

健保だより

2024.1

第127号

題字 田中啓一理事長

- 新年のご挨拶
- 早めの花粉症対策を！
- 毎年受けていますか？ 特定健診
- どんな効果がある？ 特定保健指導
- 肝臓を守る生活術
- 岩国・錦帯橋
- からだにやさしいお酒の飲みかたとは？
- 医療費控除が可能かもしれません
- 脂質をとりすぎないレシピ
- Health Information
- 腰を鍛えて腰痛を予防



新年のご挨拶



理事長 田中 啓一

保健事業を積極的に推進し、みなさまの健康をサポートしてまいります！

あけましておめでとございます。
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに新年を迎えられたことお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、野球を筆頭に、女子サッカーや男子バスケットボール、ラグビーなどの世界大会が開催され、日本全体が熱気に包まれ、コロナ禍前の日常を取り戻したことを実感した二年でした。

一方で、新型コロナウイルス感染症は5類に移行したあとも、感染者数が増加と減少を繰り返す日々が続いています。みなさまにおかれましては、適度な緊張感を保ちながら、引き続き健康に留意していただければと存じます。

さて、全世代対応型社会保障制度改革法が昨年5月に可決・成立し、一部を除き、本年4

月から施行されることになっていきます。このことから、2024年は私たち健康保険組合にとって大きな改革の年になると予想されます。

現役世代と高齢者の負担のアンバランスの是正が長年の課題とされてきましたが、このたび、後期高齢者医療制度における高齢者の保険料負担割合を見直すこととなりました。これは、制度創設時と比べ、現役世代一人当たりの後期高齢者支援金が1.7倍に増加しているのに対し、後期高齢者一人当たりの保険料は1.2倍にとどまっており、双方の伸び率をならすよう見直すものです。我々が声を上げ続けた問題が、ようやく具体的な形となって施行される運びとなり、持続可能な社会保障制度の構築を見据えたものとして評価できます。

一方、前期高齢者納付金においては、報酬水準に応じて調整する仕組みが導入されます。現後世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえる

と、これ以上の報酬調整の拡大は認められませんが、団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」と、その後も少子高齢化による厳しい状況が見込まれるなか、健康保険組合は、現役世代の負担軽減のため、関係団体一丸となって国へ訴えてまいります。

本年7月に、パリ2024オリンピック・パラリンピックが開催されます。前回大会時に猛威をふるった新型コロナウイルス感染症が収束したわけではありませんが、私たちは知恵を出し合い、幾度も難局を乗り越えてきました。同時に、健康であることの尊さを身に染みて感じました。健康保険組合の存在意義である「みなさまとご家族の健康と安心を守ることを」を強く再認識し、本年も事業の運営に努めてまいります。結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

季節の健康TOPICS

初めての花粉症対策を！

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL(生活の質)の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3,600億円(2019年度)と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。



政府は2023年5月に新たな花粉症対策を決定し、主に次のようなことを推進しています。

- ### 政府が進める花粉症対策
- 1 発生源対策**
 - ・10年後にスギの人工林を2割程度減少。
 - ・約30年後にスギ花粉発生量の半減をめざす。
 - ・スギの伐採、活用、植え替えを進める。
 - 2 飛散対策**
 - ・花粉飛散予測の精度向上を支援する精緻なデータを提供。
 - ・スギ花粉の飛散防止剤の開発を促進。
 - 3 発症・ばく露対策**
 - ・アレルギー免疫療法(舌下免疫療法等)の情報提供や広報を実施。
 - ・花粉症予防行動について広く周知する。

※花粉症に関する関係関係会議より

● 花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう！



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用(通常のメガネでも目に入る量が40%減少する)
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける(ウール素材は花粉が付きやすい)
- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 髪の毛の花粉を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い屋前後と夕方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する(飛散量が多い日は在宅勤務にする など)

● 健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。



花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることができます。市販薬も販売されているので、花粉の飛散が増える前に服用を開始しましょう。

医師の処方を受ける場合はジェネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん※を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。

