

1. 健康管理

●健康管理とは

健康管理とは、病気・障害を予防し、健康を維持していくことをいいます。

健康管理を行なう上で着目しなければならないのは、食事・運動・休養の三要素。

食事においては、まず食習慣の見直しが必要です。現代人はどうしても、高カロリー食・高脂肪食に偏る一方で、ビタミン・ミネラルが不足しがちになります。

カロリーや脂肪を控えめにし、ビタミン・ミネラルを多くとるようにしましょう。

また食事の補助として、健康食品やサプリメントを使ってみるのも効果的です。

運動については、特にデスクワークなどの仕事では運動不足になりがちなので、健康管理のため、できるだけ毎日、ウォーキングやジョギングなど、何らかの運動を習慣づけることが必要になります。

経済的にゆとりのある人は、健康管理のためにフィットネスクラブに通うのもよいでしょう。

writer=clover

●健康管理と運動

健康管理において、運動は非常に重要な要素です。しかし、移動手段に車を頼り、建物の中でもエレベーターを使用することの多い現代では、必然的に日常での運動量は減少しており、そのことが生活習慣病を増加させる因となっています。

運動不足になると、まず筋力の量は低下し、逆に体脂肪が増加します。この体脂肪は、必ずしも“肥満”という目に見える形で蓄えられているとは限らず、知らぬ間に内臓脂肪というかたちで蓄積されていることもあります。

一見スリムな人でも、大量の内臓脂肪を抱え込んでしまっている人は少なくないのです。それゆえ、この内臓脂肪は、“健康管理の盲点”といえるかもしれません。

内臓脂肪の増加は、糖尿病、血栓症、動脈硬化・高血圧症の促進につながるため、放置すればわたしたちの健康を脅かすことになりかねません。

また、運動不足は体力の衰えを招き、心肺機能も低下させます。それゆえ疲れやすくなり、疲労回復の速度も遅くなります。適度な運動習慣を身に付けることで、よりいっそうの健康管理に励みましょう。

writer=clover

2. 健康食品

●健康食品に関する制度——特定保健用食品(トクホ)について

健康食品市場は、折からの健康ブームに乗って急成長を遂げています。しかしその一方で、日本では法律上、健康食品に対する明確な定義づけがなかったために、“健康食品”と称する粗悪な商品が多く出回っているのも事実です。

そこで2001年に、厚生労働省は「保健機能食品」制度を設けました。これは消費者に対して健康食品やサプリメントなどに関する適切な情報提供を行なうことを目的としたものです。

保健機能食品は、特定保健用食品と、栄養機能食品に分けられます。特定保健用食品(通称トクホ)とは「特別用途食品のうち、食生活において特定の保健の目的で摂取をする者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品」のことで、厚生労働省が認めた場合、効果の表示が可能になります。

writer=clover

●健康食品に関する制度——栄養機能食品について

健康食品を見分ける上で役に立つものに、「保健機能食品」制度があります。

これは健康を求める消費者に対して、特定の食品に含まれる成分や健康への効用について情報提供を行なうためのもので、“健康食品”と自称する粗悪な商品を見分ける上で、非常に役立つ制度です。

健康食品とされる保健機能食品には、特定保健用食品と栄養機能食品とがあります。

このうち、栄養機能食品とは、「食生活において特定の栄養成分の補給を目的として摂取をする者に対し、当該栄養成分を含むものとして厚生労働大臣が定める基準に従い当該栄養成分の機能の表示をするもの」と規定されている食品を指します。

わかりやすく言うなら、バランスのとれた食生活を行うことが難しく、必要な栄養成分を摂取できない場合に、その補給のために利用するための健康食品——ということになるでしょう。

writer=clover

3. 禁煙

●禁煙は健康の第一歩

健康管理を考える際、まず第一に実践すべきことは“禁煙”です。喫煙による健康被害というと、ほとんどの人は“肺ガン”を思い浮かべるかもしれませんが。

実際、喫煙者は非喫煙者に比べ、2～4倍も肺ガンになる危険性が高いといわれます。

しかし、喫煙がもたらす健康被害は、肺ガンにとどまらず、喫煙は喉頭ガン、食道ガン、膀胱ガンにかかる可能性も増大させるといいます。

さらに、喫煙はガンだけではなく、心筋梗塞のリスクも高めることがわかっています。

また、タバコは健康維持に欠かすことのできないビタミンCを大量に破壊します。タバコ1本で、25ミリグラムものビタミンCが破壊されてしまい、これは一日の所要量の4分の1に相当します。

こういったことから、現在世界的に、禁煙運動が盛り上がりを見せています。

ところで、禁煙によって守られるのは、タバコを吸う本人の健康だけではありません。タバコの先からは、“副流煙”と呼ばれる煙が立ち上っていますが、この副流煙の受動喫煙による健康被害は非常に大きいといわれています。

そして、最も副流煙の被害に遭いやすいのが、同居している家族。副流煙は、タバコを吸う人が吸い込む煙(主流煙といえます)とは成分が異なり、主流煙よりもずっと多くの発ガン物質(数倍から数十倍)を含んでいます。

