

骨の健康
今から対策！

骨活(ほねかつ)のススメ！

年齢を重ねていくと骨粗しょう症になる人が増えていきます。自覚症状が少ないため、骨折するまで気づかないケースも少なくありません。高齢者の病気と思われがちですが、とくに女性は予防のために若い時期から『骨活』を意識することが大切です。



◆骨粗しょう症とは◆



加齢など何らかの要因で骨代謝での骨形成が鈍り、骨がもろくスカスカになってしまった状態です。カルシウム不足や女性ホルモンの低下が影響し、50歳代女性の10人に1人、60歳代女性の5人に1人が骨粗しょう症と言われています。

カルシウムが低下すると

骨密度

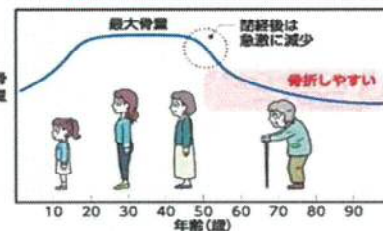
が低下する
体内のカルシウムの99%は、骨に蓄えられています。残りの1%は血液中にあって、神経の伝達や筋肉の収縮などに関わる大切な役割を担っています。食事からのカルシウム摂取が不十分で、血液中のカルシウムが足りなくなると、骨に蓄えられた分から溶け出して骨密度が低下していきます。

このような状態が続くと、骨の形成がスムーズにいかず、骨がもろくなってしまいます。



加齢

により骨密度が低下する
骨密度は、体の成長が終わる20歳頃まで増加し続け、40歳を過ぎると低下していきます。また、女性ホルモンには骨量の減少を抑える働きがありますが、閉経後は、分泌量が10分の1以下に減ってしまいます。女性はもともと男性より骨量が低くさらに女性ホルモンの影響を受けるため、若いうちから骨量を保つ生活習慣を身に付けておくことが大切です。



骨を守るために、おさえておきたい3つのポイント！

1. 食事でカルシウム・ビタミンD、Kを摂取しましょう

骨の材料となるカルシウム



カルシウムの吸収を助けるビタミンD



骨の形成をうながすビタミンK



スクワット

毎日続けることで足腰は強くなり、骨は丈夫になります



2. 日光浴をしましょう

ビタミンDを体内で合成するために必要
ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促す



3. 骨に刺激を加えましょう(運動)

片脚立ち

バランス能力を高め、
脚のつけ根の骨を強くする

両手を腰に当て、
片足を床から
5~10cm上げて
静止する。

支えが必要な場合は
壁や机などに手をついて
行いましょう



左右1分間ずつ
1日 1~3回

かかと上げ

ふくらはぎの
筋力アップで
転倒予防

足をやや開いて
立ち、かかとを
ゆっくり上げて、
ゆっくり下げる。

支えが必要な場合は、
壁や机などに手をついて
行いましょう



1セット 10~20回
1日 1~3セット



冬は「かくれ脱水」にご注意!



かくれ脱水は、自覚がないまま皮膚や呼吸から水分が失われている状態です。

冬は空気の乾燥によって皮膚や呼吸から水分が蒸発する「不感蒸泄」が増えるため、気がつかないうちに水分が失われています。軽度であっても脱水状態が続くと、血液量の低下や血液粘度の上昇により、血栓リスクが増え重篤な症状につながる可能性があります。

かくれ脱水の原因

乾燥

暖房使用等で室内は乾燥しがち。皮膚からの蒸発で肌の水分も失います。



水分を控える

寒い、トイレが近くなるのを理由に水分摂取を控えると脱水リスクが高まります。



汗をかきにくい環境

発汗が少なく、喉の渇きを感じにくくなるため、水分摂取が少なくなります。

下痢、嘔吐など

冬は感染症やウイルス性の胃腸炎が流行します。



かくれ脱水のサイン 水分不足により、脳や筋肉への血流が低下することで症状が起こります。

カサつく

手先などの皮膚がかさかさしている



ネバつく

口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい



ダルい

体がだるい、疲れがとれない
脱水の初期から表れる



フラつく

めまいや立ちくらみでフラとする



かくれ脱水予防のポイント

水分摂取

喉が渴いていなくても、1日1~1.5L(※)を目安にこまめな水分補給を!