※一定の期間内に繰り返し使用できる処方せん。

花粉-食物アレルギー症候群 (pollen-food allergy syndrome, PFAS)

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉-食物アレルギー症候群の可能性がります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

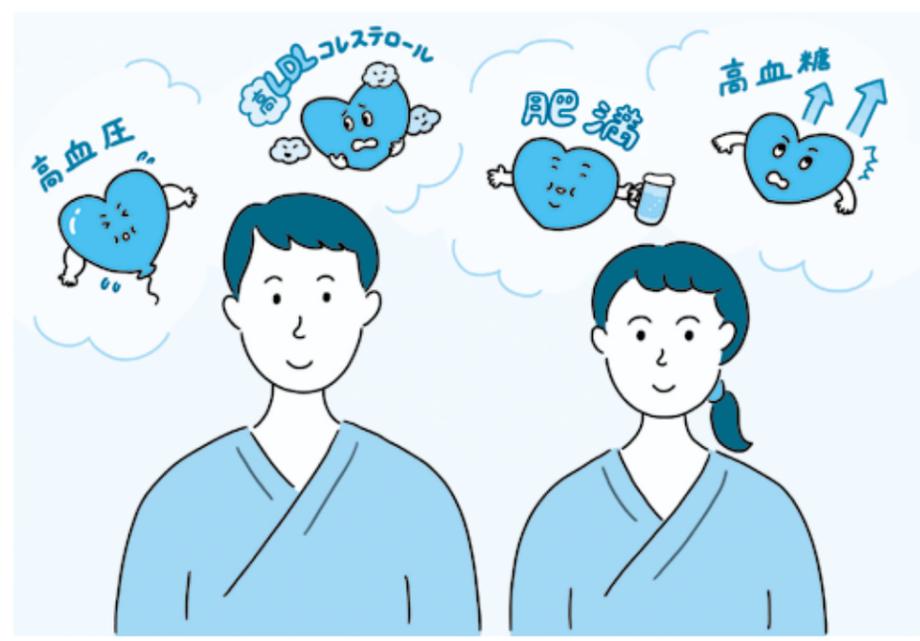
【花粉-食物アレルギー症候群に関与する花粉と植物性食品】

- スギ花粉 ▶ トマト
- シラカンバ、ハンノキ花粉 ▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど
- オオアワガエリ、カモガヤ花粉 ▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど
- ブタクサ花粉 ▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど
- ヨモギ花粉 ▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど

参考:「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会

治療や体への負担を小さくしましょう

生活習慣病は、初期に目立った症状がないものの、そのままにしておくと重篤な病気を招きます。年に1回必ず特定健診を受ければ、リスク要因の早期発見につながります。



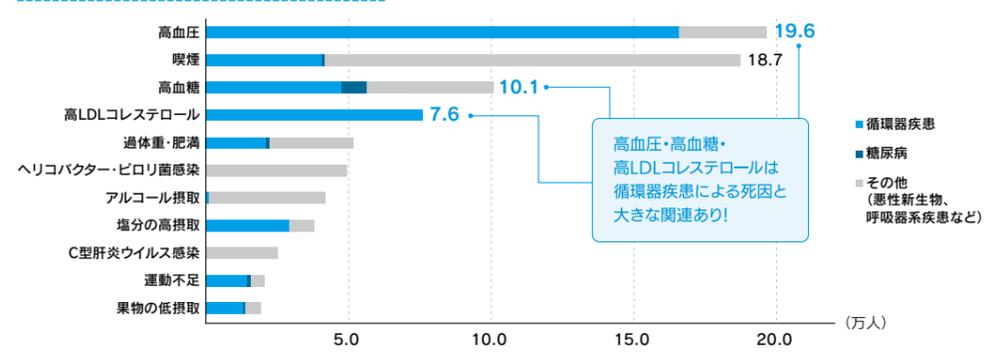
死亡リスク要因は、高血圧や高血糖が上位に

循環器疾患*や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。以下の「リスク要因別の関連死者数」を見ると、上位には喫煙などの生活習慣と、それらに関する高血圧、高血糖、高LDLコレステロールがあがっています。また、とくに循環器疾患や糖尿病による死亡と大きく関連していることがわかります。

