

β-カロテンがたくさん。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」も発がん物質の侵入を邪魔してくれます。しかも、豊富な食物繊維の効果で腸内の有益な菌を増やして免疫力アップ、お通じをよくして老廃物や発がん物質を外に出してくれたりします。

## キウイフルーツ

がん予防には適正な体重維持も必要です。キウイフルーツは果物の中でも甘み成分である糖質が少なめ。1個(70g)で37kcal、糖質が11・8gと、低カロリー、低糖質の果物です。しかもキウイフルーツはβ-ディフェンシンが豊富。β-ディフェンシンは食事の影響を受ける自然免疫(体に備わった防御システム)の中でもメインで働く物質の一つです。またビタミンCがたっぷり。ビタミンCは免疫活動の主力である白血球の働きを強化し、抗がん作用もあります。同時に生野菜や生の果物にはカリウムが豊富。カリウムは余分な塩分であるナトリウムを外に出す働きがあります。生で食べるキウイフルーツは抗がん作用を下支えするのにぴったりです。

## 牛乳

牛乳はカルシウムが豊富な食品。カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、免疫細胞である白血球が病原菌を攻撃するのを助けます。そして牛乳ならではの成分が「ラクトフェリン」。ラクトフェリンには、抗菌作用や炎症を抑える作用、免疫力そのものをパワーアップさせる効果があります。

## しいたけ

しいたけには「レンチナン」が豊富です。レンチナンは免疫力を上げる効果が非常に高い成分で、かつては抗がん剤による免疫力のダウンを緩和する薬として販売されていました。しいたけを含むきのこ類は食物繊維が豊富で、低カロリーで低脂肪。ダイエット効果もバッチリです。

## 卵

卵の最大の特長は、良質なたんぱく質のほかに、ビタミン・ミネラル類も多く含まれることです。たんぱく質が新しい免疫細胞をつくり出し、病気を闘う力を高めます。血液も増やしてくれるので、体に栄養が行きわたって免疫システムがしっかり動くようになりま

## COLUMN

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太り過ぎでも痩せ過ぎでも高くなることが明らかになっています。がんに関しては、男性では肥満よりも痩せている人の方が高くなりました。ただし、タバコを吸わない場合には、痩せていてもがんの死亡リスクは高くならないことが報告されています。女性においては、がんによる死亡リスクはBMI値30.0～39.9(肥満)で25%高くなりました。特に閉経後は肥満が乳がんのリスクになることが報告されていますので、太り過ぎに注意しましょう。

がんだけでなくあらゆる病気の予防や健康全体のことを考えると、男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。

BMI値とは体格の指数です。体重が同じ60kgであっても、身長が150cmの人と170cmの人では体格が変わってきます。身長が150cmの人は肥満気味、170cmの人は普通です。

そこで身長と体重の違いで肥満度を指標にしたのがBMIです。下記の式で一度計算してみてくださいね。

$$\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} = \text{BMI}$$

例) 身長160cm、体重60kgの場合なら  
 $60\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = 23.43$



## 万能食品はない

す。また、卵には「亜鉛」が豊富です。亜鉛は免疫細胞の要であるNK(ナチュラルキラー)細胞を増やして免疫力を高める働きがあります。さらに炎症を抑えたり、免疫機能全般を活発にします。亜鉛は卵で取ると、同時に含まれる栄養素との相乗効果を得やすくなります。

お薦めの食品といっても万能ではありません。さまざまな食品を取ることによって食品同士の栄養の過不足を補い合い、結果的に栄養のバランスが取れるのです。がん発症のリスクには、生活習慣や体質などが関係しますので、定期健診を受け体調や体質の変化をチェックしましょう。

# 知っておきたい、飲酒のこと



お酒は生活に身近なものであり、上手に付き合うことでコミュニケーションの助けにもなりますが、不適切な飲酒は心身の健康に悪影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を知って、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。



