

やさしさでつながる **健康と笑顔**

健康さんぽ



写真：ミモザ（アカシア）（H.O）

特集 **がん情報を整理する**

巻頭言：新年度のごあいさつ…P2 労働衛生：新たな化学物質規制②…P6

トピックス：健康診断見直し変更のご案内…P7 ゆるっとツイート…P8



< 基本理念 >

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとしての誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

< 基本方針 >

- < 法令遵守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- < 個人情報保護 > 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- < 品質保証 > 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- < 自己研鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

K 一般財団法人 君津健康センター

巻頭言

新年度のごあいさつ



事務局長 小柳 健

ご安全に！ そして ご健康に！

2024年度（令和6年度）がスタートするにあたり、常日頃より当センターに対し暖かいご支援を頂いておりますお客様に対し、あらためて感謝を申し上げます。

約4年間に亘り猛威を振るってきた新型コロナウイルス感染症については、インフルエンザと同じ感染症法の位置づけとなりました。新型コロナウイルス感染症と共生することが出来る世の中となりました。

今後、新たな感染症が拡大する懸念もありますが、これまでに培った感染症対策を基本とし、必要に応じ見直すことで、お客様、従業員の健康維持と安心確保に努めて参ります。

2023年度（令和5年度）は、2022年度（令和4年度）を起点とし5年間を対象とした当センターの中期経営計画の2年目として、老朽化の進展に歯止めをかけるべく建屋設備・装置の設備対策を進めて参りました。

これまでの2年間において当センターの事業を支えるシステム関係では、X線撮影装置のサーバーと関連装置、健康診断システムサーバー、業務を支える基幹サーバーを更新しました。健康診断事業では、超音波装置2台、胃部用の電子内視鏡を更新しております。

更に、2023年度の設備投資案件として、循環器検診車両、臨床検査用の自動分析装置2基についても更新を決定しております。

当センターの事業については、コロナ禍による受診者減もコロナ禍以前の水準に戻りつつあり、財務諸表と経営指標による評価を行い健全性の維持に努めております。

限りある資源と時間の中ではございますが、センター全員が一丸となる事で中期計画の完遂を目指す所存であり、ご理解、ご支援につきよろしくお願い申し上げます。

当センターは、持続可能な社会への貢献を目的として、調達資金の全額が環境問題の解決と社会課題の解決に使われる千葉県並びに千葉県のサステナビリティボンドに投資しました。

技術開発も急速に進展し、生活環境が改善されることも期待されるものの、未解決の紛争による不安要素も多い状況にあると言わざるを得ず、従来に増して心も身体も健やかにすごすためのケアが大切だと考えております。

当センターのモットーである「やさしさでつながる健康と笑顔」を具現化すべく、「焦らず、慌てず、諦めず」に業務に取り組む所存であることを申しあげ、年度の挨拶とさせていただきます。



特集

「がん情報」を整理する



医師 長尾 望

1. がん（悪性腫瘍）とは

身体のある組織から発生した遺伝子に傷（変異）のある細胞が、無秩序に増殖して止められなくなったものを言います。増殖により、本来の臓器の機能を果たせなくなったり、周囲の組織に食い込んで増殖して広がったりしていきます。離れた臓器へも血流にのって飛んでいく（遠隔転移）ことがあります。

一方で、周囲を押しつけて増える（圧排）、転移はしないなどの特徴のある腫瘍は良性腫瘍と呼ばれます。

< がんの分類と特徴 >

分類	どの細胞から発生したか	がんの例	特徴
固形がん	癌	肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、前立腺がん等	周囲の細胞に食い込むように広がる（浸潤） 身体のほかの部位に飛んでいく（転移）等塊を形成する
	肉腫	骨肉腫、脂肪肉腫、平滑筋肉腫等	
血液のがん（造血器腫瘍）	白血球やリンパ球など血管・骨髄などにある細胞	白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫等	塊にならないが、悪性リンパ腫ではかたまって、リンパ節が腫れることもある

