

# ほほえみ\*

第82号

2023年7月発行

# らいふ

日本丸・総帆展帆（神奈川県）

## CONTENTS

- 2…理事長挨拶
  - 3…公益活動報告
  - 4…片頭痛と緊張型頭痛
  - 6…レッツ！肩甲骨はがし
  - 8…世界の健康行事 スイス
  - 10…アロマセラピーの効果
  - 11下部…ヘルシークッキング
- 裏表紙…季節の病気 夏は尿路結石に要注意

あなたの健康生活をサポートする  
一般財団法人 京浜保健衛生協会

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



# 理事長挨拶



一般財団法人 京浜保健衛生協会

理事長 矢作 淳

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国において、がんは1981年より死因の第1位であり、2021年には約3人に1人の38万人ががんで亡くなっているほか、生涯のうちに約2人に1人が罹患すると推計されるなど、依然として、国民の生命と健康にとって重大な問題であります。

がん対策の一層の充実を図るため、2006年にがん対策基本法が成立、また本年3月には今後6年間の方針を定める第4期がん対策推進基本計画が閣議決定され、がん検診受診率の目標が50%から60%に引き上げられました。

その一方、新型コロナウイルス感染症の影響でがん検診の受診者数の減少や病院を受診する新規患者数の減少などのいわゆる「受診控え」が報告され、未発見がんが今後進行がんとなって見つかるケースが増え、患者の予後の悪化や死亡率の増加が懸念されています。

5年生存率の高さなど日本のがん治療の好成績を支えしてきたのは検診などによる早期発見であり、当協会ではひとりでも多くの方々に健康診断を受診していただけるよう日々努めておりますが、具体的な取り

組みをいくつかご紹介させていただきます。

5月には新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが2類から5類に移行しましたが、健診では引き続き、マスクの着用、手洗い等の手指衛生、換気、「三つの密」の回避、人と人との距離の確保を基本的感染対策として取り組むことにより、安全かつ安心な受診環境の確保に努めます。

コロナ禍でも発展をとげたICT（情報通信技術）の活用やデジタル化により、一つ一つの検査項目の精度をさらに高めるとともに、法令で定められた検査項目以外にもさまざまなオプション検査をご用意して、おひとりおひとりのニーズにお応えします。

健康診断結果のデータ化、ペーパーレス化を具現するクラウド型サービス「Keihin.web」のご提供を通じて、健康管理ご担当者様や医療職の皆さまの業務効率化を図り、健康経営のさらなる推進やデジタル化実現に寄与いたします。

人生100年時代を迎え、「健康寿命」をいかに延ばすかが社会の大きな課題となるなか、当協会は大きなパラダイムシフトに柔軟に対応し、予防医学のプロフェッショナルとして、皆さまの健康経営、健康増進の一翼を担い、おひとりおひとりの暮らしが一層豊かになるようサポートさせていただく所存です。



J.M.S

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー



10月の第3日曜日に乳がん検査を受けられる J.M.S (ジャパン・マンモグラフィー・サンデー) を今年も実施いたします。

J.M.Sとは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日検診に行けない女性の皆さまが休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して、毎年10月第3日曜日を乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる日として提供する活動のことで、2023年度は10月15日の日曜日に実施する予定です。

当協会ではマンモグラフィー検査に加え、超音波による乳がん検診、子宮がん検診、乳がんの模型を触る体験コーナーを設置しています。スタッフは全員女性で安心して受診できる環境です。

今まで乳がん検査を受けたことがない方、しばらく検診を受けていない方等、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

詳細につきましては8月頃にホームページにてお知らせいたしますので、もうしばらくお待ちください。



2023  
年度

## 定例健康管理講演会 開催について

当協会では、地域住民の皆さまや企業様を対象に、毎回健康に関するテーマで外部からお招きした講師による講演会を開催しております。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮した結果、参加者および関係者の方々の健康と安全を最優先に考え中止することといたしました。今年度については講演内容、実施方法を含めて検討中であり、皆さまに安心してご参加いただける環境が整った際に改めてご報告させていただきます。



### 直近の講演会の講師一覧

- 2019年 第32回 荻原健司様(スキー・ノルディック複合金メダリスト)
- 2018年 第31回 コウケンテツ様(料理研究家)
- 2017年 第30回 三屋裕子様(元全日本バレーボール選手)
- 2016年 第29回 小泉武夫様(東京農業大学名誉教授、農学博士)
- 2015年 第28回 三浦豪太様(プロスキーヤー、冒険家)