## ● お酒の影響には個人差があります

飲酒による影響は、年齢、性別、体質等によって異なります。

### 個人差 ①

#### 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少などで、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

### 個人差 ②

#### 性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

### 個人差 ③

#### 体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。



## ● 自分に合った量を決めて健康に配慮した飲酒を

1日の平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクを高めるとされています。また、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは、少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうこと、大腸がんは、1日当たり20g程度（週150g）以上の飲酒を続けると発症の可能性が上がるという結果を示す研究があります。

お酒に含まれる純アルコール量（g）を認識し、自ら飲む量を定めることで健康を管理しましょう。

お酒の量は量（mL）ではなく、含まれる純アルコール量（g）で考えよう

純アルコール量20gの目安

● ビール中瓶	1本 (500mL)
● 日本酒	1合 (180mL)
● ワイン	グラス2杯弱 (200mL)
● 酎ハイ (7%)	1缶 (350mL)
● 焼酎 (25度)	グラス0.6杯 (100mL)

飲んだお酒の種類を選ぶと、純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。健康管理の方法として活用してみましょう。

飲酒チェックツール

スナッピーパンダ  
**SNAPPY PANDA**

出典：厚生労働省広報資料より



### 適正飲酒のポイント

- あらかじめ量を決めて飲む
- 飲酒前または飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

休肝日



### 避けるべき飲酒

- 一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
- 他人への飲酒の強要等
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中または飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動



# くらしに プラス+

## おうちでエコ活

### 丸ごと食べる「ホールフード」を学ぼう

野菜の皮や芯など、捨ててしまいがちな部分も丸ごと活用することで、栄養を余さず摂取できます。今回は食品ロスを減らしたり環境にも優しい、ホールフードについて紹介します。

今回の先生 一ノ木 菜摘さん

管理栄養士

ちまたにある健康情報について、科学的根拠を基にできるだけ分かりやすく伝えるため、ヘルスケアライターとして活動するほか、コラムの監修・講師なども行う。得意ジャンルはダイエットや生活習慣病など。



### ホールフードとは？

ホールフード (whole food) とは、野菜や果物、穀物、肉や魚などの皮や骨も含めて丸ごと食べる。そうすることで皮や芯、葉などに含まれる栄養素を余すことなく摂取でき、SDGsの目標にも掲げられている食品ロスの削減にもつながるとして、今注目を集めています。

### ホールフードのメリット

食品を丸ごと食べるので、可食部が増えて食費の節約につながります。また、通常、生ごみは水分を含むため、焼却するのに多くのエネルギーを必要とし、多額の処理費用もかかりますが、その費用を削減することができます。食品ロスを100t削減できれば、46tもの二酸化炭素の排出を削減できるといわれています。

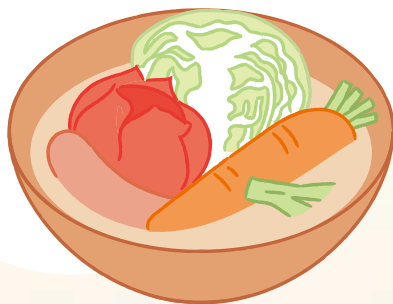
### ホールフードを実践してみよう

野菜の葉、根、ヘタ、皮、芯などは料理のときに捨ててしまいがちですが、多くは食べることができ、豊富な栄養素を含んでいます。生では硬くて食べづらい皮や芯は、じっくりと煮ることで食べやすくなり、食物繊維や煮汁に溶け出したビタミン、ミネラルを摂取することができるようになります。

**POINT** 泥汚れや残留農薬が気になる方は、汚れをタワシでこすって落としたり、野菜用洗浄剤で洗い落としてください。

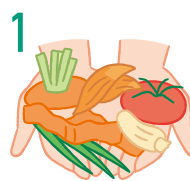
### 1 野菜丸ごとポトフ

よく汚れを落とした皮付きのにんじんやトマト、硬い芯が付いたままのキャベツ、ブロッコリーの茎などもそのまま一緒にコンソメで煮込めば、スープに溶け出したビタミンやβ-カロテン、皮などに含まれる食物繊維が摂取できます。



