

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

第14号

日産自動車健康保険組合

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

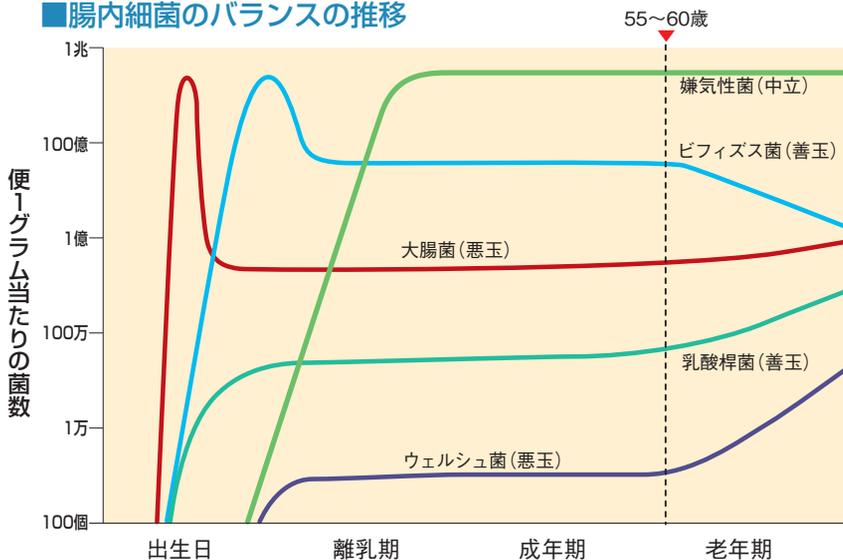
内側から
キレイで
若々しく!

腸内スッキリ 快“腸”ライフを目指そう

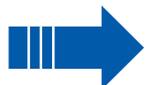
腸は食べ物の消化・吸収だけでなく、免疫システムで病原菌がないかチェックする最大の免疫臓器。腸の働きが弱まると免疫機能低下や体調不良を招くこともあるため、便をためこまない快“腸”で内側からキレイな体をつくりましょう。

年齢を重ねるにつれて
腸内環境は乱れやすくなります

■腸内細菌のバランスの推移

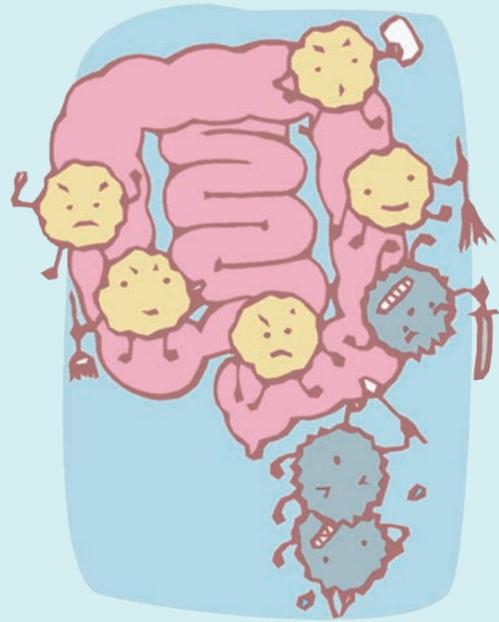


具体的な対策は中面へ



環境整備 + 刺激 によって

年齢を重ねると、悪い働きをする悪玉菌の増加や腸の機能低下によって、男女ともに便秘になりやすくなります。腸の若返りには、腸内環境の整備と働きを促す刺激によって、機能改善を図ることが大切です。



① 善玉菌を増やして腸内環境を整える

腸内細菌の多くを占める「日和見菌」は善玉菌と悪玉菌の勢力によって良くも悪くも働き、善玉菌優勢の場合は味方となり悪玉菌の働きを抑制します。食事を食物繊維が多く含まれる野菜や海藻類を中心にしたリ、納豆やチーズなどの発酵食品を取り入れるなどして善玉菌優勢の腸内環境をつくりましょう。

※日和見菌：善玉菌でも悪玉菌にも当てはまらないが、強い方についてしまう菌。健康な人は善玉菌20%・悪玉菌10%・日和見菌70%のバランスが良いとされています。

持病のある人は薬の影響も考慮

持病などで薬を服用している人は、薬の副作用によって便秘になりやすくなる場合があります。副作用が気になる場合は自己判断で薬を変えたり服用を止めず、まず医師に相談してください。

腸の動きを活性化！

② 規則的に食事・排泄をし体のリズムをつくる

加齢にともない食事量が減少すると、排泄量も減り便意も感じにくくなるため、意識をしないとトイレに行く回数が減ってしまいます。食事は便に必要な水分摂取の機会であるほか、胃腸が活動を始めるサインになります。規則的に食事と排泄のリズムをつくりましょう。



③ 適度な体操や運動で腸を刺激

便秘になる大きな理由のひとつに筋力不足と運動不足が挙げられます。筋力は便を送り出す蠕動運動を支えるので、適度な運動は腸への刺激につながります。運動ができない場合は体操やマッサージなどを取り入れるのも効果的です。

■ 便の状態をチェックしてみよう！

症状	便の形状・硬さ
下痢	水分が多く、原型のない液体の状態 長さはあるが太くなく、ギリギリ固形の状態。
正常	バナナ状で太さ・長さが適切。適度に水分を含み表面も滑らか。 短く切れて出てくる。排便時に力がある。
便秘	水分が非常に少なく、丸くてコロコロとした塊となって出てくる。

※長期間改善がみられない、出血を伴うなど心配な症状がある場合は病気の可能性もあるため早期に医療機関を受診してください。





接骨院・整骨院の利用には 健康保険の範囲が限られています

接骨院・整骨院では「柔道整復師」という国家資格を持った専門家が施術を行っていますが、医師ではないため健康保険が使える範囲に制限があります。健康保険の範囲を正しく理解して利用しましょう。

健康保険が使えない場合

- × 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- × 病院・診療所などで同じ負傷等を治療中の場合
- × 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術
- × 病気（神経痛・ヘルニア・リウマチなど）による痛み

※ 工作中・通勤途中のけがの場合は労災保険が適応されるため、健康保険は使えません。



日産健保からのお願い

健康診断を 必ず受けましょう

■健康診断受診率（2月末現在）

- 日産健保加入者は健康診断は義務です。
- 通院されている方も年1回は健康診断を受ける必要があります。
- 無料の受診券をお送りしています。

健康診断結果の中に ピンクの案内状が入っている方

■「すこやかサポート」の回答状況

（2月末現在）

- ピンクの用紙に回答していただいた方が73%（家族）です。未提出の方は必ず提出をお願いします。
- やむなく辞退された方に話だけでも聞いていただきますように再度ご案内いたします。



■家族の健康診断受診率



■案内状の回答率

