

2018 Vol.99  
autumn

# Wellness

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

Eat&Exercise

心地よく眠れるカラダをつくる食事・運動

大人の体力づくり

腹について 脂肪の厚み／デスクDE腹筋

事業所対抗 コマツ健康づくりキャンペーン

特定保健指導 第3期が始まりました

2017年度 収支決算報告

腰痛の予防策 勢いよく動かさないことがコツ



小松製作所健康保険組合

本紙をご家庭に  
お持ち帰りください。

# ダをつくる食事・運動

㈸ KINETIC ACT 代表取締役  
医学博士・理学療法士  
岡崎 倫江

# 動

睡眠の重要性に改めて注目が集まっています。  
心地よい眠りを手に入れましょう。

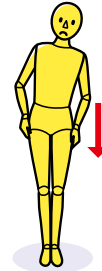
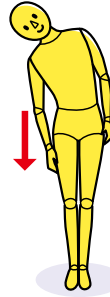
## ゆがみ解消でスッキリ！

人の骨は左右対称と考えられています  
が、実は機能性を高めるために非対称性を  
もっています。日々の生活や動きのクセで  
非対称性が過剰に強調されると、筋肉のこ  
りやかたまりとなり、緊張しやすい、深い  
呼吸ができないなど眠りを妨げてしまいま  
す。とくに、背骨がゆがむと体の中心がね  
じれてしまい、上肢や下肢の動きにくさに  
つながります。いつも同じ方向を向いて寝  
てしまう、朝起きると体が固まっているな  
どは、非対称性が過剰になっているサイン  
です。背骨のゆがみを整えて、スッキリと  
朝を迎えましょう。

まずは背骨の状態を  
✓ **カラダ機能チェック** で確認！

### ✓ 背骨のゆがみ チェック①

手を体側につけて足  
を閉じて立ち、右手  
を脚に沿わせながら  
右側に体を倒す。反  
対も同様に行う。



NG!

どちらかに体を倒しづら  
いなど左右差がある  
↓  
背骨のゆがみがある

### ✓ 背骨のゆがみ チェック②

背筋を伸ばして椅子  
に座り、右脚を上  
にして脚を組む。反対  
も同様に行う。



NG!

どちらかの脚を組みに  
くいなど左右差がある  
↓  
背骨のゆがみがある

おすすめ  
**エクササイズ**

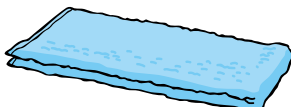
## ねじれ調整 ポジショニング

【深呼吸20回】

- (1) 仰向けに寝て、肩甲骨と骨盤の下  
にタオルを入れ、手はおなかの上  
に置いてリラックスする。ゆっく  
りと深呼吸を20回行う。



タオルは厚さ3cm、  
幅10cm程度が目安

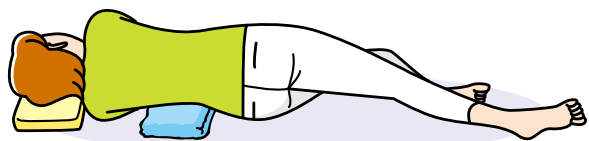


バスタオルを縦半分に  
2回折り、その後、横  
半分に1回折る

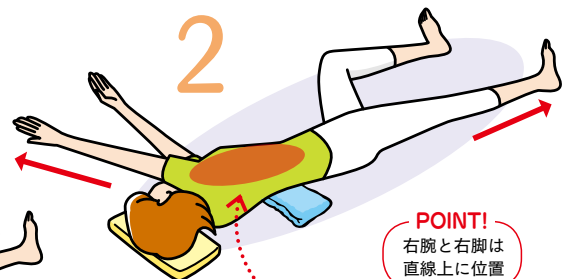
## 体ひねりストレッチ【左右各5回】

- (1) 体の左側を下にして横向きになり、丸めたタオルを脇腹の下に入れる。
- (2) 左脚の股関節を曲げて右脚を後方に伸ばす。左腕は横に、右腕は斜め上に5秒伸ばす。
- (3) 右腕を背中側に倒し、後方向斜め上に5秒伸ばす。

1



2



POINT!  
右腕と右脚は  
直線上に位置

伸びるのはココ!

3



伸びるのはココ!