しかも、副流煙を吸い込むのが小さな子供であれば、健康に与える害はより深刻なものとなるでしょう。さらに、タバコの煙は、子供の脳の正常な発育を阻害するとも言われています。

よって、禁煙を行なうことにより、タバコを吸う本人の健康が守られるのはもちろんですが、同時に家族の健康も守られるということになります。

writer=clover

●禁煙に向けての取り組み

健康に対する国民の意識の高まりによって、現在様々なところで禁煙に向けての取り組みが進められています。

鉄道においては、JR・私鉄とも、普通列車はほぼ全車両が禁煙となっており、新幹線や特急などでも、禁煙車の割合が増加してきています。

タクシーにおいては、「禁煙タクシー」が登場しています。ただし、禁煙タクシーの場合、客が喫煙の意思表示をした際、なかなか断わりにくく、客が喫煙を行なってしまった後は、タバコ臭や健康によくない物質が残ることから、実際完全な「禁煙タクシー」にはなっていない——との声も上がっています。

航空機においては、現在は全日空と日本航空が国内便・国際便ともに全席禁煙としています。

学校や官公庁、病院などの公共施設では、禁煙・分煙に向けての取り組みが進められています。

また、主要な道路を歩行喫煙禁止にする条例も、千代田区をはじめ多くの自治体で施行されています。

タバコ自体にも「未成年者の喫煙は、健康に対する悪影響やタバコへの依存をより強めます」「タバコの煙は、あなたの周りの人、特に乳幼児、子供、お年寄りなどの健康に悪影響を及ぼします」などの健康警告表示が法令によって義務づけられています。

writer=clover

4. 健康診断

●健康診断とガン検診

健康診断とは、病の早期発見を目的として行なわれる総合的な検査のことで、多くの場合、学校、事業所、地域など、一定の集団を対象として実施されます。

健康診断における検査内容には、問診、血圧測定、検尿、血液検査、レントゲン撮影などがあります。

このような総合的な健康診断以外に、胃ガン、肺ガン、子宮ガン、乳ガンなどについては、市町村と保健所によってガン検診が行なわれており、それぞれに応じた検査が行われます。

たとえば、胃ガン検診においては胃部レントゲン撮影、乳ガン検診では、胸部の視触診やマンモグラフィ撮影、子宮ガン検診では子宮頸部細胞診などが行われており、異常が発見された場合は、さらに精密検査が必要になります。

日本におけるガンでの死亡率の低下は、健康診断やガン検診の普及によるものが大きいといわれています。

writer=clover

●健康診断と法規

健康診断は国民の健康維持のために大きく貢献している制度であり、その実施に関しては、各種法規によって義務づけられています。

雇用者のいる事業所では、労働安全衛生法により、従業員の定期的な健康診断が義務づけられています。

なお、事業所における健康診断では、一般健康診断の他に、労働者が特定の有害業務に従事している場合、特殊健康診断も義務づけられます。

特定の有害業務とは、粉じん作業や、鉛等を取り扱う業務、有機溶剤を取り扱う業務、石綿を取り扱う業務などのことで、内容については法令・通達によって細かく示されています。

同様に、公務員に対しては人事院規則により、学校の教職員や生徒に対しては学校保健法によ

り、健康診断が義務づけられています。

writer=clover

5. 健康運動

●健康運動としてのウオーキングとストレッチ

健康運動の中で、子供から高齢者まで安心して実践できるものに、“ウオーキング”と“ストレッチ”があります。

健康運動として最もポピュラーなウオーキングは代表的な有酸素運動であり、体脂肪を効率よく燃焼することで肥満や高脂血症などを解消し、生活習慣病の予防や健康維持、基礎的な体力作りに大きな効果があります。ウオーキングは骨の健康も保ち、骨粗鬆症を防いでくれます。

一方、ストレッチは関節の可動範囲を大きくすることで体の柔軟性を高め、それによってケガなどの障害を予防します。

また、ストレッチによって正しく美しい姿勢を作ることができるようになるので、姿勢のゆがみから生じる疲労やストレスを防いでくれます。

ウオーキングも、ストレッチも、全身の血流をよくし、内臓の疲労も解消してくれます。また、両者とも脳への血流を増加させる効果があるので、アタマにとっても“健康運動”であるといえます、

writer=clover

●健康運動としての有酸素運動

健康運動ということで、ウオーキングなどを始める人が増えてきています。

このウオーキングは、マスコミなどでよく、健康によい“有酸素運動”として取り上げられていますが、この有酸素運動とは何でしょうか。

運動は“無酸素運動”と“有酸素運動”とに大きく分けることができます。無酸素運動とは、エネルギーを生み出すのに基本的に酸素を必要としない運動のことで、筋肉中のグリコーゲンを燃焼させることによって、パワーを生み出します。

