

超早期からの対策に注目！ 「認知症」対策の最前線

巻き肩・猫背解消にも
姿勢美人

家計を手助け!
鶏むね肉アレンジレシピ

A circular graphic with a light pink background. In the center is a large, bold, dark pink number '9'. Below the number, the text 'SEPTEMBER 2026' is written in a dark pink, sans-serif font, following the curve of the bottom edge of the circle.

送料 150円
年間購読料 5782円(送料込)＋税

正しいのはどっち？

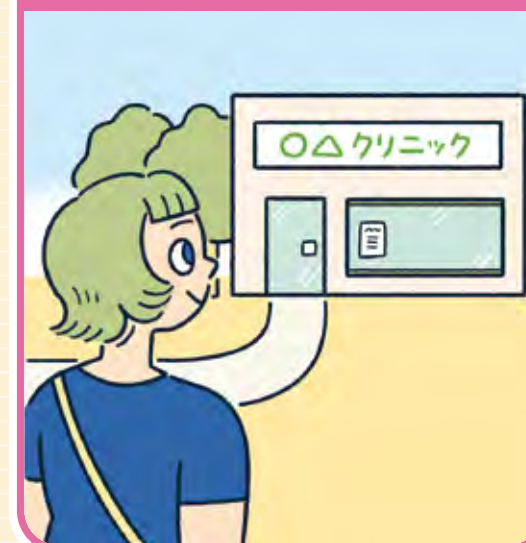
医療の受け方クイズ

気になる症状で医療機関にかかるときは？

1 どうせなら 大きな病院を受診する



2 まずはかかりつけ医に みてもらう



正解は... 2 まずはかかりつけ医にみてもらう

気になる症状がある場合は、まずはかかりつけ医を受診しましょう。

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

健康保險組合

4	ヘルスニュース & トピック
	健康特集
6	超早期からの対策に注目! 「認知症」対策の最前線
	Let's 健診&検診 誤解だらけの知識を アップデート
12	乳がん
	自分で骨格調整 スタイルアップメソッド
14	巻き肩・猫背解消にも 姿勢美人
	時短家事でスマートライフ 清潔な洗面台をキープ
	精神科医が伝えたい 子どもが本当に思っていること
17	子どものことを 心配しすぎてしまう
	女性の健康トラブルを解決! あなたとわたしの保健室
18	脚のむくみや こぶが気になる
	テーマパークを歩こう
20	笛吹川フルーツ公園 (山梨県)
	簡単、おいしい、ヘルシー 毎日のおうちごはん
22	家計を手助け! 鶏むね肉アレンジレシピ
	認知行動療法で 思考のクセを変える
26	「不安の方程式」で モヤモヤを見える化!
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

森の中でスラックライン

森の中のキャンプ場で
家族みんなで
スラックラインに挑戦したよ
思ったよりも難しいな
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

コンプレックスだった大きなからだを武器に変え、活躍をつづける梅松琉牙さん。もっと強くなろうと、稽古に打ち込む日々だ。

土俵は自分がいちばん
輝ける場所!

地道な稽古こそが
結果につながると思ってる

「小さいころから、大きなからだだがコンプレックスでした。でも、このからだだからこそ輝ける場所があることを知って、本当にうれしかった」――梅松琉牙さんが相撲に出会ったのは小学4年生のとき。学校で「わんぱく相撲」のチラシを見つけて両親に相談し、未経験ながら出場すると、足立区大会でいきなり優勝を果たした。

く開花していった。翌年からは、わんぱく相撲、白鵬杯ともに2年連続で全国優勝を果たし、一躍全国屈指の選手へ。中学2年生となった今は、からだもさらにひと回り大きくなり、仲間たちを引っばる存在になっている。

「試合で勝つことは目標ですが、いちばん大切なのは稽古の時間。すり足などの基礎練習や実戦形式の練習など、きつけれど一つひとつついでいねいにやることが結果につながると思っています。平監督から教わった。試合は稽古の発表会」という言葉を心に留めています」

小学生時代は勝ち負けがすべてだったが、最近では相撲の内容へのこだわりも出てきた。自分のもち味である突

進力を生かしたか。稽古で教わったことを実践できたか。よい内容を意識するようにになって、相撲の楽しさもさらに増したという。

「相撲には引き分けがなく、必ず勝ち負けがつかます。負けたときにはここがダメだったと課題がはっきりわかるので、じゃあ次はこうしよう、と修正していくことができる。そうやって道のりができていくのが相撲の魅力だと気づきました」

全国中学校相撲選手権大会に向けて個人戦、団体戦ともに優勝を目指す琉牙さん。積み重ねてきた努力の成果を、土俵で発揮する日が近づいている。

CHECK

梅松琉牙さんの
練習の様子を動画で
見ることができます!



<https://douga.hfc.jp/sf/20260901.html>

「一緒にがんばる
仲間がいるからこそ
強くなれる」と琉
牙さん。



小松竜道場を引っ
ばる存在でありたい、と後輩への責任
感も人一倍。

【消費者庁より】

火事の要因になることも リチウムイオン電池の取り扱いに注意

高温で放置しない、衝撃を加えない 日ごろの使い方に要注意

モバイルバッテリーの使用中や充電中に発火して火事につながったというケースが報道されています。こうした事故のおもな要因となっているのが「リチウムイオン電池」です。

リチウムイオン電池は、小型で大量の電力を蓄えられるため、モバイルバッテリーやスマートフォンのほか、ワイヤレスイヤホン、携帯用扇風機など、多くの製品に使われています。しかし、使い方を誤ることで発熱や破裂、発火などの危険性があり、消費者庁や消防庁にも事故や火事の情報が数多く寄せられています。

リチウムイオン電池に関係する事故を防ぐためには日ごろの扱い方に注意が必要です。たとえば、高所から落とすなど「強い衝撃や圧力を加える」

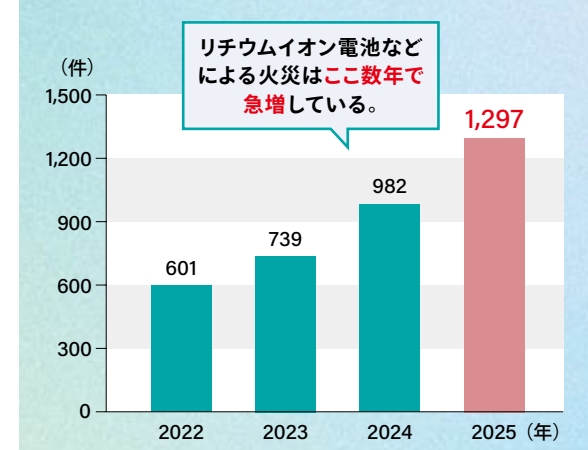


ことは大変危険です。また、直射日光のあたる車内や暖房器具の近くなど「高温になる場所での使用・保管」も避けましょう。充電中に異常に熱くなるなどの違和感があつたらすぐに使用を中止してください。なるべく、充電したまま就寝しないようにすることも大切です。

使わなくなったリチウムイオン電池を「廃棄」するときにも注意が必要です。リチウムイオン電池が内蔵された製品をプラスチックごみや一般ごみと一緒に捨てると、ごみ収集車や処理施設で圧縮された際に発火し、大規模な火災に発展するケースもあります。

製品を捨てる前には内蔵電池の有無をしっかりと確認し、リサイクル可能なものは家電量販店などの回収ボックスへ出してください。それ以外は、お住まいの自治体の分別ルールに従いましょう。身近で便利な製品だからこそ、最後まで安全な使い方を心がけましょう。

リチウムイオン電池などから 出火した火災件数



総務省消防庁「リチウムイオン電池等から出火した火災の調査結果」(2026年)

【2025(令和7)年「国民生活基礎調査の概況」より】

通院者率の第1位は 男女とも「高血圧症」

症状のある有訴者率の第1位は 男女とも「腰痛」

「医療機関に通院している人の通院理由でもっとも多いのは高血圧症で、次いで男性では糖尿病、脂質異常症、女性では脂質異常症、目の病気」——このような調査結果が厚生労働省の国民生活基礎調査の概況で報告されています。2025年は3年ごとに行われる大規模調査の年です。

病気やけがなどで自覚症状のある人(有訴者)は、人口1,000人あたり255.7(有訴者率)でした。有訴者率を性別にみると、男性233.2、女性276.7で女性のほうが高くなっています。症状別にみると、男女とも「腰痛」での有訴者率がもっとも高く、次いで男性では「頻尿」「肩こり」、女性では「肩こり」「手足の関節が痛む」とつづいていました。



