

季刊誌 [スマートライフNTT Kenpo]

Smart Life

NTT Kenpo

2013
vol. 7

特集

あなたは大丈夫？ 隠れ糖尿病

健保Information

私たち一人ひとりが主役です

ご存知ですか？「第二次 健康日本21」

p.6

保健事業の部屋

「歩く・測る・記録する」+ICT 活用で、健康増進を目指す

持株会社の保健施策トライアル

p.8

目指せSmart Life!

無理なくダイエット！

ゲッターマン体操

p.11

連載

ドクター相談

健康レシピ



特集

あなたは大丈夫？ 隠れ糖尿病 3

健保Information

私たち一人ひとりが主役です
 ご存知ですか？「第二次 健康日本21」..... 6

保健事業の部屋

「歩く・測る・記録する」+ICT活用で、健康増進を目指す
 持株会社の保健施策トライアル 8

目指せSmart Life!

無理なくダイエット！
 ゲッターマン体操 11

ドクター相談

冬の乾燥肌が皮脂欠乏性湿疹に
 辛いかゆみを防ぐ冬のスキンケア 14

健康レシピ ～保養所編～

保養所メニューをご家庭で再現！ 16



「Smart Life NTT Kenpo」読者アンケート

アンケートは、URLからアクセスしてください。または
 は下のQRコードからモバイルサイトにアクセスして
 いただき、設問にお答えください。

『Smart Life NTT Kenpo』は、今号で7回目の発行となります。これからも皆さまの健康活動をサポートするための
 有益な情報を提供できるよう、より良い誌面づくりを目指す
 とともに、健康増進施策を実施する上での
 参考とさせていただくため、読者アンケート
 を実施いたします。ぜひご協力いた
 だきますようお願いいたします。



抽選で**30名**さまに
GETTAMANの
サイン入り本
プレゼント!!

※当選者の発表は商品の発送を
 もって代えさせていただきます。



<http://www.smartlife-nttkenpo.jp>

保養所営業終了のお知らせ

●かみのやま荘 山形県上市市河崎字反田848 TEL.023-672-0200
 ●望洋閣 和歌山県西牟婁郡白浜町3742 TEL.0739-42-2350
 【閉館日】.....平成25年3月31日 ※同日チェックアウトをもって閉館とさせていただきます。

長年ご愛顧いただきありがとうございました。閉館予定日までスタッフ一同これまで以上にまごころをこめたサービスに努めてまいりますので、皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

特集

あなたは 大丈夫？

隠れ糖尿病

近年、定期的に健診を受けていても見つかりにくい
 「隠れ糖尿病」が増加しています。
 健診で何の異常もないと告げられていた人が
 突然、脳梗塞や心筋梗塞で倒れる——
 その原因の一つに「隠れ糖尿病」があげられています。

隠れ糖尿病とは？

隠れ糖尿病は空腹時は正常でも、
 食後に血糖値が糖尿病の人と同じ
 くらい上がってしまう症状のこと。こ
 れを「**食後高血糖**」と言い、糖尿病初期の人に多くみられます。食後高
 血糖は健診で見逃されやすいため、近年「隠れ糖尿病」と称されるよう
 になりました。この状態を放置しておくと、やがて空腹時血糖値も高くなり、
 重症の糖尿病へと進行してしまいます。



健診で「異常なし」の人も 隠れ糖尿病のリスクをチェック！ 該当項目に✓を入れましょう

- ☐ 朝食を食べない日が多い
- ☐ 最近運動不足だ
- ☐ 最近ストレスを感じることもある
- ☐ 生活が不規則である
- ☐ 食後に寝転がる習慣がある
- ☐ お菓子やジュースなどの間食が多い
- ☐ 夕食が遅いため、空腹で大量に食べる
- ☐ ほぼ毎日、お酒を飲む
- ☐ 見た目には太って見えないが、
 見た目以上に体重がある
- ☐ 健診では右記の検査項目が正常範囲内だが、
 昨年に比べて値がかなり増えている

糖尿病の疑いを調べる検査項目

項目	空腹時血糖値 (mg/dl)	HbA1c(%)※
正常範囲	70~109	4.3~5.8

※ **HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)**とは？
 赤血球中の「ヘモグロビン」という色素タンパク質にブドウ糖が結合したもの。ヘモグロビンには糖と結びつきやすい性質があり、結合している糖の割合を調べることで赤血球の糖の値を知ることができます。

【自己評価の目安】

一つでも該当すれば隠れ糖尿病の可能性がります。

該当する項目が多ければ多いほど、将来、糖尿病になりやすいと言えます。

1

メタボでなくても要注意!「隠れ糖尿病」

■ 隠れ糖尿病が健診で見つかりにくいのはなぜ?

通常、健診では空腹時に血糖値を測定します。空腹時に極端に血糖値が上がるのは、かなり糖尿病が進行した状態です。しかしながら隠れ糖尿病の人は、インスリンが分泌されにくくなっており、食事をするたびに急激に血糖値が上がるのですが、時間が経つと正常値に戻るため、空腹時血糖値の検査では見逃されてしまうのです。

■ 隠れ糖尿病かどうかを知るには?

空腹時血糖値だけでなく「HbA1c」の値も重視しましょう。HbA1cは、食事の影響を受けないので、過去1~2ヶ月の平均的な血糖値の状態がわかり、隠れ糖尿病を見抜く検査の一つとされています。もし高めなら隠れ糖尿病の可能性もあり得ます。確実に知りたい人は、病院で「ブドウ糖負荷試験」を受けると良いでしょう。

