

大阪健保たより

平成28年 7月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

いつでも ITSUDEMOMO 健康

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0801 東大阪市小阪1-9-1304 小阪第1近鉄ビル

TEL 06 6788-6061 禁・無断転載



青木愛さん
「元シンクロナイストスイミング日本代表、
スポーツコミュニケーションライター」

しっかり食べること、
人とおしゃべりすることが
明日の活力源です



ア スリートとしての生活が長かったせいか、元来の性格なのかは分かりませんが、体を動かさないと気持ちが悪いんです。今、取り組んでいるのはキックボクシングと水泳。試合に出るわけではなく、心身の健康とスタイルをキープする目的で気楽にやっています。

水泳は、たまたま近所にあったプールに試しに行ってみたら「やっぱり水の中はいいな!」と再認識(笑)。以来、週に2回くらいマイペースで2時間ほど泳いでいます。水泳は体にかかる負担が少なく、足腰や関節を痛めるリスクが小さいスポーツです。水の中を歩くだけでも有酸素運動になるので、運動効果も抜群。赤ちゃんからご年配の方まで誰にでもお勧めできるスポーツですね。

選手生活を終えて大きく変わったのは食事です。現役のときは食べることもトレーニングの一つで、必要な栄養とカロリーを取るため、味わうことなく黙々と食べていました。それが今は食事を楽しめる生活に。栄養のバランスを意識しつつも、好きなきに好きなものを食べられることが、どれほど幸せか……。楽しく食べてその分しっかりと体を動かし、しっかりと眠る。これが私の一番の健康法です。

そして、私の心の健康につながるのとは人と会うこと。いろんな人と会って、たくさんおしゃべりをして、たくさん笑うことが、明日への活力になります。これからも自分の心と体に向き合って、健康的に過ごしていきたいです。

あおき あい/京都府出身。
生後10か月から水泳を、8歳からシンクロナイス
スイミングを始め、中学2年から井村雅代氏(現
在の日本代表監督)に師事する。2008年、北京
オリンピックに出場し、チーム種目で5位入賞。現
在はメディア出演を中心にさまざまなスポーツに
携わっている。

「差額通知」を実施します。

ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は新薬と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当健康保険組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、薬代をいくらか軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者

- 20歳～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3ヵ月の自己負担額の差額が1,000円以上の方

送付時期

平成28年8月・9月

通知書見本

ジェネリック医薬品をお使いいただくために (ご案内)

あなたが今回処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に変更すると

2,751円

あなたの負担額を減らすことができます。

〒000-0000
〇〇市〇〇〇〇

〇〇 〇〇 様

(印) #0000001

〒577-0801
大阪府東大阪市小阪1-9-1-304
小阪第一近鉄ビル
大阪線材製品健康保険組合
TEL.06-6788-6061

今回処方された先発医薬品					変更可能なジェネリック医薬品例				
処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額(注)	薬品名	減らせる金額			
平〇〇年〇月	〇〇〇錠20mg	17.9	30錠	180	〇〇〇錠20	90			
平〇〇年〇月	△△△錠100 100mg	29.1	60錠	540	△△△錠	360			
平〇〇年〇月	×××錠20 10mg	91.1	30錠	819	×××錠	467			
平〇〇年〇月	〇〇〇錠20mg	17.9	30錠	180	〇〇〇錠20	90			
平〇〇年〇月	△△△錠100 100mg	29.1	60錠	540	△△△錠	360			
平〇〇年〇月	×××錠20 10mg	91.1	30錠	819	×××錠	467			
平〇〇年〇月	〇〇〇錠20mg	17.9	30錠	180	〇〇〇錠20	90			
平〇〇年〇月	△△△錠100 100mg	29.1	60錠	540	△△△錠	360			
平〇〇年〇月	×××錠20 10mg	91.1	30錠	819	×××錠	467			

今回処方されたジェネリック医薬品

処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額
平〇〇年〇月	〇〇〇錠25mg	6.1	30錠	90
平〇〇年〇月	〇〇〇錠25mg	6.1	30錠	90
平〇〇年〇月	〇〇〇錠25mg	6.1	30錠	90

平成〇〇年 〇月 ~ 平成〇〇年 〇月の合計額 270

今回ジェネリック医薬品が処方されたので、先発医薬品の場合と比べて

270円

あなたの負担額が削減されました!!



公告事項

◆事業所の新規適用

平成28年6月1日付 ニッセン 株式会社

平成28年6月1日付 ニッセンファスナー 株式会社

平成28年6月1日付 日線商事 株式会社

平成28年6月1日付 ニッセンリベット 株式会社

◆事業所の削除

平成28年3月9日付 日興金網工業 株式会社

「医療費通知について」

個人情報保護法により加入者一人ひとりに医療費通知を発行するのが原則ですが、経費、事務処理の負担が膨大となり合理的な方法とは言えませんので、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者の皆様方並びに新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、本年9月上旬に通知いたします医療費通知(28年1月～6月診療分)は、従来どおり所帯まとめて通知することについて事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。

もし、同意いただけない場合は、平成28年7月11日(月)までに当健康保険組合まで文書にて申し出てください。(文書は健保組合に用意しております)

お申し出のない場合には、同意いただいたものとして所帯まとめて通知させていただきます。

あなたとご家族のこころの健康をサポートします

メンタルヘルスカウンセリング

職場や家庭の悩み、ストレスなど、さまざまな相談に「面接」や「電話」でお応えします。

仕事、職場での悩み



家庭、地域での悩み



心理的、精神的な悩み



幅広い分野のご相談にお応えします。

まずは、「大阪線材製品健康保険組合専用番号」へお電話ください。

0120-610820

「相談センターです。ご希望の相談サービス番号をプッシュしてください。」という自動音声がかかります。

サービス番号 2

面接カウンセリング予約

全国の提携カウンセリングルームをご案内し、予約を受け付けます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～20時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

※1年度につき1人5回まで無料、6回目からは有料です

※面接は各カウンセリングルームの開設時間となります

サービス番号 3

電話カウンセリング

いただいた電話で、カウンセラーとお話ができます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～22時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

※何度でもご利用いただけます

サービス番号 4

電話カウンセリング予約

電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～18時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

