

健診便り

春号 vol.21

御所病院健康管理センター H30.4



花粉症 二日酔い対策 禁煙コラム 健診結果の見方 健康レシピ オプション スタッフ雑談

暖かな春の日差しが、何よりも嬉しい季節となりました。春風に吹かれ、身も心も生き生きしてくるような気が致します。新年度のスタートですね。しっかり体調管理をしていきましょう。

花粉症について

毎年この時期になると、花粉症によるくしゃみや鼻水、目のかゆみなどに悩む方も多いのではないでしょうか。花粉症は、体内の免疫システムが花粉に対して過剰に反応して起こる、アレルギー疾患です。花粉症対策でまず大切なのは、花粉を寄せつけないこと。そして「食事」も大切なポイントです。

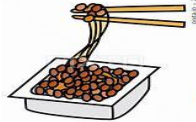
親が花粉症の場合、子どもも花粉症になる傾向がありますが、それは遺伝はもちろんですが、食習慣にも関係するとも考えられています。食卓に花粉症などのアレルギー疾患によいといわれる物が上がらない家庭や、食生活が不規則な子どもは、親と同様花粉症になりやすいというわけです。

花粉症対策におすすめ！！発酵食品

近年、花粉症により栄養素が明らかになっています。それは腸内環境を整える作用のある食物繊維や乳酸菌、発酵食品です。実際に、乳酸菌を日常的に摂ることで花粉症の症状が軽くなった、という報告もあります。腸内環境を整えるコツは、食物繊維を摂って排便を促すと共に、発酵食品や漬物などから様々な種類の菌を取り入れることです。ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は生きてそのまま腸に留まることはできないので、毎日摂るのがポイントです！！



おすすめ食材・・・ヨーグルト、漬物、納豆、根菜類、海藻類



二日酔い対策



年末年始に続き、歓送迎会やお花見など、お酒を飲む機会が続きます。

楽しい飲み会だけならいいのですが、つい飲みすぎて二日酔いになってしまうことも・・・

そこで今回は、二日酔い対策をご紹介します！ぜひお試しください(^_^)



1、飲む前にやっておきたいこと

- ・ペットボトル1本分の水または麦茶で水分補給
- ・最初のおつまみはたんぱく質をとる

2、飲んでいる間の二日酔い対策

- ・一気に飲まない
- ・適量を守る
- ・お酒1杯ごとにお水を飲む

3、寝る前にやっておきたい二日酔い対策

- ・水分補給
- ・熱い湯での入浴やサウナは避ける

それでも二日酔いになってしまったときは...
スポーツドリンク、経口補水液、カフェインを含む飲料、糖質(特に果糖)を含む食品(はちみつ、トマト、柿、梨、マンゴー)を摂取すると良いそうです！！

ヘルスケア大学 <http://www.skincare-univ.com/article/011576/>

健診結果の見方・生かし方

今年も健康診断を受けられましたか？

健康診断の結果を生かして、**健康寿命**をのばしましょう！！

<健診結果の見方のポイント>

1、「メタボ判定」をチェック

メタボは放っておくと、リスクがない人に比べて、心臓病発症の危険が31倍！！

2、「重症度」チェック

個々の検査値に正常の範囲から外れている項目がないかをチェック。見つけたら、速やかに対応してください。

3、経年変化をチェック

「今回、問題なし」でも、過去数年間で悪化傾向にある項目を見つけたら、生活習慣病を見直すチャンスです。

以上の3点に気を付けて、健診結果を再度見直してみましょう。検査値悪化(動脈硬化)の原因は、主に身体活動不足、食べすぎ、飲みすぎなどの不健康な生活習慣です。

生活習慣を見直し、次回の健診結果で健康状態を確認することで、健康度を高めてください。

健診は、毎年受けてこそ健康効果が高まります。

ウエスト: 男性85cm以上
女性90cm以上

+

①収縮期血圧130以上
または
拡張期血圧85以上

②空腹時血糖110mg/dl以上

③中性脂肪150mg/dl以上
または
HDLコレステロール40未満

ウエストサイズが該当し、更に1~3の項目のうち2つ以上該当する場合「メタボリックシンドローム」と診断されます。

禁煙コラム18話



成功するまで禁煙にチャレンジ

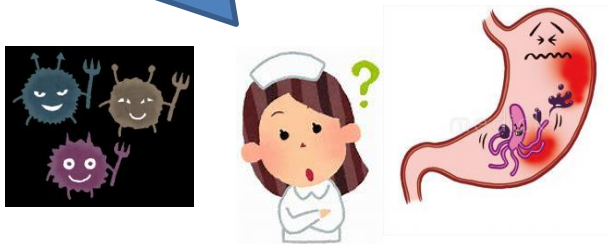
禁煙は世界的な流れです。その流れを受け、「喫煙大国」日本でも、分煙化が進み、喫煙スペースを見つけるのが難しくなっています。そろそろ喫煙場所探しにさまようことから、解放されませんか。禁煙できれば、健康面でさまざまな効果があります。禁煙は、1回のチャレンジで成功するほうがまれです。成功するまで、何度でもチャレンジしてください。

1分	たばこのダメージから回復しようとする機能が働きはじめる。
20分	血圧は正常近くまで下降。脈拍も正常付近に戻る。
8時間	血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血液中の酸素分圧が正常化。運動能力が改善する。
24時間	心臓発作の確率が減る。
48時間	匂いと味の感覚が復活しはじめる。
48～72時間	ニコチンが体から完全に抜ける。
72時間	気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる。肺活量も復活しはじめる。
2～3週間	体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量は30%回復。
1～9ヶ月	せきや静脈うっ血、全身倦怠感が改善される。
5年	肺がんになる確率が半分に減る。
10年	前がん状態の細胞が修復される。口腔や咽頭、食道、ぼうこう、腎臓、すい臓など、がんになる確率が減る。



オプション検査のご案内

胃もたれや吐き気、空腹時の痛み、食後の腹痛、食欲不振などの症状はありませんか。



胃の不快感がくりかえすとき、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの病気が疑われます。胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者さんで特に再発をくり返すときは、ピロリ菌に感染していることが多く、慢性胃炎の発症の原因や、潰瘍の再発に関係していることが、わかっています。

また、このピロリ菌は服薬による「除菌療法」で退治することができますので、思い当たる症状がある方は、一度ピロリ菌の検査を受けて、感染を確認しましょう。

健康管理センターでは、採血や便で検査を行うことができます。ご興味を持たれた方は、センター受付にお問い合わせください。

健康レシピ

★切干大根の豚キムチ★



材料 (2人分)

- ⊕白菜キムチ 80g
- ⊕豚こま切れ肉 80g
- ⊕切り干し大根 20g
- ⊕ニラ 20g
- ⊕ごま油 小さじ1
- ⊕酒 小さじ1
- ⊕しょうゆ 小さじ1/2
- ⊕水 1/2カップ

- 1 切り干し大根は水につけて戻し(約5分)食べやすく切って絞る。
- 2 フライパンにごま油、肉、1を入れて炒める。
- 3 2にキムチ、水、調味料を加えて水気が無くなるまで加熱し、5cm長さに切ったニラを入れる。

コツ・ポイント

切干大根は戻しすぎない 柔らかくなりすぎる、うま味がにげる。

スタッフ雑談

1月下旬より、全自動身長体重計を導入致しました。BMI(体格指数)も自動で測れますよ!!
正確な測定値BMIが知りたい方はぜひ健診を受けてください(^^)