2. がん相談支援センター

「がん相談支援センター」は、全国のがん診療連携拠点病院や、小児がん拠点病院、地域がん診療病院に設置されているがんに関する相談窓口です。千葉県内では、千葉県がんセンター、千葉医療センター、千葉大学医学部附属病院、君津中央病院、千葉労災病院、亀田総合病院、日本医科大学千葉北総病院、成田赤十字病院などに「がん相談支援センター」があります。

がん相談支援センターでは、がんについて詳しい看護師や生活全般の助けとなる制度などに詳しいソーシャルワーカー等が相談員となっています。がんの疑いで検査となったとき、治療中、治療後の経過観察中など、困ったときにはぜひ相談してみましょう。治療のこと、仕事と治療の両立について、不安な気持ちのこと、家族とのかかわり方、治療費のサポートとなる制度のこと等幅広く相談可能です。

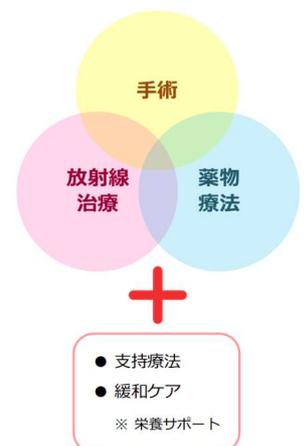
<https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/cisc/cisc.html> をご参照下さい。



3. がん検診と受診精査について

①がん検診：自治体のがん検診などは「症状のない大人数の対象者に実施でき、身体の負担が少なく、費用も少ないが、がんによる死亡者を減らすためのもの」という位置づけです。「基本的には健康なはずだ」という前提があります。

②受診による精査：受診してのがんを疑う場合の精査は「症状が何かしらあって、がんが隠れていると思われる対象者に、多少身体への負担をかけてでも実施して、がんを見つけ出すためのもの」となります。したがって、①は胸部レントゲンや胃のバリウム、もしくは胃カメラまでやる機関もありますが、②では消化器のがんを疑う場合は胃カメラや大腸のカメラは必須となりますし、胸部では多少放射線被曝量が増えてでもCTやPETなどまでやることもあります。もし、症状があったり他の健診で異常を既に指摘されている場合は、受診して「がんがあるかも」という前提で詳しい検査を受けることをお勧めします。



4. がんの治療について

集学的治療は、主に、手術、薬物療法、放射線治療などを組み合わせて行います。その際には、支持療法や緩和ケア、療養生活に欠かせない栄養サポートなども行われます。（右図）

①手術（外科治療）：ばっさり開腹・開胸をする手術以外に、近年は腹腔鏡や胸腔鏡などを用いて、身体の負担を軽減することができる手術方法も増えました。しかしながら病巣の状態（周囲の組織への食い込みかたや、がんのある場所など）や以前に同部位の手術歴があって癒着が強そうな場合など、どうしても開腹・開胸が必要な場合もあります。また、サポートとなるロボット（ダヴィンチ）を用いて小さな手術傷で済むような手術も行われるようになりました。

図：がん情報サービス「集学的治療とは」より

②**薬物療法**：薬物療法の薬はがん細胞を攻撃します。薬物療法で使われる薬の種類には「細胞障害性抗がん薬」「内分泌療法薬（ホルモン療法薬）」「分子標的薬」などがあり、攻撃のメカニズムが異なります。

＜ 薬の種類と攻撃のメカニズム ＞

薬の種類	メカニズム
細胞障害性抗がん薬	がん細胞の増殖の仕組みの一部を邪魔することでがんを攻撃する薬。
内分泌療法薬（ホルモン療法薬）	ホルモンを利用して増殖するタイプのがんを攻撃する薬。ホルモンの分泌などを妨げる。
分子標的薬	がん細胞の増殖に関わるタンパク質や、がんを攻撃する免疫に関わるタンパク質などを狙うことでがんを攻撃する薬。

