

聖隷けんぽだより

2023年
February
No.76

Question

この中でカルシウムが
一番とれるのはどれ？



1

普通牛乳
コップ1杯 200ml



2

プロセスチーズ
1切 18g



3

ヨーグルト加糖
1パック 110g

Answer

●答えはP7に!

Contents

- 聖隷健保からのお知らせ 保湿ケアの知識 2
- 保健師だより 特定健診&特定保健指導 4
- カルシウムの上手なとり方 6
- いきいき聖隷人 8



いきいき聖隷人
仲戸川 豊さん

裏表紙をみてネ!

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した
『聖隷けんぽだより』をご覧ください。

健康に関すること、お気軽にお問合せください! 年中無休・無料

保険証を
ご用意
ください



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

裏表紙でクイズ実施中

保湿剤2点セット
(3,000円相当)
プレゼント!



冬の乾燥対策に必須 保湿ケアの知識

監修者／松永佳世子さん 藤田医科大学医学部 アレルギー-疾患対策医療学講座教授

冬のかゆみの元凶である乾燥を防ぐには、保湿ケアが欠かせない。保湿剤とひと口にいってもたくさんの種類があるので、効果的に使いこなすためにも、それぞれの特性や選ぶときのポイントを覚えておこう。

保湿剤は自分に合ったものを

冬のかゆみ対策の基本は、皮膚を乾燥させないように保湿剤を毎日使用すること。保湿剤にはさまざまな成分が使われており、商品によって配合される成分の種類や量は異なる。

主な成分を下表に示したが、成分によって保水作用があるもの、角層の上に油脂の膜をつくって水分の蒸発を防ぐものなどがある。また、尿素は20%配合のものがかかとなどの硬い角層をやわらかくするのに向いているとされる一方、ひびやあかぎれにはしみる可能性があるのでグリセリンなどの成分が向くとされる。ヘパリン類似物質は、保湿効果の高さから、かつて美

容目的の処方の問題視された医療用保湿剤の代表的な成分だが、最近は第2類医薬品や医薬部外品として市販されている。

保湿剤には有効性の高さの順に医薬品、医薬部外品、化粧品のカテゴリがあり、剤形によって油脂の割合に違いがあるので、目的に応じて使い分けよう。「皮膚の状態に合わせて選ぶことも大切ですが、使用感には好みがあるため、できればサンプルや小さいサイズのもので試してみるとよいでしょう。使用を中断してしまうことのないよう、自分に合ったものを選ぶことがとても大切です」(松永さん)

