

KKC タイムズ

vol. 10

特集

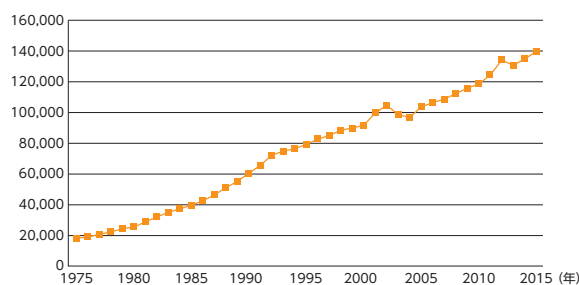
食生活から花粉症対策

悩まされる方が多い
花粉症。10号では食生活から
できる花粉症対策を、レシピととも
に紹介します。その他にも大腸がん
検査の紹介や睡眠習慣を良くする
ためのアドバイスなど、春を元気に
乗り切るための旬な情報を
お届けします！

大腸がん検診(便潜血検査)

大腸がんは年々罹患数が増加しており、食生活の欧米化や高齢化の影響があると考えられています。2021年人口動態統計では、がん死亡数女性1位・男性2位となっています。早期の段階では自覚症状がないため、1年に1回の定期的な検診が推奨されています。予防のためには、良い生活習慣(食生活・煙草・飲酒・運動など)が重要です。

図1 大腸がん罹患数



■どんな検査?

便の中に血が混じっていないか検査します。便潜血検査による大腸がん検診は、がん検診の中でも死亡率が下がることが最もよく証明されています。便潜血検査は採便するだけのため、簡単に検査することができます。

安心
安全

■陽性になったら?

便潜血検査の結果が陽性であった場合、「痔だろう」と放置せず、必ず精密検査を受診しましょう。精密検査では大腸内視鏡検査(第1選択)や大腸CT検査が実施されます。KKCでは大腸CT検査を実施しており、KKC健康スクエアウエルネス三重健診クリニック・KKCウエルネス四日市健診クリニック・KKCウエルネス新大阪健診クリニックの3クリニックで受診が可能です。スタッフへご相談ください。



大腸がんは早期発見できれば、ほぼ治療可能ながんです。必ず検診を受けて、健康状態を確認しましょう。

【図1】出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん罹患モニタリング集計 (MCI))

今こそ始めよう! 運動の第一歩

Vol. 9

あたたかい春の日差しを感じる季節になりました。新たな生活を迎える方もいるのではないのでしょうか。

KKCタイムズ創刊号に掲載した「レコーディングのすすめ」で紹介の通り、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始まります。日々の身体活動を把握するために用いられる端末を紹介します。

① スマートフォン

スマートフォンに内蔵された加速度計で取得した情報はアプリと連携させることができます。「運動しよう」とやる気にしてくれるゲームアプリを活用することもスマートフォンの利点です。位置情報データとゲーミフィケーションを活用したゲームアプリは社会現象にもなりました。ただし、スマートフォンの測定は携帯している場合に留まり、運動やスポーツ実施時の活動量は評価できない点が課題とされています。



② ウェアラブル端末

ウェアラブル端末は、座位行動や睡眠も含めた24時間の行動評価が可能であるほか、心拍数や血圧、皮膚温などの生体情報や位置情報などの様々な情報の組み合わせが可能です。代表的なものはスマートウォッチです。そのほか、指輪の形をしたスマートリング、衣服にセンサーが組み込まれ、関節角度や心電図などが測定できるスマートウェア、ソール部分に加速度センサーが内蔵され歩幅や足の着地角度などが計測できるスマートシューズのように、様々なものが開発されています。運動時などのスマートフォンを携帯するのが難しい場合でも、身に着けることで様々な情報を収集することができます。



スマートフォンに連携できる専用アプリをインストールし連携することで、レコーディングが容易な点もウェアラブル端末の利点の一つです。自身にあったお気に入りのウェアラブル端末を見つけて、運動を始めてみませんか?

記録を伸ばそうと意気込んで無理をしすぎないように注意しましょう。少しでも体調がすぐれない場合は運動を控えましょう。



特集

食生活から花粉症対策！



今回は食生活から出来る花粉症対策をお伝えします！

花粉症は免疫反応の暴走が起因の一つです。免疫を正常に機能させるポイントは多くありますが、その中でも食生活に関わりの深いポイントをご紹介します。

■ 腸内環境を整える

免疫にかかわる細胞の大半は腸内にあるとされています。腸内細菌は、その働きにより、善玉・悪玉・日和見菌の3種類に分類されていますが免疫システムが正常に機能するためには腸内細菌のバランスが大切であると考えられています。納豆やヨーグルトなどの発酵食品だけでなく、善玉菌のエサとなる食物繊維なども不足しないように、野菜や海藻もしっかりと食べましょう。具体的な量は農林水産省・厚生労働省から発表されている『食事バランスガイド』を参考にされるとわかりやすいでしょう。