③**放射線治療**：がんは細胞の遺伝子異常により分裂・増殖の力が強くなっているため、細胞分裂に伴い遺伝子（DNA）に傷がつきやすい・修復の力が弱いという特徴をもっています。放射線を照射すると、細胞分裂する細胞内のDNAを切断してダメージを与えます。放射線治療では、身体の外から放射線をあてる外部照射が一般的です。照射中は動かずにじっとしていることが必要です（極力がんのある部分だけに集中的に放射線を当て、健常な部分への照射が少なくなるように緻密に当て方を計算されているため）。また、放射性物質を体内に挿入する小線源治療や、飲み薬や注射で投与する核医学治療があります。



その他には、内視鏡治療、造血幹細胞移植、免疫療法、がんゲノム医療等があります。

◎**支持療法**：がんそのものによる症状や、がんの治療に伴う副作用・合併症・後遺症に対する予防・治療・ケアのことを言います。支持療法をすることにより、療養生活の質の向上に繋がったり、仕事・生活と治療を無理なく両立をしやすくなります。例えば、感染症に対する抗生剤の投与や、抗がん薬の副作用である貧血や白血球減少、血小板減少に対する適切な治療、吐き気・嘔吐に対する吐き気止めの使用などがあります。



◎**緩和ケア**：生活の質を維持するために、がんを抱えた身体と心のさまざまな苦痛に対する症状を和らげる目的で行われる治療を指します。がんと診断された早い時期から身体的・精神的苦痛について、つらさを和らげる医療やケアを積極的に行うことにより、患者本人と家族などの身近な人が生活しやすくなります。緩和ケア＝終末期治療ではありませんのでご注意ください。



5. 標準治療とは



標準治療とは、科学的根拠（エビデンス：これまでの試験や調査などの研究結果で、偶然の結果ではなく誰に対しても同等の結果になるというデータ）に基づいて、現在利用できるなかでは「最良の治療」として多くの患者さんに行われることが推奨される治療のことです。

診療ガイドラインには、治療の根拠となるこれらのデータと治療のやり方が示されており、全国のがん診療連携拠点病院などのがん治療を行う病院では、診療ガイドラインに沿った標準治療が行われています。

一方で「最新の治療」としては、現在研究段階であるような、新しい薬や新しい技術を用いた治療があると考えられます。しかしながら最新の治療が、がんになった人全てに対し最も優れているとは限りません。開発中の試験的な治療として、効果や副作用などを調べる臨床試験が必要です。場合によっては、「一部の人には効果が高いが、大多数の患者さんにとっては非常に危険であるやり方」である可能性もあります。その場合、標準治療として広くお勧めされるものではない、ということになります。



また、がんや身体の状態、他の合併症などは人によって条件が異なります。その場合、診療ガイドライン通りの治療を行うことが難しいこともあります。医師はがんの種類や進行の程度、身体の状態などを検査でよく調べ、その時に標準治療のうち提案できる治療法の中から患者さんに合った「最適な治療」を計画していくこととなります。「最適な治療」の選択においては、がんの治療の善し悪しだけでなく、治療が始まってからの生活のことも含めて（治療費、生活スタイル、復職可能となる条件、継続した通院が出来る距離や頻度）その人が何を大切にしたいかがポイントになります。

そのため治療方法を考えていく時には、全て医師任せではなく、自分が治療生活において何を重視するか、治療継続して生活する上で必要な条件などの情報を積極的に医師に伝えていくことが重要です。その時に何を伝えれば良いのか、どういう選択肢が用意されるのかなど、知りたいことや考えることがたくさんあります。これを患者さん自身だけで行うには、知識を集める負担、がんを受け止める心の負担などが大きいので、ぜひそんなときこそ上述のがん相談支援センターへご相談してください。



6. 民間療法とは

民間療法といわれるものには、右図のようなものが含まれます。民間療法にはたくさんの種類があり、定義も明確ではありません。一方、漢方薬は日本では保険診療として認められているものもあります。また、鍼や灸、マッサージについては、痛みや麻痺等に対する治療として医師が必要と認めた場合に保険診療で受けられることがあります。

