

My Health

あなたと家族が
もっとイキイキ、健康に!

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

健康
特集

No.58

2008
AUTUMN

その咳、 もしかして肺炎？

1 私の健康法

日本アイ・ビー・エム・サービス株式会社 (ISC-J)
代表取締役社長

伊藤 重光

IBMビジネスコンサルティングサービス株式会社 (IBCS)
代表取締役社長

椎木 茂

5-6 生活にプラス+

ほっと一息。ティータイム

7-9 自分のカラダをもっと知ろう

肺がん

10 知っておきたい言葉の威力

**どんな言葉や態度で
がっかりした？ 励まされた？**

11-12 健保REPORT

アンケート結果

13-14 あなたはどっちを料理する？!

**れんこんのきんぴら
れんこんのはさみ揚げ**

15 各地の保養施設伝言板

私の健康法



IBMビジネスコンサルティングサービス株式会社 (IBCS) 代表取締役社長
椎木 茂

A1 身体と心の両方が健康じゃないと、本当に「健康」とは言えません。「身体」の健康を維持するためには、歩くことを意識しています。オフィス内を移動する際には、途中階から階段で上がったり、好きなゴルフをする時はカートには乗らず、ボールの所までは早足で歩き、プレイをする時はゆっくり打つように心掛けます。これは心の余裕にも

A1 常に「仕事を楽しむ」ようにしています。仕事で大切なのは人間関係。ですから「信頼できる仲間をつくる」ことを心掛けています。また物事を前向きに考え、小さなことにいちいち腹を立てない・悩まないようにして仕事と向き合っています。また、ワーク・ライフ・バランスの観点か



日本アイ・ビー・エム・サービス株式会社 (ISC-J) 代表取締役社長
伊藤 重光

A2 仕事が忙しいので、逆に規則正しい生活を送るように気を付けています。3度の食事は欠かさず、特に朝食は絶対食べますし、夕食は外食をしても、夜21時まで済ませます。ただ、お酒はほぼ毎日飲むので、メタボ対策のためにも、これからは休肝日を設けなくてはいけないかな...と思

ら、余暇も楽しみます。気分転換は得意ですよ。平日ですと、移動の合間に携帯用音楽プレイヤーで、ジャズからクラシックまで何でも聴きますし、休日はドライブやスポーツ、アウトドアを楽しみます。何にでも興味を持ち、熱中して取り組めます。健康とは、運動を頑張っていることよりも、精神面での健康を保つこと、自然体であることが重要なのではないのでしょうか。

A3 お腹周りはダメですね。ですので、好きなゴルフではなるべくカートに乗らず歩くとか、豊洲駅からオフィスまで、少し遠回りをして歩くことを実行しています。それで、5年後には今より5kgぐらい体重を減らしたいですね。また、人間は自然の中にいるのが一番フレッシュでできると思いますので、たまに旅行先で自然に触れたり、バーベキューをしたりすることも続けたいと思います。

つています(笑)。
また、私の特技が「すぐ眠れる」ことでして、布団に入ったら3分で眠ってしまいます！しっかり眠り、6時前に目覚めるとい朝型の生活を送っていますので、それが健康につながっているのかもしれないですね。

つながってきますね。また最近、加圧トレーニングを始めました。リハビリにも活用されており、筋肉に過度な負担をかけずに、30分で約2時間の筋トレと同じ効果が得られますから、時間のない方にもオススメです。毎日無理なく続けられることが大切です。
「心」の面では、地域の集まりや友人との会合など、仕事以外の人となるべく多く接触するようにしています。会社での立場を全く気にせず付き合えるので、この精神的な切り替えができる人間関係は大事です。
それからタバコについてですが、25年前に1日5箱吸っていたのを一気に止めました。タバコを一気に止められるなんて意志が強い、とよく言われますが、私からすると「はつきり体に毒と分かっているのに吸い続ける方が、よっぽどある意味で意志が強い(頑固)と思うー！」(笑)。

A2 メタボ対策に欠かせない食事についてですが、数年前から食事の摂取カロリーには注意しており、大体朝は400kCal、昼は500kCal、夜はお酒を飲みながら食、べることが多いので1000kCalと、健康診断で示された1日2000kCal摂取を意識して食事をします。体重も一時より6kg程落としました。おにぎり1個150kCal、あんぱん1個は400kCalなど、瞬間的にその食べ物を見てカロリー数値を意識する習慣ができました。毎朝飲む青汁も、私には重要な健康法です。
A3 当然自信はあります。若い時はあまり意識しませんでした。歳を取るにつれて、健康には気を配るべきですね。若い人には、塩分摂取を控えるなど食生活に気を付けてもらうと同時に、タバコは是非とも止めてもらいたいと思います。



健康
特集

その咳、 もしかして 肺炎

まもなく風邪やインフルエンザが流行する冬がやってきます。「風邪かな?」と思いながら仕事や家事に追われて十分な休養を取らないでいると肺炎を起こすことがあります。肺炎は死亡原因の4位に挙がる病気で、特に高齢者では問題となることの多い病気です。どうすれば予防できるのか? 家族を肺炎から守るためには何を心掛ければ良いのか? などさまざまな角度から、産業医の中村聡子先生よりいただいたアドバイスを参考に、予防のための正しい知識を身に付けましょう。

中村産業医が お答えします

Profile



なかむら さとこ
中村 聡子

日本アイ・ビー・エム株式会社
人事、インテグレート・ヘルスサービス 産業医

病気の予防は日々の生活における体調の管理が基本になると考えます。肺炎は高齢者に多い病気ですが、体調管理がうまくいっていないと若い人でも罹患することがあります。睡眠、食事、ストレス管理などの基本的な管理と共に、うがい・手洗いなどを心掛けてください。また、咳をする際には他の人への配慮も必要です(咳エチケット)。

●資格
医学博士／日本内科学会認定総合内科専門医／日本血液学会認定専門医／日本医師会認定産業医

Q1

肺炎はなぜ起きるのですか？
風邪をこじらすと発症するのでしょうか？

肺炎とは肺の組織における急性の感染症です。原因はいくつかあり、ウイルスや肺炎球菌などの細菌、マイコプラズマやクラミジアといった細菌とウイルスの中間のようなもの、真菌(カビ)などが原因で発症します。一方、風邪の原因はほとんどがウイルス性で、風邪のウイルス自体で肺炎を起こすことはそれほど多くありませんが、風邪をひいて気道の抵抗力が落ちたり、体力が低下しているところに細菌が二次的に感染すると肺炎を起こすことがあります。



Q2

肺炎はどのような症状ですか？

肺炎の症状は風邪とよく似ています。発熱、咳や痰が出る、体がだるくなる、すぐ息切れがするなどがあり、ひどいときは呼吸困難に陥ります。肺炎は、これらの症状・レントゲン検査・血液検査などで診断します。「風邪だろう」と自己判断せず、2週間以上咳が止まらないなどの場合は肺炎の可能性がありますので、病院できちんと診察を受けてください。

また、高齢者は発熱や咳など目立った症状が見られないケースが多く、気付かないうちに肺炎が進行している場合があるので、特に注意が必要です。

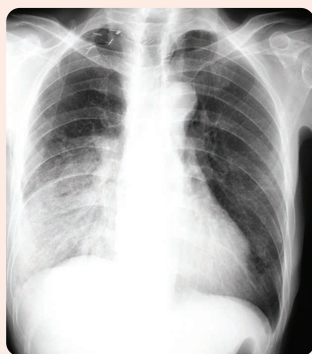


Q3

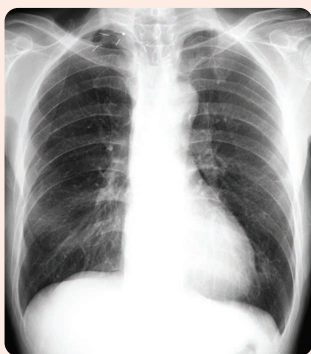
お年寄りは肺炎になりやすいといいますが、なぜですか？

高齢者の場合、体の抵抗力や気道の抵抗力が低下するため、感染症を起こしやすくなります。また嚥下機能が弱くなるため、誤嚥性肺炎も起こしやすくなります。加齢によって咳反射で咳を出す力の低下、繊毛反応の低下などにより、お年寄りでは、肺の中に細菌が侵入しやすくなるのです。