健診機関の検索方法

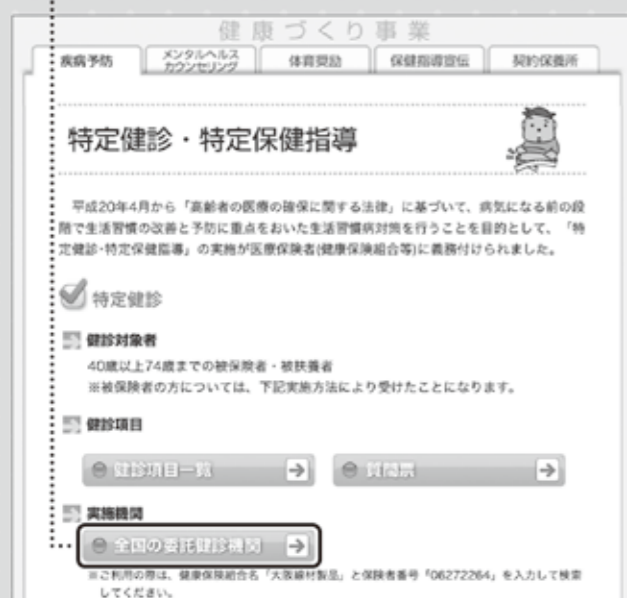
①当健保組合ホームページの「健康づくり事業」のボタンをクリックします。



②疾病予防のページに移動するので「特定健診・特定保健指導」をクリックします。



③「全国の委託健診機関」をクリックします。



特定健診等実施施設検索システム

④特定健診等実施施設検索システムに移動するので、ページ下の「パスワード入力画面」をクリックします。

パスワード入力画面

⑤健康保険組合名に「大阪線材製品」、保険者番号に「06272264」を入力し、下の「検索画面に入る」をクリックします。

ご加入の健康保険組合名: 健康保険組合
 保険者番号: (半角数字8桁)

検索画面に入る

特定健診(集合契約)の実施機関

- Aタイプ**
(健康保険組合連合会が契約している実施機関)
- Bタイプ**
(医療保険者と医師会等が契約している実施機関)

ご都合のよい実施機関をお選びください。

＊ 40歳以上の被扶養者のみなさまへ ＊

特定健診が幸せを守ります



充実した毎日を過ごせるのも健康があってこそ。
 あなたが病気になり、
 生活を楽しむことができなくなることを
 考えてみましょう。
 健康を維持するために、
 年に一度は特定健診を受診しましょう。



健診の主なポイント

健診対象者

- 40歳以上の被扶養者

健診時期

- 平成28年6月1日～平成29年3月31日
(但し、実施機関の休日は除きます)

健診機関

- 全国の集合契約健診機関
 健診機関は当組合ホームページ
 URL ▶ <http://www.senzai-kenpo.or.jp>
 健康づくり事業 → 特定健診 → 全国の委託健診機関で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

本人負担額

- 1,000円

受診方法

- 受診される方は受診健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、受診健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。
- 予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券*と健康保険証を持参し、本人負担金1,000円を健診機関窓口にお支払いいただき受診してください。

*受診券は5月末に該当される被扶養者の方々がおられる被保険者の事業所へお送りしています。

検査項目

検査項目	検査項目
質問票(問診)	服薬歴、喫煙歴など
身体計測	身長
	体重
	肥満度 腹囲
血圧測定	
身体診察	
血液検査(血中脂質)	中性脂肪
	HDLコレステロール
	LDLコレステロール
血液検査(肝機能)	AST(GOT)
	ALT(GTP) ガンマGTP
血液検査(血糖)	空腹時血糖
	ヘモグロビンA1c
尿検査	尿蛋白
	尿糖

基本的な健診項目

検査項目

検査項目	検査項目
貧血検査	赤血球数
	血色素測定
	ヘマトクリット値
心電図	12誘導心電図
眼底検査	

医師の判断

上手に医療を受けるために!



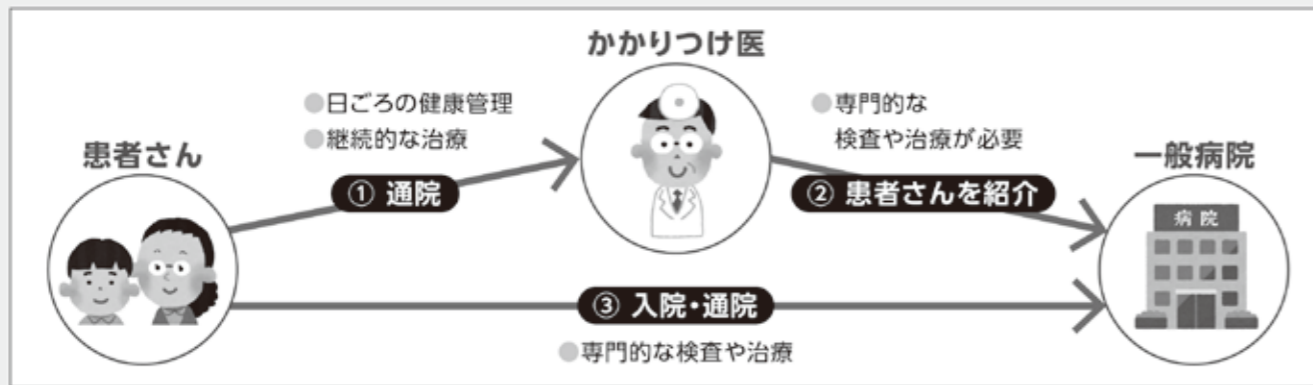
かかりつけ医をもちましょう!

病気の時、いつでも相談にのってもらえるお医者さんが身近にいますか? 安心して適切な治療を受けるためには、日ごろからあなたやご家族の体質・病歴を把握している「かかりつけ医」をもっておくことが大切です。ふだんの健康を管理してくれて、いざというときに頼れる心強いホームドクター、かかりつけ医を健康パートナーにもちましょう。

■かかりつけ医をもつメリットは?

- 1 親身になって、じっくり診察してもらえる
- 2 日常の健康管理をしてもらえる
- 3 緊急時にすばやい対応をしてもらえる
- 4 専門医を紹介してもらえる

■専門医の紹介制度のしくみ



「ジェネリック医薬品」は、知って安心! 使ってお得!

