

健保だより

2023.8

第125号

題字 田中啓一理事長

- 令和4年度決算のお知らせ
- 病気の早期発見は、お金の負担軽減に
- 健康づくりの正しい知識が身につく
- 血管をしなやかに保つ生活術
- 八幡平
- かかりつけ医がいると、損しません
- 細かいことが気になって心が疲れやすい繊細タイプ
- 高血圧予防レシピ
- Health Information
- キケンな熱中症を予防しよう！
- 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



納付金の一時的な減少等で、経常黒字に

当健保組合の令和4年度決算が、去る7月25日（火）に開催された組合会において審議のうえ了承されました。そのあらましをご説明いたします。

後期高齢者の増加で 今後は納付金の急増も

当健保組合の令和4年度決算は、経常収支差引額で5786万6千円となり、経常収支で黒字決算となりました。

当健保組合の収入の大半は、事業主と被保険者のみなさまからお納めいただいた保険料です。令和4年度決算においては前年度決算比127.1万9千円減少し、6億9536万2千円となりました。その他の収入は、雑収入が1470万4千円、前年度からの繰越金8600万円、別途積立金からの繰入金9000万円などとなっています。令和4年度の収入総額は9億3098万6千円、そのうち経常収入は7億1727万7千円でした。

支出面では、みなさまの医療費や各種給付金等に使用された保険給付費は2億9944万9千円、被保険者数の減少等により前年度決算比で1044万8千円減となりました。高齢者医療制度への納付金は総額で2億6603万円となり、同比7679万9千円減となりました。しかしこれは新型コロナウイルス感染症拡大にともなう高齢者医療費減の精算等による一時的なもので、今後は75歳に到達する団塊世代の増加等による納付金の急増が懸念されています。

国民皆保険制度の維持には 給付と負担の見直しが必要

令和4年度は、ロシアによるウクライナ侵攻等により国際情勢が緊迫化するなか、国内では新型コロナウイルス感染症の拡大と沈静化が繰り返されるなど、先行きへの懸念が高まる状況となりました。

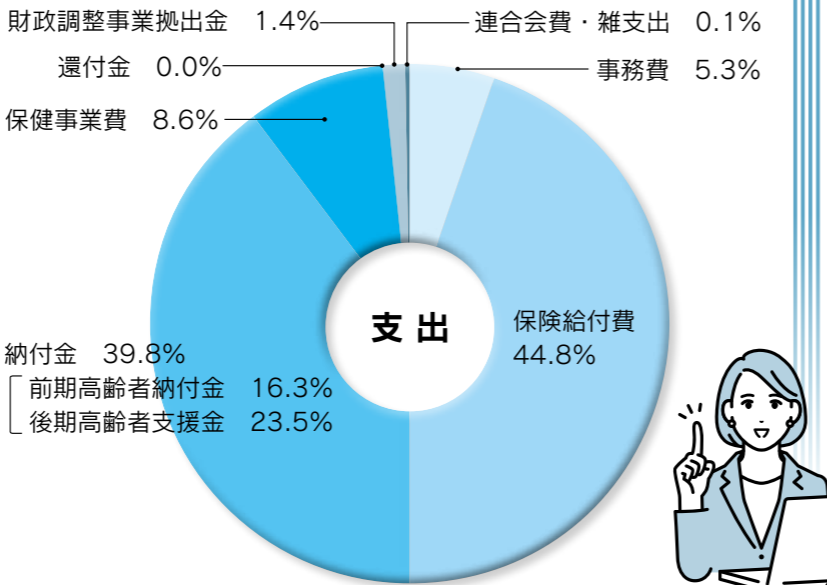
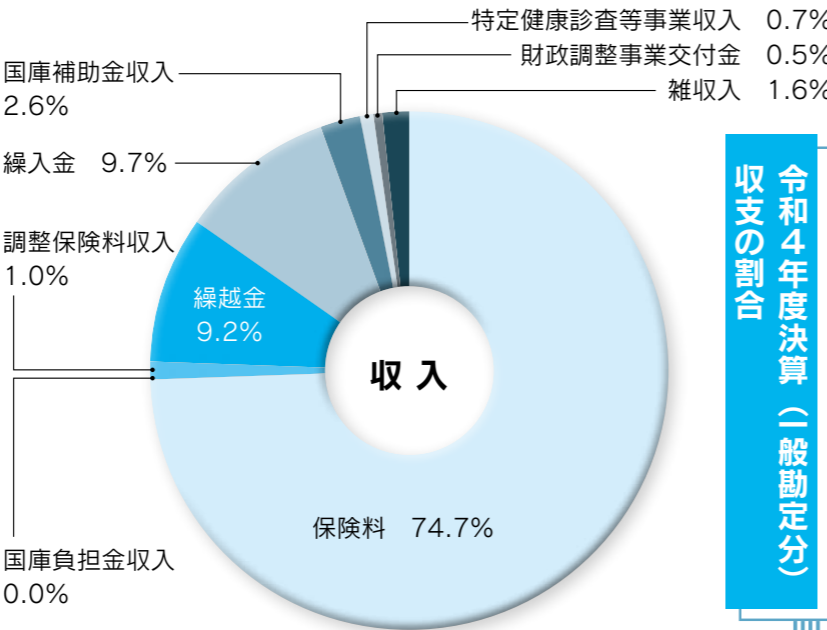
わが国の社会保障制度においては、令和4年は健康保険法の制定から100年となる節目の年にあたりましたが、取り巻く環境は大きく変化し、2040年（令和22年）頃をピークに高齢者人口が急増する一方で生産年齢人口の急減が見込まれ、増え続ける医療費と負担のアンバランスなど厳しい課題に直面しています。

