

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第47号

日産自動車健康保険組合

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

はじめに

本号をもちまして『健康かわら版』の発行は終了となります。
これまでご愛読いただきました皆さまに、心より御礼申し上げます。
今後も Pep Up 配信などを通じて健康づくりを支える情報をお届けしてまいりますので、引き続き皆さまの健康づくりにお役立ていただけましたら幸いです。
これからもみんなの健康応援団としてサポートしてまいります。

つらい花粉症、上手に乗り切ろう！

しっかり花粉対策で 症状を抑える

毎年花粉症の症状で悩まされて、
この時期は憂鬱^{ゆううつ}という方も多いのでは。
少しでも花粉症の症状を抑えて、
花粉症シーズンを乗り切るために
花粉対策を行いましょう。

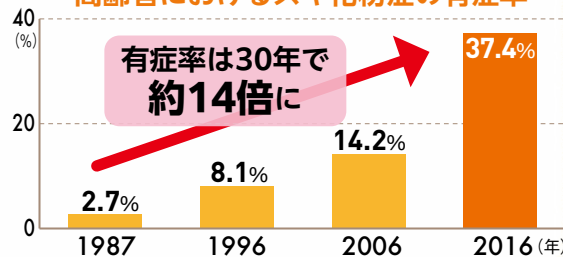


シニア世代も
増加中！

花粉対策は誰にとっても大事

花粉症は若い方に多いと思われがちですが、シニア世代になってから発症する方も増えていきます。実際に60歳以上で花粉症の人は年々増加し、30年で14倍以上になっています。今は症状がないという方もずっと花粉症と無縁のままではられないとは限りませんので、花粉対策は誰にとっても重要です。

高齢者におけるスギ花粉症の有症率



出典：「花粉症患者実態調査報告書」（東京都福祉保健局）

具体的な対策は中面へ

花粉症対策で 花粉をシャットアウト！

花粉症対策の基本は、できるだけ花粉を遠ざけることです。毎日できる対策で、身の周りの花粉をシャットアウトしてください。花粉との接触が少ないほど花粉症にかかりにくくなりますので、花粉症でない人も花粉をできるだけ避ける生活が大事です。

屋外

花粉をなるべく浴びない！

- 花粉の飛散が多い日は外出を避ける
- 花粉が付きにくい服装にする
- 玄関に入る前に服や髪に付いた花粉を落とす
- 手洗い、うがい、洗顔で花粉を洗い流す



花粉が付きやすい
セーターなどの
毛織物は避ける

屋内

花粉の屋内への侵入を撃退！

- 花粉の飛散が多いときは窓を開けない
- 洗濯物は室内干しか、乾燥機を使う
- 布団は外に干さずに布団乾燥機を活用
- 小まめな掃除で室内の花粉を減らす



空気清浄機で
屋内を飛散する
花粉を減らす

花粉飛散情報をチェック



日本気象協会など花粉飛散情報を毎日公開しています。
無料で利用できるのので、飛散情報を利用して花粉を避ける生活にしましょう。

日本気象協会
花粉飛散情報
2026 ▶



花粉症の症状を和らげるポイント

花粉対策を行っても花粉への接触をゼロにはできません。少しでも症状を和らげるための生活の工夫も取り入れましょう。



薬を上手に活用する

つらい症状は我慢せず、薬を適切に使って症状を抑えましょう。症状が改善しない場合は、早めに医療機関を受診して医師に相談してください。



十分な睡眠と休養を

疲れていると花粉症の症状も悪化しやすくなります。夜はしっかり睡眠をとるようにして、無理をせずストレスをためないように生活しましょう。



禁煙&お酒を控える

タバコは粘膜を刺激し症状を悪化させますので、禁煙を。お酒も血管を拡張させて鼻づまりをひどくすることがあるため、花粉症の時期は控えましょう。



バランスの良い食事を

栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。ビタミンを多く含む野菜や果物は、粘膜を健康に保つのに役立ちます。腸内環境を整える発酵食品もお勧めです。

花粉症の市販薬の使用について

薬局・ドラッグストアで取り扱っている市販薬のなかには、病院で処方されるものと同じ有効成分を含むものもあり、市販薬を上手に取り入れることで、日々の体調管理（セルフメディケーション）にもつながります。

注意点

持病の治療薬との飲み合わせによっては、副作用が起こることもありますので、使用の際には用法・用量を守って正しくお使いいただくとともに、かかりつけ医や薬剤師に相談してください。