「ジェネリック医薬品」をご存じですか。もう知っているという方も改めてそのメリットを見直してみましょう。安心でお得、いつでも変更できる「ジェネリック医薬品」の使用をぜひご検討ください。

特長① 安心

ジェネリック医薬品って、ほかの薬と何が違うの?



処方薬には、「新薬」と「ジェネリック医薬品」の2種類があり、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れたあとに製造・販売される後発のお薬です。成分や効能は新薬と同等で、国が定めたお薬の基準を満たしているため「安心」です。

特長② 安い

どうして値段が安いのか?



特許切れの新薬と同等の有効成分で製造・販売できるので、開発期間が少なく、研究・開発コストが少なく済みます。そのため、安全性が保証されながら、「安い」価格設定ができ、平均すると新薬の約半額で購入できるのです。

特長③ 簡単

どうすればジェネリック医薬品を処方してもらえるのか?



処方箋にジェネリック医薬品への変更不可の記載がない場合は、医師か薬剤師に相談するだけ。あなたにとって最適なジェネリック医薬品を薬局が取り扱っていれば、ジェネリック医薬品に替えることができ、「簡単」です。

医療費の節約にご協力をお願いします

高齢化などで年々医療費が増加しています。大切な健康保険を守るために、ムダなく賢く医療を受けましょう。

こんな受診が医療費のムダに...

× はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。行く先々で同じ検査を受け、薬を処方されるので医療費が余計にかかるだけでなく、体への負担も心配です。



× おねだり受診

患者のほうから、必要のない注射や検査をお願いする「おねだり受診」では、余計な医療費が増えるばかりです。



× 緊急時以外の時間外受診

急病でもないのに診察時間外や休日に受診するのはマナー違反。割増料金を支払わなければならないので、救急医療の妨げにもなります。



× なんでも大病院受診

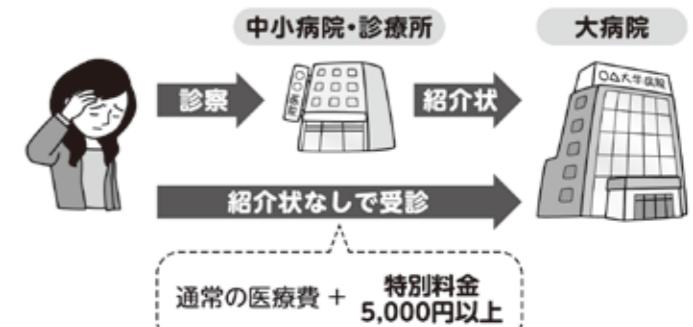
軽い病気やけがですぐに大病院に行ってしまうと特別料金など余分なお金がかかります。まず「かかりつけ医」を受診し、必要な場合は紹介状を書いてもらいましょう。



紹介状なしで大病院を受診すると特別料金がかかります

大病院に軽症の患者が集中するのを防ぐために、紹介状なしで大病院(特定機能病院および一般病床500床以上)を受診すると、通常の医療費とは別に初診5,000円以上(歯科3,000円以上)の特別料金がかかります。同様に大病院から他の医療機関の紹介を受けても継続して大病院の受診を希望する場合は、再診2,500円以上(歯科1,500円以上)が受診のたびにがかかります。

※緊急時などやむを得ない事情がある場合は、特別料金はかかりません。



からだ年齢カルテ



筋肉年齢

で筋肉の老化をチェックしよう

監修/常葉大学健康科学部教授、銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長 久保明

筋肉量の低下は筋肉の老化に直結しています。
最近転びやすい…、疲れやすくなった…
それは筋肉年齢の老化かもしれません。



太りやすい

疲れやすい

転びやすい

あなたの筋肉、 老化が進んでいませんか？



おいしく簡単! おまかせ料理

煮物は火加減が難しい、揚げ物はカロリーが気になる…普段の料理でそんな悩みを抱えている方はお助けアイテムをプラスしてみてください。食材を入れればおまかせで、簡単にヘルシーな料理を作ることができます。



2段に重ねられる
ダブルレイヤーで
調理量も2倍に

ノンフライヤープラス
HD9531

▶ Philips
価格:オープン価格
☎0120-944-859
<http://www.japan.philips.co.jp/kitchen/nonfryer/>

油を使わず おいしい揚げ物が楽しめる

食材の油で表面を均一に加熱し、旨味を閉じ込めます。さらに、最高200℃の熱風が一気に加熱し、熱で溶けだした脂肪分はバスケットの網でしっかり切れるため、サクッとヘルシーな揚げ物が作れます。調理温度は60℃から設定できるので、低温調理も可能です。

いた「炒める・揚げる・煮込む」 が1台で

「炒める」「揚げる」「煮込む」の3つの調理モードが選べ、食材を入れてスタートボタンを押せば、あとは待つだけでOK。熱風循環調理と「羽」が回転する自動かくはん調理で、食材をムラなく加熱しながらまぜ合わせ、最小限の油でおいしく仕上げます。



透明なフタで
中身が見えるのも
うれしい!

アクティブフライ

▶ T-fal
価格:オープン価格
☎0570-077772
(ナビダイヤル)
<http://www.club.t-fal.co.jp/products/CA/actify/>

コツがいる火加減も
全部おまかせ!



ヘルシオ
ホットクック
KN-HT99A
▶ SHARP

価格:オープン価格 ☎0120-078-178
<http://www.sharp.co.jp/hotcook/>

無水効果で食材の 栄養素もたっぷり

素材の水分を活用する無水調理で素材本来のおいしさが味わえます。食材の量を自動感知し、かきまぜや温度管理もすべて自動でコントロールしてくれるので手間なしでおいしい仕上がりに。食材をセットし、予約設定をしておけば時間に合わせて調理することも。

自宅で
カンタン!

筋肉年齢テスト



イスに座って背筋を伸ばし、背中を背もたれにつけずに測定します。手は体の横でイスを軽く握ります。

20秒で
何回できるか
チェック

1往復で1回

なるべく早く足を動かして、20秒で何回できるかを数えてください。回数が多いほど敏捷性があり、筋肉年齢が若いことになります。

30cm



あなたはどこ？ 年代別の標準的な回数

20歳代以下	42回以上
30歳代	40~41回
40歳代	38~39回
50歳代	35~37回
60歳代	31~34回
70歳代以上	30回以下

できる回数が多いほど、素早く動ける若々しい筋肉です



1日1分でも効果あり!