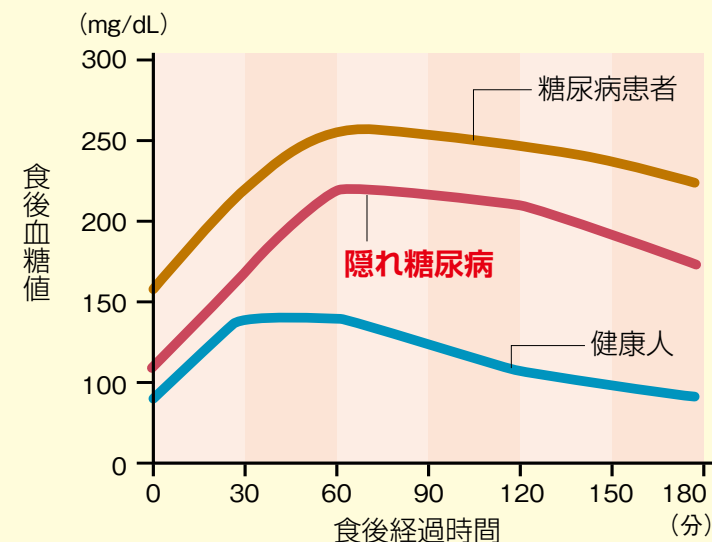
■ 糖尿病の危険領域

★要注意の人★

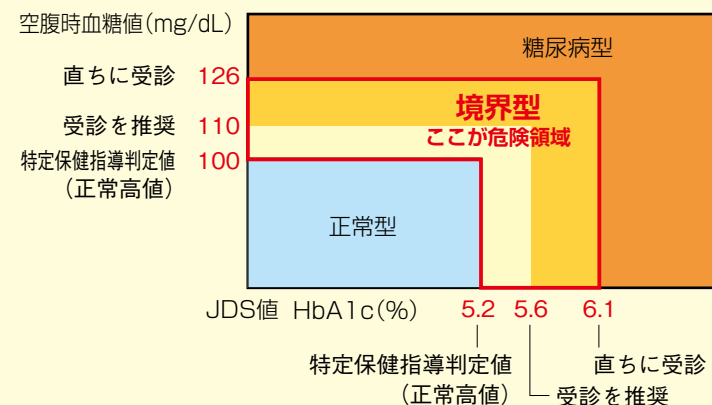
- 空腹時血糖値:100mg/dl以上
- HbA1c:5.2%以上

※空腹時血糖値100~109、HbA1c 5.2~5.8の場合、前ページの検査項目では正常範囲内ですが、正常高値となるため注意が必要です。

食後の血糖急上昇イメージ



糖尿病の判定値 (出典:日本糖尿病学会ガイドラインより)

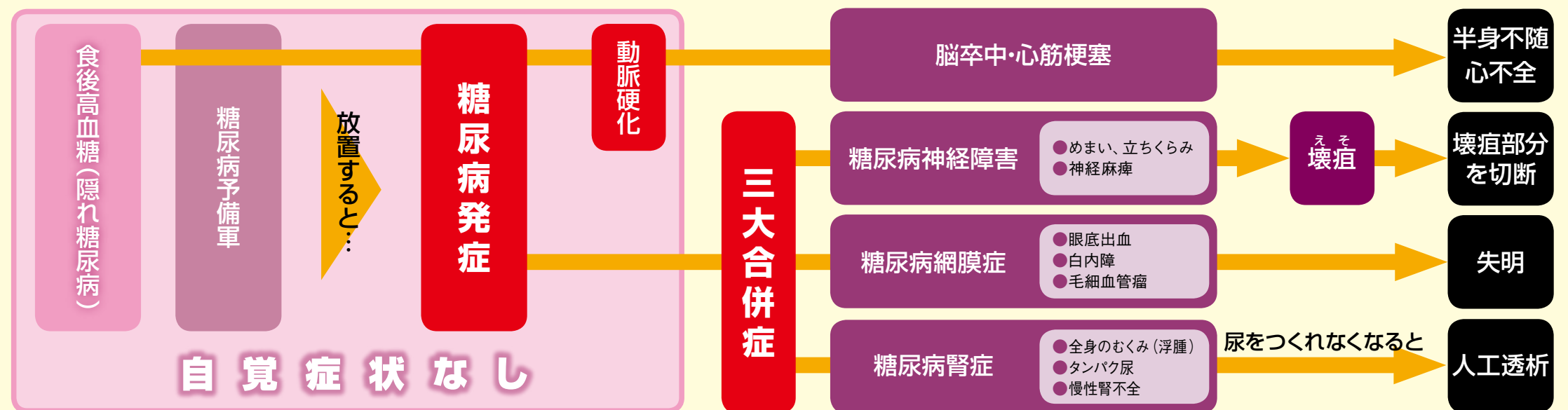


3

放置すると合併症があなたを襲う

隠れ糖尿病になると、太い血管に影響が大きく現れるため、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。隠れ糖尿病も糖尿病と同様に、重症化するまでほとんど自覚症状がなく、気づいた時には合併症に進行しているという点が怖いところです。

合併症にまで至らなくても、一度、糖尿病と診断されると一生つきあっていかなくてはなりません。そうなる前に生活習慣の改善に努めて糖尿病を予防しましょう。



2

隠れ糖尿病の予防方法

糖尿病には大きく分けて1型と2型があり、1型糖尿病の多くは遺伝的要因で発病します。隠れ糖尿病を含む2型糖尿病は生活習慣病の一つとされ、糖尿病患者の約95%を占めています。2型糖尿病は不規則な食事、食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどの改善により予防しましょう。

食事で予防:食習慣を改善し、食べ方を工夫しましょう!

1.食事を抜かない

空腹時間が長くなると、食べ始めから急激に血糖値が上昇します。この時、インスリンも大量に分泌されるため、すい臓に大きな負担をかけることになり、インスリン自体の働きも低下してしまいます。

2.腹八分目ではなく「腹七分目」で

食べ過ぎたり、だらだらと間食を続けると、常に血糖値が高い状態がキープされてしまいます。

3.食べる順番や食べ方に注意する

①最初は野菜やきのこ類から食べる

食物繊維を多く含む食品を先に食べると血糖値の上昇が緩やかになり、さらに脂肪の吸収も遅くなります。また食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

