セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第44号

日産自動車健康保険組合
https://www.nissan-kenpo.or.jp/

「睡眠休養感」がカギ！

よりよい睡眠で健康づくり

睡眠は、健康づくりのほか
生活習慣病や認知機能にも
関連しています。
睡眠休養感とは
「睡眠で十分に休養が
とれている感覚」で、
良い睡眠のカギを握ります。

睡眠健康度を
チェックしてみよう！

- □ 寝床で過ごす時間が長い
- □ 朝、目覚めたときに休まった感覚がない
- □ 日中に眠気が強い
- □ 寝室環境が快適でない（暑い、うるさいなど）
- □ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- □ 日中の運動量が少ない
- □ 食事時間が不規則
- □ 夕方以降によくカフェインを取る
- □ 喫煙や寝酒習慣がある
- □ 睡眠環境、生活習慣などを改善しても眠りの問題が続く

多いほど要注意！

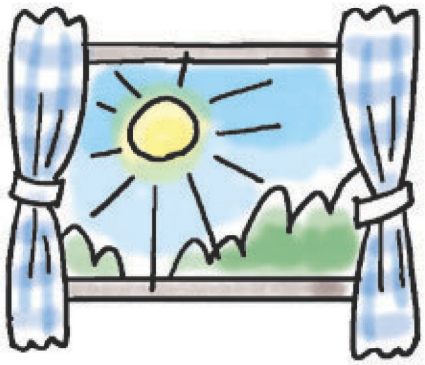
具体的な対策は中面へ

よりよい睡眠のポイント

一日の過ごし方

寝室はなるべく暗く心地よい温度に調節

- 寝室の温度は、眠りを妨げないよう季節に応じて寝具やエアコンなどで調節しましょう。
- 日中は太陽の光を浴びる、夜は寝室をできるだけ暗くするなど昼夜のメリハリをつけましょう。



長い時間寝床で過ごさない

日中は運動する習慣を！

- 日中は体を動かし、夜の睡眠時間の確保と睡眠休養感の向上につなげましょう。

寝床には眠くなってから入る（寝床内でTVやスマホを見ない）

昼寝をする場合は短時間に留める

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げに。午前中であっても量が多いと睡眠に影響する場合があります。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

※睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、専門家に相談しましょう。

睡眠の注意ポイント

■「寝過ぎ」はむしろリスク

成人の睡眠時間目安は「6時間以上」とされ睡眠不足が心配されがちですが、長時間睡眠も注意が必要です。長い昼寝も睡眠休養感を低下させ、認知機能低下のリスクにつながります。

■「床上時間」と睡眠時間は区別する

床上時間とは寝床に入っている時間で、「睡眠時間（実際眠っている時間）＋30分程度、8時間以上にならないこと」が目安です。眠れないときは一度寝床から離れたり、就寝時以外は寝床で過ごさないようにしましょう。

これってどうなの!? 睡眠Q&A

Q 持病があるため運動が制限されていたり、日の光を避けるよう指示されています。

A 運動に制限がある場合でも、動かせる部分を局所的に動かすことで運動の代わりとなります。ほかにも、人と話すなどの社会的交流も良質な睡眠につながります。
また、目の疾患などで日光を十分浴びることができない場合は、室内運動をしたり食事のタイミングを一定にすることで生活リズムを調整できます。

Q 夜にコーヒーを飲んでいますが問題なく眠れています。

A カフェインの代謝能力には個人差があり、微量で影響がある人から、多量でもあまり影響がない人までさまざまです。ただし、入眠に問題がなくても睡眠時間の短縮や深睡眠の減少がみられる場合があるほか、年齢とともにカフェイン代謝能が低下するため、注意が必要です。

今すぐはじめる 生活習慣病予防

高血圧

高血圧は、日本では約 4,300万人*いると推定される身近な生活習慣病です。放置すると命にも関わる危険な病気であるにもかかわらず、高血圧であることを認識していない人が、約1,400万人*いるとも推定されます。予防と改善のためには、まず自身の血圧の状態を知ることが大切です。

＊「高血圧治療ガイドライン2019年版」(日本高血圧学会)より

高血圧は自覚症状がなく進行する「サイレントキラー」

高血圧は、ほとんど自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管をボロボロにして、さまざまな臓器にダメージを与え、命に関わる合併症を引き起こすこともある病気です。そのためサイレントキラー(静かなる殺人者)と呼ばれています。

症状がないからといって高血圧を放置していると、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になったり、腎機能が徐々に低下して人工透析が必要になったりすることも。早めに医療機関を受診しましょう。

高血圧を放置すると命に関わる合併症を招きやすくなります

高血圧が続くと、血管の壁には常に強い圧力がかかった状態になります。血管の壁はその圧力に対応するために、次第に厚く硬く変化する「動脈硬化」が起こりやすくなります。この状態が長く続くと、高血圧が原因の合併症が生じ、体のさまざまな部位に異常が起こることがあります。高血圧は決して放置してはいけない病態なのです。また、糖尿病やメタボリックシンドロームの人は、合併症のリスクがさらに高まるので、特に注意が必要です。

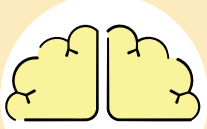
チェックの数が多いほど要注意!

