連載

足裏マッサージの効果

山口大学・山口県立大学名誉教授　江里　健輔　先生

最近、注目されている治療に鍼灸などがあります。
足裏のマッサージもその一つです。足裏をマッサージすると筋肉を緩め、張りや疲労を改善し、リラックス効果を高める効果があると言われていますが、何故でしょうか？

足の裏には、末梢神経が集中しています。この部分を「反射区」と呼び、内臓や筋肉など各部位の状態を反映しているので、この部位を刺激することで働きが良くなるからです。「ツボ」に比べ範囲が広く、うまく利用すれば美容や健康に役立ちますので、マッサージが推奨されているのです。
鍼灸などが何故効果があるかは、詳細に分かっていませんでした。医学・医療の進歩で「ツボ」を刺激すると、末梢神経である迷走神経を通じて刺激が脳に伝わり、脳から副腎に伝導し、ドーパミンが分泌され、局所の痛みや炎症を抑えることが証明されてきました。
市野さおり（英国ＩＴＣ認定アロマセラピスト）さんは、足の裏の色、匂いなどから体調の状態を報告しています（yomeishu.co.jp引用）。それによれば、理想的な色はピンク色です。足の先とかかとの色が濃く、土ふまずのあたりが少し薄いのが良好な状態です。

1．足の裏の変化
ⅰ）色
①全体的に赤いのは忙しい時やイライラしている時など、余分なエネルギーが溜まって、反射区に対応する臓器や器官が高ぶっている状態です。
②黄色は消化器系や肉体が疲労し、無理をして気力だけで頑張っている状態です。
③紫色は血液の循環がスムーズでなく、冷え、むくみ、だるさが生じている証拠です。
④白は貧血や低血圧の可能性があり、気力や考える力が衰えている状態です。
ⅱ）触感
手の甲で足の裏を触って感じる温度、湿度で、手の甲と比べて温かいならば、炎症が起きている状態ですし、冷たければ血液の流れが悪いのです。
このように、足の裏の状態で体全体の具合がおおよそわかります。

2．マッサージの効果（rakuten.ne.jp引用）
マッサージは、筋肉が温まっている時の方が効果的です。マッサージの前に入浴や、足湯などで足を温めると効果が高まります。温めることで、血管が拡張し、血行がさらに促進されます。
ⅰ）リラクゼーション効果
足裏は数多くの筋肉によって複雑に構成されています。当然、すねやふくらはぎと繋がっています。マッサージをすることで、数多くの筋肉を和らげますので、すねやふくらはぎの張りや痛み、疲労感を改善します。
ⅱ）血行促進
血行が促進されることで、冷え性やむくみ改善に効果があります。足には全身の体重がかかっています。そのため、心臓から最も離れた位置にある足裏には体液が溜まり、むくみが一番先に現れます。
マッサージすることで、血行が促進され、足裏に溜まった体液が心臓に戻りやすくなるため、むくみや冷え性が改善されます。
ⅲ）末梢神経刺激による内臓の活性
足裏にある末梢神経を刺激することで、刺激された部分に繋がっている内臓が活性化され、内臓の機能が高まります。
ⅳ）脳への影響
足裏の刺激は脳へ伝導されるので、脳が活性化されます。認知症の患者に対し足裏のマッサージを行ったところ、脳血流量や脳波に変化があり、脳の興奮が収まり、リラックスした状態になったという報告もあります。足裏マッサージは体の疲れだけでなく、脳の疲れも軽減します。

3．悪い刺激
ⅰ）マッサージは強ければ強いほど良いというものではありません。強すぎる刺激は、筋肉の繊維を損傷させ、痛みが生じてきます。気持ち良い程度の刺激に止めるべきです。
ⅱ）長時間の刺激も筋肉を損傷する危険があります。片足、5分から10分程度が目安とされています。マッサージは一度に長時間するのではなく、短時間こまめにするのがポイントです。

このように、体を刺激することは、健康維持に役立ちます。痛みの部位が日に日に変わる場合や、我慢できる程度の軽い痛みで痛みが強くならない場合などは3〜4日ぐらい様子をみる、あるいは、自分で症状を取り除く試みをしてみてはどうでしょう。それでも痛みが続く場合に受診することが賢明です。

全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ
協会けんぽ　山口支部　検索
〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL：083-974-0530（代表）
受付：平日8:30〜17:15