■ ジャンクフード※を控える

ジャンクフードに多く含まれるトランス脂肪酸は、動脈硬化を引き起こすだけでなく炎症にも深く関わっています。炎症とは免疫システムが異物を察知して排除しようとする働きです。ジャンクフードが多い食生活の方は、花粉症の火種を抱えている状況と言えるでしょう。

ジャンクフードとは

高カロリー、高塩分、高脂肪など栄養のバランスが著しく悪かったり、添加物が多い、ビタミンやミネラルなどの体に必要な栄養素は殆ど含まれていない食品です。

食べすぎに
注意しましょう



花粉症対策の食生活改善は健康づくりにも繋がる良いことなので、花粉症シーズンに限らず続けていきましょう。

参考：厚生労働省 平成22年度花粉症対策Q&A



免疫力を高める栄養素として、ビタミン・ミネラル・たんぱく質・食物繊維・ポリフェノールなどが挙げられます。春菊は、身体の中でビタミンAに変わるβ-カロテンをはじめ、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維なども

豊富に含んだ優秀野菜です。今回はその春菊を使った小鉢一品をご紹介します！白味噌は発酵食品ですので、そのパワーも合わせていただきましょう！

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）



春菊と鶏むね肉の白みそ和え



<材料> 2人分

春菊……………1/2 束 (100g)	砂糖……………小さじ 1	※白味噌……………小さじ 1
にんじん……………50g	酒……………大さじ 2	※薄口しょうゆ ……小さじ 1
鶏むね肉…1/2 枚 (100g)	ごま油……………小さじ 1	すりごま……………大さじ 1

<作り方>

- 鶏むね肉の厚みを均等になるよう、厚い部分に包丁を入れて開く。砂糖を表面に塗りつけてから耐熱容器に置いて、酒を振りかけてラップをし、電子レンジで目安5分程度加熱する。ラップをしたまま置いておく（火が通るまで様子を見ながら時間は調整してください。出てきた汁は後で使うので捨てない）。鶏むね肉が冷めたら手で裂いておく。
- 春菊を食べやすい大きさに切って、熱湯でさっと湯がいてキッチンペーパーなどで水分を軽く除いてからごま油で和える。
- にんじんは千切りにしてラップに包んで1分程度加熱する。
- ※の調味料を合わせて、①で出てきた汁を大さじ1程度加えて混ぜる。
- ①～③をボールに入れて、④で和えてすりごまを加えてひと混ぜする。



睡眠を見直して心も体も健康に！



ばかばか陽気の日が多くなってきましたね。

ふとんから出るのが辛かった冬に比べ、気持ちよく起床できるようになってきたのではないのでしょうか？一方で日中は暖かく、ついうたた寝してしまう人もいるかもしれませんね。今回は皆さんの睡眠習慣をさらに良くするために役立つ情報をお伝えします！



快眠の秘訣は体温…!? 睡眠と体温との深い関係

日本人の約5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えているといわれます。眠れない原因として、さまざまな可能性が考えられますが、意外と見落としがちなのが、「**体温**」です。



睡眠と体温は、体内時計を通して影響しあっています。

体内時計は1日の変化や季節の変化に対し、効率よく適応できるように体の状態を調節する役割を担っており、体内時計にあわせて熱を産生したり、放出したりして体温を調節しています。夜になると手足から熱を逃がすことで、相対的に深部体温と呼ばれる体の中心の温度が下がるように調整されています。



安眠を手に入れよう！ 睡眠の質を高める生活習慣とは？

それでは、深い眠りにつくためにはどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか？今回は、日常で気軽に取り入れられる方法のひとつである「**入浴**」についてご紹介します！



〈入浴〉

睡眠の質を向上させるためには、深部体温を調整してくれるような入浴を習慣化することがおすすめ！

意識したいポイントは以下の通りです！

入浴のポイント

- ゆっくりと湯船につかる
- 就寝の1～2時間前までに入浴を済ませる
- お湯はぬるめに設定する

入浴時間は
15分程度



38～40℃
程度が適温

入浴時間をさらに楽しむために音楽やアロマなどを活用してみてもいいかもしれませんね！

今日からさっそく実践して、あなたも睡眠の質を高めてみませんか？



Instagram アカウント
開設しました

Q @zaikkc_wellness

KKCタイムズ発行のお知らせ、クリニックやイベントの紹介など投稿してまいります。ぜひフォロー＆いいねをお願いいたします！



編集 後記



よく雪が降る冬でしたね。普段あまり雪が降らない地区でも大雪となりました。そんな冬も終わり、花粉症と戦う春がやってきました。しっかり睡眠をとり、紹介したレシピを参考に、免疫力を高めましょう！これまでのKKCタイムズもKKCホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください (<https://www.zai-kkc.or.jp/before/kkctimes.php>)。次は夏にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください！

