

健康宣言通信

監修: 久手堅司 (せたがや内科・神経内科クリニック 院長)

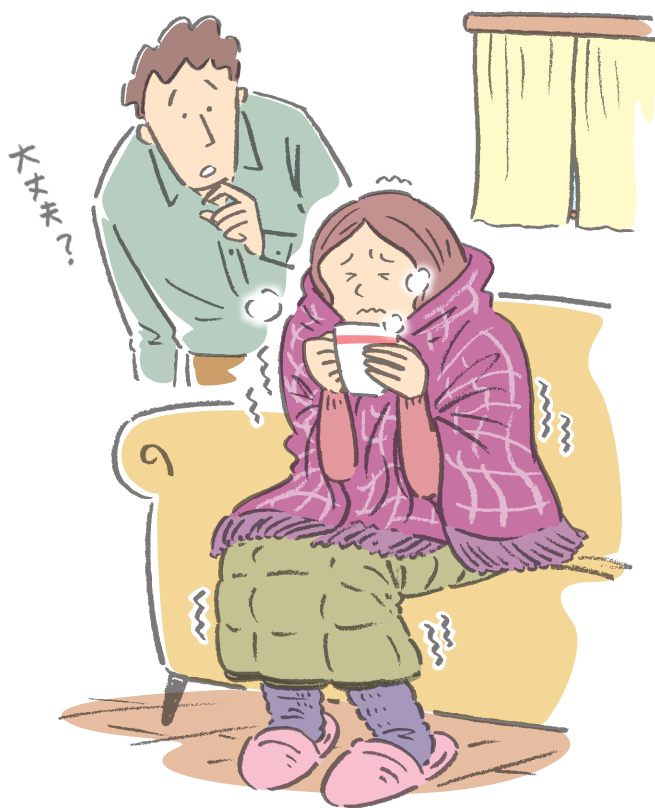


暮らしの健康手帳

万病のもと！冷え性

冷え性の原因には気温が大きく影響しています。気温が下がると体内では血管を収縮させて熱を外に逃さなくなります。この状態が続くと手足の末端まで血流が行き渡らず、冷えを感じるのです。また、立ち仕事やデスクワークなどで長時間同じ姿勢が続くと、足の筋肉が使われず血行不良を招き冷えやすくなります。高齢者では加齢で筋肉量が減り、低栄養による貧血や低血圧などの血行に影響する持病が、冷え性のリスクを高める原因に。

「体質だから」と放っておくと、疲労感や肩凝り、胃腸の不調、不眠など日常生活への支障につながりかねません。改善には、重ね着などで外側から体を温めただけでは不十分なこともあります。まずは血行改善のため、生活習慣を見直して体の中から冷やさない工夫。症状がひどく、生活に支障が出るときはかかりつけ医などに相談し、薬を処方してもらったり、他に病気のリスクが隠れていないかなども調べてもらうと安心です。規則正しい生活を送り、体を内と外から温め、寒い季節を元気に乗り越えましょう。



冷えを撃退！ぽかぽか生活のススメ

冷え性を和らげるには、日常生活で体を温め血行を改善することが大切です。

効率よく温める



マ フラーや手袋、靴下などで、冷えやすい首回り・手首・足首の「3つの首」を温めます。おなか周りを腹巻きなどで温めるのもおすすめです。

よくかんで腹八分目に



食 べ過ぎは胃腸に血流が集中し、他の器官などに血液が行き届かない原因に。よくかむことで顔などの筋肉が動き、体温の上昇につながります。

小まめに体を動かす



運 動不足は、血行を悪化させます。階段を使う、早歩きをするなど日常生活で無理なく運動量を増やしましょう。

ゆっくり入浴する



忙 しいとシャワーだけで済ませていませんか。ぬるめのお湯にゆっくりとつかすることで、体を芯まで温め、血行が改善されます。



簡単にできる上品な一品

ぶりの無蒸しきのこあんかけ

材料(2人分)

ぶり 2切れ
塩 少々
酒 小さじ1
とろろ昆布 2つまみ
卵白 1/2個
かぶ 2個
えのき 1/4パック
しめじ 1/4パック
だし汁 3/4カップ
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
片栗粉 小さじ1と1/2
水 小さじ3
練りわさび 少々

作り方

- 耐熱皿にぶりをのせ、塩、酒をまぶし、とろろ昆布をのせる。かぶの葉があれば、切ってぶりの横におく。ラップをかけて、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- 卵白は角がピンと立つまで泡立てる。かぶは皮をむき、すりおろして水気を切り、卵白と混ぜ合わせる。器に

盛った①にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。

- えのきは根元を切り落とし、3等分の長さに切る。しめじは根元を切っ

- ③を②にかけて、わさびを添える。



1人分

エネルギー
258kcal

塩分
1.3g

栄養学
メモ

しめじ

腸内環境を整え、コレステロールの上昇を抑制する食物繊維、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富。疲労回復に効果的なリジン(アミノ酸)も含まれています。

減塩
ワザ

あんかけ(片栗粉)

味つけをトロみのある“あん”状にすると、食材の周りにまとわせることができ、食塩量が少なくても塩味や旨味をしっかりと感じられます。

どこでもできる! 続けやすい!

楽しく筋肉トレーニング

監修: 藤本陽平(筋肉デザイナー/NSCA認定パーソナルトレーナー)

健康長寿に欠かせない“筋肉”。「衰えないようにしなくては」と思っている、負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないもの……。狙いを定めて筋肉を無理なく動かす「楽しく筋肉トレーニング」を毎日続けて、いつまでも動ける体を手に入れましょう。

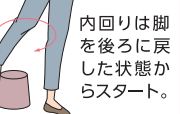
股関節の柔軟性アップ 股関節回し

足をぐるぐる回して股関節周りのエクササイズ!
ゴミ箱や低めの椅子を置いて行うのがおすすめです。



ゴミ箱や低めの椅子を置くと、足の動作を意識しやすい。

持ち上げた右脚を大きく円を描くように外向きに回す。外回りを5回繰り返したら、今度は内回りを5回行う。反対の脚でも行う。



ここがポイント

上体はまっすぐに保ったまま、股関節を大きく動かすイメージで行いましょう。股関節周りの筋肉がほぐれ、血流がアップするのでむくみの解消も期待できます。

医療費控除とセルフメディケーション

日頃から自分の健康に責任をもち、軽度な不調は自分で手当てする「セルフメディケーション」。その考え方に基づき、医療費控除の特例として「セルフメディケーション税制」が設けられています。

従来の医療費控除より申請のハードルはかなり低い

セルフメディケーション税制とは、1月～12月に支払った、対象となるOTC医薬品(薬局で購入する医薬品のうち、領収書に控除対象と記載がある商品)の合計が12,000円を超えた場合に、医療費控除の申請ができる制度です。一世帯分の合計で申請できます。従来の医療費控除は医療機関で支払った額の合計が10万円以上で申請できるものなので、だいぶハードルが低いといえるでしょう。

何らかの健診などを受けていることが条件

セルフメディケーション税制を受けるには、保険者や市区町村が実施する健診やがん検診、インフルエンザの予防接種などを1つ以上受けていて、それが証明できる書類があることなどの条件があります。詳細は厚生労働省のホームページ(右記)で、手続きはお近くの税務署や国税庁のホームページでご確認ください。オンライン申請も可能です。