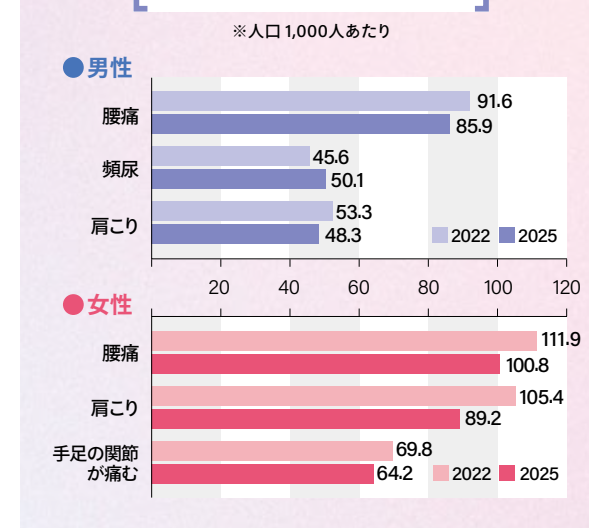
病気やけがで通院している人(通院者)は人口1,000人あたり409.2(通院者率)で、性別にみると、男性398.1、女性419.7で女性のほうが高くなっていました。

傷病別にみると、男女とも「高血圧症」での通院者率が高くなり、次いで男性では「糖尿病」「脂質異常症」、女性では「脂質異常症」「目の病気」となっていました。

このほか、喫煙の状況を2001年と比較すると、喫煙者の割合はほとんどの年齢階級で低下していました。男女とも20代がもっとも低下しており、男性は55.6%(2001年)から21.1%(2025年)、女性は22.7%(2001年)から6.6%(2025年)と、大きく低下していました。一方で、減少してはいるものの男性40代で32.7%、50代で32.0%と、いまだに3人に1人が喫煙しています。

今回の調査の項目のなかには、食事や運動、喫煙習慣の見直しで改善が期待できるものも少なくありません。不健康な生活習慣がある人は、この機会に生活を見直してみましょう。

性別にみた有訴者率の 上位3症状(複数回答)



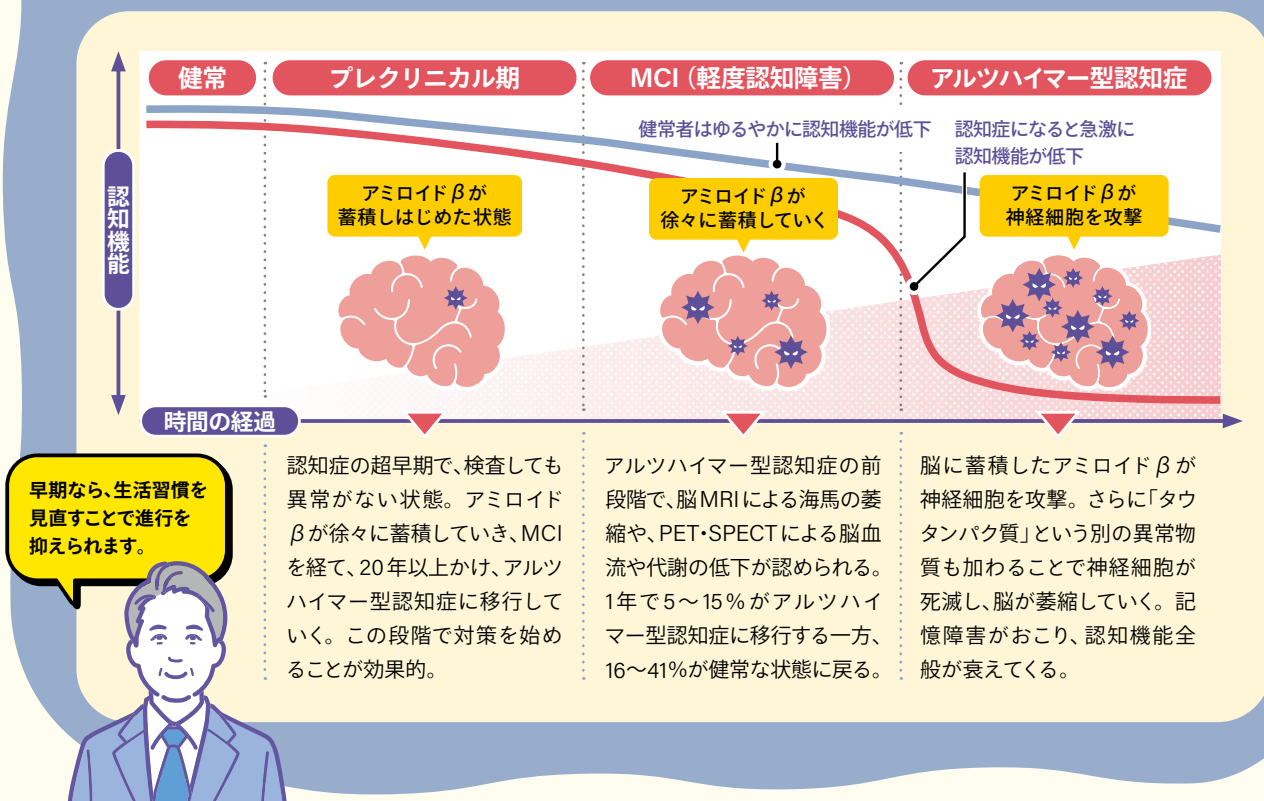
超早期からの
対策に注目！

認知症

対策の最前線

認知症はこうして進む

自覚症状はなくてもアミロイドβがたまりはじめるプレクリニカル期（前臨床期）、MCIを経て認知症の発症につながります。プレクリニカル期やMCIのうちなら、生活習慣の見直しによって健常の状態にまで戻すこともできます。



認知症は、予防できない病気と思われがちですが、近年は、若いときから対策をすることで、発症リスクが大きく下げられることがわかってきました。認知症対策の最新情報を紹介します。



●取材協力
あさだ たかし
朝田 隆 先生
メモリークリニックお茶の水（東京都）理事長
筑波大学名誉教授
東京科学大学客員教授



注目されている「プレ認知症」
若いころからの対策が重要

「冷蔵庫を開けて『あれ？何をとりに来たんだっけ』と思う」「人やものの名前が出てこない」——そんなことはありませんか。

「まだ認知症とは関係が薄いと思われる

がちな30～50代でも、このようなことが頻繁にあるなら、認知症の前段階の可能性もあります」と話すのは、認知症に詳しいメモリークリニックお茶の水理事長の朝田隆先生です。

認知症の代表的なタイプはいくつかありますが、アルツハイマー型認知症が約7割でもっとも多く、それに血管

性認知症を加えると、全体の9割近くになります。

アルツハイマー型をはじめとする認知症については、近年、急ピッチで研究が進んでいます。そのなかで注目されているのが「認知症の前段階」があるということです。これは「MCI（軽度認知障害）」と呼ばれ、年齢相応のもの忘れと認知症の間にあるグレーゾーンを指します。

「さらにその前に、プレクリニカル期（前臨床期）」という段階があることもわかってきました。認知機能のテスト（記憶力や判断力を測定する検査）は満点であっても、アミロイドβという「脳のゴミ」がたまりはじめている状態です」

アミロイドβとは、アルツハイマー型認知症の主要な原因物質とされるたんばく質の一種です。プレクリニカル期から実際の認知症発症までには、20年以上かかるといわれています。

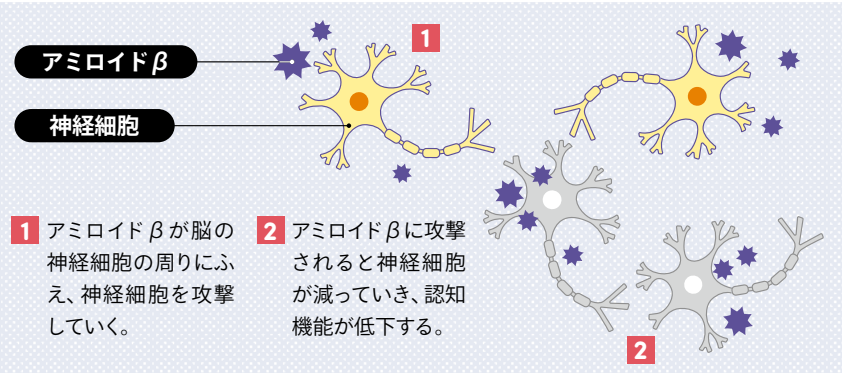
「プレクリニカル期やMCIになったら、必ず認知症を発症するわけではありません。その後の生活習慣によって、認知症のリスクを下げられることがわかっています」