特定健診ではこれらのリスク要因を早期に発見でき、生活習慣病の予防・早期治療が可能です。体へのダメージや治療・生活改善の負担を小さくするため、年に1回は必ず特定健診を受けましょう。

*心疾患(急性心筋梗塞などの虚血性心疾患・心不全)や脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)・動脈瘤など

リスク要因別の関連死者数(2019年)



※「令和4年版厚生労働白書-社会保障を支える人材の確保-」(厚生労働省)より作成

「要精密検査」「要治療」があったら医療機関へ

すでに健診を受けられたみなさん、結果はもう確認しましたか？「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

毎日忙しいなか、せっかく時間をつくって受けた健診です。検査や治療が必要な項目が早期に見つかったのに対策をしないのはもったいないことです。自覚症状がなくても、健診結果をよく確認して有効活用しましょう。



どんな効果がある？ 特定保健指導

ニーズに合わせて取り組みやすくなっています

忙しい日々のなか、特定保健指導に参加するのは大変かもしれません。近年は、参加者の負担を軽減するため特定保健指導の実施方法がアップデートされています。



面談の受け方や取り組み方が多様化しています

新型コロナウイルス感染症の流行後はさまざまなシーンでオンライン化が加速しましたが、特定保健指導もICTを活用した方法が推進されています。勤務形態(在宅勤務等)や立地(遠隔地等)をはじめ、多様なニーズに対応できるよう実施方法が見直されています。実際に下記のような事例も増え、参加者の負担が軽減されていますので、忙しい人でも参加しやすくなっています。

● 特定保健指導もアップデート中 ●

- 特定健診当日に特定保健指導も実施
特定健診との同日実施により、スケジュール調整の手間なく初回面談を受けられる。
- 面談をオンラインで実施
面談場所への移動が不要になり、忙しいときでも効率的に初回面談を受けられる。
- スマートフォンアプリを利用
チャットでのサポートや、日々の体重・歩数を確認できる機能でモチベーションの維持に。

※上記は一例です。

2024年度から 特定保健指導の成果が出れば早く終了

2024年度の特定保健指導から、成果を重視した評価体系へと見直されます(アウトカム評価の導入)。特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、**主要達成目標(腹囲2cm・体重2kg減*)**を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

特定保健指導のモデル実施では、腹囲2cm・体重2kg減を達成した人は翌年の健診結果も改善傾向が認められています。これから特定保健指導に参加する方は、目標の一つにしてみましょう。

*腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

肝臓を守る

お酒を飲まない人も要注意!

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。

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。

GOOD! 今日からできる改善法

1日の適量 (純アルコール量 20g)

- ビール (5%) 中びん 1本 (500mL)
- チューハイ (7%) レギュラー缶 1本 (350mL)
- ワイン (12%) グラス 2杯 (200mL)
- 日本酒 (15%) 1合 (180mL)
- 焼酎 (25%) ロック 1杯 (100mL)
- ウイスキー (40%) ダブル 1杯 (60mL)

※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。

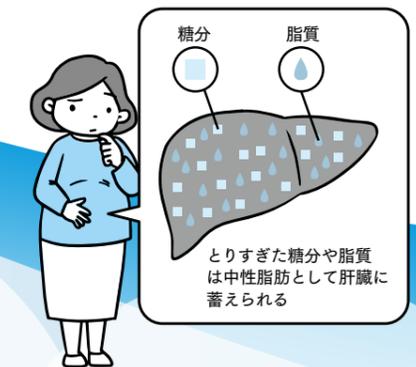
改善法1…飲酒量を把握する

「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こっ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。



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

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(NAFD)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。



