

KKC タイムズ

vol. 13

特集

休養とこころの健康

年末年始は行事や仕事で
慌ただしい日が続きますね。13号
では、忙しい中でも意識したい「休養と
こころの健康」について紹介します。ぜひ
特集を読んでこころの健康に重要な要
素を確認してください。その他にも脚
のストレッチの紹介など、耳寄りな
健康情報をお届けします。

胸部CT検査



■CT検査とは

コンピューター断層撮影法“Computed Tomography”の頭文字をとった略語をCTといいます。

CT装置はX線を放出する管球とその検出器が対面に位置する構造となっています。これが受診者の周りを回転し、X線を360度の方向から照射します。体の中を通過した後のX線の減少程度を測定し、コンピューターにて体の断層像（輪切り）として画像化することで異常の有無を調べる検査です。

■胸部CT検査について

肺や気管などの病気を見つけるために行います。

単純胸部X線検査（胸部レントゲン検査）に比べ詳しく見ることができます。単純胸部X線検査では肺を平面の画像として観察しているため、臓器や病変が重なって見えにくいこともあります。胸部CT検査は、断層像であるために詳しく観察できます。そのため、特に肺の小さな病変の発見には有用であるといわれています。

健診の胸部CT検査は被ばくリスクを考慮し、放射線の線量を低減して撮影しています。検査の特性をしっかりと理解した上で、受診しましょう。

どんな人におすすめの検査？

家系に肺がん患者が
おられる方



喫煙される方・喫煙歴の
ある方(特に喫煙期間の長い方)



身近に喫煙者がいる方



咳や痰が続く方



どんな病気や所見が見つかるの？

肺がん、肺炎、肺結核、肺気腫、気管支拡張、心臓・大動脈の変化など



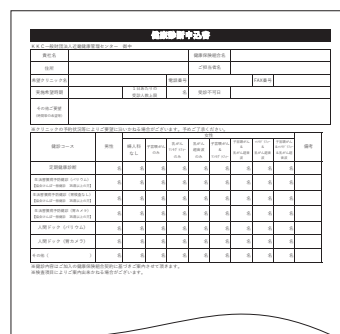
K K C ホームページ

Web予約機能が使いやすくなりました!

クリニックでの人間ドックや健康診断の予約ができるWeb予約機能が使いやすくなりました。

今回の主な3つの改善点!

- 1 カレンダーでクリニックの空き状況を確認してから、ご予約いただけるようになりました。
- 2 協会けんぽご加入者専用予約ページを新設いたしました。
- 3 健診ご担当者様向けに「申込用紙による予約」ページを新設いたしました。専用申込用紙をダウンロードし、メールにて送付いただくことで、複数名分一括でご予約調整が実施いただけるようになりました。