カンタン 筋肉年齢 改善トレーニング

筋肉の若返りのために筋肉年齢改善トレーニングを行いましょう。たとえ1日1分程度でも効果がありますので、短時間でも継続が大切です。ただし、足首などを痛めたことがある人は無理は禁物です。

つま先立ち歩き



つま先で立ってそのまま歩く。ふくらはぎの筋肉に効果アリ!

かかと歩き



つま先を上げた状態で歩く。すねの外側の筋肉に効果アリ!

筋肉年齢の老化
(筋肉量の減少)

消費エネルギーの
減少

太りやすくやせにくい
中年太り

特に老化による筋肉への影響が大

筋肉は下半身から衰える
筋力低下を防ごう

筋肉は一般的に年齢を重ねるにつれて減っていきいます。減少の割合は通常は1年で約1%程度。筋肉年齢が老化すると、筋肉の減少で重い物を持つのが大変になるだけでなく、疲れやすくなるなど肉体の衰えを感じるようになります。また、素早い動作が難しくなり、転倒などでの怪我のリスクが高くなります。筋肉はエネルギーを多く使用する部位ですから、筋肉が減少すると体が消費するエネルギーも減少します。このため、太りやすくなったり、食量は減らないのに年齢を重ねると太りやすくなる「中年太り」の影には、筋肉の減少があるのです。

筋肉量の減少が
中年太りにも影響

さらに適度な運動は筋

肉年齢の若返りだけでなく、心臓や肺の働きを高

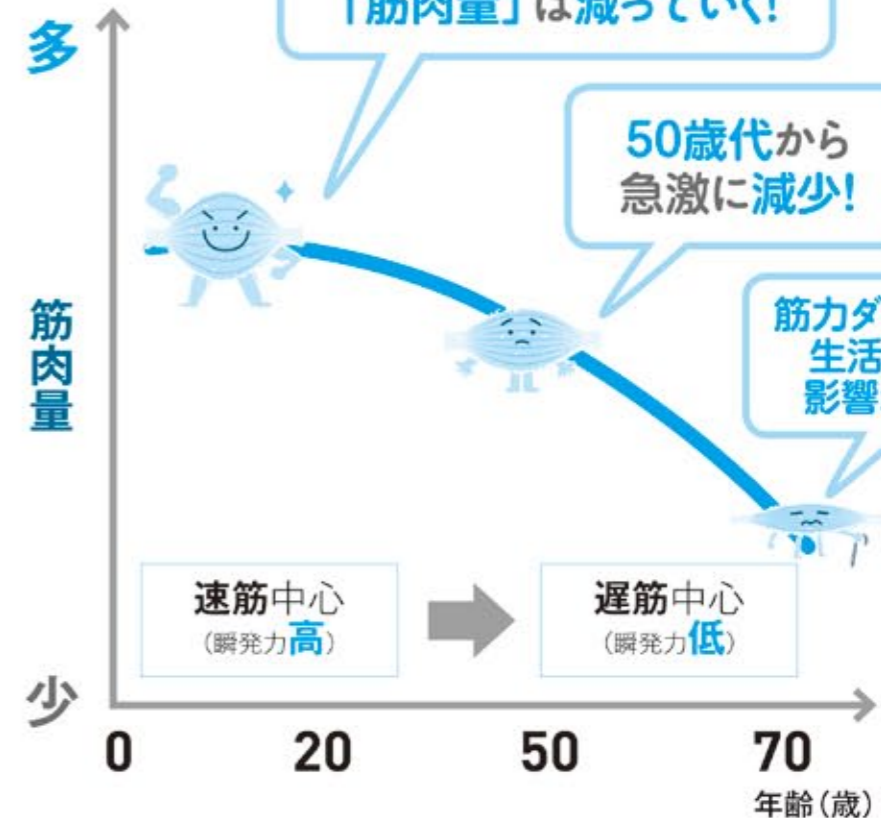
めたり、脳の活動を活発にしたり、体の免疫力を高めたりと、さまざまな効果があります。体を動かすことで全身の若返りにつながりましょう。

筋肉年齢を若返らせることができれば、筋力低下を防ぐ必要はありません。筋肉は使わなければどんどん衰えるため、できるだけ使おうと意識するのが大事です。短時間でもトレーニングするなど、毎日の生活の中で筋力低下を防ぐ必要があります。

大きい部位は下半身です。人間の筋肉の7割程度が下半身に集中しているため、上半身より下半身の方に衰えが早く現れます。年齢を重ねた人に腰や膝を痛める人が多いのは、下半身に筋力の低下による無理がかかっているからです。