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

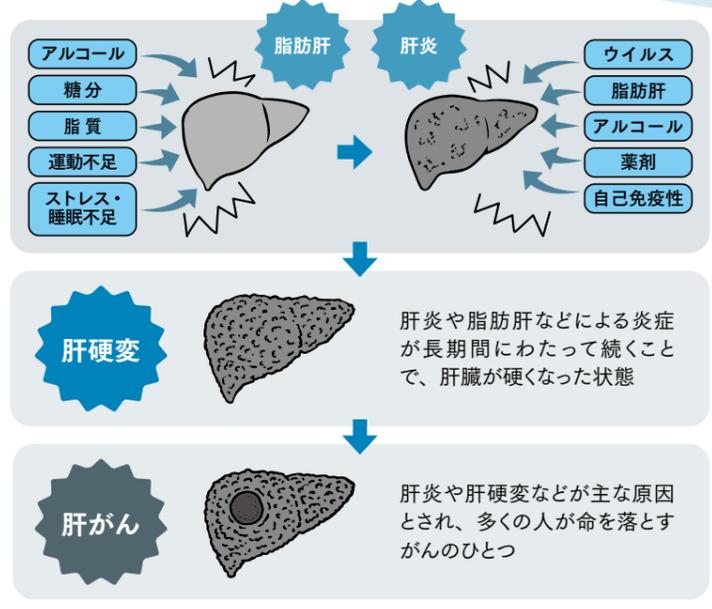
改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

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、遅い時間の食事を抑える

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。





岩国・錦帯橋

いわくに きんたい きょう



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)

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めるウォーキングコースをご紹介します。

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一休みしたら、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。

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



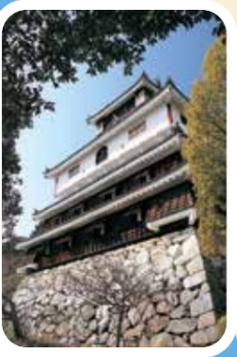
岩国城ロープウェイ

山麓駅 - 山頂駅 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。
 🕒 9:00～17:00 🎫 ロープウェイ点検日
 💰 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
 ☎ 0827-41-1477(錦川鉄道株式会社岩国管理所)



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。
 🕒 9:00～16:45(最終入館16:30)
 🎫 ロープウェイ運休日
 💰 大人(中学生以上) 270円
 小学生120円
 ☎ 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。
 🕒 7:00～17:00
 ☎ 0827-41-0600

岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

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。
 🕒 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)
 💰 大人1,700円 子ども800円
 ☎ 0827-43-1111



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。
 🕒 9:00～17:00
 🎫 毎週月曜日(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。
 💰 無料 ☎ 0827-41-0452



護国神社

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災や藩の政治が乱れた際、社殿を建立し護国神社が祀られたという。



城山展望台

岩国市内を一望できる。



約6.5km 約3.0時間/約10,500歩

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。



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)。
 🕒 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
 🎫 なし 💰 無料 ☎ 0827-28-6600

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)
 🕒 10:00～16:00(最終受付15:00)
 💰 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。

「ずいぶん医療費がかかった1年だったなあ」と感じたら…

医療費控除が 可能かもしれません



年間10万円を
超えていませんか？

同一家計のご家族全体で、1年間（1月～12月）のうちに自己負担した医療費が10万円（年間所得200万円未満の場合は所得の5%）を超えた場合、確定申告によって税金の一部が控除され、返ってくる場合があります。

医療費控除
の計算式

医療費
控除額

= 1年間に支払った
医療費等

- 補てんされる
金額*

- 10万円（または総所得金額等の5%
のほうが少ない場合はその金額）

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金など。

▼控除の対象となる主な費用（いずれも自己負担分のみ）

医療機関に支払った治療費／治療のために購入した医薬品の費用／出産費用（妊娠・分娩・産後）／通院や往診の費用 ほか

▼控除の対象とならない主な費用

健康診断や人間ドックの費用／滋養強壮剤など治療のためではない医薬品の費用／インフルエンザなどの予防接種費用 ほか

●申告に必要な書類 「確定申告書」「医療費控除の明細書」 ●

いずれも、国税庁ホームページから入手できます。「医療費集計フォーム」や「医療費控除の明細書」に入力して作成・提出すれば、領収書の提出は不要です。この場合、領収書は5年間保管してください。また、「医療費控除の明細書」については、健保組合が発行する「医療費通知」（医療費のお知らせ）を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です*。