### 2 野菜の皮などを活用する「ベジブロス」

「食べる」以外の活用法として、料理を作る際に出た野菜の葉、根、ヘタ、皮、芯などでだしを取る「ベジブロス」もお勧めです。スープに使えばまろやかな甘みやうま味を与えてくれるのはもちろん、動物性のだしを使わなくてもこくのあるみそ汁が作れます。野菜の種類は3～5種類くらいあるとよいでしょう。



1 水1Lに対して両手1杯分のベジブロス用の野菜を鍋に入れる。

**POINT** キャベツなどアブラナ科の野菜やセロリは煮るとクセが出るため、入れ過ぎない。

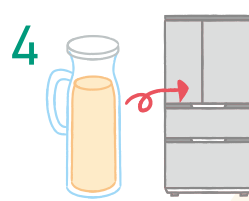


2 弱火でゆっくりとコトコト煮る。あくにも栄養が溶け出しているため取らなくてよい。

**POINT** 強火で煮るとスープが濁ったり、エグ味が出たりするので注意！



3 ザルに布巾やキッチンペーパーを敷いてこす。すぐ使わない場合は粗熱が取れてから容器に移す。



4 冷蔵庫に保存し、3日程度で使い切る。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

# 女性のカラダと健康

今回の教えて!

乳がん

「乳がん」は、日本人女性の9人に1人がかかるといわれるほど、女性のがんで最も多く、誰でもかかり得る病気です。早期発見、早期治療すれば治る可能性が高いです。極度に不安になったりせず、正しい知識を持つことが大切です。



監修/上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

乳がんの原因は？ 遺伝や生活習慣との関係は？

乳がんは乳房の「乳腺」にできるがんです。女性のがんでは最も多く、30代後半から増加しています。

乳がんは主に生活習慣や女性ホルモンなど複数の要因が関係して発症します。

原因となる生活習慣としては、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが知られていますが、これらに気を付けていても乳がんになることはあるので、「誰もがかかる可能性のある病気」と考えてよいでしょう。乳がんの5～10%は遺伝性であり、乳がんや卵巣がんなどを発症しやすい「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」などがあります。遺伝に関する心配がある方は、病院の遺伝カウンセリング外来で相談や検査が可能です。

Q2

乳がんの治療法は？ 乳房を残すことはできるの？

乳がんの治療は、がんのステージやタイプに合わせて「手術」「放射線」「薬物療法（ホルモン薬、抗がん剤、分子標的薬）」を組み合わせて行います。乳房の手術は乳房部分切除と乳房全切除があります。乳房部分切除は、しこりが小さく周囲に広がっていない場合などに可能です。乳房全切除を行っても、乳房再建や補正下着など、乳房の膨らみを保つ方法があります。

Q3

乳がんを早期発見するには？

乳がんはステージIの5年生存率が95%以上と、早期発見・治療すれば治りやすいがんです。

早期発見のためには、乳房のセルフチェックと乳がん検診が大切です。乳房のセルフチェックは、日頃から入浴や着替えのときに、乳房を鏡で見て、指で触ることを習慣付けましょう。しこりを感じたり、乳頭から血液分泌があるなど、いつもと違うと感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。乳がんの半数以上は、しこりに気付いたことがきっかけで発見されています。乳がんのしこりができる部位は乳房の外側の上部が約50%と、最も多くなっています。

マンモグラフィ検査などの乳がん検診は、40歳以上の方は2年に1回は受けましょう。自覚症状がなくても検診で乳がんが見つかることがありますので、検診はとても大切です。

職場に乳がんの方がいたら/  
どのような配慮ができる？

乳がんの手術後の治療は外来で受けられることが多く、仕事復帰は可能です。

同僚の方は、「がん」という先入観を持ち過ぎず、普段通りに温かく接していただくとういでしょう。

上司の方は、本人と相談しながら、今後の働き方を整えるとよいと思います。副作用や体力の回復は千差万別ですので、本人の意向を確認することが大切です。必要に応じて休暇制度や時短制度なども活用を。こういったことが貴重な人材を守ることに繋がります。



