

# NECけんぽ

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



## 特集

### 肝炎ウイルス検査を受けて肝臓をがんから守る

こんなはずじゃなかった！

「一人家飲み」でアルコール依存症になったYさん(50歳)の場合

NECライベックス

忙しくてもパパッとできる！時短レシピ

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて

「カゴメ 野菜一日これ一本  
(200ml×24本)」をもらおう！

詳しくは24ページをご覧ください



# 肝炎ウイルス検査を受けて

# 肝臓をがんから守る

肝臓がんは早期に発見できれば根治が期待できるがんです。根治が難しい場合でも、治療の選択肢は増えています。まずは「肝炎ウイルス検査」を受けて、感染の有無を調べることが大切です。

## 罹患率・死亡率ともに女性よりも男性に多い

肝臓は腹部の右上にあり、成人で800〜1200gある、人体最大の臓器です。

肝臓の主な役割は①代謝、②解毒、③胆汁の生成・分泌、④エネルギーの貯蔵と多岐にわたり、「人体の化学工場」とも呼ばれています。

肝臓にできるがんは、肝臓そのものに発生する「原発性肝がん」と、大腸や胃など、ほかの臓器にできたがん細胞が、主に血液の流れに乗って肝臓にたどり着き、そこで増殖する「転移性肝がん」に大別されます。

原発性肝がんには、主に肝臓組織の細胞ががん化する「肝細胞がん」と、肝臓のなかに通っている「胆管」ががん化した「胆管細胞がん（肝内胆管がん）」などがあります。これらは同じ肝臓にできたがんですが、胆管細胞がんは、肝細胞がんとは治療法や予後が異なるため両者は区別されています。

ます。ただ、肝臓にできる原発性肝がんのほとんどは肝細胞がんであり、単に「肝臓がん」といった場合、一般的には「肝細胞がん」を指すため、ここでも肝細胞がんについてご説明します。

肝臓がんは、男性では40代後半から、女性では50代後半から増え始めます。また、罹患率・死亡率とも、女性よりも男性に多くなっています（4ページグラフ①および②参照）。

一方、ウイルス性肝疾患の予防や治療が進歩したため、肝臓がんの罹患率・死亡率は、ともに減少傾向となっています。

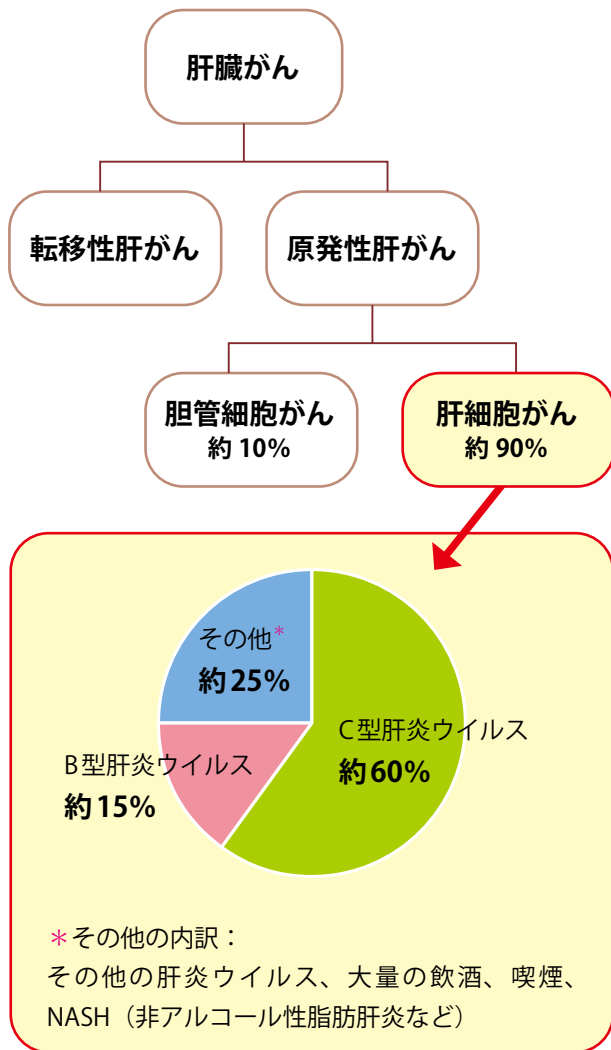
## 肝炎ウイルスが肝臓がんの主な原因

がんの多くが原因不明とされているなか、肝臓がんは主な原因が明らかとなっている数少ないがんの一つです。肝臓がんの原因の多くはB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイ





## 肝臓がんの分類と主な原因



国立がん研究センター「がん情報サービス」より

### 自覚症状による早期発見は困難

肝臓がんに限らず、肝臓の病気は、かなり進行しないと症状が出にくい特徴があります。よく、肝臓が「沈黙の臓器」と呼ばれるのはそのためです。

肝臓がんが進行すると、みぞおちに固い腫瘍（かたまり）を自覚したり、肝臓がんが破裂すると突然強い痛みを感じたり貧血の進行がみられたりしますが、通常はかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。あつたとしても、食欲不振、全身倦怠感、腹部膨満感など漠然とした症状で、しかもこれらは肝臓がんの特徴的なものではないため、自覚症状による早期発見は非常に困難といえます。

## 肝臓の主な役割



### ①代謝

栄養素を加工してエネルギーに変換する

### ②解毒

アルコールや薬からの有害物質を解毒して排せつする

### ③胆汁の生成・分泌

胆汁\*を作り、胆のうへ貯蔵する

### ④エネルギーの貯蔵

①で変換されたエネルギーが中性脂肪などになって貯蔵される

\*胆汁：脂肪の分解を助ける働きをする黄褐色の消化液

ルスの持続感染、すなわち長期にわたってこれらのウイルスの感染が続くことです。B型・C型肝炎ウイルスに感染すると、多くの場合で急性肝炎を発症します。そのうちB型肝炎では約10%が「B型肝炎」に、C型肝炎では約70%が「C型肝炎」に移行するといわれています。慢性肝炎とは炎症が6カ月以上持続している状態で、自然に治ることはまれです。慢性肝炎になると、肝炎ウイルスの感染が持続することで肝臓の組織が硬くなり（線維化といいます）、肝機能が著しく低下する「肝硬変」へと至りますが、その過程で肝細胞の遺伝子に変異が起こり、がん化が進むと考えられています。そのため、B型肝炎、肝炎・C型肝炎慢性肝炎・肝硬変の患者さんは、肝臓がんになりやすい「ハイリスクグループ」とされています。

お酒を飲まない人が肝臓がんに至るケースも増えている

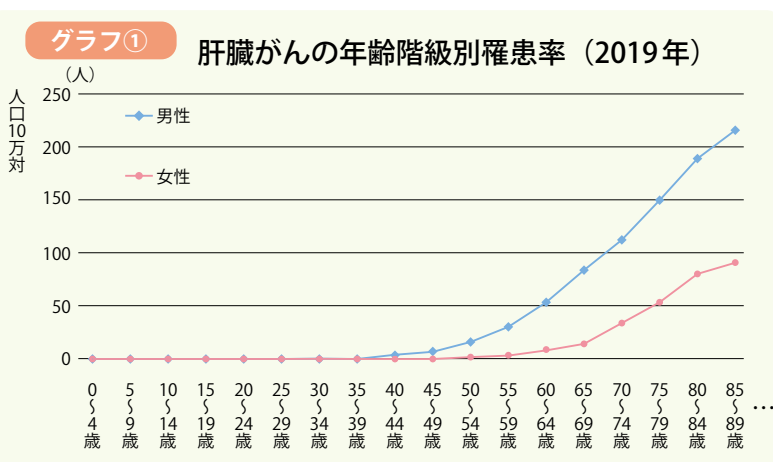
肝炎ウイルス以外のリスク要因としては、大量の飲酒、喫煙、食事に混入するアフラトキシン（カビ毒）が知られています。また、肥満や糖尿病も肝臓がんのリスクを高めます。前述のとおり男性に多いため、男性であることもリスクの一つとなります。

最近では、お酒を飲まない、またはほとんど飲まない人に発症する「非アルコール性脂肪肝炎」（NASH）から肝硬変、肝臓がんへと至るケースも増えています。NASHは肥満との関連が極めて深く、食習慣の欧米化、運動不足などライフスタイルの変化によって日本でもNASHやそれに伴う肝細胞がんが増加傾向にあり、メタボリックシンドロームや糖尿病などに該当する方も注意が必要です。

