

すこやかファミリー

7
JULY 2026

健康特集

夏バテ、熱中症…
夏疲労の正体

スタイルアップメソッド

薄着の季節に
背中ハミ肉撃退

毎日のおうちごはん

火を使わずに
レンチン&トースターレシピ



2026年7月1日発行
(毎月1日発行)

第868号 すこやかファミリー7月号

発行人
東島 俊一

発行所 株式会社 法研
https://www.sociohealth.co.jp

〒104-8514 東京都中央区
法研ビル 9F
〒530-0001 大阪府大阪市
北区天神橋1-1-1
〒590-0001 大阪府大阪市
東区西成1-1-1
〒578-0001 大阪府大阪市
東区西成1-1-1

制作 (株) 研友企画出版

定価 本体382円＋税
送料 150円
年間購読料 5782円(送料別)

正しいのはどっち？ 医療の受け方クイズ

今月の問題

医療費が安いのはどっち？

1 昼間は混んでそうだから
夜間に受診する



2 医療機関の診療時間内に
受診する



正解は… 2 医療機関の診療時間内に受診する

医療機関の診療時間外に受診すると、通常の診察料などに加えて、「時間外加算(時間外・休日・深夜)」が請求され、医療費が高くなります。休日や夜間に診察をしてくれる地域の「在宅当番医」を受診するときも、時間外加算がかかります。緊急時以外は、診療時間内に受診しましょう。

加算の種類と内容	初診	再診
時間外加算 おおむね8時前と、18時以降(土曜日は正午以降)	850円	650円
時間外加算 救急病院や地域医療支援病院の場合	2,300円	1,800円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)	2,500円	1,900円
深夜加算 22時～翌朝6時	4,800円	4,200円

※6歳未満の小児は別途加算があります。

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

contents

JULY 2026

- 4 | **ヘルスニュース & トピック**
- 健康特集**
- 6 | 夏バテ、熱中症…
夏疲労の正体
- 12 | Let's 健診&検診
誤解だらけの知識を
アップデート
大腸がん
自分で骨格調整
スタイルアップメソッド
- 14 | 薄着の季節に
背中ハミ肉撃退
- 16 | 時短家事でスマートライフ
お風呂のカビ対策
- 17 | 精神科医が伝えたい
子どもが本当に思っていること
学校と家で態度が違う。
その子に何がおきている？
- 18 | 女性の健康トラブルを解決!
あなたとわたしの保健室
からだがかだるい
疲れやすい
- 20 | テーマパークを歩こう
ふなばしアンデルセン公園
(千葉県)
- 22 | 簡単、おいしい、ヘルシー
毎日のおうちごはん
火を使わずに
レンチン&トースターレシピ
- 26 | 認知行動療法で
思考のクセを変える
価値観エクササイズで
自分らしさを解放!
- 28 | 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

ビーチ・ウォーク

潮が引いた砂浜は
まるで鏡のようにキラキラの夏空
はだして光の中を
散歩してみよう

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

シドニーオリンピックの銀メダリスト・なが た かつひこ永田克彦
さんの三男として生まれ、幼いころからレスリン
グに親しんできた永田弥来さん。心身をみがき
ながら、夢に向かって歩みを進めている。

ぜったいに勝つ！
強い気持ちで相手に挑む



夢を叶えるため 自ら飛び込んだ挑戦の場

永田弥来さんがレスリングを始めたのは、3歳のころ。父が運営するジムで、走り回ったりトレーニング器具で遊んだりしていたが、気づけば練習にも試合にも参加するようになっていた。本気が芽生えたのは5歳のときだった。「それまでは勝ち負けをあまり気にしていなかったのですが、ある試合で相手の強さに圧倒されて負けて、初めて心から悔しいと思いました。そこから、練習への向き合い方が少しずつ変わっていきました」

ずっしり重いトレー
ニング用のダミー人
形も、しなやかな動きで
豪快に投げる。



えとうまさき江藤正基コーチは、
1984年ロサンゼルス
オリンピックの銀
メダリスト。

その後も数々の大会で上位入賞を重ね、昨年、「世界で通用する選手になりたい!」という思いを胸にJOCエリートアカデミーに入校した。同アカデミーは、国際大会で活躍で

きる選手の育成を目的とした事業で、競技力の向上だけでなく、語学やスポーツに関する知識を学び、寮での共同生活を通して人間力もみがいていく。

「最初はホームシックになってしまいましたが、すぐに慣れました。今はからだ成長する時期なので、たくさん動いて、たくさん食べて、たくさん寝ることを意識しています。とくに食事はけがの予防にもなるので重要です。肉や野菜をしっかりとり、練習量が多い日は、ごはんを何回もおかわりすることもあります」

一流アスリートを目指し、自ら厳しい環境を選び、レスリングに打ち込む日々。直近の目標は、全国中学生レスリング選手権大会で優勝すること。そ

して将来は、2032年のブリスベンオリンピックで金メダルを獲るという大きな夢を見据えている。

「レスリングは対一の格闘技。最後は気持ちの強さが勝敗を左右するところが魅力です。ぜったいに勝つ!という強い気持ちで、練習にも試合にも挑んでいきたいです」
マットの上でみがきつづける強い心が、夢への道を切り拓いていく。

CHECK

永田弥来さんの
練習の様子を動画で
見ることができます!



<https://douga.hfc.jp/sf/20260701.html>

NEXT GENERATIONS

なが た み らい
永田 弥来 さん
中学2年生／レスリング

【もしものときの避難の目安に】

気象庁の防災気象情報が 2026年から大きく変わりました

警報や注意報に「レベル」がつき 避難のタイミングがよりわかりやすく

近年、「数十年に一度」といわれるような記録的な大雨や、線状降水帯による激しい豪雨が毎年のように日本各地で発生しています。こうした気象災害が私たちの身近におけると、「いつ、どこへ逃げるか」という難しい判断を迫られます。

一刻を争う場面で、適切な判断をして家族や自分の命を守るためにも、気象情報がより直感的に伝わる必要があります。こうした状況をふまえ、2026年5月下旬から気象庁が発表する防災気象情報の伝え方が大きく変わりました。

最大の変更点は、警報や注意報などの名前の頭に、避難行動と直結する「レベル」の数字がつくことです。これまでは、情報の種類が多くなっており、「今どのくらい危ないのか」がわかりにくいという課題がありました。

新しい運用では、たとえば「大雨警報」は「レベル3大雨警報」といった名称になり、数字を見



るだけで危険の度合いが一目でわかるようになりました。さらに、全員が危険な場所から避難すべき「警戒レベル4」に相当する情報は、「危険警報」となり、「レベル4土砂災害危険警報」などの名称で発表されます。また、線状降水帯の発生などは「気象防災速報（線状降水帯直前予測）」として発表されます。

いざというときのために、新しい名称を避難の合図として覚えておきましょう。災害が予想される際は、テレビやスマホなどでこまめに危険度の推移をチェックし、早めの行動を心がけることが、大切な命を守ります。

警報・注意報に「レベル」がつきます

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル 5 相当	レベル 5 氾濫特別警報	レベル 5 大雨特別警報	レベル 5 土砂災害特別警報	レベル 5 高潮特別警報
警戒レベル 4 相当	レベル 4 氾濫危険警報	レベル 4 大雨危険警報	レベル 4 土砂災害危険警報	レベル 4 高潮危険警報
警戒レベル 3 相当	レベル 3 氾濫警報	レベル 3 大雨警報	レベル 3 土砂災害警報	レベル 3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル 2 氾濫注意報	レベル 2 大雨注意報	レベル 2 土砂災害注意報	レベル 2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			