POINT!  
骨盤を倒さない  
ように

## 食

南クオリティライフサービス  
代表取締役・管理栄養士

小島 美和子

## 心地よく眠れるカラ

「睡眠負債」という言葉も耳にするようになり、  
夕食の内容や体の動かし方のクセを見直して、

## ぐっすり眠るための夕食

睡眠に悩む人が増えているようですが、日中の過ごし方に加え、夜の過ごし方や夕食の内容も睡眠に大きく影響します。

夕方以降は交感神経を刺激するコーヒーなどカフェインの多い飲料を控え、1日の終わりの夕食をゆっくりとくつろいで食べられるように工夫しましょう。食べるペースを落としてよく噛むことで副

交感神経が優位になり、よい眠りにつながりやすくなります。さらに消化酵素がしっかり分泌されるので、夕食でとった栄養素が有効活用されて疲れがとれやすくなり、よい体調を保つことができます。

また、就床時間近くはスマホやパソコンの光、コンビニエンスストアの照明など覚醒作用のある強い光はできるだけ避けましょう。

よい睡眠をつくる 夕食のポイント

Point 1 できるだけ早い時間に食べる

まずは時間です。夕食時間が遅くなると、寝るタイミングでまだ胃腸が働いていることになり、眠りの妨げになります。できるだけ早い時間に食べることを意識して、遅くなるときは分食にしましょう。分食する場合は、夕方の補食のボリュームを増やし、夕食は脂質の少ない食事にするのが理想的です。

分食するなら…

(補食例)うどんやそば、おにぎり、サンドイッチなど

(脂質の少ない夕食例) ご飯小盛りに魚と野菜のホイル焼き、鶏と野菜のレンジ蒸しなど

Point 2 精白度の低い穀類をとる

人は寝ている間もエネルギーを消費しています。とくに脳は、起きているときと同じ分のエネルギーを消費します。夕食ではごはんを抜かず必ず食べましょう。糖質をエネルギーとして使うためには、ビタミンB群が必要です。できるだけビタミンB群の多い精白度の低い穀類(五分づきや七分づき米、胚芽米、雑穀入りごはん)などを選びましょう。



市販の雑穀ミックスを使えば、雑穀入りごはんも簡単です

Point 3 良質のたんぱく質をとる

寝ている時間に成長ホルモンが分泌され、筋肉や骨など、細胞の再生が進みます。たんぱく質はとり溜めができません。とくに夕食では必ずとりましょう。加工食品はたんぱく質を構成するアミノ酸のバランスがよいので、できるだけ素材に近い食材で調理したものを食べるようにしましょう。

\*夕食におすすめのたんぱく質食品\*

魚、脂肪の少ない肉(豚ヒレ肉、豚もも肉、牛ヒレ肉、牛もも肉、鶏むね肉、鶏ささみなど)、豆腐、卵など



鮭



卵



鶏ささみ

鮭のちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

生鮭……………2切れ  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
キャベツ……………200g  
新玉ねぎ……………1個(150g)  
絹さや……………10枚  
油……………小さじ1と1/2  
水……………大さじ1

<みそだれ>

みそ……………大さじ2  
白すりごま……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
酒……………大さじ1  
しょうがすりおろし……………小さじ1/2

作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをふる。
- ② キャベツはざく切りに、新玉ねぎは1cm厚さの半月切りにし、絹さやは筋をとる。
- ③ Aを混ぜ合わせて、みそだれをつくる。
- ④ スキレット(厚手の鋳鉄製のフライパン)またはフライパンに油を熱し、鮭の皮を下にして入れる。
- ⑤ 空いているところに玉ねぎを並べ、キャベツのせて水を加え、ふたをして約1分蒸し焼きにする。みそだれをかけ、絹さやをのせて3~4分蒸し焼きにする。

エネルギー…507kcal /  
たんぱく質…27.2g / 脂質…10.2g /  
炭水化物…73.9g /  
食塩相当量…2.7g  
(ちゃんちゃん焼き  
+胚芽米入りごはん150g)





# 腹についた脂肪の厚み 腹立たし



(有)ヒューマンモア  
代表取締役  
健幸運動コーディネーター  
松井 浩

一年ぶりの健診で腹囲を測ったら……  
脂肪の厚みにびっくり!

腹囲はあなたの収支報告書みたいなもの。  
この一年間にあなたが摂取したエネルギー量と、  
消費したエネルギー量の状況を  
知ることができますね。

そつと胸に手を当て……  
その手をお腹まで下げて、  
この一年を振り返ってみてください。

ちよつと食べすぎたかなと感じた日は、  
何日くらいありましたか?

お酒をどのくらい飲んだのか、  
翌日に思い出せない日は何度くらい  
ありましたか?

運動したからと消費したエネルギー以上の  
ご褒美を食べた後悔はありますか?

