発行所 ■ 一般財団法人 近畿健康管理センター　発行人 ■ 木村　隆
〒520-0812　滋賀県大津市木下町10番10号　TEL.077(525)3233

KKC タイムズ

vol. 19

特集

噛んで食べられる力とカラダ

未来の健康は、今の準備から。
転ばないカラダづくり・花粉症対策・噛んで食べられる力・隠れ脱水＆隠れ夏バテ対策――この夏、4つのヒントで、今から始める予防習慣。
もっと健やかに、もっと軽やかに！

KKC 近畿健康管理センター

STOP!! その転倒、今から予防

「転ぶのはもっと先の話」そう思っていませんか? 実は、筋力や骨密度は 40 歳代頃から徐々に低下を始め、気づかないうちに「転びやすい体」へと変化していくことも。厚生労働省の調査によれば、労働災害の約 3 割は「転倒」が原因とされており、高齢者だけでなく、働き盛り世代にも身近なリスクです。

1 歩き方を見直しましょう

転倒しやすい方の特徴として、「歩く」「またぐ」「昇る」「降りる」など、日常の移動動作がスムーズにできていないことがあります。このような一連の動作の土台にあるのが“片足立ちの力”。

そして、歩行中こそが転倒が多く起きる場面です。「歩き方を見直す」ことが、転倒予防の第一歩とも言えます。

横断歩道を青信号の間に渡りきる

水たまりをまたぐ

階段を「昇って」「降りる」

2 あなたの筋力をチェックしましょう

以下の項目にいくつ当てはまりますか？

- ☐ 階段の昇り降りがしんどくなった
- ☐ 立ち上がるときによろめくことがある
- ☐ 歩幅が小さくなった気がする
- ☐ 以前よりも歩くスピードが遅くなった

複数当てはまる方は気を付けて！

3 「前かがみでちょこちょこ歩き」は転倒しやすい歩き方の代表例！

意識して前を向き、手を振って歩幅を広げるだけで、使われていなかった筋肉が刺激され、姿勢も安定していきます。

歩行に必要なのは、体重を支える筋力・バランスを取る筋力・歩き続けるための持久的筋力です。この3つを日々使っていないと、身体機能はゆるやかに低下していきます。だからこそ、以下のような意識づけが効果的です。

- 背筋を伸ばして前を向く
- 手をしっかり振る

転ばないカラダをつくるヒント

1 片足立ちトレーニングを取り入れる

ズボンや履物の着脱、歩行、またぐ動作にもつながります。

2 スクワットを生活にプラスする

太もも・おしりの筋肉を鍛える基本動作。椅子を使ってもOK。

3 ウォーキングに“一工夫”を

路面をしっかり踏みしめる、歩幅を広げるなどの意識づけで、ストレッチ効果とバランス能力の再学習にもつながります。

強い骨をつくるヒント

骨を強くする食生活を意識する

カルシウム（乳製品・小魚）+ビタミンD（鮭・きのこ類）を積極的に。食塩を摂りすぎない。

体質から花粉症を改善へ

舌下免疫療法という選択

「舌下免疫療法」とは?

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ。毎年の花粉症に悩んでいる方に「舌下免疫療法」をご存じですか。これは、花粉症やダニアレルギーの原因となるアレルゲン（抗原）を、少量ずつ体内に取り込み、体をアレルゲンに慣らしていく治療法です。

内服薬とは違い、即効性はありませんが、長期的に続けることで、症状の軽減、薬の使用量減少、生活の質（QOL）向上が期待できます。

対象疾患	スギ花粉症、ダニアレルギー（通年性アレルギー性鼻炎）
治療期間	おおよそ3〜5年間の継続を推奨

舌下免疫療法の時期

スギ花粉症に対する舌下免疫療法は、**6月〜11月末頃まで**が推奨されます。**花粉飛散期（2〜4月）を避けて開始する**ことが原則です。理由は、飛散期中はすでに体が強いアレルギー反応を起こしているため、新たにアレルゲンを投与するとリスクが高まるからです。そのため、スギ花粉飛散が落ち着く5月下旬から6月以降に、新規治療を始めるのが推奨されています。

セルフチェック

これらに当てはまるなら、舌下免疫療法という選択肢も検討してはいかがでしょうか。

※治療開始には医師の診断と適応判断が必要です。

- ☐ 毎年、花粉症の症状がつらい
- ☐ 薬を飲んでも症状が完全には抑えきれない
- ☐ 花粉症のせいで仕事・勉強・生活に支障が出ている
- ☐ できるだけ薬に頼らずに過ごしたい
- ☐ 将来の花粉症リスクを減らしたいと考えている

参照：日本アレルギー学会「スギ花粉所におけるアレルゲン免疫療法の手引き」・日本アレルギー学会「アレルゲン免疫療法ガイドライン」

特集

健康診断の質問票に「かんで食べるときの状態」があるのはなぜ？

歯と口の健康週間

～かむ力が弱ると、全身に“静かな変化”が～

「最近、硬いものが食べづらくなってきた」「食事が面倒で柔らかいものばかりに…」
実は全身の健康と深い関係があるとご存じですか？
“かむ力”の低下は、認知機能や生活習慣病、フレイル、低栄養など、さまざまな健康リスクと関係しています。
かむ力は、脳・心・カラダを支える“縁の下の力持ち”！生活の質や健康寿命に影響を与えます。
食べることは、生きること。かむことは、体の多くの機能を動かす“起点”です。