主な成分

尿素

水分保持作用と角層をやわらかくする作用がある。刺激を感じることがあるので傷や顔への使用は避ける。

セラミド

角層細胞間脂質の形成を補強して、バリア機能を改善し、角層に水分を保持して保湿する。

ヘパリン類似物質

角層に水分を保持する働きのほか、血行を促進する作用や炎症を抑える作用がある。

ワセリン

油分で皮脂膜のように皮膚を覆い、水分の蒸発を防ぐ。刺激が少ない。

ヒアルロン酸

細胞と細胞の間で水分を保持する作用と、皮膚からの水分の蒸散を防ぐ作用で保湿する。

グリセリン

角層に浸透して皮膚をしっとりさせる。皮膚への刺激もほとんどない。

キシリトール

角層細胞間脂質がつくられるのを助け、皮膚のバリア機能を回復させる。

主な剤形と使用量の目安

目安は両方の手に塗る場合

高い

軟こう・ワセリン 油性成分を基剤にしているため、粘度が高い。保湿効果の持続性は高いが、ベタつきやすい。

クリーム 軟こうよりは軽めの使用感だが、油分が多めで保湿効果が高い。就寝前などのしっかり保湿したいときに適している。

乳液 適度に油分を含み、伸びがよく、塗りやすい。保湿効果はクリームや軟こうほど高くないので、症状が軽いときに向く。

ローション 油分が最も少なく、水分が主体で、サラッとした使用感。入浴後に全身を保湿したいときなどに向いている。

低い

軟こうやクリームは真珠1粒大くらい



乳液は1円玉大くらい



ローションは500円玉大くらい



油脂の割合

◆ワンポイントアドバイス◆

1 塗る回数は少ないほうが負担が少ない。「1日1〜2回の塗布でも皮膚が乾燥しない」ことを目安に、上記から剤形のタイプを選ぼう。

2 習慣になるように、「朝替えるとき」「入浴後」「寝る前」など、塗るタイミングを決める。それでも皮膚の乾燥を感じたら追加して塗る。

3 入浴直後の保湿が重要とされたが、実は時間によって保湿効果の差はないことがわかってきた。汗が落ち着いたところを目安に全身くまなく保湿を。

ドラッグストアで購入できる保湿剤

ドラッグストアで購入できる、保湿効果のある化粧品、医薬部外品、医薬品の一例。化粧品は最も作用が穏やかで、日常的な使用により皮膚を健やかな状態に保つ。医薬部外品は厚生労働省が許可した有効成分が一定の濃度で配合され、化粧品よりも高い保湿作用が期待できる。医薬品は、厚生労働省により有効成分の効果が認められたもので、病気の治療を目的としている。商品によって配合成分の種類や量は異なるので、パッケージをよく見たり、薬剤師などに確認したりしながら、自分に合ったものを選ぼう。

化粧品

ローション

ドゥーエ 保湿ミスト (資生堂薬品)

うるおいバリアサポート成分「キシリトール」配合。温泉水を使用し、ひんやりとした優しい霧が肌に潤いを与える。携帯用もある。敏感肌を考えた低刺激処方シリーズで、フェース&ボディソープや入浴剤(入浴剤)もある。



乳液

ノブ スキンミルク D (常盤薬品工業)

厳選した保湿成分(ワセリン、スクワラン、コレステロール、ヒアルロン酸Na、アミノ酸)を配合した全身用保湿乳液。潤いを与え、保持し、閉じ込めることにより、肌をなめらかに保つ。ハンドクリームもある。



乳液

ニュートロジーナ®ノルウェーフォーミュラ インテンスリペアCICAボディエマルジョン (ジョンソン・エンド・ジョンソン)

医療用グレードグリセリン配合のスキンケアシリーズに敏感肌用が加わった。ツボクサエキス、パンテノール、アラントインの3つの整肌成分がバリア機能の働きを補い、健やかな肌へと導く。



医薬部外品

ローション

キュレル ローション (花王)

潤い成分(セラミド機能成分・ユーカリエキス)が角層の深部まで浸透し、かさつく肌もしっとり潤す。消炎剤配合で肌荒れを防ぐ効果も。入浴直後の乾燥を防ぐ「バスタイム モイストバリアクリーム」もある。



コラーゲンDメディパワー 保湿入浴剤 (持田ヘルスケア)

セラミド配合の薬用保湿入浴剤。浴槽に入れて浸かるだけで、潤い成分が体の隅々まで届いて全身をしっとりすべすべに保つ。同シリーズに全身に使える保湿ジェル、ハンドクリームもある。



乳液

カルテHD モイストチュアフェイス&ボディローション (コーセー マルホファーマ)

へパリン類似物質HDと、肌あれ防止有効成分のグリチルリチン酸ジカリウム、スクワラン、セラミド類似ポリマーなどを組み合わせた保湿成分を配合。ベトつかずまるやかな使い心地。ハンドクリームもある。



クリーム (指定医薬部外品)

ユースキン (ユースキン製薬)

ひび・あかぎれ・しもやけに有効なトコフェロール酢酸エステル(ビタミンE誘導体)、グリセリン等を配合。ヒアルロン酸Naなどの保湿成分が肌の潤いを保つ。ボトル、ポンプタイプもある。



医薬品

クリーム 第2類医薬品

HP クリーム (グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン)

保湿・抗炎症・血行促進作用をもつへパリン類似物質配合。乳児から使用することができる。乾燥・炎症を繰り返す慢性的な乾燥性皮膚炎の治療薬。



クリーム 第2類医薬品

ヘパソフトプラス (ロート製薬)

乾燥肌修復成分(へパリン類似物質、パンテノール)とかゆみ止め成分(クロタミトン、ジフェンヒドラミン)を配合。かき痕を修復しつつ、かゆみもしっかりと鎮める治療薬。



クリーム 第2類医薬品

ヒルマイルドクリーム (健栄製薬)

保湿・血行促進・抗炎症の3つの働きをもつへパリン類似物質配合。有効成分が角層まで浸透し、乾燥によるつらい症状に効果を発揮する。ローションタイプもある。



ワセリン 第3類医薬品

プロペト ピュアベール (第一三共ヘルスケア)

白色ワセリンをさらに精製した、添加物不使用のワセリン製剤。ベタつきが少なく伸びがよいのが特徴。油分の膜が肌を覆うことで、外部刺激から皮膚をしっかりと保護する。



クリーム 第3類医薬品

ケラチナミンコーワ 20%尿素配合クリーム (興和)

水分保持作用に優れた尿素を20%配合。手指、肘、膝、かかと等の硬くなった皮膚をやわらかくして角層(角質層)まで浸透するとともに、古い角質を取り除き、皮膚をなめらかにして潤いのある肌へと導く。



毎年受けてください
特定健診

再検査や精密検査の項目があったら早めに検査を!