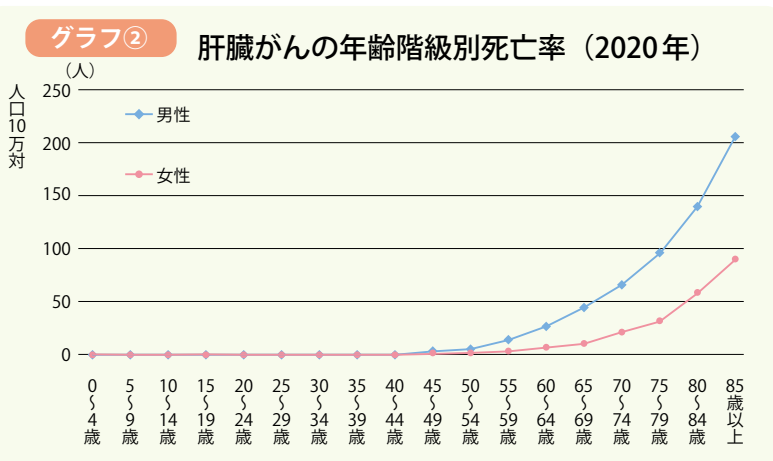
## 「肝炎ウイルス検査」が 予防・早期発見の第一歩

肝炎がんの予防には、肝炎ウイルスに感染しているかどうかを知り、感染している場合は慢性肝炎や肝硬変への進行を食い止めることが大切です。

肝炎ウイルスに感染して急性肝炎を発症した場合は、全身倦怠感、食欲不振、尿の色が濃くなるなどの症状が現れます。しかし、自覚症状が現れず、知らないうちに慢性肝炎に移行するケースも少なくありません。



国立がん研究センター「がん統計」より



国立がん研究センター「がん統計」より

感染の有無は「肝炎ウイルス検査」でわかります。B型肝炎の母子感染予防対策が始まった1986年以前に生まれた人や、輸血用の血液を高い精度で検査できなくなった1992年以前に輸血を受けた人は、肝炎ウイルス検査を受けたほうがよいでしょう。また、これらに該当しなくても、原因不明のまま感染しているケースもありますから、これまで一度も検査を受けたことがない人は、一度も検査を受けたことがない人は、症状がなくても、少なくとも一度は肝炎ウイルス検査を受けることをおすすめします。

## C型慢性肝炎は「のみ薬だけで」完治を目指す時代

B型あるいはC型肝炎ウイルスに感染していることが判明した場合は、適切な治療を受けることで、肝硬変や肝臓がんへの進行を防ぐことができます。また、B型・C型肝炎とも体液（主に血液）を介して感染するため、感染予防のためには「他人の血液に触れない」ことが大切です。例えばピアスの穴開けなど、出血の可能性がある施術は衛生管理が行き届いた医療機関で受けましょう。

近年、慢性肝炎に対する治療は飛躍的に進んでいて、とくに患者数の多いC型慢性肝炎については完治を目指すようになってきました。

C型慢性肝炎の治療は、以前はインターフェロンという薬と抗ウイルス薬を併用する治療が中心でしたが、最近はいんターフェロンを使わず、のみ薬の抗ウイルス薬だけでウイルスを排除できるようなり、効果も上がっています。

### ● B型・C型肝炎の主な治療

治療法		
B型肝炎	核酸アナログ (のみ薬)	インターフェロン (注射)
C型肝炎	抗ウイルス薬 (のみ薬)	

## 早期であるほど 治療法の選択肢は広がる

肝炎がんの治療法には、手術、焼灼療法、塞栓療法などがあり、がんの進行具合や肝機能の状態などから治療法を選びます（次ページ参照）。

肝炎がんは慢性肝炎や肝硬変を経て発症するので、多くの患者さんは肝機能が低下しています。そのため、肝炎がんの治療では、がんを治すとともに、できるだけ肝機能を損なわないことが目標となります。肝機能の状態がよければ、その分治療法の選択肢も増え、治療の可能性も高まります。

### 肝炎ウイルス検査はどうやって行う？

血液を採取し、B型肝炎ウイルスは「HBs抗原」、C型肝炎ウイルスは「HCV抗体」を検出して判定します。陽性だった場合は、さらに詳しい検査を行います。





# 肝臓がんの治療法

肝臓がんは早期に発見して治療を開始できれば、根治を目指せます。主な治療法は以下のとおりです。

## 1 肝切除

がんとその周辺の組織を、手術で取り除きます。転移がなく、がんが3個以下なら第一選択となります。1つのがんが大きくても治療可能です。ただし、体力が不安な高齢者や持病がある方、腹水がたまっている方、肝機能が著しく低下している方は、他の治療法が選択されます。

切除する部位や大きさによって腹腔鏡手術あるいは開腹手術が行われます。



## 2 焼灼療法

特殊な針を体外からがんへ直接刺し、がんやその周辺の組織をラジオ波（RFA）やマイクロ波（MWA）などの電磁波で焼き殺す治療です。転移がなく、がんが3個以下で、がんの最大直径が3cm以下と小さければこの方法が選択可能で、肝機能が悪く肝切除がためられる場合、高齢者や全身合併症などで手術が難しい場合などに検討されます。

## 3 塞栓療法

肝臓のがんに栄養を供給している肝動脈を人工的に塞ぎ、がんを「兵糧攻め」にする治療です。太ももの付け根からカテーテル（細い管）を挿入して肝動脈まで到達させ、肝動脈を詰まらせるための塞栓物質や抗がん薬を注入します。

転移がみられなければ、がんの個数に関係なく行うことができます。肝切除や焼灼療法の適応とならない進行がんにも行えますし、他の治療法と併用して行われることもあります。

## 4 肝動注化学療法

塞栓療法と同様にカテーテルを挿入し、抗がん薬だけを注入する治療です。1回だけ注入する方法と、カテーテルを体内に留置して継続的に注入する方法があります。

## 5 放射線治療

エックス線や高エネルギーの放射線を体外から照射し、がん細胞を死滅させる治療です。骨に転移した場合の疼痛緩和、脳への転移、血管に広がったがんの治療に行われることもあります。

肝臓がん自体の治療を目的にする場合は、正常な細胞に影響を与えないように注意する必要があります。



放射線治療のなかでも、照射範囲を絞り込める陽子線治療や重粒子線治療が肝臓がんにも有効という報告があります。

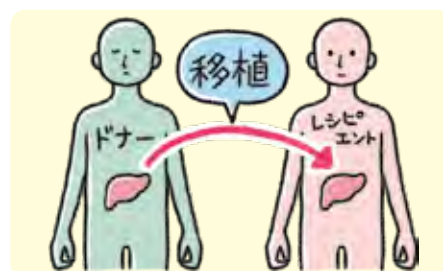
## 6 全身化学療法

がんが肝臓以外の臓器に転移している場合や、塞栓療法などを実施したものの十分な効果が得られなかった場合などに行われます。抗がん薬を使ってがんを攻撃する治療です。

肝臓がん用いられる抗がん薬は複数ありますが、分子標的薬（原因となっているたんぱく質など特定の分子だけに作用する薬）や、免疫チェックポイント阻害薬（免疫ががん細胞を攻撃するのを活性化・持続化させる薬）が注目されています。

## 7 肝移植

肝臓を全摘（すべて取り除く）して、ドナー（臓器を提供する人）から提供を受けた肝臓を移植する治療です。一般的には65歳以下で、肝機能が低下している肝切除が難しい場合に選択肢となります。ただし、転移がある場合には適応となりません。



肝切除や肝移植なら根治が可能とされていますが、がんを発生させる肝炎や肝硬変などがある限り、新たながんが再発する恐れがあります。このため、肝臓がん自体の治療に加え、背景にある肝炎や肝硬変などを治療することが重要です。

こんなはずじゃなかった!

このインタビューは、実例を参考に作成したフィクションで、実在の人物とは無関係です。しかし、決して他人事ではありません。  
※写真はイメージです。

# 「一人家飲み」でアルコール依存症になった Yさん(50歳)の場合

コロナ禍で家にいる時間が増え、お酒も家で飲むことが多くなりました。Yさんも飲む量が次第に増え、昼間は普通に働いているもの、お酒中心の毎日。心配した家族に連れられて受診したところ、ある「病気」が判明しました。

## 仕事はきちんとしていたのに…… 診断は「アルコール依存症」

—どのような診断でしたか？

アルコール依存症といわれました。アルコール依存症って、大酒を飲んで大声を出して暴れているイメージで、私は毎日飲んでいるとはいえ、仕事はちゃんとやっていましたし、暴れることもないので、まさか依存症だなんて考えもしませんでした。

—もともとお酒が大好きだったのですか？

はい。結構飲めるほうでした。外で仲間と飲んでいたころは、食べたりしゃべったりしながら飲みますから、その分飲む量は減りますし、時間も終電に遅れないように切り上げていましたが、家で一人で飲むとなると、黙々といつまでも飲むようになってしまったのです。家族も

気が気ではなかったと思いますが、仕事はやっているので、お酒を強く止められることはありませんでした。

—それが「受診」に至った経緯は？

「一人家飲み」を始めて1年くらいこの、私の口数が減って無表情になり、飲む量もさらに増えてきました。何もせずにもっとしている時間が増えたことは自分でも分かっています、何とかしなければと思いつつもますます飲んでいました。飲み過ぎると「うつ」っぽくなり、このような状態に陥る人は少なくないと、後になって知りました。当然、家族からも「これはお医者さんに診てもらわないとだめだ」と言われ、病院に連れて行かれたというわけです。