警戒レベルと避難の目安

レベル5(特別警報)
すでに安全な避難ができず命が危険な状況のため、今いる場所よりも安全な場所へただちに移動などとする。

レベル4(危険警報)
危険な場所から全員避難。

レベル3(警報)
避難に時間がかかる高齢者などは危険な場所から避難。

【令和8(2026)年度健康保険組合予算早期集計結果より】

経常収支は昨年度より改善も 2,890億円の赤字に

高齢者医療への拠出金は 経常支出の約4割にも及ぶ

「賃上げなどにより保険料収入は増加したものの、健康保険組合の7割超の1,010組合が赤字と推計」——このような報告が健康保険組合連合会（健保連）から公表されています。

この調査は、健保連が2026年度の健康保険組合の財政状況を早期に把握するため、予算データを基に1,364組合の予算状況を推計したものです。

2026年度の健康保険組合の予算は、経常収入9兆7,636億円に対して、経常支出は10兆526億円で、経常収支差引額は2,890億円の赤字と推計されています。前年度の3,764億円の赤字からは改善しているものの、依然として大幅な赤字となっています。赤字となったのは1,010組合で前年度から30組合減少しました。一方で、黒字となったのは354組合で、前年度から22組合ふえています。賃上げを反映して、保険料収入が増加したため、前年度よりも赤字総額は縮小し



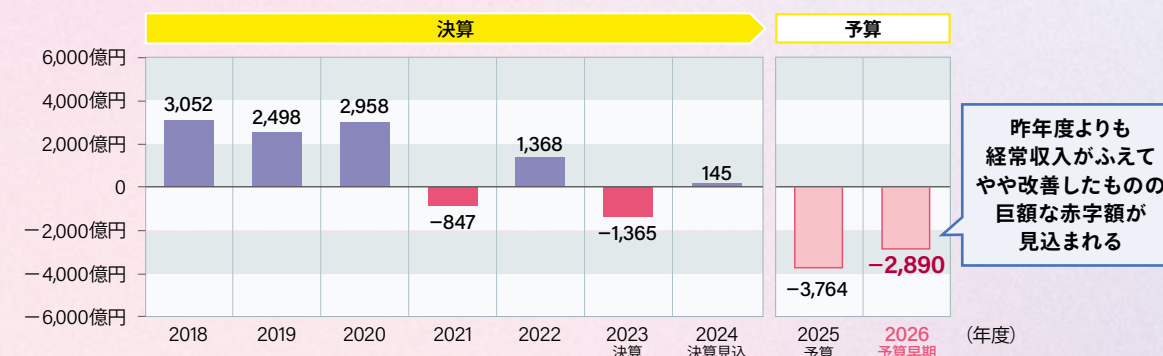
たものの、赤字となった組合の割合は、全体の74%にも達しています。

平均保険料率は前年度よりも0.02ポイント低下して9.32%となり、2008年の後期高齢者医療制度創設以来、初めての低下となりました。

また、後期高齢者支援金や前期高齢者納付金などの高齢者医療への拠出金は3兆9,796億円で、経常支出に占める割合は39.6%にも達し、健保組合の財政悪化が懸念されています。

現役世代への負担を抑えつつ、あらゆる世代がささえ合える持続可能な社会保障制度の構築に向けた検討が求められます。

健康保険組合全体の経常収支差引額の推移



POINT

負のスパイラルで
夏は疲労が蓄積していく

夏は暑さに加え、さまざまな要因が相互に関係しながら、負のスパイラルのように疲労が蓄積していき、夏疲労を引き起こします。

自律神経の不調

冷房の効いた室内と外との温度差が生じると、それに順応しようと自律神経が過剰に働き、エネルギーを消耗してしまふ。

栄養不足

冷たいそうめんなど糖質にかたよったり、スタミナをつけようと肉類ばかり食べたりすると、栄養バランスがくずれて疲れやすくなる。

睡眠不足

汗の不快感や熱帯夜で深部体温が下がらないことにより、睡眠の量や質が低下する。そのため、疲労が回復しにくくなる。

運動不足

夏は暑さで活動時間が減ることも疲労につながる。適度な運動は筋力を保って疲れを防ぐうえ、血糖値を下げ、良質な睡眠をもたらす。

それぞれが相互に関係して疲労が蓄積！

Let's Challenge!

夏疲労
チェックこんな生活習慣が
夏疲労を招く！

- ☐ 食欲がないので
そうめんやそばなどをよく食べる
- ☐ スタミナをつけるために
肉ばかりをたくさん食べる
- ☐ 水分補給のため
甘い清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 寝るときはエアコンを使わない
- ☐ シャワーだけですませる
- ☐ 暑いのでなるべく運動をしない
- ☐ 疲れたときは、
何もせずに安静にして休息をとる

上記は夏疲労を招きやすい生活習慣です。チェックが多くついた人ほど要注意。次のページを見て生活を改善しましょう。

近年、気温が35℃を超えることも珍しくない夏。暑い日がつづく、食欲不振やだるさなどの夏疲労をおこしやすくなります。夏の疲れのメカニズムとその対策、この時期から急増する熱中症対策を紹介します。



取材協力
池谷 敏郎 先生
池谷医院（東京都）院長

「糖質バテ」や睡眠不足で
夏疲労が蓄積していく

夏は、暑さそのものがからだに負担をかけるうえ、さまざまな要因が加わることで、よりいっそう疲れやすくなり、また疲れが回復しにくくなります。こうした夏ならではの疲れが夏疲労です。

夏疲労の要因の一つが食生活のかたよりで、暑い日がつづく、糖質の多い清涼飲料水やアイス類、そ

うめんなどの飲食物が多くなりがちになり、栄養バランスが乱れることが少なくありません。

「糖質にかたよった食生活では、血糖値が急上昇したあと、インスリンの作用で急降下しやすく、その乱高下が疲労を引き起こします。そんな『糖質バテ』が夏疲労を助長しているケースが多くみられます」というのは、池谷

医院院長の池谷敏郎先生です。もちろん食生活だけが夏疲労の原因ではありません。夏は冷房の効い

た室内外の温度差によっても疲れやすくなります。また、暑さで睡眠不足に陥りやすいことや、外に出る機会が減って運動不足になることも夏の疲れに拍車をかけます。

暑さそのものや寒暖差は防ぎようがないだけに、自分でできる対策で夏疲労の軽減を図りたいものです。「夏疲労を防ぐ食事や生活で体調をととのえることは、熱中症の予防にもつながります。ぜひできることから取り入れてください」

最新の研究によって
わかってきた

疲労の

メカニズム

疲労のメカニズムは、さまざまな研究で新しいことがわかってきています。疲労に関するおもな最新情報を紹介します。

「疲労で乳酸が蓄積する」
は間違い!?

激しい運動や夏疲労などで全身の疲れが蓄積するのは、かつては乳酸が原因といわれていました。しかし、最近の研究で、乳酸はエネルギーをつくる過程で生成され、その後、筋肉、肝臓、心臓などで再びエネルギー源として利用されることわかってきました。

現在では、乳酸は疲労をおこす物質ではないことが明らかになり、運動強度を示す指標として用いられています。

疲労は脳からの「危険のサイン」

夏疲労などで精神的、肉体的にからだに負荷がかかると、脳は呼吸や心拍の調整のために酸素を大量消費します。すると、自律神経が消耗し、「これ以上は危険」というサインとして疲労を感じます。疲労感があるときは、からだを休め、体調をこころえることが大切です。からだを休めるといってもただ安静にして休息するだけでなく、あえて軽く動くことも疲労回復に効果的です（9ページ参照）。

夏の疲れをとる

休息 のポイント

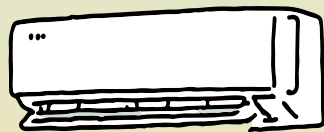
1 寝る前と起きたときに コップ1杯の水を飲む

汗をかきやすい夏は、睡眠中の脱水リスクが高まります。就寝前に水をコップ1杯分飲むことで、水分を補給するとともにからだを内側から冷やすことができます。また、起床時もまずは水を飲むことで就寝時の脱水をいち早く解消します。ただし、夜間に排尿があるような場合は、就寝前の水分は少し控えてみてください。



2 冷房を上手にを使って 快眠を促す

寝る1時間ほど前から寝室を冷やしておくことで寝つきがよくなります。近年の日本の夏の状況では、朝まで冷房をつけておくことが推奨されています。冷えすぎが心配なときは、自動モードや除湿機能を活用したり、風が直接からだにあたらないように風向きを設定したり、スイング機能を使ったりしましょう。



扇風機やサーキュレーターを使って冷気を循環させるのもよい方法です。室内での熱中症予防にもなります。

4 疲れたときこそ 軽い運動が効果的

疲れを感じるのは、休息を促す脳からのサインです。ただ安静にして寝るだけよりも、軽く動く「アクティブレスト」のほうが、より疲労回復効果が得られます。脳の疲れもとれやすいうえ、血流がよくなり、エネルギーをつくる細胞内の発電所である「ミトコンドリア」も活性化しやすいといわれています。軽いウォーキング、ジョギングなどで、効率よく疲れを回復させましょう。

寝る前に行う軽い体操で 眠りにつきやすくなる!

