

KKC タイムズ

創刊号

vol.01

特集

温泉療法医による 温泉の楽しみ方

コンセプトは
『“創る健康”をお手伝い
する情報誌』。季節ごとに健康
増進のための旬の情報をお届け
します。
皆さまに興味を持っていただけ
るような楽しく、分かりやすい
記事を掲載していきます!

レコーディングのすすめ

『レコーディングダイエット』という食べた物をすべて記録して、食習慣の振り返りと改善を行うダイエット方法がありますが、先に開催されました第63回日本糖尿病学会学術集会において、その有効性を裏付けるような研究報告がありました。報告によると、2型糖尿病患者自身が、食事記録アプリにデータを入力し、結果を閲覧することによって、血糖コントロールや体重に有意な改善が認められたとのこと。その際、医療者側からの個別の指導は一切行っていないということですから、食事カロリー等の可視化と自身の気付きがいかに大切かということが言えるのではないかと思います。血糖コントロールやダイエットに限らず日々の健康管理は、まず、体重や歩数をレコーディング（記録）し、自身の現状を把握することからではないでしょうか。

自身の健康状態や活動量を知り、ライフスタイルの見直しを行って、より健康に過ごすためにもレコーディング（記録）はおすすめです。最近ではネット上でも様々なアプリが提供されています。また、腕時計やめがね型などのウェアブル端末を用いて、心拍数、歩数、血圧、睡眠時データ、消費カロリーなどを記録させ、スマホやパソコンなどに取り込む方法もあります。毎日は無理という方も、まずは体重や歩数をお時間のある時にレコーディング（記録）してみられてはいかがでしょうか。例えば週末になると体重が増えている、平日と休日の歩数の差が大きい等、思わぬ発見があるかもしれません。楽しみながらレコーディング（記録）を続けられるといいですね。



写真) KKC Let's (個人会員) 様用アプリ「CARADA」では健康診断のデータも見るができます

商品紹介コーナー

カラダチェック①

腸活チェック



腸内フローラは人それぞれ。腸内環境やおなかの調子が気になる方が、気軽に腸の健康度を確認することができる検査です。あなたの今の腸内は健康でしょうか?実践している「腸活」「菌活」は、腸に合っているのでしょうか?尿検査で簡単にご自身の腸内環境の良し悪しを調べることができます。

1 「腸活チェック」でわかること

「腸活チェック」では、測定されたインドキシル硫酸を全国平均と比較し、少ないほど良い腸内環境、多いほど悪い腸内環境という評価をしてお返します。

現状や腸活の成果を数値で確認することが可能ですので、ぜひ日々の腸内環境チェックにお役立てください。

2 インドキシル硫酸とは

腸内細菌が生み出した「インドール」は、肝臓で【インドキシル硫酸】という物質に変換された後に、尿と共に体の外に排出されます。このインドールは腐敗物質の一種で、多くつくられると血管や内臓にダメージを与えたり、体臭や口臭の元になったりします。腸内でつくられたインドールは体内に吸収されてしまうので、いかに腸内でインドールを生み出す量を減らすかがポイントになってきます。

結果まで 約1週間!

検査の流れ

- 1 自宅で採尿
- 2 ポストに投函
- 3 WEBで結果確認

競技見どころ紹介コーナー

2021/7/23開会

東京オリンピック



2021年7月23日。東京2020オリンピックの開会式が行われる日です。史上最多の33競技・339種目が東京都内を中心とした42の競技会場で開催されます。今回は多くの競技の中でも2020大会で新たに加わった5競技をご紹介します!

● 野球・ソフトボール

3大会ぶりの復活です。ともにメダル争いを続けてきた両種目。獲得が期待できますね。

● 空手

力強い技の中の美しさを競う「形」と、一瞬の攻防を見逃せない「組手」。ともにメダル獲得が期待される日本発祥の競技です!

● スケートボード

「ストリート」と「パーク」の2種目。軽やかでダイナミックなパフォーマンスに釘付けになること間違いなし!