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか? その場合は、早めに検査を受けましょう。病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかって、早期治療につなげることができます。

聖隷健保では、「**血圧未受診者ゼロ作戦**」を取り組んでいます!!
重症化予防対策として血圧高値に該当した方に、**受診確認・勧奨、血圧手帳をお渡し**しています。

電話で受診確認する対象者

- ① 収縮期血圧 180mmHg以上
- ② 拡張期血圧 110mmHg以上

血圧手帳配布の対象者

- ① 収縮期血圧 160mmHg以上
- ② 拡張期血圧 100mmHg以上



血圧で再検査になって、すぐ受診したIさんの事例

早めに医療機関にかかり生活習慣改善に取り組むことで、健康な状態に戻る可能性が高まります。

病気の芽が小さなうちに摘み取り、健康な状態で毎日を楽しみましょう。

事例

血圧計を購入し、自宅での血圧測定を続けてね。

やった! 今回は血圧正常範囲だ!!

健康意識が高まりました!



Iさん

聖隷健保



Iさん、血圧がすでに受診の値です。体調はどうですか?

Iさん

2021年健診結果
血圧: **180/100mmHg**
判定: **要受診**

以前も高くなったことがあり、すぐに受診しました。血圧を測ってまた来るように言われました。

Iさん



聖隷健保



血圧手帳を送るので、毎日測定し、記録するといいですよ。

Iさん

2022年健診結果
血圧: **128/84mmHg**
判定: **正常**

医師からしばらく様子を見ていいと言われました。家で測るようにしています。

Iさん



※本人の了承を得て掲載しています。

特定保健指導

管理栄養士・
保健師と一緒に
Let's try!

特定保健指導ってどんな効果があるの？

BMI と血糖値に効果があります

メタボ予備群も、すでにメタボの人も、特定保健指導の案内を受け取ったら、ぜひ参加してください！



聖隷健保加入者の特定保健指導の効果

女性	男性
Down! BMI - 0.25	Down! BMI - 0.29
Down! 空腹時血糖 - 1.26mg/dL	Down! 空腹時血糖 - 4.33mg/dL

※令和2年に特定保健指導を受けた方の翌年の健診結果より、聖隷健保で作成。



生活習慣改善（行動変容）の例

- ▶ 寝る前の食事や間食をやめた！ ◀
- ▶ 歩数計で運動習慣を記録するようになった！ ◀
- ▶ 睡眠時間を8時間以上確保するようになった！ ◀

特定保健指導を受けて、生活習慣をアップデートし、健康を手に入れましょう！

人間ドック等健診を受けたいときは…

聖隷健保のホームページをご確認ください。

聖隷健保 検索

New 人間ドック等健診機関新規契約のご案内

- ・健診機関名 聖隷健康診断センター東伊場クリニック
- ・住 所 静岡県浜松市中区東伊場2-7-1
- ・健診内容 人間ドック 婦人科検診 胃カメラ等
- ・営業開始日 令和5年5月8日(月)~
- ・予約窓口 TEL 0120-506-180

ただいま予約受付中

実践!

食

コンディショニング

カルシウムの上手なとり方

カルシウムをとる＝乳製品をとるという人も多いと思います。しかし、体重が気になる人やコレステロール値が気になる人など、からだの状態によってはとり方に注意が必要です。からだに合う上手なとり方を知っておきましょう。

㈱クオリティライフサービス 代表取締役
管理栄養士・健康運動指導士

小島 美和子

乳製品は低脂肪タイプに

日本人の食事摂取基準によると成人のカルシウム摂取推奨量は一日あたり女性650mg、男性は700～800mgとされています。

牛乳やヨーグルトをはじめとする乳製品はカルシウムが豊富に含まれています。その他にも、たんぱく質や脂質、炭水化物も含まれます。カルシウムを多くとろうと、これまでの食事に追加する場合は、カロリーや脂質などの摂取量がこれまでよりも増えることに注意が必要です。