寝る前に行う手軽な体操として、池谷先生がすすめるのが、全身でグーとパーの形を交互につくる「グーパー体操」です。からだの末梢に血液を行き渡らせることで深部体温を下げ、睡眠への導入をよりいっそうスムーズにできます。



両手でひざを抱え、全身でグーをつくるように小さく丸まって座ります。手足に力を入れ、15秒間しっかり全身を丸めます。



手のひらを開きながら、「パーッと」と両腕と両脚を勢いよく広げ、大の字に伸ばして手足をプルプルと振らしましょう。この動きを3〜5回ほど繰り返します。

3 暑い夏だからこそ 入浴しよう

寝る1時間前に入浴すると、からだの深部体温が上がり、就寝するまでに徐々に下がっていきます。からだは体温が下がるタイミングで入眠しやすくなるので、寝つきと睡眠の質がよくなります。



夏はシャワーですませがちですが、できるだけ湯船につかるようにしましょう。

できることから取り入れる

夏疲労対策を 始めよう!

夏を乗りきるには、毎日、少しずつでも疲労対策を行うことが大切です。7ページでチェックがついた項目を中心に生活を見直してみましょう。

1 そうめんや甘い飲み物など 糖質のとりすぎは 疲れをふやす原因に

夏はそうめんやざるそば、冷やしうどんなど、冷たいめん類をとりがちです。ただし、糖質にかたよりすぎると、ビタミンが不足してエネルギーに変換されずに代謝が滞るなど、疲労の原因となります。



とくに豚肉、うなぎ、ぶりなどに含まれるビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変換する働きに関係することが知られています。また、甘い飲み物は慢性的に飲むと肥満の要因になるだけでなく、血糖が乱高下して疲れの原因になります。

COLUMN

リラックス効果で知られる GABAを活用しよう

アミノ酸の一種であるGABA（γ-アミノ酪酸）は、ストレス軽減やリラックス、自律神経の安定、睡眠の質向上などの作用があることが報告されています。夏は意識的に、とくに夕食でとることで、寝つきや睡眠の質が改善され、疲労緩和や回復促進につながることが期待できます。

GABAは、トマト、なす、バナナ、納豆、大豆もやし、高力カオチョコレートなどに多く含まれています。夕食後に半分〜1本程度のバナナを食べるなど生活のなかで取り入れてみましょう。

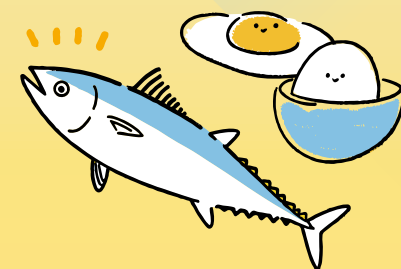
たんぱく質をしっかり

食生活 のポイント

2 肉や魚、卵などに 含まれるたんぱく質が 疲労回復をささえる

たんぱく質はエネルギーの代謝を促進したり、筋肉や体組織の修復の材料になるなど、疲労回復に役立つ栄養素です。ただし、スタミナをつけようと肉類だけにかたよると栄養が効率よく吸収されにくくなるほか、胃腸にも負担がかかります。ビタミン、ミネラルを含む野菜などの食材をバランスよくとりましょう。

また、たんぱく質の一種であるイミダペプチドは、抗疲労効果をもつことが注目されています。イミダペプチドは、動物の「持久力の高い筋肉」に多く含まれるため、鶏のむね肉やまぐろ、かつおなどの回遊魚にも豊富です。



CHECK

重症度に応じた対応が大切！

熱中症の症状が現れたら、重症度Ⅰ度の段階でできるかぎり早めに気づいて対処しましょう。さらに、Ⅱ度の恐れがあるときには、すみやかに医療機関を受診しましょう。「医師が熱中症を診断する際に用いる『熱

中症診療ガイドライン2024』では、それまでⅠ～Ⅲ度の3段階だった重症度分類が見直され、Ⅲ度が細分化される形で新たにⅣ度が追加され、より緊急性の高い状況に対応できるようになっています」(池谷先生)



重症度Ⅰ度
(軽症)

- ✓ 意識ははっきりしている
- ✓ 大量に汗をかいている
- ✓ めまい、立ちくらみがある
- ✓ 筋肉のこむら返りがある(痛い)

からだを冷やして、水分補給を
涼しい場所へ避難して服を緩める。首すじ、わきの下、太もものつけ根を冷やし、水分・塩分を補給。回復しなければ医療機関へ。



重症度Ⅱ度
(中等症)

- ✓ 吐きけがする・吐く
- ✓ 頭ががんがんする(頭痛)
- ✓ からだがだるい(倦怠感)
- ✓ 意識がなんとなくおかしい

「意識がない」「水が飲めない」ときは迷わず救急車を呼ぶ

Ⅱ度以上の症状がみられるときは、**水をかけて風を当てるなどしてすぐにからだを冷やし**、すみやかに医療機関を受診しましょう。

意識がないときや、水を飲ませようとしても水分補給ができない場合は、迷わず救急車を呼びましょう。



重症度Ⅲ度
(重症)

- ✓ 意識がない、水が飲めない
- ✓ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ✓ からだがひきつる(けいれん)
- ✓ 真っすぐ歩けない・走れない
- ✓ からだが熱い

新分類



重症度Ⅳ度
(最重症)

- ✓ Ⅲ度の症状に加えて深部体温が40℃以上で、かつ重度の意識障害がある場合

熱中症
新しいキーワード

熱中症特別警戒アラート

不要な外出を控えるなどの対応を

熱中症特別警戒アラートとは、従来の熱中症警戒アラートの上に位置づけられるもので、環境省が前日の午後2時ごろに発表します。熱中症特別警戒アラートが出た場合、行事の中止や延期の検討が求められます。スマホなどで最新の情報をチェックし、熱中症特別警戒アラートが発出されているときは、外出を控えるなどの対応が必要です。



熱中症の新常識

年々、暑さが厳しくなり、熱中症の患者数もふえています。

熱中症に関するさまざまな研究が進んでおり、新しいこともわかってきました。

熱中症に関する基礎知識とともに、新しくなった事柄を紹介します。



熱中症は対策をすれば防ぐことができる
熱中症による死者は、ここ20年で約7倍にふえています。こうした事情を背景に、熱中症予防に関するさまざまな新しい取り組みがスタートしています。昨年6月からは、職場での熱中症対策が事業者に義務化されました。このほか、「熱中症特別警戒アラート」の運用開始や、医師が熱中症を診断するときの重症度が見直されるなど、熱中症に対してしっかりと危機感をもつための対策が行われています。熱中症はきちんと対策をすれば、防ぐことができます。基本的な熱中症対策を確認し、新しい情報をチェックしておきましょう。

