

すこやかファミリー

5
MAY 2026

健康特集

女性ホルモンとの上手なつきあい方

スタイルアップメソッド

からだのゆがみを改善
バランスボディ

毎日のおうちごはん

缶詰活用!
手軽にお魚レシピ



socio
HEALTH
2026年5月1日発行
(毎月1回1日発行)

第866号 すこやかファミリー5月号

発行人 東島 俊一
発行所 株式会社 法研
<https://www.sociohealth.co.jp>

法九本
研州
中関路
部西所社
〒4530408
〒4600000
〒0000420
〒042514
名大福東
古阪岡京
屋市市都
市北中
中區央
区天
丸今
の内西泉
内町11
38,210
719,81

制作 (株)研友企画出版

定価 382円+税
送料 50円
年間購読料 5782円+送料+税

正しいのはどっち? 医療の受け方クイズ

今月の問題

歯科健診は受けたほうがよい?

1 歯が痛くないから
歯科健診は受けない



2 定期的を受けて
早期発見につなげる



正解は... 2 定期的を受けて早期発見につなげる

早期の歯周病やむし歯には自覚症状はほとんどありません。だからこそ、定期的に歯科健診を受けて、早期発見や早期治療につなげることが大切です。

歯周病やむし歯は初期であれば、日ごろの口腔ケアで改善が期待できたり、もし治療が必要になった場合でも、治療期間が短くすみ、からだの負担も医療費も軽くなります。

歯科健診では、口腔内のトラブルがないかを調べるだけでなく、通常の歯みがきでは落とせない歯石の除去などが行われることもあります。また、正しい歯みがきの方法など、毎日の口腔ケアについても教えてもらうことができます。症状がなくても、定期的に歯科健診を受けることが、生涯にわたって自分の歯を残すことにつながります。

イラスト/サンノ

病気予防と上手な受診で医療費節減を

あなたの健康と暮らしを守る

健康保険組合

4 | ヘルスニュース&トピック

健康特集

6 | 女性ホルモンとの上手なつきあい方

Let's 健診&検診 誤解だらけの知識をアップデート

12 | 高血圧

自分で骨格調整 スタイルアップメソッド

14 | からだのゆがみを改善 バランスボディ

時短家事でスマートライフ

16 | 電子レンジの汚れをスッキリ

精神科医が伝えたい 子どもが本当に思っていること

17 | チックはクセじゃなく “自然に出てしまう動き”

女性の健康トラブルを解決! あなたとわたしの保健室

18 | 紫外線を浴びて 肌にダメージが…

テーマパークを歩こう

20 | 国営みちのく杜の湖畔公園 (宮城県)

簡単、おいしい、ヘルシー 毎日のおうちごはん 缶詰活用! 手軽にお魚レシピ

22 | 認知行動療法で 思考のクセを変える 毎日の「ほじれん」で 心の健康づくり

26 | すこやかおしゃべりタイム

30 | 健康相談 Q&A

表紙の言葉

家族と季節の風景

青空を泳ぐこいのほり

川のそばの遊歩道を
歩いていたら
川を渡って泳ぐこいのほり
青空が気持ちよさそう

平野こうじ

編集 / (株) 研友企画出版
デザイン / SLOW
印刷 / 研友社印刷(株)

※本誌掲載記事の無断転載・複製を禁じます。

NEXT GENERATIONS

身長155cmと小柄ながら、バックプレーヤーとして力強いシュートを放つ長谷川らんさん。白梅学園高等学校(東京都)のチームメイトとともに、インターハイ優勝に向け練習に打ち込んでいる。

自分で考えて行動することが
力をつける唯一の道



NEXT GENERATIONS

は せ が わ
長谷川らんさん

高校3年生 / ハンドボール

「一つひとつ真面目に取り組むことが結果につながると信じて」

長谷川らんさんがハンドボールを始めたのは小学1年生のとき。2歳上の姉の背中を追いかけて、地元のクラブチームに入った。

「遊びを交えた練習が楽しくて、すぐに夢中になりました。今までつづけてこられたのも、「楽しい」でスタートしたからこそだと思います」

中学校では一転、遊ぶ時間も少ないハードな部活動を経験した。全国大会に出場し、中心選手としてチームを準優勝へ導いた。現在は強豪校の白梅学園高等学校に在籍し、キャプテンを務めている。



チームプレーがハンドボールの魅力。「仲間がいるからがんばれます」



ふだんは穏やかならんさんだが、練習が始まると一気に表情が引き締まる。

「中学生のころはやらなきゃという気持ちが強くなり、実際、たくさん練習すれば、そのぶん強くなって、試合に勝つことができました。でも今はそれだけでは通用しません。うまくなるに

は、自分の考えと行動が大切。自主性が欠かせないと実感しました」

あのとき、なぜあんな動きをしたのか。どうすればよかったのか。須川文敬監督やコーチから問いかげられ、自分の頭で考える習慣が身につけていった。そして、積極的にシュートをねらう姿勢が足りていないことにも気づいたという。動画で自分の動きを確認しては、練習で改善する。そんな姿を須川監督は静かに見守っている。

「彼女はとても真面目で、こつこつ努力ができる選手。3年生にとって一つひとつの試合が高校生として最後になるので、がんばってくれるはず。今は、プレーの精度をもっともっとうげよう」と取り組んでいます」

昨年のインターハイでは、あと一歩のところまで優勝を逃した。その悔しさを胸に、チームは再び頂点を目指す。「からだ負けしないよう、筋トレと食事だからだづくりをしています。部活のあとに『プロテイン飲んだ?』と声をかけ合うのも日課です。今年こそぜったいに優勝を勝ち取りたい!」らんさんのシュートがゴールネットを揺らす瞬間が楽しみです。

CHECK

長谷川らんさんの練習の様子を動画で見ることができます!



<https://douga.hfc.jp/sf/20260501.html>

「2024(令和6)年度 特定健診・特定保健指導の実施状況」(速報版)

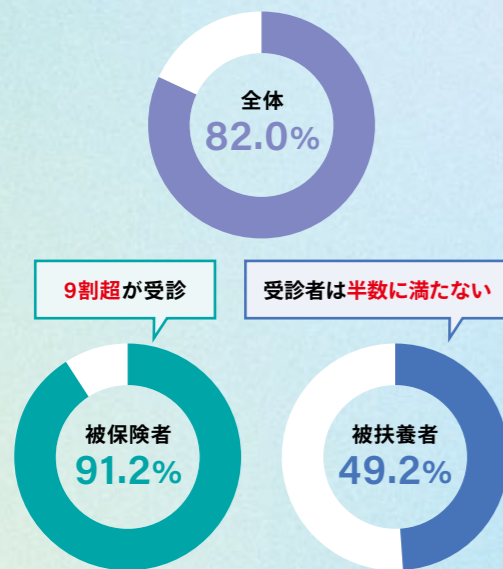
メタボ健診の受診率は 被扶養者は半数以下

特定保健指導の対象となったのは 約143万人で全体の17.4%

「特定健康診査(メタボ健診)の受診率は、被保険者では9割超の一方、被扶養者はいまだ半数以下」——このような調査結果が、健康保険組合連合会の「2024(令和6)年度 特定健診・特定保健指導の実施状況」(速報版)で明らかになりました。この調査は、1,125組合の特定健診・特定保健指導データをもとに、特定健康診査の受診率や特定保健指導の実施率などの数値をとりまとめたものです。

調査結果によると、メタボ健診の対象となったのは約984万人、受診者は約807万人で受診率は82.0%でした。会社員などの被保険者は91.2%、主婦などの被扶養者は49.2%となって

メタボ健診の受診率



おり、被扶養者の受診率はいまだ半数以下です。被扶養者も必ず受診するようにしましょう。

また、腹囲に加え、血圧や血糖、血中脂質が基準値を超えた人などに行われる特定保健指導の対象となったのは約143万人で、対象者全体の17.4%でした。このうち特定保健指導を最後まで受けた終了者は約50万人で、終了者の割合は35.0%となっていました。

高血圧や高血糖などの多くの生活習慣病は早期ではほとんど自覚症状はありません。まだ治療が必要なほどではないからと油断せずに、毎年受診し、数値をチェックすることが大切です。

また、特定保健指導の対象となった場合は、積極的に活用しましょう。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家によるアドバイスを受けられるチャンスです。この機会に生活習慣を見直しましょう。実際に特定保健指導を最後まで受けることで、翌年のメタボ健診の数値が改善したという調査結果も報告されています。最後まできちんと受けることが大切です。

「2025(令和7)年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」

男女とも30～40代は 運動をする時間が短い

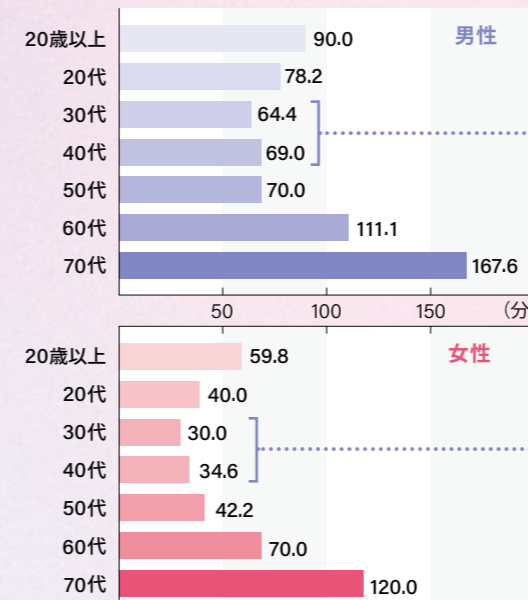
スポーツや運動をする時間がなくても 生活のなかでからだを動かそう

「男性、女性ともに子育て、働き盛り世代はほかの世代に比べ、運動やスポーツの実施時間がもっとも短い」——このような調査結果がスポーツ庁「2025(令和7)年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」によって明らかになりました。