②酢の物と一緒に食べる

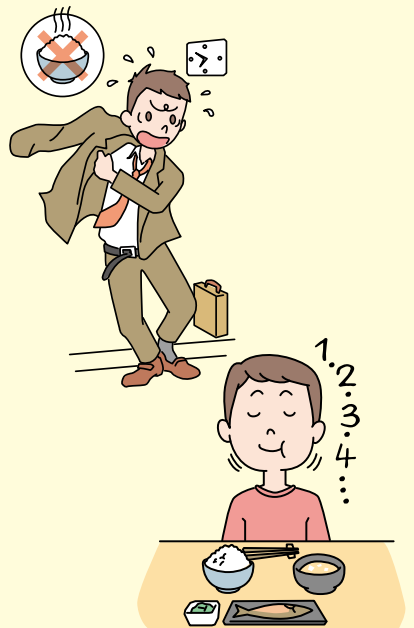
食酢には血糖値の上昇を抑える働きがあるほか、血液をサラサラにしたり血管をしなやかにする作用があります。

③ゆっくり食べる

一口ごとに必ず箸を置く習慣を身につけましょう。早食いをするインスリンの働きが追いつかず、食後血糖値が上昇しやすくなります。

身体を動かして予防:食後のタイミングが大切です

血糖値がピークを迎える食後30分から1時間の間に日常作業などで身体を動かすと、糖がエネルギーとして使われるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。



インスリンとは

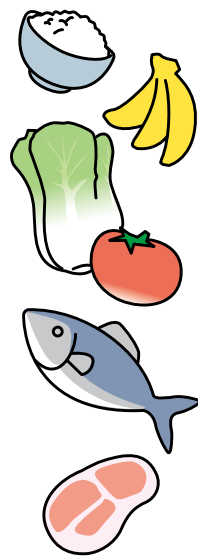
すい臓から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖の量を調節する働きをします。65歳以上になるとインスリンをつくる力がそのものが落ちてきます。

「第二次 健康日本21」

今年の4月から厚生労働省による「第二次 健康日本21」施策がスタートします。本誌では生活習慣の改善に関する国の目標と、皆さんに取り組んでいただきたい生活習慣の改善ポイントについて紹介します。これらを目標に、皆さんも積極的に健康づくりに取り組んでいきましょう！

1 栄養・食生活

心身ともに健やかな毎日を送るためには、食生活を見直し、適切な量の食事をバランスよくとり、適正体重を維持していくことが大切です。



健康な食生活のための心得

- 1日の摂取カロリー目安は、2,200kcal（活動量に応じて±200kcalで調整）。
- 過食・偏食をやめ、間食を控えて3食きちんととる。
- 1回の食事で主食、主菜、副菜を組み合わせる。1日30品目を目標にいろいろな食品を食べる。
- 減塩を心がけ、甘い物や油を使った料理は控えめに。
- 夕食は就寝3時間前までに食べ終える。

野菜をたくさん食べるワザ

- 加熱してカサを減らす。
- 細かく切って、いろいろな料理に混ぜる。
- 味噌汁、スープは具たくさんに。

● 国民の現状と国の目標

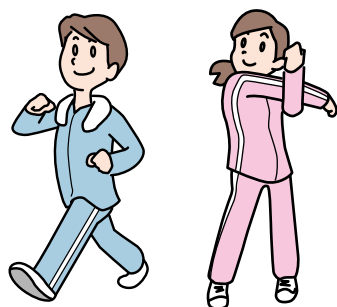
適正体重を維持している人の増加	20～60歳代男性の肥満者の割合	31.2%	28%
* 肥満（BMI25以上）の減少	40～60歳代女性の肥満者の割合	22.2%	19%
適切な量と質の食事をとる人の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	68.1%	80%
	食塩摂取量の減少	10.6g	8g
	野菜摂取量の平均値	282g	350g
	果物摂取量100g未満の人の割合	61.4%	30%

2 身体活動・運動

生活習慣病の予防のため、まずは毎日「歩く」ことを意識し、日常生活の中で活動量を増やしていきましょう。

1 週間の運動量の目安

- 月曜日～金曜日は生活の中で意識して身体を動かしましょう。
・駅まで早歩き15分(往復) ・駅や会社では積極的に階段を使う
・仕事の合間のストレッチ+自宅では軽い筋力トレーニングまたはストレッチ20分
- 土曜日または日曜日に…好きな運動や趣味で1時間身体を動かしましょう。
・ウォーキング ・サイクリング ・水泳など

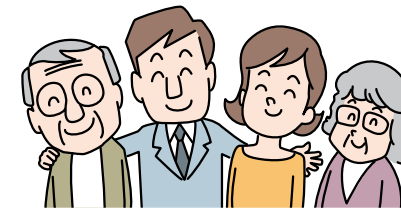


● 国民の現状と国の目標

		現状	目標
日常生活における歩数の増加	20～64歳 男性	7,841歩	9,000歩
	女性	6,883歩	8,500歩
	65歳以上 男性	5,628歩	7,000歩
	女性	4,584歩	6,000歩
運動習慣者*の増加	20～64歳 男性	26.3%	36%
	女性	22.9%	33%
	65歳以上 男性	47.6%	58%
	女性	37.6%	48%

*1日30分、週2回以上の運動を1年以上継続している人

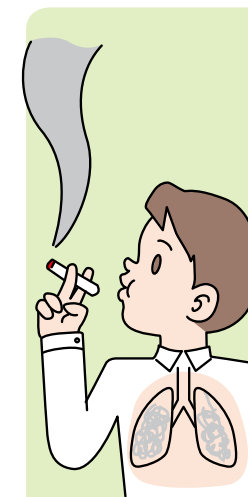
健康日本21とは？



平成12年から厚生労働省が推進している「21世紀における国民の健康づくり運動」のこと。国をあげての健康増進計画で、健康寿命の延伸を目指して、具体的な数値目標を提示しています。主な項目に「健康寿命」「がん」「循環器系疾患」「糖尿病」「こころの健康」などがあり、国民の健康づくりへの意識向上と取り組みを促しています。

3 喫煙

喫煙は、がんや循環器系疾患、呼吸器疾患などの危険因子になります。周囲の人にも副流煙となって害がおよび、特に未成年や妊産婦へ悪影響を与えますので、ぜひ禁煙しましょう。