指でおへその周辺や、わき腹をつまんでみてください。  
とくに実りの秋以降は飲食のイベントが多くなり、  
腹部に脂肪がついて肥える方も多いと思います。  
お腹に手を当てることで、あなたの生活習慣を振り返るこ  
とができましたか。

「なんとかしなきゃ!」

と気づいたこの機会に、毎日お腹を意識して、腹部の筋肉  
に刺激を与える運動習慣を始めませんか。お腹を意識する  
ことで食べる量や内容も気にするようになり、食行動を変  
えるきっかけにもなるはずです。

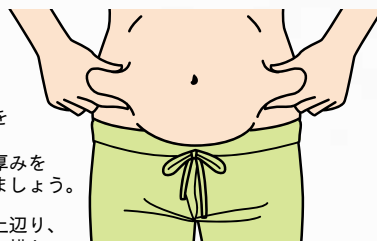


## 腹周り、

## どう、 どう?

CHECK 1

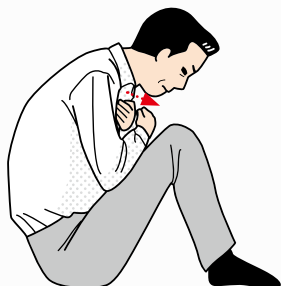
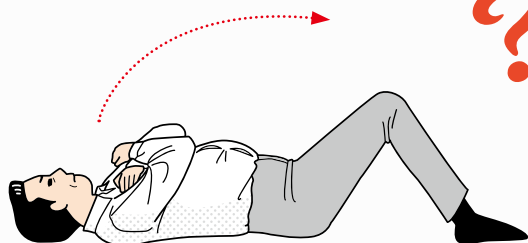
### おつまみチェック



- おへその脇を  
指でつまみ、  
皮下脂肪の厚みを  
確認してみましょう。
- 次に腰骨の上辺り、  
そして背骨の横と  
部位を変えて厚みを  
チェックしてみましょう。

CHECK 2

### 起き上がりチェック

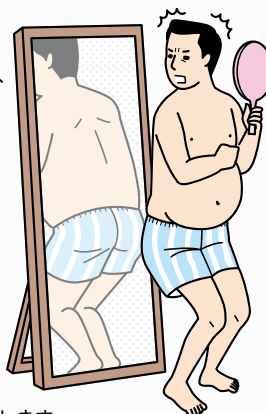


仰向けになり、  
膝を立て (90 度くらいに曲げて)、  
腕を組んだ姿勢から、上体を起こして  
組んだ腕を膝につける動作を  
続けてできる回数をチェックしてみましょう。

さらに、姿見と手鏡を用いて、  
ふだんあまり見ることのない  
後姿や斜め後ろ姿を  
チェックしましょう。  
現実を目の当たりにして  
「なんとかしなきゃ!」

と思うはずです。  
お風呂に入るときに習慣に  
してください。

また、カメラでつまんだ  
皮下脂肪や体型を記録すると  
変化が目に見えるので、  
1 カ月ごとに撮影して  
効果確認することをおすすめします。



1 回もできない人は、  
肥満が進むと腰痛の危険性も高まるので、  
**早期に腹筋強化と減量に取り組みましょう!**

つまんだ厚みはそれほどでもないのに  
腹囲が増えた人は、  
**内臓脂肪が増えているのです!**

# 秘伝 エクササイズ

# デスクDE腹筋

1

脚は軽く揃えて、腕は肘から先を机に置き（手は軽く握り、小指側を机につくように）下を向き、お腹を凹ませ、背中を丸くします。



## POINT

- 一動作ごとに息を吐き切り、最大限にお腹を凹ませることが重要です。
- 空腹時に行ってください。食事前に行うことで、腹囲を意識して食事量の減少も期待できます。

腹直筋は、縦は「白線」で横は「腱画」で強化された天然のコルセットです。本来はとても強いのですが、意識しなければ日常的に使いにくい筋肉です。腹部の筋群を強化することで内臓の下垂も防げ、下腹ポッコリ対策にもなります。

2

息を吐きながら、腹筋の収縮を感じるようにお腹をさらに凹ませ、腕を机に押し付けます。（6秒間）

楽に感じたら……

交互に足を浮かせます。



1と2の動作を  
10回くらい  
繰り返します。

## 中級編

上のエクササイズよりも体重負荷が加わり、バランスを保つために多くの筋肉を動員します。さらに、交互に膝を上げることで股関節の筋肉も動員するので運動強度が高くなります。

1

脚は軽く揃えて、腕は肘から先を机に置き、肘は90度、手は軽く握り、小指側を机につくようにして、下を向き、お腹を凹ませ、かかとから背中、頭は一直線に保ちます。このとき、腹筋の収縮を感じてください。



2

息を吐きながらお腹をさらに凹ませながら、左右の太ももを交互にできるだけ速く胸に引き寄せます。左右で20回以上×2～3セット以上を毎日します。

## POINT

- 腰を反らせると腰痛につながる場合があります。
- お尻を高くすると腹部への負荷が少なくなります。
- 一動作ごとに息を吐き切り最大限にお腹を凹ませることが重要です。
- 空腹時に行ってください。食事前に行うことで、腹囲を意識して食事量の減少も期待できます。
- 歩くようなテンポで3分以上行くと脂肪燃焼にもつながります。ただし、姿勢を崩さないでください。

