

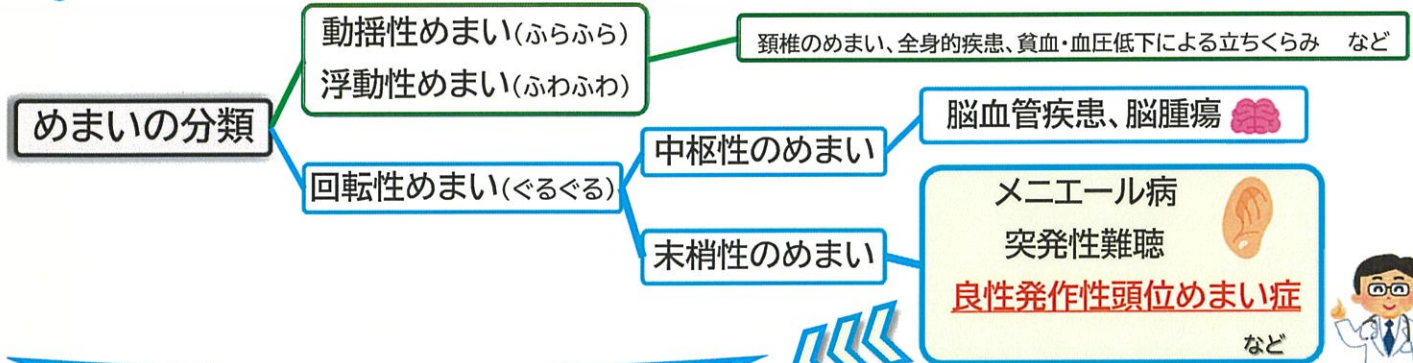


良性発作性頭位めまい症の対処法

9月も暑い日が続きますが、季節の変わり目は「めまい」の症状が出やすい時期でもあります。めまいの原因や症状は様々です。今回は発症者の多い良性発作性頭位めまい症についてご紹介します！

めまいの分類

原因は耳、脳、耳や脳以外の3つに分けられます。めまいの40%が耳が原因の「良性発作性頭位めまい症」です。



良性発作性頭位めまい症とは

- ◎症状：頭を大きく動かした時の強い**回転性のめまい**
耳鳴りや難聴の症状はなく、発症者は**女性に多い**
- ◎原因：耳石が三半規管へ剥がれ落ち、三半規管の内リンパ液の流れが乱れて脳に**「動いていない」のに「動いている」**という誤った情報が伝達されてめまいが引き起こされる
- ◎持続時間：数秒から1分程度
- ◎治療法：耳石置換法、運動療法 ※ 数日～2週間で自然治癒することもある
- ◎再発予防：頭を**急激に動かしたり、同じ向きで横**にならない



↓↓以下の症状があったら迷わず↓↓

病院を受診する OR **救急車を呼ぶ**

- 立てない、歩けない
- めまいの症状が増強する
- めまいが数週間～1か月以上継続している
- しびれや麻痺、激しい頭痛、ろれつが回らない

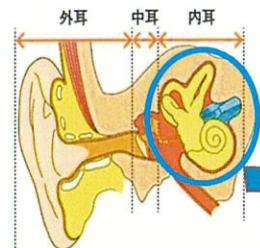
診療科：耳鼻咽喉科、内科、脳神経外科・内科

※症状によっては脳血管疾患の可能性がありますが



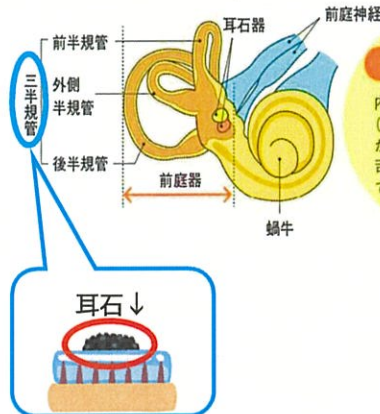
耳のつくり

耳は、外耳、中耳、内耳の3つに分けることができます。



内耳のつくり

内耳の中の前庭器（三半規管と耳石器）が、体のバランスを司る平衡機能を担っています。



耳石↓



家で出来る良性発作性頭位めまい症の運動療法（ブランド・ダロフ法）

左右に体を倒す動作(①～⑤)を3～5回、1日あたり3セットやってみてください。

- ① ベッドやソファに腰掛ける
座った状態で左右に体を倒す動作を行うので、倒した時に体が見えない位置に座ってください
- ② 素早く体を右に倒し、30秒間その体制を続ける
- ③ ゆっくり起き上がり、30秒間座る
- ④ 素早く体を左に倒し、30秒間その体制を続ける
- ⑤ ゆっくり起き上がり、30秒間座る