あなたは高血圧になりやすい？ 危険因子チェックリスト

- ☑ 濃い味付けが好き
- ☑ 野菜をあまり食べない
- ☑ ストレスが多い
- ☑ 両親やきょうだいに高血圧の人がいる
- ☑ 睡眠不足だと感じることが多い
- ☑ お酒をよく飲む
- ☑ タバコを吸う
- ☑ 体を動かす習慣があまりない
- ☑ BMI*が25以上
- ☑ 脂質異常症といわれたことがある
- ☑ 60歳以上の男性、または65歳以上の女性である

＊BMI＝[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]。身長160cm、体重60kgの人のBMIは、60÷（1.6×1.6）＝23.4。BMIが25を超えると肥満に分類される。

高血圧の主な合併症

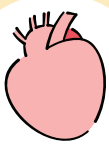


脳

動脈硬化が進むことで、脳の血管が詰まる脳梗塞や、血管が破れてしまう脳出血など、命に関わる合併症が生じやすくなります。

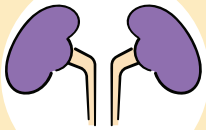
目

高血圧によって目の毛細血管でも動脈硬化が進み、網膜に損傷が生じたり、眼底出血が起こったりして視力が低下することも。



心臓

冠状動脈という大きな血管に動脈硬化が起こると、狭心症や心筋梗塞といった合併症が生じ、心不全に至ることも少なくありません。



腎臓

腎機能が低下し、尿にたんぱくや赤血球が出たり、むくみが現れたりすることも。進行すると、人工透析を受ける必要が出てきます。

高血圧を予防・改善する生活習慣

高血圧のほとんどを占める本態性高血圧の発症には、生活習慣が大きく関わっています。塩分やアルコールの摂取を控えたり、禁煙したり、運動を取り入れたりするなど、ちょっとした生活習慣の改善が、高血圧の予防・改善につながります。今日から取り入れていきましょう。

塩分を控える

減塩は高血圧の予防・改善の一番のポイントです。塩分には水分を引きつけて血液の量を増やし、血管の収縮を強めて血圧を上げる作用があるため、できるだけ控えることが大切です。1日6g未満を目標に、緩やかな減塩から始めて、徐々に塩分を減らしましょう。

減塩アイデア

- ☑ しょうゆやみそなどの調味料は減塩タイプを使う
- ☑ 塩はナトリウム含有量が少ないものを使う
- ☑ 調味料を少なめにして、だしのうま味を生かす
- ☑ 酢やかんきつ類の酸味、香辛料を味付けのアクセントに使う
- ☑ 麺類や汁物は、スープを飲まず具だけ食べる
- ☑ インスタントやレトルト食品はなるべく食べないようにする

ストレス軽減

ストレスを感じると血管が収縮し、血圧が上がります。ストレスをすべて排除することは難しいですが、体を動かしたり、趣味に向き合ったりする時間をつくって気分転換をするなど、ストレスと上手に付き合う工夫をしていきましょう。

まずは禁煙を！

喫煙によって血管が収縮したり、血管壁が傷ついたりして動脈硬化の進行が早まり、合併症の危険がより高くなることが知られています。タバコは「百害あって一利なし」といわれます。ぜひ今日から禁煙に取り組みましょう。

適度な運動

運動は、血管を広げて血流を促すので、血圧を下げるのに効果的。減量やストレス解消にもつながるため、高血圧の予防・改善にとても有効です。まずはウォーキングなどの毎日気軽にできる運動を週に3回程度行うことから始めましょう。

PepUp

家庭でも血圧測定を

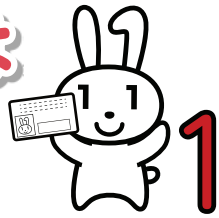
血圧が上がり過ぎないようコントロールするには、日頃の血圧の状態を把握しておくことが大切です。ぜひ家庭にも血圧計を用意しておきましょう。毎日できるだけ同じ時間帯、同じ環境で測定し、血圧手帳などに記録を付けておくと、自分の血圧の変化を知ることができます。

お酒はほどほどに

アルコールの飲み過ぎは血圧を上げ、心臓の負担を増してしまいます。目安として、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎の場合は0.5合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインなら2杯程度にとどめましょう。

マイナ保険証での受診が始まっています！

マイナ保険証の準備はお済みですか？



令和６年12月２日に現行の健康保険証が廃止となり、新規での発行はいたしません。代わりに、**健康保険証利用の申込みをしたマイナンバーカード＝「マイナ保険証」**を利用して、医療機関で受診することになります。

