

KKC タイムズ

vol. 17

特集

『よい睡眠』って…?!

冬の朝はなかなかふとんから出られないことも多いですね。第17号では、よい睡眠をとるための秘訣をご紹介します！睡眠を見直して、1日を気持ちよくスタートしましょう！その他、おなかを鍛える筋トレや健康をチェックする商品紹介など、この冬知りたいトレンド情報をお届けします。

商品紹介
コーナー

腹部超音波検査



■腹部超音波検査はどんな検査？

腹部超音波検査は、超音波の性質を利用して、腹部に超音波をあて、反射してきた超音波を画像にし、腹部の臓器の状態を調べる検査です。ベッドに数分間仰向けになっていただき、ゼリーを塗ったプローブ（探触子）をお腹にあてて検査します。観察部位によっては、息を吸ったり吐いたり、一時的に息を止めたり、座位や横向きになっていただいたりすることもあります。食事の影響で胆嚢が収縮し、消化管内のガスが増加することがあり、こうした影響を軽減させるために検査は空腹状態で行います。



■何がわかるの？

腹部超音波検査では、画面で肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓、腎臓、大血管などの臓器を観察します。それぞれの臓器の状態や異常の有無などを調べます。

■結果に「描出不良」とあった。どういうこと？

臓器の一部（もしくは全体）が十分に観察できなかった状態をさします。特に膵臓は胃、大腸などの背後に位置しているため、体位や姿勢、消化管内のガスの状態によっては超音波がうまく届かず、よく見えないことがあります。また、皮下脂肪の多い方では超音波が深いところまで十分届かず、描出不良になることもあります。

腹部超音波検査は、負担が少なく簡便に検査が可能であり、複数の臓器をさまざまな角度からみることができます。長年の不摂生により体脂肪増加や飲酒習慣があるなど、気になることはございませんか。脂肪肝や胆石、腎結石など、症状がなくても疾病のリスクが高まる場合もあります。腹部超音波検査を定期的を受けてご自身の体の状態を知り、生活習慣を整えるきっかけに繋がしましょう。

商品紹介
コーナー

オプション検査 bPlUs に 選択肢が増えます

ビープラス



オプション検査をプラスして、
オーダーメイドの健康を

ビープラス
bPlUs

人間ドック、健診などは、健康維持のために確かめておきたい基本的な検査です。
これに対してオプション検査は、
その人のライフスタイルや個性に応じて選択することのできる
オーダーメイドの検査です。
がん、生活習慣病、感染症など、
KKCではさまざまなオプション検査をご用意しております。
あなた自身の健康のためだけでなく、周りで支えてくれる家族の未来のためにも。



人生100年時代を健康に生きるために

人生100年時代を迎え、2050年には、200人に1人が100歳以上になるといわれています。

病気は突然発症するのではなく、健康な状態から徐々に不健康な状態へと移行していくケースがほとんどです。高齢になっても自分の好きなことができる、元気で自立した生活を送るためには、若いうちから自身の健康と向き合い、自分に合ったライフスタイルを送ることが大切です。

この度、健康の維持や疾患の早期発見に役立つオプション検査をリリースいたします。まずはご自身の健康状態を知ることが、長く健康に生きるための第一歩となります。

この機会にご自身の健康をチェックしてみませんか

検査のご紹介

心不全リスクチェック（心血管マーカー）

心臓への負担が大きいほど多く分泌されるホルモン NT-ProBNP 等を測定します。無症状のうちから心血管リスクをチェックしましょう。

検査項目 NT-ProBNP、高感度CRP、クレアチニン、eGFR、尿中微量アルブミン

インスリン抵抗性検査（糖尿病セット）

血糖を下げる働きをするインスリンが効きにくくなっているか調べます。食べすぎ気味な方、運動不足な方、ストレスの多い方、太り気味の方、たとえやせていても「ヤセメタボ」になる方もいます。インスリン抵抗性は糖尿病をはじめ、万病のもと。体質を知り、生活習慣病を予防しましょう。

検査項目 インスリン、HOMA-R、血糖、HbA1c、1,5-AG、アミラーゼ、リパーゼ、尿中微量アルブミン

肝臓のリスクチェック（脂肪肝・線維化スクリーニング）

お酒を飲まない人にも発症し、自覚症状のない脂肪肝が増えています。ほとんど進行しないタイプと、進行性で肝硬変や肝がんのリスクとなる MASH*（代謝機能障害関連脂肪肝炎）に分類されます。MASH であっても早期に気づき対策することで重篤化が回避できます。

検査項目 M2BPGi、FIB-4index
※ MASHマッシュ：NASHマッシュ（非アルコール性脂肪肝炎）から名称変更

骨の栄養チェック（ビタミンD欠乏）

現代人は過度な紫外線対策やダイエット等により、多くの方がビタミンD不足状態です。ビタミンDが不足すると、転倒や骨折しやすい、筋肉がつきにくい、免疫力の低下、さまざまな生活習慣病、ホルモンバランスの乱れ等につながります。適度な運動とビタミンDを充足することで、これらの問題を予防し、健康的な生活を維持するのに役立ちます。

検査項目 25-OH ビタミンD

特集 「よい睡眠」って…?!