また、症状が長引く場合や改善しない場合は、無理をせず医療機関を受診しましょう。

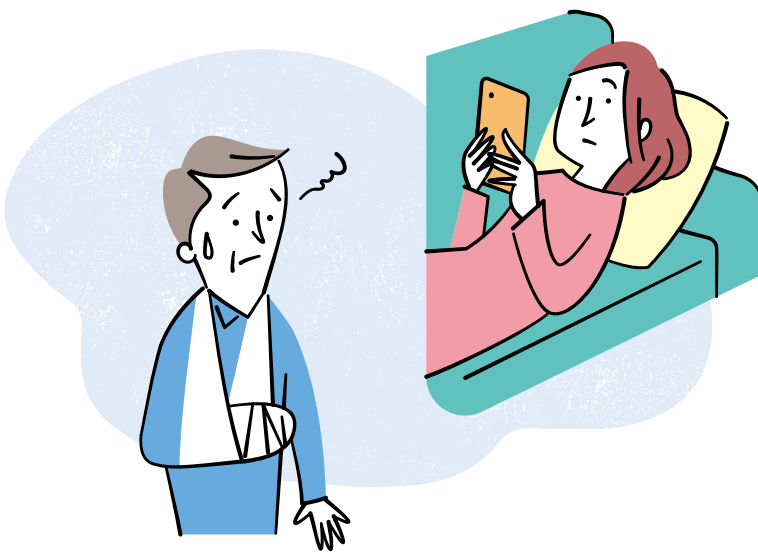
※眠気が出る薬があるので、薬を服用したら転倒に注意し、車の運転は控えましょう。



今すぐはじめる 生活習慣病 予防

見のがさないで! カラダのサイン

骨粗しょう症は、中高年の女性に多いというイメージがありませんか？
しかし、国内の患者数の推計では、骨粗しょう症患者の4人に1人は男性なのです。
年齢や性別を問わず、骨の健康を意識した生活を今日から始めましょう。



こんな人は**要注意!**

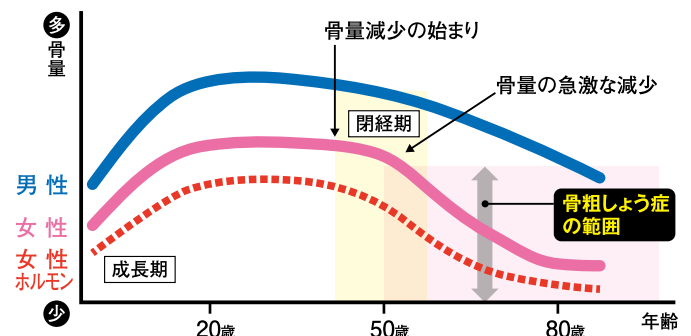
- 牛乳などの乳製品をほとんど取らない
- 喫煙や多量の飲酒の習慣がある
- 50歳以降に骨折した
- 運動をほとんどしない
- 極端なダイエット経験がある
- 背中が丸くなっている

まずは知りたい骨粗しょう症の**基礎知識**

骨粗しょう症は加齢、カルシウムの摂取不足や喫煙・飲酒などの生活習慣、遺伝といった複数の要因によって骨の質が低下し、もろくなる病気です。特に怖いのは、骨折するまで痛みなどの自覚症状がほとんどなく進行する点です。そのため、自ら病気に気付くことは極めて困難といえます。予防には食事や運動など骨を意識した生活習慣を実践することが大切です。

ヒトの骨量（骨密度）は20歳頃にピークを迎え、その後は年齢とともに減少していきます。骨量が一定の基準よりも少なくなった状態が「骨粗しょう症」です。骨がもろくなり、気付かないうちに骨折していることも。女性はホルモンの影響で男性より発症率が高いと言われてますが、男女とも40歳後半から骨量の減少がみられ、男性でも同様に男性ホルモンの低下が始まる65歳以降に発症リスクが増加すると言われています