②・④の時は顔を上方向45度の角度にしましょう！



朝食のチカラ

20～30代の若い世代を中心に朝食を食べない人が増えています。朝食欠食の理由は「時間がない」「食欲がない」などがありますが、夜型の生活リズムや運動不足など生活習慣が関係しているといわれています。朝食は1日のスタート！元氣よく1日を過ごすためにも朝食摂取を習慣づけましょう。



朝食を食べないと病気になりやすい！

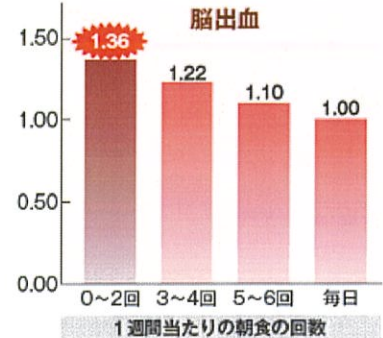
朝食を食べないと、「疲れやすい」「集中力が続かない」といった不調のほか、肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病のリスクを高めることがわかっています。また、朝食を欠食すると朝の血圧が上昇しやすく、脳出血のリスクも高まります（右図）。

●年代別朝食欠食率

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	37%	29%	22%	18%	12%
女性	27%	17%	15%	14%	10%

R6年国民健康・栄養調査より

●朝食をとる回数と、脳出血のリスク



国立がん研究センター「多目的コホート研究（JPHC Study）2016年」より



朝食の役割・効果

◆集中力・思考力をアップ！

脳のエネルギー源はブドウ糖で、夜寝ている間もブドウ糖を使っています。朝食を欠食するとブドウ糖が不足したままで、体は動いても頭はぼんやり…。朝食の炭水化物はブドウ糖に分解され脳の働きを活発にし、食べ物を噛む運動が脳の活動を高めます。

◆体内時計をリセットして良い生活リズムをつくる！

体内時計は、睡眠・体温・血圧・ホルモン分泌などを約25時間の周期で調整しています。しかし1日は24時間のため、このズレを朝食摂取や朝日を浴びることで整える必要があります。体内時計と生活リズムがずれると、体や心のバランスが崩れ、気分の落ち込みなどにつながります。また、夜遅い食事は体内時計を夜型にし、朝食がとれないなど悪い生活リズムを招きます。



◆便通をよくする！

朝食をとることで胃や腸が刺激され便意が生じ、排便しやすくなります。胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動を起こし、排便が促されるからです。また、朝食を摂ることは排便のリズムを形成し、便秘予防にも効果的です。

◆睡眠の質が良くなる！

睡眠不足はさまざまな身体への悪影響を及ぼします。朝食にたんぱく質を含むバランスの良い食事を摂ることで、夜になると自然な睡眠を促すことにつながります。



◆体温を上げて代謝アップ！

睡眠中は体内の活動が抑えられ熱産生も少なくなり体温が下がります。朝食を食べることによって、胃腸が動き始め、エネルギーを消費し、熱が生成されます。その結果、体温の上昇につながり、血流も良くなります。

◆肥満を防ぐ！

朝食の欠食により、体はエネルギー不足の危険を感じ、昼食、夕食のエネルギーを脂肪としてできるだけ溜めようとします。朝食時に摂ったエネルギーは、日中の活動の活力源として消費されますが、夕食を摂った後は睡眠までの活動時間が短いので、余剰のエネルギーは体脂肪として溜められ、肥満の原因に繋がります。



朝食で摂っておきたい栄養素

脳の目覚ましスイッチ>> 炭水化物〈ご飯・パン・いも類〉

ブドウ糖を多く含み、脳を活性化します。過剰摂取は、血糖の急上昇や体脂肪の増加につながるため、適量を心がけましょう。全粒粉を使用したパンや雑穀米入りのご飯を選ぶと、食物繊維で血糖値の上昇も穏やかになります。