## 目標を立て、飲酒日記をつけて「減酒」に取り組み、禁煙も

—治療を受けられているということは、「禁酒」されたのですか？

いえ、「減酒」ですね。お酒を減らす目標を立てて、飲んだ量やお酒の種類などを「飲酒日記」に記録しています。アルコール依存症の人は、飲んだ時に高揚感が得られて「もっと飲みたい」という気持ちになることが多いのですが、この高揚感を出ないようにして減酒をサポートする薬も処方され、今も服用しています。

—減酒は順調ですか？

達成できそうな目標と、減酒方法を決めて取り組んでいますので、今のところ順調です。よく飲んでいたお酒にストロング系のチューハイがありますが、これはアルコール度数が高いため、350ml 1缶で1日の適量をオーバーしてしまうと知って驚きました。だからアルコール度数もチェックしています。また、お酒とタバコは相性がいいというか、依存症になる人は喫煙者が多いそうです。私も

その一人だったわけですが、禁煙すれば断酒や減酒も成功しやすいとお医者さんに言われて、いい機会なので禁煙も始めました。

—NEC健保のみなさんにメッセージがありましたらお願いします。

ストレス解消や気晴らしになるもの、趣味や楽しみ…。これらが複数、できればたくさんあるといいらしいですね。それも一人で黙々と楽しむものより、人と会話ができるようなものが望ましいです。私はお酒を飲むことだけがストレス解消法だったので飲み過ぎてしまった気がするので。

何かとオンライン中心になりがちですが、できるだけ人と会って、会話を楽しめる趣味や、ストレス解消法の一つでも多く見つけたいです。それが依存症の対策になるだけでなく、人生を豊かにするうえでも大切だと思いますね。



## ビール中びん2本以上（男性の場合）を飲み続けていると「依存症」の恐れも

1日に純アルコールで男性40g（アルコール分5%のビール1ℓ）以上、女性20g（同500ml）以上の飲酒習慣を続けていると、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、アルコール依存症につながる恐れがあります。

WHO（世界保健機関）は、飲みすぎにより肝硬変や高血圧、膵炎、脳萎縮、食道がん、大腸がんなど、200以上もの病気の発症が起これる得るとしています。アルコール依存症の治療で入院した場合、依存症を治療する前にこれらの病気の検査・治療を受けることになります。

お酒は、1日にビールなら中びん（500ml）1本までに抑え（女性はその3分の2から半分程度）、休肝日をつくるという「適量」を守りましょう。

## アルコール依存症につながる「問題飲酒」になっていないかチェックしよう

ここでは「ビール1缶（500ml）を1本」として換算しています。そのほか、日本酒は1合を1本、ハイボールは1缶（350ml）を1本、ウイスキーはダブル1杯を1本として換算してください。

	お酒をどのくらいの頻度で飲みますか？	普段、1日に500mlのビールを何本飲みますか？	500mlのビールを3本以上飲む頻度は？
0点	飲まない	0.5～1本	ない
1点	月に1回以下	1.5～2本	月に1回未満
2点	月に2～4回	2.5～3本	月に1回
3点	週に2～3回	3.5～4.5本	週に1回
4点	週に4回以上	5本以上	ほぼ毎日

判定 3項目の点数を合計してください。

- ・男性5点以下、女性3点以下……「とくに問題ありません」
- ・男性6点以上、女性4点以上……「問題飲酒の可能性」

WHOによるアルコール依存症スクリーニングテスト・簡易版をもとに作成

## 家での飲みすぎを防ぐポイント

アルコール依存症の治療で有名な国立病院機構久里浜医療センターでは、飲酒に関する相談が、コロナ前と比べて1.5倍になったそうです。家での飲みすぎを防ぐポイントをご紹介します。

### 1 家にお酒をストックしない

手の届くところにあると飲んでしまうので、買い置きはやめましょう。



### 2 お酒を買うときは度数を確認

お酒を買う際は、アルコール度数を確認して、できるだけ低いものを選びましょう。



### 3 タバコを吸っている人は今すぐ禁煙

アルコール依存症の約8割の人が喫煙者といわれています。アルコール依存症では、禁煙治療を行うだけで断酒の確率が2割以上高くなる事が報告されています。



### 4 お酒を減らすことを周囲に宣言する

飲酒量を減らすなど、自分で決めたお酒に関する目標を家族や周囲の人に宣言しましょう。



### 5 ノンアルコール飲料を先に飲む

ノンアルコール飲料から先に飲むと、アルコールの摂取量を減らしやすくなります。



### 6 飲酒以外の楽しみ、ストレス解消法を取り入れる

飲酒以外の楽しみを見つけ、お酒を飲んでいる時間を家事や筋トレなど、別の時間にしましょう。



### 7 飲まない日や時間を決める

「水曜と日曜は飲まない」「21時以降は飲まない」など、飲まない日や時間を決めましょう。



### 8 飲酒量などを記録する「飲酒日記」をつける

飲んだお酒の種類や量、飲んだ時間や状況などを記録すると、お酒の量を把握できます。スマホのアプリもあります。





# たくさんの薬で かえって体調を崩すことも！

複数の病院を受診すると、たくさんの薬をもらうことになります。お医者さんで処方された薬はちゃんとそのままといけません、複数の病院にかかった結果、多くの薬を処方され、それらをのむこと（多剤服用）により、体調が悪化するケースがあり、「ポリファーマシー」として問題となっています。

※ポリファーマシーは、単に薬剤数が多いことではなく、「多剤服用の中でも害をなすもの」をいいます。



「はしご受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を渡り歩くことを「はしご受診」といいます。はしご受診は、それぞれの医療機関から別々に薬を処方されるため、服用する薬の数が多くなり、副作用を招きやすいため、注意が必要です。しかも、医療機関を変えるたびに「初診料」や「検査料」などを支払うことになり、医療費も余計にかかっています。健康のためにも、家計のためにも、はしご受診はやめましょう。

## 医師とのコミュニケーションはとれていますか？

今受けている治療に不安などがあるときは、まずは納得いくまで医師と十分話し合ってみましょう。治療には患者と医師とのコミュニケーションが不可欠です。日ごろから信頼できる「かかりつけ医」を持つことも大切です。

「かかりつけ薬局」を持ちましょう

「かかりつけ薬局」を決めておけば、複数の医療機関から処方せんが出ていても、薬の重複投与がないか、のみ合わせに問題がないかチェックしてもらえます。アレルギーなど、自分の体質も相談でき、より安全に薬を服用できます。

※かかりつけ薬局を選ぶ際は、自宅や勤務先に近くて通いやすいところがよいでしょう。



薬のもらいすぎに注意！

## 病院にかかりすぎていませんか？

### 軽い不調なら、 受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子を見ることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



### 薬には 悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのってしまうなど、薬の悪影響も心配です。

### かぜに 抗菌薬は効きません

抗菌薬（抗生物質）は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと、その薬に慣れてしまった強い菌（耐性菌）が生まれやすくなることが知られています。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



## お薬手帳を活用しましょう

多剤投薬の防止に「お薬手帳」が役に立ちます。薬の内容や購入日時などを記入する手帳で、薬局などで無料で入手できます。他の医療機関で処方された薬の情報が薬剤師に伝わるので、多剤投薬によるトラブルを防止できます。また、旅行先などで初めての医療機関にかかる際や地震などの災害時にも役立ちます。

また、処方せんを薬局に持っていく際、「お薬手帳」があると薬代が40円<sup>※1</sup>安くなります。わずかな差に思えますが、健保組合全体で考えれば大きな節約になります。

※1 自己負担3割の人が6カ月以内に同じ薬局で処方してもらったとき。大病院前の「門前薬局」などは適用外。

### 「お薬手帳」の記載内容

- 薬の名称、容量、用法、投与日数
- 調剤日、施設名、連絡先
- 副作用、アレルギー
- 主な既往歴など

### 「お薬手帳」のメリット

- 薬のみ合わせや薬の重複によるリスクを減らす
- 副作用歴やアレルギーなど過去の情報が伝わる
- 災害時や旅行先などでも自分の薬の情報が伝わる
- 薬代が安くなる

### ☆電子版お薬手帳も便利！

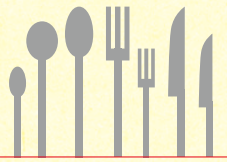
スマホでアプリを入れて使える「電子版お薬手帳」もあります。薬局に「アプリを使っています」と申し出ると、薬の情報を二次元コードで提供してもらえます。





忙しくても  
パパッとできる！

お手軽に！  
カンタン時短メニュー♪



# 時短レシピ

仕事や趣味、忙しい毎日を送っていると時間がいくらあっても足りない。  
せめて短い時間でパパッと料理ができればラクなのに…。  
ということで、今回は10分以内ですぐできるカンタン時短レシピをご紹介します♪  
ご家庭でぜひお試しください！ レシピ作成：(株)NECライベックス