高齢者は熱を出す力や痰を出す力も弱く、ご自身で症状を訴えられないこ



肺炎球菌による肺炎(右下肺野)



改善後

Q4

結核も肺炎なのですか？

ともあるので、微熱のまま、重症になることもあります。「いつもより食欲がない」「グツタリしている」「今日は表情に乏しい」など、わずかなサインを見逃さず、体調変化をこまめにチェックしてください。一般的に、健康者の口の中には10の8乗くらいの数の細菌が生存しているといわれています。歯周病を患っている、その数は10の11乗にまで増加するといわれています。介助が必要なお年寄りはどうしても歯磨きがおっくうになりますが、口腔ケアは重要なポイントです。また、歯周病予防も肺炎予防にもつながります。

結核も肺炎の一種で、昔は「死に至る」病といわれ、恐れられていました。薬の開発などがかつてのような猛威は収まりましたが、近年、結核患者が微増しています。社会の高齢化とともに、昔かかっていた人が再発する傾向が出てきました。また、結核菌の耐性化も問題となっており、初期のきちんとした治療が大切です。



Q5

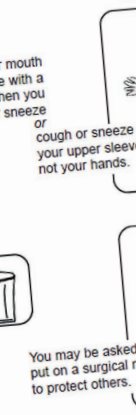
予防法を
教えてください

基礎体力が落ちないよう、十分な睡眠とバランスの良い食生活、ストレスの上手な管理に努めることが大切です。タバコは、気道の抵抗力を低下させるので良くありません。すぐに実行していただきたいのは、うがい・手洗いの励行とマスクの活用です。風邪をひいている人、インフルエンザにかかっている人はマスクを着用するようにしましょう。咳やくしゃみによってウイルスは周囲に広範囲に飛散します。マスクがないときは、ハンカチやティッシュで口を覆って咳やくしゃみをするよ


うに心掛けてください。予防のためにもマスクは効果的です。ラッシュアワーの車内、空気が大変乾燥している飛行機や新幹線の中、就寝時などに着用すると喉を保湿してくれるからです。風邪のウイルスは湿度を嫌い、室内の湿度が50〜60%あれば、咳などの飛沫に含まれたウイルスは早めに下に落ちますが、30〜40%の乾いた空気中ではウイルスが漂う時間も長くなります。感染の機会を減らすために、冬場の乾燥する時期は加湿器を上手に活用してください。インフルエンザの予防接種はできるだけ受けるようにしましょう。また、高齢者の方は主治医と相談のうえ、肺

Stop the spread of germs that make you and others sick!


Cover your Cough



Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.



Put your used tissue in the waste basket.



You may be asked to put on a surgical mask to protect others.

Wash with soap and water or clean with alcohol-based hand cleaner.

Clean your Hands

after coughing or sneezing.

MDH
Michigan Department of Health
300 Zeeb Road, Lansing, MI 48906
Tel: 517.335.3000
www.michigan.gov/mdh

APIC
Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology
1601 North 17th Street, Tallahassee, FL 32310
Tel: 904.438.2200
www.apic.org

Q6

治療法にはどんなものがありますか？

炎球菌のワクチンも接種されることをおすすめします。

肺炎の治療には、その治癒を促進する目的で行う一般療法（安静、保温、水分栄養補給など）と原因に対する治療があります。

細菌性肺炎およびマイコプラズマなどの非定型肺炎には原因に対する治療として抗生物質を使います。原因菌が何であるのか検査で判明させ、その菌に見合った抗生物質を使いますが、検査結果が出るには時間がかかるため、年齢、症状、その他により可能性を予測し治療をスタートします。

近年、抗生物質の使用量の増加に伴い、耐性菌が出現し問題となつていきます。そのため使用法に工夫がなされるようになってきています。

咳や高熱が続いたら医師の診察を受け、症状に見合った治療をして、早目に回復できるようにしましょう。

咳エチケット
ポスター

海外では、咳をする際のマナーをポスターにして啓蒙しています

Column

オウムから感染する肺炎がある!?



ペットから感染する肺炎もあります。その代表がオウム病です。

オウム病は主に病鳥の排泄物を吸い込むことにより、また、まれには口移しでのえさやりで感染し肺炎を発症することがあります。オウム、インコ、ハトなどが主な感染源となります。鳥類との接触後（潜伏期は1〜2週間）に熱、咳、倦怠感などの症状が出た場合は、受診時に主治医に鳥との接触歴について申し出てください。特に飼育している鳥が死んだり、ペットショップに立ち寄り、公園でハトと接触した場合は注意してください。



ペットは私たちのパートナーとして、生活の中で重要な役割を持っています。が、上手な付き合い方が必要です。

ほっと一息。ティータイム

秋も深まってくると、仕事の合間や、家で過ごしている時の一杯の温かいお茶は、心を和ませてくれます。今回はいつもとちよつと違う「中国茶」で、ほっと一息ついてみませんか。

◆ 中国茶の区分「6+1」と代表的なお茶

中国茶の区分方法は、お茶の「色」によって緑茶、青茶、紅茶、黒茶、白茶、黄茶の6つに分けられ、これに香りを付けた花茶を足して、全部で7つの種類があります。

・リートで飲みます。

・川紅、英徳紅、祁門紅など

◆黒のお茶：釜炒り緑茶を積み重ねて放置させ、菌でさらに発酵させたお茶が「黒茶」です。

・プーアル、六堡など

◆白のお茶：白い産毛の多い新芽のお茶をわずかに発酵させて、天日で乾かして作られています。カフェインの量が、他の中国茶に比べて多いです。

・白牡丹、白毫銀針、寿眉など

◆黄のお茶：緑茶に水分を加え、わずかに後発酵させる際に茶葉がかすかに黄色く変色するため、「黄茶」と呼ばれます。

・君山銀針、温州黄湯、蒙頂黄芽など

◆花のお茶：緑茶や紅茶、烏龍茶などに、ジャスミンや金木犀といった花で香りを付けたお茶で、茉莉花茶が代表的です。

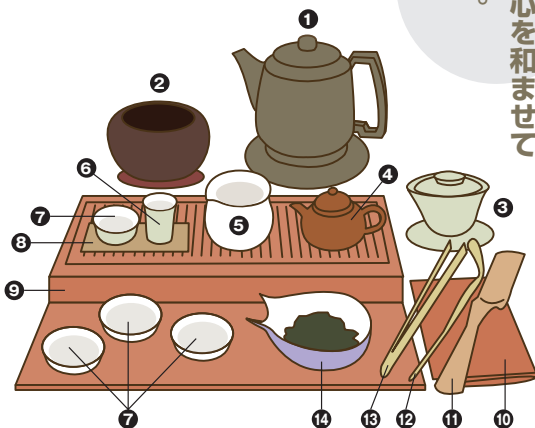
・茉莉花、菊花、桂花など

◆赤のお茶：言わずと知れた、紅茶です。砂糖やミルクを入れる西洋式の紅茶の飲み方ではなく、中国式ではそのままスト

・烏龍、鉄観音、文山包種、武夷右など

◆ 中国茶器の種類

次のように様々な種類があります。普段は、次ページのイラストにある「蓋碗杯のおいしい入れ方」で簡単に中国茶を楽しみ、お客様がいらっしゃった時などは、下の図のような茶器を揃えて、中国茶を本格的に楽しんでみてはいかがでしょうか。