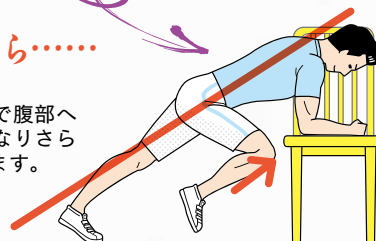
「デスクDE腹筋」のエネルギー消費は3.0 METS 程度なので、普通に歩く（時速4.0Km）場合と同じくらいの消費カロリーになります。

しかし、残念ながら腹筋だけでは腹部の脂肪を減らす効果は少ないのです。腹筋群は下肢筋群に比べて薄く小さい筋肉なのですぐに疲労して、30分間の運動を継続するのは現実的ではないからです。

実は、「デスクDE腹筋」は、随意筋である腹筋群の収縮を感じやすくすることで、頻繁に腹部へ意識を向けることを目的としています。職場でも、家庭でも実践しやすい種目なので運動習慣の獲得にもつながるはずです。

楽に感じたら……

椅子で行います。低くなったことで腹部への負荷が大きくなりさらに強度が高まります。



【Profile まつい・ひろし】

航空自衛隊、消防職員を経て、フィットネスインストラクターとして医療機関や自治体、フィットネス施設において運動指導を行う。30年近い指導経験をもとに、独自のユニークな指導法を確立し、糖尿病の運動療法から介護予防、子どもたちの健康運動教室など、幅広く全国各地で精力的に活動中。NPO法人J-HOPE 副理事長、(独)国立病院機構京都医療センター臨床研究センター臨床研究企画運営部研究員等を務める。

**被保険者対象 事業所対抗！**

# コマツ健康づくりキャンペーン

コマツ健保では、今年度も、健康づくり Web サイト **KENPOS** にて健康づくりキャンペーンを開催いたします！

参加いただき下記の条件を達成した方の中から抽選で豪華な賞品をお贈りします。さらに、利用率の高い事業所の達成者の中から抽選で優秀賞を授与いたしますので、皆さん励まし合いながら、健康づくりキャンペーンに参加しましょう！！

**開催期間**

**キャンペーン対象期間**

**2018年10月29日(月)～12月28日(金)**

初回登録日以前の記録は入力できません。  
登録はお早目に！

## 概要

健康づくり Web **「KENPOS」** で、健康活動記録をしましょう！  
対象メニュー 2 つのうち 1 つ以上達成すると、抽選で素敵な賞品が当たります。

他には何が  
もらえるかな？  
KENPOS で  
チェック！



### 優秀賞

合計 20 名様

- Panasonic 頭皮エステ
  - Panasonic 衣類スチーマー
  - エース キャリーバック
  - T-fal インジニア・ネオIHルビーエクセレンス 3 点セット
- 利用率上位の事業所で、  
目標達成できた方  
の中から抽選で
- 好きな賞品を選んでいただけます



### 達成賞

合計 50 名様

- G・U・M PLAY (歯みがきのデータ解析ツール)
  - 衣類洗剤 アタックギフトセット
  - TANITA 体組成計インナーキャン
  - エアロビックスステップ
- 個人で目標達成  
できた方  
の中から抽選で
- 好きな賞品を選んでいただけます



**ウォーキングアプリも  
ご利用ください。**

歩数計を持ってなくても、自動で  
歩数連動が可能なアプリがあります。



Available on the  
App Store

ANDROID APP ON  
Google play



### 参加賞

合計 1,200 名様

- スターバックス ドリップギフト
  - 100% ジュース詰合せ
  - 旅の宿 入浴剤セット
  - 歯磨きセット
- 毎月 20 日以上記録した方  
の中から抽選で
- いずれか 1 つが当たります



※優秀賞・達成賞に当選され  
た方の賞品選択につい  
ては、当選後コマツ健保より  
ご案内を送付いたします。  
※参加賞については賞品の選  
択はできません。  
※賞品画像はイメージです。  
※賞品は在庫等の関係で変更  
になる場合があります。

## KENPOS の登録方法はコチラ！！

**お手元に保険証を  
ご用意ください**

パソコン・スマホより  
KENPOS へ  
アクセスしてください。



kenpos 検索

<https://www.kenpos.jp>

### STEP1

初回登録ボタンをクリッ  
クしてください。



### STEP2

サイト内の説明に従い、  
保険証やプロフィール情  
報をご登録ください。



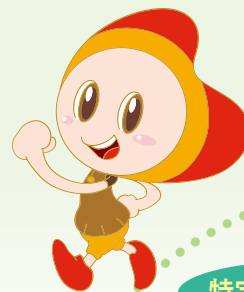
### STEP3

仮登録メールを受信後、  
本登録用 URL をクリッ  
クして登録完了です。



WEB のご利用環境がない方のみ、記録用紙をお渡しします。各事業所担当者またはコマツ健保まで  
お問合せください。記録用紙はコマツ健保へ **2019 年 1 月 11 日(金)** までに提出ください。

# 特定保健指導 第3期が始まりました



特定保健指導とは

日本人の死因約5割を占めている生活習慣病の減少を目的に、メタボリックシンドロームに着目した特定保健指導が法制化(健康保険組合に義務付け)されてから約10年が経ちました。