# 働く女性のための年代別健康チェック

キャリアも  
人生も  
健康から

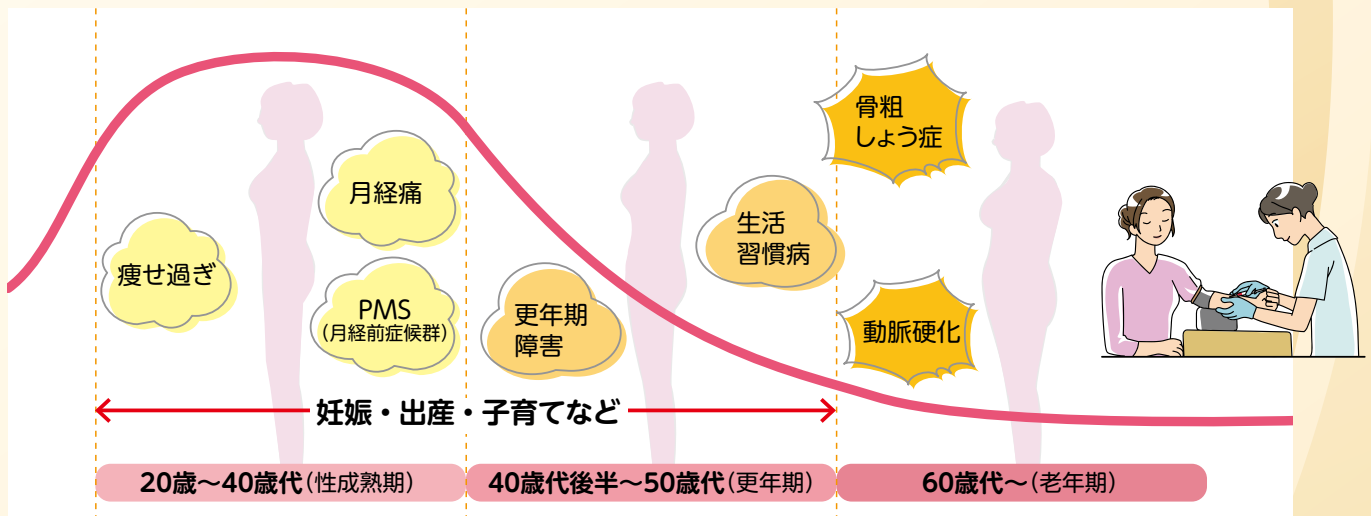
女性の健康課題は年代で大きく変化します。  
年代に合った健康管理が必要です。

女性の体は、年代とともに異なる健康課題に直面します。特に働く女性は仕事と妊娠・出産・育児が重なることによって自分の健康管理が後回しになりがちで、気が付かないうちに思わぬ病気が進行している可能性があります。20歳～30歳代では、過度なダイエットからの痩せ過ぎや月経に伴うトラブルに注意が必要です。40歳代後半になると更年期を迎え、更年期障害の症状が表れるとともに、生活習慣病のリスクが高まります。60歳代以降は骨粗しょう症や動脈硬化の重症化が心配です。

これらの健康リスクに対応するため、年代に応じた健康管理が欠かせません。健診・検診の受診など健康チェックを欠かさずに行って、大事な健康を守りましょう。



## ■女性ホルモンの変化と代表的な健康問題



## がん検診を受診しよう!

女性特有のがんである乳がん、子宮頸がんは、若い世代のうちに発症する人も多くなっています。早期発見・早期治療できれば多くのケースで治療できますので、対象となる年代になったら、必ずがん検診を受診しましょう。



### 乳がん

毎年10万人以上が罹患し、40歳以降で特に発症しやすくなります。若いうちからセルフチェックを行い、40歳以降は2年に1回は検査を受けましょう。

### 子宮頸がん

20歳代後半から罹患者が増加し、出産・子育て世代で亡くなる人も多いがんです。20歳代から注意が必要ですので、2年に1回は検査を受けましょう。

# ココロメンテ通信

監修  
株式会社生き方はたらき方  
ラボラトリー ukai yasumi  
代表取締役 鵜飼 柔美



## 「コーピング」でストレスに対処しよう

現代社会においてストレスに悩まされている人は多く、「コーピング」が重要といわれています。「コープ (COPE)」とは英語で「対処する」という意味で、「コーピング」とはストレス要素に対するさまざまな対処法や行動のことです。