① 煮水器：お茶に使う水を適度な温度に温める。

② 水盂：茶器を温めたお湯や、茶殻をこの中に捨てる。

③ 蓋碗：蓋付きの茶碗。茶壺の代わりにしてお茶を茶杯に分けたり、これに入れてそのままお茶を飲む。

④ 茶壺：日本でいう急須。

⑤ 茶海：茶壺のお茶をあけて、お茶の濃度を均一にしてから茶杯に注いだり、湯冷ましをする。

⑥ 間香杯：お茶を注ぎ、その後茶杯にお茶を移して残り香を楽しむための器。

⑦ 茶杯：これでお茶を飲む。

⑧ 杯托：茶杯を乗せるお皿。

⑨ 茶盤：茶器をこの上に乗せて、茶器を温めるためにかけるお湯をこれで受け止める。

⑩ 茶巾：こぼれたお茶を拭く布。

⑪ 茶則：茶葉を茶壺に入れる道具。

⑫ 茶杓：茶葉を移したりお茶のあくを取り除く。

⑬ 茶挾：温めた茶杯を取り出したり、茶壺の中の茶葉を整えるのに使う。

⑭ 茶荷：茶葉を観賞した後、茶葉を茶壺に入れる器。

◆ シーン別・中国茶の活用法

◆ **眠気に襲われたら**…緑茶には覚醒作用のあるカフェインが多く含まれています。龍井茶や黄山毛峰茶などを飲むと、適度な苦味がさらにいい刺激を与えてくれます。



◆ **頭がぼんやりしたら**…暖房が効きすぎた室内に長時間いたりすると、頭がボーッとしたり、顔がほてったりしますよね。

そんな時にオスメなのが、白茶の白毫銀針茶や緑茶全般、菊花茶などです。体の余分な熱を下げる作用があるといわれています。

◆ **鼻がムズムズしたら**…花粉の飛び季節は、花粉症の人にとって非常に辛いものです。薬に頼るのもいいですが、中国茶をうまく活用してみてもいいのではないでしょうか？ 近年効果も期待されている甜茶をはじめ、体をすっきりさせてくれる白茶、



ビタミンCが豊富な高山烏龍茶などが、症状緩和に効果があるといわれています。

◆ **イライラがおさまらない時・リラックスしたい時には**…花茶や紅茶の濃厚な香りが、イライラした神経を鎮めさせてくれるやかな気持ちにしてくれます。他にもジャスミンの香りを茶葉に移した茉莉花茶

茶、ライチの甘い香り漂う荔枝紅茶、金木犀の香りが素敵な桂花烏龍茶などもオススメです。



◆ **体の冷えに**…秋・冬は特に女性で、体の冷えを訴える人が少なくありません。中国茶の中でも、鉄観音茶やプーアル茶などは、体を温める作用があるといわれているので、日々の生活に取り入れてみては？

◆ **お腹などの脂肪が気になる**…中国茶に、体にかけてしまった脂肪を燃焼させるという作用はありませんが、烏龍茶やプーアル茶などには、体の新陳代謝を良くして余分な脂肪が付くのを防ぐ作用がある、といわれています。油の多い中華料理を食べる際には、一緒にこうしたお茶を飲んでみると効果的かも。

◆ **特別なティータイムには**…ガラスの器で花茶を入れると、ティータイムに華やかさがプラスされます。薔薇茶は、新鮮なハマナスのつぼみをまるごと乾燥させたお茶。ガラスポットに浮かぶ赤いつぼみたちを見ていただけでも心が華やきます。蓋碗や茶杯に注ぐ時には、つぼみも一つ、一緒に入れましょう。工芸茉莉花茶や黄山貢菊花茶なども、花のつぼみや咲いた様がそのまま楽しめるので、最適です。



◆ **ドライフルーツ**…干花果…いちじくを乾燥させたもの。日本のいちじくより小さく、白いのが特徴です。

◆ **芒果**…マンゴーを乾燥させたもの。

◆ **干葡萄**…日本では「レーズン」として、パンやお菓子、サラダなどに用いられますが、中国では緑色の干し葡萄をお茶請けに食べます。

中国茶に合う主なお茶請け

【瓜子】

◆ **白瓜子**…日本南瓜、西洋南瓜などの種。あつさりとした味が特徴です。

◆ **黒瓜子**…中国特有の西瓜の種です。

◆ **塩やウイキョウ**などで味付けがされており、殻は白瓜子より固く、手で割らないと割れません。

◆ **葵花子**…向日葵の種。中国には食用油用、両方用と6種類もの向日葵があるそうです。実の香ばしさがおいしく、ついつい手が伸びます。

【蜜饯】砂糖で加工された果物。

◆ **金柑**…日本でもおなじみの金柑。煮込んだ後に砂糖をまぶしたものを、単に煮込んだだけのものもあります。

◆ **烏龍茶梅**…烏龍茶と砂糖で煮込んだ梅。オレンジ色っぽいものや青梅の色ものから真っ黒なものまで、様々あります。

◆ **蜜棗**…棗を蜜で煮込んだもの。甘く柔らかいので、烏龍茶などによく合います。

蓋碗杯のおいしい入れ方



1 蓋碗に熱湯を注いで、よく温めます



2 適量の茶葉を、茶則を使って蓋碗に入れます



3 蓋碗にお湯を八分目まで注いでから、蓋をします



4 蓋碗の蓋を少しずらして指で押さえ、一気に茶杯に移します



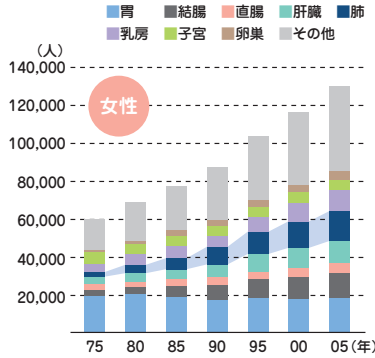
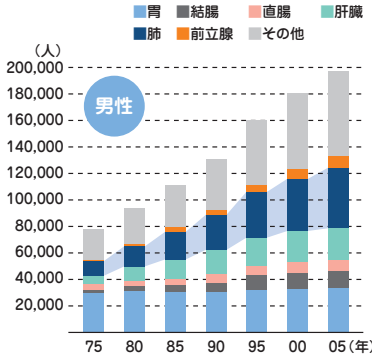
5 蓋碗の蓋に付いた香りから、茶杯のお茶を飲みます

自分のカラダをもっと知ろう



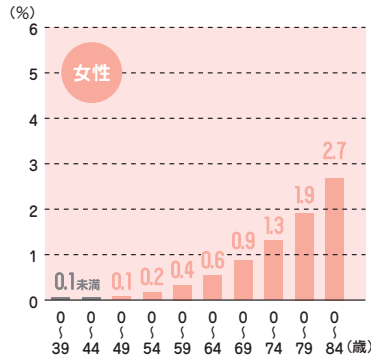
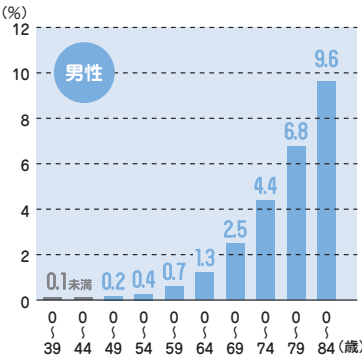
【肺がん】 喫煙対策が予防のカギ

●部位別がん死亡数の推移 [全年齢 複数年]



