



一般社団法人 ぎふ総合健診センター

ぎふ総合健診センター

だより



VOL.25 Autumn 2026

施設内 胃部X線検査装置 を更新しました

令和8年5月に施設内の胃部X線検査装置1台を更新しました。

新装置は、低被ばくで高画質を得ることができる機能を備えており、受診される方により快適な検査環境を提供できます。



低被ばくで高画質表示が可能に

胃部X線検査では、X線を連続照射しながら透視観察を行い、病気を見つけ出します。そのため透視画像の質は非常に重要です。

従来は透視画像を間引き表示することで、被ばくを抑えていましたが、今回導入した新装置では、フレーム補間処理により画像を間引くことなく、低被ばくかつ高画質での透視動画を表示できるようになりました。これにより、より鮮明な画像での観察が可能となりました。

※当センターは、『医療被ばく低減施設認定』を取得しており、受診される方の被ばく低減に継続して取り組んでいます。

X線管球の左右動が可能に

従来装置のX線管球（X線照射部）の移動方向は上下のみで、観察したい部位が左右にずれた場合は寝台を動かす必要がありました。バリウム服用中は寝台が動きづらいこともありましたが、新装置ではX線管球が左右にも移動可能となり、寝台を固定したままでも、観察範囲の調整ができます。これにより、受診される方はより快適に検査を受けられ、術者も適切なタイミングで撮影を行えるようになりました。



当センターの検査精度

当センターは、公益社団法人全国労働衛生団体連合会が実施する総合精度管理事業において、令和7年度も胃部X線検査・胸部X線検査・腹部超音波検査・労働衛生検査及び臨床検査の5項目全ての精度管理調査でA評価を得ました。

いうまでもなく、健康診断において検査精度は極めて重要です。当センターでは精度の高い健康診断を提供するため、毎年様々な精度管理事業に参加し、全ての外部精度管理調査において優秀な成績を収めています。

令和9年4月
から

労働安全衛生法に基づく 一般定期健康診断の 検査項目等が一部変更になります

主な変更点は次のとおりです。

①「血清クレアチニン検査」が追加されます。

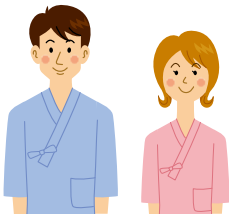
「血中クレアチニン検査」とは、血中のクレアチニン濃度を測ることで、腎臓の機能を調べる検査です。この値からeGFR（推算糸球体濾過量）が算出され、慢性腎臓病（CKD）の早期発見に役立ちます。

②肝機能検査の名称が変更になります。

検査内容自体に変更はありませんが、国際表記に合わせて、「GOT」は「AST」に、「GPT」は「ALT」に、「γ-GTP」は「γ-GP」に名称が変更になります。

③喀痰検査が削除されます。

実施率の低さや有効性の観点から、検査項目から一律で削除（廃止）されます。



一般健康診断の問診票に女性特有の健康課題に関する問診が追加されます。

厚生労働省は、2026年1月「女性

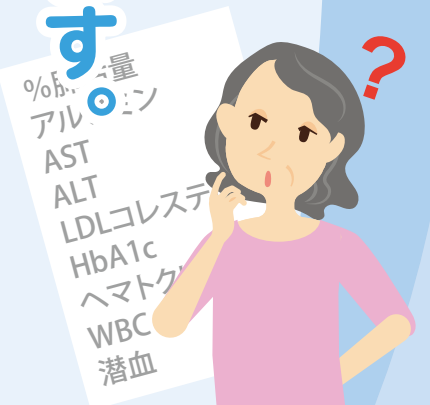
特有の健康課題に関する問診に係る健診機関実施マニュアル（健診機関向けマニュアル）」および、「女性特有の健康課題に関する問診を活用した女性の健康管理支援実施マニュアル（事業者向けマニュアル）」を公表し、その中で一般健診の標準問診票に女性特有の健康課題に関する問診を追加しました。

健診機関向けマニュアルから次のような問診（図）が追加される予定です。

問診：『女性特有の健康課題（月経困難症、月経前症候群、更年期障害など）で職場において困っていることがありますか。』

回答：①はい、②いいえ、③無回答

※この問診は任意回答形式で、回答したくないときは「無回答」とすることもできます。



女性特有の健康課題に関する問診は、業務との直接的な関連性や作業関連疾患としての位置づけが限定的であるため、事業者が義務付けられているものではありません。

その目的は、女性自身の健康状態への気づきを促し、必要に応じて労働者が医療機関へアクセスできるよう支援することにあります。また、女性特有の健康課題に関する問診の回答結果は、健診機関から事業者が直接提供されることはありません。