ちなみに、ストレスにはマイナスのイメージがありますが、日々の適度なストレスは、楽しみが増えたり、達成感を得られたり、

組織内では生産性がアップする要因にもなります。コーピングでストレスにうまく対処できれば、自身のプラスにつながることを知っておくことも大切です。

ストレスを構成する要素は以下の4つ。それぞれの段階で効果的なコーピングを実践することで、早めのストレス軽減や仕事のモチベーションアップも期待できます。

## ストレスの構成要素

### 1 ストレッサー (ストレス反応を起こす刺激)

就職や引っ越しなど生活環境の変化等による「生活環境ストレス」、自然災害や社会不安、喪失体験による「外傷性ストレス」、「○○になったらどうしよう」というネガティブな予測、心配性などによる「心理的ストレス」があります。

#### コーピングの例

- 原因となるものを排除する
- 相手に行動を変えてもらうよう働き掛ける
- 原因となるものから距離を置く、逃げる

### 2 認知 (考え方のクセ)

物事に白黒をつけたがる (極論化) だったり、すべき思考 (〇〇するべき)、ネガティブな想像力、拡大解釈、過小評価など。

#### コーピングの例

- 自分の考え方のクセを知る (自己分析)
- 別の考え方を取り入れる
- 楽天的な考え方を意識する、まねるなど

### 3 緩衝要因 (周囲のサポート)

仕事を減らしてもらう、役割を軽くしてもらう、サポートしてもらうといった「物理的」なもの、現状を理解してもらう、いざというときにSOSを出せる環境といった「心理的」なものがあります。

#### コーピングの例

- 外部の力を借りる
- 自分の現状を知らせたり、SOSを出す
- 周囲とコミュニケーションをとる
- ストレッサーが発生しない別の場所 (逃げ場) をつくるなど

#### ラインケア\*として

- 部下の仕事量や時間などを配慮する
- メンター制度などで気軽に相談できる体制づくり
- ストレスチェック制度の導入など

### 4 ストレス反応

「心理面」では、イライラする、落ち込む、集中力や判断力、思考力の低下などがあり、「行動面」では、攻撃的な行動、暴力、回避行動 (暴飲暴食や衝動買い等でストレス者と向き合わない) など、「身体面」には動悸、胃痛、頭痛などがあります。

#### コーピングの例

- リラクゼーション/  
心地よい音や香りなどで心身を落ち着かせる
- ストレッチ/  
凝り固まった心身の緊張をほぐす
- 腹式呼吸・深呼吸/  
ゆっくりとした呼吸で心を落ち着かせる
- 自分への声掛け/  
「大丈夫、大丈夫」と自己暗示をかける。自分で自分を抱き締める「バタフライハグ」 (肩の辺りを交互にゆっくりたたく)



ストレス反応として最初に表れる心理面の負荷は、ケアされずに放置されがちです。身体面に影響を及ぼす前に、できるだけ早い段階でコーピングを活用していきましょう。

イライラしてるな、体がしんどいなと感じたときに

### 日常生活で取り入れやすい10のコーピング

- 1 目の前のことに集中する、専念する
- 2 1つのことだけを考える
- 3 一人で抱え込まない (相談する)
- 4 考え過ぎず、ある程度の見切り発車も良しとする
- 5 一人の時間を楽しむ
- 6 過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられると考える
- 7 心身をリラックスさせる
- 8 自分の生活のリズムを崩さない
- 9 睡眠を十分にとる
- 10 自分のストレスを認識する

\*管理職が主体となり、従業員の健康管理に取り組むメンタルヘルス対策

# 第1回 亀田サマーフェスを開催

主催：亀田サマーフェス実行委員会  
共催：Kameda Medical Center、亀田総合病院健康保険組合

## 鴨川シーサイドベースで有意義な一日

8月3日、鴨川シーサイドベースにおいて第1回亀田サマーフェスが開催されました。このイベントは、夏の訪れを機にダンスやコンサートを通じてリフレッシュの場を設けるために企画されたものです。