禁煙治療に健康保険が使えます

喫煙は平成18年度に「ニコチン依存症」という病気と認定され、現在は医療機関で禁煙治療を受けることができます。自分だけで禁煙するよりも成功率が高く、楽に禁煙できます。ニコチン依存度が高いなどの条件を満たせば、健康保険も使えますので、かかりつけ医や保健師等に相談してみましょう。

● 国民の現状と国の目標

	現状	目標
喫煙率の減少	19.5%	12%

4 休養

睡眠や休養は、活発に働いた身体や脳を休ませるために不可欠です。また、こころの健康を保つためにも重要です。睡眠不足は高血圧や糖尿病の発症・悪化とも関係していますので、十分な睡眠をとるよう注意しましょう。

心がけましょう

- 体内時計をリセットし、夜心地よく眠る睡眠サイクルをつくるために、朝目覚めたら太陽の光を浴びる。
- 休日の起床時間は平日と2時間以上ズレないようにする。
- 就寝前にパソコンや携帯電話、テレビゲームの画面を見ない。
- 寝る前にお茶やコーヒーなどを飲まない。
- 寝つけない時はホットミルクやハーブティを飲む。
- 仕事と仕事以外の諸活動とのバランスがとれた生活をする。



● 国民の現状と国の目標

	現状	目標
睡眠を十分とれない人の減少	18.4%	15%

5 飲酒

アルコールは肥満につながるほか、肝機能障害、高血圧、痛風などを助長させてしまいます。節度ある飲酒を心がけましょう。

◎1日当たりのお酒の適量は、純アルコール量で男性40g、女性20gまでです。

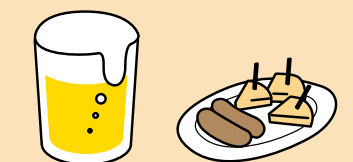
お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー、ブランデー	焼酎(25度)	ワイン
	中びん1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	1合 180ml	1杯 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

● 国民の現状と国の目標

	現状	目標
生活習慣病につながる量の飲酒をする人の減少*	男性15.3%	13%
*1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上	女性7.5%	6.4%

お酒と上手につきあうポイント

- 週に2日は休肝日をとる。
- 一気飲みはしない。
- 食べながら飲む。
- 飲んだあとはミネラルウォーターなどで水分補給。



「歩く・測る・記録する」+ ICT 活用で、健康増進を目指す

持株会社の保健施策トライアル

わが国では、高齢化社会の急速な進展や生活習慣病の増加に伴い、医療費が著しく増大しています。持株会社（NTT）は、社員とご家族の健康増進と医療費の適正化を図るため、ICTを活用した保健施策をトライアルとして行っています。ここでは、その取り組みの概要を紹介します。

保健施策トライアルとは

ICTツールを用いた新しいシステムが、健康にどれだけの効果を発揮するのかを検証する試みです。今回の保健施策トライアルを通じて、使用しているICTシステムで、健康状況がどれだけ改善するかということを評価・分析すると同時に、どれだけモチベーションの維持・向上に関与するのかを明らかにしていきます。また、昨年10月から持株会社の社員食堂において、低カロリー、減塩メニューを提供しています。さらに今後はNTT健保組合のレセプトや健診データ、活動データなども併せて分析することによって、疾病リスクの減少や将来の医療費の影響額なども算出できるような仕組みも導き出していく予定です。



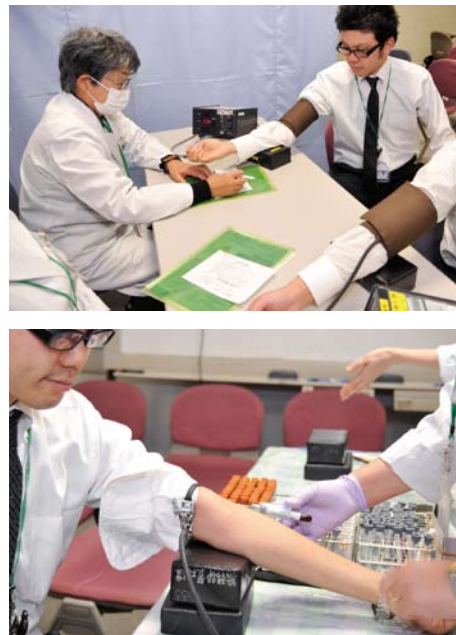
活動量計

実施期間と対象者

まず、昨年6月に持株会社の一部社員（約200名）とご家族が先行モニタとして開始しました。約5ヶ月間で、このモニタの方々の健康に対する意識改善・行動変化を確認し、また実施環境と体制の構築、ノウハ

ウ蓄積等が十分に進んだことから、昨年12月より対象者を持株会社の全社員（約3,000名）に拡大し、本格的に実施しています。今のところ、実施期間はおおむね2年間としています。