事業者が求められる対応や望ましい職場環境改善の取り組みについては、厚生労働省が公表している事業者向けマニュアルを「ご確認ください」。

令和8年度

健康増進

フォーラムを開催します



当センター主催の健康増進事業として、「令和8年度健康増進フォーラム」を11月18日(水曜日)に、岐阜グランドホテルで開催いたします。本フォーラムでは、講師をお招きして2部構成の講演会を予定しています。

第1部

第1部講演では、岐阜大学大学院医学系研究科内科学講座 糖尿病・内分泌代謝内科学教授 恒川 新先生より、「知ってほしい『肥満症』の最新の治療と正しい知識」との演題で、「肥満」と「肥満症」の違いから、生活習慣改善のポイント、最新の治療までを、わかりやすく紹介していただきます。



第2部

第2部特別講演では、元競泳日本代表、一般社団法人日本知的障害者水泳連盟副会長 萩原 智子氏より、「水泳が教えてくれた健康と生きる力」との演題で、水泳を通して学んだ「生きる力」を語っていただきます。



企業の担当者や医療関係者だけではなく、一般の方も参加できる無料セミナーです。お申し込みは、ぎふ総合健診センター総務グループまでお電話（058-279-3399）で、または、当センターHPの「令和8年度健康増進フォーラム開催のお知らせ」から、専用申し込み用紙を印刷していただき、FAX（058-279-3375）でお願いします。

※定員（120名程度）になり次第締め切らせていただきます。



静かに進む

心臓の SOS

心房細動を

知っていますか



心臓の中で電気信号が暴走する



「脈が急に速くなる」「胸がドクンと跳ぶ感じがある」「階段や坂道で胸がバクバクする」などといった症状を、加齢のせいにして見過ごしていませんか。あるいは、健康診断や人間ドックなどで不整脈を指摘されても、症状がないからと放置していませんか。

心房細動は、加齢とともに発症率が高まる非常に身近な不整脈の1つです。日本国内の患者数は100万人を超えると推計されており、高齢化が進む日本において、誰にでも起こり得る「人ごとではない病気」となっています。

心臓は1日に約10万回、規則正しく拍動して全身に血液を送り出すポンプの役割を果たしています。このリズムを支えているのが、心臓内を流れる微弱な電気信号です。正常な心臓では、右心房にある司令塔（洞結節）から規則正しい電気信号が送られ、心房から心室へと順番に収縮し、全身に血液を送り出します。

しかし心房細動では、心房内で異常な電気信号が無秩序かつ超高速に生じ、いわば「暴走」しているような状態になります。すると心房が正しく収縮できず、まるで「細かく震えている（細動）」ような状態になるのです（図1）。

心房細動の主な症状には、脈が跳ぶ、脈がバラバラに打つ感じがする、胸がドキドキする（動悸）、息切れ、胸の不快感、めまいやふらつき、全身のだるさなどがあります。しかし患者さんの半数ほどは、全く自覚症状がありません。症状がない場合でも、心臓の中では確実に病状が進行している点には注意が必要です。

「時々胸がバクバクする」「健診で脈の乱れを指摘された」——そんな経験はありませんか。超高齢化に伴い、近年急増しているのが、不整脈の一種である心房細動です。初期には自覚症状がないことも多く、気づかないうちに静かに進行するのが大きな特徴です。放っておくと脳梗塞や心不全といった命に関わる重大な病気を引き起こす恐れがあります。決して人ごとではない心房細動の正体と、早期発見・治療のポイントを解説します。

図1 心臓で心房細動が起きる仕組み

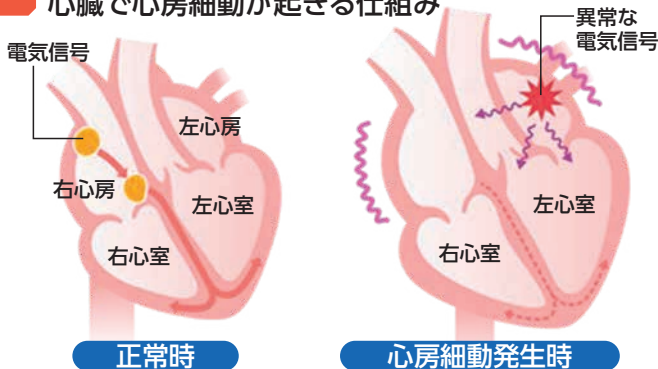
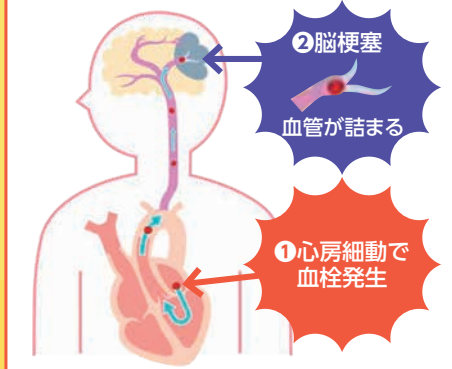