民間療法は、多くのがん患者さんにごん治療としての効果があるという科学的データはありません。がんが消えたり、小さくなったりすることはないと考えられます。



民間療法にはさまざまなものがありますが、がんの治療に最も効果があるとエビデンスのある「標準治療」の代わりにはなり得ませんので、標準治療をやめて民間療法だけに頼ることは非常に危険です。安全性や効果の確認がないまま「有名な機関が研究」「これを飲めばがんが消える」等と書籍やインターネットなどで宣伝し販売されている「健康食品・サプリメント」もあるので注意しましょう。また、まれに特定の医師が臨床試験などに関わりなく個人の経験だけを根拠に標準治療を否定したり、他の民間療法を薦める書物を出しているケースもあります。悩んだら主治医やがん相談支援センターに聞いてみましょう。

さらに問題となるのは、がん治療中に民間療法によって治療の効果が弱くなる場合があったり、想定外の副作用が出る場合です。「ビタミンC」「ニンジンジュース」「糖質制限」など、特定の栄養素を大量に摂ったり、反対に極端に制限したりすることは、身体に悪い影響を及ぼす可能性があります。がんの治療を中断せざるを得なくなる場合もあります。とはいえ、民間療法の中にはがんそのものへの効果はないものの、がんの痛み、吐き気、倦怠感などを和らげたり、気持ちのつらさを緩和して支えとなりうる場合もあります。ですので、標準治療中につらさがあって民間療法を試してみたい場合は、必ずがん治療の主治医やがん相談支援センターにまず相談をしてみてください。

✦ 民間療法の例 ✦

- ① 瞑想、ヨガ、バイオフィードバック、催眠療法、リラクゼーション、音楽療法、アロマセラピーなど
- ② ビタミン、ハーブ、サプリメント、健康食品など
- ③ 鍼や灸、マッサージ、カイロプラクティックなど
- ④ レイキ、セラピューテック・タッチなど
- ⑤ アーユルベータ、伝統的中国医学、ホメオパシー、自然療法薬など



✦ 民間療法における注意点 ✦

- ✗ 健康食品として販売されているが、医薬品成分やそれに似た成分が違法に添加されている
- ✗ 過剰に摂ることや、極端に制限することで健康被害が出る
- ✗ がんの治療の薬との飲み合わせにより、治療効果に悪い影響が出る場合がある



7. 仕事と治療の両立支援

がんの治療に入る際は、まず会社の就業規則をよく確認しましょう。就業規則は社員に開示されているものです。分からない場合は総務・人事担当者などに質問してみましょう。休職は法律で定められている制度ではないため、休職の内容（休職の理由、賃金の有無、休職期間の最大の期限等）は各会社によって異なります。通常は就業規則によって定められています。体調がしんどく、会社と連絡をとるのがつらいときは、家族の助けなどを頼みましょう。

また復職の際、医師は医療現場以外の職場のしくみや職種の働き方について、必ずしも詳しくないと念頭に置きましょう。復職かどうかの確認をする際には、できるだけ具体的に「重量物（〇kgまで）を持って大丈夫か?」「長時間同じ姿勢でデスクワークをしても良いか?」というように聞いてみると良いでしょう。加えて、治療に伴う体調の変化や、どのくらいの治療期間が掛かるかの見通しなど医学的な質問をしたり、体力的に可能なことや不可能なこと（車の運転、暑い場所での仕事、作業時の服装など）を相談しておく良いでしょう。



近年は、会社と職場が復職時に仕事と治療の内容をそれぞれ情報交換する枠組み（厚労省「仕事と治療の両立について」 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html>）も出ています。ぜひそれらの制度・書類を活用しましょう。