*「医療費通知」（医療費のお知らせ）に記載のない医療費や交通費などの領収書は5年間の保管が必要です。

マイナポータルを使えば手続きも従来より簡単！

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」または「ICカードリーダライタ」をお持ちの方は、マイナポータルからe-Tax（国税庁の電子申告・納税システム）と連携して、申告手続きを進めることが可能です。

*データ連携を利用して医療費控除を行う場合は、領収書の保管は必要ありません。

*通院費など保険診療以外の費用については、データ連携に反映されないため、別の手続きを行う必要があります。

マイナポータル
利用登録を
！

- 1 パソコンまたはスマートフォンから「マイナポータル」にアクセスしましょう。
- 2 画面の案内に従い、マイナポータルの利用者登録を行ってください。役所窓口で設定した4ケタのパスワードを入力し、スマートフォンでマイナンバーカードを読み取ることによって、マイナポータルにログインできます。
- 3 利用者登録後、マイナポータル内の「もっとつながる」から「国税電子申告・納税システム（e-Tax）」を選びアクセス。申告方法を確認しましょう。

マイナポータル
<https://myrna.go.jp/>



◆「セルフメディケーション税制」も検討してみても？（医療費控除との選択適用）（対象期間：令和8年12月まで）

市販薬（スイッチOTC医薬品*）の購入額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられます。ただし、健診や予防接種を受けているなど、一定の条件を満たす必要があります。また、医療費控除も申告可能な場合は、どちらか一方のみを選ぶことになります。国税庁ホームページ等で試算して有利なほうを検討してみてください。

*スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された市販薬。

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

からだにやさしい お酒の飲みかたとは？

飲みすぎが
気になる…

最近、
飲酒機会が
増えた…



コロナ禍による制限が緩和され、以前のようにお酒を飲む機会が増えてきたことで、飲酒量が気になる方も多いようです。アルコールは、ストレスの緩和や円滑なコミュニケーションに役立つこともあります。しかし、飲みかたを間違えると、健康に害を及ぼしてしまい、場合によっては命にかかわることもあります。家族や友人と楽しいひとときを過ごせるよう、健康を守る正しいお酒の飲みかたを心がけましょう。

監修 ● 関谷 剛（東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授 医師 医学博士）

“からだにやさしい飲みかた” Q & A

まずはアルコールに対する自分の体質を理解し、その日の体調を考慮して飲むことが大切です。飲みすぎを防ぎ、適量を守るためには、以下のコツを守るようにしましょう。

Q お酒を飲むときには、カロリーが気になるのであまり食事をとらなくてもいい？

A おすすめしません。胃が空っぽの状態では急速にアルコールが吸収され、悪酔いの原因になります。お酒を飲む前に、チーズや枝豆、刺身、豆腐などのたんぱく質を含む食事をとりましょう。

Q 入浴前やスポーツ前後に飲酒してもいい？

A 入浴前や入浴中の飲酒は、血圧の変動を引き起こし、脳卒中や心臓発作のリスクを高める可能性があります。スポーツ前後も同様で、心臓に負担をかけるだけでなく、スポーツによる発汗に加え、アルコールの利尿作用で脱水症状を引き起こす恐れもありますので、避けるようにしましょう。

Q 水分をこまめにとるのがいいって本当？

A アルコールには利尿作用があるため、脱水症状を引き起こす可能性があります。アルコール摂取時は水をこまめにとり、お酒はゆっくりと飲むことを心がけましょう。そうすることで飲みすぎの予防にもなります。

Q 休肝日は週にどのくらい必要？

A 少なくとも週に1日は休肝日を設けることが推奨されています。アルコールを飲まない日や時間を決めて、肝臓を休めるようにしましょう。より効果的な健康管理のためには、週に2日以上以上の休肝日をおすすめです。

