

**健康診断で、いつまでも元気に自分らしく
延ばそう健康寿命**

健康寿命とは、病気などで生活に支障が出ることなく、自立して元気に過ごせる期間のことです。平均寿命が長い日本では、いかに健康寿命を延ばすかが課題になっていきます。

ない病気があります。気づかないうちに進行し、心臓病や脳卒中など大きな病気につながることも…。

そこで欠かせないのが「健康診断」。もし異常が見つかっても、

シヨン、「マイシグナル」もスタートしました。オプシヨンを組み合わせ、自分だけの健診メニューを作ることができます。

ご自身の健康は、ご家族や周囲の方の安心

康診断を受けてみませんか？お気軽にご相談ください。

お問い合わせは、健康クリニック ☎082・232・4857（平日9:00～16:30）まで。

（企画渉外課 松本 玲子）

二ユースですね。

いつまでも元気に暮らしていくために、健康寿命を延ばしていくことが大切です。そのためには、まず自分の体の状態を知ることが第一歩。元氣だと思つて

人間ドックや生活習慣病予防健診をはじめ、さまざまな健診プランをご用意しています。より充実した健診にするために、豊富なオプシヨンメニューもあります。

広島県の令和4年の健康寿命は、男性72・13年（全国34位）、女性75・85年（全国13位）でした。女性はいまだで全国でも下位でしたが、初めて全国平均を

早期の治療につなげる
ことができ、「塩分を
控えよう」「歩く距離
を増やそう」など『こ
れからの過ごし方』を
見直すきっかけにな
ります。

健康クリニック
だより



15



食事で「冷え」対策

体を内側から温める

「冷え」はちょっとした不調と思われがちですが、東洋医学では万病のもとと言われ、体温が1℃下がると免疫力は30%も低下し、病気になるリスクが高まります。冬本番を前に食事で体を内側から温め、冷え対策に取り組むためのポイントをご紹介します。

【ポイント①】体を温める食材を選びましょう。体を温める食材とは、ネギ・ニンジン・カボチャなど、冬が旬の寒い地域でとれる食材です。地中で育った根菜類にも同様の効果があります。これらの食材は、体内の熱を作るために有効なビタミン・ミネラルが凝縮されています。発酵食品の摂取も有効です。発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。その結果、栄養の吸収率が上がり、血流が改善され体温も上がります。

【ポイント②】 食事の温度を意識しましょう。温かい食事を取ることで胃

腸の働きが活発になり、体の冷えを防ぎます。スープや鍋料理は具材がたっぷり取れて一石二鳥ですね。温熱作用があるショウガを入れることでさらに効果が高まります。コーヒーはホットでも

体を冷やす飲み物のため、コーヒーをよく飲む方は、血行促進効果があるシナモンをコーヒーに振りかけ、シナモンコーヒーにして飲むことをおすすめします。

【ポイント③】1日3食、規則正しく食べることを心がけましょう。特に、就寝中に下がった体温を上げるために朝食の摂取が大切です。卵や乳製品などのタンパク質は、体を温める効果があるため、欠かさず取るようにしましょう。

日々の食事を工夫し、寒い季節でも健康な毎日が送れるよう、冷えにくい体づくりを目指していきましょう。

(健康支援課 西川 真由子)

体を温める食材

- 野菜
ニンジン、カボチャ、ゴボウ、レンコン、
タマネギ、ニラ、ニンニク、ネギ、生姜
- タンパク質
牛・豚ヒレ肉、鶏ムネ・ササミ肉、レバー
マグロ、カツオ、サケ、卵
- 発酵食品
味噌、納豆、キムチ、ヨーグルト
- 香辛料
唐辛子、コショウ、シナモン
- 飲み物
紅茶、ルイボスティー、ほうじ茶、ココア



長引く咳の症状に 難しい薬選び

昔から日本の庭には、柿や枇杷、金柑、南天などの喉に良い植物が植えられていました。秋から冬にかけて赤い実をつける南天は、風邪や喘息、百日咳の咳に効くとされる日本特有の民間薬です。

以前は咳止めといえ
ばコデインが定番
でしたが、近年は国際
的な規制により 12 歳
未満の小児には禁忌と
なるなど、使いづらく
なっています。

病院の咳止め薬は、
症状に応じた単一成分
が基本です。一方、市
販薬は中枢性鎮咳薬や
去痰薬、抗ヒスタミン
薬などを組み合わせた
配合薬がほとんどです。
配合薬は便利なのですが、成分を選
べない不便さがあります。配合薬に使
われる抗ヒスタミン薬の多くは第一世代
(※)なので、眠気や抗コリン作用によ
る尿閉に注意が必要です。また中枢性
鎮咳薬には、吐き気や便秘の副作用や、
抗うつ薬との併用に注意が必要な成分
があります。

漢方薬は咳の状態によって処方します。麻杏甘石湯（マキョウカンセキトウ）は口渇のある激しい咳に、小青竜湯（ショウセイリョウトウ）はアレルギー性の咳に、麦門冬湯（バクモンドウトウ）

は乾いた空咳に向いています。

生薬
では、

杏仁（キョウニン：鎮咳）、半夏（ハンゲ：鎮咳）、桔梗（キキョウ：去痰）、甘草（カンゾウ：抗炎症）などがあり、市販薬やトローチ、のど飴などに配合されています。

咳が長引く原因には、逆流性食道炎や後鼻漏もよく見られます。逆流性食道炎の主な症状は、実際には喉の症状（違和感など）が多いようです。

喉に効く漢方薬は、お湯に溶かして
ゆっくり服用することで直接作用し、よ
り効果が高まると考えられます。
※第一世代：副作用が比較的あられ
やすいもの。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

[illegible]