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和6年10月号

功山寺

大切なお知らせ

令和6年12月末で協会けんぽ申請書の年金事務所への設置を終了します。

協会けんぽの申請書については郵送で受け付けています。
申請書が必要な場合は、協会けんぽホームページから印刷いただくか、協会けんぽ山口支部までお問合せください。

睡眠の質を高めてメンタルヘルスを整えましょう！

メンタルヘルスと睡眠の関係

睡眠は、1日の活動で蓄積した疲労やストレスを回復させるために非常に重要です。睡眠時間だけでなく、睡眠の質も健康維持には欠かせません。

睡眠不足の影響

- 脳や身体の疲労回復を妨げます
- 集中力と生産性を低下させます
- ストレスを感じやすくさせます

睡眠時間が6時間未満や不眠の人は、うつ病のリスクが2.27倍に増加するそうです！

メンタルヘルスを整える良質な睡眠環境

- 室温は13〜29℃が許容範囲
- 寝具内環境は温度33度、湿度50%が最適
- できるだけ暗い環境
- 静かな環境
- リラックスできる服装と寝具

睡眠の質を上げる生活習慣 OK

規則正しい生活
就寝時間や起床時間を決めて、体内時計を整えましょう

運動の習慣化
習慣的に運動することで、睡眠の質が良くなります

夕方〜夜の入浴
寝つきを良くするなら、就寝の2〜3時間前の入浴が理想です

光を浴びる
起きたらカーテンを開けて光を浴び、体内時計をリセットしましょう

就寝前に控えること NG

寝る直前の食事
消化が優先されて眠りが浅くなるため、睡眠の2時間以内の食事は避けましょう

スマートフォン
ブルーライトが睡眠の質を低下させるため、睡眠1時間前から控えましょう

カフェイン
覚醒作用があるので、夕方以降は避けましょう

喫煙
ニコチンには覚醒作用があるため、眠りを妨げます

働く世代は少なくとも1日6時間以上の睡眠を確保しましょう。

詳しくは、厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をご確認ください。

美味しいお酒を楽しく飲むために・・・

「お酒との付き合い方」を見直してみませんか？

過ごしやすい季節、お酒を飲む機会や量が増えていませんか？令和６年２月に厚生労働省より健康のための飲酒ガイドラインが初めて公表されました。ガイドラインでは、健康に配慮した飲酒の仕方や飲酒による身体等への影響について示されています。

1．美味しいお酒を楽しく飲むために

アルコールは**適量**を。週に２回は休肝日。

１日の適正な飲酒量は、**純アルコール量 男性 20g、女性 10g**程度

※体格、年齢により変わります。

純アルコール量20gの目安（お酒の種類別。どれか1つまで。）

お酒の量 アルコール度数	ビール	チューハイ	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
	500ml 5％	500ml 5％ / 350ml 7％ / 275ml 9％	180ml（1合） 15％	60ml（ダブル） 43％	100ml 25％	200ml 12％

2．飲みすぎがもたらす身体への影響

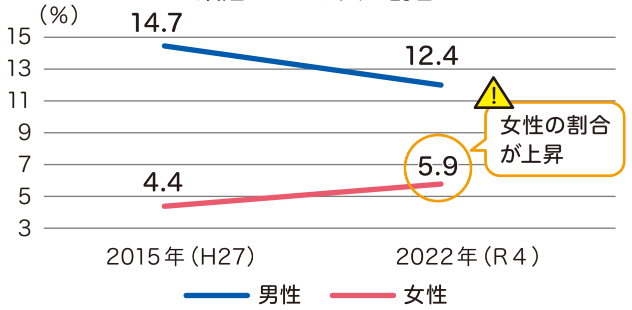
● 病気の発症リスクが上昇

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの健康リスクは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇します。

高血圧や男性の食道がん、胃がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまいます。

● 女性は、男性に比べて飲酒のリスクが高い

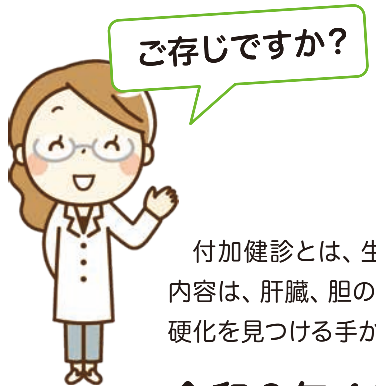
男性に比べ平均的に小柄な女性は体内の水分量が少ないうえ、肝臓も小さく筋肉量も少ないため、アルコールによる身体への影響を受けやすいことが知られています。



※純アルコール摂取量が１日平均男性40g以上、女性20g以上の人
出典：山口県「県民健康栄養調査」

● 20歳代の若年者の多量飲酒は脳の機能に影響

20歳代の若年者は、脳の発達の途中であり、多量飲酒によって脳の機能が落ちるとのデータがあります。また、高血圧等の健康問題のリスクが高まる可能性もあります。



付 加 健 診

付加健診とは、生活習慣病予防健診（一般健診）に追加して受診できる、より詳細な健診のことです。内容は、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化を見つける手がかりとなる眼底検査、呼吸器の病気の有無などを調べる肺機能検査などがあります。

令和６年４月から付加健診の**対象年齢を拡大**しました！

従 来	→	令和６年４月～
40歳、50歳		40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳

自己負担額 最高 約8,000円(※)で、人間ドック並みの健診が受診できます。
対象年齢の被保険者様は、ぜひこの機会に
生活習慣病予防健診＋（プラス）付加健診 の受診をご検討ください。

(※)一般健診 最高5,282円、付加健診 最高2,689円

付加健診の詳細はこちら

令和６年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

令和６年 提出期限 **11月29日（金）**

健康保険の被扶養者となっている方が、現在も被扶養者資格を満たしているかどうかの再確認を毎年実施しています。
事業所あてに「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。

確認の対象となる方	令和６年４月１日において18歳以上の被扶養者 ※該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。
送付時期	令和６年10月上旬から下旬にかけて順次送付
添付いただく書類	以下に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。 ・被保険者と別居している被扶養者…仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類 ・海外に在住している被扶養者…海外特例要件に該当していることが確認できる書類
扶養から外れる方がいる場合	被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と該当する方の保険証を協会けんぽへ提出

令和５年度の実績	
扶養解除者数	高齢者医療制度への負担軽減額（効果額）
約**7.1**万人	約**10**億円

加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※高齢者の医療費は、税金や協会けんぽを含む各医療保険者からの拠出金（加入者のみなさまが納められた保険料）により賄われています。
本来、被扶養者とならない方が扶養解除の手続きをせず、被扶養者のままになっている場合、その方の分についても拠出金の額に反映され、加入者のみなさまの保険料負担が増えることがあります。