# 片頭痛

と

頭痛のタイプを見極めよう

## 緊張型頭痛



日本人の多くが悩まされているといわれる慢性頭痛。頭痛の原因はさまざまで、予防法や対処法が大きく異なるため、原因別の頭痛タイプを見極めることが大切です。身近な「片頭痛」と「緊張型頭痛」を例に、予防法や対処法をご紹介します。

### 片頭痛と緊張型頭痛

「片頭痛」とは、何らかの理由で脳の血管が急激に拡張して起きる頭痛をいいます。脳の血管が拡張して周囲の神経を刺激し、それによって発生する炎症物質がさらに血管を拡張して発症します。

心身のストレスから解放されたときに急に血管が拡張することがあり、仕事のない週末などに「片頭痛」が起こることも。寝過ぎ、寝不足、女性ホルモンの変動、空腹、疲労、光や音の強い刺激なども「片頭痛」の誘因とされています。

一方、「緊張型頭痛」は、頭の横の筋肉や、肩や首の筋肉が緊張することで起きる頭痛です。筋肉の緊張で血流が悪くなって筋肉内に老廃物がたまり、その周囲の神経が刺激されて発症します。

「緊張型頭痛」の原因は、精神的・身体的ストレスであることが多く、デスクワークなどで長時間同じ姿勢をとり続けている人に起こりやすい病気です。筋肉の緊張ではなく、うつ病など心の病気が原因となる「緊張型頭痛」や、「片頭痛」を併せ持つ人もいます

### 片頭痛の特徴、予防法・対処法

「片頭痛」が起こる直前には肩こりが出ることもあり、こめかみから目のあたりがズキズキと心臓の拍動に合わせるように痛みます。頭の片側だけでなく両側が痛むこともあり、日常生活に支障が出ることも。

「片頭痛」は体を動かして頭の位置を変えると痛みが増幅することがあります。また吐き気、嘔吐、下痢など

の症状を伴い、光や音、におい、気圧や温度の変化に対し敏感になることも特徴です。頭痛は数時間程度の場合もあれば、数日続くこともあります。個人差はありますが、多い人では1週間に1回と周期的に頭痛を繰り返します。



#### 片頭痛を予防するには…

#### 1 頭痛日と環境をチェック

人ごみや睡眠不足など、どのような環境が重なったときに片頭痛が起きるかを記録して原因となるものを推測し、そうした環境を避けるようにしましょう。



#### 2 規則正しく睡眠をとる

寝不足、寝過ぎ、疲労、空腹など体のストレスは片頭痛の原因に。週末の寝だめや二度寝は、空腹と寝過ぎが重なって片頭痛を重くするため注意しましょう。



#### 3 頭痛を誘発する食品を控える

赤ワイン、チーズ、ソーセージなどの加工肉、スナック菓子など片頭痛を誘発するといわれる食品の摂り過ぎに注意しましょう。



## 片頭痛が起こったら…

### 1 温めずに冷やす

冷たいタオルなどを痛む部位に当てると、血管が収縮して痛みの軽減に役立ちます。入浴やマッサージなどは血管を拡張させて痛みが増すため逆効果に。

### 3 カフェインを適量とる

コーヒー、紅茶、日本茶などに含まれるカフェインは血管を収縮する作用があり、痛みの早期に飲むと痛みが軽減。ただ、連日の過剰摂取は逆に頭痛を誘発するので注意が必要です。

### 2 静かな暗い場所で休む

体を動かすと痛みが増し、光や騒音なども痛みが増す原因に。できるだけ静かな暗い場所で休むようにしましょう。



## 緊張型頭痛の特徴、予防法・対処法

長時間のデスクワークなど、目の疲れや倦怠感などとともに痛みが現れやすい「緊張型頭痛」は、後頭部から首筋を中心に頭全体がしめつけられるように痛みます。数時間で治まる場合や、頭痛が数か月以上も続く