先ごろ、医療保険制度改革関連法[※]が成立し、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援するしくみなども導入されましたが、将来にわたって国民皆保険制度を持続可能なものにしていくには、給付と負担のさらなる見直し等が不可欠です。

当健保組合では、社会の変化に対応しつつ、健診をはじめとするさまざまな保健事業の充実を図り、みなさまの健康維持・増進をサポートしてまいります。みなさまもご家族とともに、保健事業を積極的にご利用になり、日ごろから健康づくりに励まれますとともに、ジェネリック医薬品の活用等による医療費節減にもご協力をお願いいたします。

[※]全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

決算の基礎となった数値（一般勘定関係）	
事業所数（3月末現在）	5
総標準賞与額（年間合計）	1,716,075千円
被保険者数（年間平均）	被保険者平均年齢
男 879人	男 47.15歳
女 289人	女 37.68歳
計 1,168人	平均 44.81歳
平均標準報酬月額（年間平均）	保険料率
男 423,286円	（2月末現在・調整保険料率含む）
女 292,578円	事業主 49.35%
平均 392,042円	被保険者 49.35%
	計 98.70%



*四捨五入のため、合計が一致しない場合があります。



令和4年度収入支出決算概要表

◆一般勘定

収入	
科目	決算額(千円)
保険料	695,362
国庫負担金収入	167
調整保険料収入	9,315
繰越金	86,000
繰入金	90,000
国庫補助金収入	24,160
特定健康診査等事業収入	6,886
財政調整事業交付金	4,392
雑収入	14,704
合計	930,986
経常収入合計	717,270

支出	
科目	決算額(千円)
事務費	35,644
保険給付費	299,449
被保険者	194,424
被扶養者	93,280
高齢者	9,849
高額療養費	1,896
納付金	266,030
前期高齢者納付金	108,910
後期高齢者支援金	157,120
保健事業費	57,461
還付金	37
財政調整事業拠出金	9,284
連合会費	310
雑支出	473
合計	668,688
経常支出合計	659,404
経常収支差引額	57,866千円

◆介護勘定

収入	
科目	決算額(千円)
介護保険収入	98,750
繰越金	4,000
繰入金	4,000
合計	106,750

支出	
科目	決算額(千円)
介護納付金	98,792
介護保険料還付金	7
合計	98,799
収支差引額	7,951千円

公告 【公告第381号】
令和4年度事業報告及び令和4年度末現在の財産目録について
(令和5年7月25日 第87回組合会承認)