■年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



出典：公益財団法人骨粗鬆症財団

骨粗しょう症

50歳代から急激に減少する骨密度 生活習慣も影響

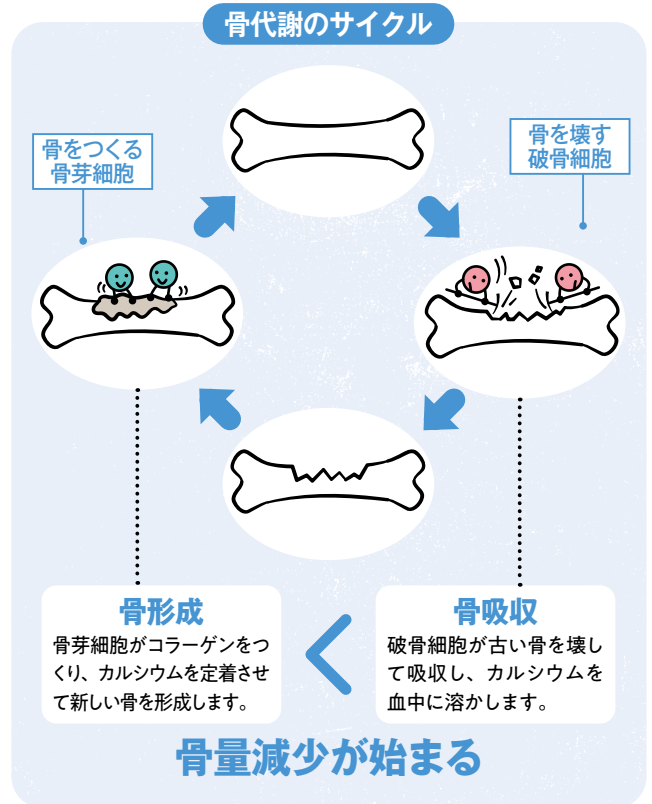
私たちの骨は、古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨をつくる「骨形成」を繰り返す「骨代謝」によって、常に新しく生まれ変わり、強度を保っています（右図）。骨の形成が吸収を上回っている間は骨密度が維持されます。しかし、形成よりも吸収のスピードが上回ると、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。

骨密度が減る主な原因は加齢や閉経ですが、若いときからの生活習慣も大きく影響します。特に、過度なダイエットによる栄養不足や偏食、運動不足などは、骨粗しょう症の発症リスクを高める危険性があります。

自覚症状がないまま進行 骨折して初めて気付くことが多い

骨粗しょう症は、自覚症状がほとんどないため「沈黙の疾患」とも呼ばれます。背中や腰が曲がる、身長が縮むといった変化があっても初めて気付くことも少なくありません。これらは老化のせいだと思われがちですが、実は骨粗しょう症のサインなのです。

重症化すると、背中や腰に激しい痛みを感じたり、ちょっとしたことで骨折したりすることが増えます。一度骨折すると、連鎖的に次の骨折を引き起こしやすくなります。特に足の付け根（大腿骨）の骨折は、寝たきりや要介護状態に直結しやすいため、予防が非常に重要です。また、背中が丸くなると、胃食道逆流現象などの消化器疾患や呼吸器機能障害、心臓の機能低下などの原因にもなります。

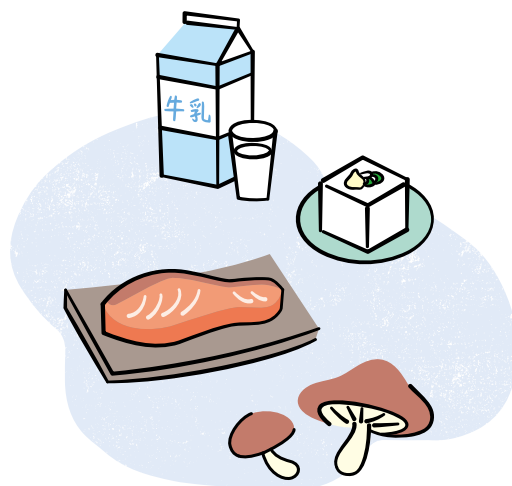


骨粗しょう症を予防・改善する**生活習慣**

骨粗しょう症予防の基本は、食事、運動、日光浴です。カルシウムやビタミンDを意識した食事と運動を心掛けるとともに、骨密度の減少を抑えることが大切です。

☑ **カルシウムやビタミンDを含む食材を摂取する**

骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的に摂取しましょう。骨代謝は、成長ホルモンが分泌される夜中に活発になるため、就寝前に牛乳を飲む習慣を付けるとよさそうです。



☑ **日光を浴びる**

ビタミンDは、日光（紫外線）を浴びることで皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬は1時間程度、日焼けに注意しつつ適度に日に当たる習慣を付けましょう。ガラス越しでなく、直接日に当たるのが大切です。

☑ **喫煙者は禁煙を！ お酒は控えめに**

タバコは胃腸の働きを抑えてカルシウムの吸収を妨げるため、骨の大敵です。また、お酒が持つ利尿作用は、骨に必要なカルシウムまで排せつし、骨を弱くする原因となります。禁煙を目指し、お酒はほどほどに楽しみましょう。

☑ **適度な運動を続ける**

骨には負荷がかかるほど強くなる性質があります。少しきつと感じる程度の運動を、無理のない範囲で継続しましょう。ウォーキングやスクワット、ジョギングなどがお勧めです。



● 厚生労働省が運営する「健康日本 21 アクション支援システム」のWebコンテンツ「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」では、骨粗しょう症の基本情報、予防についての年代別アドバイスなどが紹介されています。骨粗しょう症予防の参考にしてください。