参加者が行っていること



先行モニタ200名は、より詳細なデータを収集するため、四半期ごとに血液検査、体重、血圧の測定を行っています。

■ ウォーキングと歩数登録

毎日1万歩を目標にウォーキングに取り組み、活動量計の歩数・総消費カロリーのデータをシステムに登録する。

■ 健康情報の計測・登録

原則毎日、体組成と血圧の測定を行い、体重、体脂肪率、血圧をシステムに登録する。

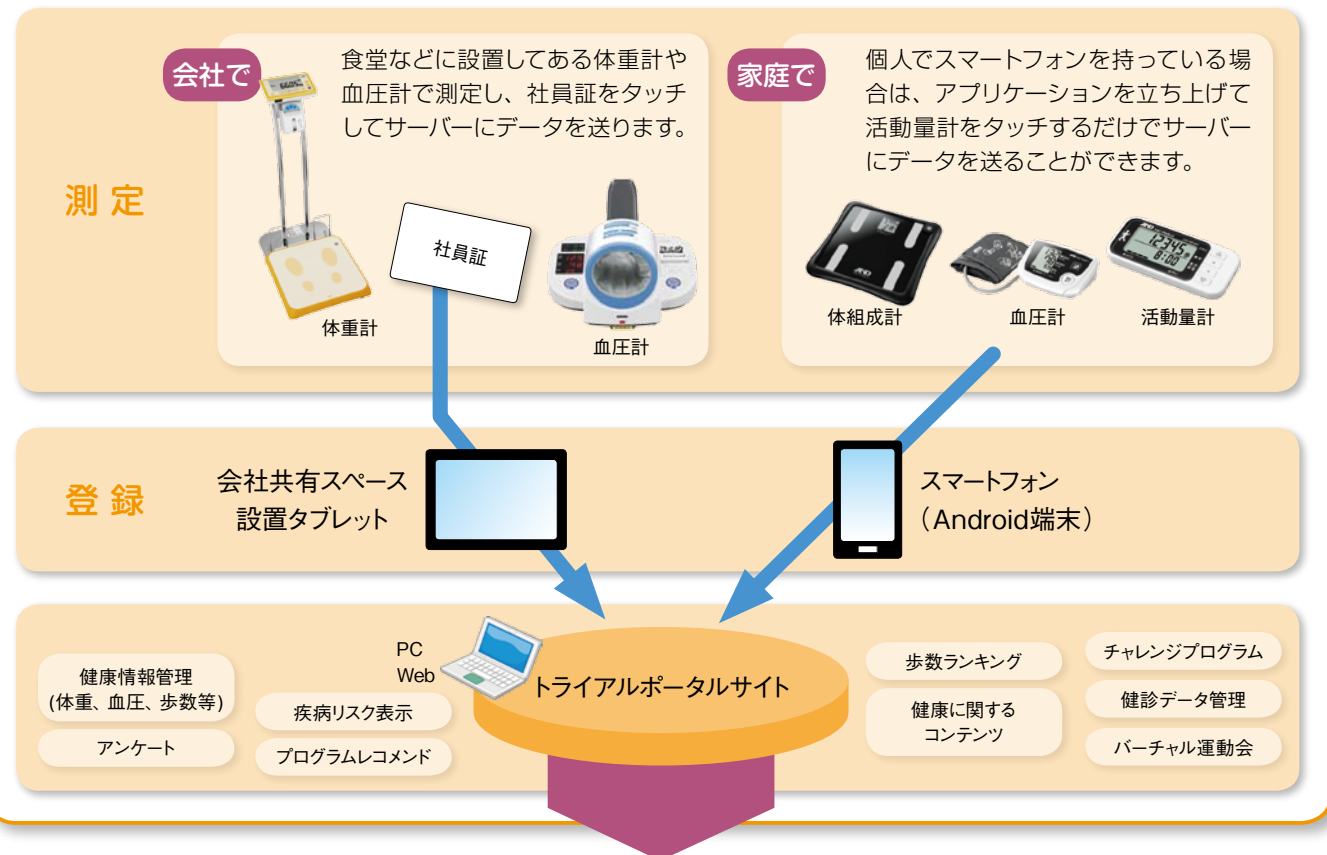
■ チャレンジプログラム

トライアルの専用 Web サイトにある「疾病リスク表示」「プログラムレコメンド」などを参考に個人としてのチャレンジプログラムに取り組む。

ICT活用の仕組み

手間をかけずに簡単にデータを登録できるのが特徴です。

トライアル参加者は、歩数やカロリー消費量を測定する機能がついた「活動量計」を常に携帯し、毎日データをとっています。



Webにトライアル専用サイトを設置



歩数ランキング

全社員がニックネームでどれだけ歩いたかを競っています。



血圧グラフ

活動量計の数値を日々記録することで変動する健康状態がわかります。

ICT を活用した 健康・医療の新しいビジネスモデルを

NTT 研究企画部門 山口聡



保健施策トライアルを礎に社会貢献

医療費のなかで大きなボリュームを占めている生活習慣病の予防には、個人自らが自立的に健康増進を図ることが重要です。そのためにどんな仕組みや方法を用いたらよいか、今回のトライアルのなかで模索しながら進めているところです。

トライアルでは、専用サイトでいくつかのコンテンツを提供していますが、ランキングをつけて個人や組織単位で競うと、たいへん気運が盛り上がり、高い効果を上げることがわかりました。また、社員だけでなくそのご家族にも参加いただいています。休日にご夫婦でウォーキングをするなど、相乗効果も上がっているようです。今後も、参加者の皆さんのモチベーションアップのために、遊びの要素も加えたさまざまなコンテンツや仕掛けをつくって、楽しみながら健康増進を図れるよう工夫していきたいと考えています。

現状では、持株会社のみでの展開ですが、効果がある程度見えてきましたら、グループ全体の保健施策としての展開を目指します。さらに将来的には、NTTグループ内で得られたノウハウと実績を社会に還元すべく、自治体や民間事業者へと展開し、日本の医療費問題の解決に貢献していきたいと考えています。

先行モニタ200名の取り組み状況

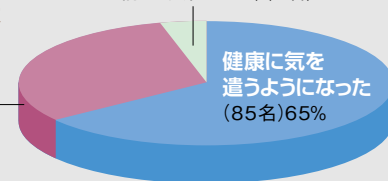
- 約65%が意識改善
- 1日当たりの平均歩数 9,652歩
⇒日本人男性の平均歩数7,136歩+2,500強歩
⇒日本人女性の平均歩数6,117歩+3,500強歩
⇒年間3.5～6kgの減量に相当します！

トライアルに参加して
健康意識に変化は
ありましたか？

トライアル前から健康に
気を遣っているため、特に
変化はない(41名)31%

健康に気を遣っていない(トライアル
前から変化はない) (5名)4%

健康に気を
遣うようになった
(85名)65%



健康施策トライアル 参加者からの声

- 少し体重が減ってきたので、現在はいているズボンがゆるくなり、歩いていると下がってきます。
- 参加はとても有意義です。体重、BMI、総消費カロリーなどが見える化できることが達成感につながるのが素晴らしい。
- 各種データをサイトで一括管理・閲覧できるようになり、モチベーション維持・向上につながっていると考えます。
- 歩数ランキングが良い刺激となっています。
- 毎日、体重、血圧、歩数を測定するため、自己管理にはとても気を遣うようになりました。