体の目覚ましスイッチ>> たんぱく質〈牛乳・ヨーグルト・納豆〉

筋肉やホルモンの材料となります。朝食のたんぱく質には、体内時計のリセットや朝の体温を上昇させる作用があります。

体の調子を整えるスイッチ>> ビタミン・ミネラル〈野菜・果物〉

体調を整える働きがあります。ビタミンB群は、糖質や脂質、たんぱく質の代謝をサポートする働きもあります。



朝食摂取のポイント

◎ 食事量の割合は朝 4 : 昼 3 : 夕 3 を目安に

朝食をしっかりと食べましょう。夕食量が多くなると、体内時計が乱れ、太りやすくなります。前日のおかずを翌日の朝に利用するのもおすすめ。

◎ 「時間がない」「食欲がない」人は手軽に食べられる食品から始めてみましょう

10分早く起きて朝食を食べる時間をつくり、バナナやおにぎりなどまずは1品から始めて、徐々に2品に増やしていきましょう。



たんぱく質をチャージ

おすすめ朝食

おにぎりなら…鮭やツナおにぎり
パンなら…ハムやチーズのトースト、
卵サンドイッチ



参考・引用文献：『へるすあっぷ』2025.8 農林水産省『健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ』ウェブサイト

りそな銀行 東京健康管理センター 03-6704-2082
関西みらい銀行 健康管理センター 06-7638-5325

大阪健康管理センター 06-6268-1938
埼玉りそな銀行 埼玉健康管理センター 048-835-1531

健康診断の「肝機能」、見返してみませんか？



肝臓は、栄養をためたり不要なものを処理したりと、毎日休まず働いています。そのため、多少負担がかかっていても痛みや自覚症状が出にくいという特徴があります。だからこそ、健康診断の数値が大切な手がかりになります。

● 注意したい「ALT(GPT)」

血液検査にある **ALT(GPT)** は、肝臓が元気に働いているかを見る数値です。

肝臓に負担がかかると、この数値が少しずつ高くなります。自覚症状がなくても変化が出るのが特徴です。



● 原因で多いのは「脂肪肝」

肝機能の数値が上がる原因のひとつに、**脂肪肝**があります。



脂肪肝は、「食べすぎ・運動不足・体重増加」などとの関係が深く、お酒をあまり飲まない人でも起こります。

★「軽い上昇」は見直しのサイン★

ALT が **30 以上** の場合でも、生活習慣の影響が出始めていることがあります。放置していると脂肪肝が進み、**将来的に肝臓の病気につながる**こともあります。健康診断の結果は、**体からの小さなメッセージ**です。この夏は、肝臓のサインに気づき、生活を整えるきっかけにしてみませんか。



今日からできる肝臓ケア

体重を少しだけ減らす	お酒を控えめにする	歩く時間を増やす
3～5%が目安		1日 20～30 分

参考 ①日本肝臓学会「奈良宣言 2023」特設サイト ②日本内科学会雑誌(2024)「奈良宣言 2023 と NAFLD(MASLD)」

りそな銀行 東京健康管理センター 03-6704-2082 大阪健康管理センター 06-6268-1938

関西みらい銀行 健康管理センター 06-7638-5325 みなと銀行 健康管理センター 078-33-3229

埼玉りそな銀行 埼玉健康管理センター 048-835-1531



りそな健康ニュース

転倒災害に注意

2026年6月号
大阪健康管理センター



転倒災害は発生件数の多い労働災害の一つです。高齢者雇用安定法の施行により就業年齢が引き上げられ、60歳以降も活躍される方が増えてきました。それに伴い50歳以上を中心に転倒による労働災害が増加しています。

転倒は、日常生活の中にあるリスクについて意識を高め、対策をすることで予防していくことができます。

転倒災害による平均休業日数（令和5年）

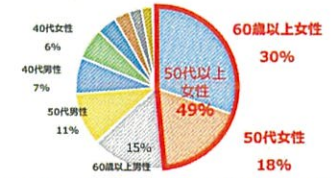
48.5日

※労働者死傷病報告による休業見込日数

転倒災害発生件数（全国）



性別・年齢別内訳（令和5年）



転倒の原因

転倒は平面上で倒れることを言い、**滑り つまずき 踏み外し** の3つの要因に分けられます。

重心が体の前にずれる「つまずき」は何らかの対処ができる場合がありますが、重心が体の後ろにずれる「滑り」は無防備に転ぶことが多く、休業を要するケースも多く発生しています。



就業中に負傷した場合は業務災害、通勤中に負傷した場合は通勤災害となり、どちらも労災保険の給付対象に含まれます。労災保険の申請には人財サービス部での手続きが必要です。（労災保険の休業賃金補償は休業4日目から）