8ページからは、認知症のリスクを下げる生活習慣について、紹介していきます。

STUDY

認知症がおこるメカニズム

アミロイドβがふえるだけで認知症になるわけではありません。アミロイドβが脳の神経細胞を攻撃し、細胞が消失していくことで、認知機能が徐々に低下していきます。



認知症を防ぐ

運動

3種の運動の組み合わせで
脳が活性化

運動と認知症には深い関係があります。まず、運動をして筋肉を動かすことでふえるマイオカインなどのホルモンには、神経細胞同士のつながりをよくしたり、脳に老廃物がたまるのを防いだりする働きがあります。また、運動によって神経細胞の栄養になる成分が増加したり、神経細胞に栄養を送る血液の流れがよくなったりする効果も期待できます。

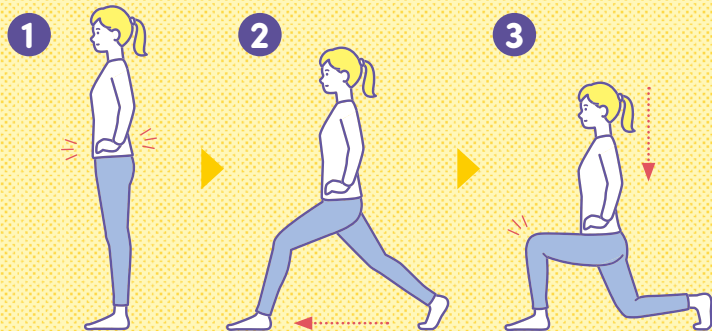
「認知症のリスク低減に役立てたいときの運動のコツは、有酸素運動・筋トレ・バランス運動の3つを組み合わせで行うことです。隙間時間に取り入れったり、週2～3日を目安に定期的に行うとよいでしょう」

Let's TRY

フロント&バックステップ

平衡感覚を鍛える簡単なトレーニングです。1日左右10回を目安に習慣にしましょう。

- ① 両手を腰にあてて立つ。
- ② 片足を大きく前に踏み出す。
- ③ 太ももが水平になるくらいまで腰を落としたあと、もとの姿勢に戻る。



片脚立ちは認知機能チェックにも

バランス運動の1つである目を開けて行う片脚立ちは、認知機能のチェックにもなります。認知機能が低下してくると平衡感覚も鈍くなり、姿勢のバランスをとりにくくなるためです。

手でバランスをとりながら片脚立ちをし、立った足がずれたり、上げた足が床に触れたりせずに、姿勢を何秒保てるかをみます。**20秒未満の場合、認知機能低下のリスクが高い**ことがわかっています。



1 有酸素運動

ウオーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、踏み台昇降などが代表的な有酸素運動です。少し息が弾むくらいの強度が効果的。全身の血行をよくなり、脳の働きの活性化につながります。速歩きとゆっくり歩きを交互に行う「インターバル速歩」は、有酸素運動と筋トレ両方の効果があります。

2 筋トレ

スクワット、腹筋運動、かかとへの上げ下げ、腕立て伏せなどが代表的な筋トレ（レジスタンス運動）です。ややきつと感じるくらいが効果的。筋肉を使うと脳の神経細胞の働きをよくするホルモンが分泌されます。また、筋肉を動かすと、感覚神経経路で情報が脳に伝わり、脳の活性化を促します。

3 バランス運動

開眼・閉眼の片脚立ち、つま先立ち歩き、かかと歩き、フロント&バックステップ（下記参照）などが代表的なバランス運動です。平衡感覚（バランス感覚）と認知機能は深く関係しており、平衡感覚を保つことは認知症リスクの低減に役立ちます。無理なくできる範囲で安全を確保して行いましょう。

がんばらなくてもできる！

認知症を防ぐ
生活習慣

認知症を予防したり、認知機能の回復を促すには、生活改善が大切です。

がんばりすぎずに、できることを長くつづけるのがポイント。

睡眠・運動・食事と認知症がどうかかわるか、それぞれの改善のコツを朝田先生に解説していただきました。



認知症を防ぐ

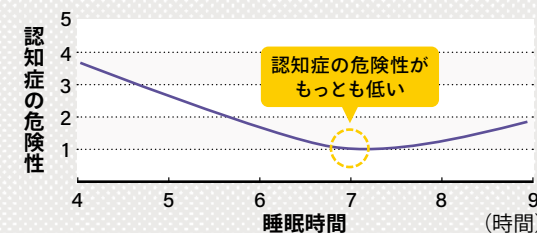
睡眠

睡眠中に“脳のゴミ”が
処理される

睡眠と認知症には深い関係があります。寝ている間にアミロイドβをはじめとする老廃物、いわば“脳のゴミ”が処理されるのです。睡眠不足がつづくと、その処理が十分にできなくなって認知症のリスクが高まります。脳との関係では睡眠時間7時間がもっとも認知症のリスクが低いという研究結果もあります。

認知症リスクが
もっとも低いのは7時間睡眠

睡眠時間と認知症リスクの関係を調べた研究では、7時間がベストで、とくに6時間以下の睡眠不足がつづくとリスクが高まるとされています。日ごろから7時間睡眠を目指すように睡眠時間を確保しましょう。



出典: Nature Communications 20 April 2021

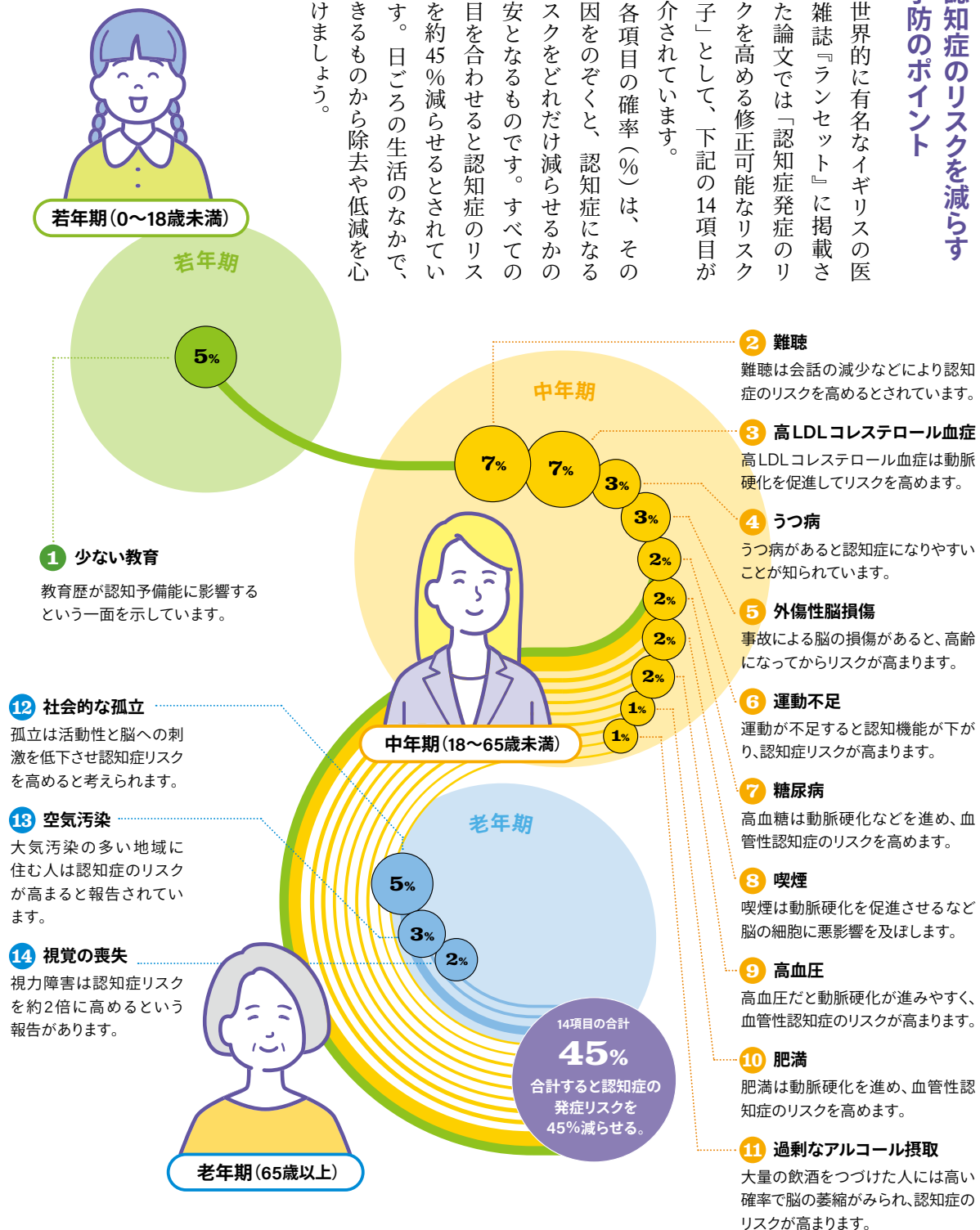
Topic

世界的研究で判明！ 認知症のリスクを高める14の要因

認知症のリスクを減らす 予防のポイント

世界的に有名なイギリスの医学雑誌『ランセット』に掲載された論文では「認知症発症のリスクを高める修正可能なリスク因子」として、下記の14項目が紹介されています。

各項目の確率(%)は、その要因をのぞくと、認知症になるリスクをどれだけ減らせるかの目安となるものです。すべての項目を合わせると認知症のリスクを約45%減らせるとされています。日ごろの生活のなかで、できるものから除去や低減を心がけましょう。