今年度から「第3期」が始まりました！

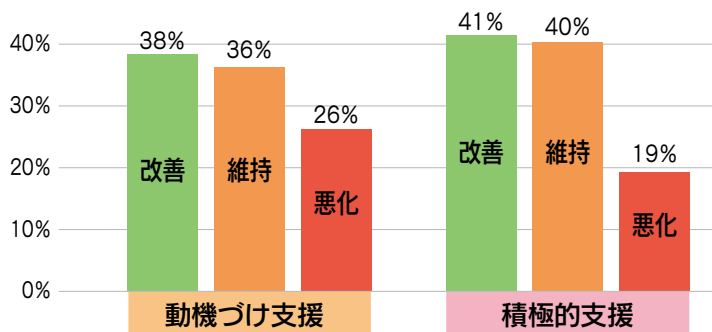
特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、**生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方**に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

## 4割の方が改善しています！

対象となった方の9割の方が、サポートを完走し、その約4割の方が翌年の健診で改善しています！！

そのほとんどの方が、保健指導対象から脱出しています！！

\* 2015 年度特定保健指導完走者の翌年特定保健指導レベル変化割合



## 選定方法

① 腹囲が  
男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上

+

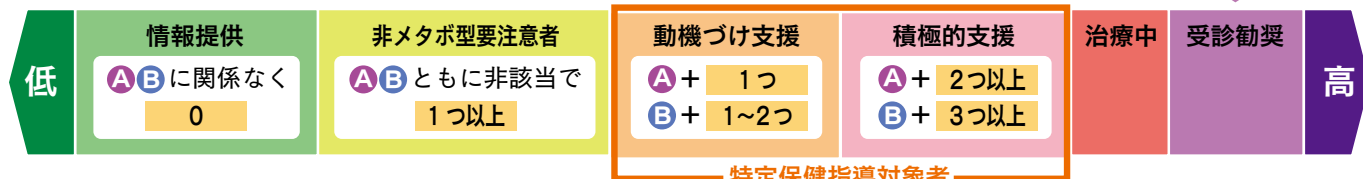
② 腹囲は正常だが  
BMI が 25 以上

+

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ①血圧 | a) 収縮期 (最大) 130mmHg 以上 または<br>b) 拡張期 (最小) 85mmHg 以上     |
| ②脂質 | a) 中性脂肪 150mg/dl 以上 または<br>b) HDL コレステロール 40mg/dl 未満    |
| ③血糖 | a) 空腹時血糖 100mg/dl 以上<br>b) HbA1c のみの場合 5.6% (NGSP 値) 以上 |
| ④問診 | 喫煙歴あり (①～③が 1 つ以上ある場合)                                  |

■血圧 a) 収縮期 (最大) 160mmHg 以上  
b) 拡張期 (最小) 100mmHg 以上  
■中性脂肪 400mg/dl 以上  
■LDL コレステロール 180mg/dl 以上  
■空腹時血糖 126mg/dl 以上  
■HbA1c (NGSP 値) 6.5%以上

＜特定保健指導レベルの判定＞ 上記①～④の項目に当てはまる数が…



## サポート内容

初回セミナーまたは面談

専門スタッフのアドバイスを受け生活習慣改善目標を立てます

1 カ月後

専門スタッフのサポートを受けながら、目標の達成を目指します！

3 カ月後

6 カ月後

順調に目標達成したらリバウンドしないよう維持。目標未達成の場合は再チャレンジ。

動機づけ支援

積極的支援



電話・メール



電話・メール

最終評価

中間評価



最終評価

## 第3期変更点

- ☑ 動機づけ支援実施期間を6カ月から3カ月に短縮
- ☑ 一部事業所と被扶養者には、初回面談に TV 面談を導入

2017年度

小松製作所健康保険組合の

# 収支決算報告

2018年7月13日開催の第174回組合会において、2017年度の決算が承認されました。保険料収入が増加し、保険給付費が抑えられたことから経常黒字となりました。健保組合を取り巻く環境は依然厳しいなか、6年連続の黒字運営となりました。

- ☑ 被保険者数、標準報酬月額とも対予算増となり保険料収入が過去最高に
- ☑ 被保険者1人当たりの保険給付費は対前年度▲1,626円の280,403円
- ☑ 納付金は対前年度▲3.8億円となったが、精算金の戻りによる一時的なもの