● スポーツクライミング

「スピード」「ボルダリング」「リード」の3つの複合種目。体ひとつで壁に挑む選手を見ると思わず応援したくなりますね。

● サーフィン

同じ波は2つとない! 大自然を相手にした競技。選手たちのダイナミックな三次元の技に目を奪われます。

5競技以外にも興味深い競技はたくさんあります。新型コロナウイルスの影響が懸念されますが、選手のみならず皆さんには全力を出し切ってほしいですね。

特集

温泉療法医による 温泉の楽しみ方講座

温泉療法医 西村 明芳



健康になりたいと思って温泉を利用する方も多いのではないのでしょうか。温泉入浴は様々な作用を身体に及ぼし、良い方向であれば健康に寄与します。しかし、体調を考えない無理な入浴は、身体への負担になることがあります。せっかく温泉地に向かわれるのですから、安心、安全に入浴していただきたく思います。今回、入浴の際に行っていただきたい準備や心得をまとめましたので、ご活用ください。

1. 浴室に入る前の心得

- 入浴前には休憩をして、身体の状態を整えましょう。疲れすぎているときや運動直後などは、まず休憩しましょう。
- 入浴すると皮膚への血流が増え、胃腸の血流が減少することで、消化が悪くなります。食前に入浴する場合はさっと浴びるくらいが良いでしょう。食後の入浴は30～60分

- ほど休憩してからにしましょう。
- 飲酒したときは転倒や溺れが起きやすいので注意。酔いが醒めてから入りましょう。
- 入浴により身体は脱水状態になります。入浴の前後には、少なくともコップ1杯(150～200ml程度)の水分補給をしましょう。

2. 入浴前的心得

- お湯の温度に慣れ、汚れを取るために、まずはかけ湯、かぶり湯をしましょう。足元から順番に、下腿、下半身、上半身、肩にお湯をかけ、最後に頭からお湯をかぶって入浴準備完了です。

3. 入浴中的心得

- 待望の入浴です。まずは身体にやさしい半身浴から始めて身体を慣らしましょう。その後、全身浴でゆっくりしてください。
- 露天風呂は自然気候の作用でリラックス効果が高いです。すばら

しい景色を眺めながらの入浴でリフレッシュできると思います。

- サウナの温熱により血管が広がり発汗促進などの効果があります。サウナ入浴後はとくに多めに(300～400ml)水分を摂りましょう。高温サウナ(約90℃)は高血圧や脳・心血管系の持病がある場合は避けておきましょう。
- 入浴時間は1回あたり3～10分が目安。ほんのり汗ばんだら出浴しましょう。気持ちよく入浴するコツです。

以上を実行していただくと安心、安全に、そして気持ちよく入浴できると思います。

全国には数多くの温泉地がありますが、withコロナの時代ではありますが、感染対策や3密対策をしっかりおこなったうえで、温泉地に向かいゆっくり過ごしてみませんか？

大掃除別

エネルギー消費量 ランキング



冬の風物詩のひとつ“大掃除”。そんな大掃除のエネルギー消費量を、メッツ (METs) という運動強度の単位を使って計算し、ランキングしてみました! 体重60kgの方が1時間行ったと想定して算出しています。

第1位はしつこい汚れを取る床磨き。約410kcalは6等分の苺のショートケーキ1ピース分と同じくらいです。

健康づくりのための身体活動基準2013 (厚生労働省) では、生活

習慣病等の発症リスクを低減させるため、1週間で1日平均約190～250kcalのエネルギーを消費することを推奨しています (体重60kgの方の場合)。しつこい汚れの床磨きなら1日30分ほどで、息が弾むくらいの速さでのウォーキングなら1時間ほどです。

