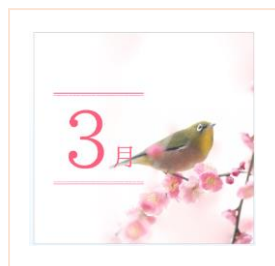


“健康こんぱす”が更新されました！



健康こんぱす

「健康こんぱす」は「病気」「運動」「メンタル」「防災」「食事」の情報を毎月更新！ 健康づくりのヒントが満載されていますので、ぜひアクセスしてチェックしましょう。

3月の内容は・・・

知っておきたい病気のリスク

女性は閉経後、病気のリスクが急上昇

女性ホルモンの分泌は加齢と共に減少し、50歳前後にはほとんど分泌されなくなって閉経を迎えます。女性ホルモンは血管や骨、脳を健康に保つ役割もあり、閉経後は「脂質異常」「高血圧」「糖尿病」「骨粗しょう症」などの病気のリスクが高まります。今号では、閉経後に高まる病気のリスクを知っていただき、食事や運動、睡眠などの生活習慣の見直しをご提案します。

ホーム > 知っておきたい病気のリスク > 3月：女性は閉経後、病気のリスクが急上昇

知っておきたい病気のリスク

3月
女性は閉経後、病気のリスクが急上昇

女性の体は女性ホルモンの影響を大きく受けている

女性ホルモンの分泌は、一生を通じて大きく変動します。10歳代前後に分泌が始まり、20～30歳代で最も多量に分泌されます。40歳前後になると分泌が急激に低下し、50歳前後にはほとんど分泌されなくなって閉経を迎えます。

女性ホルモンは月経や妊娠にかかわっているだけでなく、血管や骨、脳を健康に保つなど、女性の体を守る役割もあります。そのため、閉経後は、それまで健康だった人も病気のリスクが高まります。閉経と聞くと、更年期障害を思い浮かべる人が多いですが、閉経後に高まる病気のリスクも知っておきましょう。そして、40歳を過ぎたら食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直すことが大切。それが、閉経後の病気のリスクを減らすことにつながります。

女性ホルモンの分泌の変動

女性ホルモン(エストロゲン)の働き

知っておきたい病気のリスク

- 1 女性は閉経後、病気のリスクが急上昇
- 2 30～40歳代でも診断できない心筋梗塞
- 3 20歳以上の約8割は高血圧
- 4 睡眠不足は命取り？！睡眠障害と病気
- 5 40歳以上、検内臓検査で失病を防ぐ
- 6 男性は40歳以降、がんが増える
- 7 女性特有のがんは20～30歳代から要注意
- 8 3人に1人が罹患！本日は強い腸癌
- 9 若い女性のヤセは子どもへ影響

エクササイズでからだメンテ

ホーム > エクササイズでからだメンテ > 3月：ストレスを改善

エクササイズでからだメンテ

3月
ストレスを改善

楽しみながらできる運動で、毎日こまめにストレスを解消しよう

ストレスがたまる。心や体にもさまざまな不調が起きます。ストレスは知らず知らずのうちにたまっていくことも多いので、毎日こまめに解消することが大切です。運動はストレスを解消する効果が科学的に証明されています。運動するとセロトニンなどの脳内物質の分泌が増えたり、自律神経のバランスが整い、心が落ち着いたり、気分がスッキリしたりします。楽しみながら無理なくできる運動ならなんでもよく、手軽にできるウォーキングやサイクリング、ヨガ、ストレッチなどでもOKです。今回はストレス解消効果が高いヨガやストレッチを紹介します。

気持ちを前向きにする

ストレスを感じているときは、呼吸が浅くなっていることが多い。胸を大きく広げると呼吸がしやすくなり、気持ちが前向きになる。朝に行うと、より効果的。

エクササイズでからだメンテ

- 1 ストレスを改善
- 2 目の疲れを改善
- 3 肥満を改善
- 4 冷えを改善
- 5 便秘を改善
- 6 腰痛を改善
- 7 疲労を改善
- 8 肩こりを改善
- 9 筋力の低下を改善
- 10 月経痛を改善
- 11 睡眠を改善
- 12 健康を改善

吸う 吐く

背に痛みがある人は肩甲骨の運動を

ストレスを改善

ストレスがたまると、心や体にさまざまな不調が起こります。ストレスは知らず知らずのうちにたまっていくことも多いので、毎日こまめに解消することが大切です。ストレス解消には運動。運動はストレスを解消する効果が科学的に証明されています。今号ではスト

全身を脱力する

心と体がほぐれているため、体のどこかに力が入ったままだと心がほぐれません。手や足に力が入らない。全身に思いっきり力を入れてから一気に力を抜くと、全身が脱力しやすい。

吐く 吸う

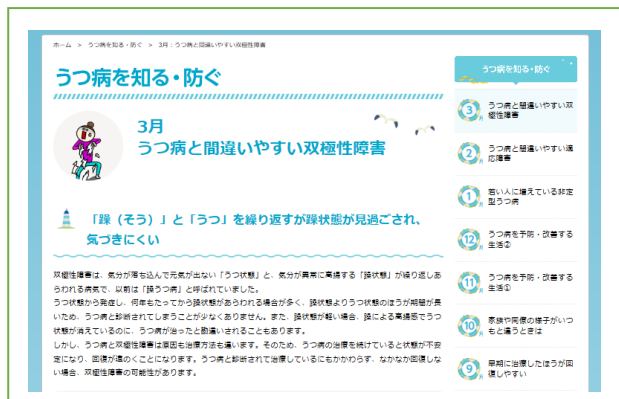
背に痛みがある人は肩甲骨の運動を

レス解消効果が高いヨガやストレッチを実践しやすいイラストを交えてご紹介します。

うつ病を知る・防ぐ

うつ病と間違えやすい双極性障害

双極性障害は、「うつ状態」と「躁状態」が繰り返しあらわれる病気で、以前は「躁うつ病」と呼ばれていました。双極性障害はうつ病と診断されてしまうことも多いのですが、うつ病の治療を続けていると状態が不安定になり、回復が遠のくことになります。今号では双極性障害に見られる主な症状や、治療のポイントをご紹介します。



防災・防犯入門

女性が気をつけたい犯罪



痴漢やストーカーなど、女性が巻き込まれる犯罪が多発しています。これらの犯罪は、ちょっとした対策で回避できることがあります。今号では女性が遭いやすい犯罪とその対策や心構えなどを、家族の会話とおしてご紹介します。

栄養価アップ! 食べ合わせレシピ

たんぱく質+ビタミン B6

たんぱく質は筋肉・骨・血液の材料となる、生命の維持に欠かせない重要な要素です。しかし、たんぱく質を体内で分解するのにビタミン B6 が必要で、たんぱく質とビタミン B6 を一緒に摂ることが大切です。今号ではたんぱく質とビタミン B6 を上手に摂るレシピを伝授します。



健康こんぱすは、健康保険組合ホームページに設置してあるバナーからごらんください！