国立がんセンターがん対策情報センター

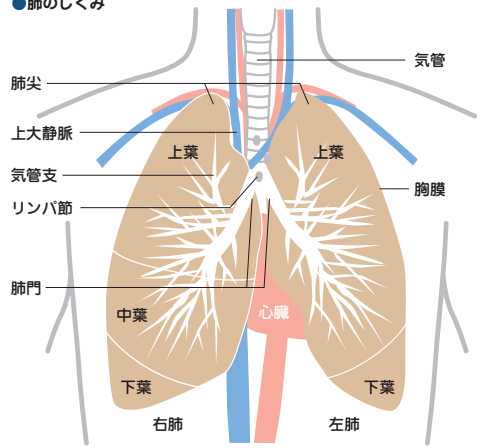
●ある年齢までに肺がんにかかる確率



「地域がん登録」研究班(主任研究者:津熊秀明)による1998年の全国推計値に基づく

日本では生活習慣の劇的な変化により、肺がんや大腸がんなど欧米諸国で多いがんが増える傾向にあります。特に肺がんは急速に増加しつつありますが、治療の難しさ(肺がん全体の5年生存率が10%前後)を考えると、何よりも予防(特に禁煙)の重要性について理解することが大切です。厄介な肺がんとその予防について、産業医 鈴木裕子先生にお話を伺いました。

●肺のしくみ



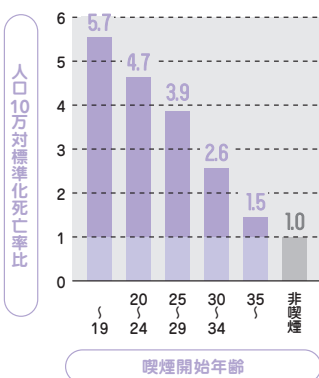
肺がんの罹患率

年齢別にみた肺がんの罹患率・死亡率は、ともに40代後半から増加し始め、高齢ほど高くなります。罹患率・死亡率は男性の方が女性より高く、女性の3倍から4倍にのぼります。肺がんの年間死亡者数は、男性約4万人でがん死亡の第1位、女性は約1万5千人で大腸がん、胃がんに次いで第3位です。今後、肺がんは、がん死亡の1位を占め増加していくことは確実と考えられています。

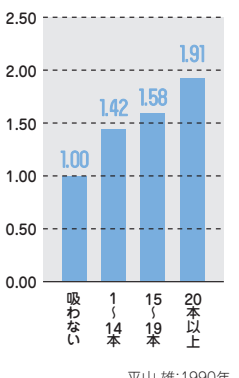
肺がんの原因、特に喫煙との関係について

肺がんにかかった一人ひとりについて、何が原因だったかを特定することは困難です。しかし、集団を対象にした研究からどういう要因が肺がんとの関係が深いかが明らかになっています。最大の要因は喫煙で、日本では男性肺がんの68%、女性肺がんの

●喫煙開始年齢と肺がんによる死亡危険度



●夫の喫煙と妻の肺がん死亡倍率



平山 雄:1990年

18%は本人の喫煙が原因と推測されます。タバコを吸う人がいなくなると、男性の肺がんの約7割、女性の肺がんの約2割を減らすことができます。受動喫煙の場合もリスクは同じかそれ以上ですが、本人喫煙と違い、タバコの有害成分にどの程度曝露されていたかが明確になりにくく見落とされがちです(夫が1日20本以上の喫煙者の場合、タバコを吸わない妻の肺がん死亡率が約2倍になるというデータもあります)。喫煙以外に肺がんに関連する要因として、遺伝的素因(遺伝子の個人差)、大気汚染や職業性の有害物質への曝露(アスベスト、クロム、鉛、ヒ素など)、慢性呼吸器疾患の存在(塵肺、肺気腫など)があります。いずれの要因にも、喫煙習慣が加わると相乗効果的に肺がんの発生が増加します。

肺がんの種類

肺がんは、がん細胞を顕微鏡で見た形により分類されています（病理組織学分類）。どの分類に当てはまるかによって進行の早さや治療法が異なります。特に「小細胞がん」とそれ以外の組織型のがんを「非小細胞がん」と総称して区別しています。

小細胞がんは進行が早く、小さなうちから転移を起こしやすいがんです。幸い肺がんの15%程度にしかすぎませんが、発育が早いために発見されたときにはすでにかなり進行しており、治療として手術が難しくなります。検診での早期発見による治療の難しい肺がんです。肺門と呼ばれる中心部の太い気管支付近にできやすく、喫煙との関連も大きく、男性に多いがんです。抗がん剤や放射線療法が非常に有効なことが治療上の特徴で、手術よりも抗がん剤の治療が主体になることの多い肺がんです。これらの特徴が他の肺がんと大きく違うため、まず小細胞がんを区別する必要があります。

一方、非小細胞がんの中では「腺がん」、「扁平上皮がん」、「大細胞がん」などが頻度の高い組織型です。

肺がんの症状

● 一般症状

肺がんの全身症状は他のがんの症状と大きな差はありません。体重減少、倦怠感、食欲不振、発熱などがみられます。

● 原発巣による症状

原発巣（最初に発生したがん病巣）に

よる症状は、肺がんが肺のどの部位に発生したかで症状が異なります。

① 肺門型肺がん

肺門に発生し、早い時期から咳、痰などの気管支刺激症状や、がん表面の組織が崩れるための血痰などの症状が出ます。この肺門型肺がんの代表的なものは「扁平上皮がん」で、圧倒的に男性、喫煙者に多く、ごく早期のうちにはレントゲン検査では発見できないのが特徴です。進行すると気管支を狭くするように発育し、気管支の通過が障害され、閉塞性肺炎と呼ばれる肺炎を起こします。この時は咳、発熱などの症状が出ます。

② 肺野型肺がん

肺野と呼ばれる肺の末梢に発生する肺野型肺がんは、早期には自覚症状がないので、胸部レントゲン写真を撮る以外に発見の方法がありません。肺野型肺がんの代表的なものは「腺がん」で、女性にも少なくない肺がんです。

● 局所浸潤による症状

がん細胞が胸膜に播種した場合は、がんに胸膜炎により胸痛や咳などの症状が出ます。さらに進行して胸水が多量に溜まると呼吸困難を起こします。肺尖部（肺の上部で肩、首に近い部分）に発生した腫瘍が胸壁に浸潤すると、神経を浸潤するため肩の痛みや腕の痺れ、眼の症状（眼瞼下垂、縮腫、眼球陥没）を認めます。発声を司る反回神経に浸潤すると声がかすれ、食べ物を誤嚥する場合があります。上大静脈（頭と腕の静脈血を心臓に戻す太い血管）を圧迫すると、顔や上肢に血液のうっ血による高度な浮腫（臓器など

に水分が溜まる状態）や呼吸困難を起こす上大静脈症候群という状態になります。※浸潤：悪性腫瘍の発育の場所が、隣接する組織中に侵入すること。

● 遠隔転移による症状

肺がんが遠隔転移しやすい臓器としては脳、骨、肝臓、副腎があります。骨に転移して進行するとその部分に強い痛みが出て、場所によってはその部分で骨折してしまいます。

脳に転移すると頭痛や嘔吐が起こったり、手足の麻痺や視力の障害が出たりします。肝臓に転移した場合、転移巣が小さい場合は症状はありません。転移巣が大きくなり胆管を閉塞すると黄疸が出ます。副腎転移の場合は著しい食欲低下や体重減少がみられます。

肺がん検診の種類とその方法

● 胸部レントゲン写真

肺がん検診の基本です。健康診断などの胸部レントゲン写真で異常陰影が見つかったときには、以前のレントゲンとの比較が大切です。またレントゲン写真で異常がなくても、肺門に発生した肺がんの場合はレントゲン写真では発見できないこともあるので、喫煙者で咳や痰（血痰）などの呼吸器症状が続くときには更なる検査を行う必要があります。

● 胸部CT検査

胸部レントゲン写真で異常陰影が見つ



かったら、まずCT検査を行います。異常陰影の形態、性状、広がりなどを確認し肺がんの疑いが強い場合、確定診断のための精密検査を行います。

● 気管支鏡検査

肺がんの確定診断を得るための代表的検査です。気管支鏡検査は口あるいは鼻から約5〜7mmほどの内視鏡を挿入し、気管・気管支の病変を見つける検査です。肺門に発生した初期の病巣の場合、気管支鏡検査のみで発見が可能となります。

