

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：WELLNESS 通信

実施日：2023/04～2024/03

参加会社名：JSDJ

参加者数：62 名

活動概要：社内のヘルスリテラシー向上を目的として、毎月健康維持に関する情報を WELLNESS リーダーから全社員にメール配信する。前年度 WELLNESS レポートを分析した結果、生活習慣病予防に役立つ情報を第一週目に、女性の健康維持に役立つ情報を第三週目に配信することとした。

所感／参加者の声など

毎月違う内容を配信する準備は大変だったが、JSDJ の WELLNESS リーダー全員で役割を分担し助け合いながら 1 年を通じ実施できた。

毎月の配信内容を楽しんでくれているという感想を社内からもらったことも励みとなった。

女性の健康維持に役立つ内容の配信を男性社員が担当した時には難しさも感じたが、今まで知らなかった事を知る良い機会と捉え、より全員に伝わる情報を配信できたのではないかと思う。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

【SJ WELLNESS】WELLNESS通信 2月 2.JSDJ/WELLNESS/

To ML-jsdj ▾

JSDJ各位

いつも健康増進活動にご協力いただき、ありがとうございます。
今月のWELLNESS通信は「血圧が高めの人でのコンビニでの食品選び」をお送りします。
ちなみに、セブンイレブンの焼きさばだけのつけた弁当旨すぎです！（個人的な感想です）

1 個の添付ファイル • Gmail でスキャン済み ⓘ



血圧が高めの方のコンビニでの食品選び

2022/04/14 (木)

#高血圧



「塩分多め」の食品が多く並ぶコンビニエンスストア、血圧が高めの方が、軽食など、コンビニを利用する場合はどんなことに気を付ければよいのでしょうか。

コンビニランチも「定食スタイル」で選ぶのが基本

コンビニエンスストアで購入するランチといえば、おにぎりやサンドイッチ、カップ麺やお弁当を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。こうしたものでは単品メニューになってしまい、バランスのいい食事にはなりません。

ポイントは、コンビニであっても「主食」「主菜」「副菜」からひとつずつ選ぶこと。その場合お弁当でもよさそうですが、コンビニ弁当は全体的に塩分が多いので、塩分表示を確認した上で、塩分量が多い場合は、単品の食品を組み合わせましょう。組み合わせるものも、もちろん表示を確認の上、できるだけ塩分が少ないものを選ぶことを意識し、塩分を控えた“Myコンビニ定食”をつくりましょう。

【主食】 味なしごはんが一番。おにぎりは具に注意



主食で一番塩分が少ないのは味がついていないごはんです。電子レンジが使えるなら、パックご飯でもよいでしょう。次におすすめなのが、具が何も入っていないおにぎりか、豆入りごはんや赤飯など、カリウムを含む食材の入ったおにぎり。すし飯や味付きご飯、また、しゃげやたらこ、いくら、こんぶなど塩分の多い具の入ったおにぎりは避けましょう。

パンはごはんよりはおすすめ度が低くなりますが、選ぶ場合は菓子パンや総菜パン以外のものを。ただしどんなシンプルなパンでも塩分があるので、食べすぎには注意が必要です。

【主菜】 煮物は意外に塩分が多いので表示を確認して



豆腐、枝豆、ゆで卵、グリルチキンなど、なるべく加工していないものを選ぶと塩分のとりすぎを避けることができます。せっかく塩分の少ないおかずを選んだら、食べるときはしょうゆやソースなどはつけないようにしましょう。

おかずのレトルトパックなども、パックして販売しているものはすべて塩分（またはナトリウム量）の表示があるので、表示を確認してできるだけ塩分の少ないものを選ぶとよいでしょう。煮物は健康的なイメージがありますが、意外に塩分が多いので、イメージにとらわれずに塩分をチェックして見る必要があります。カウンターなどで販売している唐揚げなどは、塩分表示がなく、確認できないので避けましょう。

【副菜など】 芋・豆類・フルーツでカリウムを補給



1食に1つ、忘れずにつけたいのが副菜です。カリウム豊富な芋や豆類の入ったサラダや、芋の煮物がおすすめ。サラダの場合、ドレッシングは控えめにしましょう。

余裕があれば追加したいのが、カリウムの多いフルーツ。ランチでなくても買っておいておやつに食べるのもおすすめです。ただし、食べすぎには気を付けたいものです。

みそ汁やスープをプラスする際は、塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。もったいないと思わず、残す勇気も必要です。

【SJ WELLNESS】女性の為のWELLNESS通信


1件のメッセージ

To: ML-jsdj <

JSDJ各位

いつも健康増進活動にご協力いただき、ありがとうございます。

今月の女性の為のWELLNESS通信は「便秘を直す為の8ヶ条」です。
ぜひご覧ください♪

 便秘の悩み.pdf
666K

新女性外来

2018年春号からの新企画は、「病院に行くほどでもないけど、日常生活で気になる」女性特有のトラブルをピックアップ。前回シリーズ「女性外来」でおなじみの「成城松村クリニック」の松村圭子先生と、「全身の健康を考えた歯科治療」を提案する「のもとデンタルクリニック」の野本恵子先生の2人の女性ドクターに隔号でお話をうかがいます。