## フライパン1つでできる！ ふわとろ天津飯

エネルギー：610kcal 食塩相当量：2.8g

10分

### 【材料】2人分

ご飯……お茶碗2～3杯  
卵……4個  
カニカマ……4本  
マヨネーズ……小さじ2  
油……大さじ1

A

砂糖……大さじ1  
醤油……小さじ2  
片栗粉……大さじ1  
オイスターソース……小さじ2  
鶏がらスープの素……小さじ1  
水……200ml

### ポイント

卵にマヨネーズを加えることで、ふわふわの半熟状に仕上がります。

### 【作り方】

- ①ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズと割いたカニカマを加えて混ぜる。器にご飯をよそしておく。
- ②フライパンに油をひき強火で温め、溶いておいた卵とカニカマを流し込み菜箸で手早くまわす。半熟になったら火を止めてご飯の上のにせる。
- ③同じフライパン（汚れていれば軽く拭き取る）にAをよくかき混ぜてから流し込み、ひと煮立ちさせ、とろみがつけば完成。





## レンジでささっと！ もやしの彩りナムル

エネルギー：44kcal 食塩相当量：1.3g

### 【材料】2人分

もやし……1袋  
 ほうれん草……1/4袋  
 にんじん……1/4本  
 A 醤油……大さじ1  
    ごま油……大さじ2  
    おろしにんにく……適量（お好みで）  
    いりごま……適量

### 【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②野菜を600Wの電子レンジで3分間加熱する（野菜によって時間を調節してください）。
- ③少し冷めたら水気を切り、野菜とAを混ぜて味をなじませる。
- ④お好みでいりごまを散らしてでき上がり。

### ポイント

野菜は何でもOK！  
 お好きな野菜でアレンジしてみてください。  
 お弁当にもおすすめです。



## ごま油香る 中華風わかめスープ

エネルギー：42kcal 食塩相当量：1.8g

### 【材料】2人分

わかめ（乾燥）……3g  
 ねぎ……6cm  
 水……400cc  
 鶏がらスープの素……小さじ2  
 こしょう……少々  
 ごま油……小さじ2  
 いりごま……適量

### 【作り方】

- ①わかめは水でもどしておく。ねぎは細切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、わかめとねぎを軽く炒める。水と鶏がらスープの素を加えてこしょうで味を調え、沸騰したら鍋を火から下ろす。
- ③お好みでいりごまを散らしてでき上がり。

### ポイント

わかめをあらかじめ炒めることで風味が増しておいしく仕上がります。

## 新鮮でおいしい野菜を見分けるポイント！



毎日買い物に寄る時間はない……。週末や特売の日に食材のまとめ買いをしている方も多いのでは……。よりおいしい野菜を選ぶためのポイントと食材を長持ちさせるコツをご紹介します。

野菜名	色（見た目）	かたち	触感	保存方法
たまねぎ	皮に傷がなく、芽が出ていないもの	球型に近い	固くて重量感がある・頭部や根の部分が固い	風通しが良く、日の当たらない常温の場所で保存
にんじん	オレンジ色が濃く鮮やか	逆三角形で細く長い、芯が小さい	固くて重量感がある	少し湿らせた紙にくるんで立てた状態で冷蔵庫で保存
じゃがいも	傷が少なく、芽が出ていないもの	ふっくらして丸みがある	固くて重量感がある・皮は薄さを感じる	風通しが良く、日の当たらない常温の場所で保存
キャベツ	緑色が濃い、黄色くなっていないもの	芯が小さく、黒ずんでいない	固くて重量感がある・見た目より重たいもの	芯をくり抜き、湿らせたキッチンペーパーを詰め冷蔵庫で保存
大根	ひげ根の毛穴が浅く、表面がなめらかなもの	まっすぐ伸びて丸みがある	しっかりした固さがあり、重量感がある	付け根なら葉を切り落とし、ラップか新聞紙でくるみ冷蔵庫で保存
ネギ（長ネギ）	白と緑の部分がくっきりしているもの	白い部分の太さが均一	巻きが締まっていて固い	新聞紙で包んで、立てた状態で冷蔵庫保存
ほうれん草	緑色が濃く鮮やかで、根本がピンク色のもの	葉先までピンとしたハリがある	根の付け根部分がふっくらとしている	少し湿らせた紙にくるんで立てた状態で冷蔵庫保存
なす	つやがあり色が濃いもの	へたのトゲがすどい	持ってみて重量感があり、ハリや固さのあるもの	水気を拭きとり、1つずつラップで包み冷蔵庫で保存
トマト	へたが青々としてつんと立っている、なるべく赤いもの	角ばっておらず、綺麗な丸みを帯びている	持ってみて重量感があり、ハリや固さのあるもの	キッチンペーパーに1つずつくるんでビニール袋に入れ冷蔵庫で保存

料理作りの基本は食材選び。買い物をする際に少し意識するだけで、より良質な野菜を手に入れられるようになります。ぜひ今回紹介したポイントを買い物をする際の参考にしてみてください。



### こんな症状ありませんか？

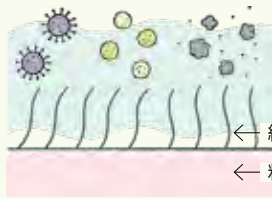
- 鼻の中がヒリヒリして痛い、ムズムズしてかゆい
- 鼻づまりが治らない
- 鼻水が乾燥して固まっている
- 鼻血が出やすい

▶▶▶当てはまったらドライノーズの可能性あり！



#### 健康な鼻の中

適度に湿っていて、線毛の働きで異物は外に送られる



#### ドライノーズの鼻の中

乾燥すると線毛の動きが弱まり、異物が粘膜に入り込んで炎症を起こしやすくなる



外気が乾燥する季節は、鼻の粘膜の水分が蒸発して乾くドライノーズが起こりやすくなります。  
鼻の粘膜は本来、適度に湿っていて、ウイルスや花粉、ほこりなどの異物から守られています。ドライノーズの状態が続くとバリア機能の低下や炎症を引き起こし、感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギーの悪化を招いたりします。

# バリア機能の低下を招く ドライノーズにご注意を！

## 鼻の中を保湿するセルフケア

ドライノーズ予防にはセルフケアが有効です。また、鼻の粘膜が傷つくと乾燥が悪化しますので、刺激しないように気をつけましょう。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

### マスクをする



湿らせたガーゼを挟むとGood

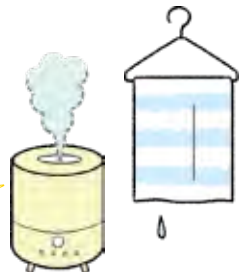
### 専用のスプレーやクリーム、ジェル、ワセリンで鼻の中を保湿する



鼻の入り口にそっと塗ろう

### 加湿をする

室内では加湿器や濡れタオルを活用



### 鼻を洗う

使用する洗浄液の説明書どおりに正しく行おう



ドライノーズや花粉症のセルフケアの強い味方となる市販薬。種類も豊富でも便利ですが、誤った使用方法によるトラブルに注意が必要です。  
特に、多くの市販の点鼻薬に含まれる血管収縮剤は、使用直後から高い鼻づまり解消効果を発揮します。なぜなどで一時的に使うのは問題ありませんが、繰り返し使用すると鼻の粘膜に炎症を起こし、鼻炎を悪化させてしまいます。薬の効かない重度の花粉症だと思っていれば、薬が原因だったということも。もしかしら...と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。

市販の点鼻薬で  
花粉症が悪化!?





実は1,000万人以上が悩んでいる!?