対策

転倒防止のためには、**設備面 安全活動（4S活動） 作業管理面** の対策が基本です。

設備面

- 通路は段差や凸凹、つなぎ目などをなくす
- 照度（明るさ）の確保
- 手すりや滑り止めの設置
- 定期的な職場点検・巡視の実施



安全活動（4S）

- 4S（整理・整頓・清掃・清潔）の徹底
- 通路は物を置かず十分な幅を確保
- 床面の水濡れ・油汚れは除去する
- コード類は束ねるなど整理し、カバーで保護する
- 危険な場所は「見える化」し、表示して共有する



作業管理面

- 時間に余裕をもって行動する
- 歩きやすい靴を選ぶ
- つま先を持ち上げるように歩く習慣をつける



過度に滑りにくい靴は
つまずきの原因になります

チェック

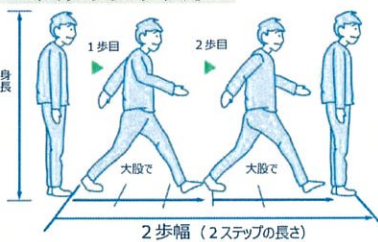
加齢による平衡機能、筋力などの身体の機能低下も転倒災害の原因の一つであるため、**身体機能の向上を図る体操を実施することも転倒予防対策として有効です。**

立ち上がりテスト



- 40cmの高さから立ち上がれないと身体機能の低下が始まっています

2ステップテスト



- 2ステップ値が1.3未満なら、身体機能の低下が始まっています

- ① スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- ② できる限り大股で2歩歩き、両足をそろえます。バランスを崩した場合はやり直します。
- ③ 2歩の歩幅を測ります。（着地点のつま先まで）
- ④ 2回行って、良かった方の記録を採用します。
- ⑤ 計算式で2ステップ値を算出します。

$$2\text{歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2\text{ステップ値}$$

運動

簡単な運動や対策をご紹介します。毎日できる範囲で続けることが大切です。

スクワット

- Point -
- ・動作中は息を止めないように
- ・膝の曲がりは90度を超えない
- ・支えが必要な人は十分に注意し、机に手をつけて行う

5回で1セットを、1日3セット
楽にできる人は
回数・セット数を増やしてもOK！



踏み出し運動

- Point -
- ・胸を張って良い姿勢を維持します
- ・大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気を付けます

5回で1セットを、1日3セット
楽にできる人は
回数・セット数を増やしてもOK！



安全に働くために、体力の維持向上ができる生活習慣を身につけましょう。
体調面や健診結果等でわからないことがあれば健康管理センターにご相談ください。



夏に備えて暑熱順化を始めましょう！

近年、熱中症対策として暑くなる前に行う暑熱順化の重要性が指摘されています。暑熱順化とは、暑さに体を慣れさせることをいい、熱中症の発症および重症化リスクを減らすのに有用との研究結果もあります。暑熱順化には数日～2週間程度かかるため、本格的に暑くなる前から始めるのが理想です。

暑熱順化で起こる体の変化

暑熱順化できていると・・・



暑熱順化できている時、熱中症になりにくい状態です。皮膚の血流量が増え、熱放散がしやすくなる。また、汗をかきやすくなるため、気化熱による放熱が増える。汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい。

⇒熱中症リスク低い

暑熱順化できていないと・・・



暑熱順化できていない時、熱中症になりやすい状態です。皮膚の血流量が増えず、熱放散がしにくい。また、汗をかきにくいので、気化熱による放熱が促進されない。汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい。

⇒熱中症リスク高！！

人の体は熱放散と気化熱により、体温の上昇を防いでいます。皮膚の表面近くの血管拡張により血流量が増え、皮膚表面から空気中に熱を放散することを**熱放散**、汗が蒸発する時に皮膚から熱を奪うことを**気化熱**と言います。暑熱順化(体が暑さになれる)が進むと、汗をかきやすくなり、熱放散と気化熱による体温調節能力が高まります。