など、慢性化するケースもあります。片頭痛のように、吐き気や嘔吐、下痢といった症状は起こりません。



## 緊張型頭痛を予防するには…

### 1 長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとらない

姿勢を正し、同じ姿勢で長時間の作業をしないようにしましょう。

### 2 肩、首の血行アップ

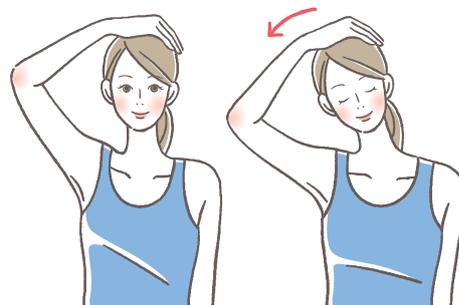
こまめにストレッチを行い、首や肩の筋肉の緊張をほぐしましょう。

#### ● 肩の上げ下げストレッチ

両肩を上げて、ストンと落とします。力を入れすぎず、楽な状態で10～20回程度行いましょう。

#### ● 首伸ばしストレッチ

左手を頭にのせ、肩の力を抜いて首を左側へゆっくり倒します。反対側も同様に行います。左右5～10回程度行いましょう。



首伸ばしストレッチ

### 3 自分に合った枕を使う

枕が高すぎたり、柔らかい枕を使うと首に負担がかかり、筋肉の緊張につながります。高すぎず、柔らかすぎない自分に合った枕を選んで使用するようにしましょう。

## 緊張型頭痛が起こったら…

### 1 温めて、緊張をほぐす

片頭痛とは逆に、マッサージ、蒸しタオル、入浴（半身浴）などで温めて、首、肩の筋肉の緊張をほぐし、血行をよくすることで改善します。ストレッチも効果的です。



### 2 気分転換してストレスを解消

頭痛が起きたら、心身にストレスを加えている作業を中止してその場所から離れるなど、早めに気分転換をしましょう。

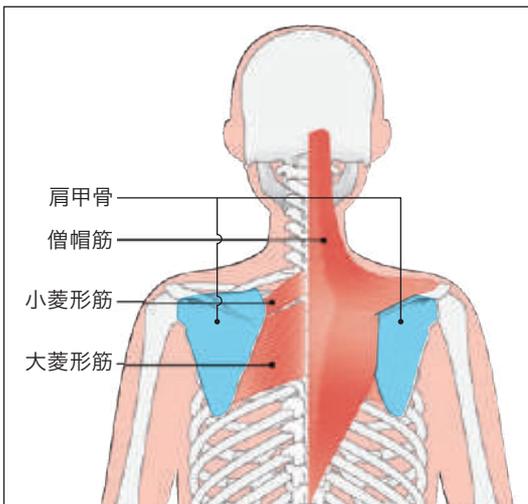
※頭痛は身近なぶん軽く考えがちですが、ひどくなると生活に支障をきたしたり、命にかかわる病気が隠れている場合もあります。普段と違う痛みや、症状がひどい場合は自分で判断せず医療機関を受診して適切な治療をうけてください。

# レッツ! 肩甲骨はがし



## 肩甲骨はがしとは?

肩甲骨は背中の上部に位置し、左右対称にある、逆三角形の形をした平たい骨です。肩甲骨周りには首や肩の動きに関わる筋肉が多くあり、肩甲骨はがしは、肩甲骨をはがすというよりも、肩甲骨周りにある筋肉をほぐし、血行をよくして、肩甲骨本来の動きを取り戻すことが目的です。



### 肩甲骨と筋肉の関係

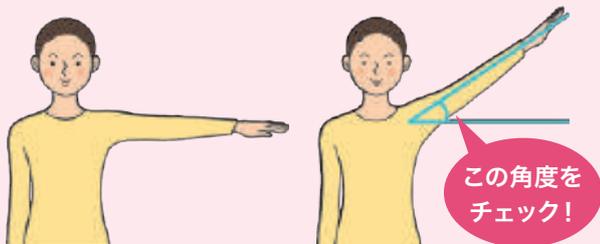
肩をすくめる、胸を張る、バンザイをする、などの動きは、肩甲骨の動きと筋肉によって行われています。代表的な肩甲骨周りの筋肉の、「僧帽筋」(肩甲骨を安定させる筋肉)、「菱形筋」(肩甲骨を寄せる筋肉)は深部にあるため、マッサージでほぐすことができません。肩甲骨を動かすストレッチによってこれらの筋肉をほぐすことで、肩甲骨を自由に動かすことができます。