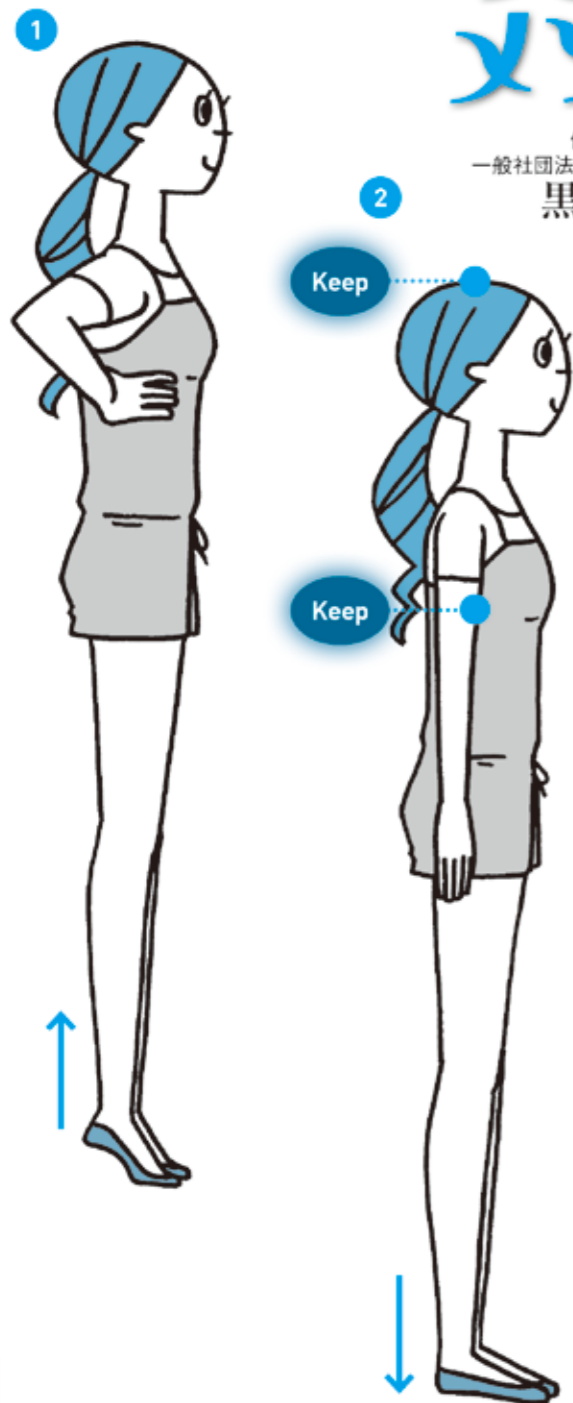
筋肉の減少・変化で 運動能力が衰える

筋肉の量は20歳代をピークに減少し、何もしなければ50歳代から急激に減少します。また、年齢を重ねるにつれ瞬間的に大きな力を出すことのできる「速筋」が少なくなり、持久力はあるがパワーの少ない「遅筋」中心の筋肉になっていきます。このため、運動能力が衰え、大きな力を出せなくなったり、素早い動作が難しくなっていくのです。



小ワザでキレイ! 美姿勢メソッド

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子



背伸びびで目指せくびれ

肋骨と骨盤の間が縮んだ状態だと猫背になりウエストのラインも緩んでしまいます。肋骨を引き上げて立つようにすることでインナーマッスルを使い、くびれをつくっていきましょう。

こんな人は
要注意



パソコン作業等でイスに座りっぱなしの人は要注意。体を支えるウエスト周りの筋肉群が衰えている可能性があります。

Point

かかとを下ろすときに、体ごとどんと下ろさないように注意してください。「頭のとっぺんが上から引っ張られている」ように意識して足を着け、体を上下に伸ばすように行います。
1日に何回か行う習慣をつけて、感覚を体に覚え込ませましょう。

これで改善!

- ①肋骨の辺りに手を当てて足は閉じるか軽く開いて立ち、かかとを3cmくらい浮かせます。
- ②手を当てた肋骨の位置と頭の位置をできるだけキープしたまま、そーっとかかとを下ろします。ウエストがギュッと引き締まるので、そのまま腕を下ろし、息を吐きます。
- ③このまま1分間、キープします。

からだ年齢カルテ

筋肉年齢



常葉大学健康科学部教授
銀座病院 院長補佐
抗加齢センター長
医学博士
久保明

筋肉は体全体の調子を整える大切な“臓器”です

無理なダイエットが招くサルコペニア肥満

筋肉の老化で怖いのが、筋肉の減少で運動能力が低下するサルコペニアという状態です。加齢による筋肉の減少を放っておけば、やがては寝たきりや要介護の原因にもなります。

また、最近若い人でサルコペニアになる人が増えていきます。その原因は無理なダイエット。運動をせずに無理な食事制限だけでダイエットをすると、脂肪だけでなく筋肉が減少してしまいます。そこでリバウンドして体重が元に戻ると、筋肉が減り脂肪だけが増えた「サルコペニア肥満」になってしまうのです。

そうすると筋力の減少で体を動かすのが面倒になってしまいますから、さらに脂肪がつきやすくなります。つまりダイエットの逆が逆になってしまふことになるのです。生活習慣病のリスクも急増します。

筋力低下には転倒リスク
歩く前に筋肉をつける

手軽にできる運動としてウォーキングが勧められることが多いのですが、注意していただきたいの

は、筋力が低下している人は転倒しやすくなっていることです。私の患者さんでもウォーキング中に、転倒してしまった方がいらっしゃいました。ウォーキングの前に筋肉をつける必要があります。歩くだけでは筋肉量は増やせません。そこでウォーキングの準備段階として、まず下半身の筋肉をつけましょう。トレーニングは激しいものでなくとも大丈夫。まずは毎日のハーフスクワットから始めましょう。朝・夕に10回ずつ程度から、無理のない範囲で行ってみてください。

体調を整える役割も
筋肉減少は全身に影響

筋肉の役割は手足を動かすためだけと考えている人が多いと思います。しかし、実は筋肉はホルモンなどのさまざまな物質を分泌して、体の状態を調整する役割を果たしています。このため、筋肉の減少は単に運動能力の低下だけでなく、全身の老化や健康状態にも影響が及びます。つまり筋肉は内臓と同じように大切な役割を果たす「臓器」なのです。

何もしなければ加齢とともに筋肉量は減ってしまいます。筋肉は老化を努力によってカバーできる

数少ない臓器ですから、ぜひ筋肉をつけることを意識して、筋肉年齢の老化を防ぎましょう。





管理栄養士・健康運動指導士
菊池真由子

日焼けすると疲れる 疲労のシステムに対処

日差しが強い季節。外出すると疲労感を覚えますが、そこには日焼けにより心身が疲労するシステムが存在していました。日焼けそのものへの対策が重要です。

日焼けそのもので 心身が疲労する

日焼けをすると 疲れる

日焼けは一種の ストレス

夏に長時間屋外にいて日焼けをしたとき、疲れを感じることはありませんか。それは「日焼けをするぐらい長時間、屋外で体を動かしていたために疲労を感じてしまうから」と思っていたのではないのでしょうか。

ところが最近、「日焼けそのもので心身が疲労する」ということが分かってきたのです。

これは、目に紫外線が入ってくると、それが刺激になって日焼けを起こすシステムがあり、その際に体の中で疲労物質が増加するからです。同時にこの仕組みは、ストレスを受けたときに感じる疲労と同じ仕組みで疲れるのだそうです。