この調査は、スポーツの実施状況などに関する国民の意識を把握するために行われており、全国の18～79歳を対象に実施したものです。

20歳以上の1週間あたりの運動・スポーツの実施時間は、男性が90.0分、女性が59.8分でした。

運動・スポーツの実施時間



男女とも30～40代の子育て・働き盛り世代の実施時間が短い



世代別にみると差が大きく、男性30代が64.4分に対して男性60代は111.1分、女性30代が30.0分に対して女性60代は70.0分と、子育て・働き盛り世代がほかの世代と比べて、短い傾向がありました。

また、「週1日以上運動・スポーツ実施率(実施率)」と「週1日以上運動・スポーツを実施したいと思う人の割合(実施希望率)」をみると、20歳以上の実施率は51.7%で、実施希望率は63.3%と11.6ポイントの差がありました。とくに女性の40～50代でこの差が大きく、40代(実施率41.9%、実施希望率56.2%)で14.3ポイント差、50代(実施率45.1%、実施希望率59.3%)で14.2ポイント差となっていました。

子育てや仕事に忙しい世代は、運動やスポーツをする時間が少なくなりがちです。身体活動量をふやすことで、生活習慣病のリスクを下げることで多くの研究で明らかになっています。

まとまった時間がとれなくても、通勤や買い物でちょっと遠くまで歩いてみる、洗濯や掃除でからだを大きく動かすなど、隙間時間や細切れの運動でも効果があることがわかっています。日常生活のなかで意識してからだを動かすようにしましょう。

女性ホルモンとの上手なつきあい方

「最近、なんだか調子が出ない」「心もからだも揺らぎがち」——それは、女性ホルモンの変化のサインかも。女性ホルモンの働きや年齢による変化、気をつけたい病気から、今日からできる不調の「ととのえ方」まで、専門医がわかりやすく解説します。



女性ホルモンにはどんな役割がある？

女性ホルモンには、大きく分けてエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があり、主要な女性ホルモンであるエストロゲンは、以下のように多彩な働きをもっています。

1 乳房や生殖器を発達させる

思春期以降、エストロゲンの血中濃度が高くなることで乳房や生殖器などが成熟していく。

2 月経・妊娠に関する働き

排卵を促し、子宮内膜を厚くして妊娠の準備をする。妊娠しなければ分泌が減って月経がおこる。

3 肌の潤いやハリを保つ

肌や粘膜の成分をコントロールし、これらを健康に美しく保つ。髪の健康を保つ働きも。

4 丈夫な骨を保つ

古い骨を壊して新しい骨を作るバランスを保ち、骨からカルシウムがとけ出すのを防ぐ。

5 動脈硬化や生活習慣病を抑制

コレステロールのバランスをととのえ、血管をしなやかに保ち、動脈硬化や高血圧を防ぐ。

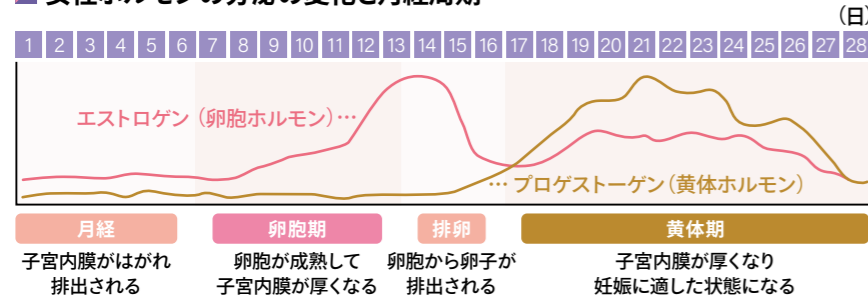
6 脳機能にかかわる

脳の健康維持のためにも働いており、閉経後はうつや認知症のリスクが高まる。

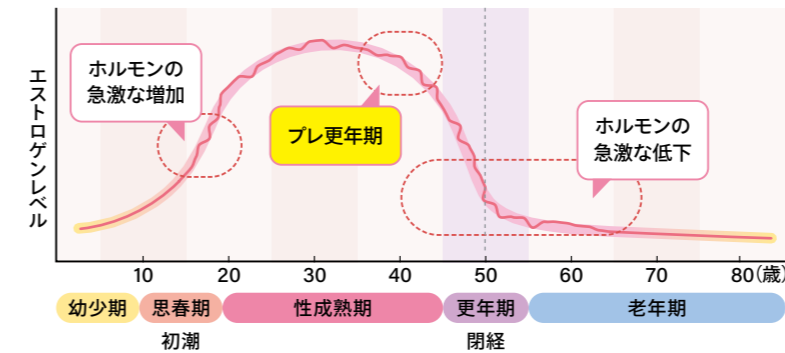
月経周期と女性ホルモンの関係

2種類の女性ホルモンは脳からの指令を受けて卵巣から分泌され、妊娠に備えて子宮内膜を変化させます。妊娠しなければ、女性ホルモンが減少することで子宮内膜が血液とともに排出されて、月経がおこります。

女性ホルモンの分泌の変化と月経周期



主要な女性ホルモンであるエストロゲンの変化



女性ホルモンには2種類あり、とくに女性のからだの変化と深くかかわるのがエストロゲンです。「エストロゲンの分泌には波があり、思春期、性成熟期、更年期と移行していきます。このうち、性成熟期の後半から更年期に移行するまでの期間、30代後半〜40代の時期は、正確な医学用語ではありませんが「プレ更年期」と呼ばれています」というのは、東京科学大学大学院教授の寺内公一先生です。女性の心身と深くかわる女性ホルモンの働きや影響を理解しておくことは、健康管理に役立ちます。「更年期を穏やかに迎えるためには、生活面の管理も重要です。今からの心がけと準備が大切です」

穏やかな更年期を迎えるには事前の準備が大切



●取材協力
寺内 公一 先生
東京科学大学大学院
医歯学総合研究科
茨城県地域産科
婦人科学講座教授

エストロゲン(卵胞ホルモン)

エストロゲンは、卵子を包んでいる「卵胞」から分泌される複数のホルモンの総称で、代表はエストラジオールです。女性の成長や美容に深くかかわります。その信号を受け取る部分(受容体)は、乳房や生殖器だけでなく、血管や骨、脳、皮膚などにもあり、全身で働いて女性の健康をささえています。ただし、過剰になると、子宮内膜症や乳がん、子宮体がんといった病気の発症や進行を促す恐れもあります。

プロゲステロン(黄体ホルモン)

プロゲステロンは、排卵後、卵胞が変化した「黄体」から分泌されるホルモンの総称で、代表はプロゲステロンです。「子どもを産み育てる」ことに深くかかわり、エストロゲンによって増殖した子宮内膜を受精卵が着床しやすいようにととのえます。妊娠すると、その状態を維持するように働きます。一方で、体温を上昇させる、腸の働きを抑えるといった作用もあり、月経周期に伴う不快症状のもとにもなります。

女性ホルモンと深くかかわる病気

女性ホルモンと深くかかわる病気のうち、プレ更年期の時期に多いものを紹介します。

PMS(月経前症候群)

月経の3～10日前に始まる心身の不調で、女性ホルモンの変動が深く関係しているといわれています。

月経困難症

月経に伴って、とくに月経開始前日から強い下腹部痛や頭痛などが起こり、月経が終わるとともに軽減するのが特徴です。

子宮内膜症

子宮の内側にある子宮内膜組織が別の部位に定着・発生し、月経周期に応じて増殖・剥離をくり返し、痛みを引きおこします。

子宮腺筋症

子宮内膜の組織が子宮の筋層内に入り込み、月経周期に応じて増殖・剥離をくり返し、月経痛や過多月経などを引きおこします。

子宮筋腫

子宮壁にできる良性の腫瘍で、30歳以上の女性の2～3割にみられるといわれており、不妊の原因になることもあります。

乳がん

乳がんはさまざまな原因でおこりますが、エストロゲンが長期的に影響することがわかっています。

子宮体がん

乳がんと同じくエストロゲンの長期的な影響がかかわり、2種類の女性ホルモンのバランスの乱れも関係すると考えられています。



プレ更年期から始めよう!

プレ更年期は、女性にとって仕事や家庭内の変化など、ライフイベントが多い時期でもあり、体調が不安定になりがちです。更年期への準備期間という意味でもプレ更年期から対策を始めましょう。



生活・ストレス管理の見直しと改善を

プレ更年期の不調は女性ホルモンの揺らぎだけでなく、月経の影響、それ以外のからだの変化、ストレスなど、さまざまな要因が関係すると考えられています。現在の不調に対処するためにも、更年期に備える意味でも、プレ更年期の時期から生活習慣をととのえていくことが大切です。

そのためには、食事・運動・睡眠・ストレス管理などを見直し、改善していくことがポイントになります。「プレ更年期かな」と思っているら、別の病気がかくれていたというケースもあります。とくに甲状腺の働きが過剰になったり低下したりする病気(甲状腺機能亢進症・低下症)は、この時期の女性に多く、更年期の症状とよく似ています。長引くときは婦人科や内分泌内科を受診しましょう。



イソフラボンの効果をさらに高めるエクオール!