復職直後はつい、「休んだ分も頑張らないと」と考えがちですが、少しずつ仕事量を増やすような配慮が得られると働きやすくなります。その際、産業医・産業看護職がいる会社ではぜひ相談して下さい。そしてそのような配慮が得られたら、ぜひ会社の人に感謝の言葉を伝えるようにしましょう。自分の仕事が軽減されているということはその分を他の誰かが担ってくれています。照れくさいこともあるかも知れませんが、コミュニケーションを十分に取ると職場での働きやすさは増すと考えられるのです。





労働者が安全に働くために 新たな化学物質規制の導入～完結編～



前号(第101号)で、令和6年4月1日に施行される一連の新たな化学物質規制について7つのポイントをお知らせしました。今回はその続きとして、図1に示すように**4つのポイント**をまとめたので確認しましょう。

新たな化学物質規制項目の施行期日			
規制項目	2022(R4) 5.31(公布日)	2023(R5) 4.1	2024(R6) 4.1
ラベル表示・通知をしなければならぬ化学物質の追加			●
ばく露を最小限度にすること (ばく露を濃度基準値以下にすること)		●	●
化学物質管理者・保護具着用管理責任者の選任義務化			① ●
雇入れ時等教育の拡充			② ●
職長等に対する安全衛生教育が必要となる業種の拡大		●	
SDS等による通知方法の柔軟化	●		
SDS等の「人体に及ぼす作用」の定期確認及び更新		●	
SDS等による通知事項の追加及び含有量の表示の適正化			③ ●
事業場内別容器保管時の措置の強化		●	
注文者が必要な措置を講じなければならない設備の範囲の拡大		●	
管理水準良好事業場の特別規則等適用除外		●	
特殊健康診断の実施頻度の緩和		●	
第三管理区分事業場の措置強化			④ ●

図1 新たな化学物質規制項目の施行期日(一部抜粋)

おさらい

前号6ページでお知らせした「ポイント⑤衛生委員会の付議事項」において

- 濃度基準値設定物質について、労働者がばく露される程度を濃度基準値以下とするために講ずる措置に関すること
- リスクアセスメント(以下、RA)の結果に基づき事業者が自ら選択して講ずるばく露低減措置等の一環として実施した健康診断の結果とその結果に基づき講ずる措置に関すること
- 濃度基準値設定物質について、労働者が濃度基準値を超えてばく露したおそれがある時に実施した健康診断の結果とその結果に基づき講ずる措置に関すること

の3点が追加され、自律的な管理の実施状況の調査審議が義務付けられます。

ポイント① 化学物質管理者・保護具着用責任者の選任が義務化されます！

選任が必要なのは**RA対象物質を製造、取扱い、または譲渡提供をする事業場**(業種や規模に関係なく、個別の作業現場ごとでなく、工場や営業所等事業場ごとに選任)で、選任要件は、**化学物質の管理に関わる業務を適切に実施できる能力を有する者(※)**とされています。職務は、**ラベル・SDS等の確認、作成や化学物質の自律的な管理に関わる各種対応等**、その他にもありますので、厚生労働省HPをご確認下さい。

※RA対象物の製造事業場→専門的講習(学科教育9時間+実習3時間)の修了者
上記以外の事業場→資格要件なし(上記講習等の受講を推奨)

また、RA結果に基づき労働者に呼吸用保護具(以下、保護具)を使用させる事業場では「**保護具着用管理責任者**」を選任し、**有効な保護具の選定、使用状況の管理等に関わる業務**に従事させることが義務付けられます。



ポイント② 雇入れ時等の教育を拡充しましょう！

雇入れ時等の教育のうち、特定の業種では一部教育項目の省略が認められていましたが、**省略規定を廃止**し、**危険・有害性のある化学物質を製造、取扱う全ての事業場で化学物質の安全衛生教育が必要**になります。



ポイント③ SDS等による通知事項の追加及び含有量の表示を確認しましょう！

SDSの通知事項に新たに「**(譲渡提供時に)想定される用途及び当該用途における使用上の注意**」が追加され、成分の含有量の記載について、従来の10%刻みでの記載方法を改め、**重量%の記載が必要**になります。