認知症を防ぐ

食事

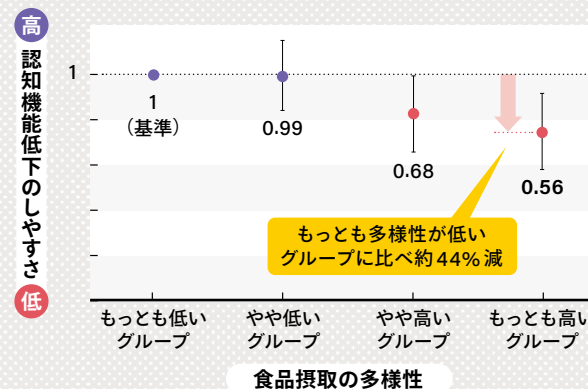
脳の健康に重要なのは 良質な脂肪や抗酸化物質

脳によい食生活の基本は、かたよりのない食事を規則正しく食べることです。それには多種類の食品をとることがポイントになります。食品摂取の多様性が高いほど、認知機能低下のリスクが低いことを示す研究結果が出ています。

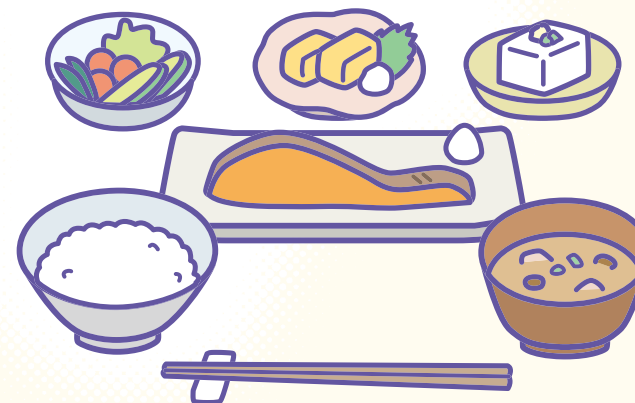
「バランスのよい食事など、基本をふまえたうえで心がけるとよいのが、良質な脂肪をとることです。脳は水をのぞくと60%が脂肪でできています。とくに脳に重要なのがEPA・DHAなどの^{オメガ}ω-3系脂肪酸です。同時に、その脂肪の酸化を防ぐポリフェノールなどの抗酸化物質をとることが大切です」

認知症のリスクを下げるには、生活習慣病を防いで血管の健康を保つことも重要です。そのためにもバランスのとれた食生活や運動が役立ちます。

多様な食品をとる人ほど
認知症リスクが低い



毎日の食事でさまざまな食品をとる「多様性の高いグループ」から、食品が限られる「多様性の低いグループ」までを4段階に分け、認知機能低下のリスクとの関係を調べた研究。食品多様性が高いグループほど認知機能低下のリスクが低い。
出典：国立長寿医療研究センター「長期縦断疫学研究 (NILS-LSA)」



認知症リスクを低減させる食事のコツ4選

1 「マゴタチワヤサシイ」を意識する

豆類、ごま(ナッツ類)、卵、乳・乳製品、わかめ(海藻類)、野菜、魚介類、しいたけ(きのこ類)、いも類の頭文字をとったもの。これ意識することで食品の多様性がアップします。



2 青魚などでEPA・DHAをとる

魚介類、とくにあじ、いわし、さばなど青魚に多いEPA・DHAは、認知症リスクの低減に役立つことが報告されています。手軽にとれる缶詰などを利用するのもよい方法です。



3 野菜でポリフェノールなどをとる

野菜、とくに緑黄色野菜はポリフェノールやβ-カロテン、ビタミンCなど各種の抗酸化物質を豊富に含みます。生活習慣病対策のためにもしっかりととりましょう。



4 バランスのよい地中海食も参考に

魚類、オリーブ油、ナッツを含む地中海食は、WHO(世界保健機関)のガイドラインに「認知機能低下や認知症のリスクを低減するために推奨してよい」と記載されています。これらの食品を意識してとるとよいでしょう。

乳がん検診の内容

対策型検診の内容

- 対象 40歳以上の女性
- 頻度 2年に1回
- 内容 問診と乳房X線検査(マンモグラフィ)

対策型検診

乳房X線検査(マンモグラフィ)

X線撮影装置で、乳房を圧迫板と撮影台で挟み、押し広げた状態で40代は2方向、50代は1方向撮影が基本とされている。

マンモグラフィの画像では、脂肪は「黒く」、乳腺・腫瘍は「白く」写る。右下に見える白い部分が乳がん。

- しこりの前段階「石灰化」などを見つけやすい
- 検診を受けることで死亡率減少が科学的に示されている
- 乳腺が発達している高濃度乳房では病変が見えにくい
- 放射線被ばくがある(ごくわずか)

その他の検診

乳房超音波検査(エコー)

乳房に超音波を当てて画像化し、腫瘍やのう胞の有無を調べる。

エコー検査では、乳腺は「白く」、腫瘍は「黒く」写る。白い乳腺にめり込むように黒い部分(がん)が広がっている。



- 乳腺が発達している高濃度乳房でも観察しやすい
- 被ばくの心配がなく、妊娠中でも検査可能
- 石灰化を確認するのが難しい
- 検査する人の技量によって精度に差が出る

検診の医療機関選びに迷ったら…

「日本乳がん検診精度管理中央機構」のホームページでは、各検査の資格をもつ医師・技師や認定施設を確認できます。近親者に乳がんの人がいる場合などは、40歳を待たずに専門医に相談しましょう。

日本乳がん検診
精度管理中央機構



<https://www.qabcs.or.jp/>

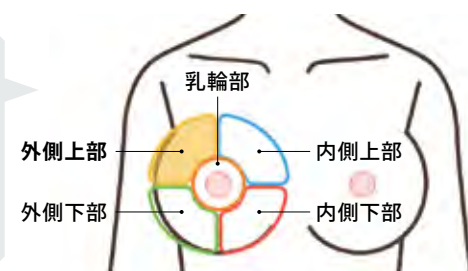
Let's UPDATE!

ブレスト・アウェアネスを身につけよう

ブレスト・アウェアネスとは、「ブレスト(乳房)」を「アウェアネス(意識)」する習慣のこと。ふだんから自分の乳房の状態を知り、いつもと違う変化に気づけるようにすることが大切です。



もっともできやすいのが外側上部で約半数を占める。ただし、どこにでもできるので、セルフチェックはまんべんなく行うこと。



乳がんができやすいところ

しこりの感触のイメージ



握りこぶしをつくり、指のつけ根にたたんだタオルをのせ、タオル越しの感触がしこりの目安。

自己触診は、入浴時に石けんをつけて指がすべりやすい状態で行うのがおすすめです。月経終了後から1週間後、閉経後では毎月1日など日にちを決めて行うとよいでしょう。しこりだけでなく、乳房の皮膚のひきつれやくぼみ、乳頭からの分泌物などもチェックし、異変に気づいたら、次の検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

しこりがないから大丈夫

面倒くさいし
また今度…

セルフチェックだけ
していればよい

家族歴がないから安心

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

人ごとじゃない
乳がん

30代後半ごろからふえはじめ、女性がかかるがんでもっとも多い乳がん。がん検診とセルフチェックで、早期発見に努めることが大切です。



取材協力 土井 卓子 先生
南大和クリニック 乳がんセンター
(神奈川県)センター長

約8人に1人がかかる
検診の受診率は5割程度

乳がんの発生には女性ホルモン(エストロゲン)が深くかかわっており、初潮が早い、閉経が遅い、出産や授乳経験がない・少ない・遅いなど、エストロゲンにさらされる期間が長いほど罹患のリスクが高まります。また、閉経後は卵巣ではなく、おもに脂肪組織でエストロゲンがつくられるため、閉経後の肥満も危険因子です。