イソフラボンがエストロゲンと似た働きをすることについては右記で述べたとおりですが、最近、その働きに腸内細菌も関与していることがわかってきました。腸内細菌によってイソフラボンから変換される物質の1つに「エクオール」があります。

ただし、イソフラボンを摂取したあとに、腸内細菌によってエクオールが生成されるかどうかは、腸内にエクオール産生菌が存在するかどうかで異なります。日本人では、この菌を保有している人は2人に1人とされており、半数の人はエクオールを生成できないといわれています。エクオールを手軽に補給できるサプリメントも市販されています。このようなサプリを活用するのも1つの方法です。

大豆・大豆製品をとる

大豆にはポリフェノールの一種であるイソフラボンが豊富に含まれています。イソフラボンは、活性酸素を抑える働きをもち、体内でエストロゲンに似た働きを発揮する植物性エストロゲンでもあります。それにより、エストロゲンの分泌が不安定になったり、減少したりしたときの不調を緩和する効果があるといわれています。

プレ更年期の時期から、大豆や豆腐、納豆、豆乳、きな粉、おから、厚揚げ、油揚げなどの大豆製品を習慣的にとるとよいでしょう。

イソフラボンを手軽に摂取できるメニュー例

- きな粉ヨーグルト
- 蒸し大豆のサラダ
- おからサラダ
- 厚揚げの納豆のせ

対策 1 食事

プレ更年期から食事のバランスをととのえておけば、現在の健康づくりに加えて、更年期の体調の波を穏やかにすることも役立ちます。3食を規則正しく、かつ内容的にもバランスよくとることが基本になりますが、とくに以下のようなことを心がけましょう。

野菜を積極的にとる

野菜には、動脈硬化や生活習慣病の要因となる活性酸素を抑えるポリフェノールが豊富に含まれています。閉経後に病気の発症リスクを低下させるためにも、今から野菜をしっかり食べる習慣をもちましょう。

厚生労働省では、1日に350g程度の野菜をとることを推奨しています。おひたし、サラダ、炒め物、煮物などで、1日5～6皿を目安に野菜料理をとりましょう。

動物性脂肪をとりすぎない

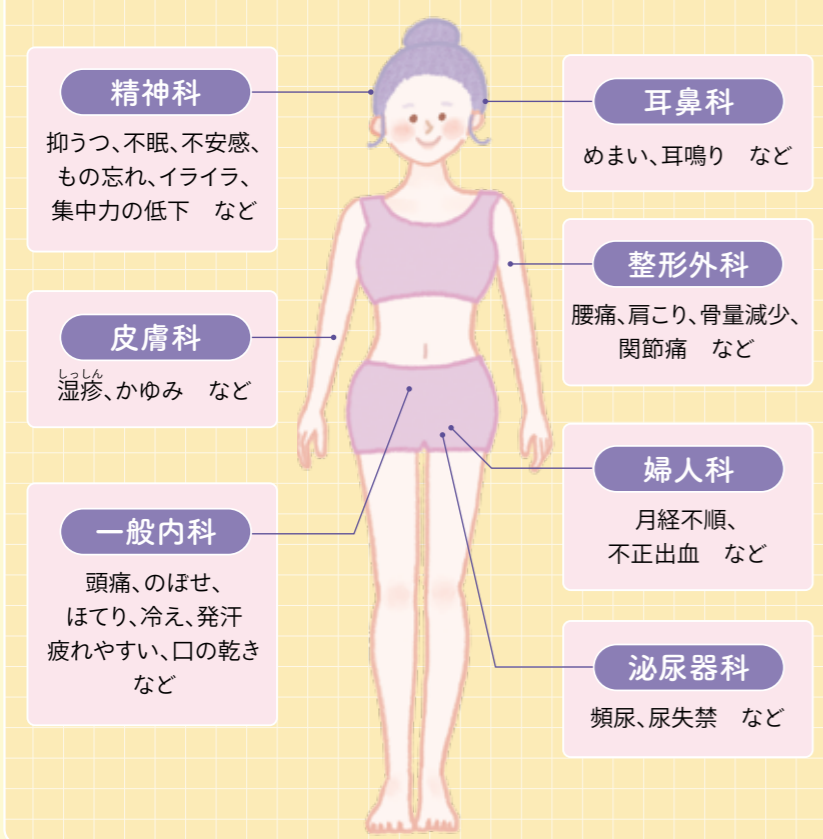
エストロゲンには、体内のコレステロールのバランスをととのえて、動脈硬化を抑制する作用があります。そのため、成熟期の女性は動脈硬化が進みにくいのですが、閉経後はその守りが失われて男性と同等のリスクを抱えることになります。肉類の脂肪に多い飽和脂肪酸には、LDL(悪玉)コレステロールを増加させ、動脈硬化を進める作用があります。脂肪の多い肉やバターなどをとりすぎない食習慣を今から意識しましょう。

今から知っておこう！

更年期の準備をしよう

さまざまな要因から心身の不調をおこす更年期。
あらためて更年期について知り、今から準備をしておくことで乗り越えやすくなります。

更年期におこりやすい症状



更年期におこりやすい症状を知っておこう
閉経に向けて女性ホルモンが大きく変動し、自律神経の乱れがおこることで、ホットフラッシュと呼ばれる急なほせや、ほてりなどの更年期症状が現れます。このほかにも左記

のような幅広い症状がみられます。これらの症状が更年期によるものか、ほかの病気によるものかは、受診して詳しく検査をしないといわれない場合もあります。更年期の不調と決めつけず、気になる症状があれば受診しましょう。婦人科のかかりつけ医をもっておくと安心です。

かかりつけ医をもっておこう

更年期を迎えたときに、自分のからだのことを相談できる「かかりつけ医」をもっておくと安心です。たとえば、がん検診などで受診した婦人科に自分が通いやすいと感じたら、かかりつけ医にするのもおすすめです。また、日本女性医学学会が認定している「女性ヘルスケア専門医」があり、下記のサイトで検索できます。こうした情報を参考に、かかりつけ医を探してみましょう。

日本女性医学学会ホームページ
<https://www.jmwh.jp>



更年期以降の女性はメタボに要注意

女性ホルモンには、血管のやわらかさを保ったり、骨量を維持するなど、生活習慣病を防ぐ作用があります。そのため、女性は男性に比べ、メタボリックシンドロームになりにくいのですが、更年期以降はこの作用が弱まり、メタボになりやすく、生活習慣病のリスクも高まります。更年期になる前から、メタボを招くような不健康な生活習慣を改善しましょう。

対策

2

運動

運動は食事と並ぶ健康づくりの基本です。適度な運動は心とからだをリフレッシュさせ、睡眠リズムをととのえる作用があり、更年期や更年期の不調の軽減に役立ちます。



ウォーキング＋筋トレ

成人の適度な運動の目安は、息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上、さらに筋力トレーニングを週2～3日とされています（「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より）。両方を組み合わせて行いましょう。



室内でできる手軽な運動

ダンスやリズム体操などで楽しくからだを動かすのもおすすめ。踏み台昇降や1分間ほどその場でジャンプするのもよい運動になります。



ながら運動を取り入れる

洗濯や掃除のときからだを積極的に動かしたり、台所で洗い物をしながら片脚立ちをしたり、駅で階段を使ったりするのも立派な運動です。



就寝の1～2時間前に入浴

入浴で高くなった体温が、徐々に下がっていくタイミングで就寝すると、スムーズに入眠できます。



最低6時間を目安に

成人の睡眠時間の目安は6～8時間とされています（「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）。最低でも6時間は睡眠時間を確保するようにしましょう。



朝日や朝食がポイント

朝、太陽の光を浴びたり、朝食を食べたりすることで体内時計がリセットされ、睡眠のリズムがととのいます。

対策

3

睡眠



睡眠は量（睡眠時間）とともに質が大切。目覚めるときに睡眠休養感（しっかり眠れて疲れがとれた感覚）を得られるのが良質な睡眠です。よい睡眠をとるには左記の行動を心がけましょう。

対策

4

ストレス管理

女性ホルモンの変動とともに、心理的ストレスも体調に大きくかわることが知られています。無理なくできて、自分が穏やかになれるストレスケアを取り入れましょう。



深呼吸をする

隙間時間に深呼吸するだけでも、ストレス解消になります。口からゆっくり息を吐いて、吐ききったら、鼻から吸います。とくに吐く息を意識するとよいでしょう。



自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

ぬるめのお風呂にゆっくり入る



好きな音楽を聞く

アロマテラピーを楽しむ

メタボ健診での 血圧の判定値

保健指導判定値

収縮期血圧：130 mmHg以上
拡張期血圧：85 mmHg以上
いずれか、または両方

受診勧奨判定値

収縮期血圧：140 mmHg以上
拡張期血圧：90 mmHg以上
いずれか、または両方

Let's UPDATE!

