

さわやかヘルスプラン45歳

Q

&

A

からだについて

Q. もし効果的に血圧を下げる生活習慣があれば、ご指導下さい。減塩や体重コントロールだけでは、血圧が下がりにくい為です。体重が軽い、高校生のころより血圧が高い、など体質的なものだと思います。



A. 血圧の改善に向けて色々と試されているのですね。減塩・体重管理以外ですと禁煙や節酒、有酸素運動、寝不足やストレスの軽減などがありますが、もう既にご存じの知識かと思います。色々と試されていてもどうしても改善しない場合は、何か病気が隠れている場合があります。

また、お薬の力を借りる必要があるかもしれませんので、一度健診結果を持って、かかりつけ医や循環器内科に相談してみてもいかがでしょうか。



Q. 健康診断結果で胸部X線のところに2年続けて「大動脈弓突出」と書かれていました。ネットでも調べることは出来るのですが、具体的にどの程度悪いもので、どういう対策をすれば良いか教えて欲しいです。(簡単問い合わせ先みたいなものがあれば利用したいです。)

A. 大動脈弓突出の多くの原因は動脈硬化によるものです。対策としては動脈硬化の原因となる病気(血圧・脂質・血糖)の治療や肥満の改善・禁煙などの生活習慣の改善となります。残念ながら、重症度については精密検査をしなければお答えできません。気になるようでしたら健診結果を持って医療機関を受診してみてください。

また、その他にも聞きたい事がある際は、各事業所の医療職やかかりつけ医、健診結果に同封している委託先の問い合わせ窓口、健保診療所等をご活用下さい。





Q. 軸変異（本日のプレゼンシート）と軸偏位（健康診断結果）は違う意味ですか？

A. ご指摘ありがとうございます。
『軸変異』は誤字で、正しくは『軸偏位』です。
資料の誤字、大変失礼致しました。

Q. 研修を受けて、体重管理が重要だという意識は持つのですが、いつも減量のための運動や食事制限が続きません。続けられる良い方法はないでしょうか？個人的には運動して減量したいのですが、なかなか時間がとれません。



A. お忙しい中でも減量を心がけているのですね。
まずは、その頑張りをご自身で褒めてあげてください。
「習慣を変えようとしたけど、何度も失敗している」という方はたくさんいると思います。なかなか変えられないのには理由があります。

例えば『悪い習慣を続ける事で得られるメリットがある』
『無意識な行動をしている方が楽だから』
『意志の力に任せようとしてスイッチが入らない』
『劇的な結果を求めてしまい途中で諦めてしまう』
などがあります。習慣を変える事は難しいですが、ちょっとしたコツがあります！

- ・「～しなければならない」と考えるのはNG
- ・まずは「小さな習慣」から始めてみる
運動が億劫なら靴を履き外の空気を吸うだけで良い。
- ・正しいことを楽しむ努力をする
『苦痛』の気持ちをワクワクへ変換！つまらないことでもゲーム感覚にしてみたり、頑張った後のご褒美を作ってもよし！
- ・自分はこうなりたいという思いが強いほど習慣を変えられる！自分の頭をだましてみる事がとても大切です。



お試し感覚で取り入れてみて下さい！



Q. 健康の定義も科学の進歩や環境（価値観）で変化していると思います。あくまでも一例ですが、研修の中で『カロリー制限で長寿命化』や『健康目安のBMIや腹囲』という話がありました。一概には言えないのではないかと思っています。

最近のニュースで『少しぽっちゃりの方が健康』という記事を読みました。如何お考えでしょうか？



A. 健康意識の高い方とお見受け致します。
近年、様々な研究が進んでおりBMIが25を超えると死亡率が下がるという結果が出ているのも事実です。
研究、医療の発展により今後正常値が変わる日が来る事もあるかもしれませんが、現段階としては厚労省による指標をもとに、ご説明させて頂いております。

また、内臓脂肪の蓄積は必ずしもBMIと相関しないため、メタボリックシンドロームの診断の基準には入っておりません。体脂肪が少ないにも関わらず、筋肉質で体重が重いような方はBMIが肥満の範囲に入ってしまう事もあります。BMIだけで健康の評価をすることは難しいので、その他の健診の結果、生活習慣を総合的に見て頂き、健康度を判断して頂くと良いと思います。

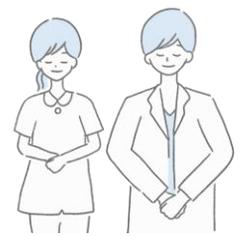
Q. 付いてしまった脂肪肝は、取る事ができますか？

A. できます！！
講義内でお伝えしました『内臓脂肪撲滅四か条』や糖質・脂質の制限により、付いてしまった脂肪を取る事ができます。出来そうなものからチャレンジしてみてください。極端なダイエットも脂肪肝を招くので、無理のない改善がお勧めです。

注意して頂きたいのは、脂肪肝が進行し肝硬変となってしまうことです。肝硬変になってしまうと肝臓の細胞が線維化し固くなり、機能が落ちてしまいます。脂肪肝やその後起こってくる肝炎は治療が可能ですが、肝硬変は治す事ができません。更に進行していくと肝臓がんを発症する可能性が出てきます。脂肪肝に気づいた際は、早めに対応をして頂くと良いと思います。



歯とお口について



Q. 定期歯科検診の通知は来ないのですか？

- A. 定期歯科検診の通知をご希望の場合は、健保歯科までお問い合わせください。
当健保歯科での定期歯科検診の内容は、口腔内診査、歯石除去、クリーニングです。追加でレントゲン撮影も可能です。すべて保険診療3割負担となりますので、よろしく願いいたします。

メンタルヘルスについて



Q. メンタルヘルスにおいて、改善不能や施しようのない職場環境はどのように対処すればよろしいでしょうか？何かご意見いただけると幸いです。



- A. 施しようのない職場環境とのこと、日々どのようなお気持ちで働かれていることかとお察し申し上げます。
ご質問いただいた【職場環境への対処】ですが、ご質問者様のお立場によっては、その先の動き方も変わってまいります。“職場環境改善”という言葉は仕事上、なじみ深い言葉と思いますが、メンタルヘルスにおいても用います。

その場合、「誰が中心となって行うか」により方法が異なり、主に「経営層主導」「管理監督者主導」「従業員参加型」などがあります。厚生労働省のHPにも「職場環境改善のためのヒント」が公開されておりますので、参考にしてみてもいかがでしょうか。

《参考サイト：厚生労働省 こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/>》

また、よろしければ職場の看護職の方、もしくはボッシュ健康保険組合のメンタルヘルス相談室へ直接ご連絡下さい。日頃の職場に対するご自身の思いなどをお聞かせいただき、一緒にどこから何ができるかを整理できればと思います。

《連絡先 ①各事業所の健康相談室

②ボッシュ健康保険組合 カウンセラー(代)0493-22-0890》

参考までに、こちらもご相談が可能です。

《参考サイト：厚生労働省 働く人の「こころの耳相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency>(方法：お電話・SNS・メール)》