図2

心房細動から発症する脳梗塞



心房細動において最も重大なリスクは、脈の乱れそのものよりも、それにより引き起こされる脳梗塞にあります。

心房が細かく震えて適切に収縮しないと、心房内に血液が長時間滞留し、よどみが生じます。例えば、川の流れが滞る場所にごみがたまるように、心房の中（特に左心房にある左心耳というくぼみ）で血液が固まり、血栓（血の塊）が形成されやすくなるのです。この血栓が血流に乗って脳へ飛び、大きな血管を詰まらせるのが、心臓が原因の脳梗塞である

自覚症状がゼロでも危険！
忍び寄る「脳梗塞」の影

る「心原性脳塞栓症」です（図2）。心臓でできる血栓は大きいいため、脳の広い範囲にダメージを与えます。突然発症して、一瞬にして重度の麻痺や言語障害を残したり、命に関わる重大な事態を招いたりする危険性があります。高血圧、糖尿病、心不全や脳梗塞などの既往がある場合、また75歳以上の高齢者は、特に注意が必要です。

さらに、心房細動が長期間続くと、ポンプ機能の低下を補おうとして心臓に過度な負担がかかり続け、次第に心臓が疲弊して「心不全」へと進行するリスクも高まります。

薬からカテーテルまで、 進化する治療法

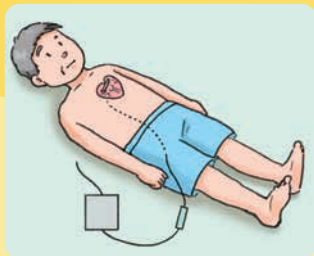
心房細動の治療は、脳梗塞の予防と、症状の緩和・心機能の保護の2つを軸に行われます。大きく、薬物療法とカテーテルによる治療法の2つがあります。医師とよく相談し、状態に応じた適切な治療を選択することが大切です。

●抗凝固薬（血液を固まりにくくする薬）…血栓ができるのを防

ぎ、脳梗塞のリスクを大幅に減らすために重要な薬です。

●抗不整脈薬…乱れた脈のリズムを正常な状態に戻す薬や、速くなり過ぎた脈拍数を適切な範囲に抑える薬を用いて、心臓の負担を減らし症状をやわらげます。

●カテーテルアブレーション（心筋焼灼術）…足の付け根などの静脈から細い管（カテーテル）を心臓まで到達させ、異常な電気信号の発生源となる心筋組織（主に左心房につながる肺静脈の周囲）の一部を電気で焼き切る（または冷凍凝固する）治療法です。医療技術の進歩により高い成功率が期待できるようになり、体への負担が少なく、根本治療を目指す選択肢として広く普及しています。



手首の脈チェックで 命を守る

心房細動の発症や悪化には、生

活習慣が強く関係しています。高血圧、過度の飲酒、ストレス、睡眠不足、肥満、喫煙などは心臓に負担をかけ、不整脈を誘発するリスク要因となります。減塩や適度な運動、節酒を心がけましょう。

早期発見のためには、毎日自分で手首の脈を測る「検脈」の習慣が効果的です。また、心電図機能や脈拍異常の通知機能を備えたスマートウォッチなどのウェアラブル端末や、家庭用の小型心電計などを利用して、病気のきっかけをつかむ方法も有効です。

健診や人間ドックなどで不整脈を指摘されたり、少しでも脈の乱れや違和感を覚えたりしたら、「症状がないから」「一瞬だけだから」などと自己判断せず、すぐに医療機関を受診してください。

●手首での検脈方法…片手の人差し指・中指・薬指の3本を、もう片方の手首の親指側のくぼみ（脈が触れる部分）に優しく当てます。30秒〜1分ほど測定し、脈拍のリズムが規則正しく打っているか、跳んだりバラバラになったりしていないかを確認します。