クリニック
Web予約ページは
こちらから



<https://www.kkc-healthcare.jp/clinic/reserve/>

便利になったWeb予約機能をぜひご利用ください。



■ こころの健康とは？

いきいきと自分らしく生きるために重要なことで、具体的には次のようなことを意味しています。

1. 情緒的健康

自分の感情に気づいて表現できること

2. 知的健康

状況に応じて適切に考え、問題解決ができること

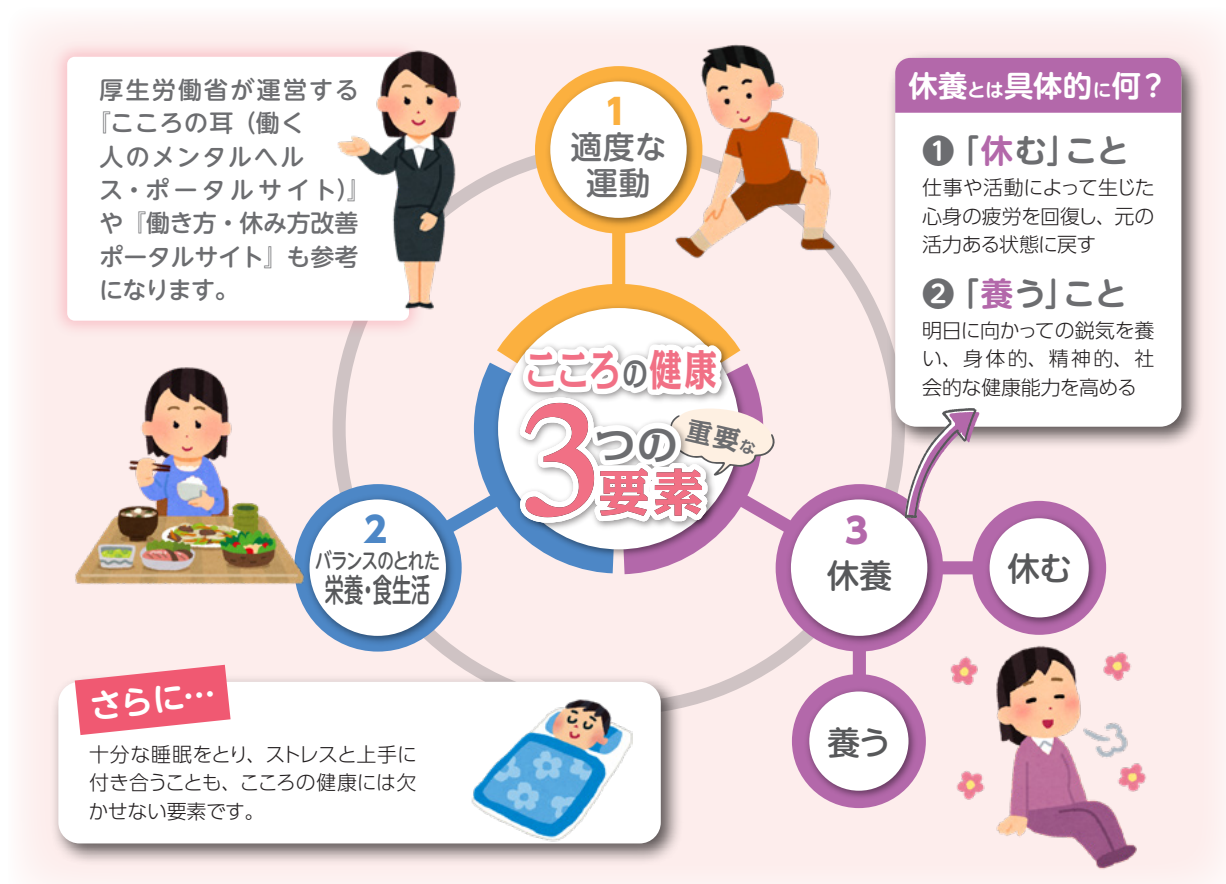
3. 社会的健康

他人や社会とよい関係を築けること

4. 人間的健康

人生の目的や意義を見出し、主体的な人生であること

こころの健康を保つには多くの要因が影響しますが、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係しています。



■ 休養のためには、まず“時間を確保する” が必要です。

疲労につながるストレスを解消するために、まず、時間を確保することから始めましょう。しかし、長い休暇の時間をとっても、ごろ寝をして過ごすだけでは真の「休養」とはなりません。家族の関係や心身を調整し、将来への準備をすることなどが真の休養につながります。

例えば…

リラックスしたり、自分を見つめたりする
時間をつくる



趣味やスポーツ、ボランティア活動などで
週休を積極的に過ごす



身近なところにある自分に合った休養を見つけ、こころの健康を保ちましょう。

からだ
改善
ストレッチ

シリーズ
3

脚のストレッチ



太ももやふくらはぎの筋肉は歩行に関わる大事な筋肉ですが、硬くなると血流が悪くなり、張りや痛みの原因になります。筋肉が硬いと姿勢の悪化や腰痛などのトラブルにもつながります。椅子を使うことで体が安定し、伸ばしたい筋肉が伸ばしやすくなります。椅子を使って気持ちよく伸ばしてみましょう。

1 太もも(前)のストレッチ

脚を前に振るときに働く筋肉
脚の付け根～前太ももを伸ばします。

- ①椅子の座面に左ひざを乗せ、右足を前に踏み出す。このとき背すじは真っすぐ伸ばすように意識する。

※右手は椅子に添えておく



- ②右膝を曲げながら、腰を押し出していく。左の脚の付け根が伸びているのを感じるまで、右膝をゆっくり曲げる。

※反対側も同様に!

※骨盤を正面に向けたまま腰を押し出す



Point

- 脚の付け根が伸びているのを感じながら行います。
- 呼吸をしながら、左右30秒ずつ。
- 腰を押し出していく時は、息をゆっくり吐きながら行います。

2 太もも(後)とふくらはぎのストレッチ

立ったり、歩いたりするときに働き、
疲れやすい筋肉を伸ばします。

- ①足は肩幅に開いて立ち、右のかかとを椅子の座面に乗せる。

※腰から下はしっかり固定



- ②右膝の少し上に両手を置き、体を前に倒しながら両手に体重をかける。

※反対側も同様に!

※かかとは力を入れない



太もも・ふくらはぎを伸ばす

Point

- 太もも・ふくらはぎが伸びるのを感じながら行います。
- 深呼吸をしながら、左右30秒ずつ。
- 体が横に倒れないように注意します。



脚のストレッチはいかがでしたか? 次回は、『腰周りのストレッチ』です!



Instagram にて情報
発信中です!

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を投稿しています。ぜひフォロー＆“いいね”をお願いします!



編集 後記



効率的な時間の使い方が求められる現代社会において、休養のための時間を十分に確保できている人は少ないかもしれません。心身を調整するために、休養時間も意識してみてくださいね。

これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルは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。次は春にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください。