ポイント④ 第三管理区分事業場の措置を強化しましょう！

1) 作業環境測定の評価結果が第三管理区分に区分された場合の義務

- ① 当該作業場所の作業環境の改善可否と、改善できる場合の改善方策について、外部の**作業環境管理専門家(以下、専門家)**の意見を聴く必要があります。
- ② ①の結果、当該場所の作業環境の改善が可能な場合、必要な改善措置を講じ、その効果を確認するための濃度測定を行い、結果を評価する必要があります。

2) 1)で専門家が改善困難と判断した場合と 1)②の測定評価の結果が第三管理区分に区分された場合の義務

- ① 個人サンプリング測定等による濃度測定を行い、結果に応じて有効な保護具を使用させること。
- ② ①の保護具が適切に装着されていることを確認すること。
- ③ **保護具着用管理責任者**を選任し、2)と3)の管理、特定化学物質作業主任者等の職務に対する指導(いずれも保護具に関する事項に限る)等を担当させること。



(次ページへ続く)

(前ページの続き)

- ④ 1) ①の専門家の意見の概要と、1) ②の措置と評価の結果を労働者に周知すること。
 - ⑤ 上記措置を講じたときは、遅延なく、措置内容を所轄労働基準監督署に届け出ること。
- 3) **2) の場所の評価結果が改善するまでの間の義務**
- ① **6か月以内ごとに1回**、定期的に、個人サンプリング測定等による化学物質の濃度測定を行い、結果に応じて有効な保護具を使用させること。
 - ② **1年以内ごとに1回**、定期的に、保護具が適切に装着されていることを確認すること。

その他、測定結果や保護具の装着確認結果の保存年数等の規定もあるので、詳細は厚生労働省 HP でご確認ください。
(環境管理課 本山)

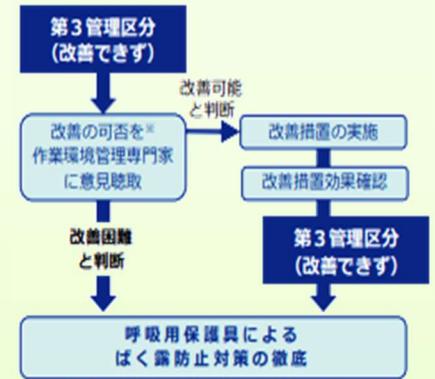


図2 第三管理区分に評価された時のフローチャート

*作業環境管理専門家の要件は別途で示しています。

健康診断に関する
大切なお知らせ

新年度より見直し 変更のご案内



この4月より、見直し、変更された項目がありますのでご案内いたします。

- ① γ-GTPが測定方法変更に伴う基準値見直し
- ② ChE (コリンエステラーゼ) が測定方法変更に伴う基準値見直し
- ③ Caの名称を“血清総Ca”と改め、報告単位をmg/dlと変更に伴い基準値見直し
- ④ ガイドライン改訂による騒音健診における聴力検査の実施方法が変更となります。

【血液検査 基準値変更】

項目	性別	旧基準値	新基準値
γ-GTP	共通	~55 U/L	~64 U/L
ChE (コリンエステラーゼ)	男性	100~240 U/L	240~495 U/L
	女性		200~460 U/L
血清総Ca	共通	4.2~5.1 mEq/ℓ	8.4~10.2 mg/dℓ

【聴力検査 ガイドライン改訂案内】

- ◆ 雇入時、配置換え時健康診断
 - * 検査する周波数に **6,000Hz** を追加 (250Hz、500Hz、1,000Hz、2,000Hz、4,000Hz、**6,000Hz**、8,000Hz) で実施
 - ◆ 定期健康診断時 (6か月以内ごとに1回)
 - * スクリーニング聴力検査について 1,000Hz30db (デシベル) 4,000Hz**25db および 30db** で実施
 - * 1,000Hz 又は 4,000Hz について **30db が聴こえなかった場合は二次検査 (フルバンド検査) を実施**となります。
- (企画調整課 藤田)