● 経皮的針生検

末梢肺にできた病巣に対し、レントゲン透視下・CTガイド下に皮膚表面から生検用の針を病巣に向かって刺し、組織細胞を採取する検査です。



● 胸腔穿刺

肺がんや結核などさまざまな原因で胸水が溜まります。貯留液の量によっては肺が圧迫されて呼吸困難を招きます。このような症状の緩和と胸水の原因検索のために、胸に針を刺し胸水を吸引除去することを胸腔穿刺といいます。抜かれた胸水は、細胞診をはじめとする検査に提出され、原因検索に使われます。

● 胸腔鏡下肺生検

肺がんが疑われながら気管支鏡検査や経皮的針生検では的確な検査材料が得られない場合に行います。胸壁に穴を開け胸腔内に内視鏡を挿入し、内視鏡画像を見ながら病巣を切り取る検査方法です。

肺がんの治療

肺がんの治療は、組織型・病気の広がり（リンパ節転移、隣接臓器への浸潤、遠隔転移の有無など）でアウトラインが決まります。

手術

肺がんの手術には標準手術、縮小手術、拡大手術があります。標準手術が最も一般的で、肺葉切除と肺全摘術があります。肺は右が上中下の3葉、左が上下の2葉に分かれていて、葉単位で摘出するのが肺葉切除、片方の肺を全て摘出するのが肺全摘術です。このとき行いうリンパ節郭清術は、転移の可能性のあるリンパ節を取り除きリンパ節転移を確認することで、病期の確定に重要です。縮小手術は高齢者や肺機能の悪い患者さん、一部の微小がんに行われます。

肺がんを予防する効果的な禁煙方法

肺がんはかなりの部分、禁煙によって予防が可能です。禁煙が難しいのは意志の強さとは関係ありません。あなたは火をつけるとき「さあ、吸うぞ。吸うべきだ」と意志をもって吸っていますか？ それはクセになっているだけなので止めるコツがあるのです。

禁煙の「コツ」あいうえお

- 「あ」 かるくやめよう
- 「い」 つきにやめよう
- 「う」 こいてやめよう
- 「え」 んを結んでやめよう
- 「お」 きあがりこぼしでやめよう



1 あかるく止めよう

- 酸欠から開放されて元気になるります
- 血流がよみがえって爽やかになります
- 有害物質が身体から消えて美しくなります

2 つきに止めよう

- 咳や痰が減りがんの危険が減ります
- 舌が敏感になり、薄味の食事もおいしくなります
- 1日20本で年10万円、お金が貯まります
- 1本3分、20本で1時間、時間ができます
- 家族の健康も考えるあなたを見せることができます
- 喫煙場所やタバコをいつも探さなくて済みます
- 何よりイライラしないあなたになれます

3 こいて止めよう

「40本を30本に、そして20本へ」「だんだん減らして慣らしていこう」「軽いタバコにしてみよう」などと計画していませんか？ 無難なようですが、これはあまりよくありません。ニコチンは薬物です。「禁煙は、失敗してもいい」くらいの気持ちで思いついて、一気に止めましょう。



手持ち無沙汰なとき、仕事が一段落したとき、シットしているとき、「タバコに火をつける」と何となく落ち着く」ということがある

化学療法

抗がん剤による治療を化学療法といえます。化学療法の適応はがん細胞の種類、進行度、患者さんの体力に基づいて決められます。化学療法によってがんが縮小し、がんの大きさが半分以下になる患者さんの割合は小細胞がんでは60〜80%、非小細胞がんでは20〜40%とされています。最近新しい世代の抗がん剤や副作用（吐き気、白血球減少など）軽減のための薬剤

でしよう。「習慣」「クセ」になっているのです。身体を動かして心をタバコから離し、脳にタバコ以外の回路を作りましょう。



4 んを結んで止めよう

誰にも頼らず自分一人で止めたいかもしれませんが、「依存症」は立派な病気、一人では大変です。誰かと、縁を結びましょう。友人や家族と一緒に、医療者とも相談してみよう。ニコチンパッチやガムもあります。成功したら、知り合いにもこの体験を話して「禁煙の輪」を広めましょう。人に話すと禁煙が続きやすいものです。

5 おきあがりこぼしで止めよう

失敗は成功の元。もし禁煙に失敗してもその経験を次に生かせばいいのです。平均3〜4回の挑戦で禁煙が達成されるケースが多いです。タバコを止めるというのは一種の肉体改造です。一朝一夕にできるはずはなく、ましてや薬物依存症としての厳しさもあります。一気にゼロにして、もしだめでもまたやったらいいのです。

が開発され、成糖の向上が期待されています。

放射線治療

根治照射と緩和的治療があります。根治照射でも単独ではなく、手術や化学療法との併用で行われます。緩和治療としては骨への転移の疼痛コントロール、骨折対策のために行います。脳転移しやすい小細胞がんの場合は転移予防のために、脳転移が分かる前に全脳照射が行われることがあります。

肺がんの転移

肺がんで遠隔転移を起こしやすい臓器は脳、骨、副腎、肝臓などです。そのため転移の有無を調べる全身検索では腹部、脳、骨を調べる必要があります。特に小細胞がんでは早期から全身に転移しやすいので注意が必要です。



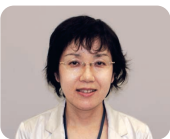
<http://www.e-kinen.jp/search.html>
<http://kinen-marathon.jp/info/hospital-01/index.html>

全国禁煙外来一覧

※認定内科専門医会タバコ対策推進委員会資料より

Profile

すずき ゆうこ
鈴木 裕子



日本アイ・ビー・エム
人事、インテグレート・ヘルスサービス 産業医
●資格…日本医師会認定産業医、日本内科学会認定医、日本呼吸器学会専門医、医学博士
●専門分野…呼吸器内科学、精神医学

わが国のがん死亡の第一位となっている肺がん。この最大の原因は早期発見が難しいことと進行がんの有効な治療法が確立していないことです。その一方で、化学療法や放射線療法の研究により肺がんの治療には大幅な進歩が認められています。しかし出来る範囲で予防に努める必要があり、中でも禁煙による肺がんの予防は大切です。特に若い喫煙者は是非禁煙してください。

知っておきたい

言葉の威力

どんな言葉
や態度で

がっかりした？ 励まされた？

私たちはさまざまな人間関係に囲まれて暮らしています。その人間関係に欠かせない“コミュニケーション”をいかにうまく取るかは、“会話”とそれに伴う“態度”にかかっています。このコーナーでは、いろいろな人間関係の間で取り交わされた、「がっかりした」「励まされた」言葉や態度を紹介ししますので、コミュニケーションを取る時の参考にしてみてはいかがでしょうか。今回は、「上司」編、「部下」編、「同僚男性」編、「同僚女性」編と、職場でのコミュニケーションを取り上げました。

上司編(部下に対して)



新事業立ち上げのため、中心メンバーの部下を集めて説明したところ、やる気も覇気も正直あまり皆から感じられませんでした。私の気も空回りした気持ちでした。(40代/男)

社内にいる者同士でもメールのやり取りで用件を伝え合うことが多くなり、それが最近のコミュニケーション不足を生んでいるのか、何気なく部下に声をかけたつもりでもびっくりと驚かれることがあり、

ちょっとがっかりする。(50代/男)



仕事を頼んでも、「分かりました!」と元気良く引き受けて、「ほう・れん・そう」を怠らず臨機応変に対応してくれると「頼もしい部下だな」と思っています。(40代/女)

会議で話が行き詰った時や意見が対立している時など、その場の雰囲気や察してムードメーカー役として場の空気をやわらげてくれ、会議をいい方向へもってってくれる部下がいると、「心配りができる」と感心する。(50代/男)