1 健康診断で聞かれる「かみにくさ」って？

健康診断の問診で「かんで食べる状態」という項目があるのは、単に歯の健康を確認するためではありません。“口と全身との健康のつながり”をふまえて、早期サインを見逃さないためです。

たとえば、こんなリスクが…

- 食事内容が偏ることで、生活習慣病のリスクが高まる
- 食べることに億劫になると、活動量も低下
- 唾液が減ることで、感染症や虫歯、肺炎のリスクが上がる

2 かむ力とカラダ

かむ力が弱くなると、繊維質の野菜や肉などをかむことが億劫になり、やわらかい食材に偏りがちです。
そうすると、こんなことが…

栄養バランスが崩れやすくなる

血糖値が急上昇しやすくなる

食事の満足感が得られず、過食につながる

生活習慣病リスクUP!

このような背景で、かむ力の低下が糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まります。

3 こんなことありませんか？

- ◎以前よりも食べるスピードが遅くなった
- ◎よく食べこぼすようになった
- ◎食後に疲れやすくなった
- ◎食事の内容が“やわらかいもの”ばかりになってきた

心当たりがあれば、“かむ力”や“のみこむ力”が弱くなっている可能性も。

4 かむことでカラダも脳も活性化

特に脳への血流が促されることで、記憶や判断力にも好影響を及ぼします。

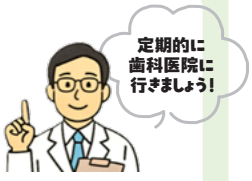
また、かむことで唾液が分泌され、口腔内の細菌増殖を抑える働きもあります。口腔環境の悪化は、誤嚥性肺炎や心疾患リスクにもつながります。

5 今からできる対策

対策❶ やわらかい食事ばかりに偏らず、“しっかりかむ食材”を意識的に取り入れる

対策❷ 食事中はゆっくりとよくかむことを習慣に

対策❸ 歯の定期チェック ＋ カラダの健康診断 のダブルチェックが大切！



参照：日本糖尿病学会編・著：糖尿病診療ガイドライン・日本臨床歯周病学会「歯周病が全身に及ぼす影響」・厚労科研「オーラルフレイルと生活習慣病・認知症の関係に関する疫学調査研究」

「隠れ脱水」に気付こう！

熱中症予防 ～早めのケアで夏を乗り切る～

熱中症の初期症状を見逃さない

湿度の高いこの季節、汗をかかなくても体内から水分が失われ続けていたり、汗が蒸発しにくく、気づかぬうちに脱水が進行していることも。

2025年6月から、職場における熱中症対策が義務化され、熱中症の早期発見や重篤化防止が強化されます。

「なんとなく疲れがとれない」「頭が重い」「食欲がない」…熱中症かなと思ったら①作業からの離脱、②身体の冷却、③必要に応じて医師の診察、処置を受けることが大切です。

隠れ脱水って？

脱水症と聞くと「真夏」「大量の汗」をイメージしがちですが、実際には、呼吸や皮膚からじわじわと水分は失われています。喉の渇きの感覚が鈍くなりやすい高齢者はもちろん、若い人でも知らない間にリスクが高まります。自覚が無いままに脱水が進行し、脳血流の低下、倦怠感、めまい、集中力低下といった症状にいたります。

つまり、脱水は「気づいたときには進行している」ことが多いため、早めの対策がとても大切です。

隠れ夏バテって？

隠れ夏バテの背景には、湿度による体温調節機能の負担、冷房による自律神経の乱れ、寝苦しさによる睡眠不足などが挙げられます。この時期、食欲低下や疲労感が続くのは、本格的な暑さを迎える前から、夏バテが始まっているサインかもしれません。

手の甲をつまんでチェック

簡単セルフ脱水チェック

あなたの体、隠れ脱水・隠れ夏バテのサインは？

1 手の甲の皮膚をつまんで持ち上げる

2 手を離す

3 すぐ戻る

つまんだ跡が消えるまで
3秒以上かかるとかくれ脱水のサイン！

特に高齢の方や、屋外で過ごす場合が多い方は、水分補給のタイミングを見逃さないようにしましょう。

今からできる 隠れ脱水＆隠れ夏バテ対策

1 こまめに水分補給をする

のどが渇く前に少量ずつ、定期的に水分をとりましょう。

2 ミネラルも一緒に補う

発汗によるミネラル損失を補うため、スポーツドリンクや経口補水液を活用。

3 冷房で冷えすぎないようにする

室内温度は25～28℃を目安に、直接体に冷風が当たらないよう工夫を。

4 朝食をきちんととる

朝の水分と栄養補給で、1日の体調を整えるベースづくりを。

5 質のよい睡眠を確保する

寝具の見直し、適度な室温調整で、睡眠の質低下を防ぎましょう。

参照：環境省「熱中症環境保健マニュアル」、日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン 2024」

個人会員組織 KKC Let's®

公式LINE 友だち募集中！

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

入道雲が空に広がる季節となり、いよいよ夏本番ですね。

暑さに負けず、たくさんの思い出が残る夏にしましょう。

日々の小さな気づきを大切に、心も体も健やかに！笑顔あふれる毎日をお送りください。これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルはホームページよりアクセスできます。ぜひご覧ください。次は秋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/