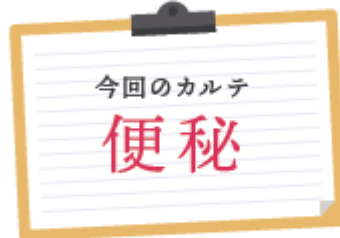


今回の先生
松村 圭子先生
成城松村クリニック院長

1995年広島大学医学部卒業。日本産科婦人科学会専門医。「生涯のかりつけクリニック」として女性館を中心にTV、講演などで活躍中。

松村先生のお便り

2017年春はJALの直行便が就航したハワイ島で、キラウエア火山などの大自然を堪能しました。その道中、機内誌で読んだ植木兼順JAL社長によるコラム「楽観的に構想し、悲観的に計画し、楽観的に行動する」の一文に感銘を受け、今年の座右の銘にすることに！



今回のカルテ

便秘

日本人女性の半数以上にみられると言われる便秘。ホルモンバランスや筋肉量などの影響で男性よりも女性の方がなりやすいとか。多くの女性の気になる悩みを松村先生に相談します。

便秘にはこんな種類があります

一般的に3日以上排便がない、もしくは1週間の排便回数が2回以下の状態を便秘といいますが、毎日お通じがあってもすっきりしないなどお腹に不快感があるなら「便秘」にあてはまります。反対に2〜3日に1回のお通じでもすっきりしていれば便秘の心配はありません。

便秘の種類

機能性便秘	腸管の病気	… 大腸がんは血便や腹痛に便秘、下痢を繰り返すなどの症状が
	弛緩性便秘	… 運動不足や食物繊維の不足、加齢による筋力低下で大腸のぜんどう運動が低下する
	けいれん性便秘	… ストレスなどが原因で腸が過敏になり、けいれんをおこしてうまく排便ができない
	直腸性便秘	… 排便を我慢してしまう習慣などが原因で、便意をなかなか感じない

女性に多いのは「機能性便秘」の3タイプ

機能性便秘のなかでも、とくに女性が多いのは、運動不足などが原因の「弛緩性便秘」と便意を我慢するクセが原因の「直腸性便秘」。いずれも生活習慣が関係しています。

弛緩性便秘の人は...

運動、食物繊維が不足？



腸管が緩んでぜんどう運動が十分行われなため、便が大腸内にとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなる。おなか張る、残便感のほか、食欲低下や肩こり、肌荒れ、イライラなどのトラブルも。水分と食物繊維を十分にとり、適度な運動やお腹のマッサージを心がけて。

けいれん性便秘の人は...

ストレスがたまりすぎ？



精神的ストレス、環境の変化などが原因で腸管が過度に緊張して、便がうまく進ばれずウサギのフンのようなコロコロ便になります。便秘と下痢を交互に繰り返す、食後の下腹部痛、残便感などの症状がある場合も。1日の中でリラックスできる時間を持つ工夫を。

直腸性便秘の人は...

便意を我慢していない？



朝食をとらない、忙しくて排便の時間がとれないなど、排便のチャンスを送っていませんか？ こうした習慣が重なると、便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便がとどまって排便が滞ります。忙しくても毎日1回・5分間のトイレタイムを作ること。

今日から実行！ 便秘を直すための8ヶ条

便秘の原因の多くは、ふだんの生活習慣の乱れによるもの。腸をいたわる生活習慣を整えて、身体の中からすっきりきれいになりましょう！

1. 朝食を抜かない

朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ると腸が動き出す「胃・結腸反射（ぜんどう運動）」が起こり、それにより便意がうながされます。朝食抜きは、貴重な排便のタイミングを逃していることを肝に銘じて。



2. 1日5分間のトイレタイムを作る

排便という行為はデリケート。リラックスしないと腸が動かず、排便につながりません。どんなに忙しくても1日5分間トイレでゆっくりできる時間を作りましょう。続けることで便秘のリズムが整ってきます。



3. 不溶性食物繊維の摂り方に注意する

便秘解消に欠かせない食物繊維は水溶性と不溶性の2種類。玄米や大豆、サツマイモなどに多く含まれる不溶性食物繊維はぜんどう運動を促してくれますが、自分の腸とあわないとお腹が張ったり、便が硬くなって便秘を悪化させる場合があります。一方の水溶性食物繊維は海藻や果物、大麦などに多く含まれており、便を柔らかくして排便をスムーズにしてくれます。

4. ストレスをためない

腸などの消化器系は自律神経がコントロールし、精神的な影響を受けやすいデリケートな器官です。過度のストレスで自律神経のバランスが乱れると、便秘や下痢に。便秘と感じたらストレスが溜まっているか自己確認を。



5. 運動不足にならない

運動をやめたたとんに便秘になる人がいるように、筋トレなどで身体の外側から腸を刺激することも大事。腹筋が衰えると、いきむ力も弱まります。過度な運動はストレス解消にもなり、自律神経のバランスを整える効果が。



6. 排便チェックを忘れずに

便秘でこわいのが腸の病気が原因の器質性便秘。大腸がんの場合には、血便が出る、便が細くなるなどの症状が現れます。便は身体からのお便りで、健康状態を教えてくれる重要な情報源。チェックする習慣をつけましょう。



7. 水分をとる

水分の摂取量が減ると、便の水分量も減って硬くなり、排便がスムーズにできません。とくに朝は起床中に大量の汗をかいているので、体内の水分が不足しています。朝はコップ一杯の水を飲むのを忘れずに。



8. 女性が便秘になりやすいタイミングを知っておく。

- 生理前（排卵後）/女性ホルモンの「プロゲステロン」の分泌が盛んになり、筋肉を緩める作用によって腸のぜんどう運動が鈍くなり、便秘になりやすくなります。
- 更年期/40代になると副交感神経の活動が低下し、ぜんどう運動が鈍くなり、便秘になりやすくなります。