明治時代は、初潮が現在より遅く、出産や授乳の機会が多かったことなどから、生涯の月経回数は約50回だったとされています。一方、現代の月経回数は450〜

乳がん検診にはマンモグラフィと乳房超音波検査(エコー)があり、それぞれの特徴が異なります(13ページ参照)。両方を併用することで発見率が高まるという報告もあり、リスクが高い人などは併用を検討してもよいでしょう。

乳がんは、自分で異変に気づける数少ないがんです。日ごろから乳房に関心を持ち(ブレスト・アウェアネス)、定期的に検診を受けることが大切です。

これほど身近であるにもかかわらず、乳がん検診の受診率は5割程度。乳がんは「遺伝する」「必ずしこりができる」と思われがちですが、遺伝性は全体の約5〜10%程度で、しこりがない乳がんもあります。早い段階で見つければ治療率は90%以上ですが、リスクの有無を自己判断し、検診を見送っていると、早期発見の機会を逃してしまいます。

500回程度です。こうした著しい変化などを背景に、乳がんは年々増加傾向にあり、現在では女性の約8人に1人が乳がんになるとされています。



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。

見ためマイナス10歳の 後ろ姿を目指そう

年齢がでやすいといわれる後ろ姿。姿勢の悪さはもちろん、背中のたるみも老けて見える原因です。トレーニングを通して背中の筋肉を使う感覚をつかみ、日ごろから意識して過ごすようにするだけでグッと印象が変わります。

今回は両手を使う動きがメインです。腕をしっかり動かすことで肩甲骨が動き、同時にこり固まっていた縮んでいる大胸筋も伸びます。肩甲骨から肋骨にかけてからだの前後に張りついていた「前鋸筋」もほぐせるため、肩こりが改善されて呼吸が楽に。動き自体はそれほど複雑ではありませんが、上半身全体に効率よく働きかけるエクササイズです。

夏の疲れがでるこの季節、からだをしっかりと動かすことで全身がほぐれ、身も心もリフレッシュできます。見ため年齢マイナス10歳を目指し、ぜひチャレンジしてみましょう！

巻き肩・猫背解消にも 姿勢美人

背すじが曲がった姿勢は老けて見える原因に。背中の筋肉を使う感覚をつかみながらトレーニングし、巻き肩や猫背を解消しましょう。

PART 1

背筋ゆるトレ

ペットボトルの重さを利用して
肩甲骨を動かして背筋を鍛えます。

- ① 両手にそれぞれ500mLのペットボトルを持ち、両足を軽く開く。

肩甲骨がしっかり動いているのを意識して！



- ② リズムよく呼吸をしながら、息を吐くタイミングで両腕を後ろへ引く。この動きを30秒間行う。

NG

腕を後ろへ引いたときに頭が前に出てこないように注意！



動画でCHECK
https://douga.hfc.jp/sf/202609_1.html

PART 2

背中でタオルバトン

後ろの人へリレーのバトンを渡すイメージで
タオルを遠くへ引くのがポイント！

背中に力が入りにくい場合は
胸の下にバスタオルを入れてもOK



- ① うつ伏せになり両足を腰幅に開く。背中にまわした両手でフェイスタオルの端を腰幅程度で持ち、ピンと張る。

3呼吸



- ② 息を吐きながら背中を持ち上げ、タオルを後ろの人へ渡すように引き上げる。息を吸って力を緩めて①に戻り、この動作を3呼吸分づける。

CHECK

腕を後ろへ引いたときにわきが締め、肩甲骨が中央に寄っているとGOOD！



動画でCHECK
https://douga.hfc.jp/sf/202609_2.html

PART 3

ゆらゆら体操

両手を揺らす遠心力を使いながら
背中の筋肉をしっかり動かす体操です。

両手を組むのがキツイ人は
フェイスタオルを
使ってもOK！



- ① 背もたれのない椅子に座って足を軽く開き、背中側で両手を組む。

両手はからだや腰から
できるだけ離して！



- ② 呼吸をつづけながら、組んだ両手を左右に大きく動かす。この動作を30秒間行う。

30秒

動画でCHECK
https://douga.hfc.jp/sf/202609_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

子どものことを 心配しすぎてしまう

自分がいろいろと経験してきたからこそ、子どもの行動には先回りしたくなるもの。ところが、心配のしすぎは子どもの自信を奪ってしまうことがあります。



「あなたならきっとできる」と背中を押して自信につなげよう

「忘れ物はない？」
「転ばないようにね」
「本当に大丈夫？」

わが子を大切に思うからこそ、つい何度も確認したくなることがあります。親としては心配しているだけのつもりですが、その言葉をくり返し聞いている子どもはどう受け止めているのでしょうか。

「そんなに心配されるなんて、自分には無理なのかな」
「一人じゃ失敗しちゃうかな」
「お母さんが心配しちゃうからやらないほうがいいかな……」
そんなふうに感じているかもしれません。

子どもの心の成長に重要なのは、「あなたならきっとできる」と親に信じてもらうことです。信頼される経験が積み重なるほ

ど、「自分は大丈夫」という自信につながっていきます。

また、自分で考え、自分の意思で選び、ときには失敗しながら経験を積むことも大切です。親が先回りして答えを与えるのではなく、「うまくいくためにはどうしたらいいと思う？」などと問いかけてみましょう。子ども自身が考える機会をふやしていくことが自主性を育てていきます。

もちろん、危険な場面では親が子どもの安全を守ることは必要。しかし、それは「失敗してもやり直せる経験」を奪うことではありません。「失敗したらどうしよう」ではなく、「失敗してもこの子なら乗り越えられる」。そんな気持ちで見守ることが、子どもにとってもいじばんの安心になります。

失敗すると思っても見守れる勇気が、ときに親としては必要なのかもしれませんね。

ポイント

親自身の「不安の正体」に気づいて

人が生きていくうえで、不安や恐怖は大事な感情ですが、親が不安だからといって子どもの特性や興味に合わない感情を押しつけるのは、子どものためになりません。子どもに何かいいようになったときは、まずご自身のなかで何が不安でそういいたいのかを考えてみましょう。そのワンクッションで「これは心配しても仕方がない」と振り返ることができたり、それほど不安に思う必要がないと気づけることもあります。



●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13万人を超える。

Let's
"SMART LIFE"!

時短家事で
スマートライフ

毎日のルーティンで

清潔な洗面台をキープ



家族みんなが毎日何度も使う洗面台。水滴や歯みがき粉、皮脂汚れなどでくすみがちです。そこで覚えておきたいのが2つのルーティン。時間や労力をわざわざ使うのではなく、日々の習慣に組み込みましょう。

まず1つめは手洗い時に行います。すぐに出せる場所に小さなスポンジを用意しておき、手を洗うついでにそのままハンドソープで洗面ボウルを軽くなで

洗い。そして2つめは洗濯機を回す前に手拭き用のタオルで洗面台周りの水けを拭き取って、そのまま洗濯機へ入れます。

これらのルーティンを習慣化するだけで、洗面台周りは清潔な状態をキープできます。こまめに掃除していれば頑固な汚れにならないので、特別な洗剤も必要なくなるはず。毎日の「ついで」を利用して、無理なくキレイを保ちませんか？

時短
ポイント

キレイを保つ2つの習慣

2



洗濯機を回す前に手拭き用のタオルで洗面台やハンドソープ容器の水けを拭く。

1



手洗いのついでにスポンジを使ってハンドソープで洗面台を洗う。

※材質によっては変色や傷みが生じる恐れがあります。必ず使用前に、目立たない場所で試してください。

MEMO

ハンドソープの容器の下にクッションゴムをつけておくと、底が浮いてヌメリ防止になります。



下肢静脈瘤4つのタイプ

くもの巣状

皮膚のすぐ下にある直径1mm以下の毛細血管が拡張し、赤や青、紫色に浮き上がるのが特徴。見ため以外の症状はほとんどなく、下肢静脈瘤のなかでは軽症のタイプ。



あみめ 網目状

太ももの裏やひざの裏など、皮膚のすぐ下にある直径2〜3mmの静脈が拡張し、網目状に浮かび上がる。妊娠がきっかけになることが多く、見ための変化がおもな症状。



そくし 側枝型

本幹の静脈(伏在静脈)から枝分かれした静脈が広がり、こぶ状にふくらむ。ふくらはぎやひざの裏、太ももなどに多くみられ、むくみやだるさを感じることもある。



ふくざい 伏在型

本幹の静脈(伏在静脈)に血液がたまって血管が太くなり、ポコポコと浮き出る。太ももの内側やふくらはぎにみられ、むくみや皮膚の変色などが生じやすくなる。



脚の血液の巡りを助ける毎日習慣

✓ つま先・かかとの上げ下げ運動

長時間、立ちっぱなしや座りっぱなしの姿勢がつづくときは、こまめに「つま先・かかとの上げ下げ運動」を行うのがおすすめです。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、脚の血液を心臓へ戻すポンプ作用を活性化でき、血流もよくなります。

仕事の合間に Let's try!

