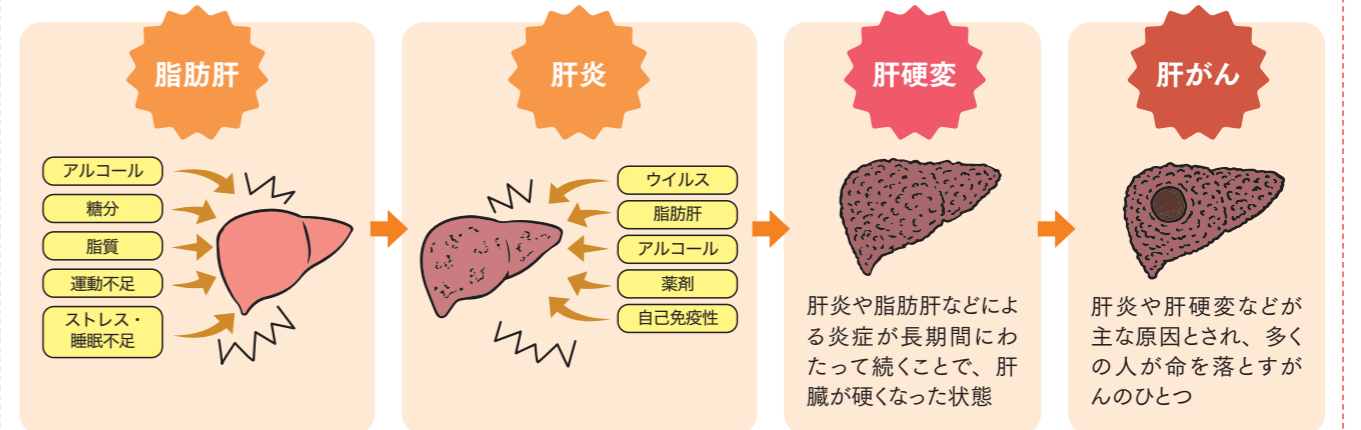
改善法4…ウォーキング+軽めの筋トレ

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

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。



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だけが低い場合は、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。

武士の健康術

健康オタク! 徳川家康の巻

現代よりも過酷な戦国時代を生き抜いたリーダーは、どのように体や心を鍛えていたのでしょうか。江戸幕府を開いた徳川家康の人生と、実践したとされる健康法を紹介します。

健康長寿で天下を統一 徳川家康プロフィール

三河の岡崎城主、松平広忠の長男として生まれる。3歳で母と生き別れ、6歳から19歳までは人質として暮らすなど、幼少から忍従の日々を過ごす。岡崎城主になってからも、豊臣秀吉に先祖代々の土地から関東(当時はド田舎)に移封させられるなど苦労は絶えなかった。艱難辛苦を乗り越えて天下を統一し、62歳で江戸幕府を開く。常人には耐え難い激動の人生だが、医学の研究や日々の鍛錬などを欠かさず75歳まで生きた。「健康」と「長寿」が天下取りの大きな鍵になったのは間違いない。



めったに怒らず、人の話をよく聞き、家来から慕われたぞ。タヌキ親父とかいわれて現代人に人気イマイチなのは納得できんのう。

※年齢はすべて数え年

家康流健康術

技 医者も顔負けの「健康オタク」

「人間五十年」の戦国時代にあって、還暦を過ぎて子どもをつくり、死の直前まで鷹狩を楽しんだ。パワフルさの秘密は、家康の「健康オタク」ぶりにある。中国の医学書を読み、日本中から名医を集め、自分専用の薬草園を所有し、薬を自ら調合していたという。



自分の体質や体調に合わせた薬をつくっていたぞ

教訓

健康長寿のためには体のケアを怠るべからず

鍛 本当はかなりのスポーツマン

ずんぐりしたメタボ体型の肖像画からは想像しにくい、幼いころから武術や水泳、乗馬、鷹狩などで体を鍛えていた。とくに鷹狩は、体を動かして手足をほぐし、夏も冬も野山を駆けるので病を防ぐとお気に入りだったといわれる。

わしの肉は脂肪ではなく筋肉じゃ



教訓

自分に合った運動で元気な体をつくるべし

癒 アロマの香りでリラックス

家康は体だけでなく、心のケアも怠らなかった。とりわけ好んだといわれるのが戦国時代のアロマテラピー「お香」。当時は香木である沈香を炭団で炙って香りを楽しんだ。家康は、沈香の最高級品とされる伽羅の収集に熱心で、東南アジアに朱印船を派遣するほどだった。

癒されるのう



教訓

好みの香の匂いで心身に安らぎを与えよ