

あじやかプラス

2026
夏号

No.15



リゾートホテルが立ち並ぶ海を、悠々と泳ぐ
ハワイアングリーンシータートル。かれらは
僕ら人間と同じ肺呼吸なので、ときどき水面
に浮上して空気を吸って暮らしている。ハワ
イでは古来、ウミガメは大事な守り神のひと
つで、今もとても大切にされている。

撮影地 マウイ島、ハワイ

写真・文 高砂淳二



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

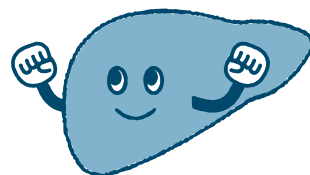
血液検査のみで
肝疾患のリスクが
わかる

「肝疾患」リスク検査

へパサイン[®]
HepaSign

肝疾患とは… 脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんなどの肝臓の病気の総称です。

肝臓は再生力が強く、「沈黙の臓器」といわれ、
症状が出るころには肝疾患が進行している場合があります。
早期発見のためには、定期的に検査を受けることが重要です。



■ がん死亡数の順位 (2024年) ※1

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	肺	大腸	すい臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	すい臓	肝臓
女性	大腸	肺	すい臓	乳房	胃

日本では年間3万人を超える人が肝臓がん
と診断され、全体・男性ともに、がんの中
で死亡数が5番目に多い疾患です。※1

※1 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統
計」(厚生労働省人口動態統計) 2024年

／ 採血のみで受けられる検査です！ ／

- 検査前の食事による影響もありません
- 肝疾患のリスクを高い精度※で3段階評価

※非アルコール性脂肪性肝疾患に対して感度80.9%、特異度93.0% [探索研究データより]



こんな方におすすめです



- ☑ 健康診断で肝機能 (AST/ALT、
γ-GTPなど) の数値異常を指摘
されたことがある

- ☑ 肥満 (肥満気味) である
- ☑ 週に5日以上お酒を飲む
- ☑ 血縁家族が肝疾患になった

※HepaSign[®]肝疾患リスク検査は肝疾患のリスクを判定する保険未収載の検査です。

※HepaSign[®]肝疾患リスク検査の結果のみで肝疾患の有無を判定する検査ではありません。他検査の結果と併せて今後の検査・治療
方針の検討にお役立ていただくことをおすすめいたします。

検査料 ▶ **22,000円(税込)**

キャンペーン対象期間

2027年3月31日まで

へパサイン開始キャンペーン

NEW

HepaSign[®]

肝疾患リスク検査

通常 **22,000円(税込)**

ProtoKey[®]

大腸がんリスク検査

通常 **16,500円(税込)**

ProtoKey[®]

すい臓がんリスク検査

通常 **16,500円(税込)**

[セット販売価格]
通常 **55,000円(税込)**

キャンペーン
価格

52,800円(税込)

お問合せ、ご予約は、**P3**の岐阜健康管理センター美濃加茂本部まで



美濃加茂本部

大垣健診プラザ

対象年齢
2~12歳

2歳からはじめられる腸内細菌検査

うんちえつく

by Flora Scan®



こんな方におすすめです

お子さまのおなかの調子が
気になっている



偏食気味で、栄養バランスが気になる



お子さまと楽しみながら
腸活・食育をはじめたい



うんちえつくとは

お子さまの腸内環境の乱れと関連がある
といわれている**ブラウティア菌**の
占有率を測定し、お子さまの腸内細菌の
バランスを3段階で評価します。

●自宅にて採便してポストに入れるだけ

好きなタイミングで自宅にて手軽に検査でき、注射などの痛い検査や
来院は不要です。

●うんこドリルコラボ専用冊子つき

お子さまが楽しみながら自分の体や食生活について学べます。

●京都府立医科大学・摂南大学との共同開発

2~12歳のお子さまに特化した研究データをもとに、お子さまの
腸内環境のバランスを評価します。

検査の流れ

【検査に関する注意事項】当検査は疾患の有無を確定するものではありません。



検査料 ▶ 9,900円(税込)



岐阜健康管理センター
美濃加茂本部

MRI・CT完備!