知っていますか？

# 気象病

「雨が降ると頭痛がする」「台風が近づくと咳がとまらない」……。気圧や温度、湿度などの気象の変化によって体調が崩れやすい人は「気象病」かもしれません。

監修 ■ 佐藤 純先生 中部大学生命健康科学研究科教授

## 気象病とは

耳の奥にある内耳センサーが気圧の変化を敏感に感じとり、自律神経が乱れることを主な原因として生じる体や心の不調です。季節の変わり目、気温が急激に変動するとき、雨の日、天気がかずれる前、天気が回復するときなどに症状が現れやすい特徴があります。

気象による不調を和らげる

## くるくる耳マッサージ

内耳の血流をよくすると、症状が和らぐことがよくあります。お風呂上りに毎日行いましょう！

## 主な症状



1

両耳の上部を軽くつまんで5秒間上に引っ張る。



2

両耳の真ん中を軽くつまんで5秒間横に引っ張る。



3

両耳の下のほうを軽くつまんで5秒間下に引っ張る。



4

両耳の真ん中を軽くつまんで横に引っ張り、そのまま耳を前から後ろに5回ゆっくり回す。



5

両耳をつまむように曲げ5秒間キープ。



6

両耳を手のひらで覆い、円を描くように前から後ろに5回ゆっくり回す。



**ポイント** 耳は引っ張りすぎないこと。痛みや違和感が出たらやめましょう。

日本で最初に気象病外来・天気痛外来®を立ち上げた佐藤純先生は「天気痛ドクター」として知られています。気象病・天気痛についてもっと知りたい方は、こちらをご覧ください。

<http://www.tenkitsu-dr.com/>





## 1日の疲れをリセットする

# 首コリをほぐすストレッチ

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める…眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

まずは30秒！

### ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



腕の力を抜き  
手のひらを上に向けよう



手は頭を  
包み込むように  
あごの力は  
ゆるめる

1 あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。

### POINT

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。



左の首筋を  
伸ばす  
肩は押し下げる

2

手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

右側・左側  
15秒ずつ  
1日1回



4 ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。



斜め後ろの  
頭のつけ根を伸ばす  
肩は押し下げる

3 手を後頭部の左斜め後ろに添え、視線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

NECけんぽホームページの人気コンテンツ

「あなたの“睡眠習慣”見直します～やってはいけない睡眠の12のこと。」もご覧ください！

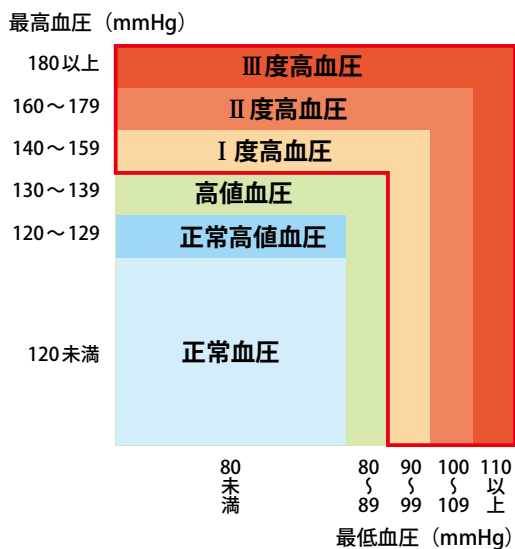


血圧値の分類が  
新しく  
なりました

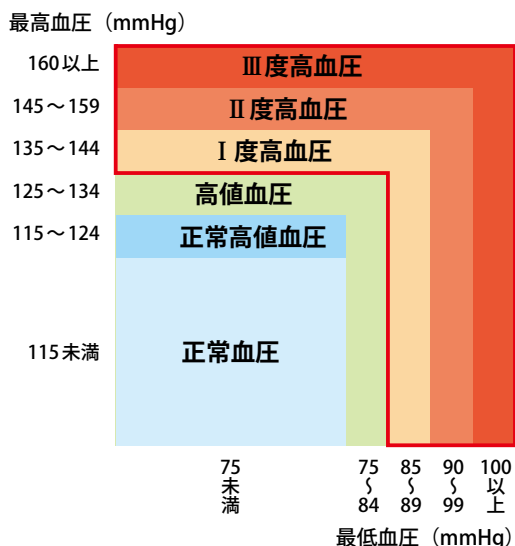
2019年に日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」が発表されました。I度～III度高血圧の基準（下図の赤線で囲んだ部分）は変更ありませんが、新たに「高値血圧」が設定されました。それに伴い「正常高値血圧」の範囲が見直され、「正常血圧」の基準が厳しくなっています。

医療機関で測る血圧では、140/90mmHg以上、自宅で測る家庭血圧では135/85mmHg以上が高血圧です。家庭血圧は診察室血圧よりおおむね5mmHgほど低くなるため、こうした基準値になっています。

診察室血圧（病院や健診で測る血圧）



家庭血圧（家庭で測る血圧）



血圧管理の  
新常識

血圧は自宅  
で測ろう

血圧が高いと動脈硬化が進行し、さまざまな病気を招きます。近年では、医療機関で測る血圧よりも、家庭で測る家庭血圧が優先されるようになってきているのをご存じでしたか？  
健診で血圧高めの人だけでなく、正常だった人も自宅で血圧を測る習慣を身につけましょう。

実態をより反映した「家庭血圧」が注目されている

血圧とは、血液が血管の中を流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。高血圧が続くと血管に大きな負担がかかって、動脈硬化が進行します。

近年では、医療機関で測る血圧よりも、家庭で測る血圧に基づく数値が優先されるようになってきています。これは、脳卒中や心筋梗塞などの発症

を予測するための方法として、家庭血圧の方が優れていることが分かってきたためです。

最近では、家庭で簡単に測定できるリーズナブルな血圧計も多く販売されています。健診で血圧が高めの人はもちろん、正常だった人も早朝や夜間に血圧が高くなっている可能性もあります。家庭血圧を測る生活を始めましょう。

高血圧予防・改善のためのポイント

減塩

塩分のとり過ぎは血管への負担に。薄味を心がけましょう。



禁煙

タバコは血管を収縮させ高血圧を招きます。



ストレス解消

睡眠を十分にとる、気分転換を図るなど、ストレスをためない生活を。



運動

体を動かすと血流がよくなり、血圧を安定させます。



適正体重の維持

体重が増えるとその分多くの血液を送らなければならないので、血圧が上昇します。





# 予防接種の受けかたを 知っておこう

「受けたほうがいいことはわかっているけども副反応が怖い」「種類がたくさんあってよくわからない」といわれる子どもの予防接種。かかりつけ医と相談し、正しい知識を得るようにしましょう。

**予防接種には「定期接種」と「任意接種」の2種類がある**

予防接種には、感染予防のために、できるだけ受けたほうがよいとされる「定期接種」と、接種をすることがどうかを親が判断する「任意接種」があります。

定期接種は、自治体から接種券が配布されるなどのお知らせがあり、決められた年齢（月齢）であれば、無料かわずかな費用負担で受けられます。

任意接種は、自治体からのお知らせはなく、費用は原則として自己負担ですが、自治体によっては独自に接種費用を助成していることもあります。

## 子どもの予防接種の種類

- 定期接種：四種混合、麻しん・風しん混合、日本脳炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、水ぼうそう、BCG、B型肝炎、ロタウイルス
- 任意接種：インフルエンザ、おたふくかぜ

**接種を受けないと、苦しい思いをすることも**

ワクチン接種を受けると、一定の割合で副反応が現れます。発熱や接種部分の腫れ、しこり、赤くなるなどの症状は比較的多くみられ、通常は数日で自然に治り、ほとんど心配はありません。一方、ごくまれに重い副反応が現れることもあるため、親が副反応をこわがって、子どもに接種を受けさせないケースがみられますが、



病気にかかれば、命にかかわる合併症を招く場合もあります。接種を受けたほうがいいのか、受けないほうがいいのかを十分に検討しましょう。

**感染を予防するには同時接種が効果的**

子どもの予防接種は任意接種も含めて10種類以上あります。ほとんどのワクチンは複数回受けるので、計画的にスケジュールを立てる必要があります。管理がたいへんです。また、1つずつ接種しては免疫ができるのに時間がかかってしまいます。そこで、1日に数種類を接種する同時接種という方法も可能なので、かかりつけの小児科医に相談してみましょう。

# 私のリフレッシュ方法 ワンコの散歩で 恩恵を受けているのは 私の方かも



ワンちゃんを家族に迎えると、飼い主さんには身体面や精神面ほか、さまざまなメリットがもたらされると聞いたことはありませんか？ 今回は、とってもかわいいトイプードルの「隆之介くん」をお飼いの房安さんに、お話を伺いました。

## 優しく散歩が大好きな トイプードルの男の子

私は、以前から犬がいる暮らしをしたいと思っていましたが、15年前に迎え入れられる環境が整い、数カ月かけてネットで探したところ、茨城県銚田市のプリーダーさんのサイトが目にとまりました。送り出した小犬たちの写真や飼い主さんたちのコメントがあふれ、アットホームな感じがしたからです。数回会いに行き、最初に「この子だ」と思った3兄弟のなかの隆之介に決めました。ほかの子たちは、ママ犬にいつもくっついていましたが、隆之介はマイペースというか、ひとり静かに座って様子を見てくれるような子でした。当時はテレワークもなかったのも、日中留守番ができないと困るのも思い、自立したこの子に決めました。

親バカですが、お顔も一番かわいかったです。通常は、生後2カ月くらいで引き取る決まりでしたが、私は少しでも兄弟たちと一緒に過ごす時間を作ってあげたくて、引き取りを遅らせていました。ところが3カ月過ぎた頃に会いに行つたとき、兄弟たちは既に引き取られたあとで、最後まで残っていた隆之介を見て「もつと早く引き取ってあげたらよかった」と思ったものです。隆之介という名前は、「元気で優しい犬に育ってほしい」と、字画の本を買って何日も考えてつけました。名前のおかけかどうかわかりませんが、私が風邪などで寝込むと、遊びたいのをがまんせずと横で看病してくれる優しい子になりました。ほかにもお風呂のときは、扉の外で待っていてくれたり、洗面所でも背後を守るかのように背中合わせに座って見張りましたり、トイレも必ず付き添ってくれます。