夏はとくに意識しよう

熱中症の基本対策

2

こまめな水分・塩分補給

汗で失われる水分をこまめに補給することは、熱中症対策の基本です。運動や入浴の前後、就寝前と起床後など、タイミングを決めて、のどの渇きを感じる前に水分を補給しましょう。発汗量が多いときは、水分とともに、塩分(塩分タブレットや塩分を含む飲料水など)も補給しましょう。

3

体調管理をしっかりと

食欲不振、過労、睡眠不足、二日酔い、下痢、発熱時などは熱中症のリスクが高まるので、とくに注意しましょう。夏疲労を防ぐ食事や生活(8～9ページ)で、日ごろの体調をととのえることも熱中症対策につながります。

1

暑さを避ける

屋外での行動を予定している場合は、天気予報や環境省の熱中症予防情報サイトなどで、外出先の暑さ指数や熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート(11ページ参照)を事前に確認しましょう。アラートなどに従って、可能なかぎり予定を変更・調整することが大切です。

外出は暑い時間帯を避け、屋外で過ごす時間を短くし、日光が当たる場所や風通しが悪い場所で過ごすのはなるべく避けましょう。

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



大腸がん検診の内容

対策型検診の内容

対象 …… 40歳以上 **頻度** …… 1年に1回
内容 …… 問診、便潜血検査

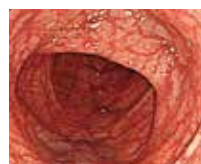
一次検査 便潜血検査

2日分の便を採取し、便に血液が混じっていないかを調べる検査。大腸がんやポリープによる大腸内のわずかな出血の有無を調べることが目的です。2日分のうち1日分でも陽性だった場合は、大腸内視鏡検査などによる精密検査が行われます。



精密検査 大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入し、大腸がんや将来がん化するポリープの有無を直接確認し、必要に応じて、その場で切除も可能です。検査時間は一般的に10～30分程度。家族歴がある人や50歳以上の人は、便潜血検査が陰性でも一度受けておくとう安心です。



ADVICE

検査に抵抗がある人は、「痛みが心配」「以前つらい思いをした」など、不安な点を事前に具体的に伝えておく、検査時に配慮してもらいやすくなります。

Let's UPDATE!

大腸がん 押さえておきたい最新と基本

大腸がん「腸内細菌」が関係している可能性も

昨年、国立がん研究センターなどの研究で、日本人の大腸がん患者の約5割に、一部の腸内細菌から分泌される「コリバクチン毒素」による変異パターンが確認されました。とくに若年層（50歳未満）の大腸がんでは、この変異が高齢患者の約3倍もみられ、関連が注目されています。

CHECK

どのような腸内環境や生活習慣が、こうした変異を促すのかについて詳しくわかっていないため、50歳未満でも油断せずに毎年検診を受けることが大切です。

加工肉・赤肉や飲酒が発症リスクを高める

大腸がんは生活習慣とかかわりが深く、食事ではとくに加工肉や赤肉、飲酒が危険因子です。加工肉や赤肉は発がんを促す二次胆汁酸をふやすとされ、加工肉を毎日50gとると発症リスクが約18%上昇するという調査も。飲酒では1日に純アルコール20g程度（週150g）以上をつづけるとリスクが高まります。

CHECK

食物繊維は二次胆汁酸を吸着・排出する働きがあるため積極的にとりましょう。また、飲酒は食道がんや胃がんのリスクも高めるため、なるべく控えましょう。

検診受診者は死亡率が低い

国立がん研究センターが1990～2003年に行った調査では、過去1年に大腸がん検診を受けた人は未受診者に比べ、大腸がん死亡率が約70%低いと報告されています。大腸がんは生活習慣と関係する一方、改善だけで予防はできません。検診で早期発見につなげることが重要です。



毎日快腸だから
心配無用！

血便が出ていなければ
検診はしなくてよい

まだ若いから
大丈夫



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

女性のがん死亡数第1位
大腸がん

現在、日本人の2人に1人ががんになる時代といわれています。なかでも、もっとも罹患数が多いのが大腸がんです。



取材協力 入口 陽介 先生
いりぐち消化器内科・内視鏡クリニック（東京都）院長

早期発見で9割以上治るが
検診の受診率は5割未満

日本人のがんでもっとも罹患数が多い大腸がん。がんによる死亡数も、女性で第1位、男性で第2位です。近年では、世界的に若年層（50歳未満）での発症がふえており、日本も例外ではありません。大腸がんのおもな原因は、食の欧米化や肥満、飲酒、運動不足などで、生活習慣との関連が深いのが特徴です。初期はほとんど症状がなく、下痢や便秘をくり返す、血便が出るといった症状が現れるころには、すでに進行している可能性があります。大腸がんは、早期に発見し治療できれば治

癒率は90%以上ですが、進行がんになると治る可能性は大幅に低下します。つまり、症状がないからこそ検診を受けることが大切です。国は40歳以上を対象に、年1回の大腸がん検診を推奨しています。大腸がんやポリープがあると便に血液が混じることがあるため、まず便潜血検査でふり分けをします。便に混じる血液には、目でわかる「肉眼的血便」と、検査でしかわからない「顕微鏡的血便」があります。そのため、目で血液が確認できないからといって、異常がないとはかぎりません。陽性の場合は、精密検査として大腸内視鏡検査を行います。痔や良性ポリープが原因のこともあるため、適切に対処するためにも必ず検査を受けましょう。国民生活基礎調査によると、大腸がん検診の受診率は5割未満です。早期発見で90%以上が治るとされている一方で、死亡数が多い背景には、未受診者の多さもありません。「面倒くさい」と後回しにせず、検診を受け、早期にがんの芽を摘むことが大切です。

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。



全身を大きく動かして
背中筋肉にアプローチ！

「老け見えの原因は背中にあり」といわれるほど、若々しさは後ろ姿に表れます。からだのラインを拾う薄着の季節。背中ハミ肉を解消し、美背中を目指しませんか。

巻き肩や猫背、デスクワークがつづくと、肩甲骨同士が左右に離れてしまい、筋肉のハリがなくなつて背中がたるんでいきます。これが、ハミ肉を目立たせる要因の一つです。まずは体側を伸ばして肩甲骨を正しい位置へ戻し、脚を大きく動かしながら広背筋に効率よく刺激を与えます。

また、からだの中心を起点として全身を動かすため、腰が痛くならない程度に無理なく行うことが重要です。呼吸に合わせて、自然にからだを動かしましょう。全身を使って背中にアプローチすることで、同時に体幹が鍛えられるのうれしいポイント。下腹やお尻の引き締め、美脚効果も期待できるので、自信をもって夏を過ごすためにぜひチャレンジを！