つま先とかかとを交互に上げます。まずは10回を1セットで1日3セット程度から行ってみましょう。立って行う場合は、椅子やデスクなど安定したものにつかまりながら行ってください。



✓ 弾性ストッキングの着用

むくみを「予防」するには、朝起きてから夕方まで(日中)に着用するのがもっとも効果的。締めつけが強すぎず、心地よく着用できるものを選び、無理なく継続することが大切です。



✓ 湯船につかる

入浴時は、なるべく湯船につかりましょう。からだに水圧がかかることで血液循環がよくなります。また、全身が温まり、血行が促されることで、むくみを軽減しやすくなります。



more

見ための変化に加え
症状がある場合は
手術が検討されることも

下肢静脈瘤は、医療用弾性ストッキングの着用などで血流を促す保存療法が基本です。ただし、見ための異常だけでなく、脚のだる重さなどの症状が強く日常生活に支障がある場合は、レーザーや医療用接着剤、注射などを用いて血管を塞ぐ手術が検討されます。近年は日帰りで受けられるケースが多いです。

脚のむくみやこぶが気になる



取材協力
坂本 一喜 先生
なんば坂本外科クリニック
(大阪府)
院長

ポコポコとした血管やむくみなどを引き起こす、下肢静脈瘤。妊娠・出産で下肢の静脈に負担がかかることや、男性よりふくらはぎの筋肉が少ないことなどから、女性に多い病気です。



脚の静脈に血液がたまり
血管がポコポコと浮き出る

体内を巡る血液は、心臓から動脈を通り、からだのすみずみに行き渡ったあと、静脈を通じて心臓に戻ります。心臓から遠く離れた脚の静脈では、重力に逆らって血液を心臓に戻す必要があるため、ポンプの働きをするふくらはぎの筋肉と、血液が足先へ逆流するのを防ぐ静脈弁(下図参照)の働きが重要になります。

逆流した血液が静脈にたまり、血管がポコポコと浮き出たり、網目状に浮かび上がったります。これが、下肢静脈瘤です。こぶ以外に、脚のだる重い(むくみ)、こむら返りやかゆみ、皮膚の変色などの症状を引き起こす場合もあります。下肢静脈瘤による「むくみ」は、歩きすぎなどの明らかな原因がなくても、慢性的につづくことが特徴です。

そのため、静脈弁に負担がかかりやすくなります。また、立ちっぱなしや座りっぱなしが長時間つづくことで、静脈に血液がたまり、静脈弁の働きが低下しやすくなります。脚の血行をよくし、むくみを予防することは、下肢静脈瘤の予防や症状の緩和にもつながります。19ページを参考に対策を始めましょう。こぶや血管が目立つだけでなく、脚のだる重さが治らない、こむら返りを頻繁におこす場合は、早めに血管外科を受診しましょう。

静脈弁が壊れて 下肢静脈瘤がおこる



心臓に向かって一方に血液を流す脚の静脈には、数cmおきに静脈弁がある。正常な場合は弁が閉じて血液の逆流を防ぐが、壊れて閉じなくなると血液が逆流して静脈に滞留し、血管が広がって下肢静脈瘤をおこす。



① **ロードトレイン** フルーツセンターと第1普通車駐車場の間を、ピーチ号とグレープ号が運行。広い園内の移動にも便利。時刻表など詳細はHPで確認を。

② **アクアアスレチック** 笛吹川の流れを模した屋外アスレチック。足元に水が流れていてスリル満点。上流には滝や池もあり、水辺で遊んでいる気分が味わえる。

③ **くだもの館** フルーツやワインについて学べる展示室。館内のフルーツシアターでは、山梨市のプロモーション動画や、フルーツ公園の紹介動画を見ることができる。

④ **果樹園** 園内のあちこちに桃やぶどうをはじめ、約30品目の果樹が植えられており、フルーツの成長を間近で見られる。9月の旬はぶどう。たわわに実る様子をぜひ観察してみてください。



甲府盆地と富士山を一望する絶景スポット——

ふえふきがわ 笛吹川フルーツ公園

笛吹川フルーツ公園は、花とフルーツとワインをテーマにした、全国でも珍しい公園。家族みんなで、果樹王国・山梨ならではの魅力を満喫しませんか。



山梨県・山梨市

フルーツを見て・食べて・学ば
ぜいたくな体験を

「笛吹川フルーツ公園」は標高約500mの丘陵地にあり、甲府盆地を一望できる絶景スポット。眼下には果樹園や山梨の街並みが広がり、晴れた日には富士山や南アルプスまで雄大なパノラマが望めます。園内には、カフェや売店などがある3つのガラスドーム、果樹園、野外遊具が揃い、季節ごとのイベントも盛りだくさん。家族みんなで一日中楽しめるのが魅力です。

わんぱくドームの地下にある「くだもの館」は、フルーツやワインについて学べる施設です。明治時代に始まったワイン造りの歴史の紹介や体験型ゲームなど、フルーツを身近に感じられる展示が充実しています。

「ロードトレイン」は、園内を巡る3両編成のミニ機関車風の乗り物。季節ごとに表情を変える果樹や花々、周囲の豊かな自然を移動しながら眺められる、人気のアトラクションです。

Data&Access

住所：山梨県山梨市江曾原1488番地

車

中央自動車道「一宮御坂IC」または「勝沼IC」より約30分

バス

JR中央本線「山梨市駅」より市営バスで約7分

お問い合わせ

笛吹川フルーツ公園管理事務所

☎ 0553-23-4101

🌐 <https://fuefukigawafp.co.jp/>

入園料金

無料

※体験プログラムやロードトレインなど一部のアクティビティは有料

CHECK!

「新日本三大夜景」に認定されている同園。甲府盆地の夜景を背にしたガラスドームが美しい。



笛吹川フルーツ公園内MAP



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、見ためやおいしさを楽しめるメニューづくりを得意とする。



家計を手助け!

鶏むね肉アレンジレシピ

お財布にやさしく、低脂質でたんぱく質もいっぱい
和風、洋風、中華風、韓国風など、家族みんなが喜ぶさまざ

撮影/鈴木信吾 スタイリング/宮沢史絵



かりとれる鶏むね肉。
まなアレンジで食卓を彩ります。

*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。



たれは、先にみそを酢でとい
てからほかの材料を入れる
となめらかな仕上がりに。



おいしさアップ!

冷やして食べると

冷蔵庫で

ヨーグルutmisoだれのバンバンジー

むね肉のヤンニョム風

韓国料理の定番!

子どももうれしい

辛さ控えめで



片栗粉をまぶすことでたれ
がよくからみ、しっかりとし
た味わいになります。



【材料(2人分)】

鶏むね肉……………200g
きゅうり……………1/2本
にんじん……………20g
酒……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々
ヨーグルt……………大さじ2
白すりごま……………大さじ1
A みそ・酢……………各小さじ2
しょうゆ・砂糖……………各小さじ1
しょうが(すりおろし)……………小さじ1/2

【作り方】

- 鶏肉は厚い部分を包丁で開き、厚みを均一にする。フォークで全体に数カ所穴を開け、塩、こしょうをふる。
- 耐熱皿に①をのせて酒を回しかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒ほど加熱する。取り出して裏返し、さらに2分ほど加熱する。ラップをかぶせたまま余熱で火を通す。

- ②が冷めたら食べやすい大きさに切る。きゅうり、にんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- 器にきゅうり、にんじん、鶏肉を順に盛り、よく混ぜ合わせたAをかける。