押さえておきたい「血圧」の3つのキーワード

血圧の正しい測り方



- 1 カフの中心を心臓と同じ高さ
- 2 手のひらを上向きに
- 3 脚は組まない
- 4 椅子に座る

2 ふだんの状態をより正確に映す 家庭血圧

診察室などでは緊張などの影響で血圧が高く出ることがあります。一方、家庭血圧はリラックスした状態で測定できるため、日常の血圧をより正確に反映するとされています。そのため、日本高血圧学会のガイドラインでも、診断の際に家庭血圧を重視する方針が示されています。なお、家庭血圧における高血圧の基準は135/85 mmHg以上とされています。

1 循環器疾患リスクと関係が強い 早朝高血圧

早朝高血圧とは、診察室などで測った血圧が140/90 mmHg未満でも、起床後1時間以内の家庭血圧が135/85 mmHg以上となる状態を指します。心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患は朝におこりやすいため、早朝高血圧はそのリスクと強く関連する重要な指標とされています。予防のためにも、いつもの朝の習慣に「血圧測定」をプラスしてみましょう。

3 死亡にかかわる 予防可能な危険因子2位

生活習慣や環境に関連する死亡を調べた研究では、喫煙に次いで高血圧が「予防可能な危険因子」としてあげられました。とくに心血管疾患による死亡リスクとの関連が強いとされています。つまり、適切な血圧管理で死亡リスクの低減が期待できるため、血圧が高めの人は早めに対策しましょう。

日本人の予防可能な死亡の危険因子

1位	喫煙
2位	高血圧
3位	運動不足
4位	高血糖

出典：Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160

食事と運動で今日から高血圧対策!

食事 食塩を控える

日本高血圧学会が推奨する1日の食塩摂取量は6g未満(塩小さじ1、しょうゆ小さじ2程度)ですが、日本人の平均摂取量は約10gと多いのが現状です。食塩は調味料だけでなく、ソーセージ、ちくわなどの加工食品にも多く含まれています。塩分の排出を促すカリウムを多く含む野菜や果物をとることも大切です。



運動 有酸素運動をする

身体を動かして血流がよくなると、血管内皮細胞から一酸化窒素(NO)が産生されます。NOには血管を拡張する作用があり、血管の柔軟性を保ち、血圧の安定・改善につながります。とくに、やや息が弾む程度のウォーキングなどの有酸素運動は、心臓への負担も比較的少ないのでおすすめです。



高血圧でも症状がないなら心配ない

140/90 mmHgを超えてから気をつければよい

家で測る血圧はあまり意味がない

高血圧とは、血管壁にかかる圧力が慢性的に高くなっていく状態です。自覚症状がないまま血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。その結果、血管の詰まりや破れがおこりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。日本ではこうした高血圧に関連する疾患により、年間約17万人が亡くなっているとされています。

高血圧の診断基準は、診察室などで測る血圧が140/90 mmHg以上とされていますが、それよりやや低くても安心とはいえません。脳卒中や心筋梗塞のリスク

は、正常血圧(120/80 mmHg未満)を超えた、「やや高め」の血圧(120/139/80/89 mmHg)の段階から徐々に上昇していきます。特定健康診査(メタボ健診)では、こうしたリスクをふまえて、高血圧の基準より低めに保健指導判定値が設定されています。

高血圧のおもな原因は、食塩のとりすぎ、肥満、喫煙、運動不足などです。血圧が高めの人は、まず生活習慣の見直しから始めましょう。自宅に血圧計があれば、改善の度合いを日々確認でき、管理に役立ちます。家庭で測る「家庭血圧」は、日常の血圧の状態をより正確に反映する重要な指標とされています。また、最近では、自治体施設やスポーツジムなどに血圧計が設置されていることもふえてきました。こうした場所で測る「キオスク血圧」を活用するのもよいでしょう。

血圧は生活習慣だけでなく、遺伝的な要因で高くなることもあります。若いからと油断せず、健診で自分の血圧を把握し、日ごろの管理に役立てましょう。

Let's 健診&検診 誤解だらけの知識を UPDATE! アップデート

今回のテーマ

気づかないうちに 血管を傷つける 高血圧

高血圧は脳卒中・心臓病・認知症などのリスクを高める万病のもと。「やや高め」から注意が必要です。



取材協力 勝谷 友宏 先生
勝谷医院(兵庫県)院長
日本高血圧学会 理事

「やや高め」の段階から 心血管疾患リスクが上昇



モデル・指導
Naoko先生
骨格調整
パーソナルトレーナー

(株) ナオコボディワークス(整体トレーニングサロン)代表。20代のころから肥満、肩こり、腰痛など多くの不調に悩まされ、からだづくりの勉強を開始。独自のメソッド「おしり筋伸ばし」がメディアで話題に。

からだのゆがみを改善
バランスボディ

日々の姿勢や使い方の癖で、知らず知らずのうちにくずれているからだのバランス。ゆがみをととのえ、軽やかな毎日を過ごしましょう。

からだの土台であるお尻を動かしてゆがみを調整

自分でも、知らず知らずのうちに姿勢がくずれてきたと感じることはありませんか？ からだのゆがみは疲労の大きな原因にもなりません。お尻と体側を伸ばす動きで、全身のバランスをととのえましょう。

たとえば座るときにいつも椅子の背もたれに寄りかかったり、車で立っているときに必ず片方の足に重心をかけていたり……。無意識のうちにかたよった姿勢をとりつつけることで、一部の筋肉に負荷が集中してしまい、疲れを感じやすくなります。そこで重要なのが、体側や鼠径部、からだの土台であるお尻周りの筋肉を柔軟にすること。「痛気持ちいい」と感じる範囲内で行い、少しずつ可動域を広げていきましょう。

鼠径部が伸びると足の運びが軽くなり、からだ動きやすい状態に。姿勢の癖やゆがみを把握し、左右差をしっかりと調整すると、全身が軽やかになります。

PART 3

体側伸ばし

股関節からグッと伸び、骨盤の左右差を調整。くびれ効果も期待できるポーズです。



1 あお向けになり、つま先まで真っすぐ伸ばす。左手で右手首をつかみ、両手を頭上に上げる。

左右
3呼吸
ずつ

2 息を吸い、吐きながら手先と足先を左側へ曲げ、全身を弓形にした体勢をキープしたまま3呼吸する。反対側も同様に行う。

両足のつま先をそろえるのがポイント



動画でCHECK
https://douga.hfc.jp/sf/202605_3.html

PART 2

バランスストレッチ

下半身でバランスをとりながら上半身をねじり、からだのゆがみを調整しましょう。



1 四つんばいになり、右足をからだの真横に出す。

2 左手をからだの下にくらせて肩を床につけ、右側へ伸ばす。頭が安定しない人は下にタオルを置いてOK。

左右
30秒
ずつ

3 右手を腰のほうへ回して背骨をしっかりねじり、余裕があれば手先を背中側へ伸ばす。この体勢を30秒間キープし、反対側も同様に行う。

視線は天井、または伸ばした手の先のほうへ



動画でCHECK
https://douga.hfc.jp/sf/202605_2.html

PART 1

お尻筋伸ばし

脚を前後に開いてお尻を左右に動かし、お尻の筋肉と鼠径部をしっかり伸ばします。

1 左脚を後ろへ伸ばし、右脚はからだの前で曲げて右ひざをできるだけ外側へ開く。右のかかとは股関節から離し、両手は前へ。



2 お尻の右側を床につけたり浮かせたりしながら、30秒間左右にゆらゆら揺らす。反対側も同様に行う。



左右
30秒
ずつ

お尻の筋肉に気持ちよく引き延ばしているのを感じて！



Attention

キツイと感じる場合は前のひざを閉じぎみにしてもOK。慣れてきたら外へ開きましょう。



動画でCHECK
https://douga.hfc.jp/sf/202605_1.html

動画もCHECK!



それぞれのコードから各動きを動画で見られます。先生と一緒に正しいフォームで行っていきましょう。

子どもが本当に 思っていること

チックはクセじゃなく “自然に出てしまう動き”

自分の意思に反してからだか動いたり、声が出たりするチック。気にしすぎず、注目せず、いつもどおりの生活をするのがいちばんの解決法です。



チックは本人がわざとやっていると誤解されることがあります。自然に出てしまう動きや声で、止めようと思っても止めにくいという特徴があります。そのため「やめなさい」と注意されると子どもは戸惑い、ストレスを感じることで、かえって症状が出やすくなってしまう場合もあるので注意が必要です。

チックは脳の働きに関係する症状と考えられていて、けつし止めることが、子どもの安心につながっていきません。

子どもがまばたきを頻繁にしたり、「ノンッ」とせき払いのよな音を出したりする様子に気づくと、「クセになつてしまおうのでは」と心配になる親御さんも少なくないでしょう。こうした動きや声は「チック」と呼ばれ、子どもの成長のなかでときどきみられることがあります。

て珍しい現象ではありません。幼児期から学童期にかけての子どものおよそ10〜20%が一時的にチックを経験し、発症は5〜7歳ごろに多いとされています。また、「自分の育て方が原因で起こっているのでは……」と考える親御さんもいらっしゃいます。が、どうかご自身を責めないでください。あくまでも脳の性質的な働きに関係し、多くの場合、数週間から数カ月で自然に落ち着いていきます。