厚生労働省は、およそ10年前に健康的な睡眠のための指針をまとめました。しかし、その後も睡眠による休養を十分とれていない人が増えているなどとして、専門家による検討会で推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を新たにまとめました。



■ 睡眠時間はどのくらい確保していますか？

今回のガイドの中で、年代別に必要な睡眠時間や睡眠に関する推奨事項が示されました。

高齢者



- ★寝床にいる時間は**8時間以上**にならないようにしましょう。
- ★日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、**睡眠休養感**を高めましょう。
- ★長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

成人



- ★睡眠時間は**6時間以上**を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ★日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、**睡眠休養感**を高めましょう。
- ★睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

こども



- ★小学生は**9～12時間**、中学・高校生は**8～10時間**を参考に睡眠時間を確保しましょう。
- ★朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動することを習慣づけましょう。夜更かしは習慣化しないようにしましょう。

■ 「睡眠休養感」も重要！

今回、「睡眠時間の確保」とともに「睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）を確保」することが重要であると示されました。近年アメリカで行われた調査では、40歳から64歳の働き盛りの世代について、睡眠時間が5時間半未満かつ「睡眠休養感」が低いほど死亡リスクが高まったという結果が紹介されています。

■ 睡眠休養感を高めるには？

適度な運動習慣を身につける



ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、寝つきを良くし、深い睡眠や睡眠時間も増加させ睡眠休養感を高めると報告されています。1日60分程度の身体活動を習慣化することが理想ですが、まとまって運動する時間がない場合も諦めずにはまずは短時間でも定期的な運動習慣を確立し、少しずつ運動時間を増やしていきましょう。

しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える



1週間程度の朝食の欠食で、体内時計が後退する（遅寝・遅起きになる）ことが報告されています。体内時計の後退により寝つきが悪くなったり睡眠不足になりやすくなったりするだけでなく、朝食の欠食が睡眠休養感の低下と関連することが最近の研究で明らかにされています。

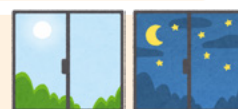
また、就寝前の夜食や間食は、朝食の欠食と同様に体内時計を後退させ、翌朝の睡眠休養感や主観的睡眠の質を低下させることが報告されています。

就寝前にリラックス



スムーズに入眠するためには、リラックスして脳の興奮を鎮めることが大切です。そのためには、寝床に就く前に少なくとも1時間は家事や仕事、勉強に追われずリラックスする時間を確保することが有効です。瞑想法、ヨガ、腹式呼吸、筋弛緩法、音楽やアロマなども入眠を促し、睡眠の質を高める可能性が示されています。一人ひとりに最適なリラクゼーション法を見つけることが重要です。

規則正しい生活、日中と夜間のメリハリを



良い睡眠のためには、まず規則正しい生活を送ることを心がけましょう。規則正しい生活習慣は、主観的な睡眠の質を高めるだけでなく、日中の眠気を改善します。一方で、夜更かし、不規則な就寝時刻、不規則なタイミングでの食事といった生活習慣の乱れは、睡眠不足を招くだけでなく、体内時計の遅れや乱れ、主観的な睡眠の質の低下を招きます。

筋トレのすすめ シリーズ 3

おなかの筋肉は重い物を押すときなど、体を安定させるよう力を発揮している筋肉です。おなかまわりをバランスよく鍛えることで姿勢もよくなります。おなかの筋肉を使っていることを意識して、一つひとつの動きをゆっくり行うとより効果的です。

【おなかまわりの筋力アップトレーニング】

1 レッグレイズ

おなかまわりを鍛えると姿勢が良くなります！

- ① 床に寝そべって、腕をからだの横に沿わせ、手のひらを床につけておく
- ② 両足をまっすぐ伸ばしたまま少し浮かせ、1秒とめてからスタート
- ③ 膝を抱え込むようにお尻を浮かせ、①の姿勢にゆっくり戻る

- 足を床につけて休まない
- 両腕は体の横にピッタリ沿わせておく
- 息を止めない
- お尻を床に完全につけて休まない

5回～10回×2セット



2 ツイストレッグレイズ

- ① 仰向けになり、肩のラインに両手を置き、膝と股関節が90度になるまで両脚を持ち上げる
- ② 床につく直前まで下半身を横にひねる
- ③ 両脚を最初の位置に戻したら、反対側も同様に繰り返す

- 膝と股関節が直角
- 腕の力は抜く
- 呼吸をとめない
- 股関節の角度をキープする
- 反動を使わずにゆっくり動かす

左右各1回 5回～10回×2セット



痛みのある時は無理をせず、体調に合わせて行いましょう！

個人会員組織 KKC Let's®

公式LINE
ができました！

会員の皆様の健康管理に
役立つ耳より情報をお届けします！

KKC Let's®



友だち登録



Instagram

にて情報発信中です！

@ 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



今年の秋は夏と冬を行ったり来たりするような気候でしたね。いつも以上に体調管理に気を配っていた方も多いのではないのでしょうか？いよいよ本格的な冬を迎えましたが、引き続き適切な生活習慣を送ることを心がけ、寒い時期を元気に乗り切りましょう！

KKCタイムズは全号をホームページで公開中です。気になるバックナンバーもぜひご覧ください！

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！



KKC 一般財団法人 近畿健康管理センター

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