すこやかな日常のための

快眠レッスン

今回のテーマ

心と体を守り、
人生の質を
高める
休息の科学



「毎日しっかり眠り、疲れが取れている」と自信を持って言えるでしょうか。厚生労働省の「健康日本21（第三次）」においても、適正な睡眠時間と睡眠休養感の確保は重要な方針に挙げられています。睡眠は単に体を休める時間ではなく、記憶の整理、免疫力の強化、ストレスからの回復などを担う生命維持の要です。ここでは科学的視点から、日本人の睡眠事情から睡眠が持つ重要機能、そして睡眠不足が招く深刻なリスクまでを整理して解説します。

内村直尚氏

久留米大学理事長・学長／日本睡眠学会理事長

監修

久留米大学医学部卒業。医学博士。日本における睡眠医学研究の第一人者で、日本初の睡眠障害専門外来を開設。長年にわたり不眠症をはじめとする睡眠障害の治療や研究に尽力し、科学的な知見に基づいた正しい睡眠習慣や睡眠の質向上に関する普及・啓発活動に幅広く取り組んでいる。

日本人は
世界一睡眠不足?!

日本人は「平均寿命」が長い世界有数の長寿国ですが、日常に制限のない「健康寿命」との間には約9～12年の開きが存在します。この差を縮める鍵となるのが、睡眠です。しかし日本における睡眠状況は、実は世界的に見ても深刻なレベルにあります。経済協力開発機構（OECD）の国際比較データによると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分であり、加盟国平均（8時間28分）と比較して「1時間以上短い」実態が明らかになっています（図1）。

特に深刻なのが40～60歳代の女性です。この年代は男性に比べて睡眠時間が短く、更年期に伴う女性ホルモンの変化も重なり、「時間」だけでなく「質」も低下しやすい時期です。社会や家庭で中心的な役割を果たし、最も知識や実績を発揮できる世代が慢性的な睡眠不足に直面していることは、個人だけでなく社会全体にとっても大きな課題と言えます。

単に休むだけではない！
睡眠が担う7つの重要な役割

「睡眠＝活動を止めて休む時間」と考えがちですが、実際は脳と体が能動的にメンテナンスを行う重要な時間です。睡眠には、心身を支える7つの重要な役割が存在します（図2）。

① **休養と疲労回復**：日中の活動で疲弊した脳と体のコンディションを整えます。大リーガーの谷翔平選手が、100%のパフォーマンスを発揮するために睡眠での「リカバリー」を最重視することも知られています。

② **ストレス緩和**：睡眠中は、脳がストレスから完全解放されます。6時間眠ることは、24時間のうち6時間をストレスフリーにする意味を持ちます。

③ **体温低下**：就寝時に深部体温を適度に低下させ、フル稼働した脳のオーバーヒートを防ぐことで深い休息状態へと誘います。

④ **エネルギー保存**：代謝を抑えて、無駄な消費を抑制します。加齢とともに深い睡眠が減るのは、基礎代謝やエネルギー消費量の

図1 平均睡眠時間の国際比較

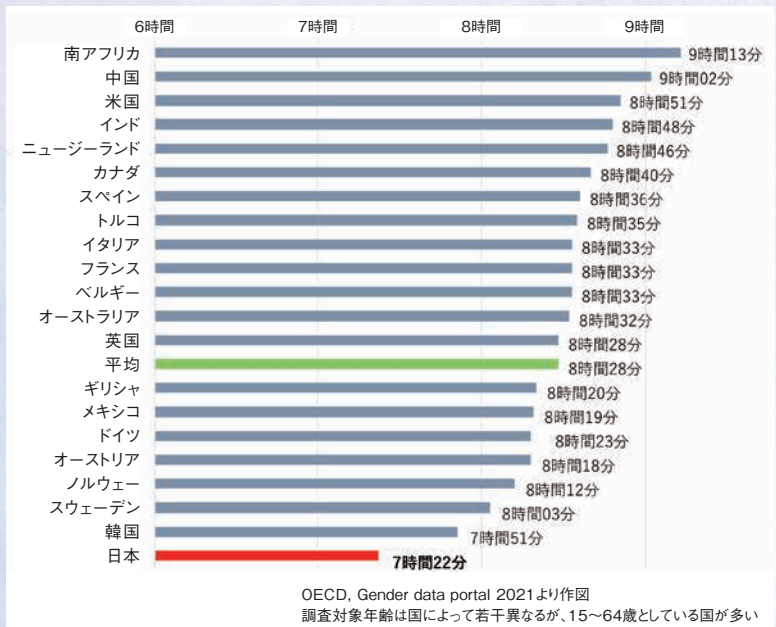
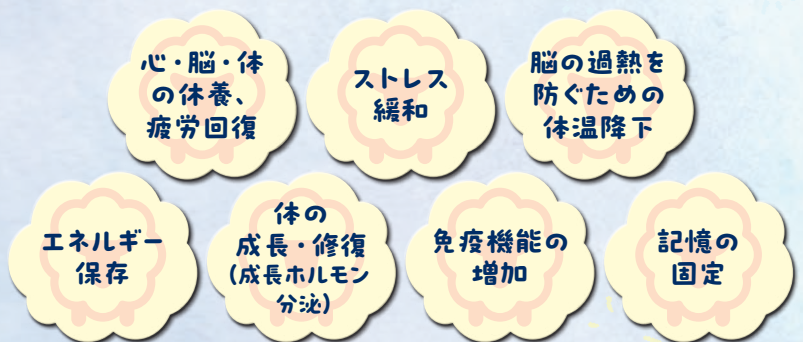