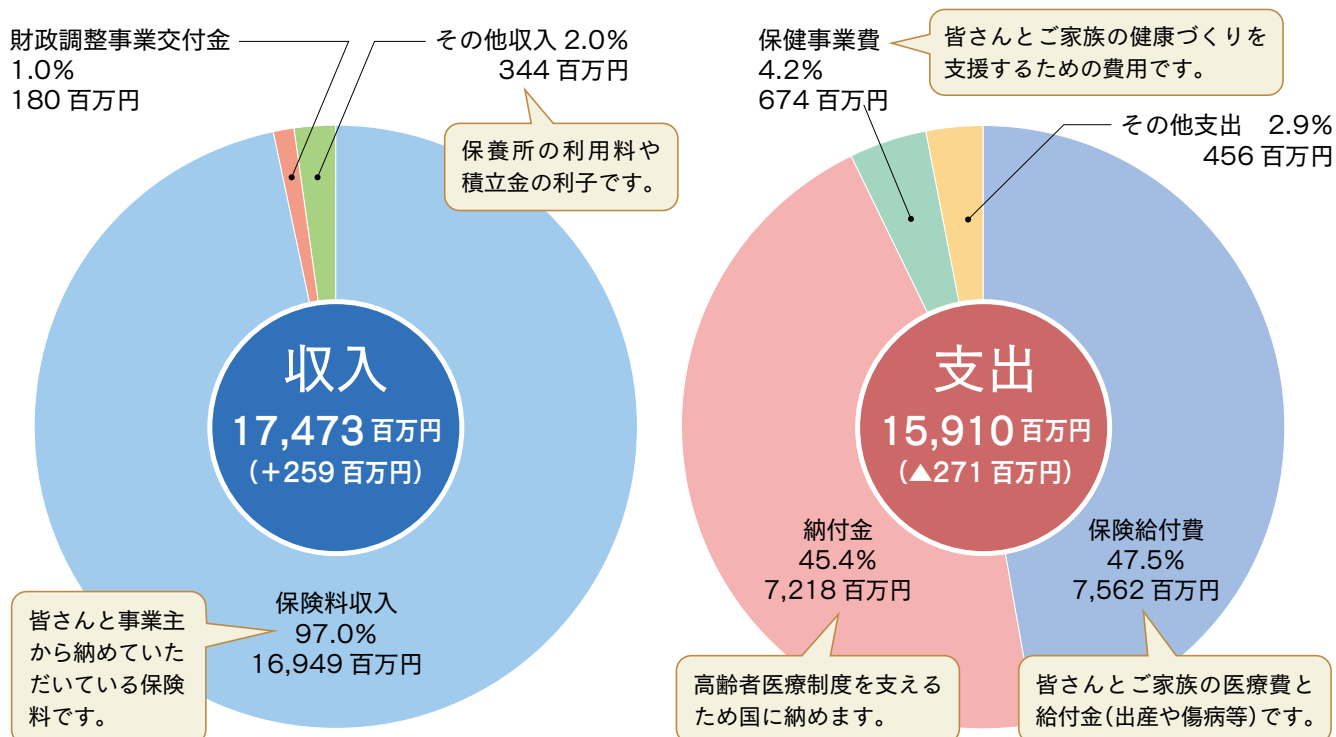
## 一般勘定 (健康保険)

被保険者1人当たりの保険給付費は5年振りに減少しました。

実は皆さんが納めている保険料のうち約半分は、65歳以上の高齢者のための医療費として使われています。一方で、現役世代の皆さんの医療費も医療の高度化等で増加傾向にあります。私たちができることは、以下のとおりです。

- ① 普段から健康管理に努める
  - ② 健診を受けて健診結果に従う
  - ③ 医療費の適正化に努める（ジェネリック医薬品への切り替え等）
- ご協力をお願いいたします。

## 2017年度 おもな収入支出 ( ) は前年度との差



\* 収支の結果、2017年度決算残金1,563百万円は、別途積立金などへ積み立てました。

## 介護勘定 (介護保険)

2017年度は介護保険料率を1.3%に引き上げ、不足分は介護準備金より繰入いたしました。

介護納付金は段階的に総報酬割が導入された影響で、全面総報酬割となる2020年までは負担が年々増加し続けます。

単位：百万円

|             | 2017年度決算 |
|-------------|----------|
| 収入（介護保険料等）  | 1,496    |
| 収入（介護準備金繰入） | 37       |
| 支出（介護納付金等）  | 1,531    |
| 決算残金        | 2        |

\* 決算残金は介護準備金へ積み立てました。

ご存じですか？

# 「年間医療費のお知らせ」

毎年2月頃に「年間医療費のお知らせ」を配付しています（以下「お知らせ」）。「お知らせ」を確認していただき、受診した覚えのない病院等からの請求が記載されていないか、受診日数や請求金額に誤りがないか等の点検にご協力ください。

不明な記載内容に関しましては、お手数ですが当健保組合までお問い合わせください。

健保組合発行の「年間医療費のお知らせ（医療費通知）」が医療費控除に活用できます

「医療費控除の明細書」に健保組合が発行する「年間医療費のお知らせ」（原本）を添付することとで、明細の記入を省略できます。「お知らせ」は大切に保管しておきましょう。