〇〇さんの下で働いていると、安心して仕事ができます」と飲んでいる席で、下心なく部下から言われた時。(50代/女)

部下編(上司に対して)



苦労して出した企画を、上司がまるで自分がしたかのように会議でプレゼンをした時。「これは〇〇君が苦労して練り上げた企画です」と労をねぎらってほしかった…。(30代/男)

仕事のやり方は人それぞれ違うはず。なのに、上司に「大丈夫?」と何度も訊かれた挙句、その上司の仕事のやり方を押し付けられたりすると、いくらまだ自分が若いとはいえ、がっかりする。(20代/女)

上司から、「君はまさに社内の宴会係だね!」と言われた時。嬉しくないです。(20代/男)



大きなプロジェクトを任されてちょっと不安を感じていた時、「不安なことがあったら、一緒に考えるから頑張ってくれよ!」と上司に背中を押された時。「よし、頑張るぞ!」と気合いが入りました。(30代/男)

部署内の誰に対しても、公平に気配りをしてくれるうちの上司。「この人についていこう!」という気になります。(20代/男)

残業をしないと片付かない仕事をしていて、就業時間内に一生懸命やって終わらないなら、それは仕事の量が多すぎるんだ、気にすることないよ」と慰められました。(20代/女)

同僚男性編



同期の一人が自分にライバル意識をもっているようで、会議の時などいさかい反論してくる…。ライバル視なんかしないで、せつかくの同期なんだから仲良くやりたいんだけどな。(30代/男)

頼みごとの上手な同僚が、事あるごとに「これやってくれるかな?」とさりげなく仕事を押し付けてきて、自分はさっさと帰ってしまうことがたまにあります。(20代/男)



仕事で一杯一杯になっている時に、「何か手伝えることある?」とサポートを買

って出してくれる同僚がいて、とても頼もしいです。(30代/男)

過労で倒れて自宅療養していた時、女性の同僚から毎日励ましのメールをもらい、とても感動しました!短いメールだったけど、「毎日」というのが、それだけ心にかけていてくれるんだな、と嬉しかったですね。(30代/男)

一人で営業に出ることが多く、なかなか社内の人たちとコミュニケーションを取る時間がないのですが、たまに同僚が飲みに誘ってくると、貴重なコミュニケーションが取れる時間になるので嬉しいものです。(20代/男)



同僚女性編



張り切って仕事をしていると、「そんなに頑張らなくていいよ、どうせ私たち女なんだし」と同僚から言われることがあり、やる気がそがれます。(20代/女)

仕事のグループでまとめ役を任された時などに、そのグループにいる同僚から「あなたがリーダーなんだから」のようにやっかみ半分的なことを言われるとちょっとやりづらいな、と感じることがあります。(30代/女)

いつも仲良くうまく付き合えていると思っていた同僚から「もっと能力があるはずだからもっとがんばってほしい。あなたの仕事は6割だ」などと突然言われることがあり、向こうは励ましているつもりなのかもしれないけど、たまにショックを受けます。(40代/女)



部署は違う同僚なのですが、仕事面で共通していることがあり、困ったことがあった時に相談するととても理解した上でのアドバイスがもらえ、本当に助かります。(20代/女)

異性の同僚なんですけど、何でも気楽に話ができて、仕事で困っている時も「〇〇さんなら大丈夫だって!何かやり遂げることができると励ましてくれるので、その存在は私の中で大きいですね。(20代/女)

ランチなど

ほんのひとときですけど、仕事とは全く関係のないドラマの話などで同僚と盛り上げられるといい気分転換にもなり、「午後の仕事も頑張るか!」という気になれます。(20代/女)



皆さんからの投稿をお待ちしております!

■ 次回のテーマは…「親子の会話」で傷ついた、癒された「親」編、「子ども」編、「嫁」編、「姑」編です。

宛先は健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」をご利用ください。年齢と性別を掲載しますので、お忘れなくご記入ください。また、投稿の際には「主題:」に「My Healthへの投稿」とご記入をお願いします。

https://www.ibmjapankenpo.jp/inquiry/web_inquiry.php

思いやりの心を忘れずに!

食べてしまいそうな場面と対策に関する調査

「今食べない方がいいのは分かるけど、ついつい食べてしまう…」という経験はありませんか？ このような『つい食べてしまう場面』は、人によって違うため、自分の食べないでいられる自信が低い場面（必要以上に食べてしまう可能性が高い場面）でうまく対処すること、が大切です。

今回のアンケートでは、6つの場面について、どの場面で食べないでいられる自信が低い（食べてしまう可能性が高い）か、を評価しました。下のグラフは、アンケートにご協力いただいた方全員の平均得点を表しています。得点が低いほど自信が低く、食べてしまう可能性が高いと考えられます。

アンケート結果

今年7月に、お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科 公衆栄養学研究室（栄養教育学分野）と共同研究で、アンケートを実施しました。社内メールによるアンケート配信をして、男女793名から回答をいただきました。ご協力いただきました皆様には感謝申し上げます。

場面 F 周囲のプレッシャー

- 人から勧められた時
- 食べる事を断る必要がある時 など

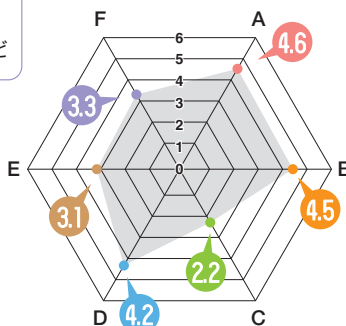
場面 E 食べ物が入手可能

- 多くの食べ物が食べられる時
- パーティーや宴会に行った時 など

場面 D リラックス

- 家にいる時
- テレビを見ている時
- 遅くまで起きている時
- 帰宅時 など

低い自信を克服するために！



場面 A ごほうび

- 何かに成功した時
- 良い知らせを聞いた時
- 自分をほめたい時 など

場面 B 否定的な感情

- 不安な時
- イライラしている時
- ゆうつな時
- 失敗した時 など

場面 C 空腹

- 空腹感のある時
- 長時間食べていない時 など

A ごほうび

「仕事も上手くいったし、自分にごほうびしてもいいかな」と思ったら…

- 食べ物以外で欲しいものを買う。
- 自分の好きな食べ物を少しだけ食べて満足するようにする。
- 食べてしまったら、その分運動などで消費するようにする。

B 否定的な感情

「イライラしていて、何か食べてしまいそう」と思ったら…

- 気分転換を図ることをする（音楽・テレビ・体を動かすなど）。
- コーヒーなど落ち着くようなものを飲む。
- （可能であれば）入浴したり、横になったりする。

C 空腹

「少しお腹が空いたなあ」と感じたら…

- 「3食きちんと食べているから」と思い直してみる。
- 趣味や他の用事をする。
- 食べ過ぎてしまうほど、過度な空腹状態にしない。
- 飴やガム、果物で我慢する。

D リラックス

「（ホッと一息ついた時などに）何か口にしたいなあ」と思ったら…

- あらかじめリラックスする場所に食べ物を置かない。
- お茶などの飲み物を飲む。
- 誰かと話をする。

E 食べ物が入手可能

「せっかくおいしそうなお食べ物があるから、食べたいなあ」と思ったら…

- カロリーの低いものを選ぶようにする。
- 周りの人と会話をしながら食べる。
- 本当に自分が食べたいものかを確認するように心掛ける。
- 誰かと分けるなどして、少量だけ食べるようにする。