(※)持病で水分制限のある方は、主治医の先生の指示に従って下さい。

★水や白湯を1回100~200ml位の少量ずつ、1日8回位を目安に飲む

・室内では少なくとも2時間に1回の水分補給、
屋外では1時間に1回の水分補給が推奨されます。

★コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインが入った飲み物は利尿作用があるため、過剰摂取は水分不足を助長させるため要注意。

・健康成人に対して、1日あたり400mg以下のカフェイン(コーヒー100mlなら4杯以下、煎茶やほうじ茶なら2L以下)が推奨されます。



乾燥対策

湿度を上げることで乾燥を防ぎ、体の表面から逃げていく水分を減らせます。

★加湿器 ★濡れタオルを干す等



体温調節

室内で厚着をしていると汗をかき体が冷えます。
脱ぎ着しやすい服装で体温調節しましょう。



かくれ脱水の症状に気づいて対応しても改善しない場合は、そのままにせず医療機関を受診しましょう。



ノロウイルス注意報！！



ノロウイルスは感染力が非常に強く食品や人の手等を介して感染し、急性胃腸炎を引き起こします。

1年をとっておこる食中毒ですが、冬場は流行しやすく、特に注意が必要です。

現状では、ノロウイルス感染を予防するワクチンは開発中で、直接効く薬もないため、予防が最良の策になります！



原因別の食中毒患者数(年間)

ノロウイルス **58%**



食中毒患者数ノロウイルス第1位

ノロウイルスとは？

小型の球形ウイルスで強い感染力をもちます

<潜伏期間>

感染から発症まで 24～48 時間

<主な症状>

吐き気、嘔吐、下痢等

感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります

感染者の便 1g に 1 億個、嘔吐物 1g に 1000 万個の

ノロウイルスがいます…



ノロウイルスを予防するには？

- 健康管理**：嘔吐や下痢などの体調不良がある場合は、食品を直接取り扱わないようにしましょう。
- 食品の十分な加熱**：食品は中心部まで十分に加熱しましょう。
二枚貝(生ガキ・アサリ・ホタテ)等のノロウイルス汚染のおそれのある食品は中心部が 85～90℃で 90 秒間以上加熱しましょう。
- 手洗い**：徹底しましょう！！
- 消毒**：次亜塩素酸ナトリウムや加熱(85℃で 1 分以上)が有効です。※**消毒用アルコールはあまり効果がありません**…



手洗いしっかりできていますか？

洗い残し注意です

注意

てあらいチェック

▲つめとゆびさき

▲ゆびのあいだ

▲てくび

▲てのひら

▲おやゆびまわり

手を洗うタイミング

- トイレに行ったあと
- 調理の前
- 食事の前



※手洗いの効果(イメージ図)



★家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤の多くは、塩素濃度が約5%です。

対象物	必要な濃度	原液の濃度	希釈倍率	1Lの水に加えてつくる場合に 必要な原液の量
おう吐物等の廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す)	1000ppm (0.1%)	5%	50倍	20ml
		10%	100倍	10ml
食器や衣類等の 消毒やふき取り	200ppm (0.02%)	5%	250倍	4ml
		10%	500倍	2ml

消毒液の作り方

(500mlのペットボトルのキャップ1杯弱で、約4ml)

りそな銀行東京健康管理センター 03-6704-2082
りそな銀行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
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 078-333-3229



ノロウイルスの消毒は**塩素系消毒液**が有効です！

塩素系消毒液使用の注意点

CAUTION

- ⚠ 皮膚につけたり、目にはいったりしないようにしましょう。
- ⚠ 衣類などは色落ちする可能性があります。
- ⚠ 金属の場合はサビ防止のため 30 分後に水拭きをしてください。
- ⚠ 十分喚起しましょう！！



