



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。今回は、この頃雨の日が多くなり季節の変わり目の予感や新入社員の方は新しいお仕事で疲れが出やすいことから気を付けたい風邪と、よく耳にするようになったメタボリックシンドロームについて、お届けいたします。

### 第6話: 1. 風邪 2. メタボリックシンドローム

#### 1. 風邪

##### Q1. なぜ風邪ひくの？ひいてしまったら？

かぜ症候群の多くは**ウイルス(400種類以上)感染**により起こる病気です。標準治療としては、咳、痰、鼻汁といった個々の症状に対する**内服**という対症療法が中心になります。そして、**安静と水分補給**に注意します。食欲がないときは特に水分の補給は大事です。冬場で空気が乾燥しているときは、**室内を加湿**することも有用です。加湿器がない場合は、濡れたタオルや洗濯物を室内にかけると効果があります。

発熱時に最初寒けがするときがありますが、この場合は**少し多めにふとん**を掛けます。熱が上がったあとは逆にからだ**が熱くなる**ので、今度は逆に服や**ふとんを薄め**にし熱を逃がすようにします。

入浴は体温が37.5℃以上あるときは避けます。  
原因となるウイルスを抑える薬は、今のところありません。

##### Q2. では、予防！

かぜ症候群に対しては、予防接種はありません。日常気をつけることとしては、外出から帰ってきたときなどに**必ず手洗いとうがい**をするようにすると予防効果があります。

**人混みを避ける**ことも大事で、かぜのウイルスに罹患するチャンスが最も高いので注意が必要です。また、体力が落ちているときにひきやすいため、**バランスの取れた食事**を心掛けることも大切です。

### 石鹸で手洗い・イソジンでうがいが効くけろ



#### 2. メタボリックシンドローム

##### Q1. メタボリックシンドロームってなあに？

「肥満症」「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」などは、それぞれが独立した別の病気ではなく、**内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)が原因**であることがわかってきました。  
メタボリックシンドローム (Metabolic Syndrome) とは、  
このように**内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態**をいいます。  
これらの病気が重複すると動脈硬化を促進し、  
さらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすいことがわかっています。

## Q2. わたしはどうか？

(ウエスト回りが男性の場合85cm以上、女性の場合90cm以上)  
+  
(高脂肪症、高血圧、糖尿病のうち2つ以上) = あなたも立派なメタボリックシンドローム

## Q3. 内臓に脂肪が蓄積する原因は？

主に、過食(食事の欧米化)と運動不足です。

## Q4. どうしよう？

食べる物のポイント

1. 総エネルギー摂取量(カロリー)を適量
2. 摂取コレステロール、飽和脂肪酸を適量
3. 減塩
4. 食物繊維の摂取増量

食べ方のポイント

1. 早食いをやめる
2. ながら食いをやめる
3. 夜食をやめる

運動のポイント

1. 早歩きなどの有酸素運動を10分以上毎日行う
2. ダンベル体操、筋肉トレーニングなどの無酸素運動を行う

良いものゆっくり食べて歩いて走ってけろけろ

---

## 元気の一言 天才ひすいこたろう集

しあわせだから笑ってるんじゃない。  
笑っているからしあわせになるんだ。  
こうなったら、笑うしかない！

---

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel: 03-5951-7422

mailto:[Info@hikarikenpo.or.jp](mailto:Info@hikarikenpo.or.jp)