感謝状をいただきました

令和6年3月6日 君津商工会議所より、これまでの当センターの健康診断事業への取り組みについてその貢献が認められ「感謝状」の贈呈が行われました。

当センターとしても、引き続き地域、企業の皆様の健康保持増進に努める所存です。皆様のご理解ご支援をいただきたくよろしくお願い申し上げます。





第46回

ちょっとだけダイエット



事業課 木田 義行

最近の趣味それは、散歩です。散歩といってもかなり緩いタイプの散歩です。

事のきっかけは、ちょっとしたことでした。春も近くなり薄手の服とズボンを買いに出かけたショッピングセンターの試着室でのことです。いつも通り試着室で試着したとき、鏡に映った自分の姿・・・！！ あれ、なんかダサい！！ 自分が思っていた姿ではないポッコリおなか！！ 運動不足か？年齢か？それともお酒・・・？ 複雑な思いのまま、試着を終えて服を購入。モヤモヤし、その日を過ごしました。一度気になってしまったら、そこに目がいてしまい、そこで運動と食事制限を決意！

しかし、いきなりジムはハードルが高い！休日に気兼ねなくでき、なおかつ長く続けられることからはじめよう。そこで色々調べ、行きついたのが散歩でした。運動があまり得意ではない自分が今できる『最大の運動』でした。

まずは挑戦、と初めは近所をスローペースで一周約2キロ（20分）、運動量不足を認めず、距離を延ばすことを決意。2倍の距離に挑戦。これを数日続け、歩くことに徐々に慣れ、今度は駅を経由し敢えて階段を使って負荷をかけ運動量上げる事に挑戦。階段のぼりは辛い、気持ちを抑えなんとか成功。さらに距離を稼ぐため自分の知らない道、路地の散策を追加。知らないことを知る事が楽しかったので、これも成功。

そこで、よりモチベーションを上げるために、自分へのご褒美としてスイーツやパンなど一つだけ購入できる経由地を設けて散歩の距離を延ばす。これをきっかけに、スイーツが食べられるように食事にも気を遣い、糖質・脂質カット、タンパク質を積極的に取り入れるなど様々な食事制限を開始。続けたことで多少成果も出始めた。いつの頃から次の散歩コースや経由地探しが楽しくなり、気が付くと散歩が習慣となっていました。

これから暖かく過ごしやすくなる季節。散歩がますます楽しくなることでしょう。是非、運動が苦手な方におすすめです。

独自に調べた『散歩の効果』と『ダイエットについて挑戦した悪い例』をいくつかあげさせていただきます。あくまで個人の見解ですのでご容赦ください。



『散歩の効果』

- ストレス解消
- むくみ軽減
- 基礎代謝アップ
- 睡眠向上

『ダイエットについて挑戦した悪い例』

- 過度な運動またはストレッチ → **腰痛**
- 無理な食事制限 → ストレス → **爆食い**

編集後記

朝はなるべく走るようにしています。コースは決まっていますが、起きる時間の関係で距離が変わります。ところで、毎日走るようになると、ちょっとした楽しみを見つけることがあります。私の場合、田圃と歩道を仕切る柵の上に小さなカエルを見かけると、なんだか幸せな気持ちになります。親指の爪ぐらいの大きさですが、まっすぐ何かを見つめるカエルの姿から「応援されるような、ばかにされているような」不思議な感じを受けますが、ちょっと嬉しいです。

春になってきました。水を張った田圃も見かけるようになりました。鶯も「ホーホケキョ」を練習しており、段々上手になっているようです。春はスタートでもあり変化の時期ですね。色々変わりますが、前向きにチャンスと受け止めるようにしたいです。

「焦らず、慌てず、諦めず。」事態は必ず好転します。カエルとの再会が楽しみです。

(事務局 小柳)



こちらからどうぞ！



◆◆◆ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◆◆◆