### どんな人におすすめ?

肩こり、頭痛、猫背、巻き肩、ストレートネックといった悩みを持つ方におすすめです。

### 肩甲骨ガチガチ度は?

### セルフチェックで確認しよう!



- ① 壁にかかと、背中、腕をつけて立つ
  - ② 手のひらを下にしてひじを肩の位置まで伸ばす
  - ③ そのまま腕が壁から離れないように上に上げていく (腕や肩に痛みが出ないところまで)
- ★ 肩の水平ラインと腕の角度を見る

### あなたのガチガチ度

ガチガチ! 硬い!	0~45度	☹️
少しガチガチ!	45~60度	😞
柔らかい!	60度以上	😊

### 肩甲骨が硬くなる原因

肩甲骨周りの筋肉は、肩や首の動きに関係しています。筋肉が張り詰めた状態が続き、血行が悪くなると、徐々に硬くなり、肩や首のこり、痛みといった症状につながります。たとえば、人間の頭の重みは成人の場合、体重の8~10%といわれ、体重50kgの人なら、約5kgの重さを首が支えています。首を傾けると首の筋肉に大きな負担がかかり、前傾姿勢をとり続けることでストレートネックになったりします。背中を丸め、姿勢が悪い状態で作業していたり、長時間パソコンに向かい合うデスクワークなどで同じ姿勢を続けても、肩こりや頭痛といった症状につながります。

### 日頃から気を付けること

まずは姿勢を正して生活しましょう。デスクワークなど長時間同じ姿勢を続けがちな人は、体をひねってみたり、こまめに立ち上がってみたり、体を動かすことを心がけましょう。毎日、同じ肩に通勤バッグをかけているのであれば、右、左、交互に入れ替えたり、両肩で背負うリュックに変えてみることも大切です。

# 肩甲骨はがしストレッチ方法

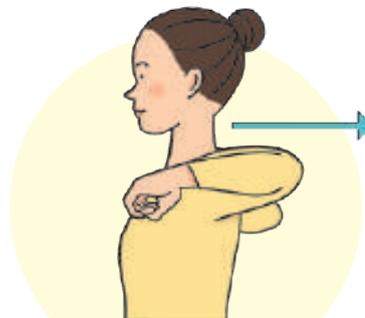
## 準備体操

まずは軽く準備体操をして筋肉をほぐしていきましょう

目安  
5回



**1**  
ひじを曲げて肩の高さまで水平に上げる。



**2**  
腕の高さを保ったまま、5秒間かけて後ろに引く。

★肩甲骨を中心に寄せるようなイメージ

## ストレッチ1

目安  
5回



**1**  
両ひじを曲げて肩の高さまで上げ、胸の前でV字をつくるように、さらに肩より高い位置まで上げる。



**2**  
両ひじはできるだけ下げないように、5秒ほどかけてゆっくりと後ろに回して下ろす。

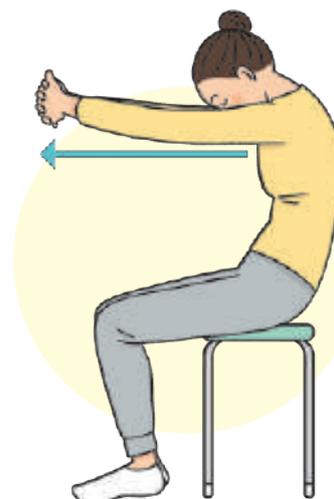
★肩甲骨を中心に寄せるようなイメージ

## ストレッチ2

目安  
5回



**1**  
姿勢を伸ばして椅子に座り、胸の前で、手の甲を外側にして両手を組み、ひじを肩の高さまで上げる。このときの目線は正面。



**2**  
息を吐きながら背中や首を丸め、両手を前に突き出す。このときの目線はおへそ。息を吐ききったらゆっくり元の姿勢に戻す。

★お腹をのそこむようなイメージ

思い立ったときに1日2回、1週間続けてみると、肩や腕がいつもより軽く動くことを実感できるはず！ 続けることで、肩こりや姿勢の改善だけでなく、ダイエット効果も期待できます。朝起きた後や夜寝る前など、毎日の習慣に肩甲骨はがしを取り入れてみるといいかもしれません。

## 世界の健康行事

# スイス

世界それぞれの国や地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。今回は、ヨーロッパの中央に位置し、アルプス山脈など美しい山々に囲まれた「スイス」について見てみましょう。

スイス



## スイスの現状



### 世界有数の健康長寿国

スイスは日本と同じ世界有数の長寿国であり、平均寿命はもちろんのこと、自立して生活できる健康寿命のランキングともに、世界上位に入る国となっています。

#### 健康寿命および平均寿命 (2019年)

世界第4位!