お散歩の時も私の護衛なのか、少し前を歩き、自転車が急に曲がってきたり、歩きスマホでぶつかってきそうな人がいると危険を察知して「ワンワン」と小さな体で一生懸命相手を威嚇して守ってくれます。

隆之介も大好きなお散歩は、朝晩決まった時

間に30分行きますが、いつの頃からか「隆之介くんお散歩行こうか？」と言うと必ずおしっこシートに向かつて行き、家でおしっこをして行くお利口さんになっていました。

雨の日も黄色のレインコートを着て歩きます。フードが大きいせいでもとどき前が見えなくなりフリーズすることがありますが、見えるように調整してあげると元気に歩き出します。そんな姿を見るのも可愛くて楽しい散歩です。

## 隆之介が 世界を広げてくれた

現在、隆之介は15歳5カ月。人間に換算すると約76歳だそうですが、老犬なりに元気です。ただ都合の良いときだけ老犬になる事が最近判明。呼んでも来ないことがあるので耳が遠くなったのかなと心配した時期もあり、検査するも異常なし。「こはん」とか「おやつ」のフレーズはよく聞こえるようで反応も早いので心配無用の笑い話です。

ずっと一緒に寝ていますが、最近は寝ぼけてとどきおねしょをするのでマナーバンドをつけるようになりました（起きているときは、ちゃんとおしっこシートでできますよ）。目覚めに少しふらふらするなど足腰が以前より衰えているのに、高い椅子にジャンプして驚かされることもあり、慌てて抱っこで降ろすなど、目が離せません。

お散歩は、はじめはワンコのためと思っていましたが、ワンコがいなければ毎日歩くこともなかったし、接点のない方たちとも挨拶するようになったりと、隆之介がご近所づきあいの世界を広げてくれました。

テレワークで運動不足になりがちでもお散歩だけは欠かさないこともあり、恩恵を受けているのは私の方かもしれません。これからも隆之介との散歩を楽しんでリフレッシュ（気分転換）したいと思います。



隆之介くん仲間たち



ねえ！こはんまだあ？

房安さん、投稿ありがとニャン。  
隆之介くんかわいくてたまらないニャー

『NECけんぼ』では引き続き投稿を募集中！  
詳細は24ページをご覧ください。





# 健康に関するソボクな疑問 Q&A

## 体のメカニズム編 その③

何だか気になるけれど、いままで素通りしてきてしまった健康に関するソボクな疑問の数々。ときには立ち止まって疑問を解くことによって、より健康で快適な生活に一步近づけるのではないのでしょうか。

監修●森田 豊 医師・ジャーナリスト

**Q** 歯みがきをするとインフルエンザ予防につながるってホント？

**A** ホント。適切な口腔ケアがインフルエンザ対策になる

65歳以上の高齢者を、歯科衛生士による口腔ケアと集団指導を週1回実施するグループと、本人や介護者で口腔ケアを行ったのみのグループに分けて半年間経過をみたところ、前者はインフルエンザ罹患率が後者の10分の1だったという結果が報告されています。

また、歯石や歯垢のなかにある細菌には、インフルエンザウイルスを増やし、抗インフルエンザ薬の効果を低下させる酵素を出すものがあることがわかりました。歯みがきや舌みがきなどで口腔内の細菌数を減らせば、ウイルスの増殖を抑え、インフルエンザの予防や重症化の抑制につながると考えられています。



**Q** 加齢臭が発生しやすいのは耳の後ろというのはホント？

**A** ウソ。加齢臭が出る皮脂腺は、耳の後ろにはほとんどない

加齢臭は、ノネナールという化学成分が原因であることがわかっています。ノネナールは、ろうそくや古い本、枯れ草のようなニオイです。加齢臭という言葉が話題になった当初は、中年男性特有の体臭を指していましたが、実際は男性と女性でニオイに違いはなく、50歳前後から誰でも発生します。

ノネナールは、毛穴の根元にある、脂をつくる皮脂腺というところから出るため、頭や顔、背中、首など、皮脂の分泌の多い部分はケアが必要です。汗がベトベトしている人や毛深い人は加齢臭が強い傾向があります。また、耳の後ろから加齢臭がするという話をよく聞きますが、耳の後ろには毛がほとんどないため関係ありません。



**Q** プールは花粉症にいいってホント？

**A** ウソ。塩素系消毒剤が花粉症発症の要因に

水泳は、有酸素運動・筋力トレーニングの両方を兼ね備え、身体の免疫力が向上するといわれており、花粉症にも効果があると考えがちです。しかし、ドイツの国立環境研究センターの調査では、学童期にプールを利用していた人は、利用していなかった人に比べて花粉症を発症する可能性が74%高かったことが報告されています。

これは、プールで使用されている塩素系消毒剤の刺激を慢性的に受けることで鼻の症状が悪化するためと考えられており、アレルギー性鼻炎や慢性副鼻腔炎も同様です。水質に配慮したプールを利用する、鼻に症状が出やすい冬場は施設内の温度差に注意するなど心がけましょう。



**Q** 睡眠の質と風邪のひきやすさは関係があるってホント？

**A** ホント。睡眠の質は免疫力低下の原因に

睡眠習慣と免疫機能に関する研究がアメリカで実施されています。被験者の鼻の粘膜にライノウイルスという風邪のウイルスを付着させ、2週間の睡眠の質を評価しました。すると、睡眠中に起きてしまう時間が長い人は、短い人より5.5倍も風邪をひきやすいことが判明しました。睡眠時間が少ない人や睡眠の質が悪い人は、

免疫力が低く、風邪もひきやすいようです。

良質な睡眠にまず欠かせないのが、適切な睡眠時間の確保です。経済協力開発機構（OECD）の2021年の調査によると、欧米諸国では平均8時間以上の睡眠をとっているなか、日本人の平均睡眠時間は加盟国のなかで最も短く、1日当たりわずか7時間22分でした。



# 軸は1つでなくてもいい。 さまざまなたな挑戦を今後も続けていきたい

●●●●●  
走ることは、  
自分自身を知る作業

グラビアアイドルやタレント、女優、また現在は5歳と2歳の男の子のママでもある安田美沙子さんは、「癒し系」として知られています。本人としては「どこが？」と想っています(笑)。京都人だからでしょうか？本当はめっちゃアクティブで負けず嫌いです」と明かします。

自身のライフワークとなっているのが、ランニング。

「走ることを始めたのは、25歳ごろのときでした。フルマラソンを走った経験のある方から、『走ったら、何かが見えてくるよ』と勧められたことがきっかけです。当時はタレントとして、これといった特技を持っていなかった自分に、どこかコンプレックスを感じていたんですね。そこで、試しに走ってみようと思い立ちました」

その翌年から、ホノルルマラソン、東京マラソンなど、フルマラソン7回、ハーフマラソン6回に出場し、完走しています。

「走ることで、自分のことがよくわかるようになってきました。体のコンディションの小さな変化や、自分の内面と向き合うことで、精神的なタフさも得たような気がします。自己肯定感も次第に高まっています」

●●●●●  
なかなか授からない子ども  
不妊治療の経験も

31歳のときに結婚し、妊娠を始めたものの、なかなか子どもを授かることができなかつたという安田さんは、不妊治



タレント・実業家

安田美沙子さん

のことを伝えていなかったぞう。

「男性が多く、理解してもらえないか不安で。でも、今は私が第1子を出産した約5年前よりも、少しずつ話しやすい雰囲気になっていると感じます。不妊治療の経験がある人もない人も、みんな同じぐらいに理解を深めて、もっと当たり前の価値観になればいいなと思いますね」

●●●●●  
これからの肩書きは  
“安田美沙子”

かつて、「タレントとしての強みがない」と悩んでいた安田さんは、今ではタレント、ランナー、食育インストラクター、健康食コーディネーター、宇治市観光大使、また自身の会社の代表取締役と、何足ものわらじを履いています。

「この中で、私の一番の軸ってなんだろうと考えた時期もありました。でも、そのうちに『私の肩書きは、安田美沙子』でいいじゃないか』と思えるようになったのです。軸を1つに決めず、さまざまなたな挑戦を今後も続けていけたら……」と語ってくれました。しなやかに、柔軟に、変化する時代をどこまで快活に走り続けるのか、これからの“安田美沙子”さんの活躍が楽しみです。

療を行い、体外受精を経て、2人のお子さんを出産しました。

「20代前半から子宮内腺症があり、婦人科に通院していました。子どもを授かりにくいかもしれないと不安を感じ、不妊治療専門のクリニックを受診したところ、卵管が詰まっていることがわかりました。内視鏡手術を受け、その後は1年ほど、不妊治療のフルコースといていいほど多くの治療を受け、幸いにも赤ちゃんを授かることができました。あの大変だった日々のことを思うと、子どもたちのことを本当に愛おしく感じます」