〔エネルギー195kcal／塩分1.5g〕

※鶏肉の加熱時間は目安です。中まで火が通っていない場合は30秒ずつ追加で加熱してください。

【材料(2人分)】

鶏むね肉……………200g
A にんにく(すりおろし)……………小さじ1
塩……………少々
片栗粉……………大さじ2

トマトケチャップ・コチュジャン……………各大さじ1
B しょうゆ・はちみつ……………各小さじ1
酒……………小さじ2
サニーレタス……………適量
白いりごま……………適量
サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- 鶏肉は8等分のそぎ切りにし、Aをもみ込み、片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- Bを混ぜ合わせて②に加え、中火にして汁けが少なくなるまで煮からめる。
- 器にサニーレタスと③を盛り、白いりごまをふる。

〔エネルギー272kcal／塩分1.6g〕



鶏皮のうま味とコクが
からだにしみ入ります



おうちで手軽に
焼き鳥屋さん♪



甘みと栄養たっぷりの
根菜を味わって



ふわとろ卵とだしの香りで
食欲そそる丼もの

鶏皮とわかめの卵スープ

【材料(2人分)】

鶏皮…むね肉1枚分(20～30g)
ぶなしめじ…½袋(50g)
カットわかめ(乾)…小さじ1
卵…1個
水…300mL

A しょうが(すりおろし)…小さじ½
塩…小さじ½
片栗粉…小さじ1
粗びき黒こしょう…適宜

【作り方】

- 鶏皮は細切りに、ぶなしめじは小房に分け、わかめは表示どおりに戻す。
- 小鍋に水と①を入れて中火で熱し、沸騰したら弱火にして2～3分煮る。
- Aを加えて混ぜ、水小さじ2(材料外)でといた片栗粉を入れてとろみをつける。中火にして軽く煮たて、といた卵を回し入れ、固まったら火を止める。
- 器に盛り、お好みで粗びき黒こしょうをふる。

[エネルギー 111kcal／塩分 1.7g]

POINT

あまった鶏皮のアレンジレシビ。キッチンばさみを使うと手軽にカットできます。



フライパン焼き鳥

【材料(2人分)】

鶏むね肉(皮なし)…180g
グリーンアスパラガス…2本
ヤングコーン(水煮)…2本
片栗粉…大さじ1

A しょうゆ・みりん・酒…各小さじ2
バター…5g
サラダ油…大さじ½
粗びき黒こしょう…適宜

【作り方】

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし(12等分目安)、片栗粉をまぶす。アスパラガスは根元の硬い部分をのぞいて1本を4等分、ヤングコーンは半分に切る。
- 串に鶏肉3個、アスパラガス2個、ヤングコーン1個(割れやすい穂先は先端のほうへ)を刺し、同じものを計4本作る。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を焼く。焼き色がついたなら裏返し、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- Aを入れて中火にし、上下を返しながら味をつけ、汁けが少なくなってきたらバターを入れて全体にからめる。
- 器に盛り、お好みで粗びき黒こしょうをふる。

[エネルギー 185kcal／塩分 1.0g]

POINT

鶏肉に片栗粉をまぶして蒸し焼きに。ふっくらジュシーに仕上がります。



チキンと根菜のハニーマスタード炒め

【材料(2人分)】

鶏むね肉…200g
れんこん…70g
さつまいも…70g
塩・こしょう…各少々

片栗粉…大さじ1
A しょうゆ・酢・はちみつ・粒マスタード…各小さじ2
サラダ油…大さじ½

【作り方】

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふって全体に片栗粉をまぶす。れんこんとさつまいもは5mm幅の半月切りにし、水にサッとさらして水けをきる。
- 耐熱皿にさつまいもをのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉とれんこんを入れて焼く。焼き色がついたなら裏返し、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ③に②を加えて中火にし、サッと炒め合わせ、混ぜ合わせたAを加えて汁けがなくなるまで煮からめる。

[エネルギー 283kcal／塩分 1.4g]

POINT

さつまいもはレンジで加熱することで時短になり、油も少ない量ですみます。



むね肉の塩麹親子丼

【材料(2人分)】

ごはん…2杯分(360g)
鶏むね肉…150g
玉ねぎ…¼個(50g)
卵…2個

塩麹…大さじ1½
A 水…100mL
白だし(3倍濃縮)…大さじ1
刻みのり…適量

【作り方】

- 鶏肉は小ぶりのひと口大に切り、塩麹大さじ1杯分をもみ込み、10分ほどおく。玉ねぎは薄切りにする。
- 小鍋(または18cm前後のフライパン)にAを入れて中火で熱し、煮立ったら①を入れ、ふたをして弱火で3～4分煮る。
- 中火にし、②に残りの塩麹、といた卵を入れて軽く混ぜ、卵が半熟状に固まったら火を止める。
- 器にごはんを盛り、③をのせ、刻みのりをちらす。

[エネルギー 490kcal／塩分 2.0g]

POINT

塩麹で下味をつけると鶏肉がやわらかくなり、うま味も増してやさしい味に。



認知行動療法で 思考のクセを変える

「不安の方程式」で モヤモヤが見える化！

不安は、はつきりしない、あいまいなものを恐れる感情です。目に見えない分、想像力がふくらみマイナスな思考がどんどん大きくなる可能性も……。『不安の方程式』で、モヤモヤを数値化してみませんか？

●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。

不安なことがおこる確率は
思っている以上に低い

「不安の方程式」は、不安を分子と分母からなる分数として考えます。まず、分子で「おこったときの被害のひどさ」と「おこる確率」をかけ算してみましよう。

たとえば、飛行機に乗ることについて不安を抱えていた場合、「何かがおこったときの被害」が「飛行機が墜落する」だとします。そのインパクトは、100点満点でいえば100点くらいでしょう。では、「おこる確率」はどうでしょう。ある統計によると、



飛行機の墜落事故で命を落とす確率はおよそ900万分の1（約0・000001%）だとか。思っている以上にとても小さな数字であることがわかります。

次に、分母で「自分が対処できる力」と「他人が助けてくれる力」を足し算します。飛行機に乗る不安の場合、「自分が対処できる力」としては、紛争地帯のような危険な国への渡航を避けることができそうだし、いかにも古くて整備されておらず、今にも墜落しそうなオンボロのプロペラ機に乗るようにいわれたら、「自分は乗らない」と断ることもできます。「他人が助けてくれる力」としては、整備士やパイロット、キャビンアテンダント、警備員、管制官など多くの人が安全な空の旅ができるよう助けてくれる可能性を挙げることができそうです。自分が判断できる能力を信じ、他人が安全を守る能力を信じて分母が大きくなるほど、不安は小さくなることがわかりいただけだと思います。

不安は、「おこったときの被害のひどさ」を漠然と思い浮かべると非常に大きなものになってしましますが、現実的に「おこる確率」をかけ合わせたり、分母を考えることで小さくできるのです。

考え方を切り替えて 否定要素を減らす習慣を

また、不安になる要素をふやさないことも大切です。うつになりやすい人は、自分の能力を全否定する「自己否定」、世界は助けてくれない、他人は自分に冷たいと考える「世界否定」、自分の将来は真っ暗で、何もよいことがおこらないと考える「将来否定」という3つの否定的な考え（専門用語で「認知の歪み^{ゆがみ}」）をしてしまうパターンに陥^{おち}りがちということが知られています。

この3つがあると、分母である「自分が対処できる力」は自己否定で小さくなってしまい、「他人が助けてくれる力」は世界否定で小さくなって、ゼロに近づきます。さらに、「おこる確率」を将来否定で過度に大きく考えて、分子が大きくなってしまいうのです。不安の方程式を考えるときに「自己否定」「世界否定」「将来否定」になってしまっていないことを確認するのも重要です。

では、人間ドックを受けたあとに結果を知る前の不安について考えてみます。「おこったときのひどさ」として、がんが見つかったとしましょう。しかし、2016年

度の人間ドック受診者を対象に行われた調査では、各がん検査の受診者のうち、要精密検査となったのは0・25〜1・37%。その後、精密検査等を経てがんが確定したのはそのうち1・26〜16・89%でした。さらに自分で対処できる力としては「日ごろから健康に気をつけている」、他人が助けてくれる力は「専門の医師がしっかりみてくれる」などがありそうです。心配ごとが多い人は、「不安の方程式」を活用してみてください。

WORK 不安の方程式

数値化することで不安を客観的に観察しよう！

$$\text{不安} = \frac{\left(\begin{array}{c} \text{おこったときの被害のひどさ} \\ \text{点} \end{array} \right) \times \left(\begin{array}{c} \text{おこる確率} \\ \% \end{array} \right)}{\left(\begin{array}{c} \text{自分が対処できる力} \\ \text{点} \end{array} \right) + \left(\begin{array}{c} \text{他人が助けてくれる力} \\ \text{点} \end{array} \right)}$$



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 3カ所 イ 4カ所
ウ 5カ所

答え

今回の絶景は ワカチナ (ペルー共和国)