健康・医療分野におけるICT活用

NTTでは、保健施策トライアル以外にも、ICTを活用したさまざまなビジネスや取り組みを行っています。その一つに地域医療の分野で提供している「遠隔健康相談システム」があります。これは高齢化・過疎化による医師不足・予防医療の不足を補うことを目的として開発されたもので、公民館などに設置した機器と医療機関をネットワークで結び、公民館にいる利用者がテレビ電話で医師から保健指導やアドバイスを受けられるようになっています。現在、岩手県遠野市や宮城県栗原市、福島県檜枝岐村などの自治体で実用化されており、その効果が高く評価されています。

また、在宅医療においてもICTを活用した取り組みの検討を進めており、大手病院や介護サービス施設、在宅患者に参加いただき、ブロードバンドやモバイルネットワークを結んで医療情報を流通させる実験も開始しています。

これらのシステムは、原理的にはみな同じで、遠隔の利用者や患者さんの健康情報を、今回のトライアルと同様の仕組みで吸い上げ、それを診療や介護等にも活用することを目指しています。

目指せ
Smart Life!

無理なくダイエット!

ゲッターマン 体操



NTT健保組合の健康セミナーでもお馴染みの“GETTAMAN(ゲッターマン)”こと竹之内 敏氏。彼の考案したゲッターマン体操が話題を集めています。激しい運動や食事制限なしでやせられるという「ゲッターマン体操」の正しいやり方を、今回直々に指導していただきました。皆さんもぜひ実践してみてください。

肩こり気味の私が
挑戦しました

NTT健康保険組合
体験者 千葉 香

体操効果を
高める
ポイント

呼吸を止めない

伸ばしている部分を意識する

反動をつけない

「痛気持ちいいところ」で止める

肩甲骨体操
共通事項

1回30秒を目安に10回繰り返す

朝晩2回行う

初めは鏡を見て行うと良い

肩甲骨1 【上下に回す】 肩周りがスッキリする！

1

足を肩幅くらいに開いて立つ。息を吸いながら頭の上(耳の一直線上)に腕を伸ばして手のひらを合わせる。

Point

肘はまっすぐに伸ばす。



2

息を吐きながら肘を少し後ろに引き、肩甲骨が中央に寄るように意識しながら腕をゆっくりと下げる。

Point

手のひらは外向き。



3

そのまま肘を胸の位置までゆっくりと下ろす。息を吸いながら2→1と戻す。

Point

肩甲骨を中央に引き寄せる。



NGフォーム



肩甲骨2 【寄せる】 肩が上がらない四十肩・五十肩の人にもおすすめ!

1

脚を肩幅くらいに開いて立つ。両腕を肩の高さでまっすぐ伸ばし、手のひらは下に向ける。

Point

手のひらは下向き。



2

息を吐きながら肘をゆっくりと後ろに引く。

Point

肘は床と平行をキープ。



3

肩甲骨をさらに中央に寄せる。息を吸いながらゆっくりと2→1と戻す。

Point

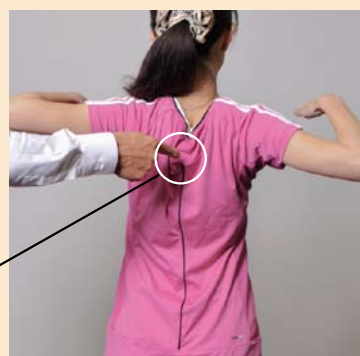
手首、肘、肩は平行な状態を保つ。



意識するのはここ!

肩や腕に力を入れずに肩甲骨から動かそう。

ここを締める!



肩甲骨3 【そらす】 姿勢が良くなり、インナーマッスルも鍛えられる!

1

脚を肩幅より少し広めに開いて立ち、両手を額の上で合わせる。

Point

指先は後ろに向ける。



2

息を吐きながら合わせた手のひらをまっすぐにし、頭の上まで移動する。

Point

あごを引いて姿勢を正す。



3

そのまま手を後ろにそらす。息を吸いながら2→1と戻す。

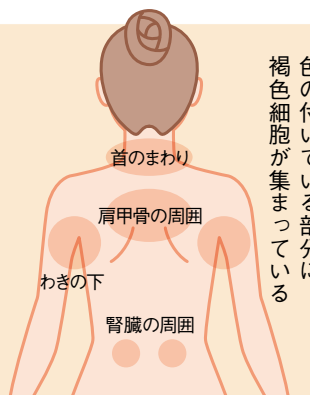
Point

手のひらはつけたまま、床と平行になるように。



褐色細胞を活性化させて脂肪を効率よく燃やす

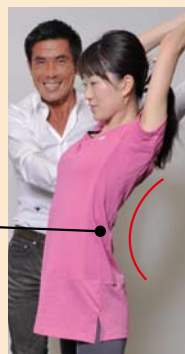
褐色細胞とは、食事とったカロリーをエネルギーに変える働きがある細胞のこと。通称「ダイエット細胞」と呼ばれ、これを刺激すると脂肪が燃えやすくなります。つまり、肩甲骨周りを動かすゲッターマン体操を朝晩行くと、基礎代謝が高まり、やせやすい身体になっていくのです。血行も良くなり、肩こりや身体のむくみ、冷えの解消にもつながります。



色の付いている部分に褐色細胞が集まっている

NGフォーム

腰をそらない!



ドロイン ウエストにくびれをつくり、内臓脂肪も落とす!

1

脚を肩幅くらいに開いて立つ。両腕を伸ばして頭の上に上げる。

Point

耳・肩・骨盤・足を地面に対して一直線にする。



2

息を吸いながら両腕を肩の高さまでゆっくり下ろす。

Point

お腹を膨らませる。



吸う

お腹を膨らませる

「ドロイン」とは?