特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



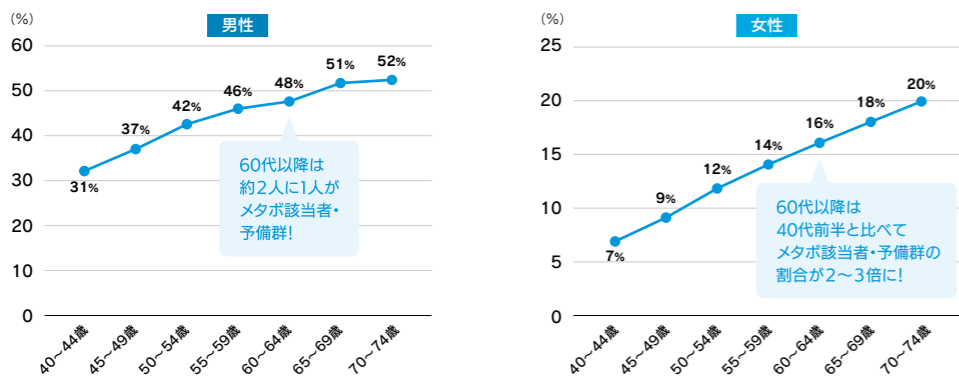
将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合

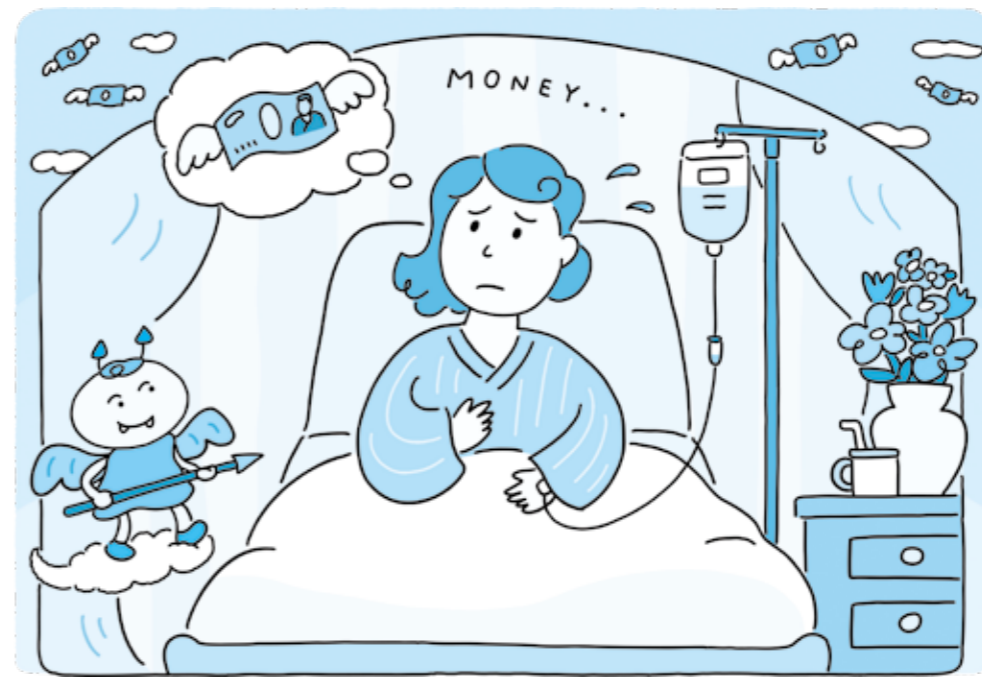


厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

どんな効果がある? 特定保健指導

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドしてしまった経験はありませんか? 特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。

健康づくりの正しい知識が身に付く



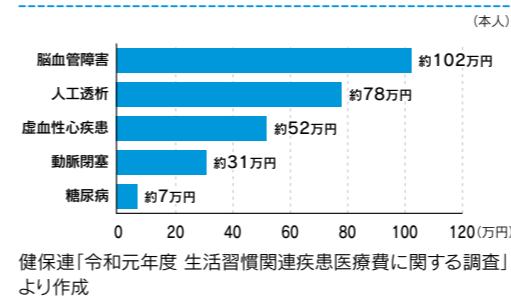
病氣を見逃すと、将来こんなお金の心配が...