図2 睡眠の役割



ーマンスが低下して作業効率が落ちた状態を引き起こします。成人では最低でも6時間の睡眠が必要とされますが、「少しの寝不足」が続けば、脳機能は徹夜した状態と同等まで低下してしまいます。米国シンクタンクの試算によると、日本の睡眠不足による経済損失は、年間約15兆円に達し、GDP比で世界主要国中最も高い割合を示しています。

適正な睡眠時間（5～6.9時間）より短い「5時間未満」で、認知症発症率および死亡リスクが有意に高まることが示されています。

●**肥満**：満腹感を与えるホルモン「レプチン」が減少し、食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増加するため、強い空腹感が生じます。また甘い物に対する味覚が鈍くなり、より甘いものを欲しやすくなります。

変化に適応するためです。

⑤**成長・修復**：入眠直後の深い睡眠時に分泌される成長ホルモンは、体の成長や脳の発達だけでなく、細胞修復、新陳代謝の促進、抗酸化作用（美容効果）にも寄与します。

⑥**免疫機能の増加**：免疫系を活性化させ、ウイルスや感染症に対する抵抗力を高めます。

⑦**記憶の固定**：日中に海馬へ蓄積された一時的な情報を整理し、

大脳皮質へ長期記憶として定着させます。「学んだ分だけ眠る」ことが、学習効率や記憶の定着に不可欠です。

「少しの寝不足」が招くリスクと莫大な経済損失

睡眠不足が慢性化すると脳は眠気を自覚しにくくなり、気付かないうちに「プレゼンティズム」（出勤していても、不調によりパフォ

ようなリスクがあります。

●**産業事故**：チヨルノービリ（チエルノブイリ）原発事故やスペースシャトル爆発事故など、歴史的な大事故の背景にも睡眠不足による判断ミスや操作エラーが指摘されています。

●**うつ**：適切な睡眠時間は6～8時間で、5時間未満になるとうつ傾向のリスクが急増します。

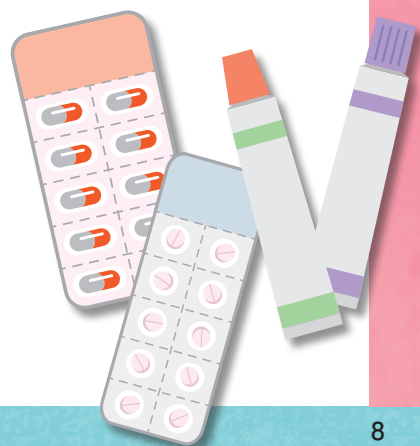
●**認知症・死亡リスク**：60歳以上の高齢者における追跡調査では、

睡眠不足はその他にも、高血圧、糖尿病、心血管イベント、がん、神経発達症などの引き金にもなります。睡眠は単なる休息を超えて、健康寿命を延ばし人生の質（QOL）を最大化するための、最強の手段と言えます。まずは成人の推奨値である「6時間以上の睡眠」を確保し、就寝前のスマホ使用を控える、寝室の温湿度や静けさを保つなど、環境の見直しから始めてみてはいかがでしょうか。今日からの質の高い睡眠が、明日をよりすこやかに過ごす活力となります。