チックは多くの場合 数週間から数カ月で 自然に落ち着く

家庭では、チックの動きを過度に指摘するよりも、いつもどおりの生活のなかで安心して過ごせるようにすることが大切です。もしチックが長くつづいたり、日常生活に影響が出ているように感じるときは、かかりつけの小児科や近くの医療機関に相談してみましょう。

ポイント

基本は「気にしない」「注目しない」

チックは、注目すると症状がふえてしまう不思議な病気。「気にしない」「注目しない」ことが大切です。保育園や幼稚園、学校生活に支障がでるようであれば受診を検討してもよいですが、基本的には経過観察でOK。本人はチックを意識していませんし、困ってもないことがほとんどです。症状が出たときは「今、この子は安心しているんだな」くらいで見ぬふりをしていて、いつの間にか改善していることも多々あります。



●執筆
精神科医 さわ

塩釜口こころクリニック(愛知県)院長。毎月約400人の親子の診察を行い、YouTube『精神科医さわの幸せの処方箋』のチャンネル登録者数は12万人を超える。

月1の時短掃除で

電子レンジの汚れをスッキリ



手軽な調理や温め直しに活躍の電子レンジ。扉を開けた途端、こびりついた油汚れやなんとなく残るにおいが気になることはありませんか? 「いつの間にか落ちにくくなってしまった……」となる前に、月1回の時短掃除を習慣にしましょう。

し、電子レンジで加熱してそのまま放置。加熱によって発生した重曹水の蒸気が庫内全体に行きわたり、こびりついた油汚れやにおいをふんわり浮かせてくれます。最後にふきんで拭きあげるときは、ゴシゴシすらなくても驚くほどスルッと汚れが落ちるのを実感できるはず! 手軽な重曹掃除を定期的に行って、電子レンジを清潔に保ちましょう。

時短ポイント

レンジ掃除のポイントは重曹水の“蒸気”

用意するもの

- 水……………200mL
- 重曹……………大さじ1



①を電子レンジに入れて500Wで5分加熱し、扉を開けずに15分ほど放置する。



耐熱のコップなどに水と重曹を入れ、よくかき混ぜて重曹をとく。



蒸気でいっぱいになった庫内からコップを取り出し、乾いたふきんで中と外を拭きあげる。



時短家事コーディネーター
たかはし あやか
高橋 綾香 さん

整理収納アドバイザー1級、クリンネスト1級保有。家族が帰りたいくなるようなお家づくりを目指し、お掃除スペシャリストの講師も務める。著書『時間もお金もかけない! ほったらかし家事』(宝島社)も好評。

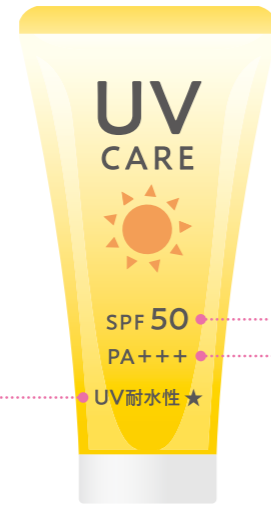
おさらい&アップデート!

日焼け止めの性能表示をチェック

日焼け止めの新基準 UV耐水性とは?

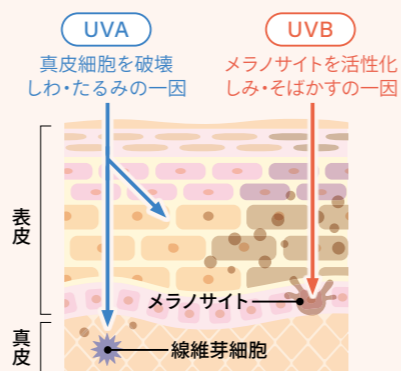
水に触れたときにSPF機能がどの程度保たれるかを示す指標。従来は「ウォータープルーフ」などの表現が使われていましたが明確な基準がなく、各社が独自に表示していました。そこで、国際規格 (ISO規格) に準拠した基準が設けられ、現在は星の数で表示されるようになりました。

表記: UV耐水性★/★★(☆/☆☆) ★と★★の2段階。SPF値との併記が必須。



- SPF**
 - UVBを防ぐ
 - 数値が大きいほど効果が高い
 - 50+が最高値
- PA**
 - UVAを防ぐ
 - +が多いほど効果が高い
 - +++++が最高値

UVAとUVBの違い



肌が敏感な人は「紫外線散乱剤」タイプを

紫外線防止成分には、「紫外線散乱剤」と「紫外線吸収剤」の2種類があります。散乱剤は白浮きしやすく、のびもやや劣りますが、肌への負担が少ないため、肌荒れしやすい人におすすめ。主成分の酸化亜鉛はUVAを反射する性質に優れており、夏前の季節にも適しています。

Let's! アフターケア

紫外線をたくさん浴びてしまったら...

保湿

紫外線を浴びた肌は乾燥しやすく、バリア機能が低下しています。化粧水やシートマスクで水分を補い、乳液やクリームで潤いを閉じ込めるなど、ていねいな保湿を。肌の乾燥を防ぐことで、回復を助けることにつながります。



冷やす

紫外線を多く浴びた肌は、軽い炎症をおこしてほてっている状態です。冷たいタオルや、保冷剤をタオルで包んだものなどを当てて、やさしく冷やしましょう。肌を落ち着かせることで、赤みやほてりの軽減につながります。



more

紫外線は目のトラブルの原因にも

紫外線は肌だけでなく、目にも影響をおよぼします。急性の紫外線角膜炎や、長年浴びつづけることでダメージが蓄積し、白目を覆う結膜が角膜(黒目)に入り込む翼状片、白内障などの原因になることがあります。外出時は、UVカットのサングラスやメガネ、つばの広い帽子などを着用し、紫外線から目を守りましょう。



取材協力 須賀康先生 順天堂大学医学部附属 浦安病院 皮膚科 科長

紫外線を浴びて 肌にダメージが...

春先から急になる紫外線。日焼けだけでなく、しわやたるみ、しみなど肌老化の原因にもつながり、目にも影響をおよぼします。今の時期から油断せず、しっかり対策しましょう。

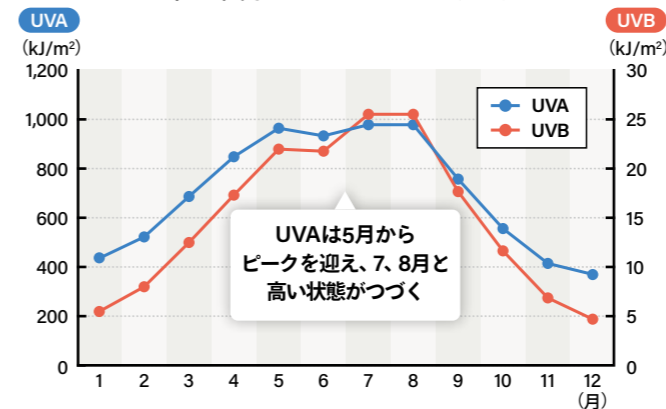


肌の老化を促進させる UVAは5月からピークに

紫外線は日差しの強い7~8月に多いイメージがありますが、実際には5月ごろから強まります。地表に届く紫外線にはUVAとUVBの2種類があります。なかでもUVAは真皮層まで届き(19ページ参照)、コラーゲンをつくる線維芽細胞にダメージを与えることで、しわやたるみなど肌老化の一因となります。さらに、曇りの日でも6割以上

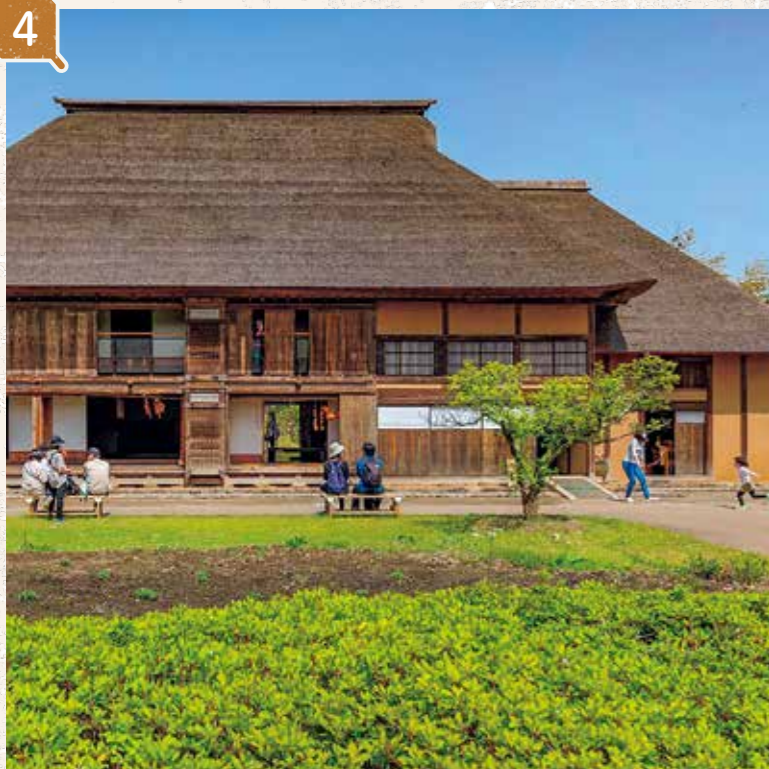
上が地表に届くのが特徴です。一方、UVBはおもに肌の表面に作用して炎症をおこし、日焼けやしみ・そばかすの原因になります。皮膚には紫外線から身を守るしくみがあり、メラニンという褐色く黒色の色素が紫外線を吸収して細胞のDNAへのダメージを軽減します。そのため、肌の色が黒い人は影響を受けにくく、色白の人は受けやすくとされています。また、加齢により肌の水分保持力が低下したり、表皮が薄くなると、紫外線ダメージを受