健康寿命 **72.5歳**

世界第2位!

平均寿命 **83.4歳**

※WHO(世界保健機関)のWorld Health Statistics 2022参照

#### 健康な国ランキング

世界第5位!

スイス スコア **90.93**

※BloombergのGlobal Health Security Index 2021参照  
(国民の生活習慣を中心としたさまざまな指標から、各国の健康度を100点満点で点数化したもの)



### 高齢者の社会参加支援

スイスでは「アクティブ・エイジング」として、高齢者の方に向けたさまざまなプログラムを企画し、積極的に参加してもらう取り組みがあります。高齢者の「やりたい」を支援し、山登りや語学をはじめ、ボランティア活動といったプログラムにも参加可能。参加費用の一部を補助するサポートもあります。老後も日常生活の質を落とすことなく、社会に参加できるという点が高齢者にとって住みやすい環境になっています。



### スイス人はスポーツが好き!?

スイスは他のヨーロッパの国々と比べてもスポーツが盛んな国です。特にウィンタースポーツが盛んで、小さな国ながらも冬季オリンピックでは上位15位に入るメダル獲得国でもあります。また、FIFA(国際サッカー連盟)の本部が置かれていることもあり、サッカーは人気スポーツの一つ。健康の秘訣は国民のスポーツ好きにもあるのかもしれない。



## 健康に関する取り組み



### 食事面

#### オーガニックなBIO食品

有機製品であることの厳しい基準を満たした、「BIO」ラベルが貼られた製品が多く販売されています。大手スーパーでは、ほとんどのものを「BIO」製品でそろえることが可能。化学的な合成肥料及び農薬や人工肥料の使用を避けているので安心して食べることができます。



#### 栄養素の豊富なチーズ

山岳酪農が有名なスイスでは、古くからチーズの生産が行われていました。エメンタルチーズやラクレットチーズはスイス生まれのチーズ。タンパク質はもちろん、カルシウムが豊富なチーズがスイス国民の健康に一役買っているのかもしれない。



#### ワインも楽しむ食文化

美容やアンチエイジングに役立つポリフェノールが豊富に含まれているワイン。名産地であるスイスでは適度にワインを嗜み、コミュニケーションをとる食文化があります。スイス人はワインが大好きで、1人当たりの年間消費量（2021年）は、日本人が3.0Lなのに対して、スイス人は35.3Lとなっています。

※ OIV(国際ブドウ・ワイン機構)発表による



#### スイス人の食生活

スイスの家庭料理は素朴で質素な食材でつくられることが多く、日本のように3食しっかりとした食事を摂る習慣はあまりありません。朝は軽く、お昼ご飯をメインにパスタなどボリュームがある食事、夕食はハムやチーズなどで軽く済ませる、といったスイス人も多いのが特徴です。



### たばこへの取り組み

スイスも日本と同じように、公共施設、ホテル、レストラン、カフェなどは禁煙となっていますが、他の欧州に比べると、たばこに関する規制が緩いことで知られていました。日本たばこ産業やフィリップ・モリス・インターナショナルなど、世界のたばこ大手が本社を置き、たばこがもたらす経済的利益が大きいという点があったためです。しかし2022年、国民投票により、青少年の目に触れる可能性のある場でのたばこの広告を禁止する案が可決されました。喫煙による健康への懸念など、健康に対する国民の意識が高まっているようです。



「アルプスの少女ハイジ」の舞台であるスイス。

雄大な自然だけでなく、さまざまな文化や取り組みが人々に健康をもたらしているようです。



# アロマセラピーの効果

知って納得!  
健康 Mini 情報

## アロマセラピーとは

アロマセラピーの語源は、「Aroma (香り)」と「Therapy (治療・療法)」を併せた言葉で、仏語読みでアロマテラピー、英語読みでアロマセラピーと呼ばれます。アロマセラピーは、「植物から抽出した香り成分である精油 (エッセンシャルオイル) を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法」です。