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万~百万円超*の高額な医療費がかかるかと推計されています(下図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由

- | 性別 | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 |
|----|---------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| 男性 | 定年のため (30.5%) | 契約期間が満了したから (19.3%) | 健康がすぐれなかったから (10.5%) | 年金を受給し始めたから (6.1%) | 解雇されたから (4.4%) |
| 女性 | 定年のため (14.5%) | 健康がすぐれなかったから (14.2%) | 契約期間が満了したから (10.9%) | 家族の介護・看護のため (7.1%) | 労働条件が不満になったから (4.7%) |
- 厚生労働省「第13回中高年齢者縦断調査の概況」より引用

パート先などで健康診断を受けた被扶養者のみなさんへ

当健保組合からの健診案内が届いたら、忘れずに健康診断を受けましょう。また、お勤め先(パート・アルバイト先)等で健康診断を受けた被扶養者の方がいましたら、健診結果票のコピーを当健保組合に提出してください。健保組合は、特定健診対象者の受診状況を把握し、国へ報告する義務があります。特定健診の受診率が低い場合、当健保組合はペナルティの対象となってしまうためご協力をお願いいたします。

対象者 40歳以上の被扶養者



毎年受けていますか? 特定健診

病気の早期発見は、お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

今日からできる **生活改善法**

血管をしなやかに保つ生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

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

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることを存じてですか？

歳をとると、血圧は上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。

血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これら

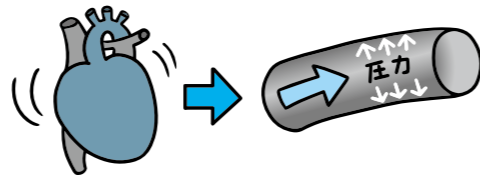
健診の結果、

収縮期(最高)血圧: **130mmHg** 以上または、
拡張期(最低)血圧: **85mmHg** 以上なら

できるだけ早い**生活習慣の改善**が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

● 高血圧ってどんな状態？



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、**血管の壁にかかる圧力が高くなった状態**です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

の臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。

「ブルーマンデー」に要注意！

30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、特に午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか？ 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいためだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」気味の人は要注意。

休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



GOOD! 今日からできる改善法

スープを全部残すと2～3gの減塩は!



塩分を摂りすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未満***としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

※高血圧の人は6.0g未満

改善法1...減塩

- ☑ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ☑ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要ときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ☑ 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ☑ いつも腹八分目を心がける
- ☑ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

CHECK 麺類のスープを飲み干す



CHECK デスクワークが中心で運動習慣もない



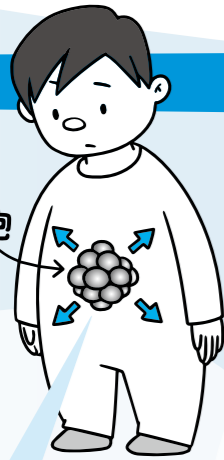
CHECK 喫煙者である



CHECK ズボンやスカートのサイズが年々上がっている



脂肪細胞



脂肪細胞から悪玉物質が出る
● ホルモン分泌が乱れる
● 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高まるといわれており、特に腹囲が**基準値(男性85cm・女性90cm)を超えて内臓脂肪型肥満**になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

改善法4...減量

- ☑ 定期的に体重を量る
- ☑ 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- ☑ 肥満の人は、3～6か月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める

タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、**適量を守って楽しみましょう。**

改善法3...禁煙など

- ☑ 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- ☑ アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- ☑ コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

改善法2...NO(一酸化窒素)の産生増

- ☑ 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- ☑ 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- ☑ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする

「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、**軽く汗ばむ程度の運動を習慣**にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは血圧上昇リスクになるので注意しましょう。



八幡平



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビン）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原地帯。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いの登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

- JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車
- 松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
☎ 0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはこちら



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。

源太森～茶臼岳
登山口間は悪路も。

八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名とおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



ガマ沼

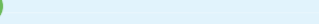
八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



約 7.5km 約 3.5時間 / 約 13,000歩

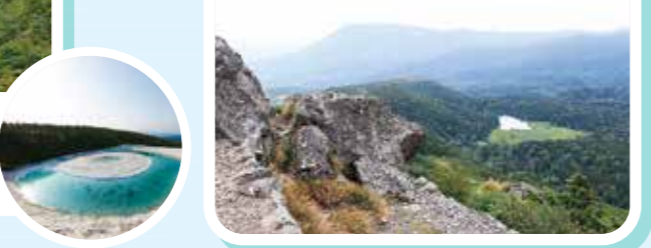
鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



温泉



藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。

- ☎ 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- ☎ 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業



源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほどで登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



ひと足のぼして



松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- ☎ 9:00～17:00
- ☎ 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- ☎ 0195-78-3500