マイナ保険証のメリット

1．薬剤情報等の提供に同意すると、データに基づく適切な医療が受けられます！

2．初診時等の窓口負担が少なくなります！

3．限度額適用認定証等がなくても高額療養費の限度額を超える支払いが不要になります！

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録がまだの方は、以下の２つの準備をお願いします。

STEP1. マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

①オンライン申請
（パソコン・スマートフォンから）

②郵便による申請

③まちなかの証明写真機からの申請

STEP2. マイナンバーカードを保険証として登録

■利用登録の方法

①医療機関・薬局の受付
（カードリーダー）で行う

②「マイナポータル」から行う

③セブン銀行ATMから行う

Q まだ、「マイナ保険証の利用の申込み」をしていないんだけど、どうなっちゃうの？　今持っている健康保険証は使えなくなるの？

A 健康保険証は使用できなくなります。速やかに「マイナ保険証」の利用の申込みをお願いします。

現在、使用中の健康保険証の有効期限は、経過措置として最長**１年間（令和７年12月１日まで）**とされます。**有効期限後**は、健康保険証での**受診はできなくなります**ので、それまでに必ず「マイナ保険証」の利用の申込みをお願いします。

※やむを得ず「マイナ保険証」を利用することができない状況にあるときは、 当健保組合から健康保険証の代わりとなる「資格確認書（有効期限あり）」を限定的に発行いたします。

お薬のオンライン相談・購入ができます！

＼日産自動車健康保険組合加入者の皆さまへ／

健保推奨で安心のオンライン薬局

あなたの薬箱

加入者の皆さまが、日常の健康管理や応急処置等に対応いただくため、家庭用常備薬等を斡旋しております。
「セルフメディケーション」(軽度な身体の不調は自分で手当てする)の一助として、ぜひご活用ください。

point 01

24時間365日
いつでも利用ができる！

point 02

お薬選びで迷ったら
薬剤師にLINEで相談！

point 03

気になる症状には
レッドフラグチェック

あなたの薬箱では、OTC医薬品（市販薬）をお使いのスマートフォンやパソコンからお手軽に購入できます。頭痛薬や胃腸薬、花粉症薬など多くの商品を取り扱っており、お薬の購入だけでなく、お薬選びのサポートも行っています。

病院でもらえる薬と同一有効成分のお薬も取り扱っています！

スイッチOTC医薬品って?

スイッチOTCとは、医療用医薬品として用いられた成分が、OTC医薬品に転換（スイッチ）された医薬品のことです。

ロキソニンS
第1類医薬品

ヒルマイルドクリーム
第2類医薬品

登録は
こちらから！

PCの方は下記URLよりアクセスください。
https://otc.whitehealthcare.co.jp/

今、あなたの薬箱でスイッチOTC医薬品を
合計3,000円以上購入すると…

1,500円分クーポンがすぐに使えます！

※おひとり様1回限りとなります。
※他のクーポンとの併用はできません。

クーポンコード

2024nissan_k

※2024年12月31日まで有効

お問合せ先：ホワイトヘルスケア株式会社(委託先)　otc_support@whitehealthcare.co.jp

アルコールと上手に付き合おう!

アルコールのリスクを理解し、
健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

適正飲酒のポイント

- 事前に量を決めておく
- 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- １週間のうち禁酒日（休肝日）を設ける

【基準】純アルコール量20ｇ

ビール中瓶1本
(500ml)

日本酒1合
(180ml)

ワイングラス2杯
(200ml)

焼酎（25度）半合
(100ml)

ウィスキー
ダブル1杯（60ml）

生活習慣病のリスクを高める飲酒量
- 男性　40ｇ以上
- 女性　20ｇ以上

避けるべき飲酒

- 多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
- 他人への飲酒の強要等
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中または飲酒後の入浴・運動

※年齢を重ねると、若いときより同量でも酔いやすくなります。また飲酒量が一定量を超えると認知症の発症リスクや、筋肉減少等の危険性が高まります。

PepUp で健康管理をしましょう！

ログインはこちら▶

健康管理に欠かせないバイタルの値を**日々の記録**として毎日手軽に記録できます。

<記録可能項目>
歩数／体重／体脂肪率／血圧／安静時心拍／睡眠時間／腹囲／血糖値／食事／体温

活動量計（Fitbitなど）やスマホのアプリと連携可能

今日の進捗（しんちょく）
歩数やマイルストーンに対する進捗を視覚的に確認可能！

ごほうび
前日の歩数に応じて、Pepポイントを獲得
- 5,000～7,999歩：1pt
- 8,000～9,999歩：2pt
- 10,000歩以上：3pt

イベントに参加して楽しく健康に！～今後のイベント情報～

12/20～1/19▶
●体重測定チャレンジ ＼500ポイント／
期間中15日以上体重を量り、Pep Upへ記録

2/1～2/28▶
●ウォークラリー ＼最大2,000ポイント／
歩数をPep Upへ記録し、平均歩数8,000歩達成すると1,500ポイント、チームで目標達成で＋500ポイント

エントリー期間
1/7～2/7

貯まったポイントはさまざまな商品に交換可能

未登録の方 初回登録用コードが分からない方
再発行

ログインにお困りの方
よくある質問！

日産自動車健康保険組合　神奈川県横浜市西区高島２丁目６番32号 横浜東口ウィスポートビル20階

2024.10

社会保険研究所©