スクワット、腕立て伏せ、ウエイトトレーニングなどの激しい運動がこの無酸素運動に当たります。

一方、有酸素運動とは、酸素を十分に取り入れ、その酸素によって、体内の脂肪を燃焼させてエネルギーを発生させる運動のことです。

ウオーキングやジョギング、サイクリングなどがこれに当たり、負荷の低い運動を長時間続けるという特徴があります。

脂肪を燃焼させる有酸素運動は、生活習慣病の予防にもなるということから、“健康運動”として近年マスコミなどで大きく取り上げられるようになりました。

もちろん無酸素運動も、筋力をつけ体力をアップさせるという点では“健康運動”といえます。

writer=clover

6. デトックス

●デトックスとは

デトックス (Detox) とは、体内に溜まった毒素を取り除く、排出させるという健康法のことです。現在、わたしたちの日常生活は、体に害のあるものが周りにいっぱい。車の排気ガスや、農薬入りの野菜、添加物満載の食べ物たち、さらに最近は女性のみならず男性もたしなむ化粧品等。これらによって体にどんどん「毒」がたまり、健康を脅かしている現代といえるようです。

デトックスには様々な種類があります。サプリメントの摂取、食生活の改善、ハーブティー、アロマセラピー、湯治、断食、ストレス解消にもなるウォーキング等々です。

もともと人体には解毒作用を司る肝臓、排泄を司る腎臓等がありますから、これらが正常に機能すればすむことです。あまりに「毒」を摂取しすぎて、これらの臓器の機能が衰えているとして、デトックスという健康法が着目されてきたかと思います。まずは肝臓たちの機能回復、そのための食生活の改善といったところから、デトックスを始めるのがいいのではないのでしょうか。

writer=クツミ

●簡単デトックス

デトックスというのは、体内に蓄積された毒素を排出するという健康法です。デトックスによって毒素を対外に排出できると、「美肌が手に入る」「健康的にダイエットできる」「ストレスが解消される」「むくみや肩こりが解消される」「生活習慣病が予防できる」等々の効果があるといわれています。思わずくらくらくるほど魅惑的な効果ですね笑。

デトックスとは、何か特別な薬とかサプリメントが必要なのか？と思いましたが、たしかにそういったサプリもないわけではないですが、普段の食生活で簡単にできて、案外デトックス効果が高いものもあるようです。

お米をよくとぐこと、といた後の米を30分ほど浸け、その水は捨てて新しい水でご飯を炊くこと。料理を作る時に、肉や魚、野菜などは湯通しすること。食べる時によく噛むこと。よく噛むと唾液の分泌が促され、唾液には解毒や殺菌作用があるそうです。さらに断食もデトックス効果は高いようです。断食といっても大げさなものではなく、いわゆる「プチ断食」や「週末断食」などは、逆に健康になると人気です。また、水道水を使わずミネラルウォーターを使うことはデトックス効果が高いようで

す。

まずは、簡単にできそうなデトックス効果の高いことにチャレンジ。それで、健康が(美肌が?)ゲットできるとうれしいですね^^

writer=クツミ

7. 岩盤浴

●岩盤浴とは

岩盤浴というのは、天然鉱石の上に横たわる(寝転ぶ)温浴方法です。岩盤浴は、健康法のひとつとして最近注目されています。

岩盤浴で有名なのは、秋田県の玉川温泉や北海道の上の国町産出の「ブラックシリカ」などです。岩盤浴は、蒸気を使わないサウナともいわれており、遠赤外線効果で体が芯から温まります。サウナの蒸気がニガテな人には、気軽に試せる温浴かと思います。

岩盤浴の入浴方法は、大量に汗をかくので、事前に水分の補給をしっかりと行ってください。40度程度に温められた岩盤の上に、タオルやゴザなどをひいて寝転ぶだけ。寝転ぶ時間は好みと体調によりますが、20~30分程度です。

入浴後は、水分補給をしっかりと行い、体温の急激な温度差を避けるようにしてください。また循環器系に病気や不安のある人は、岩盤浴の可否について医師に相談してからにしてくださいね。

writer=クツミ

●岩盤浴の効果

岩盤浴で有名なのは、北海道の上の国町産出の「ブラックシリカ」です。ブラックシリカの岩盤浴の効果は、遠赤外線とマイナスイオンによるものです。

岩盤浴ではとにかく汗がよく出ること驚かされます。しかもその汗がベトベトした汗ではなく、サラサラしたもの。このサラサラ汗は、遠赤外線とマイナスイオンの効果といわれています。

遠赤外線とマイナスイオンは、汗だけではなく、血液もサラサラにします。サラサラな血液といえば、健康かどうかの一つの目安。ドロドロの血液は、動脈硬化のもとにもなります。

サラサラな血液は、抹消の血管にまで酸素を運び、いっそう新陳代謝を高めます。さらにマイナスイオンは、赤血球のヘモグロビンの鉄を活性化します。

遠赤外線の効果は、まんべんなく均一に体を温めること。これによって、体全体が芯から温まり、肝臓も温まることによって代謝がよくなります。さらに体が均一に温まると、自律神経やホルモン系

の働きもよくなり、いっそう代謝がよくなります。

岩盤浴は以上のように、ひたすら代謝がよくなるという効果があります。岩盤浴は、健康によい・ダイエットによい・デトックス効果が高いといわれる優れたものの温浴法なのです。

writer=クツミ