F 周囲のプレッシャー

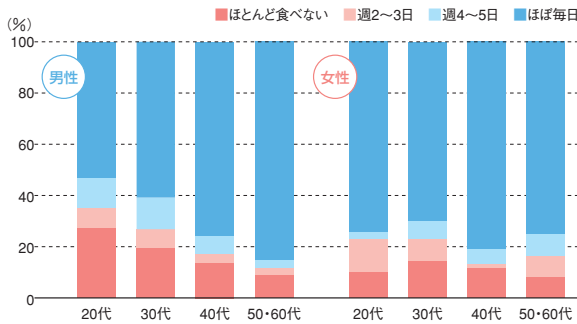
「せっかく勧められて、断ると悪いから食べようかなあ」と思ったら…

- 「もうお腹一杯だから」と断る。
- 「食べ過ぎないように努力している」ということを相手に伝える。
- 少量だけ食べるようにする。

年代別で見た生活習慣について

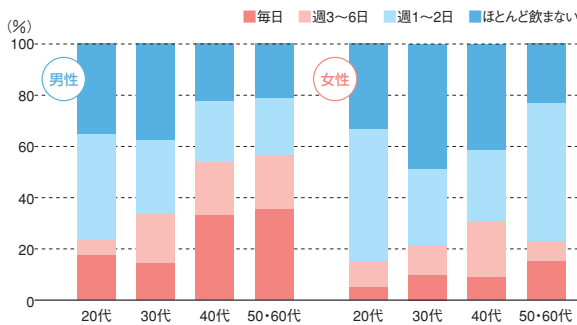
■朝食

- 男性は、年代と朝食を食べる頻度に関連が見られ、年代が低いほど朝食を食べる頻度が低かった。



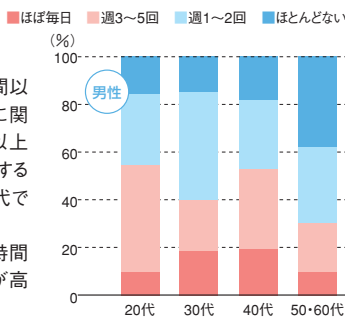
■飲酒

- 男性で、年代とお酒を飲む頻度に関連が見られ、40代以上の年代でお酒を飲む頻度が高かった。
- 男性は女性よりもお酒を飲む頻度が高かった。



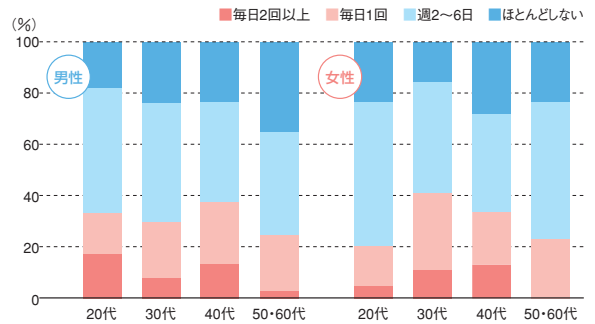
■就寝2時間以内の食事

- 男性で、年代と就寝2時間以内に夕食を食べる頻度に関連が見られ、週3~5回以上就寝2時間以内の食事をする人の割合は、20代と40代で50%以上と高かった。
- 男性は女性よりも就寝2時間前に夕食を食べる頻度が高かった。



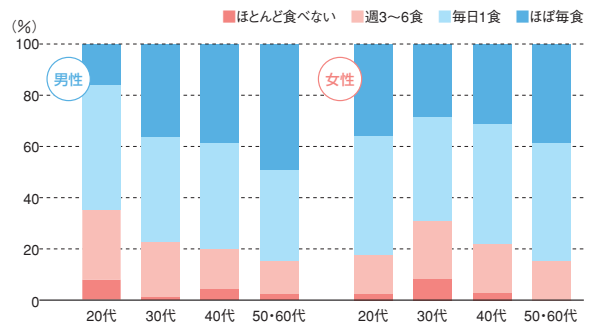
■外食

- 男性で、年代と外食を食べる頻度に関連が見られ、ほとんど外食しない人の割合は、50・60代で多かった。



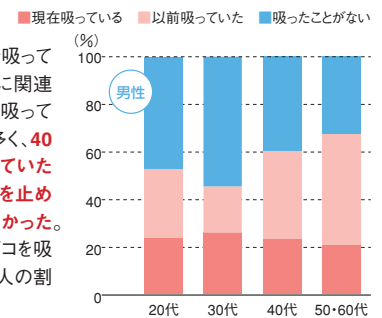
■食事バランス (主食、主菜、副菜のそろった食事)

- 男性で、年代とバランスの取れた食事をする頻度に関連が見られ、年代が高い人の方がバランスの取れた食事をしていました。
- 奥様の健康管理に対する貢献が高いからかと思われます。



■喫煙

- 男性で、年代とタバコを吸っている (吸っていた) ことに関連が見られ、30代で現在吸っている人の割合が最も多く、40代以上では、以前吸っていた (つまり、現在はタバコを止めている) 人の割合が高かった。
- 男性は女性よりもタバコを吸っている (吸っていた) 人の割合が高かった。



【自信と対策のまとめ】

まとめ

- 全体の結果から、多くの方が『空腹』で食べないでいられる自信が低く (つい食べてしまう可能性が高い)、逆に『ごほうび』や『否定的な感情』ではこの自信が高い (食べてしまう可能性が低い) ことが分かりました。
- 食べてしまいそうな場面においてどのような対策をよくとるか、についても調査したところ、『“食べる量”や“食べ方”を考慮したもの (量を考える、カロリーを考慮して選択する、野菜を食べる、など)』や、『食べないように“意識”をするもの (「食べないでいよう」と常に心掛ける、食べてもよい時刻か考え直す、など)』がよく行われていました。
- 『つい食べてしまいそうな場面』における対策と自信は、男女によって異なりました。女性は、男性より食べてしまいそうな場面で対策を行っているのですが、食べないでいられる自信は低く、つい食べてしまう可能性が高いことが分かりました。

【生活習慣のまとめ】

いくつかの生活習慣で、男女や、年代 (男性のみ) で違いがみられました。

●男女で頻度が異なっていた習慣

<男性で頻度 (割合) が高かった習慣>

『運動習慣がある』、『お酒を飲む』、『食べる速さが速い』、『就寝2時間前に夕食を食べる』、『タバコを吸う』

<女性で頻度 (割合) が高かった習慣>

『睡眠で休養が十分取れている』、『間食をとる』、『ストレスを感じる』

●若年代へ

「朝食」をあまりとらず「外食」が多く、「就寝2時間以内の食事」もしていることが、今回のアンケートより分かりました。まずは①少しでも朝食を食べてみる、②外食をする際は、栄養バランスを考えると、心掛けましょう。

あなたは を料理する?!



～食材一つでもう一品♪ 元気になるおかずレシピ～

の が み ゆ か こ
レシピ | 野上 優佳子

料理ライターとして、新聞や雑誌にてレシピ監修やコラムなど幅広く活動中。

- カロリー…約116kcal
- 塩分…約1.3g ● 食物繊維…約1.4g



Arrangement

- れんこんだけだとさびしい、という時は、薄切りにしたさつまいもなどを一緒に炒めてもおいしくできます。

- ベーコンやえのきだけなど、変わり種を入れても相性がいいですよ。

作り方

- 1 れんこんは皮をむき、薄切りにします。大きめのものなら半月切り、または、いちょう切りなど、炒めやすい大きさに。切った先から酢水に放ち、15分ほど置きます。

Point

れんこんの切り口は空気に触れると黒く変色してしまうので、切った先から酢水に入れてアク抜きしましょう。



れんこんの きんぴら

シャキシャキの歯ざわりがやみつきになる一品。ごぼうもいいけど、癖がないのでお子さんにもおすすめです。

4人分

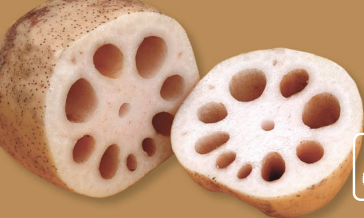
調理時間 25分

材料 | 4人分

- れんこん…約200g
- ごま油…大さじ1.5
- みりん…大さじ1.5
- 三温糖…小さじ1
- しょうゆ…大さじ2
- 酢水…適量
- 白ごま…お好みの量