ペルー南西部・イカ県の広大な砂漠の中に突如現れる「ワカチナ」。中央の湖は、地下水脈から湧き出る水によって形成された天然のオアシスです。湖の周辺にはホテルやレストランが立ち並び、国内外から多くの観光客が訪れます。夜になるとまたひと味違った幻想的な表情をみせます。

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!）

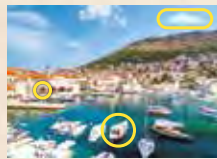
《はがきの場合》①間違い探しの答え ②9月号で参考になった、おもしろかった記事名を2つ（ご感想も。表紙のご感想もお寄せください）
③こんな情報がほしいなどのご希望 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧所属の健保組合名を明記のうえ、下記までお送りください。

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』9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/SF202609
締め切り	10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11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が、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。

【7月号の正解】
イ 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/>

わが家の
ペット

1歳のベンガル男子

キャットタワーの透明ボウルがお気に入り、すっかり「専用展望ラウンジ」に。毎日ここにすっぽり収まり、窓の外を眺めながらお昼寝するのが日課。「なかなか悪くないニャ」と満足そう(笑)。買ってよかったです。

〈千葉県〉リッキー



最近ハマっていること

美肌の秘訣

うちのパパは大の野菜好き。若いころは料理をしなかったのに、還暦を迎えた今では、野菜の目利き(買いのもの)から、切る、ゆでる、盛りつけまでなんでもこなします。そのおかげで、若いときよりお肌ツルツルです!

〈静岡県〉こうちゃん



Sukoyaka gram



#お気に入りの国

夫婦でポルトガルに行ってきました。街の人々も料理もスイーツも日本人にマッチしていました。ぜひ、訪れてみてください。

〈愛知県〉KSさん

フリー
トーク

すくすく成長中

低出生体重児で少し小さめに産まれた息子。もうすぐ6カ月で体重が6kgになりました。飛行機ポーズができるようになって、気に入ったのか永遠にやっています。

〈神奈川県〉ふー



おしゃべり タイム

読者投稿
ページ

最近ハマっていること

季節を味わう

今年も潮干狩りに行ってきました。一つひとつ違うあさりの模様に毎年魅了されます。次は野菜の収穫が待っています。季節のものを自ら収穫するのが楽しみな今日このごろです。

〈広島県〉もこみき



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。

※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くほか、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。

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・食べもの・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。

- 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。

Q

やせている若い女性でも 睡眠時無呼吸症候群のリスクはある？

28歳、女性。睡眠時間は十分にとれているにもかかわらず、日中に強い眠けに襲われます。友人からは睡眠時無呼吸症候群ではないかといわれましたが、肥満ではありません。やせ型の若い女性でも発症することはありますか。(北海道 M)

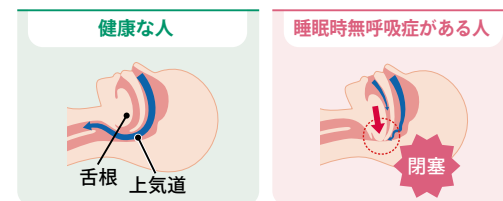
回答者
柳原 万里子
(東京都)院長

A
アジア人は欧米人に
比べ、骨格的にのど
の呼吸の通り道が狭いため
リスクはある

睡眠時無呼吸症候群の90%近くを占める「閉塞性睡眠時無呼吸症」の特徴として「大きいいびき」があげられます。まずは、いびきをかいていないか確認しましょう。一人で寝ている場合は、スマホのいびきアプリなどでもある程度わかります。閉塞性睡眠時無呼吸症は中年期以降の男性に多い疾患です。欧米人では肥満を伴うケースが非常に多いのですが、アジア人は極端な体重増加がなくとも、女性でも発症することが知られています。その理由は、アジア人は欧米人と比べ骨格的にのどの呼吸の通り道(上気道)が狭いためです。閉塞性睡眠時無呼吸症のリスク要因は、①上気道が骨格的に狭いこと、②舌根やのどの脂肪の沈着、③筋肉のゆるみです。眠ると筋肉は緩み、上気道へ向かって舌根や下顎が落ち込みます。上気道が狭い、落ちてくる舌根が大きい、筋肉のゆるみが大きいくらい、いびきや無呼吸が生じやすくなります。ほかにも扁桃腺肥大や加齢による筋肉のゆるみ、閉経による女性ホルモンの減少もリスク要因としてあげられます。肥満が原因の場合には減量、扁桃腺肥大が原因の場合には外科的切除が根本治療となります。内分泌疾患などによる舌肥大や神経筋疾患による筋肉のゆるみが原因の場合には、原因疾患の治療や対症療法が行われます。レーザー照射などで口蓋垂(のどちんこ)周囲の正常な組織を削って上気道を広げる治療もあります。が、保険適用ではない場合や効果が不十分なケースもみられるため、慎重に検討しましょう。

対症療法には、比較的軽症の場合にはマウスピース治療、重症の場合にはCPAPと呼ばれる、鼻に装着したマスクから空気を送り込み、気道を広げる治療があります。CPAPの受け入れが難しく治療を継続できなかった人には、舌下神経電気刺激療法という新しい治療もあります。いずれも保険適用です。もしいびきが目立たないのに運転が危ういレベルの眠けがある場合は、ほかの睡眠障害や甲状腺疾患、精神科疾患に伴う眠けなどの可能性があります。お困りの場合は睡眠外来でご相談ください。

閉塞型無呼吸の原因



骨格的に上気道が狭い人や、舌根やのどに脂肪が沈着して舌根が落ち込む人は、上気道が狭くなっていびきが生じる。さらに、上気道が完全に塞がると呼吸が止まる。

Q

飛行機に乗ると鼻が痛くなる。 鼻茸(鼻ポリープ)が原因？

39歳、男性。最近、鼻茸の存在を知り、飛行機に乗ると鼻が痛くなるのはそのせいかもしれないと思いました。嗅覚の異常はありませんが、もともとアレルギー性鼻炎があります。もし鼻茸があった場合、手術が必要になるでしょうか。(石川県 Y)

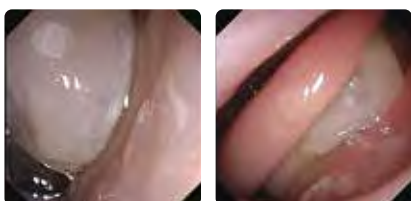
回答者
池袋ながとも耳鼻咽喉科(東京都)
理事長・院長
長友 孝文

A
飛行機での痛みは、
鼻茸が原因とは限ら
ない。仮に鼻茸があっても、摘
出手術は必須ではない

鼻茸(鼻ポリープ)は、鼻の奥や副鼻腔の粘膜が炎症によってむくみ、やわらかい「できもの」のようにふくらんだものです。がんではありませんが、慢性副鼻腔炎に伴ってできることが多く、鼻づまり、鼻水、後鼻漏(こうびろう)においがわかりにくい、といった症状の原因になります。ご相談の「飛行機に乗ったときの鼻の痛み」は、鼻茸だけでおこることは限りません。飛行機では離着陸時に気圧が変化します。その際、副鼻腔と鼻の通り道が、アレルギー性鼻炎やかぜ、副鼻腔炎などで狭くなっていると、圧の調整がうまくいかず、頬や眉間、額のあたりに痛みがでることがあります。

鼻茸があるかどうかは、自分で見分けるのは難しく、耳鼻咽喉科で鼻の内視鏡検査を行うことで確認できます。必要に応じて副鼻腔CTで鼻茸の大きさや副鼻腔炎の範囲を調べます。嗅覚に異常がない場合でも、鼻づまりがつづく、黄色い鼻水が出る、飛行機に乗るたびに強い痛みがあるといったときは、一度、耳鼻咽喉科を受診するとよいでしょう。治療は、症状の程度や原因によって変わります。軽い場合は、点鼻ステロイド薬、鼻洗浄、アレルギー性鼻炎の治療などで炎症を抑えながら経過をみます。鼻茸は自然に小さくなることもありますが、炎症がつづくときや大きくなったり、再発をくり返したりすることがあります。とくに鼻づまりが強い、においがわかりにくい、薬で改善しない、副鼻腔炎をくり返す場合には、手術で鼻茸を取り、副鼻腔の通り道を広げる治療を検討します。

鼻茸の症例写真



白い部分が鼻茸。鼻の通り道にきのこのように垂れ下がってできることから、「鼻茸」と呼ばれる。大きくなると鼻づまりや嗅覚低下の原因に。