骨粗しょう症予防 骨活のすすめ 🔍



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防

エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

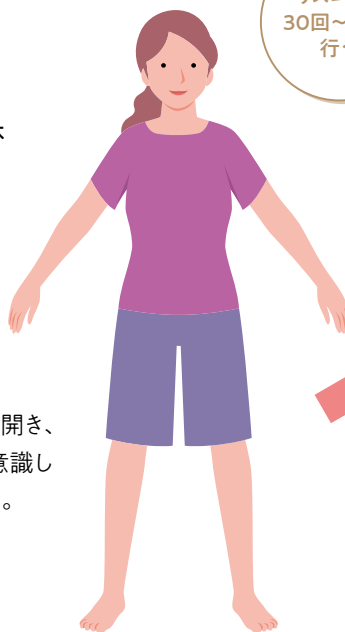
ほぐし

体ひねり

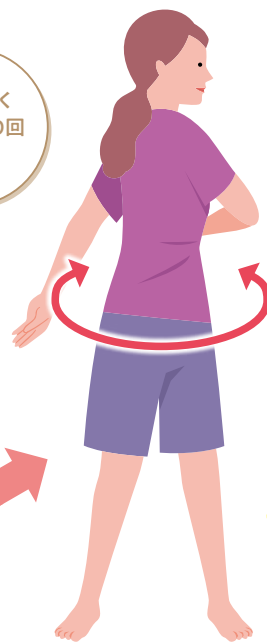
足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、体は中心を意識して真っすぐに。



リズムよく
30回~50回
行う



2

左右にリズムよくひねり、呼吸は片側で吸ったら片側で吐きます。顔はひねった体の向きに合わせ、腕をでんでん太鼓のひものように体に巻き付くように自然に動かします。

体重は左右の足に均等にのせ、かかとが浮かないようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに開きます。腕を前に伸ばし手のひらを上に向け、背筋を伸ばしたまま、上体をゆっくり後ろに倒します。



後ろと前で
1セットを
10セット



2

背筋を伸ばして股関節から体を折り曲げるように動かしましょう。
背もたれに背中がついたら体を元に戻し、背筋を伸ばしたまま前に体を傾けていきます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで体幹が鍛えられることで、背中動きが軽くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

腸の元気が体の元気！ 腸内環境を整えよう

近年の研究で、腸内環境を整えることで花粉症などのアレルギー症状を和らげる可能性があることが分かってきました。腸には免疫細胞が集まっており、腸内環境を整えると病気に対する体の抵抗力も高まります。すぐに花粉症の症状が改善するというものではありませんが、健康管理のために腸内環境を意識した食事にはじめてはいかがですか。

腸内環境を整える食品

腸内環境を整えるためには、下記のような発酵食品に加えて、食物繊維が豊富な野菜や海藻などを食べることが大切です。ただし、漬物など塩分が多く含まれている食品もあるので、塩分の取り過ぎにご注意ください。



日産健保からのお知らせ

イベントに参加して 楽しく健康に!

未登録の方は
こちら



貯まったポイントはさまざまな商品に交換可能

健康診断の結果に応じて Pep ポイントを付与します!

健康診断結果

最大
2,650
ポイント/年

B M I	基準値以内……150ポイント	
血 圧		
血 糖		
脂 質		
肝 機 能		
非 喫 煙	1,000ポイント	

- 条件
- ポイント付与は各項目基準値以内の場合に限ります。
- 肥満度：BMI
 - 血 圧：収縮期・拡張期
 - 血 糖：血糖・Hb A1c
 - 脂 質：中性脂肪・HDL・LDL
 - 肝機能：GOT・GPT・γGTP

健診結果データ・問診表に基づき、健保で年度内1回算出します（申請不要）。会社の定期健診を含め、人間ドックなどを受ける場合は、年度の最初の受診結果で計算します。

睡眠改善チャレンジ

200
ポイント/回

「質の良い睡眠」を目指し、睡眠の見直し・改善に向けて日々睡眠をチェックするイベントです。



健康クイズチャレンジ

最大
500
ポイント/回

健康に関するクイズにチャレンジ！健康リテラシーをあげよう！

全カテゴリー全問正解でボーナスポイントも！

★イベント達成ポイント対象



体重測定チャレンジ

500
ポイント/回

年2回開催。期間中、毎日体重を測りましょう。日々の変化に気付けるかも？



★イベント達成ポイント対象

ウォーキングラリー

最大
2,000
ポイント/回

年2回開催。目標歩数を目指してたくさん歩きましょう。



★イベント達成ポイント対象

やることチャレンジ

200
ポイント/回

年に1回、「やること」を実行リストにチェックをするイベントを開催！



- ★マークの5イベントに参加&達成で「イベント参加ポイント」1,000ポイント追加！
- 4イベント達成なら500ポイントの追加付与！（付与時有効資格者へ年度末付与）