参考:ヘルスアップ No387 大阪市保健所 厚生労働省:ノロウイルスQ & A



その不調“冬バテ”かも？！



冬になると、体がなんだかだるく感じることはありませんか？ 寒暖差によって自律神経の働きが乱れると、体の不調が起こしやすくなります。そこで、すぐにできる具体的な対策を紹介いたします！

寒暖差が不調を引き起こす



冬は日中は比較的暖かくても、夜になると急に冷え込んだり、暖房の効いた屋内と屋外の温度差が大きくなったりします。このように寒暖差が大きくなると、体のさまざまな機能を調節する自律神経の働きが乱れて、疲れを感じやすくなります。正式な医学用語ではありませんが、「冬バテ」と呼ばれることがあります。

冬バテの主な症状

倦怠感

肩こり

頭痛

不眠

めまい

便秘

下痢

気分の落ち込み

冬バテ解消の5つのポイント

1 「3つの首」を温める

首

外出時 ストールやマフラー

室内 ペットボトルにお湯を入れ首の後ろに当てる

手首

袖の長い服

手袋やアームウォーマー着用

足首

厚手の靴下やレッグウォーマー着用

足首からふくらはぎを温める

2 体内時計を整える



朝、太陽の光を浴びる



朝食を食べる

朝に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされる。体内時計は脳だけではなく内臓や筋肉にも存在する。それらのズレが大きくなると自律神経が乱れやすい。朝食を食べると胃腸が働き、同調されることができる。

3 適度な運動



軽いウォーキングや

ラジオ体操



ヨガ、ストレッチ

4 耳ストレッチ

ストレッチによってツボが刺激され、脳（視床下部）に作用し、自律神経の働きをととのえる



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、5秒間引っ張る
耳の上、下、横でそれぞれ行う



耳を軽く横に引っ張りながら後ろへゆっくり回す



耳の上下を折り曲げるようにしてくっつけ、5秒間保つ



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくり回す。これを5回行う

5 呼吸法

ゆっくりとした腹式呼吸を行なうことで、自律神経を整えることができる。1日1分間、タイミングを決めて行うとよい。

いすに座り肩の力を抜く。おなか膨らみ、横隔膜が下がるのを感じながら、3秒間かけて鼻から息を吸い、1秒間止める。

横隔膜



おなか膨らみ、横隔膜が上がるのを感じながら、6秒間かけて口から息を吐いて1秒間止める。これを繰り返す。

引用・参考文献：きょうの健康 2022年12月号

りそな銀行 東京健康管理センター03-6704-2082 りそな銀行大阪健康管理センター06-6268-1938 埼玉りそな銀行健康管理センター048-835-1531

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078-333-3229



筋肉だけじゃない！意外と知らない「たんぱく質」

たんぱく質とは？

筋肉をはじめ、臓器、血液、皮膚、髪、歯、爪など、体のあらゆる部分をつくる材料になる重要な栄養素です。ホルモンや酵素、免疫機能にも関与しており、生命活動を支える大切な役割を果たしています。



不足すると… 肌荒れ、髪のダメージ、爪が割れやすくなる、疲れやすくなる、太りやすくなる、冷え、むくみ、傷が治りにくくなる など

たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成されていますが、そのうち9種類は「必須アミノ酸」と呼ばれ、体内で合成できないため食べ物から摂取しなければなりません。そのため、毎日の食事で摂ることが大切です。



1日に必要なたんぱく質の量は？

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2025年版)」によると、18～64歳の推奨量は、

男性で**65g/日**、女性で**50g/日**とされています。

(妊娠中期は+5g、妊娠後期は+25g)