2022年4月から、不妊治療の保険適用が始まりました。不妊治療をしている人の多くが悩むといわれるのが、仕事との両立。安田さんも、当時は周囲のスタッフに治療



Profile

1982年、京都府出身。20歳でミデアスヤングマガジンに選ばれてデビュー。食育インストラクターや健康食コーディネーター資格を取得して食育活動を始めるかわら、(株)FOUR O FIVEの代表として、日常を豊かにする口ダクトも開発中。



**I** **健康づくり**  
(ストレッチなど)

**II** **身体づくり**  
(筋トレ/食事など)

**III** **心づくり**  
(リフレッシュ法など)

誰でも簡単にできるストレッチ、筋トレなど、すぐに取り入れられるものばかりですので、ぜひNECグリーンロケッツ東葛と一緒に「3つつくる」を実践して健康なカラダをつくりましょう！

**I** **ストレッチ (大和田立の腸腰筋のストレッチ)**



おおわだ たつひろ  
**大和田 立選手 (フランカー)**  
このストレッチは腰痛予防、姿勢改善につながります！

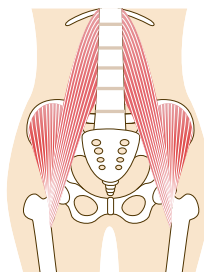
お昼休憩や  
出社前に！

腸腰筋ストレッチ



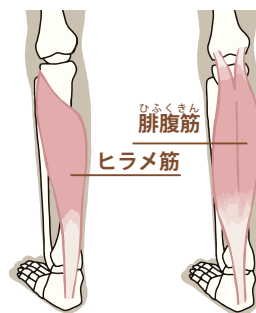
①片脚を後ろに大きく一歩引き、踵を持ち上げる。手は背もたれや壁などに添えるとバランスが保ちやすくなる。  
②前に出した足とは逆の手を上げ、腸腰筋を伸ばす。  
※反対も同様に行う。

腸腰筋とは？



腸腰筋はお腹の深い位置にあり、上半身と下半身をつなぐ筋肉で、骨盤のポジションや姿勢、歩行などに影響を与えます。

カーフレイズで鍛えられる筋肉



カーフレイズでは、ふくらはぎの筋肉である腓腹筋やヒラメ筋を鍛えることができます。

**II** **筋トレ (金井大雪のカーフレイズ)**



かない たいせつ  
**金井 大雪選手 (スタンドオフ)**  
この筋トレは血流が促進され、冷えやむくみの改善などの効果が期待されます。ふくらはぎ全体が引き締まり、美脚効果も！

やり方は  
簡単!!

カーフレイズ (ふくらはぎの筋トレ)



①両脚を肩幅程度に開く。②体を支えながら、かかとをゆっくりと上げる。③ゆっくりとかかとを下をゆっくりと上げる。

※②③を10回くりかえす。3セット

2月以降のホストゲーム (柏の葉公園総合競技場) で行われる試合情報をお送りいたします。

- 2月 5日 14:30 KO vs 埼玉ワイルドナイツ
- 3月 4日 12:00 KO vs ブラックラムズ東京
- 3月 12日 14:30 KO vs 東芝ブレイブルーパス東京
- 3月 26日 14:30 KO vs 東京サンゴリアス
- 4月 9日 14:30 KO vs 横浜キャノンイーグルス
- 4月 16日 14:30 KO vs クボタスパークス船橋・東京ベイ

**III** **心づくり**  
(リフレッシュ法)



いしだ がくと  
**石田 楽人選手 (ブロップ)**

睡眠を大切にしています。毎日8時間以上の睡眠、そしてオフシーズンもシーズン中も同じ時間に起床し就寝するようにしています。

これを心がけることによってメンタルコントロールがしやすくなります。

グリーンロケッツと一緒に「3つつくる」でより豊かな生活習慣を手に入れよう

今回は、NECグリーンロケッツ東葛の選手が、腸腰筋のストレッチ・ふくらはぎの筋トレ・リフレッシュ法を紹介します。



## 2022年度 健康・介護教室のご案内

今年度お申込期限は**3月16日(木)**までとなります。

健康コースの「ストレスマネジメント」は、今年度で終了となりますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

※ご視聴は、視聴開始ボタンを押してから2週間以内なら、何度でもご視聴いただけます。

### ■健康教室（オンライン版）

テーマ	講座名	時間
1. ストレスマネジメント	コロナ禍におけるストレスマネジメント	1時間30分
2. 睡眠	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント	1時間30分
3. 女性のための健康	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く	1時間30分
4. 美容と健康のセルフケア <b>新規</b>	東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！	1時間30分

### ■介護教室（オンライン版）

テーマ	講座名	時間
1. 介護準備学（お金）	介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話	前編 1時間32分 後編 1時間30分
2. 介護準備学（ストレス）	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用	前編 1時間55分 後編 1時間30分
3. 介護準備学（相続） <b>新規</b>	介護と相続に向けた準備学	1時間30分
4. 介護予防	介護予防と介護の基礎知識	1時間30分
5. 認知症介護	認知症フレンドリー講座	1時間30分

## 2023年度 健康・介護教室のご案内

健康教室（オンライン版）は、新たに6コースが加わり、9コースで開催予定です。

介護教室（オンライン版）は、2022年度と変わらず5コースで開催を予定しております。

介護教室（集合研修版）は、2コースを準備しております。

※カリキュラムなどの詳細は、2023年4月以降、健保ホームページよりご覧いただけます。

※ご視聴は、視聴開始ボタンを押してから2週間以内なら、何度でもご視聴いただけます。

### ■健康教室（オンライン版）

テーマ	時間
1. アンガーマネジメントコース <b>新規</b>	1時間30分
2. 眼の健康（緑内障、白内障）コース <b>新規</b>	1時間30分
3. 歯の健康（口腔ケア）コース <b>新規</b>	1時間30分
4. 糖尿病予防コース <b>新規</b>	1時間30分
5. エクササイズコース <b>新規</b>	1時間30分
6. 健診結果を健康維持に活かすコース <b>新規</b>	1時間30分
7. 女性のための健康コース	1時間30分
8. 睡眠コース 90分×1	1時間30分
9. 美容と健康のセルフケアコース	1時間30分

※ストレスマネジメントコースは2022年度で終了しました。

### ■介護教室（オンライン版）

テーマ	時間
1. 介護準備学（お金）コース	前編 1時間30分 後編 1時間30分
2. 介護準備学（ストレス）コース	前編 1時間30分 後編 1時間30分
3. 介護準備学（相続）コース	1時間30分
4. 介護予防コース	1時間30分
5. 認知症介護コース	1時間30分

### ■介護教室（集合研修版）

テーマ	時間
1. 初めての介護コース (実技：自立を促す在宅介護の実践)	10:00～15:00 昼食・飲料提供
2. 認知症介護コース (認知症映像鑑賞・VR体験あり)	10:00～15:00 昼食・飲料提供



4月公開予定

Kenpo News

NEC 健康保険組合のホームページを  
リニューアルします

PCブラウザ、スマホなどからアクセスしても  
レイアウトが崩れず、見やすくなります。



トップページのイメージ。  
欲しい情報をすぐ見つけられるシンプルなデザインとなっています。

「からだ」や「こころ」のお悩み、  
お電話ください

0120-753-223

プライバシーは  
厳守されます

相談は  
無料です



からだの相談：24時間365日

こころの相談：平日 9:00～21:00

土曜 10:00～18:00

(日・祝日、1/1～3は休み)

※本サービスは外部業者（㈱保健同人フロンティア）に委託して行っています。

ポイント交換はお済みですか？

## 「ハピルス」2021年度の健康ポイントが失効します

健康ポイントの有効期限は付与日から翌年度末です。

2021年度（2022年3月31日まで）に付与されたポイントは2023年3月31日で失効します。期限までのポイント交換をお忘れにならないようご注意ください。

<保有ポイントの確認・商品交換の申込みの方法>

- ①ハピルス健康ポータル (<https://happylth.com/>) へログイン
- ②ページ上段「健康ポイント」をクリックし、健康ポイントサイトへ

- ③ページ右上「健康ポイント」の「ポイントの確認・履歴を見る」でポイント数の確認、また「ポイント交換」ボタンから商品交換ページへ移動することができます

【お問い合わせ先】

株式会社ベネフィット・ワン

TEL 0800-919-7015 (平日 10:00～18:00)

※3月末はお問い合わせが集中することが予想されますので、早めにご連絡ください。

## 医療費控除についてのお知らせ

前年（2022年）1月から12月までに支払った医療費が10万円を超えている場合、以下の式のとおり課税所得額から控除できる可能性があります。

確定申告の受付期間は2023年2月16日～3月15日の予定ですが、医療費控除は還付申告なので、2022年に支払った医療費控除は2023年から5年間申告を受付け

医療費控除の計算式

支払った医療費

— 保険金等で  
補填された額

— 10万円  
(総所得金額等が200万円未満の人は、  
総所得金額等の5%の金額)