英語でdraw (引っ張る) + in (内側に) と書き「内側に引っ張る」という意味です。筋肉には形状記憶能力があり、引っ張り続けているとだんだんその形を覚えていきます。これに腹式呼吸を加えて多くの酸素を筋肉に送り込むとともに、お腹の内側からも圧力をかけることで効果を発揮する「お腹をひっこめる」エクササイズです。

エクササイズをやる前に腹式呼吸の練習をしよう

- ①肺の下にある横隔膜を上げて肺の空気を出し切るイメージで吐く。
 - ②お腹に空気をためるイメージで少しずつ吸う。
- お腹に手を置くと、膨らみやへこみを意識しやすい

3

息を吐きながら両腕を元の位置までゆっくり上げる。

Point

お腹をへこませる。



吐く

お腹をへこませる

ドロインの特徴

- インナーマッスルを鍛えてお腹を集中的にサイズダウン。
- 効果が現れるのが早い。
- いつでもどこでも、すきま時間に簡単にできる。
- ズれている骨盤を元に戻し、腰から背中 of 筋肉も鍛えられるので腰痛にも効く

4

2と3の動作を3回繰り返し、息を吐ききったらお腹をキュッとへこませ、ドロイン! そのまま10秒キープ!

Point

呼吸を止めない。



以上を1セットとして3セット繰り返す

読者アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で30名様にGETTAMANのサイン入り本をプレゼントいたします。詳しくはP.2をご覧ください。

GETTAMANからのメッセージ

ゲッターマン体操は、いつでもどこでも気軽に行える“世界一の手抜きダイエット”です。継続するのが大切ですが、そのコツは無理をしないこと。全部いっぺんにやらなくていいので、TPOに合わせてチョイスして行ってください。いったん取り入れれば、簡単なのですぐに日常生活の一部になっていくと思います。健康には、物事の考え方も影響します。ネガティブな思いや過去は脂肪と一緒に手放し、明るく楽しくゲッターマン体操を続けましょう。





冬の乾燥肌が皮脂欠乏性湿疹に

辛いかゆみを防ぐ冬の スキンケア

イーアイクリニック東京（東京都港区）院長 梅田 祥克 先生

冬になると肌がかゆくなったり、粉がふいたようになっていませんか？乾燥肌が進むと、皮膚の角質層がはがれやすい状態になって、トラブルを起こしやすくなります。乾燥による肌のかゆみとスキンケアについて、梅田祥克先生にお話をうかがいました。

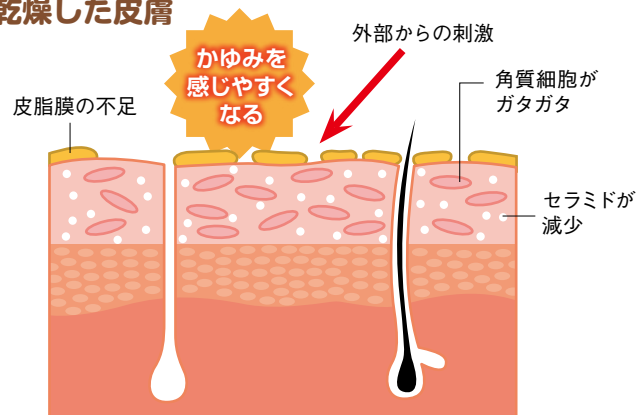
——冬場になると、肌のかゆみに悩まされる人が多いようです。どうしてなのでしょう？

先生 皮膚の一番外側には皮脂膜という脂の薄い膜があります。冬場になると乾燥に伴ってこの皮脂が減り、最終的に皮脂膜がなくなると皮膚の保護機能が壊れて、かゆみが出ると考えられています。

皮脂が減ることで皮膚の水分が減り、カサカサに乾燥して軽いかゆみが出る症状を「皮脂欠乏症」と言います。昔は中高年の人が多かったのですが、最近では暖房の影響も受けて比較的若い人でも発症し、患者数が急増しています。

皮脂欠乏症は、暖かくなる春先には自然に治ることが多いので、あまり気にしない人が多いようです。しかし、かゆみを伴うため、その部分をひっかき壊して

乾燥した皮膚



「皮脂欠乏性湿疹」に進行させてしまう患者さんが多くいます。一度、皮脂欠乏症や皮脂欠乏性湿疹になると、毎年繰り返すだけでなく、発症時期も年々早まりますので、早めの対策が必要です。

もっとも、皮脂欠乏症の状態でかかずに放っておいても炎症が起きて湿疹になってしまうこともあります。特にもともと高血圧や糖尿病などの疾患を持つ人は、すぐに皮脂欠乏性湿疹に進むケースが多いですね。私はひどい湿疹を見たら内臓疾患も疑います。そこをつきとめ、同時にケアしてあげないと、いったん皮脂欠乏性湿疹が治まっても、すぐに再発してしまいますからね。

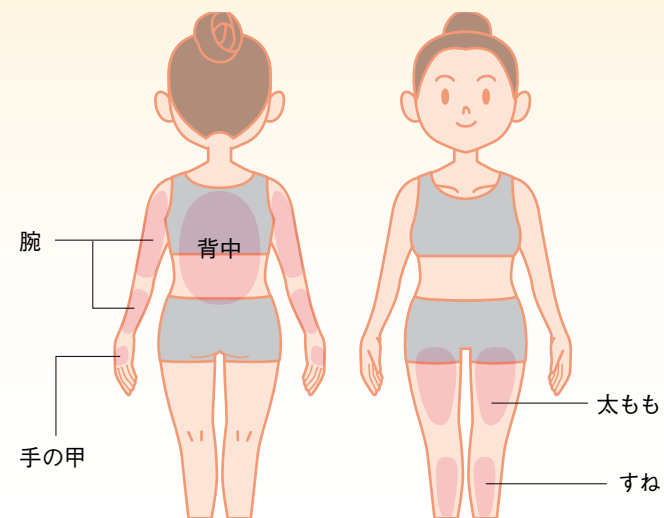
——身体のどの部分にかゆみが出やすいのでしょうか？

先生 一番出やすいのは足のすねです。このほか手の甲、太ももの前面や腕などです。皮脂欠乏症の時は、かゆい部分が赤く広がっていますが、皮脂欠乏性湿疹になるとそれに加えて虫に刺されたような赤い斑点がポツポツ出てきます。