スッキリ
解決

薬のなるほど

Q & A



Q 薬はなぜ「コップ一杯の水」で飲むように言われるのですか？

A 薬が吸収されて効くためには、十分に溶けている必要があります。またきちんと胃の中まで流し込むためにも、十分な水が必要です。一般的な飲み薬は、コップ一杯（200ml）程度の水で飲むとちょうどよいよう

どよいように作られています。水

なしで飲んだり、水が少なかったりすると、効き目が悪くなったり、喉や食道の粘膜を傷めることがあります。



Q 薬をアルコールと一緒に飲んでは大めですか？

A アルコール飲料は、中枢神経の働きや肝臓で薬物を分解する働きに強い影響を及ぼします。薬をアルコール飲料と一緒に飲むと、アルコールの影響で、作用が増強したり、作用時間が遅れたり副作用が

出たりしやすくなります。つまり期待通りに薬が効かなくなるだけでなく、有害な作用が起こる危険性が高まるのです。ですから、アルコールと薬は一緒に飲まないでください。

Q 薬を水以外の飲み物で飲んではいけませんか？

A 原則として、水か白湯で飲んでください。水以外の飲み物は、成分の相互作用で薬の効果を弱めたり、危険な副作用を引き起こしたりすることがあります。例えば、グレープフルーツなどの果汁ジュースでは、一部の降圧薬などの

効果が強まりすぎて危険です。牛乳・乳製品は、薬の効き目を弱めることがあります。濃いお茶やコーヒー、エナジードリンクでは、薬の作用が変動することがあります。「お茶しかない」場合を除き、水や白湯で飲むのが安心です。

Q 1日3回飲む薬と、1日1回でよい薬があるのはなぜですか？

A 薬の服用回数が異なる主な理由は、「成分が体内で減るスピードの違い」と「製剤の工夫」にあります。成分が素早く分解・排泄される薬は、効果を維持するために1日3回など頻繁な補給が必要です。一方、もともと体内に長くと

どまる成分の薬や、成分がゆっくり溶け出すよう特殊加工（徐放化）された薬は、1日1回の服用でも24時間安定して効果が持続します。薬の性質や技術に合わせて最適な回数を決められていますので、指示通りに服用してください。

ストック缶詰が変身!

大妻女子大学
非常勤講師
管理栄養士
可野 倫子 氏

教育現場のほか、地域
で子どもから高齢者まで
の食支援や食育活動を行
っている。

旬を楽しむ おしゃべ レシピ

秋の夜長に赤ワインとともに…

今回の
レシピ

サンマの春巻き

材料(2人分)

春巻きの皮 …… 6枚
サンマの水煮缶詰 …… 1缶
長ねぎ …… 1/2本
しいたけ …… 2枚
しょうが …… 1かけ
梅干し …… 大1個
大葉 …… 6枚
塩 …… 少々
しょうゆ …… 小さじ1/4
小麦粉 …… 少々
揚げ油 …… 適量
パプリカ(黄・オレンジ) …… 1個
大葉(飾り用) …… 2枚

所要時間

20分

1人分の栄養価

エネルギー 262kcal

塩分 1.6g



調理方法

- ①長ねぎ、しいたけはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②ボウルにサンマの水煮缶詰を入れてほぐし、
①の野菜、しょうがに、塩、しょうゆを加え
混ぜ合わせる。
- ③梅干しは種をとって、梅肉のペーストを作
っておく。
- ④春巻きの皮に大葉を1枚敷き、そこに梅
肉ペーストを塗って②の具をのせて包む。
巻き終わりは水溶きした小麦粉でしっか
りとする。
- ⑤フライパンに多めの油をひき、揚げ焼
きにする。
- ⑥パプリカはせん切りにして軽く炒める。
- ⑦皿に大葉を敷き、春巻きを盛り付け、そ
の横に⑥のパプリカを添える。



調理のポイント

- 春巻きの皮は、揚げている途中で
はがれてしまうことがないように、
巻き終わりは水溶きした小麦粉で
しっかりとつけましょう。
- 揚げ物を控えている人は、オーブ
ントースターで加熱しましょう。

缶詰は長期間保存ができ、調理済みである
ことから下処理もいらず、開けてすぐに食
することができる「非常食」です。また、冷蔵・
冷凍庫内でなく常温で保管できるので、「節
電保存食」といえましょう。

スーパーマーケットなどの缶詰コーナーに
は、メインディッシュからデザートまで、ひと
手間かければフルコースになるような品ぞろ
えです。おいしさも栄養もある旬の時期に食
材をギュッと閉じ込めた缶詰を利用して、季
節の一品を味わいましょう。