お問合せ
ご予約

0574-25-2982

音声ガイダンス②

【休診日】日曜日・祝日およびGW・夏季・冬季など会社休日

●お電話対応時間 月~金 8:30~16:00 土 8:30~12:00

〒505-0046 岐阜県美濃加茂市西町2丁目43番地

E-mail: minokamo2555@kanri.or.jp



大垣健診プラザ

お問合せ
ご予約

0584-71-9782

【休診日】日曜日・祝日およびGW・夏季・冬季など会社休日

●お電話対応時間 月~金 8:30~16:00 土 8:30~12:00

〒503-0836 岐阜県大垣市大井3丁目21-9

E-mail: ogaki@kanri.or.jp

早期発見・早期改善のチャンス！ だから**健診結果**は**大事**です



忘れていませんか？「要再検査」「要精密検査」

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか？健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査 とは？

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査 とは？

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

健診は受け方あとが大事です！



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれませんが、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかって「早期治療のチャンス！」「早期発見できてよかった！」と思って改善に取り組みましょう！

それも
そうだよなー。

早めに検査して
みます！



7月16日
(木)

美濃加茂本部

レディースデーを開催しました

健診をご予約いただいた女性100名限定で、「えびぱん」の協力のもと、お土産＆販売イベントを行いました。



ちょっぴり
憂うつだった健診も、
ごほうびがあるみたいで
楽しく受けられました！



次の健診も
レディースデーの日に
予約しようかな！

開催予定日(終日) ★マークはイベント開催予定日

8月20日(木)

11月19日(木)

9月17日(木)

★ 12月3日(木)

★ 10月15日(木)

また、今年も10月18日に日曜健診を美濃加茂支部で開催予定です。詳細は決定次第お知らせします。



チェックしていますか？ 検査数値

主な検査項目と基準値一覧

検査項目		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査数値の見方・考え方
肥満	腹囲 (cm) ★	男性…85未満 女性…90未満	男性…85以上 女性…90以上		内臓脂肪の蓄積の目安になります。増え過ぎた内臓脂肪からは、血圧を上げたり、血栓をつくりやすしたりする悪玉物質が分泌されます。
	BMI ★	18.5～24.9	25.0以上		身長と体重から肥満でないか調べます。 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 18.5～24.9の間がもっとも健康的だと考えられています。
血圧	収縮時(最高)血圧 (mmHg) ★	129以下	130～139	140以上	血管にかかる圧力を調べます。血圧が高い場合、動脈硬化が進行している可能性があります。一方で、高血圧は、動脈硬化の原因にもなります。
	拡張期(最低)血圧 (mmHg)	84以下	85～89	90以上	
脂質	中性脂肪 (mg/dL) ★	空腹時中性脂肪	149以下	150～299	中性脂肪とコレステロールはともに血液中の脂肪成分です。HDL(善玉)コレステロールが低い場合、中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロールが高い場合は、動脈硬化を進行させます。Non-HDLコレステロールは、総コレステロール値からHDL(善玉)コレステロール値を引いた値で、動脈硬化を引き起こすコレステロールの総合的な指標です。
		随時中性脂肪	174以下	175～299	
	HDLコレステロール (mg/dL) ★	40以上	39以下		
	LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	120～139	140以上	
	Non-HDLコレステロール※1 (mg/dL)	149以下	150～169	170以上	
血糖	空腹時血糖 (mg/dL) ★	99以下	100～125	126以上	血液中や尿中の糖の量を調べます。血糖は血液中のブドウ糖の濃度で、高値の場合は、糖尿病が疑われます。ヘモグロビンA1cとは、血糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものです。通常過去1～2ヵ月間の血糖の状態を反映します。尿に糖が出てくるのは腎臓で再吸収しきれなくなった糖が尿中に出てきた結果です。
	ヘモグロビンA1c (%) ★	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上	
	尿糖 ※2	— (陰性)			
肝機能	AST(GOT) (U/L)	30以下	31～50	51以上	高値の場合、肝臓、心臓、筋肉などに異常がある可能性があります。
	ALT(GPT) (U/L)	30以下	31～50	51以上	高値の場合、肝臓に異常がある可能性があります。
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	51～100	101以上	高値の場合、肝臓や胆道に障害の疑いがあります。過剰な飲酒や肥満、脂肪肝により数値が上昇します。
腎機能	尿たんぱく	— (陰性)	±	+(陽性)以上	腎臓の働きが低下していると陽性になります。
	eGFR (mL/分/1.73m ²)	60以上	45以上 60未満	45未満	eGFR(糸球体ろ過量)は、クレアチニン、性別、年齢から算出されます。数値が低いと腎機能の低下が疑われます。