では、日焼けの疲れから体を守るには、どのような食事をとればよいのでしょうか。

日焼けは体にとって一種のストレスです。このストレスに対抗するために活躍するのがパントテン酸（ビタミンB群の一種）です。ストレスを和らげる副腎皮質ホルモンの働きを合成させて、ストレスへの抵抗力を高める効果があります。このほか、エネルギーの代謝に必要なビタミンBも重要です。

パントテン酸と ビタミンB₁を

両方の栄養素を豊富に含んでいる食品は、レバー類、ウナギ、たらこ、子持ちカレイがあります。しかし、これらの食品類はコレステロール

を多く含む特徴を併せ持っているので注意が必要です。

そこでパントテン酸の補給源としては、納豆、アボカド、いわし、モロヘイヤがお勧めです。ビタミンB₁の補給源としては、豚ヒレ・もも肉、ぶり、さば、枝豆がよいでしょう。また、にんにくや玉ねぎ、にら、ねぎに含まれる特有のニオイ物

質であるアリシンがビタミンB₁の働きを支え、疲労回復や老廃物の排出に役立ちます。

パントテン酸、ビタミンB₁はともに体の中に貯金はできない成分ですので、毎日食事として補給していく必要があります。日々の食生活にこれらの食品類を多めに取り入れてみましょう。

外で体を動かしたからではなく、日焼けそのもので疲労する

目に紫外線が入ってくると、刺激を受けて日焼けを起こすシステム

日焼けによる疲れは、ストレスを受けたときの疲労感と同じ仕組み



あした元気に

栄養豊富なレバー、ウナギ、たらこなどはコレステロールに注意

ビタミンB₁は、豚ヒレ・もも肉、ぶり、さば、枝豆などに多い

パントテン酸は、納豆、アボカド、いわし、モロヘイヤなどに多い



column

シミ、ソバカス対策には ビタミンCがお勧め

紫 外線の日焼けの原因になりますが、皮膚から吸収することで体内でビタミンDの合成を促します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、丈夫な骨をつくるのに欠かせません。ですから、午前中に30分程度は適度に日差しを浴びながら散歩すると、骨の健康によいとされています。

なお、日焼けによる皮膚の黒さや、シミ、ソバカス対策にはビタミンCがお勧め。柑橘類や野菜類に多く含まれています。パントテン酸と協力し合って心身のストレスに対抗する力を高めます。

パントテン酸と ビタミンB₁を多めに

同僚と気まぐれにならなくなったらどうなるの？

ちよつとした意見の違いから、最近、同僚と気まぐれな雰囲気です。一緒に仕事をしないといけないうちに気が重いです。

回答
読者の皆さま、こんにちは！ ゆうきゆうです。さて、どんなに平和主義の方であっても、真剣に働いていればたまには周囲の人と衝突することもありますよね。今回は、衝突した後も気まずくならないための心理テクニックをご紹介します。

ある心理学の調査によれば、「ケンカをしても仲直りが上手なカップル」は、プラスの言葉とマイナスの言葉が「5対1」で交わされています。一方、プラスの言葉が少ない・マイナスの言葉が多いカップルは、ケンカをしたときになかなか仲直りができず、関係が壊れることも多くなっていました。

この調査から分かるのは、マイナスの言葉の方が強い、ということですね。プラスの言葉は、自分が思ったほど相手には届かないもの。しかし、マイナスの言葉は違います。5回言われたら、5回とも余すところなく痛いはず。イヤな意味で百発百中。だからこそ関係を保つには「マ



イナスの5倍はプラスの言葉を掛けてやれ」ということですね。このプラスというのは、「ほめる」以外に「お礼を言う」「笑顔」「おいしいお茶」「甘いお菓子」など、何でも構いません。とにかく1つのキツいことを言いたかったら、その前に5つのプラスをあげることももちろん5個がムリなら、3個でも2個でも、1個でも構いません。間違ってもマイナスだけはダメ。そのことをどうか覚えておいてください。

ツなんだ」「私ってバカじゃない？」などなど。しかし、です。これではやはり「ネガティブな言葉の単独攻撃」です。自分を罰して反省したような気持ちになれるかもしれませんが、5倍のポジティブな言葉をセットにしないと、心を疲れさせて改められずに終わりになってしまいます。マイナスだけで自分を戒めるのではなく、プラスをセットに。反省した気分にするために自分をイジメないでください。

他人に優しくなるためにも自分に優しく！ 自分に優しいことは単に甘やかすことではなく、周囲の人のためにも必要なことです。

今回の対策

- ♡ マイナスの言葉の5倍はプラスの言葉を掛けよう
- ♡ 周囲の人に優しくするためにも、自分にポジティブな言葉を

ゆうきゆう 精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。「マンガで分かる心療内科」「心理学入門—心のしくみがわかると、見方が変わる」ほか著書多数。モットーは「そくそくしなきゃ人生じゃない！」。



矢島新子の
ドクターズ
ヘルスケア



矢島新子
ドクターズヘルスケア
産業医事務所代表、
労働衛生コンサルタント
東京医科大学医学部卒業、公衆衛生、メンタルヘルス専門。ロイター財団奨学生としてハリウッド大学大学院留学。現在まで20社ほどで産業医、メンタルカウンセリングを行っている。

夏場の紫外線対策と
熱中症対策は
万全ですか



紫外線対策は万全ですか？
皮膚がん、白内障のリスクも上げてしまう！

夏はアウトドアの季節。梅雨が明ければ、いろいろな所にお出かけする機会も一層増えそうです。遠くの観光地に行くこともありますが、家は家の近くでテニスを始めて2年。冬場に比べると夏場は体がよく動くので、ちよつとうまくなつたような気がしてうれいものです。

ただ、夏場は日焼け対策が必須。私の場合は、暑すぎて長袖のウェアは苦しいため半袖でプレーしてしまっています。暑すぎた原因となるだけなく、皮膚がん、白内障のリスクも上げてしまうのです。WHO（世界保健機関）の発がん性リスク分類

では、紫外線は、危険性が最も高いグループに分類されています。これは、たばこやその他の発がん性物質と同レベルで、それほど危険が高いということです。最近では、長袖でも涼しいUVカットの素材などがありますので上手に利用するとよいでしょう。