暑熱順化チェック

直近2週間を振り返り、各項目で当てはまるものを1つ選択し、暑熱順化がうまくできているかを確認してみましょう。

①入浴時に湯船につかる

- ◆2日に1回以上・・・3点
- ◆週に3日・・・2点
- ◆週1～2日・・・1点
- ◆ほとんどない・・・0点

②汗をかく程度の運動

- ◆週5日以上・・・3点
- ◆週に3～4日・・・2点
- ◆週に1～2日・・・1点
- ◆ほとんどしてない・・・0点

③その他の汗をかく運動（外出など）

- ◆週5日以上あった・・・3点
- ◆週に3～4回あった・・・2点
- ◆週に1～2回あった・・・1点
- ◆ほとんどなかった・・・0点

①～③全ての点数の合計

- 7～9点 暑熱順化できている可能性が高い。
- 4～6点 複数の週間で汗をかくことができています。今の習慣の継続を！
- 3点 汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。
- 1～2点 体が暑さに慣れていない可能性が高い。熱中症に注意。
- 0点 体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に汗をかく習慣を！

暑熱順化トレーニングでスムーズに汗をかける体へ！

汗をかく行動を意図的に行い、暑さに体を慣れさせる方法を**暑熱順化トレーニング**といいます。日常生活の中で下記のような活動を取り入れ、汗をかく習慣をつけましょう。気温・室内環境、体調を考慮し、無理のない範囲で行いましょう。

ウォーキング・ジョギング

(1回30分) (1日15分)

週5日



通勤時に一駅手前で下車して歩いたり、階段を使用したりしましょう。少し汗ばむような活動を意識しましょう。

サイクリング

週3日 (1回30分)



買い物などに自転車を利用し、移動距離を延ばすとしっかり汗をかくことができます。

入浴

2日に1回



2日に1回は湯船につかる習慣を。38～40℃のぬるめの湯にゆっくりつかる。入浴前後は水分補給を。

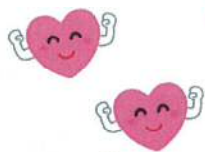
筋トレ・ストレッチ

週5日～毎日 (1回30分)



室内でも軽く汗がかけられる。運動時は室内温度や湿度を適切に調整しましょう。

一度暑熱順化できても油断は禁物です。梅雨寒の時期や、終日涼しい部屋で過ごしたりした場合は、暑さへの体の反応が鈍くなります。暑熱順化トレーニングを継続し、夏に負けない体を作りましょう！



心と体を整えるポイント

新年度が始まりました！

新しい環境や業務に期待を抱く一方で、少し緊張や不安を感じる方もいるかもしれません。今回は、心と体を整えるポイントをお届けします。

1. ストレスとうまく付き合うコツ

新しい環境に慣れるまで、ストレスを感じることは自然なことです。以下の方法を試してみましょう！

■ 深呼吸を取り入れる

緊張したときは、ゆっくりと深呼吸を。
息を吸うよりも、
吐く時間を長くすると
リラックス効果が高まります！



■ 小さな成功体験を積む

いきなり大きな目標を目指す
のではなく、まずは「できた！」
と思える小さなことから
始めてみましょう。



2. 睡眠と食事で生活リズムを整えよう

心と体の健康には、規則正しい生活が欠かせません。

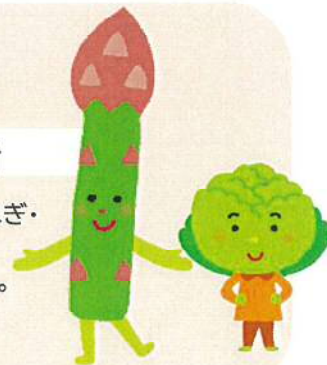
■ 睡眠の質を上げるポイント

ブルーライトが睡眠ホルモン「メラトニン」
の分泌を抑制するため、寝る前のスマホや
パソコンは控えめに！
リラックスできる音楽や読書を
取り入れるのがおすすめです。



■ 春におすすめの食材

春野菜(春キャベツ・新玉ねぎ・
アスパラガスなど)は、
ビタミンやミネラルが豊富。



3. 不安や緊張を和らげる方法

新しい環境に不安を感じるときは、以下を試してみてください！

■ 「話す」ことで気持ちを整理する

同僚や家族、友人などに
気持ちを話すだけで、
心が軽くなることがあります。



■ 「今できること」に集中する

先のことを考えすぎると不安が膨ら
みます。目の前の業務やタスクに集中
しましょう。



新年度は、心身ともに負担がかかりやすい時期です。無理をせず、自分のペースで進んでいきましょう！

参考：厚生労働省「心のみみ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」
全国健康保険協会「春の旬野菜。おいしいだけじゃない、栄養素のヒミツ」