○基準値等は「厚生労働省『標準的な健診・保健指導プログラム』令和6年度版」等を記載しています。基準値等は今後変更になる場合があります。

また、健診機関や検査方法によって若干異なる場合があります。

※1 中性脂肪が400mg/dL以上である場合または食後に採血する場合には、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロールの測定を行う場合があります。

※2 尿糖の保健指導、受診勧奨判定値は定められていません。



すこやかクリニック(美濃加茂本部に併設)では、健診結果で「要再検査」「要精密検査・治療」と判定された方のフォロー体制が整っています。お気軽にご相談ください。

(一部対応できない項目もございますので、詳細はお問い合わせください。)

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
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
16:00～19:00	○	—	○	—	○	—

【休診日】日曜祝日およびGW・夏季・冬季など法人休日

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。

生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう!

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

〔食生活〕

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など

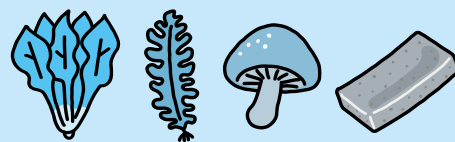


食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品を一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

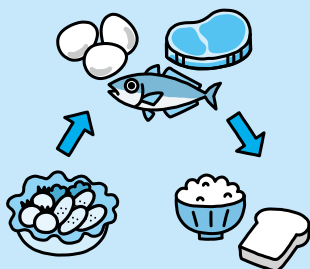
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ● 海藻類 ● きのこと類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

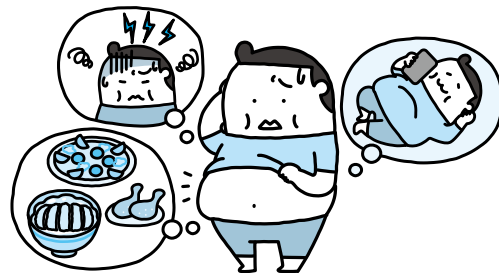
食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



高血糖の目安



ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6% 以上
空腹時血糖 … 100mg/dL 以上



▼ 糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いといわれています。

高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。

また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

〔 運動 〕



1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング
- ジョギング
- 階段昇降
- など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行うと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



〔 ストレス 〕



ストレスを上手に解消しよう

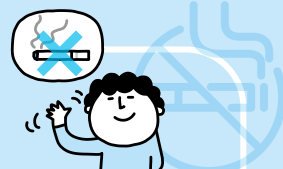
強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする など



〔 禁煙 〕



禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する
- 散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む
- シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする など



いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」

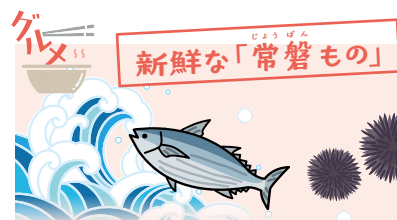


HPはコチラ

北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨みが強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

大津港駅

301

354



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
👤 一般400円(中学生以下無料)
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

およそ

6.0km

1時間 30分
8,000歩

大津漁港



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

大浜丸 魚力

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。

👤 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定

📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日

🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足延ばして

福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)

※入館は閉館の1時間前まで。

👤 一般1,850円、小～高校生900円

📅 年中無休

🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00 ※店舗により異なる。(2月の平日は9:00～17:00)

📅 ホームページに掲載

🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしおくことも大切です。

高齢者と子どもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



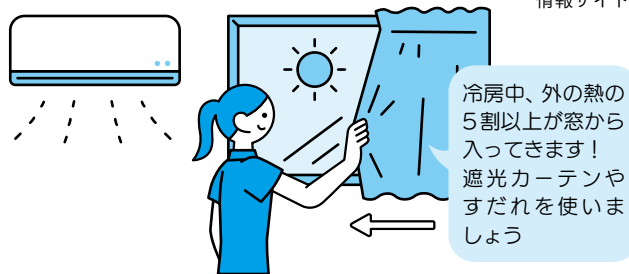
環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



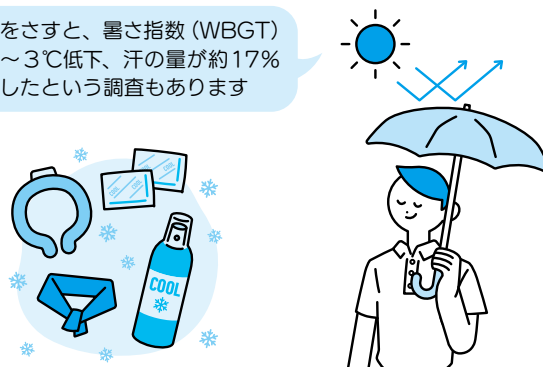
熱中症予防
情報サイト



暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて！～」(環境省)

