

けんこう宅配便



2013-3
第3号

日産自動車健康保険組合

<http://www.nissan-kenpo.or.jp/>

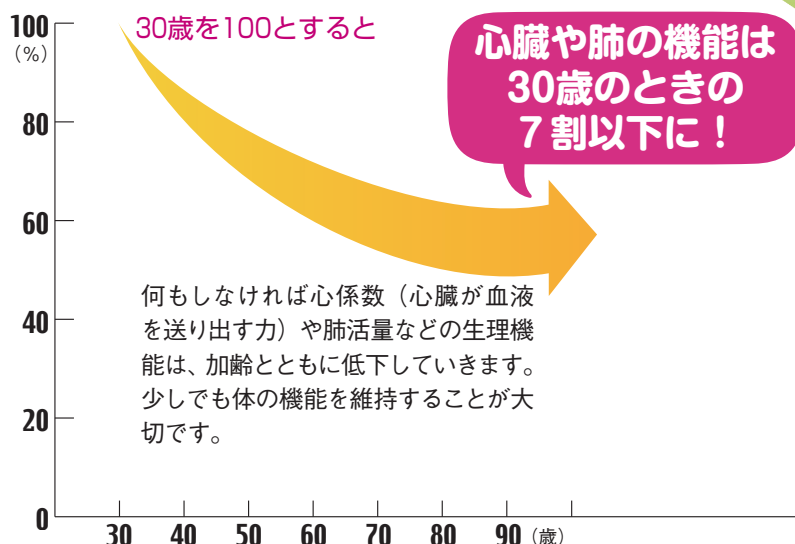
体の点検・整備で“健康長寿”

100歳まで元気に過ごそう！

心臓や肺など体の機能は、
年齢に伴って低下していきます。
しかし、大事に使えば
その機能を維持し、
末長く人生を楽しめます。
元気にイキイキと人生を
過ごすことができる
「健康長寿」を目標に、
健康な体を維持する生活を
めざしましょう。



30歳以降の老化に伴う生理機能の変化



体の機能を維持する方法は中面へ

大事に使えば体の機能は長持ち!

体の機能を維持していくには、自分の体をいたわる気持ちが大切です。私たちのためにがんばっている内臓・器官に気を配り、点検・整備を行いながら大事に使っていきましょう。

歯・口腔



歯磨きに加えて歯科健診を

歯や口の中の環境は全身の健康状態に関係しています。毎日の歯磨きを欠かさずに行うことに加えて、自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受けましょう。

肺

タバコを吸う人はまず禁煙

タバコは肺の細胞を破壊し、機能を低下させてしまいます。できるだけ早く禁煙しましょう。



肝臓

お酒で酷使したら週に1日休み

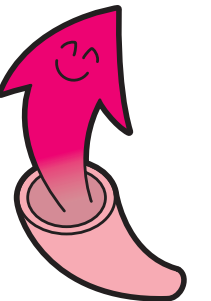
加齢で肝臓のアルコール分解能力も低下します。「晩酌が楽しみ」という人も週に1回以上は飲まない日を決めて、肝臓に休日をつくりましょう。



血管

塩分・脂肪を控えめに

塩分は血管の老化を促し、血圧を高める要因の一つ。また、余分な脂肪は血管にたまり、血管が詰まる要因になります。野菜中心の食卓にして、減塩のために薬味などの味付けの工夫を。



足の筋肉

歩いて鍛える“第2の心臓”

足の筋肉は血液を心臓に送り返す“第2の心臓”とも呼ばれます。よく歩く習慣を身につければ足の筋肉が鍛えられ、活動的になります。



健診&検診で体内点検

健診と検診、同じ発音ですが違いはご存じですか。健康な状態で「病気の危険」が隠れていないかを確認する「健診」、特定の病気について調べて早期に治療することが目的なのが「検診」です。

車でいえば健診は法定点検、検診は故障診断! それぞれの役割を知り、定期的に必ず受けるのが体のための義務なのです。

●特定健診はあなたの権利です
高血圧・高血糖・脂質異常などが重なると血管の病気のリスクが跳ね上がります。病気のリスクを発見するための特定健診を無料で受診できるのは、あなたの権利です。

●歯を失う前に歯科健診
むし歯など歯科の病気は自然に治ることがありません。歯や口の中の状態を正確に把握し、予防・治療を行うために歯科健診を受けましょう。

●人ごとでない! がん検診を受けよう
年齢を重ねるほど、がんのリスクは高まります。生涯で2人に1人がかかるとされるがんは人ごとではありません。自治体が実施するがん検診や健保組合の人間ドック・がん検診補助をぜひ利用しましょう。

健保組合では
さまざまな健診を
行っています

詳しくはホームページを
ご覧ください。

知っておきたい

とっさの救命処置の流れ

万が一、周りの人の呼吸・心拍が停止する事態に遭遇した場合、対処が遅れると脳に大きなダメージを受けたり、生命に危険が及びます。事故や急病はいつ起こるとも限りません。救命処置の基本的な流れを知っておくのは、社会で生活するためのマナーです。

STEP 1

意識があるかを確認

大声で名前を呼んだり、肩をたたくなどして反応を見ます。

意識がない

- ・ 119 番に連絡するなど助けを呼ぶ
- ・ AEDの準備をする

STEP 2

呼吸の確認

胸やおなかの動きから、ふだんと同じ呼吸をしているかを確認します。

呼吸していない

STEP 3

心臓マッサージ(胸骨圧迫)を始める

すぐに心臓マッサージを始め、救急隊が引き継ぐまで絶え間なく続けます。救急隊の到着前に AED の準備ができたときは指示に従って作動させます。

回数の目安 毎分100回以上

※人工呼吸ができる場合は心臓マッサージ30回に2回の割合で人工呼吸を行います。難しい場合は省略し、心臓マッサージだけを続けます。

(参考『救命処置の手順』消防庁ホームページより)



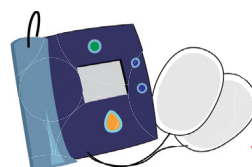
呼吸している

気道を確保し、体を横に向けて救急隊の到着を待ちます。

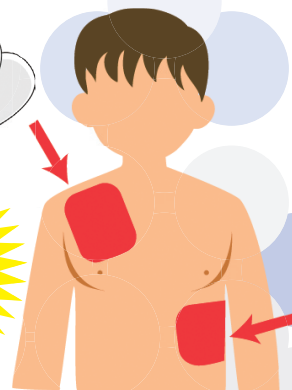


AEDの使い方を 知っておこう

心臓に異常があったときに使用する AED(自動体外式除細動器)は、近年公共の場所への設置が急速に進んでいます。操作は自動化されていて機械が音声で指示を出しますので、専門的な作業はありません。AEDが必要でない場合は作動しないしくみになっていますので、もしものときには躊躇せず(ちゅうちよ)に使用してください。消防署などで救命講習を実施していますので、受けておきましょう。



必要ない
症状では
作動
しません!



通話料も相談料も無料です

笑顔でヘルシー シルバーダイヤル

☎ 0120-74-2355

年中無休・24時間受け付けます

健康の
悩みはすぐ
ダイヤルして
ください

心の相談 ネットワーク

☎ 0120-73-6060

月～金 AM9:00～PM9:00

(土曜日 AM10:00～PM6:00)

(日曜・祝日はお休みです)

一人で
悩まないで、
ご相談
ください