薄着の季節に 背中ハミ肉撃退

体形維持だけでなく、見たため年齢にも影響を与える背中の印象。体側や脚など、からだ全体を使いながら背中ハミ肉を解消しましょう。

PART 1

ハミ肉解消体操

不安定な体勢をとることで体幹の筋肉を強化。
おなかとお尻にも効くポーズです。



① 左足をからだグラつかない程度まで大きく後ろへ引く。後ろに引いた足のかかとを上げる。

からだの重心をグッと下に落とす！



② 左足が右足の斜め後ろにくるようにクロスさせ、左手は頭に置く。息を吸って、吐きながら上半身を右に倒す。この動きを3呼吸分行い、反対側も同様に行う。



動画でCHECK
https://dougahfc.jp/sf/202607_1.html

PART 2

脚クレーン

寝ながら脚を上げて股関節を大きく開き、
お尻の筋肉も活性化させます。



① うつ伏せになり、右手を真っすぐ伸ばして左手は顔の下に置く。顔は右側に向ける。



② 左脚を上げ、息を吐きながら足先を右側へ倒し、息を吸いながら上げた位置に戻す。この動きを4呼吸分行い、反対側も同様に行う。



Point

ひざは緩めたままでOK。さらに曲げると背面の伸びをより実感できます。



動画でCHECK
https://dougahfc.jp/sf/202607_2.html

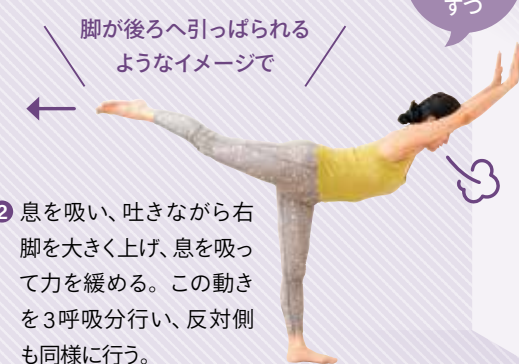
PART 3

壁フィギュア

脚を後ろへグッと伸ばすエクササイズです。
スラリとした美脚効果も期待できます。



① 壁に両手をつき、お尻を後ろへグッと突き出す。



② 息を吸い、吐きながら右足を大きく上げ、息を吸って力を緩める。この動きを3呼吸分行い、反対側も同様に行う。

Attention

キツイときは手の位置を高めにし、脚も低めでOK。上体は倒さないようにしましょう。



動画でCHECK
https://dougahfc.jp/sf/202607_3.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

学校と家で態度が違う。 その子に何がおきている？

学校ではおとなしいのに、家では家族には八つ当たり。一見、問題行動のようにも思えますが、「感情が出せる＝家庭が安心できる場所」という証拠でもあります。



外ではがまん
家ではありのまま
大人も同じ

「学校ではとくに問題はないといわれるのに、家ではかんしゃくがひどいんです……」

そういった悩みを抱えて相談にいらつしやる親御さんは少なくありません。つい「外でがんばっているから家で発散しているのだろう」と考えがちですが、この見方には少し注意が必要です。学校の姿が「本当」で、家での姿は「ストレスのはけ口」というとらえ方をしてしまうと、家での爆発を「問題行動」として見てしまいかねないからです。

大切なのは、「どちらもその子である」という考え方。

・学校では周りの空気を読んでがまんできる。

・家では自分の感情をそのまま出せる。

この2つは、けっして矛盾し

ているわけではありません。場所によって見える顔が違うのは、大人も同じ。むしろ、家で感情を出しているということは、家庭内を「ここは安心できる場所」とその子が感じているサインでもあります。

また、子どもは大人に比べて感情を言語化するのが苦手です。その行動の背景にどんな感情があるのか、落ち着いたタイミングで言語化を手伝ってあげるとよいでしょう。

もちろん、あまりにも激しかったり、きょうだいへの暴力がつづいたりする場合は一人で抱え込まず、かかりつけの小児科や地域のクリニックに相談してみてください。

「家で荒れる」ではなく、「家では安心して本音を出せる」。どちらの状態もその子自身です。そんなふうに見方を少し変えるだけで、親の気持ちもふっと楽になりますか？

ポイント

家庭を「心から安心できる場所」に

人間としての土台がつくられるのは、幼少期から思春期ごろまで。この時期に、家庭が子どもにとって安心できる居場所であることが何より大事です。自分を受け入れてもらえる、自分の気持ちをわかってもらえる、たとえ間違っても許される——。そういった環境で育ち、「安心」という根っこがあれば、学校や社会でさまざまな困難にぶつかったり、評価されなかったりする状況に直面しても、ちゃんと乗り越えられるようになります。



●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13万人を超える。

Let's
"SMART LIFE"!

時短家事で
スマートライフ

湿気がたまりやすい

お風呂のカビ対策



お風呂掃除では、つい目につくやすい浴槽周りや床ばかりへ意識がいきがち。しかも、がんばってこすっても気づけば黒いモヤツとした汚れがポツポツと出てきませんか？ 実は、見落としやすい天井こそカビのすみか。放っておくと壁や床にカビが広がります。つまり、天井の除菌が重要なのです。

そこで活躍するのが、ハンディワイパーとアルコールスプレー。脚立もいらず、数分で浴室全体をカビが発生しにくい状態にします。仕上げに防カビ用の燻煙剤を使うとさらに効果がアップ！

床のカビ対策

用意するもの

- ・水……………300mL
- ・塩素系漂白剤……………キャップ1杯
- ・食器用洗剤（中性）……………大さじ2



洗面器に水を張り、塩素系漂白剤と食器用洗剤を入れてよく混ぜる。



スポンジで床全体に塗って30分放置し、洗い流してしっかり乾燥させる。

※ゴム手袋を着用し、必ず換気を行ってください。

天井のカビ対策

用意するもの

- ・ハンディワイパー
- ・アルコールスプレー



ハンディワイパーにドライシートをセットし、アルコールをスプレーする。



天井と壁を全体的に拭く。

時短
ポイント

カビのすみかをしっかり除菌

ほかの病気と間違われやすい！ 甲状腺疾患の症状

甲状腺機能亢進症 (おもにバセドウ病)

20～40代女性
動悸、脈が速い
暑がり、汗をよくかく
食べてもやせる
イライラ、不安
そわそわする、手が震える
希発月経
眼球突出(一部の)
下痢・軟便

なりやすい人
脈
体温・皮膚
体重
精神面
動作
月経
目
便

甲状腺機能低下症 (おもに橋本病)

30～50代女性
脈が遅い
寒がり、肌の乾燥
むくみや体重増加
無気力、気分の落ち込み
動作がゆっくりになる
過多月経
まぶたのむくみ
便秘

共通症状

- ☒ だるい ☒ 髪の毛が抜ける
- ☒ 疲れやすい ☒ 妊娠や出産に影響

【間違われやすい疾患】

- 更年期障害 … 「疲れやすい」など多彩な症状より
- うつ病 … 「だるさ」や「無気力」より
- 心臓病 … 「動悸・息切れ」より
- 腎臓病 … 「むくみ」より
- 神経の病気 … 「手が震える」より
- 皮膚の病気 … 「肌の乾燥」より
- 認知症 … 「物忘れしやすくなる」「ボーッとしやすい」より

さらに詳しい情報は、
日本甲状腺学会のHPに
掲載されています



※症状の現れ方には個人差があります。すべての人にこれらの症状が必ず出るわけではありません。

知って納得！

甲状腺と深くかかわる3つのこと

過剰摂取に注意！ ヨウ素

昆布などに含まれるヨウ素は甲状腺ホルモンの原料ですが、過剰摂取は逆に働きを弱め、橋本病を悪化させる原因に。昆布を毎日たくさん摂取する、ヨウ素入りうがい薬を連用するなどは控えましょう。



実は関係が深い 妊娠・出産

甲状腺機能の異常を放置すると、不妊や流産、胎児の発育に影響を及ぼす恐れも。妊娠・出産を希望する場合は、妊娠前・妊娠中の検査と適切な管理で、安全な出産を目指すことができます。



代謝の乱れが直結する 血中脂質

橋本病では、血中脂質のなかでもとくにLDLコレステロールが高くなる傾向があります。脂質改善薬が効きにくい場合や、原因不明の高値がつづく際は、一度甲状腺の検査を。甲状腺の治療によって脂質異常が改善するケースもあります。



取材協力
福下 美穂 先生
伊藤病院(東京都)
内科医長

からだのだるい 疲れやすい

なんとなくだるい、疲れやすい、脚がむくむ——こうした不調を、「いつものこと」「更年期のせい」とすませていませんか？ 実はその背景に、甲状腺の病気がかかっているかもしれません。



不調がつづく場合は 甲状腺ホルモンの検査を

「疲れやすい」「気力がない」など、日常的な不調と区別が付きにくい甲状腺疾患。さらに、一般的な健診では甲状腺機能を調べる検査は含まれないことが多いため、異常が発見されにくい病気です。しかし、放置すると心不全や不妊・流産につながることもあり、軽視できません。