熱中症が疑われたら

こんな症状に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび

大量の発汗

筋肉痛

筋肉のこむら返り

など



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に**涼しい場所へ移動** ➡ **体を冷やす** ➡ **水分補給**を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



その不調、スマホの使いすぎが原因かも？

スマートフォンは今や私たちの生活に欠かせませんが、使いすぎると体と心への大きな負担にもなりかねません。スマホを上手に使うことで毎日を快適に過ごしましょう。

不調の原因はこんなところに…



スマホを長時間利用することで、まばたきの減少やピント調節機能の酷使、ブルーライトによる刺激が原因となって視力に悪影響を及ぼします。

眼精疲労

目の痛みやかすみ、充血のほか、ひどい場合は頭痛や肩こりも。



ドライアイ

まばたきの回数が減少して目の表面が乾燥しやすくなり、ゴロゴロ感や視界のぼやけを引き起こす。

スマホ老眼

ピントを合わせる筋肉(毛様体筋)の緊張状態が続き、10～20代でも目のかすみや遠くの見えにくさを感じる。

健康スマホ術

1時間に1～2回、スマホから目を離して遠くを見る(ピントを違う距離に移動させる)



周囲の環境にあわせて、スマホ画面の明るさを調整

蒸しタオルなどで目の周りを温めると、凝り固まった目の筋肉がほぐれ、血行が促進されて眼精疲労が回復

目をギュッと強く閉じてパッと開くまばたきでドライアイ対策に



姿勢

スマホを見る「前かがみ姿勢」が続くと、頭の重さによって首の骨や肩に負担がかかり、さまざまな不調を引き起こします。

ストレートネック

通常はカーブしている首の骨(頸椎)が、スマホをのぞき込む姿勢によりまっすぐになることで、頭を支える首や肩に負担がかかり、首や肩のこり・痛みが生じる。慢性化すると頭痛や手のしびれ、めまいなども。



肩こり

腕が長時間固定されることで、首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなる。

緊張型頭痛

ストレートネックや眼精疲労からくる首や肩の筋肉の極度の緊張が、頭全体を締め付けるような痛みに。

健康スマホ術

スマホを持つときは画面を目線の高さにあわせて持ち上げ、片手でなく両手で持つ



座るときは椅子に深く座り、背筋を伸ばしたまま背もたれに寄りかかる



1時間に1回程度、首をゆっくり回す、肩甲骨を寄せるように大きく腕を回すといった簡単なストレッチで、凝り固まった筋肉をほぐし、血行を促す



睡眠の質の低下

ブルーライトや情報の刺激が、睡眠の質の低下につながります。ブルーライトは脳を覚醒させる作用が強く、睡眠を促すホルモン(メロニン)の分泌を抑制することにより、寝付きが悪い、眠りが浅いといった睡眠不良に。加えて、通知が届いたり、連絡の確認、不安や心配になるニュースを見たりすると、脳が興奮して睡眠に悪影響を及ぼします。

健康スマホ術

夜間はブルーライトを軽減する「ナイトモード」に設定

緊急性の低いアプリの通知はOFFに



今日からできる！デジタルデトックス

スマホやパソコンから意識的に離れる時間を設けることで目や脳を休ませ、心身のストレスを軽減することができます。

スマホを触らない時間を決める

食事中や入浴中、就寝前の1時間など、スマホを完全に触らない時間を設定

「ながらスマホ」を減らす

理由なくスマホをチェックしない、会話中にスマホを触らない

目覚まし時計にスマホを使わない

朝起きて、すぐにスマホを見ない



画面をモノクロに設定する

色彩による目や脳への刺激が減り、使用頻度が少なくなりやすい

物理的な活動

読書、散歩、軽い運動、趣味などを取り入れる

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）………140g
なす ……………2本
大根おろし ……………100g

梅干し（塩分7%）………1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……………大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり

エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）
かつお節 …………… 1パック（2g）
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で満足感アップ！

✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 …………… 300mL
オクラ …………… 1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） …………… 40g
酢 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
ラー油 …………… 小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