= 医療費控除額  
(上限200万円)

ます。

なお、「ハピルス医療費通知」のハードコピーは医療費控除には使用できないので、領収書に基づき明細書を作成のうえ、申告してください。詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

※ハガキの医療費通知は、2018年8月で発行終了しました。



## 任意継続被保険者のみなさまへお知らせ

### ● 2023年度保険料納入告知書について

2023年度の任意継続保険料納入告知書は、3月中旬にご自宅宛に発送いたします。

### ● 住所等変更手続きについて

任意継続被保険者で住所等が変更になった方は、「氏名・住所・振込口座 変更届」を当健保組合までご送付ください。

### ● 就職等による資格喪失手続きについて

任意継続被保険者の方が就職等により新たな被保険者資格を取得した場合は、速やかに右記書類を当健保組合までご送付ください。

- ・健康保険任意継続被保険者資格喪失申請書
- ・新しい健康保険被保険者証の写し（表面1部）
- ・任意継続被保険者証（被扶養者分含む）

\*新しい保険証の交付を受けた場合は、資格取得日以降、当健保組合の保険証は使用できません。すでに医療機関等に提示している場合は、変更があったことを窓口にお知らせください。

### ● 標準報酬月額および保険料について

当健保組合の任意継続被保険者の保険料算定のもととなる2023年度標準報酬月額の最高限度額および保険料については、3月中旬に送付する納入告知書（請求書）にてご案内します。

## インフルエンザ予防接種の請求期限は3月末までです

補助対象期間（接種時期）	2022年10月1日～2023年1月31日
補助額	補助上限額2,000円(税込)。2,000円(税込)未満は実費を補助
対象者	被保険者および被扶養者
補助回数	利用者1人につき2回まで
補助対象医療機関	本人が希望する任意の医療機関

請求期限	2023年3月末まで
申請手続き	医療機関で予防接種代金を全額お支払いいただき、「健保Web申請・登録システム」からWeb申請をしてください。 ※領収書は画像ファイルをWebシステムへアップロードしてください。 詳しくは「インフルエンザ予防接種補助申請の手続き」をご確認ください。 <a href="https://www.neckenpo.or.jp/member/hoken/influ_yobou.php">https://www.neckenpo.or.jp/member/hoken/influ_yobou.php</a> ※健保Web申請・登録システムによる申請手続きができない方は、直接健保までご連絡ください。

所得税法の「扶養親族」とは違うため、勤務先とは別に健保組合への届出が必要です

## ご家族が就職したら、被扶養者から外す手続きを！

扶養対象のご家族が就職して社会人になる場合は、すみやかにNEC健保へ届出をお願いします。詳細はNECけんぽホームページ「被扶養者から外すときは」をご参照ください。

なお、就職後（NEC健保の資格喪失後）にNEC健保

の健康保険証を使用して医療機関を受診した場合は、総医療費の7割（NEC健保の負担分）を返納していただきますのでご注意ください。

会社に申請する税控除関連の手続きとは連動していません。別途、健保への手続きが必要です。





ご応募、  
待ってるニャ



## みなさんのご応募をお待ちしています

本誌『NECけんぽ』の企画として、「私のリフレッシュ方法」を募集しています。

珍しい趣味をお持ちの方、ユニークな活動をされている方、ダイエットに成功した方、スポーツやサークル活動を楽しんでいる方などなど、**広い意味で健康増**

**進に関するものであれば、どんなことでもOK**です。

従業員同士、ご家族同士、地域活動、その他の活動などを本誌『NECけんぽ』で紹介しませんか？ ぜひご応募ください。

※自薦・他薦ともOK！

■**応募できる方**：被保険者および被扶養者（当健康保険組合の保険証をお持ちの方）

■**応募方法**：応募サイト <https://www.neckenpo.or.jp/oubo/>（右下の二次元コードからアクセスできます）よりe-mailにてご応募願います。

■**応募期間**：2023年2月1日～2023年2月28日

■**その他**：ご応募いただきました方には、後日こちらからご連絡させていただき、内容を確認させていただきます。

※応募者多数の場合は、掲載時期を調整させていただく場合があります。

※なお、掲載できない場合もございますので、予めご了承ください。

※採用された方には、1,000円分オリジナル図書カードを**もれなく**贈呈いたします。

採用された方には、**1,000円分のオリジナル図書カードを**もれなく**贈呈します!!**



正解された方の中から**抽選で50名様に「カゴメ 野菜一日これ一本(200ml×24本)」を贈呈します!!**



## クイズ NECけんぽ

次の**クイズ問1～5**の問題文の空欄を、本誌に掲載されている言葉を用いて埋めてください。本誌『NECけんぽ』をよく読むと、正解がわかりますよ！

**クイズ問1**：「高血圧治療ガイドライン2019」では、新たに「〇〇血圧」が設定された。

**クイズ問2**：肝臓がんの原因として最も多いものは「B型・C型〇〇ウイルス」の感染である。

**クイズ問3**：多くの薬を服用し、体に害のある症状を引き起こすことを「〇〇〇〇〇〇〇〇」という。

**クイズ問4**：気象の変化から自律神経が乱れ、体や心に不調が生じることを「〇〇病」または「天気痛」という。

**クイズ問5**：今回の『NECけんぽ2月号』に登場するトイブードルの隆之介くんの出身地は、「茨城県〇〇市」である。

**ご意見（機関連誌に関する、ご意見・ご要望）**

※〇の中には、文字が各1つだけ入ります。

■**応募方法**：当健康保険組合ホームページの応募サイト <https://www.neckenpo.or.jp/oubo/>（右下の二次元コードからアクセスできます）よりご応募願います。

■**応募期間**：2023年2月1日～2023年2月28日

■**応募資格**

NEC健康保険組合加入者の方

※同一保険証の方は1名様のみご応募いただけます。

■ご応募は、日本国内にお住まいの方に限らせていただきます。

■**当選発表**

正解された方の中から抽選で50名様に「カゴメ 野菜一日これ一本(200ml×24本)」をプレゼントいたします。ご当選者

様の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■**賞品発送**：賞品の発送開始は2023年3月中旬以降を予定しております。



個人情報の取り扱いについて、日本電気健康保険組合個人情報保護ポリシー（<https://www.neckenpo.or.jp/member/privacy/policy.php>）をご確認いただき同意された場合のみ、応募願います。日本電気健康保険組合が、応募資格の確認、賞品の発送のほか、個人を特定しない統計的情報の形で利用させていただきます。

■**前回の答え**

問1：睡眠時間 問2：6 問3：ビタミンA 問4：腺 問5：HDL

がんを防ぐための  
新 12 か条

8 条

適切な体重維持

肥満がさまざまな病気のリスクを高めることはよく知られていますが、日本人に多いやせすぎも、がんの発生リスクを高めることをご存じですか？

国立がん研究センターが行った大規模な研究によると、男性ではBMIが21未満のやせているグループと、30以上のもっとも太っているグループでがん発生率が高くなり、やせていても太っていても高リスクであることが示されました。とくにBMIが19未満のもっともやせているグループは、BMIが23.0～24.9のグループと比較するとがんの発生率が約30%高くなりました。一方、女性では、がん全体の発生率とBMIとの関連はみられませんでした。

近年は、高齢者の低栄養によるやせも社会的な問題となっています。食事と運動の両面から体重コントロールを心がけ、適正な体重を維持しましょう。

あなたはいくつ守れていますか？

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

GOOD



BAD



渋谷健診センター

詳しくは  
「NECけんぽホームページ」を  
ご覧ください。

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

渋谷健診センターでは定期健診ではカバーされていない  
充実のがん検診が、自己負担3,000円（税込）で受けられます。

対象者：京浜地区勤務の40歳以上の男性被保険者（勤務者本人）※1

健診会場：NEC保健会館4F（〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町29番11号）

「NECけんぽホームページ」のアクセスをご参照ください。

費用：自己負担 税込3,000円（検査内容は約30,000円相当）※2

検査機関：（一財）京浜保健衛生協会  
（業務委託先）

※1 勤務者である被保険者本人が対象となっていますので、被扶養者および任意継続被保険者は対象外です。  
ご自身が「渋谷健診センター」のがん検診対象かどうか分からない場合は、人事部門にご確認ください。  
女性対象者はNEC健保が契約している会場（11機関19カ所）で受診してください。

※2 当日オプション検査を希望される場合は別料金となります。

生活習慣病健診（がん検診）では、検査項目によって医療機関の基準があり、  
対象者の健康状態等により、当日受けられないこともございます。

詳しくは渋谷健診センター（診療所）にお問い合わせください。☎03-5728-3150（平日8:00～16:00）

厚生労働省ほか関係省庁の  
通達、関連学会の見解等を  
踏まえ、適切な新型コロナ  
ウイルス感染症対策を行い、  
安全な受診環境を確保して  
がん検診を実施しています