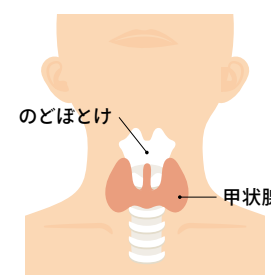
甲状腺は首の前側にある小さな臓器(下図参照)で、「甲状腺ホルモン」

を分泌しています。甲状腺の機能に異常があると、このホルモンが過剰になったり、不足したりします。

甲状腺ホルモンが過剰に分泌され、代謝が活発になりすぎる状態を「甲状腺機能亢進症」といい、代表的な原因疾患が「バセドウ病」です。自己免疫の異常がおもな原因で、強いストレスや妊娠・出産などがきっかけになることもあり、甲状腺の腫れ、頻脈、手の震えなどがみられます。

一方、ホルモンが不足し、代謝が低下する状態を「甲状腺機能低下症」

甲状腺とは？



甲状腺はのどぼとけの下にあり、蝶のような形をした10～20gほどの臓器で、ヨウ素を主原料に甲状腺ホルモンをつくる。甲状腺ホルモンには新陳代謝を促進する作用や、胎児の発育や子どもの成長にも重要な役割をもっている。

といいます。おもな原因疾患は、免疫異常で甲状腺に慢性的な炎症が生じる「橋本病(慢性甲状腺炎)」です。疲労感やむくみなどがみられますが、橋本病と診断されても、7割以上は甲状腺の炎症が軽度で甲状腺機能が正常に保たれているため、治療を必要とせず、経過観察となります。19ページ上のような症状がある人や、家族に同じ病気の人がいる人が、甲状腺や内分泌を専門とする医療機関で検査をするとういでしょう。



① 森のアスレチック 日本有数の規模を誇るフィールドアスレチック。「ファミリー」「じゅえむの冒険」「ダイナミック」「力だめしの森」の4コースがあり、体力に合わせて選べる。

② 変形自転車のりば 木立の中にコースが整備されており、クラシックカー型の自転車で走ることができる。2人乗りは1回200円、3人乗り・4人乗りは1回300円。

③ 子ども美術館 7つのアトリエ、参加型の劇を楽しめるアンデルセンスタジオ、企画展示を開催する展示室がある。アトリエプログラムの内容は日によって異なるため、ホームページで確認を。

④ 童話館 子ども向けに、読み聞かせ形式の「おはなし会」を定期的に開催。想像力をふくらませ、物語の世界に入り込む豊かな体験ができる。



五感で楽しむ童話の世界——

ふなばしアンデルセン公園

約38ヘクタールの広大な敷地に「自然・遊び・文化体験」が詰まった、ふなばしアンデルセン公園。夏の明るい日差しのなか、家族で開放感あふれるひとときを過ごしませんか。



千葉県 船橋市

豊富なアクティビティを通じて物語に出会う

童話作家、ハンス・クリスチャン・アンデルセンの世界観をテーマにした「ふなばしアンデルセン公園」。四季の花や動物とのふれあい、創作体験など多彩な楽しみが揃う人気のスポットです。7～8月は「ひまわりまつり」が開催され、園内は夏らしい華やかな雰囲気。公園のシンボルである風車と黄色の花々が織りなす風景は牧歌的で、心まで穏やかにしてくれます。

公園の南東にある「子ども美術館」は、「体験」を大切にした美術館です。版画や染め物、陶芸や演技体験など、子どもが夢中になれるアトリエプログラムが充実しています。

「童話館」はアンデルセン生誕の地であるデンマーク・オーデンセ市の町や自然、作家の人物像を映像や展示を通じて紹介するスポット。絵本が揃う図書コーナーもあり、童話の世界にじっくり浸ることができます。

CHECK!



デンマーク・オーデンセ市のアンデルセン公園内にある立像を複製したもの。

Data&Access

住所:千葉県船橋市金堀町525

車

常磐自動車道「柏IC」から約40分

電車

京成松戸線「三咲駅」からバスで約12分

お問い合わせ

ふなばしアンデルセン公園

☎ 047-457-6627

🌐 <https://www.park-funabashi.or.jp/and/>

入園料金

一般900円(65歳以上無料)、高校生(生徒証提示)600円、小・中学生200円、幼児(4歳以上)100円

ふなばしアンデルセン公園内MAP





包みを開けると

カレーの香りがふんわり♪

食卓を鮮やかに彩ります

火を使わずに

レンチン& トースターレシピ



暑さがつづくとお火を使うのも億劫に。そんなときは電子レンジやオーブントースター調理が便利です。夏野菜のおいしさと栄養もしっかり取り入れて、暑さに負けないからだをつくりましょう。

撮影／鈴木信吾 スタイル／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。



レンジで作る 鶏キムチ

【材料(2人分)】

鶏もも肉……………200g
玉ねぎ……………¼個(50g)
にら……………20g
白菜キムチ……………70g
しょうゆ・酒……………各小さじ2
A しょうが(すりおろし)……………小さじ1
片栗粉……………小さじ½
ごま油……………小さじ½

【作り方】

- 鶏肉は小ぶりのひと口大に切る。玉ねぎは薄切り、にらは2cmの長さに切る。
- 耐熱ボウルに鶏肉を入れ、混ぜ合わせたAを加えてよくあえる。玉ねぎをのせてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- ②ににらと白菜キムチを加えて全体を混ぜ、さらに2分ほど加熱する。
- ごま油を加えて全体をサッと混ぜ、器に盛る。

[エネルギー 232kcal／塩分2.1g]

スタミナ料理

鶏肉でアレンジした

定番の豚キムチを



片栗粉を加えることでほどよいとろみがつき、電子レンジ調理でも味がよくなじみます。



カレー風味の塩さば包み蒸し

【材料(2人分)】

塩さば(骨なし)……………半身1枚(140g)
じゃがいも……………1個(120g)
ブロッコリー……………6房(60g)
玉ねぎ……………¼個(50g)
ミニトマト……………5個
酒……………大さじ2
A にんにく(すりおろし)……………小さじ2
カレー粉……………小さじ1
バター……………10g
ドライバジル……………適宜

【作り方】

- 塩さばは半分に切り、厚みのある部分に十字の切り込みを浅く入れる。じゃがいもは3〜4mm幅の輪切りにしてサッと水にさらす。玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- クッキングシート(30cm×30cm程度)を広げ、中央上にじゃがいもの半量、中央下に玉ねぎの半量を平らに並べ、その上にさばを置いて周りにブロッコリーとミニトマトの半量をのせる。混ぜ合わせた

Aを半量かけてキャンディー状に包み、同じものをもう1つ作る。

③②を耐熱皿にのせ、1つずつ電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。

④包みを開けてバターを半量ずつのせ、お好みでドライバジルをふる。

[エネルギー 304kcal／塩分1.4g]



さばは厚みのある部分に切り込みを入れて、中までしっかり火を通しましょう。



うま味と栄養をギュッと凝縮

レンジ蒸しにすることで

肉巻きオクラのレンジ蒸し

【材料(2人分)】

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)……………6～12枚(120g)
オクラ……………6本
もやし…………… $\frac{1}{2}$ 袋(100g)
塩・こしょう……………各少々
酒……………大さじ $\frac{1}{2}$

しょうゆ……………大さじ1
A 酢・ごま油……………各大さじ $\frac{1}{2}$
しょうが(すりおろし)……………小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

- ① オクラはヘタの先とガクを取り除く。豚肉の片面に塩、こしょうをふり、1～2枚をオクラに巻きつける。
- ② 耐熱皿にもやしを平らにのせ、その上に①を並べて、酒をふってふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
- ③ 皿に盛り、食べる直前に混ぜ合わせたAをかける。

[エネルギー 204kcal／塩分 1.5g]



オクラのヘタとガクはしっかり下処理を。口あたりがよく、食べやすくなります。



夏野菜のラタトゥイユ

【材料(4人分)】

玉ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
黄パプリカ…………… $\frac{1}{2}$ 個(70g)
なす……………1本(80g)
ズッキーニ…………… $\frac{1}{2}$ 本(80g)
ベーコン……………1枚(20g)

カットマト缶…………… $\frac{1}{2}$ 缶(200g)
塩・砂糖・洋風スープの素・
A にんにく(すりおろし)……………各小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎと黄パプリカは2cm角に切る。なすとズッキーニは十字の4等分にして、1.5cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルに①とAを入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。一度取り出して全体を混ぜ、さらに3分ほど加熱する。
- ③ オリーブ油を加えて全体をサッと混ぜ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし、器に盛る。

[エネルギー 64kcal／塩分 1.0g]



つけ合わせとしてはもちろん、冷製パスタのソースにするのもおすすめ!