とは言うものの、紫外線をまったく浴びないようにすることはできないです。むしろ、ビタミンDを体の中でつくるためには若干の紫外線が必要なので、何事もほどほどがよいでしょう。日焼け止めは汗で流れるためマメに塗り、サングラスの着用を。また、紫外線を浴びた後のお肌のお手入れは1週間後までが大切です。この間は特に頑張りましょう。

熱中症にもご用心。
小まめに水分と塩分を取りましょう

紫外線対策もさることながら、夏の活動で気をつけたいのは、なんと一言っても熱中症。気温の高さだけでなく、高い湿度に脱水症状が重なる

と、体温が異常に上がってることがあります。突然目の前が真っ暗になつたり、気分が悪くなつて頭痛が出たり、こむらがりや強い疲れが出たりするのは、かなり危険なサイン。ひどいときには多臓器不全から死に至ることもあるので、熱中症といえども決して油断できません。

熱中症の対策として、汗で失われる水分を補うためにアイスコーヒーやビールなどを飲む人もいますが、これは間違いです。ビールやカフェインには利尿作用があるため水分補給にはならないのです。

また、水分補給だけでなく塩分の補給もとても大事ですので、電解質の含まれたスポーツドリンクがオススメです。特に子供や高齢者は熱中症にかかりやすいものと考えて十分に気をつけてあげてください。



Q

傷病手当金と出産手当金は両方もらえますか

A

出産手当金が優先され傷病手当金は支給されません

傷病手当金の支給期間中に出産手当金が受けられる場合、出産手当金の支給が優先されるため、傷病手当金は支給されません。ただし、出産手当金より傷病手当金の支給額が多い場合は、出産手当金との差額が支給されます。出産手当金の支給期間満了後は傷病手当金が支給されます。



Q

働き始めてから12ヶ月がたっていない場合は?

A

下記の①と②のどちらか少ない方で支給額を計算します

標準報酬月額が定められた期間が12ヶ月に満たない場合には、「①支給開始日が属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均」と「②前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均」を比べて、少ない方の額を計算に使用します。



Q

傷病手当金には税金はかかりませんか

A

非課税のため税金はかかりません

傷病手当金は非課税のため、所得税・住民税はかかりません。確定申告の必要もありません。一方、厚生年金の保険料や健康保険料は控除されませんが休職する前と同様に納付が必要です。あとから支払いが必要ですので注意しましょう。



みんなの健康保険

傷病手当金

被保険者が病気やけがで仕事を休み、給料を受けられないときは、生活の安定のために傷病手当金が支給されます。

最長で1年6カ月 一定額を健保が支給

会社で働く人が病気やけがによる治療で仕事を休み、給料が受けられないときに、休業中の生活の安定を保障するための仕組みが傷病手当金です。所得保障・休業補償として最長で支給開始日から1年6カ月の範囲で、一定額が健保組合から支給されます。

支給される額は、過去1年間の標準報酬月額の平均から計算され、欠勤1日につき基準となる日額の3分の2相当となります。下記の計算例で確認しましょう。なお、給料の一部が支払われる場合でも、傷病手当金の額より少ないときは差額が支給されます。

傷病手当金を受けるためには、①業務と無関係の病気やけがで療養中、②それまでしていた仕事に就けない、③連続した3日を含み4日以上仕事を休んだ、④給料が支払われない、という4つの条件をすべて満たす必要があります。

申請が必要ですので、医師の意見や事業主の証明などを添付して、「傷病手当金支給申請書」を健保組合に提出してください。

傷病手当金の支給額の計算例

標準報酬月額	標準報酬月額が変更						支給開始月		
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	4月	5月	6月
	28万円	28万円	28万円	28万円	30万円	30万円	30万円	30万円	30万円

支給開始月を含む直近の継続した12カ月間

- STEP1** 標準報酬月額の1年間の平均を計算
 $(28万円 \times 3ヵ月 + 30万円 \times 9ヵ月) \div 12ヵ月 = 295,000円$
(6月~8月) (9月~5月)
- STEP2** 基準となる日額を計算
 $295,000円 \div 30日 = 9,830円$
(10円未満四捨五入)
- STEP3** 1日当たりの支給額を計算
 $9,830円 \times 2/3 = 6,553円$
(1円未満四捨五入)

ここがPOINT!

実際の支給額は「1日当たりの支給額×欠勤日数」で計算します。



※受給期間中に定時決定等で標準報酬月額の増減があった場合でも、基準となる日額は支給満了まで変わりません。

つけ合わせに
一工夫!

セロリのはちみつレモン漬け

多めに作りおきしておくとお便利

CHECK セロリ

古くから薬用植物とされ、ビタミン類、カリウム、食物繊維が豊富。葉の部分は煮込み料理や炒め物に活用しましょう。



アレンジ

出来上がったセロリのはちみつレモン漬けに、カッテージチーズ80gを混ぜ合わせます。

材料(2人分)

セロリ……………1本
レモンの輪切り……………2枚
はちみつ……………小さじ1
塩……………少々
(1人分/23kcal 塩分0.5g)
(アレンジの場合:
1人分/65kcal 塩分0.9g)

作り方

- ①セロリは筋を除いて斜め切りにする。レモンはいちょう切りにする。
- ②ポリ袋に①、はちみつ、塩を入れて混ぜ合わせる。空気を抜きながら袋の口を結び、5分ほどおいて味をなじませる。

ワンプレートで作るコツ

- ライスと肉のソテーだけでなく、野菜も一緒にソテーしたり、具たくさんソースをかけたりにして野菜をたっぷり組み合わせ、栄養バランスよく仕上げます。
- お口直しにさっぱりとした野菜の小鉢を添えても。浅漬けやピクルス、マリネなどの作り置き料理や、きゅうり、トマト、レタスなどの生野菜サラダなど簡単なもので。

ポークソテーライス ラタトゥイユソースかけ

材料(2人分)

ごはん……………300g
豚肉(しょうが焼き用)……………4枚
塩……………小さじ1/4
こしょう・カレー粉……………各少々
オクラ……………2本
にんにくの薄切り……………1/2片分
オリーブ油……………小さじ1
ラタトゥイユソース