体重が気になる人は、低脂肪や無脂肪で、糖質が添加されていないものを選びましょう。LDLコレステロール値が高めの人、脂肪分の少ない乳製品を選ぶとよいでしょう。また、チーズを選ぶ場合、血圧が高めの人には塩分に

注意が必要です。食品を選ぶ際には、カルシウム以外の栄養素にも着目することが大切です。

乳製品以外からもカルシウムをとる

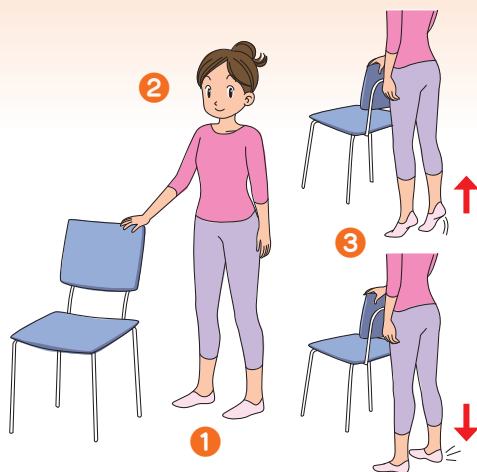
骨も丸ごと食べられる魚介類をはじめ、豆腐や納豆などの大豆製品にもカルシウムは比較的多く含まれています。大根菜や水菜、小松菜などの緑の葉野菜や海藻類にも豊富に含まれます。さらに、骨を強化するためには、カルシウムだけでなくたんぱく質やその他のミネラルや、カルシウムの吸収率を高めるビタミンなども必要です。1つの食品に偏ることなく、魚や大豆製品、野菜などを組み合わせて、まんべんなく栄養素をとるようにしましょう。

●各乳製品の食品成分

食品成分 (抜粋)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
普通牛乳	61kcal	3.3g	3.8g	4.8g	0.1g	110mg
低脂肪牛乳	42kcal	3.8g	1.0g	5.5g	0.2g	130mg
無脂肪牛乳	31kcal	3.4g	0.1g	4.8g	0.1g	100mg
プレーンヨーグルト	56kcal	3.6g	3.0g	4.9g	0.1g	120mg
プレーンヨーグルト脂肪ゼロ	37kcal	4.0g	0.3g	5.7g	0.1g	140mg
飲むヨーグルト	64kcal	2.9g	0.5g	12.2g	0.1g	110mg
カテージチーズ	20kcal	2.7g	0.9g	0.4g	0.2g	11mg
カマンベールチーズ	58kcal	3.8g	4.9g	0.2g	0.4g	92mg
クリームチーズ	63kcal	1.6g	6.6g	0.5g	0.1g	14mg
プロセスチーズ	63kcal	4.5g	5.2g	0.3g	0.6g	130mg

*牛乳・ヨーグルトは100g、チーズは20g当たり

運動をプラス! かがと落とし 骨に刺激&日光浴で骨を丈夫に!



丈夫な骨を作るには、適度な運動も大切です。運動を続けていると骨密度は増加することがわかっています。リズムカルに骨に刺激がかかる運動がおすすです。また、日光を浴びることによってカルシウムが骨に沈着することを促すビタミンDを増やすことができます。1日に一度は外に出て太陽の光を浴びましょう。室内では窓際で光を感じながら、その場でできるかがと落としにチャレンジ!

やり方

- 1 足を肩幅に開く。
- 2 脚と背すじを伸ばして立ち、まっすぐ前を見る。
- 3 つま先立ちをし、かがとを勢いよく下ろす。

余裕があれば、片足かがと落としを行う。10回繰り返す。1日3セット
※ひざや股関節に痛みがある場合、勢いを弱くするか、ひざを少し曲げる。

「食コンディショニング®」とは、自分の体調（コンディション）を軸に食生活をコントロールし、ベストコンディションをめざす方法です。このコーナーでは、さまざまな年代、ライフスタイルの食事例から、食コンディショニングのポイントをご紹介します。

食コンディショニング®は㈱クオリティライフサービスの登録商標です



実践!
食
コンディショニング
MENU

料理/旬クオリティライフサービス
クッキングディレクター
南沢 絵里

乳製品を使わずに、缶詰を使ってできるカルシウムたっぷりレシピ。1品で1日に必要なカルシウムの約1/2をとることができます。たんぱく質も豊富に含まれているので、骨の強化におすすめの一品です。

大豆とさんまのトマト煮

材料 (2人分)