——皮脂欠乏症の場合はどのようなケアをすればいいですか？

先生 市販の保湿剤でも、たっぷり繰り返し塗ることで、かゆみが治まってきます。塗る時に気をつけて欲しいのが保湿剤の量。手のひら2枚分の面積に塗る場

乾燥によるかゆみが起こりやすい場所



合、クリームや軟膏なら人差し指の先から第一関節まで、乳液なら1円玉大を目安にしてください。保湿剤使用の回数制限はありません。塗れば塗るほど早く治るというタイプの病気ですので、こまめに塗りましょう。それがこの病気を早く治す秘訣です。

もし、かゆみが強い場合には、かかずに冷やしましょう。冷たいおしぼりやタオルにくるんだ保冷剤をかゆいところに当てると楽になります。

——市販の保湿剤でかゆみが治まらなかったり、斑点が出た場合は、専門医を受診したほうが良いのでしょうか？

先生 そうですね。皮膚疾患の多くがかゆみを伴うことが多いので、まずは医師にどんな症状かを診断してもらってください。皮脂欠乏性湿疹によるかゆみで、局所的な軟膏だけで効かない場合は、かゆみをとる抗アレルギー薬を短期間服用していただく場合もあります。また、高血圧や糖尿病など別の病気がある人は、保湿剤だけではなくなかなか治らないので、ごく軽いステロイド剤を保湿剤に混ぜて薬を処方することもあります。基本的にはこれでほとんど治ります。

——皮脂欠乏症のセルフケアのポイントを教えてください。

先生 一番大切なのは、身体を水分が失われる状態にしないことです。熱いお風呂に浸かるとかゆみが止まる傾向があるため、わざわざ熱いお風呂に入る人がいるのですが、汗で水分が失われてしまうのでよくありません。入浴後、患部が一気に悪化してしまいます。お風呂の湯温は40℃位にしてください。もちろんサウナなどの高温の場所も冬場は避けてください。そして普段から水分をしっかりととりましょう。また、身体を洗う時はタオルでゴシゴシこすらず、手を使って泡で優しく洗うようにしましょう。

乾燥肌にならないための日常のケア方法

水分をこまめにとる…特に起床時、入浴後、飲酒後は十分な水分補給を。

保湿剤で肌の潤いを保つ……市販の保湿剤にはいくつかのタイプがありますが、原則的にどれを使っても効果はあまり変わりません。何度も塗ることが肝心。

入浴時…湯温は40℃位に。保湿成分入りの入浴剤を入れるとベスト。

ホットカーペット……素足で触れると足裏の水分が蒸発してしまうので、靴下やスリッパを履く。

電気毛布……熱で身体が温まると発汗するので、予め温めておいて布団に入ったらスイッチを切る。

最適な温度・湿度に保つ…室温は18～22℃、湿度は50%前後に。加湿器がない場合は、濡らしたタオルを下げると効果的。



梅田 祥克（うめだ よしかつ）
NTT関東病院、東海大学、海老名総合病院、山田記念病院、北品川クリニック健康医学センター所長を経て2012年より現職。イーアイクリニック東京は一般内科、皮膚科、小児科、アレルギー科、泌尿器科のほか統合医療も行っている。



健康レシピ

～ 保 養 所 編 ～

調理時間 20分

1人前
約150kcal



かぶの甘みが引き立つ
上品な味わい

保養所メニューを ご家庭で再現

今回は保養所で実際にご提供しているヘルシーメニューをご紹介します。身体を温める根菜の味わいをたっぷり楽しめるお料理です。ご家庭でもぜひお試しください。2月末まで、それぞれの保養所にてお召し上がりいただけますので、この機会に足を運んで、ぜひ本物の味もお楽しみください。

絹の溪谷 碧 流

栃木県日光市藤原19-25
TEL.0288-77-0818



料理長
北村 勝宏

かぶの根菜そぼろ餡かけ

材料(4人分) ●根菜 (れんこん、ごぼう、かぼちゃ、さつまいも、大根、にんじん、じゃがいも) 各20g ●かぶ 4個 (400g)
●鶏ひき肉 80g ●サラダ油 少々 ●水溶き片栗粉 少々 ●だし汁 360cc ●吸物地の汁(市販品の吸い物の素でも可。
だし汁に少量の塩としょうゆを加えてつくれます) 適量 ●茹でたかぶの葉(あしらい用) 適量
<調味料> ●酒 大さじ2強 ●みりん 大さじ2強 ●砂糖 大さじ2.5強 ●塩 小さじ2 ●薄口しょうゆ 大さじ1強

作り方

- 1 かぶは食べやすい大きさに切り、茹でて吸物地に漬けておく。
- 2 根菜類は大きさをそろえて、さいの目に切り、茹でて水にさらす(かぼちゃ、さつまいもなどの柔らかいものはほかか茹で上がる頃に入れる)。
- 3 鍋にサラダ油を入れ、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。
- 4 ③に火が通ったらだし汁を入れ、根菜を加えてアクを取りながら煮る。
- 5 調味料を入れて味を決めたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 ①のかぶを器に盛りつけて、⑤をかぶにかける。
- 7 茹でたかぶの葉を添える。

揚げ里芋のそばつゆ餡かけ

風木立の川辺 紫明館

群馬県利根郡みなかみ町湯檜曾15-1
TEL.0278 (72) 3650



料理長
柴田 正道

材料(4人分) ●里芋 4個 ●京にんじん(普通のにんじんでも可) 一口サイズ8個 ●れんこん 一口サイズ8個 ●ごぼう 一口サイズ12個 ●大根(おろしたものの) 80g ●そばつゆ(市販のものでも可) 360cc ●片栗粉 適量 ●削り節 適量 ●刻み海苔 適量 ●食用菊花 適量 ●揚げ油 適量

作り方

- 1 里芋、京にんじん、れんこん、ごぼうは皮をむき、一口サイズに切り、下茹でして冷ます。
- 2 大根は皮をむき、おろし金でおろして水をきる。
- 3 菊花は花びらだけにする。
- 4 そばつゆは温めて、水溶き片栗粉でとろみをつけて餡にする。
- 5 水分を取った①に片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。
- 6 油をきった⑤を器に盛り、大根おろしをのせ④のそばつゆ餡をかける。
- 7 削り節、刻み海苔、菊花を飾る。

1人前
約260kcal

調理時間 20分



大根おろしと里芋が
まろやかに調和