玉ねぎ……………1/4個
ズッキーニ……………1/2本
なす……………1本
パプリカ(赤)……………1/4個
にんにくのみじん切り……………1/4片分
オリーブ油……………小さじ2
トマト水煮(缶詰、カットタイプ)……………200g
水……………1/2カップ
赤唐辛子の小口切り……………1/2本分
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
バジル……………1枝
(1人分/586kcal 塩分1.9g)

作り方

- ①ラタトゥイユソースを作る。野菜はそれぞれ角切りにする。鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。ズッキーニ、なす、パプリカを加えてさらに炒め、Aを加えて混ぜ、蓋をする。沸騰したら弱火にして10分ほど煮る。
- ②豚肉は塩、こしょう、カレー粉をふり、オクラは塩(分量外)でこすり洗いをして縦半分切る。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、豚肉とオクラを入れて焼く。
- ③器にごはんを盛り、豚肉のソテーをのせる。①のソースをかけ、オクラのソテーを飾る。

CHECK なす

皮の部分にはナスニンやクロロゲン酸などの抗酸化成分が豊富に含まれるので、皮も捨てずに丸ごと使いましょう。



一皿で栄養満点!
ワンプレート
レシピ

ワンプレート料理には野菜も組み合わせ、ポリウム感たっぷり、彩りも栄養分も充実させて。旬の夏野菜を活用した栄養満点レシピをご紹介します。

セロリのはちみつレモン漬け

ポークソテーライス ラタトゥイユ ソースかけ

夏野菜たっぷりのソースで
栄養満点

いざというとき役立つ

虫刺されのファーストエイド

夏

救急処置法

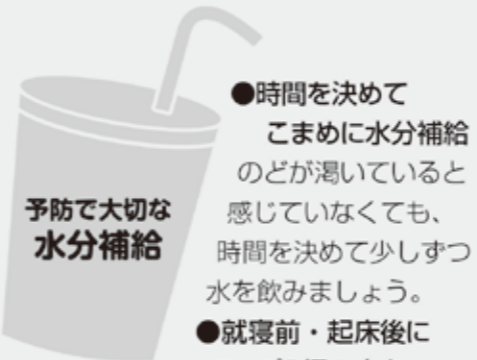
夏場はキャンプや山登りなど、アウトドアが楽しい季節です。しかし、肌の露出も増えるため、虫刺されも増えてしまいます。

虫刺されで多い症状はかゆみです。これは毒の成分でアレルギー反応を起こしているからです。通常はしばらく経てば症状が治まりますが、症状がひどくなる場合はすぐに皮膚科など医療機関を受診します。

応急処置の第一歩は「何に刺されたか」を確認することです。症状が重くなったときの治療で重要になりますから、虫の種類をできるだけ把握して説明できるようにしましょう。

応急処置として、まずは炎症を抑えるために冷たい水で洗い流し、氷があればタオルに巻いて患部に当てて冷やします。毛虫やハチの場合は、毛や針が刺さったままの場合がありますので、ピンセットなどで慎重に取り除きます。刺された場所がきれいになったら、虫刺されの薬を塗っておきましょう。

大事なのかゆみがあってもかかないことです。かきむしって皮膚に傷がつくとそこから細菌に感染し、症状が重くなります。薬を塗ったり、冷やすことでかゆみを減らし、できるだけ患部に触れないようにしましょう。



- 予防で大切な水分補給**
- 時間を決めてこまめに水分補給のどが潤いていても、感じていなくても、時間を決めて少しずつ水を飲みましょう。
 - 就寝前・起床後にコップ1杯の水を
- 睡眠中は水分補給ができません。寝る前と起きてすぐに水分を補給します。
- お酒の飲みすぎは禁物
- お酒には利尿作用があるため、水分の排出を促し脱水症状が進んでしまいます。
- 空調で気温をコントロール
- 熱帯夜になると大量の汗をかきます。適度にクーラーを使って室温を調整しましょう。

見逃さないで 夏場の脳梗塞に要注意!

夏は脳の血管が詰まる脳梗塞の発症が多い時期です。脳梗塞の兆候を知り、見逃さないようにしましょう。脱水症状が引き金になるため、高齢でない人も注意が必要です。

夏場に脳梗塞が起こりやすいのは、体内が水分不足になりやすいからです。汗をかくことで体内の水分が外に出ていくと、その分だけ血液が濃いドロドロの状態になります。ドロドロで流れにくくなった血液のために脳の血管が詰まると、脳梗塞となってしまうのです。たとえ若くて健康な人であっても脱水症状が引き金になって発症するため、安心はできません。

特に注意が必要な時間帯は、睡眠中と朝の起床後2時間以内です。水分を補給できない睡眠中に汗をかき、脱水症状になっていたところから起床直後に血圧が上がって、脳梗塞を起こしてしまうのです。

脳梗塞の予防のために就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

脳梗塞の治療は時間との勝負です。脳梗塞の兆候を知っておき、おかしいと思ったらすぐに救急車で医療機関に向かってください。体を動かすことで症状が悪化することが考えられますので、必ず救急車を利用しましょう。

こんな兆候があったら すぐに救急車を!



アナフィラキシーショック

はすぐに医療機関へ!



虫刺され後の症状で最も恐ろしいのが、全身に激しいアレルギー反応が起こるアナフィラキシーショックです。スズメバチやアシナガバチのほか、ムカデでも発症する場合があります。短時間で全身のじんましんや嘔吐、呼吸困難、意識障害が起こり命の危険があるため、すぐに医師の治療を受ける必要があります。

蚊から感染する 病気があります

蚊が媒介する代表的病気

- ・日本脳炎
- ・マラリア
- ・デング熱
- ・ジカ熱 など

日本ではあまりなじみがありませんが、東南アジアなどの熱帯・亜熱帯を中心に蚊に刺されることで発症する感染症が知られています。2014年に東京の代々木公園で蚊が媒介するデング熱が発生し、約70年ぶりの国内発生として話題になりました。

病気の流行地域を旅行する場合は、長袖のシャツ、ズボンで皮膚の露出部を少なくしたり、虫よけ剤を使用するなど、できるだけ蚊に刺されないようにしましょう。

刺されたあとに発熱などの症状がある場合は、医師に相談しましょう。