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

細かいことが気になって 心が疲れやすい繊細タイプ

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します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 人から「敏感」「内気」と言われることが多い
- 生活の急激な変化に弱く、動揺しがち
- 他人の言葉や感情に振り回されやすく、対人関係に疲れがち



- 小さな音や少しの匂いも気になってしまう
- 複数のタスクをこなそうとすると混乱してしまう
- 些細なことでも深く考えすぎてしまう

感受性豊かで共感性が高く、場や人の空気を深く読み取る能力に長けているので、気配り上手で危機管理能力が高く組織でも重宝されます。また、刺激に対して敏感なので、映画や芸術からよい影響を受けやすい一方、大きな音や他人のネガティブな感情からの影響も受けやすいのが特徴です。五感から受ける情報が他の人よりも多いため、気になり

始めると上手く集中できないこともしばしば。さらに、他者の何気ない言動に傷つきやすく、嫌な記憶を鮮明に思い出せてしまうため、気持ちを切り替えることが苦手で、心が疲弊しがちです。

近年、「繊細さん」として話題にされること多いこのタイプは、生まれ持った気質であり、病気ではありません。

繊細タイプの人がラクになるヒント

思考のクセを見つめ直す

繊細タイプの方は、他者からの視線を気にして、上手くいかないことがあれば「自分が悪かった」と考えがちです。これは、無意識に「自分」を中心に考える思考のクセがついているためです。なるべく「自分が思うよりも世間は自分を気にしていない」と気楽に考えるようにしましょう。また、何か言葉を発する前に一呼吸置く習慣をつけることで、発言への後悔を減らすことができます。これまでの思考のクセを修正することは、最初は疲れるかもしれませんが、根気よく続けることで習慣になります。



インプットを適切に制限する

聴覚過敏なら、移動中はノイズキャンセリングするイヤホンをするなど、外部からの情報を適切に制限することで、心の疲弊を軽減することができます。求めている情報も見えてしまうことが多く、他者からの反応がダイレクトにわかるSNSは、繊細タイプの人にとって、わざわざ疲れるためになるようなものです。「1日のSNSを見る回数を決める」「いいねやフォロワーの数を気にしない」「通知はオフにする」などして、適切な距離を置くようにしましょう。



はしご受診

お金をムダにしない医療の受け方

いきなり大病院

かかりつけ医がいると、損しません

同じ病気なのに些細な理由で病院を転々としたり、なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したりするのは、はっきり言って医療費のムダです。

初診料がムダになる

はしご受診

同じ病院であれば再診料で済みますが、病院を転々とする、そのつど初診料がかかります。初診料は再診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながります。



昨日行った病院の先生、ちょっと合わないかも…。病院を変えようと思うんだけど、おすすめの病院ない？



やっぱり大きな病院のほうがいい…?

ちょっと…、それははしご受診だからダメよ

はしご受診？

同じ病気なのに病院を転々として。また初診になるから医療費がムダになるわ

あなた金欠ってじゃない!

それと、いきなり大きな病院に行くのはもっとダメ。紹介状がないと特別料金がかかるわ。なんとプラス 7,000 円!

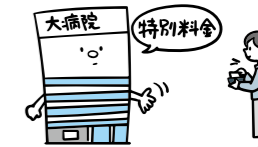
そもそも緊急性の高い患者が行くところよ



特別料金が別途かかる

いきなり大病院

紹介状を持たずにいきなり大病院（一般病床200床以上など）を受診すると、特別料金（7,000円以上）がかかります。かかりつけ医に紹介状を書いてもらい大病院を受診すれば、この特別料金はかかりません。



かかりつけ医を持とう!

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。ふだんの状態をよく知っていてくれるため、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコミュニケーションをとることが必要です。健康や治療内容について不安に思ったことは相談し、信頼できそうな医師かどうかを見極めるとよいでしょう。自宅や職場の近くにあり、あまり専門分野に特化していない診療所やクリニックから探してみましょう。



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

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g 調理時間 10分



材料(2人分)

なす----- 2本
 オリーブオイル----- 小さじ1
 ハム----- 1枚
 粒マスタード----- 小さじ2
 しょうゆ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g 調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料(3人分)

粉ゼラチン----- 5g
 水----- 大さじ2
 牛乳----- 300cc
 練乳----- 大さじ4
 キウイ(1cm角)----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えるポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそう。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが、薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

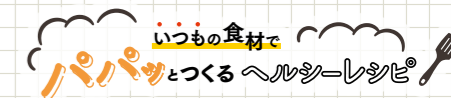
▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がります。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分の摂りすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

高血圧予防レシピ



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分1.4g 調理時間 20分



材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個
 トマト(1cm角)--- 小1個(100g)
 玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個
 にんにく(みじん切り)----- 1/2片
 塩----- 小さじ1/4
 レモン果汁----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り)----- 200g
 しょうゆ----- 大さじ1/2
 オリーブオイル----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

CHECK! /

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>

キケンな熱中症を 予防しよう!