ゆで大豆 (缶) …………… 100g
さんま水煮 (缶) …… 1缶 (150~200g)
トマト水煮 (缶・カット) …………… 150g
玉ねぎ …………… 100g
にんにく …………… 1かけ
オリーブ油 …………… 小さじ1
ブイヨンの素 …………… 小さじ1/2 (2g)
水 …………… 100cc
塩 …………… 小さじ1/6
こしょう …………… 少々
パセリのみじん切り …………… 適宜

作り方

- ① 玉ねぎは1cm角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて炒め、香りが出てきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたらトマト水煮、大豆、ブイヨンの素、水、さんまの煮汁 (缶) を加え、12~13分煮る。
- ④ 塩、こしょう、さんまを加え、3~4分煮、器に盛り、パセリをふる。

◆栄養価◆

- ・エネルギー …… 361kcal
- ・たんぱく質 …… 26.5g
- ・脂質 …… 22.8g
- ・炭水化物 …… 12.8g
- ・食物繊維 …… 2.1g
- ・食塩相当量 …… 5.3g
- ・カルシウム …… 349mg



Key 食材



ゆで大豆

ゆで大豆には100gあたり100mgのカルシウムが含まれています。また、含まれるイソフラボンが女性ホルモンに似た働きをして、骨粗しょう症の予防にも役立つため、LDLコレステロールが気になる更年期の女性におすすめです。

クイズの答え 正解 ①

乳製品はカルシウムの含有量が多い食品の代表格ですね。①の牛乳が最もカルシウムを多く含みますが、脂質も8.0gと、3つの中では最も多く含まれます。乳製品からカルシウムをとるときには同時に脂質の値にも注意しましょう。

- ① カルシウム230mg 脂質8.0g
- ② カルシウム104mg 脂質4.7g
- ③ カルシウム140mg 脂質3.3g

「走る」だけのスポーツを通して得たもの

聖隷横浜病院 栄養課 仲戸川 豊さん

Q1 どんな活動をされていますか？

「健康のためにマラソンをやりたいんだけど、一緒にやらないか？」と初めて誘われたのは17年前に就職したときでした。



▲富士山の麓で元気いっぱい(写真右)

職場内の先輩からの誘いで始めたマラソンは、まずは大会で5kmに参加することが目標でした。マラソンの醍醐味は練習すればするだけタイムがよくなるどころ。それと共に身についた体力や集中力が仕事にも活かされているのを実感しました。



▲静岡まで遠征し、静岡駿府マラソン激走

Q2 印象に残っている大会は？

一緒に始めた先輩とは1年程しか走れませんでした。これをきっかけに病院内の様々な方と10年以上にわたってあらゆる大会に参加できました。東京と千葉を繋ぐアクアラインを走るフルマラソンのような真面目な大会から、白いTシャツにカラーボールを投げあって鮮やかに染めながら走るカラーランなど。なかでも絆が深まったのは、みんなで24時間バトンをつなぐ「24時間マラソン」です。



▲24時間マラソンの前にみんなで円陣！

Q3 マラソンを通じて感じることは？

誰にでも参加できる「走る」だけのスポーツを通して、健康、友情、仕事への活力を手にすることができます。大会の参加には参加費がかかりますが、健保組合による補助が活動を後押ししてくれました(※)。

最近はマラソンなどの参加ができていませんが、健康でいることが家族や同僚、社会に貢献できる基礎になると思っていますので、ジム通いを再開しました。これからも運動を続けていきたいと思っています。

※聖隷健保の「健康づくり助成事業」で、1人当たり1回1,000円(年2回まで)補助します。



クイズをどうぞ！

『けんぼだより』を読んで解答してください。正解者のうち抽選で保湿剤を贈呈します。

問

保湿ローションの使用量の目安は？

①真珠1粒大 ②1円玉大 ③500円玉大

答

〈応募方法〉はがき、ファックス、メール(下記参照)に①～⑥をご記入のうえ、ご応募ください(ご家族の場合は、①の氏名に被保険者氏名もご記入ください)。
①氏名、②所属事業所、③職場、④郵便番号、住所、電話番号、⑤『けんぼだより』に対するご意見(よかった記事、取り上げてほしいテーマなど)、⑥解答

メールアドレス: kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp

〈応募締切〉2023年3月31日(金)

※クイズの応募でいただいた個人情報、賞品の発送、『けんぼだより』の企画等で参考させていただく以外は使用しません。



応募はこちらから

●前回解答 100mg/dL