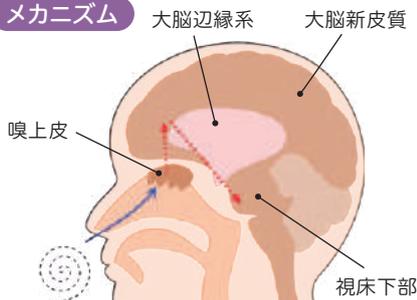


### 精油って何？

アロマセラピーに使用される精油。これは花や葉、果皮、根などを蒸したり皮を絞ったりして、植物の香り成分を抽出したもの。多くの種類があり、代表的なものとしてラベンダーやペパーミント、レモンバームがあります。精油1kgを得るために、ラベンダーなら100～200kgの花をも必要とする、貴重なエッセンスです。

## どんな効果があるの？

### メカニズム



香りは一瞬で脳に伝わる

私たちは日々過ごしているだけで常にいろいろな香りを嗅ぎ、その情報は脳へと送られています。香りの刺激が伝わる速さは、痛みを感じるよりも早いといわれており、ふと漂った香りで何となくホッとするような経験もあるのではないのでしょうか。

アロマセラピーに使用される精油の香りには、心身ともに以下のような効果が期待できます。

- リラックス効果
- 消化促進・食欲増進作用
- 安眠効果
- ホルモンバランスを整える
- 免疫力を活性化させる

## シーン別おすすめの香り

なんだかイライラしているとき・・・



ラベンダーがおすすめ!

加齢に伴うホルモンバランスの乱れには・・・



ネロリがおすすめ!

寝る前にリラックス&目覚めをスッキリしたいとき・・・



オレンジ・スイートがおすすめ!

消化不良でむかむかしているとき・・・



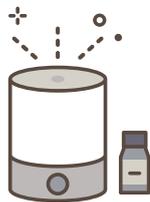
ペパーミントがおすすめ!

# Let's try! アロマセラピーを楽しもう

～楽しむ方法をご紹介～

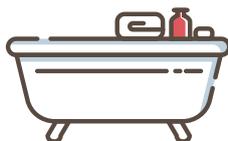
## 芳香浴法

ティッシュに精油を1～2滴垂らしたり、ディフューザーで拡散する。



## 沐浴法

5ml程度の無水エタノールに混ぜた精油を、浴槽などに入れて浸かる。



## 湿布法

洗面器にお湯又は水を張り、精油を数滴落としたところにタオルを浸し絞る。タオルを体に当てる。



## 吸入法

お湯に精油を1～3滴落とし、香りを吸う。



## トリートメント法

植物性のオイルベースに精油を1%以下(顔に塗る場合は0.5%以下)になるよう希釈し、肌に優しく塗る。



## アロマセラピーを楽しむ際の注意点



- ① 精油の原液を皮膚につけない
- ② 精油を飲用しない
- ③ 精油を目に入れない
- ④ 火気に注意する
- ⑤ 子供やペットの手の届かない場所に保管する

※アロマセラピーを安全に楽しむためには、精油を使用する人の健康状態や体質、感受性などに注意を払うことが必要です。不快感や異変を感じた場合は、使用を中止しましょう。

参考 ・公益社団法人 日本アロマ環境協会 <https://www.aromakankyo.or.jp/basics/> ・和田文緒「アロマセラピーの教科書」

# 鶏ひき肉のガパオライス

## Healthy Cooking

料理研究家・栄養士  
今別府靖子

お家で手軽にアジア飯♪ バジルの香りが食欲をそそる、栄養&スタミナ満点な一皿です

(1人分)

エネルギー **649kcal**

塩分 **1.6g**

### ■ 材料(2人分)

鶏ひき肉(もも)	150g	A	豆板醤	小さじ1/2
ピーマン	1個		ナンプラー	小さじ1
赤パプリカ	1/4個		オイスターソース	小さじ1
玉ねぎ	1/4個		砂糖	小さじ1/2
生バジル	10g	卵	2個	
にんにく	小1かけ(チューブ可)	サラダ油(目玉焼き用)	大さじ1	
しょうが	1/2かけ(チューブ可)	ごま油	大さじ1	
		麦ご飯	約300g/米1合+麦30g	

### ■ つくり方

- ① ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる **Point1**。
- ② フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す **Point2**。
- ③ フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、**A**を加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
- ⑤ お皿に麦ご飯を盛り付け、④のバジル炒めと2の目玉焼きをのせる。

詳しいつくり方はこちら!