紫外線量の月別の変化



出典: 国立環境研究所地球環境研究センターつくば局 観測データ2000-2016年平均値

紫外線対策の基本は、日焼け止めをしっかりと塗ること、衣類などで物理的に防ぐことです。日焼け止めはパール2粒分を目安に2~3時間ごとに塗り直し、帽子や繊維りもの、サングラスを活用しましょう。また、紫外線により体内で活性酸素が発生し、肌のハリや弾力を保つ細胞を傷つけるため、ビタミンA・C・Eや抗酸化作用のあるリコピン、ポリフェノールなどの栄養素をとることも内側からの対策として役立ちます。



① やすらぎの池 約6,700㎡の大きな池に約500株のスイレンが植えられている。5月はまだ花が咲いていないが、美しい緑の葉を眺めながら芝生でくつろいで。

② わらすこひろば 縄文のデザインをイメージした遊びの空間。ジャンピング・ドーナッツや足こぎカートなどがあり、小さな子どもも1日中楽しめる。

③ 多目的ホールふるふる 季節ごとの催し物やウッドバーニングなどの体験プログラムが行われる施設。5月の工作体験はホームページのイベント情報で確認を。
<https://michinoku-park.info/event/>

④ ふるさと村 東北6県から特徴ある古民家を集め、移築したエリア。水車小屋、円筒分水、つかいど(昔の水場)も再現され、見ごたえがある。

遊びながら東北の文化に触れる

国営みちのく杜の湖畔公園

国営みちのく杜の湖畔公園は、「北地区」「南地区」「里山地区」の3つからなる広大な自然公園。春の散策にぴったりの、花が咲き乱れる「南地区」を紹介します。



宮城県 川崎町

花揺れる自然豊かな風景をのんびり歩こう

蔵王連峰の裾野、釜房湖畔にある「国営みちのく杜の湖畔公園」は、四季折々の花や自然豊かな風景、遊び場などが揃う公園です。南地区には約2万㎡の花畑が広がり、5月になると約150万本のシャレーポピーが次々に開花。明るい日差しを浴びた鮮やかな赤い花が風に揺れ、初夏らしい景色を演出します。

「多目的ホールふるふる」は、工作体験用の工房を備えた施設。毎月メニューが変わる「手づくり倶楽部」を通年で実施しており、誰でも気軽に参加できます。

昔ながらの東北の農村景観を再現した「ふるさと村」も見どころの一つです。茅葺屋根の古民家では、映像や模型、展示物を用いて暮らしの知恵を紹介するほか、こんにやく作りやそば打ちの体験学習も開催。東北文化を楽しく学べるスポットとして人気を集めています。



Data&Access	
住所: 宮城県柴田郡川崎町大字小野字二本松 53-9	お問い合わせ みちのく公園管理センター ☎ 0224-84-5991 🌐 https://michinoku-park.info/
車 山形自動車道「宮城川崎IC」から約10分	入園料金 大人(15歳以上) 450円 子ども(中学生以下) 無料
電車 JR「仙台駅」からバス(西部ライナー)で約1時間15分	



CHECK!

公園の向こうに広がる蔵王連峰。雪の残る雄大な山並みが、園内の春を彩る。

簡単和風あんの さばバーグ

【材料(2人分)】

さば缶(水煮).....1缶(190g)	水菜.....1株(30g)
木綿豆腐.....1パック(130g)	赤パプリカ.....20g
長ねぎ.....½本(30g)	サラダ油.....小さじ2
卵.....1個	水.....50mL
A パン粉.....10g	B めんつゆ(2倍濃縮).....大さじ2
塩・こしょう.....各少々	しょうが(すりおろし).....小さじ½
	片栗粉・水.....各小さじ1

【作り方】

- 1 さばは汁けをきり、木綿豆腐はキッチンペーパーなどで包んでギュッと水けをきる(110gくらいになるように)。長ねぎはみじん切り、水菜はざく切り、パプリカは細切りにする。
- 2 ボウルにさば、豆腐、長ねぎ、Aを入れて練り混ぜ、4等分にして小判形に成形する。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で5~6分蒸し焼きにする。
- 4 耐熱ボウルにBを入れて、電子レンジ(600W)で1分加熱する。水とき片栗粉を加えてよく混ぜ、さらに1分加熱してとろみをつける。
- 5 器に③、水菜、パプリカを盛り、④をかける。

[エネルギー 291kcal / 塩分 2.1g]

みんな大好きなハンバーグを

さばと豆腐でアレンジ♪



POINT 豆腐の水けをしっかりき
ることで、生地がまとまり
やすくなります。



缶詰活用!

手軽にお魚レシピ

魚をもっと身近に取り入れたいときに便利なのが、ストックしておける魚の缶詰。いわし、さば、ツナなどを使った、野菜も一緒においしく食べられるレシピです。

撮影/鈴木信吾 スタyling/宮沢史絵

*料理の熱量・塩分は1人分です。
*野菜類は皮をむく、ヘタやすじを取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。
*食材が吸収する油分・塩分を考慮しつつ、栄養価は可食部のみで算出しています。



料理 緑川 鮎香 先生

管理栄養士 /
フードコーディネーター
食品業界での経験と管理栄養士の専門知識を生かし、レシピ開発・栄養監修を行う。栄養バランスを大切にしながら、見た目やおいしさを楽しめるメニューづくりを得意とする。



いわしとミニトマトの ガーリックパスタ

【材料(2人分)】

スパゲッティ.....160g
いわし缶(水煮).....1缶(150g)
ミニトマト.....8個
にんにく.....1かけ
黒オリーブ(スライス).....25g
オリーブ油.....大さじ1
粗びき黒こしょう.....適量
パセリ(みじん切り).....適量
レモン(くし切り).....適宜

【作り方】

- 1 鍋に湯(材料外)を沸かし、湯に対して1%の塩(材料外/湯2Lの場合大さじ1強)を加え、スパゲッティを表示時間より1分短くゆでる。
- 2 ミニトマトは半分に、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらいわし(缶詰ごと)、ミニトマト、黒オリーブを入れ、1~2分ほど煮る。
- 4 ③にゆであがったスパゲッティを加え、炒め合わせる。
- 5 器に盛って粗びき黒こしょうをふり、パセリをちらす。お好みでレモンを添える。

[エネルギー 489kcal / 塩分 2.2g]

缶詰を汁ごと使えば
お手軽&濃厚な
パスタソースの出来上がり



POINT いわしの缶詰の汁で具材を軽く煮込むと、全体の味がなじみます。



ツナとそら豆の 昆布マヨサラダ

【材料(2人分)】

ツナ缶(水煮).....1缶(70g)	塩昆布.....5g
そら豆(冷凍).....120g	A マヨネーズ.....大さじ1
玉ねぎ.....30g	ごま油.....小さじ½

【作り方】

- 1 耐熱容器にそら豆を入れ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して解凍する。粗熱がとれたら薄皮をむく。
- 2 玉ねぎは極薄切りにし、水にさらして水けをしっかりとる。
- 3 ボウルに汁けをきったツナ、①、②、Aを加えてあえる。

[エネルギー 117kcal / 塩分 0.9g]



POINT 玉ねぎは極薄切りにすると具材となじみ、水にさらすことで辛みが抜けます。



ツナとそら豆の
コンビネーションが抜群!





ボリュームなサンドイッチ。

野菜のさっぱり感がかば焼きの味を引き立てます

さんまのかば焼き野菜サンド

【材料(2人分)】

食パン(6枚切り).....2枚
 さんま缶(かば焼き).....1缶(100g)
 スライスチーズ.....1枚
 レタス.....2枚(30g)
 トマト(輪切り).....2切れ(60g)
 A マヨネーズ.....小さじ2
 練りからし.....小さじ½

【作り方】

- 食パン2枚の内側にAを塗る。
 - ①のパンにスライスチーズ、汁けをきったさんまかば焼き、トマト、レタスの順にのせ、もう1枚のパンで挟む。
 - ラップまたはワックスペーパーなどできつめに巻き、半分に切る。
- [エネルギー 300kcal / 塩分 1.7g]



具材の真ん中にトマトを入れると、汁けがパンにしみずに食べやすくなります。



いわしとじゃがいものバジルパン粉焼き

【材料(2人分)】

いわし缶(水煮).....1缶(150g)	パン粉.....大さじ3
じゃがいも.....中1個(150g)	粉チーズ.....小さじ2
ブロッコリー.....6房(60g)	B オリーブ油.....小さじ2
マヨネーズ.....大さじ1½	乾燥バジル.....適量
A にんにく(すりおろし).....小さじ½	
塩・こしょう.....各少々	