Q なかなか眠れない… 寝室で気をつけることは？

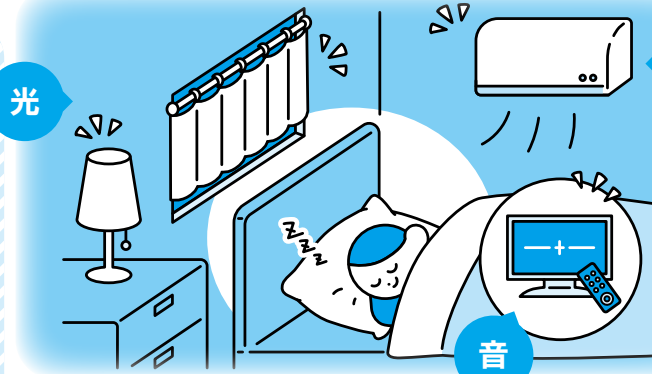


A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

眠りやすい寝室づくり 3つのポイント

光 就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。

夜間、トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。



温度

とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。

エアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音

テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかいうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いて眠れる静かな空間をつくりましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）

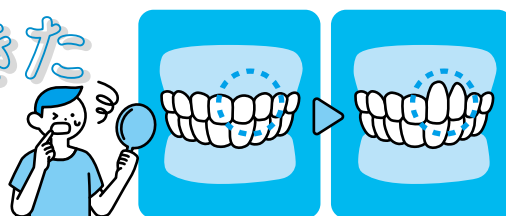
HEALTH INFORMATION



実は、**お口**からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

以前より **歯が長くなってきた気がする…**



それは歯周病のサインかもしれません

成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「歯肉退縮」が起きている可能性があります。歯肉退縮が起これば歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起これやすくなります。

歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。

口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。

歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。

生活習慣病があると若い頃からロコモになりやすい

移動機能の低下をきたした状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」。

運動器の障害だけでなく、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にもかかりやすいことがわかってきています*。生活習慣病を防ぐことは、ロコモの予防にもつながります。

生活習慣病予防のためには、運動とあわせてバランスのよい食事をとることが大切です。

ロコモを予防する観点でも、骨や筋肉の素となるたんぱく質、エネルギー源となる炭水化物や脂質のほか、カルシウムやビタミンといった栄養素を多品目の食品から摂取することが推奨されています。

その食品の合言葉は「さあにぎやかにいただく」。

下記10品目から、毎日の食事で7品目以上の摂取をめざすのがよいとされています。

※日本整形外科学会『ロコモパンフレット2025年版』

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう	やさい	かいそう		いも	たまご	だいず	くだもの
										
動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	良質なたんぱく源の代表	たんぱく質とカルシウムが豊富	ビタミンや食物繊維を充分にとれる	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富		糖質でエネルギーを補給。ビタミン、ミネラルも含む	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる

出典：ロコモ チャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所 『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

右記の二次元コードからは、毎日とりたい食材や、各栄養素を多く含む食品を知ることができます。 ③ URL は変更される場合があります。

日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム 予防啓発サイト ロコモオンライン」



HEALTH INFORMATION



みんなで知ろう 女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS（成人女性の低体重・低栄養症候群） やせすぎにご注意を！

FUS（ファス）とは、Female Underweight/Undernutrition Syndromeの略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重（やせ）であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- ① 体質性やせ
- ② SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- ③ 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

やせは必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、その子どもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にも できること



無意識に「やせているほうがいい」という 価値観を押しつけていませんか

「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。

参考 | BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ~18.5未満 → やせ
- 18.5~25未満 → 普通体重
- 25~ → 肥満

ここを
めざそう

栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)

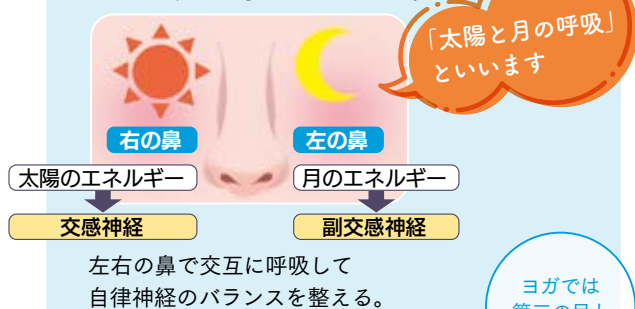


下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています。



※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



冷房の効いた室内で長く過ごしたり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。