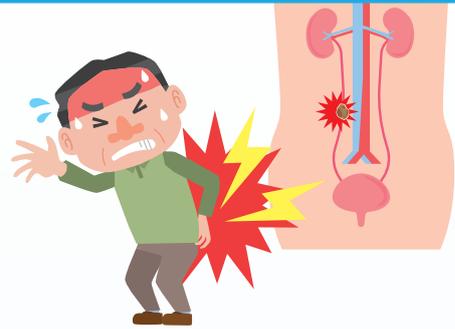
**Point1** 「ガパオ」はタイ語でバジルのこと。手でちぎって調理の最後に加えると、バジルの風味が生まれます。

**Point2** 目玉焼きをカリカリにするコツは、油を少し多めに入れてフライパンをしっかりと温めること。ふたをせずに強めの中火で焼きましょう。

\*鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。 \*麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しくつくれます。

# 夏は尿路結石に要注意

すさまじい痛みを伴う尿管結石。日本人男性の7人に1人、女性の15人に1人が一度は経験するといわれています。大量の汗をかき夏は尿の濃度が高まり、発症の危険性が増します。再発を繰り返す病気でもあるため、生活習慣などを見直して予防を心がけましょう。



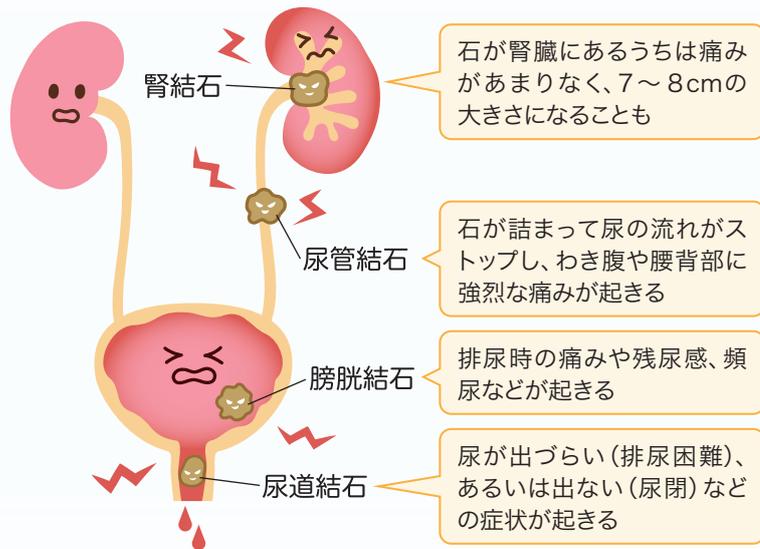
## 尿路結石とは

腎臓から尿道までの尿路に、尿中のカルシウムやシュウ酸などの成分が固まることができる石のことをいいます。起こる場所によって名称や症状が異なります(図を参照)。

多くは腎臓のなかででき、その間はあまり痛みはありません。ですが結石が尿管に出て詰まるとその上流に尿がたまり、腎臓が圧迫されて、わき腹や腰背部などに救急車を呼ばざるを得ないほどの激しい痛みを生じます。

尿路結石は7~9月の暑い季節にできやすくなります。暑さで大量の汗をかいて体が脱水気味になると、尿が濃くなって尿中の成分が飽和状態となって結晶化しはじめるためです。

## 【尿路結石が起こる場所と症状】



## 予防するためには...

- 食事以外で水を1日2リットル程度飲むようにしましょう。
- 結石の成分であるシュウ酸は、ほうれん草やレタス、ココア、緑茶、紅茶、コーヒーなどに多く含まれます。これらの摂取量に気を付け、摂り方の工夫をすることが重要になります。シュウ酸は水溶性なのでゆでて調理したり、カルシウムと一緒に摂取することで吸収を抑えることができます。シュウ酸を多く含む食品は、牛乳や豆腐などカルシウムの多い食品と組み合わせて摂取することを心がけましょう。



各種健康診断承っております

\*ほほえみらいふ 第82号  
一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延3-8-14  
FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車

・バス2,3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作団地下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)