たんぱく質は“摂りだめ”ができない栄養素です。

1食で1日分のたんぱく質を摂っても体内で利用しきれずに排出されるため、**小分けにして摂ることが**大切です。



☑ 摂りすぎにも注意！

たんぱく質を過剰に摂ると、腎臓に負担がかかる可能性があります。バランスの良い食事を心がけましょう。

※腎疾患をお持ちの方は、医師の指導に従ってください



たんぱく質を含む食品例

動物性食品と植物性食品の両方に含まれています。

動物性食品：肉、魚、卵、乳製品

植物性食品：大豆製品、穀類(玄米、オートミールなど)、ナッツ類

忙しいときに**オススメ！**

朝食に
「納豆」「ヨーグルト」をプラス



飲み物で
「豆乳」「プロテインドリンク」



間食に
「ナッツ」「プロテインバー」



コンビニで
「サラダチキン」「ゆで卵」



たんぱく質を味方にして、 健康な毎日を！

たんぱく質は、健康な体を維持するための基盤となる栄養素です。

日々の食事であたんぱく質を意識的に摂取し、バランスの良い食事を心がけることで、疲れにくい体づくりや免疫力の向上にもつながります。

たんぱく質を味方につけて、健康な毎を送りましょう！



出典：(1)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html

(2)日清製粉グループ ウェルナビ「体をつくるたんぱく質のチカラ」

https://www.nisshin.com/welnavi/magazine/food/detail_018.html



りそな銀行 東京健康管理センター 03-6704-2082

埼玉りそな銀行 埼玉健康管理センター 048-835-1531

みなと銀行 健康管理センター 078-333-3229

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

体臭(特に汗)の原因とケア

汗のにおいの原因は？

汗を出す器官には、「エクリン汗腺」と「アポクリン汗腺」の2つがあります。この2つの汗腺から出てきた汗は、皮膚の表面で皮脂やアカなどと混じり合い、それを皮膚常在菌が分解することでにおいが発生します。

エクリン汗腺から出る汗は多汗症やあせもの原因になり、アポクリン汗腺から出てきた汗は、「わきが(腋臭症)」の鼻をつく独特のにおいの原因になります。

汗は体温を調節し、体の中の不必要な老廃物を排出する役割があります。

しかし、社会生活を営むなかでは、汗の“におい”は**大きな悩み**のもとになることも…

自分のにおいを確認してみましょう

日本人の1割が悩む

アポクリン汗腺の分布



近い人に確認



家族など、遠慮なく本当のことを言ってくれる人に聞いてみましょう。

脇にガーゼを挟む



ガーゼを脇に挟み5分間待ちにおいを嗅いでみましょう。

直接触る



お湯で手を洗ってから直接指で触りにおいを嗅いでみましょう。

わきが診断目安

- ☐ 家族で同じにおいの体質の人がいる
- ☐ 耳アカが湿っている
- ☐ 洋服の脇の部分が黄ばんでいる
- ☐ 周囲からにおいの指摘をされたことがある

においを軽減するセルフケア

よく洗う

よく洗いましょう。シャワーだけで済ませず湯船にゆっくり浸かるのも効果的です。足は指と爪の間も念入りに洗いましょう。



こまめに洗濯

服ににおいが残っている場合があるので、衣類や靴はこまめに洗濯しましょう。黄ばんだ汗染みには重曹や酸素系漂白剤が効果的です。靴には中敷きをいれ、こまめに交換をしましょう。



こまめに拭く

汗拭きシートや制汗スプレーを使用し、汗をかいたまま放置しないようにしましょう。デオドラント製品の活用も効果的です。



バランスの良い食事

ニンニクやネギ、香辛料など強い香りが強い食材は呼吸や汗として体外へ排出されるため気を付けましょう。発酵食品や抗酸化食品、良質なたんぱく質は腸内環境を整えます。



こんなにおいは病気が原因の可能性あります

果物の腐った、酢酸っぱいにおい(アセトン臭)



糖尿病の可能性あります

アンモニア臭



肝機能障害の可能性あります

腐敗臭、硫黄のにおい



胃腸機能低下、口内炎や扁桃炎の可能性あります

古い加齢臭、古い本のにおい



高血圧、脂質異常症の可能性あります

わきがは保険適応で治療できます！

**アポクリン腺除去
ボトックス注射**

※多汗症と診断された場合



急に体臭がきつくなったり、汗のにおいが不快になった場合は、専門家に相談し適切なアドバイスをもらうことをおすすめします。