【作り方】

- じゃがいもは皮をむいて水にくぐらせ、耐熱皿にのせてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する(串がスッと入るまで)。粗熱がとれたら12等分に切る。ブロッコリーはサッとゆで、水けをきる。
- いわしはキッチンペーパーなどで汁けを軽くおさえ、ボウルに入れる。①とAを加えてサッとあえる。
- 耐熱皿に②を入れ、混ぜ合わせたBをふりかけ、オーブントースター(200℃)でこんがりとするまで10分ほど焼く。

[エネルギー 258kcal / 塩分 0.9g]



じゃがいもは水にくぐらせ、切らずに丸のまま加熱すると、ほっくり仕上がります。



サクサク感がたまらない

オシャレなひと皿



さばみそキャベツの焼き春巻き

【材料(2人分)】

さば缶(みそ煮).....1缶(190g)	青じそ.....4枚
キャベツ.....80g	春巻きの皮.....4枚
ごま油.....小さじ½	サラダ油.....小さじ2

【作り方】

- キャベツは5mm幅に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。キッチンペーパーなどで水けを拭き取り、ごま油を加えてサッとあえる。
- さば缶の汁けをきって①に加え、フォークで粗めにほぐしながら合わせる。
- 春巻きの皮を広げ、手前に青じそ1枚と②の¼量をのせ、奥に1回折りたたんでから左右を折りたたみ、最後まで巻く。同じものを合計4つ作る。
- ③をアルミホイルにのせ、上面にサラダ油の半量を塗り、オーブントースター(200℃)で4分ほど焼く。裏返し、残りのサラダ油を塗って4分焼く。器にお好みで青じそ(分量外)をしいて春巻きを盛る。

[エネルギー 270kcal / 塩分 1.0g]



さばとキャベツの水けはしっかりきるのがポイント。カリッと仕上がります。



「揚げない」お手軽春巻き

トースターで焼く



認知行動療法で 思考のクセを変える

毎日の「ぼじれん」で 心の健康づくり

ポジティブな気持ちをつくる練習「ぼじれん」からだの健康づくりとして毎日5分のラジオ体操をする感覚で、心の体操を習慣にしてみましょう。不眠で困っている人にもおすすめです！

●執筆

精神科医・千葉大学教授
しみず えいじ
清水 栄司

千葉大学医学部卒業。千葉大学医学部附属病院精神神経科、プリンストン大学留学などを経て現職。認知行動療法の第一人者として数多くのメディアに出演し、大学での研究のほか実際の診療にも30年以上あたる。

何げない日常の 小さなよいことを見つけよう

「ぼじれん」は、今日1日を振り返って、3つの小さなよいこと①できたこと②楽しかったこと③感謝すること④思い出し、文字に書き出すというものです。前の日のことや、この1週間のことでもOKです。ポジティブ心理学を提唱したアメリカのマーティン・セリグマン教授は、毎晩寝る前に「3つのよいこと」を書くことで幸福度が高まるとし、私たち千葉大学は不眠が改善する研究結果を示しています。



「ぼじれん」のコツは、とても小さなよいこと〴〵に気づく点にあります。よいこと〴〵といわれると、「宝くじで3億円当たった」「世界1周クルーズ旅行をした」「街中で超人気俳優に出会って一緒に写真を撮ってもらった」など、スケールの大きなラッキーを探してしまいがち。そのような大きなよいことではなく、小さなよいことを見つけましょう。「子どもと近くの公園で遊ぶことができた」「電車の乗り換えがうまくいった」などの小さなよいことが素敵ですね。

1 できたこと

「寝る前の歯みがきをきちんとできた」というように、当たり前としないで、課題をクリアしたポジティブな感情である達成感につなげましょう。

2 楽しかったこと

「コンビニスイーツがおいしかった」のように、ちょっとした喜び、楽しさを味わいましょう。

3 感謝すること

「前の人がレジの順番を譲ってくれた」と書いて、他人から受けた思いやりの感情をあらためて実感するのも大切です。

3つ書けないときでも、まずは1つ書くことから挑戦してみましょう。

寝る前の5分間で ポジティブな感情に浸る

「ぼじれん」は、小さな出来事から「達成感」「喜び」あるいは「楽しさ」、そして「思いやり」という自分のポジティブな感情を再認識して、向かい合うようにする毎日の習慣づけです。

人間にとって「悲しみ」「怒り」「不安」ももちろん大切な感情ですが、24時間ずっと「不安」ばかり、数日間ずっと「悲しみ」ばかりのようにネガティブな感情に浸りきりというのは、健康を害することにつながってしまいます。少なくとも1日5分は、ポジティブな感情に包まれてほしいのです。

また、人間を含む動物の脳は、「恐怖」あるいは「不安」のようなネガティブな感情を抱いた出来事は一度で記憶し、なかなか忘れないようにできています。たとえばスマートフォンや緊急地震速報の警報音。東日本大震災の記憶と結びついて、「恐怖条件づけ」がおこってしまっている人も多いのではないのでしょうか。

一方で、ポジティブな感情を抱いた出来事は記憶に刻み込まれにくいいため、忘れられが

ちなもの。ですから、ネガティブとポジティブのバランスをとるという意味では、毎日5分間の「ぼじれん」でよかった出来事を見つけ、ポジティブな感情を常に抱いていられるようにすることが大切なのです。

毎日つづけていると、いつも同じ内容になってしまいかもしれませんが、それでも問題ありません。毎日朝に起きて、からだを動かして、ごはんを食べて、休んで、夜に眠ると同じ営みをくり返すこと自体が、すばらしいことなのです。

小さな3つのよいことを
書き出そう！

WORK ぼじれん

① できたこと

例) 目覚まして起きることができた

② 楽しかったこと

例) 録画しておいたドラマがおもしろかった

③ 感謝すること

例) 娘が家事を手伝ってくれた

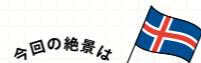


世界の 絶景 間違い探し

上が実際の写真です。下の写真には違いがいくつかあります。何カ所違っているでしょうか。
下のア〜ウの中から選んで回答してください。

- ア 2カ所
- イ 3カ所
- ウ 4カ所

答え



ブルーラグーン (アイスランド共和国)

地熱発電の熱水を活用した、世界最大級の露天風呂。天然温泉ではありませんが、ミネラル豊富なミルクブルーの湯は幻想的で、白い泥「シリカ」には美肌効果も期待されています。空港からのアクセスのよさも人気の理由。雄大な自然に包まれた、アイスランド随一の絶景スポットです。

間違い探しクイズ 応募のご案内 (応募は、はがきかWEBで受け付けています!)

《はがきの場合》①間違い探しの答え ②5月号で参考になった、おもしろかった記事名を2つ(ご感想も。表紙のご感想もお寄せください)
③こんな情報がほしいなどのご希望 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧所属の健保組合名を明記のうえ、下記までお送りください。

はがき 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 (株)法研『すこやかファミリー』5月号クイズ係

WEB URLにアクセスするか、右記のコードを読み取り、必要事項を入力の上、ご応募ください。
<https://questant.jp/q/SF202605>

締め切り 6月1日(当日消印有効)

賞品 3,000円分の図書カードを5名にプレゼント
正解と当選者は7月号に掲載します。

※はがきやWEBで寄せられた情報は、本誌の企画・編集上の参考とさせていただきます。当選された方へのプレゼントの発送に利用させていただきますが、個人情報(住所、氏名、年齢、電話番号、所属健保組合名など)は守秘いたします。

【3月号の正解】

ウ 3カ所

当選者(敬称略)



月刊『すこやかファミリー』は個人でも購読できます!

『すこやかファミリー』は個人でも購読することが可能です。毎月ご自宅までお届けします。ご友人やご親戚などに、ぜひおすすめください。

定期購読料 1年(12号分) 5,782円(送料込) + 税

購読申し込み (株)法研 ホームページより

<https://www.sociohealth.co.jp/services/product/magazine/>

思わず笑った
出来事

それはあなたのじゃないよ

友人から娘に、おさがりの服をたくさんもらいました。撮影するために並べていたら、わが家のいたずら娘が、自分の物だと思ってにおいをつけています。それはあなたの服じゃないよ〜(笑)!

〈埼玉県〉にゃんちゅう



フリー
トーク

初! 青マンゴー

職場のベトナム人から、熟す前の青いマンゴーをもらい初めて食べました。熟した甘いマンゴーとは違いまだ硬かったです。塩をつけて食べると、シャリシャリした食感と酸味で、果物というより野菜のような味わいでした。

〈静岡県〉ぷっちょ



わが家の
ペット

ゴムボールめがけて

わが家のゆりなちゃんです。毎日の散歩で、大好きなゴムボールを使って楽しそうに遊びます。目の前にどんな障害物があろうとも、跳び越えて追いかけます。その姿はまさにハンター! そんな瞬間をとらえた1枚です^_^

〈茨城県〉ゆりちゃん



フリー
トーク

おまじないパワー

3歳の息子は『とんでけ! ぶいぶい』という絵本の影響で、転んだら「ママ、おまじないして」といいます。「ちんぷいぶい、痛い痛い飛んでいけー!」と唱えると、なぜか大笑い。痛みが消えるわけではないのに笑ってられるのは、このおまじないに気持ちや軽くする力があるからかもしれません。

〈茨城県〉きなこ

お便りお待ちしております!

