

“健康こんぱす”が更新されました！



健康こんぱす

「健康こんぱす」は「感染症予防」「クイズで学ぶ生活習慣病」「からだところをスッキリさせるヨガ」「ハラスメントの知識」「健康生活を応援する食事」の情報を毎月更新！健康づくりのヒントが満載されていますので、ぜひアクセスしてチェックしましょう。

10月の内容は・・・

しっかり対策！感染症

Infection

そろそろ対策を！インフルエンザ

例年 11 月末～12 月にかけて流行が開始し、1 月末～2 月上旬にピークを迎える季節性インフルエンザ。しかし、昨年は流行開始が 11 月上旬と早めでした。いまのうちにインフルエンザについて正しい知識をもっておき、流行に備えましょう。今回は、インフルエンザの基礎知識と、かかったときの症状、ワクチンの接種方法、基本的な予防対策をご紹介します。



ワクチン、手洗い、マスク着用などで予防対策を

インフルエンザワクチンは、毎年、そのシーズンに流行が予測されるウイルスを用いて製造されます。インフルエンザワクチンを接種していても感染することはありますが、重症化を防止、症状が軽くすむことがわかっています。

ワクチン接種後、約2週間でウイルスと闘う「抗体」ができ、効果は5カ月間持続します。原則、13歳以上の方は1回の接種、13歳未満の方は2回の接種（1回目と2回目は4週間ほど空ける）となっているため、計画的に受けましょう。

また、ウイルスの飛沫感染や接触感染を防ぐためには、「マスクの着用」や「こまめな手洗い」なども大切です。

ワクチンを接種する

地域の医療機関やかかりつけ医で接種できます。たいいてい予約が必要です。事前に確認しましょう。費用は、定期接種対象者（65歳以上の方など）以外は全額自己負担となり、3000～6000円程度と医療機関によって異なります。



クイズで学ぶ生活習慣病

Quiz

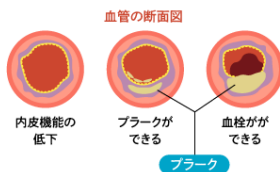
動脈硬化が進行すると命に関わる病気をまねく

動脈硬化は加齢や高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などによって内臓の「内皮細胞」が障害され、一酸化窒素（NO）を放出するなどの内皮機能が低下することから始まります。

動脈硬化が進行すると、内臓にコレステロールなどがたまってプラーク（ドロドロの粥状物質）ができ、血管が狭くなります。そして、プラークが破れると血栓（血のかたまり）ができて血管が詰まります。

こうした動脈硬化によって引き起こされる病気には、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、大動脈リゅうなどがあり、いずれも命に関わる重篤な病気です。

動脈硬化はこうして進行する



狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈リゅう、腎不全など

Q：血管を若返らせ、動脈硬化を防ぐ物質とは？

クイズで楽しみながら生活習慣病を知るコーナー。今回は動脈硬化をとりあげます。血管（動脈）は本来、柔らかくて弾力があるものですが、加齢とともに老化して硬くなります。ただし、一度、老化した血管でも、若返らせることができるのをご存じですか？今回は動脈硬化を防ぐ物質と、動脈硬化が進行することによって起こるリスク、動脈硬化を改善するために実践したい生活習慣をご紹介します。

からだ・こころスッキリらくちんヨガ

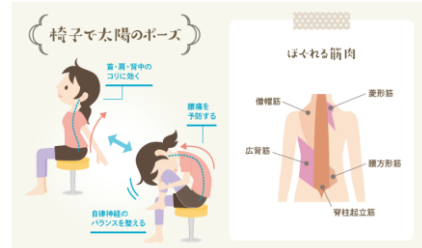
Yoga

椅子で太陽のポーズ

デスクワークを長時間続けていると、自覚がなくても心身に疲れがたまっており、疲れが蓄積すると解消しにくくなります。「椅子で太陽のポーズ」は、デスクワーク中にできる簡単なポーズですが、首や肩、背中のコリや腰痛、ストレスを軽減する効果があります。今回は、職場でも手軽に行える「椅子で太陽のポーズ」の効果と実践法をイラストを交えて詳しく解説します。

椅子で太陽のポーズの効果

12のポーズからなるヨガの太陽礼拝の最終ポーズです。背中を丸めて胸を開くポーズは背中や肩、背中のコリの軽減に、背中を丸めるポーズは腰痛予防に効果があります。また、胸を開くポーズと背中を丸めるポーズを繰り返すことで、背骨の周辺がはたはたするため、呼吸が深くなり、自律神経のバランスを整って心身がリラックスします。



ハラスメント不安解消術

Harassment

わかりにくい精神的いじめ「モラルハラスメント」(以下:モハラ)に

モハラにはパワハラやセクハラのように明確な定義はない。いくつかの特徴

- ・ 取る取るなどの身体的暴力はない。
- ・ 言葉や態度などで精神的な苦痛を与える
- ・ 上司だけでなく同僚や部下からも行われる
- ・ 加害者が必ずしも悪意を持っていない
- ・ 周囲の人に気づかれにくい

パワハラであれば、上司から部下など立場(力)の差を利用して行われるんだけど、モハラは被害から受けることがある。暴力や大声の威嚇など周囲からモロモロにやられる。ちょっとした言葉や態度で行われる精神的ないじめだから、周囲も気づきにくい。

わかりにくいいじめ「モラルハラスメント」

今回はカフェのマスターと少し気弱な新入社員との会話とおし、精神的ないじめとはわかりにくい「モラルハラスメント」の特徴や、実態、ハラスメントに対抗する切り替えし方法などを、具体的にわかりやすく解説します。

健康生活応援レシピ

Recipe

疲労回復

本コーナーでは食生活と関わりのあるさまざまな病気を予防するのに役立つ料理をご紹介します。今回は疲労回復。エネルギーの代謝に関わる酵素を助け、疲れを予防してくれるビタミンB群を含む鰯と活性酸素を減らす働きがあるビタミンCを含むトマトを使用した「鰯のピカタ和風トマトソース」、糖質からエネルギーを作り出すのを促すビタミンB1を含む豚肉と目の疲れを和らげる働きがあるポリフェノールを含む茄子を使用した「茄子のはさみ焼き～野菜あんかけ～」、疲労物質を分解してくれる酢酸やクエン酸などを含むすし酢と疲労回復を助けるマグネシウムを含むナッツ類を使用した「大根とセロリのエスニックなます」のレシピをご紹介します。



健康こんぱすは、健康保険組合ホームページに設置してあるバナーからごらんください！