- 2 フライパンで白ごまを空炒りして、耐熱容器に取り出して常温に冷ましておきます。
- 3 1を水切りし、乾いたふきんなどでよく水気をとります。フライパンにごま油を熱し、水気をとったれんこんを入れて炒めます。
- 4 全体を十分に炒めたら、みりん和三温糖を加えて軽く炒め、次にしょうゆを加えます。汁けがなくなってテリが出たら火を止め、お皿に盛りつけます。最後に2をふり完成です。



Best Choice

ずんぐりと太く、節の間が長いつやのあるものを選びます。穴は小さい方が良品。皮に傷のあるものや穴が黒ずんでいるものは避けて、切り口が白い方が新鮮ですが、皮までもあまりに白いものは漂白されています。

旬の食材 れんこん

美肌

滋養強壮

花粉症

「先が見通せる」ので縁起物になっている野菜です。主成分は炭水化物。肌の新陳代謝や粘膜を強化するビタミンCが豊富で、美肌や風邪予防に効果があります。食物繊維も多く、便秘の改善や動脈硬化の予防にも役立ちます。れんこんを切った時に出る糸状のものはルチンといって胃腸の粘膜を保護する働きをします。カットすると切り口が黒ずんできますが、これは鉄とタンニンの作用です。この成分は痛んだ胃腸を回復させたり、止血作用・抗酸化作用・血圧降下作用などに効力を発揮します。

今回の
お買物リスト



れんこん



鶏挽肉



玉ねぎ



大葉



しょうが



白ごま



ごま油



揚げ油



しょうゆ



みりん



料理酒



三温糖



小麦粉



片栗粉

れんこんのはさみ揚げ

4人分

調理時間 40分

牛肉や豚肉ではなく、鶏挽肉を使い、あっさりヘルシーなので、肥満が気になるお父さんにもモリモリ食べていただけます。揚げ物なのにしつこくない一品です。

材料 | 4人分

- れんこん…約300g
 - 小麦粉…適量
 - 揚げ油…適量
 - 酢水…適量
- 挽肉種**の材料
- 鶏挽肉…200g
 - 玉ねぎ…1/4個
 - 大葉…10枚
 - しょうがのすりおろし…小さじ2
 - 塩…小さじ1
 - 料理酒…大さじ1
 - 片栗粉…大さじ1
 - 粗びき胡椒…適量
- 衣**の材料
- 片栗粉…大さじ1.5
 - 小麦粉…大さじ1.5
 - 冷水…120cc

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて16~20等分の輪切りにし、切った先から酢水に放ち15分ほど置きます。
- 2 玉ねぎは皮をむいてみじん切り、大葉は千切りにします。鶏挽肉に、切った玉ねぎ、大葉、しょうがのすりおろし、塩、料理酒、片栗粉、粗びき胡椒を加え、粘りが出るまでよくこねます。
- 3 1を水切りし、ふきんなどで水気をよく拭き取ります。片方の面に小麦粉を薄くつけて2の挽肉種をのせ、もう一枚水気を切った小麦粉をつけてからはたき、種を挟みます。

Point

小麦粉をつけることで、挟んだ挽肉が取れなくなります。



- カロリー…約197kcal
- 塩分…約1.7g
- 食物繊維…約2.0g



Arrangement

- れんこんは揚げるのではなく、薄く切って、衣をつけ、フライパンで焼いてもOK!
- ねりがらし・山椒・しょうゆなど、好みの食べ方で。
- 挽肉種を油あげに詰めて、おでんの具にしてもgood。

4

冷水に、衣用の粉類を合わせてふるって加え、さっと箸で混ぜ合わせます。

5

3に衣をつけ、中ぐらいの温度(170度程度)に温めた揚げ油で揚げていきます。挟んだ挽肉の中心まで完全に火が通ったら、金網にあげて油を切って完成です。

Point

油の温度は、衣を少し落としてみて、半分ぐらいまで沈んで浮き上がってくるぐらいが目安。また、一度にたくさん揚げようとすると油の温度が下がってしまうので、入れすぎないようにしましょう。



箱根ロッヂ
イルミネーションと温泉で
いつもと違うクリスマス

夕食後には、華やかなクリスマス模様
に付けられた、いくつもの美術館や植物園
などのイルミネーション巡りがオススメ。散
策で体が冷えたら、当施設の癒しの天然
温泉で温まってください。箱根なら「イルミ
ネーション+温泉」という、いつもとは違うク
リスマスが堪能できます。



賢島パールハウス
秋の伊勢志摩は楽しさいっぱい!

伊勢志摩の紅葉は例年11月下旬が美し
さのピークです。伊勢神宮内宮のカエデを
はじめ、伊勢道路沿いの広葉樹林、鵜方
の横山展望台など、赤や黄に色付いた木々
は見事な景観を見せてくれます。味覚の
点でも伊勢志摩に秋が訪れ、海の幸も滋
味を増します。是非秋を堪能しにお越し
ください。



軽井沢山の家りす庵
寒い冬も
お楽しみが盛りだくさん

軽井沢ではこれからの季節、写真のように
浅間山が雪に覆われ、寒さも日ごとに増し
ていきますが、11月下旬～2月にかけて、今
年も町全体でウインターフェスティバルが行
われます。また、軽井沢駅南のスキー場も
一足早くシーズンインするので、いろいろな
冬のイベントが楽しめます。

各地の 保養施設 伝言板

いろいろな
ウインターイベントを
楽しんで
いつもとは違う
過ごし方を
してみませんか?

寒い季節になると、お祭りなどはあま
り行われなし、紅葉も終わればもう
旅行シーズンではない...と思うなかれ。
各保養施設周辺では、ウインタースポ
ーツはもちろん、この時期嬉しい温泉
やイルミネーションイベントなど、寒さを
忘れさせてく
れるアトラクシ
ョンが盛りだく
さんです!



館山ビーチハウス
あなただけの“秋”を
房総半島で見つけませんか

燃えるようなサンセットは館山の秋の風物詩。
北条海岸から見る夕陽と富士山は、思わ
ず息をのむような美しさです。今度の休日は、
カメラやスケッチブックを片手にふらりと“み
なみ”へ繰り出してみませんか? 都会で
はなくなってしまったあなただけの“秋”が
そこには広がっています。



熱海ゆとりうむ
一足早いイチゴ狩りで
春を先取りしてみましょ!

12月中旬から、イチゴ狩りが楽しめます。当
施設から車で40分ほど行くと、いくつものイ
チゴ農家を集めた“イチゴ狩りセンター”が
あり、その日一番イチゴの生りの良いハウス
まで連れて行ってくれます。30分食べ放題
で天候に左右されないため、お子さんのい
るご家族などに好評です。



山中湖レイクサイド・イン
冴えわたる冬の空気の中で
きらめくイルミネーションを

山中湖では、11月下旬には最低気温が氷
点下まで下がります。すると空気の透明度
が一気に上昇し、星は夜空を埋め尽くす
勢いで瞬きを繰り返します。この絶好の気
象状況の下、今年も恒例の山中湖アートイ
ルミネーションが12月4日～12月24日の間、
花の都公園で開催されます。必見です!



大川保養所
オリジナルの手作り門松で
新年を迎えてみませんか

11月後半～12月中旬ご宿泊の方を対象に、
今年から“ミニ門松作り”体験イベントを
企画予定です。材料費500円、作業時間
1時間ほどで、高さ27cmの可愛い門松が
1対作れます。材料準備の関係があるので、
参加ご希望の方はご予約の際に「ミニ門
松作り参加」の旨をお伝えください。

詳しくはホームページをご覧ください 「直営・準直営保養施設」 <http://www.ibmjapankenpo.jp/shien/hoyojo.html>

● 当機関誌へのご意見・お問い合わせは、健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」をご利用願います ●