楽しいお便り(オリジナル作品に限る)をお寄せください。

応募
テーマ

- フリートーク 家族のおもしろエピソードや失敗談、感動した体験など、なんでもOK。
- すこやかグラム 旅先での写真やおもしろ写真にメッセージを添えて送ってください!
- わが家のペット 自慢のペットを紹介しよう! 写真も一緒に投稿してくださいね!

※誌面の都合上、文章を割愛・補正させていただく場合があります。また、写真は返却いたしません。ご了承ください。

あて先

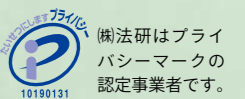
はがき 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 (株)法研『すこやかファミリー』投稿係

メール sf@sociohealth.co.jp
※このメールアドレスでは、ご質問等はお受けしていません。

採用された方に図書カード3,000円分プレゼント!

※ほかにも! こんなテーマを募集中!

「最近ハマっていること」
(推し活・食べ物・ドラマ・趣味など)
「私のごほうび時間」(日常の小さな楽しみ)
「思わず笑った出来事」(日常のクスツと話)



※お寄せいただいた情報は、本誌の企画・編集上の参考とさせていただきます。採用された方へのプレゼントの発送に利用させていただきますが、個人情報(氏名、年齢、住所など)は守秘いたします。

●緊急のもの、現在入院中のことについてはご遠慮ください。また、誌上回答以外は遅れることがありますので、あらかじめご了承ください。
 ●回答者への直接のお問い合わせはご遠慮ください。相談投稿者へのご連絡には応じかねます。医療機関や医師の紹介は行っていません。
 ●ご質問は1通1件のみ。住所、氏名(誌上では匿名)、電話番号、年齢、症状、経過、所属の健保組合名を必ず明記し(健保組合名不明のときはお答えいたしかねます。個人購読の方は「個人購読」とお書きください)、返信用110円切手を同封のうえ、上記あて先までお送りください。

※ご相談の際にご記入いただいた個人情報(住所、氏名、電話番号、年齢、症状、経過、所属健保組合)は守秘するとともに、回答(誌上回答を含む)の際のみ利用いたします。



小児眼科

息子が顔を斜めにして物を見る。
見え方に問題があるのではと不安

4歳の息子。物を見るときに顔を斜めにするがあります。昨年の3歳児健診では家庭でのチェックでとくに異常はありませんでした。しかし、私が判断したため正確だったか自信がありません。念のため受診したほうがよいでしょうか。(埼玉県 A)

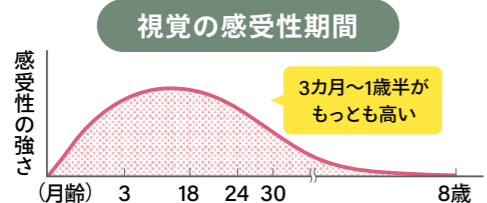
視機能は生後から発達し、8歳ごろまでに完成します。脳は両目からの像を一つに統合しますが、この時期に片方が常にぼやけていると、無意識にその像を抑え、鮮明なほうを優先します。その結果、ぼやけた側の視力発達が止まり、左右差が生じます。これを「不同視弱視」といいますが、遠視、近視、乱視が原因になります。遠視、近視、乱視が原因になる方の遠視が強いため弱視になる「遠視性不同視弱視」です。

日常生活では両目で見て(実際にはよいほうの視力で見て)いますので、家族や本人が気づかないことも多く、3歳児健診や就学時健診などで見つかることが多いです。「相談者のお子さんのように、テレビなどを片方で見ようとすることで気づかれることもあります。」

A 不同視弱視の可能性が考えられる。治療開始が早いほど効果が期待できるので、気になる場合は早めに眼科や小児眼科へ

回答者 医療法人社団陽明会
かねこ眼科(東京都) 院長
金子 博行

治療の基本は「適切な屈折矯正」と「弱い目を使わせること」です。まず、正しく視力検査をしたあと、斜視の検査、眼底検査を行います。その後、点眼薬を用いて目の調節力を弱めた状態での屈折検査を行います。別の日にそのデータをを用いてメガネをつくり装着してもらいます。装着時間は朝から晩まで、ある程度の期間、メガネを用いた治療をしても視力差が残る場合、健眼遮閉と呼ばれる方法でよいほうの目をほぼ毎日一定時間塞ぐことで視力の弱い目を強制的に使う訓練をします。塞いでいる間、子どもが好きなゲーム、アイロンビーズなどの細かい作業をすることで視力を向上させます。時間や期間に関しては自己判断せず、視能訓練士や医師と相談しながら決めていくことが大切です。注意



視覚の感受性のピークは生後3カ月~1歳6カ月ごろであるが、実際に視力測定できるのは3歳すぎにならないと難しい。8歳すぎになると感受性がほとんどないためメガネなどで治療しても弱視(矯正視力0.7以下)は改善しにくいことが多い。

点として、このメガネはギブスと同じで常にかけていることで初めて効果が出るものなので、かけた外したりするのは睡眠時や入浴時など最小限にしなければなりません。治療効果は年齢に左右されます。とくに6歳以下の感受性期(視機能が発達する時期)では改善しやすく、早期開始ほど予後は良好です。一方、学童後期以降は改善しにくくなります。お子さんの見え方が気になる場合は、まずは眼科や小児眼科に相談してみましょう。



歯科

ダイエット中に口臭を指摘された。
食事(糖質)制限が影響している?

32歳、女性。産後ダイエットとして糖質制限を始めたところ、夫から口臭を指摘されるようになりました。ダイエットによって口臭が強くなることはありますか。まだ減量をつけたいと考えているため、対策を教えてください。(茨城県 T)

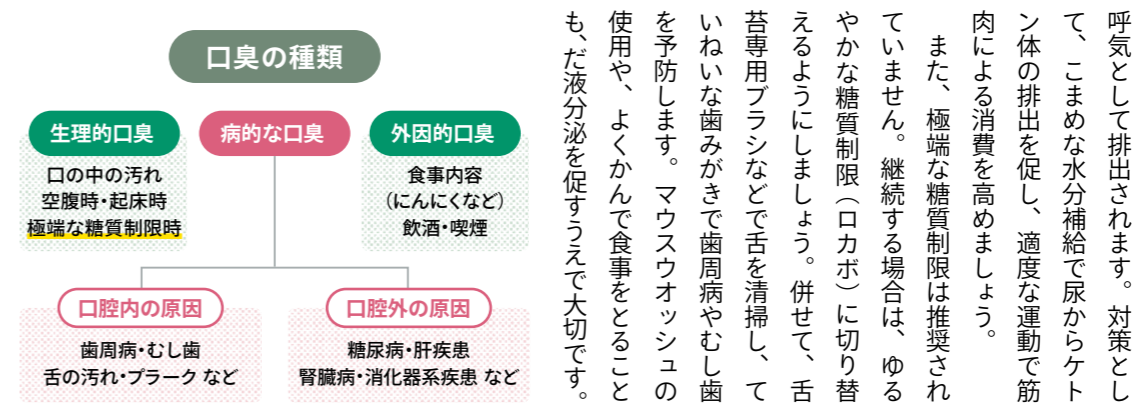
呼吸や会話をする際に、周囲の人が不快に感じる呼吸のにおいを口臭といいます。口臭の種類は下表のように分類されます。「生理的口臭」は病気が原因ではなく、だ液が少なくなる寝起きや、空腹時・緊張時に生じる一時的なもの、ホルモンの変動などで、歯みがきや食事の摂取で自然に軽減、消失します。「外因的口臭」は喫煙や、にんにく・ねぎのようなにおいの強い食材を食べたときに感じるものです。「病的な口臭」は糖尿病、肝臓病、逆流性食道炎などの内臓疾患や、副鼻腔炎など耳鼻咽喉科領域に由来するものと、舌苔、歯周病、むし歯など口の中に由

A 極端な食事制限によってだ液の量が減ったり、糖質が不足すると不快な口臭の原因になる

回答者 志村デンタルクリニック(東京都) 副院長
志村 真理子

来するものがありますが、大部分は口の中に原因があります。「相談者の口臭の原因は、ダイエットでの極端な糖質制限による、口腔内環境とエネルギー分解の変化によるものと考えられます。食事制限によって食事量が減り、かむ回数も減少し、その結果、だ液の分泌量が減少します。だ液の働きには、口の中の食べかすや細菌を洗い流す自浄作用、細菌類の増殖を抑える抗菌作用があり、不足すると舌苔ができてやすくなり、口臭のもととなる揮発性硫黄化合物が発生します。」

さらに口臭が甘すっぱいにおいであれば、ケトン臭の可能性がります。私たちは食事からブドウ糖をエネルギー源として使いますが、過度な糖質制限を行うとブドウ糖が不足します。すると、からだは脂肪を燃焼してエネルギーを補い、その過程でケトン体が生成されます。ケトン体は3種類の物質の総称で、このうち2種類はエネルギー源となり、アセトンには血流にのって肺に運ばれ、



呼吸として排出されます。対策として、こまめな水分補給で尿からケトン体の排出を促し、適度な運動で筋肉による消費を高めましょう。また、極端な糖質制限は推奨されていません。継続する場合は、ゆるやかな糖質制限(ロカボ)に切り替えるようにしましょう。併せて、舌専用ブラシなどで舌を清掃し、ていねいな歯みがきで歯周病やむし歯を予防します。マウスウォッシュの使用や、よくかんで食事をとることも、だ液分泌を促すうえで大切です。