日本の平均気温は1990年代以降高温となる年が頻出し、消防庁によると2022年5～9月の熱中症による救急搬送人数は7万人超と、2008年の調査開始以降3番目に多い数だったと報告されています。こうしたことから、政府でも熱中症対策の強化を進めています。まずは私たちが熱中症の予防や対処法を正しく知っておくことが大切です。



熱中症を予防するためにチェック

- ☑ 室内ではエアコン、扇風機を使用し温度調節
- ☑ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ☑ のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給
- ☑ 天気予報やWEBサイトなどで情報収集
- ☑ 外出時は日傘や帽子を使用
- ☑ 日陰の利用やこまめな休憩
- ☑ 通気性のよい衣服を着用

気象庁
熱中症警戒アラート
<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>

環境省
熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp>



熱中症予防には手のひら冷却も効果的

手のひらや足の裏、頬などには、動脈と静脈をつなぐ動脈吻合(AVA)という特別な血管があります。通常は閉じていますが、体温が上がるとAVAが開き、一度に多くの血液が流れて熱が放出されます。AVAを冷やすと、そこで冷やされた血液によって効果的に深部体温(体の内部の温度)を下げるにつながります。しかし、冷やし過ぎるとAVAが閉じてしまうため、15℃くらいがよいといわれています。保冷剤などで少し冷やした水道水に手足を浸す、専用のグッズを活用するなどして、熱中症を予防しましょう。



知っておこう! こんな症状があったら、熱中症かもしれません!

重症度 小	II度	III度
<ul style="list-style-type: none"> ▶ めまい・失神 (立ちくらみ・熱失神) ▶ 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り・熱けいれん) ▶ 大量の発汗 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 頭痛・気分不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らない など、熱疲労) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 意識障害・けいれん・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、まっすぐに歩けない など) ▶ 高体温 (体を触ると熱い)

厚生労働省「熱中症を防ごう!」より作成

熱中症が疑われる人を見かけたらすぐに応急処置を!

- 涼しい場所へ避難
- 水分・塩分、経口補水液
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、**ためらわずに救急車を呼びましょう!!**



応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

寝る直前の満腹ごはんアルコール

あなたはこんな習慣ありませんか?

- ☑ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。
- ☑ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。
- ☑ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする?

- 帰宅が遅くなるときは、夕方ににおにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽くとするなどの分食を。
- 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。



例 脂肪の多い肉、揚げ物、繊維のかたい野菜(ごぼう、たけのこなど) やわらかい野菜、低脂肪の乳製品(ヨーグルト、カッテージチーズ)、おかゆ、スープ など



- アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



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)

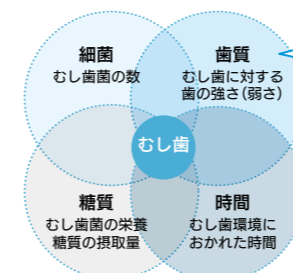
Q フッ化物で歯が強くなるの? 上手に取り入れる方法を教えてください



A むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています(図「ニューブランの輪」を参照)。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で歯質を強くしましょう!

フッ化物を上手に取り入れるには?

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。

*6歳~成人・高齢者は、1,400~1,500ppmF(使用量1.5~2cm程度)
3~5歳は、900~1,000ppmF(使用量5mm程度)
歯が生えてから2歳は、900~1,000ppmF(使用量1~2mm程度)
(「4学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より)



「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒~1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善

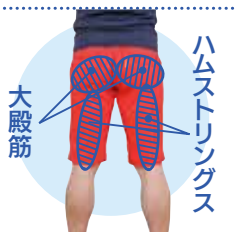


指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「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！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



胸を張る。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2

息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。



お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



NG

骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。



POINT

背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。



両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。



NG

背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。