ただし、12月診療分は記載されませんので、12月診療分の領収証も併せて保管してください。

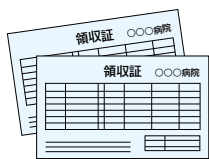
## 「年間医療費のお知らせ」Q&A

A Q

「お知らせ」と領収証の  
端数がちがうのは？

医療機関では、10円未満を四捨五入等で10円単位にして精算していますが、「お知らせ」の年間医療費の本人負担額は、総額に本人負担率を掛けて計算しています。

国税庁では、10円未満の端数相違でも、医療費控除申請の添付書類として使用を認めています。なお、医療機関等の窓口で実際に支払った金額としても問題ありません。



A Q

妊娠中の通院履歴の  
記載がないのは？

「お知らせ」に記載される内容は、健康保険証を使用した場合に限りです。通常、妊娠から出産までの入院・通院費は、健康保険適用外のため記載されません。

保険適用外の医療費等について医療費控除の申請をする場合には、税務署にお問い合わせください。

A Q

医療機関名が無記名になっているのは？

医療機関名等が記載されると疾病名や疾病名が特定される場合、厚労省の通知で明記しないことになっています（例 ○○がんセンター ↓ がんを発症していると推測できる）。

医療費控除の明細書として「お知らせ」を利用する場合は、医療機関名を記入のうえ、使用してください。

取材協力

かねおか こうじ  
金岡 恒治さん

早稲田大学スポーツ科学学術院教授、整形外科医。シドニー、アテネ、北京オリンピックの競泳チームドクターを務め、2012年ロンドンオリンピックではJOC本部ドクターとして同行。



腰痛にならないようにするためには、予防策が重要だ。腰痛を専門とする整形外科医の金岡恒治さんは、「まず、椎間板や椎間関節に負担がかからない、正しい姿勢をとるように意識してほしい」と訴える。「たとえば、デスクワークなどで長時間椅子に座るようなときは、背もたれに寄り掛からず、骨盤を立てて、その上に腰を乗せるような姿勢をとることが大事。椅子に浅く腰掛けて背中を丸めるような姿勢は、腰痛の悪化や再発を招く原因になります」（金岡さん）

重い荷物を持つときや朝起きて体を起こすとき、立ち上がるときに、「えいっ！」と勢いをつけがちだが、そういうときこそ要注意。また、洗面所での洗顔や靴下を履く動作にも気をつけたい。前屈みになるときに勢いがつきやすいからだ。ぎっくり腰とよばれる急性腰痛は、こうした前屈がきっかけとなって発症することが多い。

「勢いのつきやすい動作は、一度、頭で考えてから動く」ということを常に心掛けるのが大事。これだけで不意な腰痛はおこりにくくなるはず」（金岡さん）

腰痛に悩む人の数はおよそ2,800万人。  
多くの人が悩む腰痛を予防するためのコツと腰痛にまつわるQ&Aを紹介。

勢いよく動かせないことがコツ

あなたは大丈夫？

# 腰痛の予防策

## 腰痛＋こんな症状があれば 迷わず整形外科へ！

腰痛のなかには緊急性の高い病気や、手術が必要な病気である場合も少なくない。とくに、「熱が下がらない」「手足のしびれや痛みがある」「尿が出にくい」など、下記のような症状が合併しているときは、早めに整形外科を受診しよう。また、炎症性の病気やがんなど、内臓の病気が原因で腰痛がおこることも。整形外科では診断できないケースもあるので、迷ったときは「救急相談センター（#7119）」で相談してみるとよいだろう。

### 整形外科 受診の タイミング

・安静にしても痛む  
・最近体重が減少している  
・熱が下がらない

重篤な  
疾患の  
可能性

・痛む場所が赤く腫れている  
・局所の熱感がある

炎症性  
疾患の  
可能性

・手足のしびれや痛みがある  
・手足に力が入りにくい（マヒ）  
・連続歩行距離が300m以下  
・尿が出にくい

神経  
障害の  
可能性

なるべく早く **整形外科** へ！

## 腰痛をおこしやすい原因動作

- ・起床、トイレ
- ・水やり、庭仕事
- ・ゴミ出し
- ・掃き掃除
- ・洗濯
- ・洗顔
- ・靴、ストッキングを履く
- ・肩掛けカバンを持つ
- ・スマホを使う
- ・パソコン作業
- ・赤ちゃんを抱く
- ・睡眠
- ・くしゃみ



# 腰痛Q&A

痛みがあったら温めるべき？ 安静にしていたほうがよい？ 腰痛にまつわるギモンを金岡さんに聞いた。

## 腰痛ベルトっていいの？

A

ぎっくり腰などで痛みが強くて動けないときは、腰を保護するという意味で腰痛ベルトやコルセット、サポーターは必要です。ただ、それらに長く頼っていると徐々に筋力が低下し、インナーマッスルも使えなくなり、腰痛が再発しやすい状態に。痛みが治まってきたら早めに外しましょう。