連日猛暑の日々でしたが、8月3日当日は、海からの心地よい風に包まれながら、大勢の観客が夏の祭典を満喫しました。

ステージでは、地元のダンスチームによる多彩なダンスが披露され、観客の手拍子や歓声もあり、会場は笑顔であふれました。また、夕方からは待望のコンサートがスタート。ジャスティンスタッフによるライブが始まり、途中から亀田隆明理事長もサクスを携えてステージへ。亀田サマーフェスで一番の盛り上がりを見せた時間となりました。

第1回亀田サマーフェスは、晴れ渡る空の下でダンスやコンサートを通じて大勢の人々が集まり、熱い夏の思い出をつくる素晴らしいイベントとなりました。来年もさらに多くの人々が参加し、よりいっそうの盛り上がりを見せることを期待しています。



# 契約保養施設を活用してリフレッシュしませんか!

当健保組合では、被保険者の健康の保持増進および保養奨励のため、契約保養施設を宿泊利用した場合に、その費用の一部を補助しております。

### 補助内容

- ◆ 毎年4月1日から翌年3月31日までを1年間とし、年1回3,000円まで(3,000円に満たないときは実費)を支給します。
- ◆ 申請期限は4月20日までです。

### 契約保養施設

リゾートトラスト(エクシブ)	全国21カ所の会員制リゾートホテル「エクシブ」が会員料金でご利用いただけます。
ラフォーレ倶楽部	全国のラフォーレ倶楽部直営リゾートホテルやゴルフ場、提携ホテル等が会員料金でご利用いただけます。

ご利用方法の詳細は、当健保組合のホームページをご確認ください。

<http://kameda-kenpo.com/>

## 組合の現況

(令和6年8月末現在)

被保険者数		被扶養者数		平均標準報酬月額		扶養率
男	1,913名	男	883名	男	500,828円	被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)
女	3,598名	女	1,102名	女	315,561円	
合計	5,511名	合計	1,985名	平均	379,872円	

# 今日も笑顔で

Special Interview

## 林家つる子さん「落語家」



常に何かに挑戦し続ける  
落語家でありたいと思っています。

はやしや つるこ / 1987年、群馬県生まれ。中央大学で落語研究会に所属し、卒業後の2010年、九代目林家正蔵に弟子入り。2024年3月、落語界では女性初となる“抜擢”で真打昇進を果たす。古典落語「芝浜」の登場人物であるおかみさんを主人公にし、その視点から新たに古典落語を描く挑戦は、各種メディアに取り上げられた。最新情報は <https://tsuruko.jp>

2024年3月から5月にかけて真打昇進披露興行があり、年の前半はずっと忙しくしていました。皆さんの期待に応えなければという重圧の中、絶対に体を壊すわけにはいかないという思いを強く持って毎日過ごしていました。

実は、真打昇進が発表された直後、声が出なくなりました。プレッシャーや忙しさから免疫力が落ちて、鼻から悪い菌が入ったことが原因でした。はなし家にとって声は命。それ以降毎日鼻うがいをして、喉にいいとされるマヌカハニーをよく口にして予防しています。

最近では自分でも気付かないうちにストレスをためていることがあり、そういうときは好きな物を食べるようにしています。私はお肉が大好きで、忙しい日が続くときによく焼き肉屋さんへ（笑）。食べ過ぎには注意していますが、お肉を食べることがストレス発散になり、次の日の活力になります。もちろん、普段は体にいいといわれるものを意識して、バランスを考えながら食べるようにしています。

私はこれからも常に何かに挑戦する落語家でありたいと思っています。新しい落語の演目への挑戦、また、ラジオやテレビ、動画配信など、いろんなことに積極的に取り組んでいきたい。そんな私を見た誰かが「自分も頑張ろう」と思ってくれたらとしたり、私にとってこの上ない喜びとなり、活力の源になります。