Q 濃いめのお酒は控えたほうがいい？

A 焼酎やウイスキー、ジン、ウォッカなどの強いお酒は、胃腸への刺激が強く、肝臓への負担も大きくなります。アルコール濃度を抑えるためにも、水やお湯、炭酸などで薄めて飲むようにしましょう。ノンアルコール飲料を先に飲むようにすると、純アルコール量も飲む量も抑えることができます。

Q 「一気飲み」はどうして危険なの？

A 短時間の大量飲酒は、血中アルコール濃度を急上昇させ、急性アルコール中毒の危険を高めます。急性アルコール中毒は、意識レベルの低下、嘔吐、呼吸困難などを引き起こし、ひどい場合は命の危険につながってしまいます。
⚠️周囲が一気飲みを強要することはアルコール・ハラスメントになります。絶対にやめましょう。

column

“適量”を知っておこう！



適量には個人差があり、その日の状態によっても異なりますが、厚生労働省が推奨する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒量」の目安として、1日平均純アルコールで約20g程度が適量（ただし、女性は男性の半分すなわち約10g程度以下）とされています。

純アルコール20gに相当する酒量

- ビール（5%）… 中ビン1本（500mL）
- 日本酒（15%）… 1合（180mL）
- 焼酎（25%）… 0.6合（約110mL）
- ワイン（14%）… 1/4本（約180mL）
- ウイスキーまたはブランデー（43%）… ダブル1杯（60mL）

*基礎疾患のある方やアルコール代謝に問題のある方は、アルコールの適正量を医師に相談することをお勧めします。

※参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）／健康日本21（アルコール）（厚生労働省）／公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページ



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とってから、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

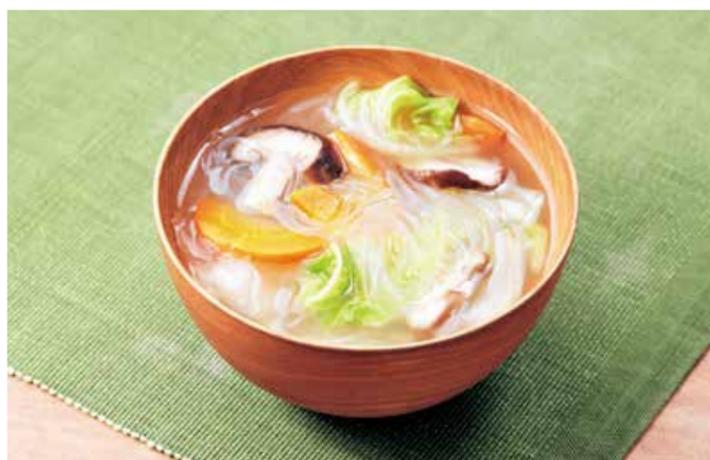
1人分 55kcal 塩分1.0g 調理時間 10分

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量が多すぎて、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

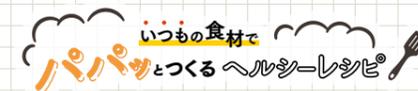
茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

▶▶ 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。

脂質をとりすぎないレシピ



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>

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、代謝が上がります。1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないから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、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

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ます。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やすくなります。

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



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。

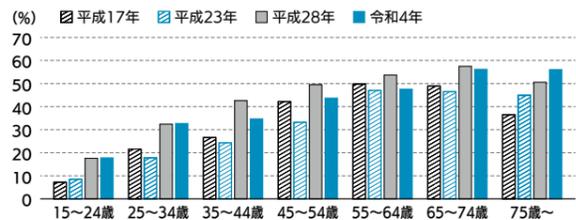


memo

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います。

●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。

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(午後3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(エンバ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も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ってしまうことがあり、「口臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来を受診を。

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。

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^{せきちゆう きりつきん}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)

1 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けたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

2 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。



息を吸う。
息を吐く。



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

1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。

2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき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。



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。