ただし、腰椎分離症や圧迫骨折などがある場合は、医師の指示のもとで正しく使用してください。

Q

## 腰痛は温める？それとも冷やす？

A

激しい運動をしたあとなど、患部が熱をもって痛むような腰痛は、炎症がおきている可能性があるため、患部を冷やすのがベスト。一方、慢性的な腰痛は患部を温めたほうが血流がよくなり、痛みも軽くなることが多いようです。ちなみに、湿布にはメンソール入りのひんやりするタイプが多いですが、これは含まれている消炎鎮痛の成分を皮膚から吸収させるためで、冷やすのが目的ではありません。

## のみ薬はどう使う？

A

腰が痛いときについ頼りたくなる鎮痛薬。ロキソプロフェンナトリウムやイブプロフェンなどのNSAIDs（非ステロイド性消炎鎮痛薬）と、アセトアミノフェンがあり、最近は医療機関で処方される成分が含まれる市販薬も出てきました。これも腰痛ベルトと同様、痛みが強いときだけ頓服するのが原則。鎮痛薬のなかには胃を荒らすものもあるので、用量を守り、事前に必ず何か食べてから服用を。

Q

## 布団やベッドの硬さは？

A

一般的に、椎間関節の異常で生じる腰痛は、腰を反ることで痛みが出るので、お尻が沈まない硬めの布団や高反発のマットレスを使うといいでしょう。一方、椎間板や仙腸関節の問題で生じる腰痛は、布団やマットレスの硬さにはとくにこだわらなくてもいいのですが、寝返りがらくに打てるものがよりよいでしょう。ちなみに、腰痛持ちの理想の寝具は、「畳にせんべい布団」です。

## 腰痛は安静にしたほうがいいのか？

A

ぎっくり腰の直後で痛みが強いときや、動くと激痛が走るときは、まずは安静に。ただ、横になったまま体を動かさないと、血流が悪くなり、腰を支える筋力が低下してきます。かえって椎間板や椎間関節に負担がかかり、筋肉にコリや張りを生じやすいもの。今は、多少の痛みであれば我慢して、できる範囲で体を動かすほうが腰痛改善には効果的だとされています。

Q

## ストレスは腰痛の原因になる？

A

ストレスは腰痛の原因ではないものの、痛みを強めるきっかけにはなります。脳には必要以上の痛みを感じないようにする機能が備わっていますが、ストレスを感じるとその機能が低下し、痛みの感じ方が増強されてしまうのです。腰痛患者は「腰が痛む→ストレス→強い痛みを感じる→腰をかばう→腰の筋力が落ちる→腰痛悪化」という悪循環から、腰痛が難治化しやすいといわれています。

城ヶ崎荘 だより

# 秋の城ヶ崎荘でのんびりしませんか？



城ヶ崎荘では、源泉かけ流しの温泉、海の幸、山の幸のお食事が楽しめます。  
ひと足のばして、紅葉の修善寺へもぜひどうぞ。  
城ヶ崎荘では、皆さまのお越しをお待ちしています。

## ●お部屋

お部屋はそれぞれ違った造りになっています。窓からは中庭が見え静かな環境です。



## ●お風呂

源泉掛け流しの温泉です。入浴後のお肌の違いを感じてください。露天風呂や足湯、貸切風呂もあります。

## ●お料理



伊豆の新鮮な食材を使った料理長自慢の創作料理が味わえます。特別料理には伊豆の名物の金目鯛をご用意しています。新月の日にはサプライズがあるかも!?



お申し込みは城ヶ崎荘受付窓口へ

●TEL 03-5561-4743

●FAX 03-3583-7772

●E-mail JP00MB\_jsc.uketsuke@global.komatsu

空室状況の確認やお問い合わせもお気軽にお電話ください。

城ヶ崎荘

検索



## ●施設

小さなお子様が遊べるプレイルームや卓球台、麻雀卓、カラオケなどの施設やマッサージチェアがあります。

## ひと足のばして 修善寺温泉



▲もみじまつり（虹の郷）

修善寺もみじまつり 平成 30 年 11 月 15 日～12 月 5 日

虹の郷ライトアップ（夜間特別開園）平成 30 年 11 月 15 日～12 月 2 日

弘法大師が湧出させ温泉療養を広めたという古い温泉地、修善寺。伊豆随一の紅葉群生地・修善寺自然公園の中央部と虹の郷には、それぞれ 1 ha に約 1,000 本のもみじ林があり、11 月中旬から 12 月上旬にかけて鮮やかに紅葉します。もみじまつりも開催され、虹の郷ではもみじのライトアップ（夜間特別開園、16 時～21 時）も実施されます。

修善寺自然公園 所在地：伊豆市修善寺 3690

修善寺虹の郷 所在地：伊豆市修善寺 4279-3

■前回クイズ (Vol.98) の答えは「ジョギング」でした。