アレンジまで楽しめる

冷製洋風おかず

箸休めにどうぞ

夏らしい小鉢を

ゴーヤとコーンのツナマヨあえ

【材料(2人分)】

ゴーヤ…………… $\frac{1}{2}$ 本(100g)
ツナ缶(油漬け)……………1缶(70g)
スイートコーン(缶詰)……………30g

めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1
A マヨネーズ……………小さじ2
かつお節……………1パック(2g)

【作り方】

- ① ゴーヤは種とワタをとって1～2mm幅の半月切りにし、塩ひとつまみ(材料外)をふって全体になじませる。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ② ①をざるにあげて流水で冷やし、キッチンペーパーで水けを拭き取る。
- ③ ボウルに②、油をきったツナ、コーンを入れ、Aを加えてあえ、器に盛る。

[エネルギー 121kcal／塩分 0.9g]



ゴーヤは塩をまぶして電子レンジで加熱し、流水で洗うと苦味がやわらぎます。



しらすと枝豆のお揚げピザ

【材料(2人分)】

油揚げ……………2枚(34g)
枝豆(冷凍)……………60g
釜揚げしらす……………20g

A マヨネーズ……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ $\frac{1}{2}$
ピザ用チーズ……………20g
刻みのり……………適量

【作り方】

- ① 油揚げはキッチンペーパーなどで軽く油を取り、半分に切る。アルミホイルにのせ、オーブントースターで上面がカリッとするまで2分ほど焼く。枝豆は解凍してさやから出しておく。
- ② ボウルに枝豆、釜揚げしらす、Aを入れてあえる。
- ③ ①を一度取り出して裏返し、焼いていない面に②、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターでこんがりとするまで3～4分ほど焼く。器に盛り、刻みのりをちらす。

[エネルギー 154kcal／塩分 0.8g]



油揚げは余分な油を軽く拭き取り、カリッと香ばしく仕上げるのがポイント!



いつもの油揚げが

おしゃれなピザに大変身!

認知行動療法で 思考のクセを変える

価値観エクササイズで 自分らしさを解放！

周りの人に振り回されてしんどいときは
ひと息ついて、あなたの大切なもの（価値観）に
思いを向けてみましょう。すると、“自分軸”に沿った
アクションがおこせるようになります。

自分の大切なものに 目を向けてみる

心が疲れてしまう大きな理由の一つは、
他人の「軸」で行動してしまうこと。自分
の価値観ではなく、周囲の意見や評価を
優先して行動すると、本当はどうしたい
のかがわからなくなってしまう。

そんなときは「価値観エクササイズ」に
取り組み、〃自分軸〃を見直しましょう。
あなたの人生にとって大切なもの（価値
あるもの）を、人生（生活）の4つの領域
に沿って書き出すエクササイズです。



●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。著書に『よく
わかる恐怖症』（法研）など。

人生（生活）の4つの領域とは、①仕事
（学び）、②遊び（娯楽）、③健康（休み）、
④人間関係を指します。

最初の2つの仕事と遊びは「よく学び、
よく遊ぶ」ということわざがあるように、
子どものときに一生懸命やるのが大事
といわれたものです。大人にとって「よ
く学び、よく遊ぶ」にあたる言葉は、ワー
ク・ライフ・バランスだと思います。昭
和の日本人がワーカホリック（仕事中毒）
といわれていた時代の反省から現在の「働
き方改革」に至り、①ワーク（仕事）と②
ライフ（私生活）のバランスをとることの
重要性が訴えられるようになりました。

①仕事では、学びを通じてより深い知
識やスキルを身につけたり、仕事の質を
高めたりする一方で、②遊びでは、趣味
やレクリエーションをただただ楽しんだ
り、余暇の自由時間をリラックスして過
ごしたりするということです。

もちろん、「仕事を楽しむ」「遊びでス
キルを高める」というように仕事と遊び
を完全に分けることはできませんが、基
本的には①仕事と②遊びに分けて、あな
たが大切にしたいと思っていること（価
値観）を考えます。

満足度を上げるために 具体的なアクションを！

次にあげる③健康では、仕事や遊びに
エネルギーを使う分、充電するために十
分な睡眠をとったり、休息をとったり、
自分の心身のケアを行うことに対してあ
なたが大切にしたいと思っていることを
考えます。

④人間関係では、人は一人では生きて
いけませんから、家族、集団、社会のな
かであなたが大切にしたいと思ってい
ることを考えましょう。

①～④まであげられたら、最後に現状
の満足度を0～100点でつけます。満
足度が100点の人は必要ありませんが、
そうでない人は点数をつけるだけでなく、
「どうやったら100点に近づけるか」を
書いてみてください。明日からでも取り
組める、具体的なアクションです。

自分の大切な時間は、自分の大切なこ
とに使うようにする。この心がけを実践
するだけで、あなたが人生で何を優先し
たいと考えているのかが見え、幸せを感
じられることがふえるはずです。

WORK 価値観エクササイズ

- 以下の4つの領域について、あなたは何に価値があると考えますか？ また、その領域について現在どのくらい満足しているか、0～100点で点数をつけてみましょう。（まったく満足していない…0点、最高に満足している…100点）
- これら4つの領域であなたの価値をより満たすためには、どのようなアクションをおこせばよいでしょうか。

① 仕事（学び）

価値 例）周囲が幸せになるように自分のスキルを高める ▶ _____ 点

アクション 例）自分の家事スキルを高める（とくに料理）

③ 健康（休み）

価値 例）心身のリラックスとケアを行う ▶ _____ 点

アクション 例）1日8時間の睡眠と15分の軽い運動をする

② 遊び（娯楽）

価値 例）映画やドラマでの感動体験を大切に ▶ _____ 点

アクション 例）1日15分好きなドラマを見る時間をつくる

④ 人間関係

価値 例）家族を大切にする ▶ _____ 点

アクション 例）家族と会話する時間を1日15分つくる



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

今回の絶景は ドゥブロヴニク旧市街 (クロアチア共和国)

クロアチアの人気観光地・ドゥブロヴニク旧市街は、中世から海洋貿易で栄えた歴史ある港町です。オレンジ色の屋根と青い海が織りなす美しい景観から、「アドリア海の真珠」とも称され、世界遺産にも登録されています。歴史ある街並みを眺めながら、地中海らしいリゾート気分を楽しめます。

※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。

【5月号の正解】
イ 3カ所

当選者(敬称略)



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 ②7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』7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/SF202607>

締め切り

8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9月号に掲載します。



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/>

わが家の
ペット

名前の由来は…

1歳になったばかりのクウちゃんです。「いっぱいごはんを“食う”からクウちゃんにする」と5歳の娘が名づけ親になりました。最近は遊びたいとき、おなかを出して「遊んでくれ!」と甘えてくるかわいいニャンコです。

〈埼玉県〉パパス



フリー
トーク

現地の料理に舌鼓

初めてのシンガポールへ。マリナーベイ・サンズの展望台から見た夜景はまるで宝石のよう。現地の食事もおいしく、日本人の口に合うものも多く、とくにホッケンミーというめん料理がおいしかったです。ただ、シンガポールは赤道に近く、一日中気温が高いため熱中症対策は欠かせませんでした。

〈香川県〉ちび



読者投稿
ページ

なこやか おしゃべり タイム

フリー
トーク

石垣島へ家族旅行

夫の20年勤続祝い&双子の息子の小学校卒業記念に石垣島へ行きました。天気にも恵まれ、青い海に癒やされました。写真は、最終日に海辺を散歩したときのものです。ほかにもテーマパークでリスザルとふれあったり、とてもよい思い出になりました♪

〈神奈川県〉25年ぶりの石垣島



思わず笑った
出来事

娘のナイスアシスト?

