

2024

こんぱすだより3月号

「健康こんぱす」は、旬なヘルスケア情報を毎月配信するサイトです。

疾病予防 # 運動 # メンタルヘルス # 防災 # 食事の各分野の専門家が監修した情報をお届けしています。

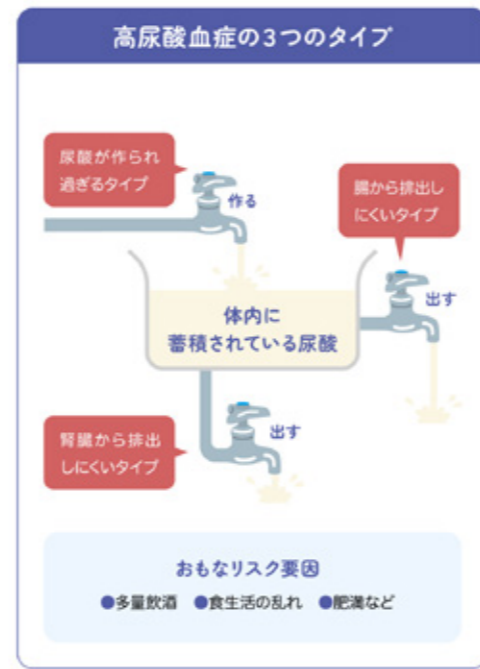
健康保険組合ホームページバナーよりアクセスして、今年からより見やすくなった「健康こんぱす」をぜひご利用ください。

生活習慣病ドリル

高尿酸血症は □□の機能を低下させる

痛風の原因となる高尿酸血症。高尿酸血症になると、痛風以外にも健康にさまざまな悪影響が及びます。この病気について理解を深めながら、ドリルの答えを考えてみましょう。

尿酸は、1日に「作られる量」と「排出される量」のバランスが保たれていますが、何らかの原因で血液中の尿酸値（血液中の尿酸の濃度）が高くなると高尿酸血症になり、慢性腎臓病の発症リスクが高まります。食事や飲酒、運動などの生活習慣の改善ポイントを紹介しますので、予防に取り組みましょう。



やさしい筋トレ教室

上級

もっとできる人の マジ筋トレ【体幹・上半身】

先月の下半身の筋トレは無理なくこなせましたか？今月は、体幹と上半身の筋トレを紹介するので、より負荷の高いトレーニングにも取り組んでみましょう。レベルアップしてキツすぎると感じたら、無理はせず初級や中級に戻っても大丈夫。自分のペースで負荷をかけていくことが、筋トレを行ううえで大切です。「やさしい筋トレ教室」はこれで終わりですが、今後も筋トレを継続して健康な体を維持しましょう。



快眠でココロすこやかに

眠れないときは専門医に相談を

寝不足によって日常生活に支障をきたしていれば「不眠症」の可能性もあります。不眠症は単に眠れないというだけでなく、心や体の病気のサインの場合もあります。不眠症の症状や治療、相談先について詳しく解説していきます。

これまで快眠に役立つ情報を紹介してきましたが、それらを試しても眠れないときは、専門医に相談することをおすすめします。

不眠



日中の不調

新しい家族防災

知っておきたい！ いろいろな避難場所

突然の災害で避難指示がでたら、近くの避難所に行けばいいと考えているのではないのでしょうか？じつは、コロナ禍以降、避難所の収容人数を減らしていたり、避難所が不足していたりすることもあり、避難所に行っても断られるケースがあります。そのような事態に備えて、「分散避難」について紹介します。いざというときに避難できるよう、自宅も含めた複数の避難場所について考えてみましょう。



料理初心者を応援！お手軽レシピ

鯛の酒蒸し香味だれ

和風チキンチャップ・甘納豆の変わりぜんさい

これまで、料理初心者に作りやすいレシピをお届けしましたが、料理を楽しんでいただけましたか？連載最後のお手軽レシピは、良質なたんぱく質が豊富に含まれる白身魚の鯛や、鶏肉を使った栄養満点のおかずと、ヘルシーなスイーツを紹介します。これからも家族の健康を意識しながら、美味しいご飯を作りましょう。



鯛の酒蒸し香味だれ