運動不足になりがちな寒い冬でも、大掃除でエネルギーを消費してみたいかがでしょうか？

順位	内容	エネルギー消費量
1位	しつこい汚れへの手や膝をついての床磨き (浴室や浴槽磨きなど)	409.5kcal
2位	シャベルでの雪かき	378kcal
3位	家具や家財道具の移動・収納箱の運搬	365.4kcal
4位	側溝の掃除	315kcal
5位	ガレージの掃除、歩道や家の周りの掃除 庭仕事	252kcal
6位	掃き掃除	239.4kcal
7位	立位でのモップかけ 庭の草抜き	220.5kcal
8位	掃除機をかける	207.9kcal
9位	簡単な窓掃除	201.6kcal
10位	整理整頓、ゴミ捨て	157.5kcal

(体重 60kg の方が 1 時間実施した場合)

メッツ (METs) とは…

運動や身体活動の強度の単位です。安静時 (横になったり座って楽にしている状態) を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

$$\text{エネルギー消費量} = \text{メッツ} \times \text{体重 (kg)} \times \text{時間 (h)} \times 1.05$$



KKCチャンネル開設!



YouTube KKCチャンネルURL <https://www.youtube.com/channel/UCFtxmFZPZM3wSHMLY6U1fvQ>

KKCでは、健康づくりを身近で実感して頂くために、動画共有サービス「YouTube」に「KKCチャンネル」を開設しました。

医師をはじめとする経験豊かな健康づくりの専門家が登場し、“健康初心者”でも楽しく分かりやすい健康のコツをお届けします。

現在のライブラリーは次の通りです。

健康寿命をのばそう!

～認知症とその予防について～



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とウイルス抗体検査について



近日中に「知って得するヨーガテクニック」をアップする予定です。ここでしか見られないコンテンツを順次配信して参りますので是非、KKCチャンネルのご登録をお願い致します。

現在、コロナ禍で集団型・対面型によるセミナーの開催が難しい中、お客様からも非対面での健康づくり教材の提供を期待するご要望をたくさん頂戴しております。

そこで、KKCではこれまで培ってきた健康づくりノウハウをお客様のご要請にマッチさせる動画コーディネートを通じて多方面からサポートして参ります。

皆様の健康づくりに“KKCらしさ”を感じて頂ける動画がお役に立てれば、これに勝る喜びはありません。動画はどなたでも無料でご覧になれます。ぜひご覧になってください!

KKCは、今後もお客様にとって価値のあるサービスの提供に取り組んで参ります。

編集後記

自分の体重でも大掃除のエネルギー消費量の計算してみました。この冬は大掃除がんばってみようと思います。YouTube KKC チャンネルも順次更新してまいりますので、どうぞご期待ください。今後も皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載していきます。他にも、皆さまからご応募いただく

“参加型”のコンテンツも考えています。たとえば、表紙を飾る写真を募集したり、健康に関する川柳を募集したり…。掲載された方にはKKCからうれしい特典が貰える!かも…?次は少しずつ暖かくなり過ぎやすくなっていく春にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください!



KKCサポートダイヤルのご案内

お電話にて、「健診結果に関するお問い合わせ」についてお応えします。



健康診断結果のご相談に対応し、社会の人々の健康管理にお役に立つために、KKCでは“サポートダイヤル”を設置しております。健康管理について不安なこと、お問い合わせがあればお気軽にご相談ください。KKCでご受診いただいていない方もご利用ください。生涯を通じて健康を保持・増進するために、健康診断結果をお役立てください。

- サービス向上のため、お電話による会話は録音させていただきますので、ご了承ください。
- 検査結果は各自でお手元にご用意のうえ、ご相談ください。
- KKCで受診された方は、ご相談内容により、受診会場・日時等をお聞きすることもございますので、予めご了承ください。
- 電話番号をよくお確かめの上、お電話ください。

この健診結果は
どういう意味だろう?

この健診結果は病院に
行かないといけない?
何科に行けばいいの?

血液検査で
“高”“低”にマークが
あるけど、日常生活で
注意することは?

去年の結果をもとに
追加するとよい
検査は何?



一般財団法人
KKC 近畿健康管理センター

専用ダイヤル | **050-3541-2538**

ご利用時間：月曜日～金曜日 午前9時30分～午後4時 (KKC休業日を除く)