先日、目の定期検診に行きました。「C」の開いているほうを答える際に、見えにくくて「うーん……」と悩んでいると、隣で待っていた4歳の娘が大きな声で「上だよ、上」と教えてくれました。私と看護師さんは大笑い。娘はポカンとしていました。

〈香川県〉パンダ子

Sukoyaka gram すこやかグラム



#マイペースに特訓中

6カ月の娘です。寝返りをがんばっているのですが、思うようにできず、途中で「ちょっと休憩……」という感じになっていました(笑)。

〈神奈川県〉うにに

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)



(株)法研はプライバシーマークの認定事業者です。

※お寄せいただいた情報は、本誌の企画・編集上の参考にさせていただきますが、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おりません。
●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。

からだ心 健康相談 Q&A

Q

循環器内科

脈が飛んだり、心臓がドキッとする…。 すぐに治まれば、受診しなくてよい？

39歳、男性。最近、たまに脈が飛ぶように感じたり、胸がドキッすることがあります。すぐに治まりますが、心臓のことなので不安です。この症状は問題ないでしょうか。また、受診の目安や日常生活で気をつけるべき点があれば教えてください。(愛知県 U)

今回のご相談は、不整脈の一つである「期外収縮」です。あまり聞き慣れない病名かと思いますが、循環器領域の疾患としては頻度の高い不整脈です。

期外収縮とは、決まったタイミングより早く心臓が収縮することでおこります。大まかに2種類に分かれ、心房性期外収縮(心房から出る)と心室性期外収縮(心室から出る)があります。

下部に実際の心電図を示します。図1(一)は心房性期外収縮、図2(二)は心室性期外収縮です。予想されるタイミングより早く出ている

回答者
千葉西総合病院(千葉県) 副院長
循環器内科 主任診療部長
SHDセンター長
桃原 哲也
とうはる てつや

A
「期外収縮」が疑われる。基本的には経過観察で問題ない。適度な運動やバランスのよい食事を心がけるとよい

ことがわかんと思います。

自覚症状は、心臓がドキンとする、鼓動を感じるなどのいわゆる動悸(どうき)のほか、胸の痛みや不快感などです。無症状な人も多く、健康診断で指摘されることも多くあります。確定診断は心電図で行います。

期外収縮は、基本的に経過観察でよい不整脈です。検査としては、自覚症状が頻回の場合はホルター心電図(24時間心電図)検査もしくは1週間程度測定できる長時間型心電図検査を行い、1日の総数はどれくらいか、どの時間帯にどの程度出ているかなどをチェックします。

最近では、多機能の腕時計で心電図を測定できることもあり、患者さん自身が外来時にその記録を持参することも多くなりました。そのほかの検査としては、心臓弁膜症などがないかを確認するために心エコー検査を行うことがあります。その際、心臓の形態、動きなども観察できます。

日常生活では、睡眠不足や過度な

期外収縮の波形

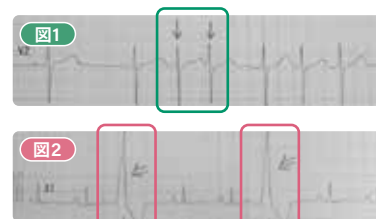


図1、図2ともに本来のタイミングより早く波が現れていることがわかる。

ストレス、多量のアルコールやカフェインは控えることをおすすめします。動悸の頻度が多くなるなど自覚症状が悪化する場合は、薬物治療が行われることもあります。

自覚症状がなく、たまたま健診などで期外収縮を指摘された場合は、弁膜症やそのほかの心臓病がなく、一度医療機関を受診してご相談することをおすすめします。

以上の点が重要ですが、過度に心配せず、適度な運動やバランスのよい食事をとりつつ、日常生活を送ることがもっとも大切です。

Q

乳腺外科

化膿性乳腺炎と診断された。 どのような病気か知りたい

31歳、女性。生後2カ月の息子に授乳中です。先日、高熱や関節痛があり、化膿性乳腺炎と診断されました。乳腺炎で関節痛などのインフルエンザのような症状が出たことに驚いています。どのような病気か詳しく教えてください。(大阪府 N)

回答者
聖路加国際病院乳腺外科 東京都
医師
竹井 淳子
たけい じゅんこ

A
授乳期におこる感染性の乳腺炎。感染を伴うため、全身症状が強く出る

生後2カ月のお子さんは授乳回数も多く、母乳の分泌も盛んなため、母親は乳腺炎になりやすい時期です。赤ちゃんのお世話をしながら、ご自身の高熱はとても大変でしたね。化膿性乳腺炎とは、授乳期におこる乳腺の細菌感染で、単なる「詰まり」とは異なり、感染を伴うため全身症状が強く出るのが特徴です。

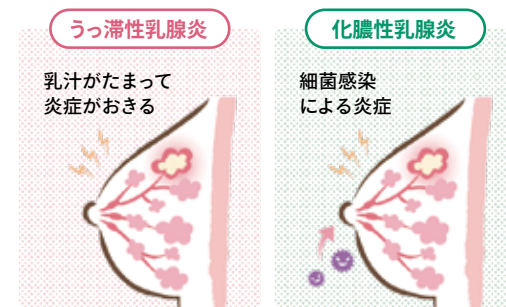
多くは乳頭の小さな傷から細菌(おもに黄色ブドウ球菌)が入り、母乳の流れが悪くなっている状態(うっ滞)をきっかけに発症します。そのため、乳房の痛みや赤み、腫れに加えて、39度前後の高熱や悪寒、関節痛、強い倦怠感などのインフル

エンザのような症状が出ることも珍しくありません。突然の高熱に驚く人も多いですが、化膿性乳腺炎では比較的よくみられる経過です。

一方で、一般的にイメージされる乳腺炎は「うっ滞性乳腺炎」と呼ばれ、母乳がたまることでおこる無菌性の炎症です。この場合は、乳房の張りやしこり、軽い痛みが中心で、発熱があっても微熱(37.5度程度)にとどまり、全身状態は比較的保たれています。授乳や搾乳をこまめに行い、乳汁の流れを改善すると症状が軽快することが多く、比較的早く改善するのが特徴です。自身での乳房ケアが難しい場合は、助産師に相談し、適切なアドバイスやケアを受けて、改善しやすくなることも少なくありません。

乳房の赤みや痛みが強く、授乳や搾乳をしても改善しない場合や、むしろ悪化する場合は感染を考えると、うっ滞性乳腺炎が長引くと、そこに細菌感染が加わって化膿性へ移行することもあります。そのため、

乳腺炎のおもな種類



症状が強い場合や改善しない場合には、早めに受診し(助産師さんや母乳外来など)、抗菌薬などによる治療を受けることが大切です。

症状が強いと、発熱と乳房の痛みで歩くことも困難な状態になる人もいます。病院を受診した際は、血液検査で炎症反応を確認したり、超音波検査で膿瘍の有無を評価し、必要があれば切開して膿を排出することもあります。適切に治療すれば多くは改善しますので、安心して授乳をつづけていただいて大丈夫です。