サンマが出るとあんまがひっこむ

江戸時代のことわざに、サンマ
を食すれば、あんまのお世話にな
らなくても健康で暮らせるという
「サンマが出るとあんまがひっこ
む」があります。

サンマは良質なたんぱく質、ビ
タミンA、鉄分など栄養価の高い
魚です。その脂には不飽和脂肪酸
のドコサヘキサエン酸(DHA)
とイコサペンタエン酸(EPA)
が豊富です。DHAは、血栓をで
きにくくし、体内の悪玉コレステ
ロール(LDL)を減らす働きを
します。また、脳の細胞を活性化
させ、記憶力をアップしてくれま
す。EPAには、コレステロール
の沈着を抑制し血流をよくする働
きがあります。これらは、脳の活

性化に期待ができます。

今回はサンマの水煮缶詰を使っ
て、こうした栄養成分を「まるごと」
いただいたてしまします。市販
の春巻きの皮に、サンマと旬のき
のこ、疲労回復のクエン酸が豊富
な梅干し、抗酸化作用のある大葉
と一緒に巻き込んでいきます。主
菜にはもちろんのこと、秋の夜長、
ポリフェノールたっぷりの赤ワイ
ンにも合う一品です。

缶詰だから簡単

缶詰は開けるとすぐに食べるこ
とができます。市販の春巻きの皮
と常備しておいた缶詰があれば、
簡単に春巻きが出来上がり。時間
のないときには、味付けされてい
る缶詰と生野菜を組み合わせれば、
さらに時短になります。

ルールを守って命を守る 自転車の正しい乗り方

近年、自転車の危険運転による事故が社会問題となっており、禁止事項への罰則や取り締まりが大幅に強化されています。2026年4月からは、「青切符」(反則金制度)も導入されました。自転車に安全に乗るために、ルールをしっかり把握しておきましょう。

自転車安全利用五則を知っていますか



合もあります。この五則は、しっかりと覚えておきましょう。

自転車死亡事故では、頭部への致命傷が最も多い



警視庁の調べによると、自転車事故で死亡した人の6割以上が、「頭部」に致命傷を負っています。そのため2023年、自転車のヘルメット着用が、子どもも大人も全ての人の「努力義務」と定められました(道路交通法)。

しかし、まだ約8割の人がヘルメットを着用していないとみられています。「面倒だから」「荷物になるから」「髪形が崩れるから」「ちょっとそこまでだから」「自分は大丈夫だから」……。ヘルメットをかぶらない理由は、いろいろあるでしょう。しかし、自分が交通ルールを守っていても、交通事故は起こり得るものです。事故で転倒したときの衝撃は強烈で、アスファルトや車などに頭が激突すると、脳に重大なダメージが及びます。しかしヘルメットをかぶっていれば、頭部への激しい衝撃を吸収し、力を分散させることができます。万が一に備え、自転車用ヘルメットを着用し、「頭部」を守ることが重要です。



基本ルール五則

第一則 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は、車の仲間です。そのため、歩道と車道がはっきり区別されている道路では、車道を走るのが大原則です。車道では、必ず道路の中央から左側部分の左側端に寄って通行しなければなりません。もし右側を走ると、「逆走」になります。

第二則 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車事故の約半数は交差点で起きています。自転車は車体に守られていないので、交差点でのルール無視は、命に直結します。信号は必ず守りましょう。また、一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。

第三則 夜間はライトを点灯

自転車のライトには、2つの重要な役割があります。前方を照らして、路面の危険を発見することと、周囲の自動車やバイク、歩行者に、「ここに自転車があります」と自分の存在を知らせることです。夜間は必ず、前照灯(フロントライト)をつけましょう。

第四則 飲酒運転は禁止

自動車同様、お酒を飲んで自転車を運転することは、法律で厳しく禁止されています。

「酒酔い」「酒気帯び」はもちろん、アルコールを勧めた人や、自転車を貸した人も罰せられます。

第五則 ヘルメットを着用

年齢を問わず、自転車に乗る人は全て、乗車用ヘルメットをかぶるように努めなければなりません。



その他、自転車を運転しながら携帯電話を手にとって、通話やメールをする「ながらスマホ」は、絶対にしてはいけません。傘差し運転や、イヤホン・ヘッドホンなどを使用しながらの自転車運転も禁止です。

ヘルメットは、正しくかぶらなければ効果がありません。「あごひもを確実に締める」「おでこが見えすぎないように、まっすぐ深くかぶる」「安全基準マーク※のついたヘルメットを使う」ことを意識してください。

／ クスッと笑って ／
／ 今日も元気 ／

シルバー川柳



シルバー川柳は、公益社団法人全国有料老人ホーム協会などが主催する、川柳コンテストへの応募作品の数々です。

高齢者の等身大の暮らしを題材に、川柳の「五・七・五」でユーモアを交えて表現しています。

テーマは、加齢に伴う体の変化、物忘れ、夫婦関係の変化、最新IT機器への悪戦苦闘などさまざまで、失敗談や衰えを隠さず、前向きに笑い飛ばしている点が魅力です。シニア世代本人の応募だけでなく、子や孫世代が投句するケースも多く、世代を超えた共感を呼んでいます。

振り込める金があるなら苦勞せん

(埼玉県、53歳、男性)

よく喋る家電と妻に囲まれる

(千葉県、73歳、男性)

腕立て伏せ伏せたらずっと伏せたまま

(東京都、77歳、男性)

ポイントは貯まらないのか医者通い

(神奈川県、62歳、男性)

孫たちにへいへい渡すPayPayで

(埼玉県、54歳、女性)

10時間睡眠だけはオオタニ流

(愛知県、71歳、男性)

タブレット使えず回る寿司見つめ

(大阪府、75歳、女性)

手相では晩年安泰それはいつ

(徳島県、57歳、女性)

どこ行った暗証番号書いた紙

(福岡県、65歳、男性)

秋バテを防いで冬に備えよう

夏の暑さが和らぎ、秋は過ごしやすい季節になる一方で、「日照時間の減少」「気温差が大きくなる」「夏の冷えの影響」等体調不良にもなりやすい時期です。元気に秋を過ごし、寒い冬を乗り切りましょう！

ぎふ総合健診センター 保健師 箕浦 菜奈



秋バテとは

暑さのピークは過ぎたのに、**体がだるい、疲れやすい**などの体の不調が続くことがあります。それを、夏の疲れが残った「**秋バテ**」と言います。

最近こんな不調を感じていませんか？

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 体がだるい | ☐ 肩こり・頭痛 |
| ☐ 疲れやすい | ☐ めまい・立ち眩み |
| ☐ 食欲がない | ☐ 顔色がくすむ |
| ☐ 1日中眠い | ☐ やる気が出ない |
| ☐ 朝スッキリ起きられない | |

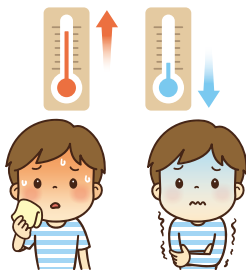
3個以上当てはまると「**秋バテ**」の可能性あります。



秋バテの原因とは？

(1)自律神経の乱れ

季節の変わり目は気温差や気圧の変化が大きくなります。身体がうまく順応できないと自律神経が乱れがちになります。また、夏の疲れが蓄積していると全身に様々な症状が現れます。



(2)内臓の冷え

夏の間に冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎることで、内臓が冷えます。内臓が冷えた状態だと消化器系の症状が出やすくなります。



食事から取り入れたいもの

(1)根菜類のパワー

ビタミンやミネラルが豊富です。体が温まり、免疫力も高まります。



ごぼう



れんこん



さつまいも

(2)腸内環境を整える「発酵食品」

発酵食品は免疫強化食材で、善玉菌がたくさんいます。腸内環境が整うと自律神経が整います。



キムチ



ぬか漬



ヨーグルト

(3)ビタミンCが豊富な柑橘類

抗酸化作用で免疫細胞の働きを助けます。香りにはリラックス効果があります。秋から冬にかけて旬を迎える食材（みかん、柚子、カボスなど）を積極的に摂りましょう。



運動を始めましょう

ウォーキング

血流を促進することで自律神経が整います。1回につき30分以上を目処に行うのが理想です。また、普段から階段を利用したり電車では座らずにより姿勢で立っていることも運動になります。



ストレッチ

心身がリラックスして副交感神経の働きが高まると、血圧や心拍数が下がり血管が拡張されます。

生活から取り入れたいもの

好きな香りを取り入れる

嗅覚には交感神経のレベルを上げてやる気モードにするものと、副交感神経のレベルをあげてリラックスモードにするものがあります。一般的にレモンなどの柑橘類は覚醒させ、ラベンダーなどはリラックスさせる効果がありますが、その時に心地よいと感じるものを選択すると良いです。

