

大阪線材製品健康保険より

令和6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/>

大線健保たより

表紙写真：広島県 青空に映える因島大橋（提供=アマナ）

今日も笑顔で

Special Interview

伊原六花さん「俳優



心の健康状態が分かる指標を持つことで
より充実した暮らしができています。

時間有限
努力無限!!

いはら りっか / 1999年、大阪府生まれ。府立登美丘高校ダンス部のキャプテンだった2017年、「日本高校ダンス部選手権」で披露したダンスが全国的に話題に。卒業後、ドラマ「チア☆ダン」で俳優デビュー。NHK連続テレビ小説「ブギウギ」ほか、数々のドラマや映画に出演。2024年4月からのドラマ「肝臓を奪われた妻」（日本テレビ系）では主演を務める。

毎日ダンスに打ち込んだ高校時代を終え、俳優を志して上京した時は、大きく変わった環境に戸惑いました。帰宅しても独り、食事のことを考えながら洗濯や掃除も自分でやらなければなりません。一緒に暮らす家族がいたことのあるが、高校生の時は日々の運動量が多く、1日5食でも体重は変わりませんでした。運動量が減ったのに食べる量を抑えられず、確実に体重が増えていきました。慌てて1日3食に戻し、栄養のバランスを考えながら適量を食えることが日々の課題に。おかげで自分に合う食べ方やコントロールの仕方が分かるようになりました。

俳優というお仕事は楽しいです。もちろん、期待通りの演技ができなくて悔しい思いをしたり、反省することもたくさんありますが、どんな役でも前向きに取り組んで、毎回多くのものを得て成長できていることを実感しています。これからはいろいろな役に挑戦したいです。

どんなに忙しくても、朝のコーヒーは豆からひいて飲みます。観葉植物の手入れをしたり、お風呂上がりにお香をたいりリラックスする時間も大切にしています。これらができないときは、気持ちにゆとりがなくなっていく兆候だと思っています。すぐに生活を見直します。そんな指標があるおかげで、より充実した暮らしができています。

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0058 大阪市長塚2-3-21 布地部ビル6階

TEL 06-6788-6061 禁・無断転載

公告事項

◆組合会議員の退任

○令和6年3月16日付
未廣鋼業 株式会社 武久 宣朗

◆事業所の名称変更

○令和6年5月1日付
合資会社 西出螺子製作所 から 株式会社 西出螺子製作所

「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カ月の自己負担額の差額が500円以上の方

送付時期

令和6年8月

ジェネリックに切替えてみませんか？

処方薬	852円	ジェネリック	343円
自己負担額	1,989円	自己負担額	800円

ここまで安くなる！

ジェネリック医薬品のご説明

ジェネリック医薬品とは、有効成分、剤形、包装が同一であるが、商品名が異なる医薬品です。品質は先発品と同等であり、効果も同等です。また、ジェネリック医薬品は、先発品よりも価格が安いため、患者様の負担を軽減することができます。

ジェネリック医薬品への切り替えは、医師や薬剤師とよく相談の上で行ってください。



メンタルヘルスカウンセリング

（こころの電話健康相談）

「こんなとき…」は
お電話ください

臨床心理士が対応

- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護が辛い
- なぜか頭痛や下痢が続いている



プライバシー
厳守

相談料・通話料
無料

相談無料でプライバシー厳守

安心してご相談ください

相談は無料です！

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です（6回目から有料）。

※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー厳守！

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個人個人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

職場や家庭の悩み、ストレス・うつなど、こころの健康相談はこちらへ

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。



携帯電話に
登録してね

専用番号

0120-610820

大阪線材製品健康保険組合

面接カウンセリングの予約窓口

サービス番号 2

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

● 受付時間：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～20時

電話カウンセリング

サービス番号 3

電話カウンセリングは1回20分程度が目安です。
面接を受けなくなったときは、面接に移行できます（要・面接予約）。

● 受付時間：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～22時

電話カウンセリングの予約窓口

サービス番号 4

電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。

● 受付時間：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～18時

※ご予約の際には所属団体名、予約希望日時、氏名、電話番号、保険証番号等をおうかがいします。

カウンセリングは
臨床心理士が担当

カウンセリングは、臨床心理士の資格（文部科学省の認可した日本臨床心理士資格認定協会が認定するカウンセラーの資格）を持った専門性の高いスタッフが担当します。

特定健診Q&A



Q.健康だし今回は受診しなくても大丈夫かな



A.「痛みや不調はないから大丈夫」と思っている、生活習慣病は自分では見えないところで進行している恐れがあります。40歳になったら特定健診できちんとチェックし、早期発見・早期治療のきっかけにしましょう。

Q.費用が高くなりそうで心配



A.特定健診は健康保険組合が費用を負担するほか、特定保健指導も対象者は無料です。むしろ生活習慣病が発症・重症化してしまった方が長期的な治療が必要となり、体にも家計にも負担がかかります。

健診機関の検索方法

①当健保組合ホームページの「健康診断」のボタンをクリックします。



②健康診断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。



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。



検索画面に入る

特定健診(集合契約)の実施機関

- ① Aタイプ
(健康保険組合連合会が契約している実施機関)
- ② 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。

特定健診のご案内

～生活習慣病の予防のために毎年特定健診を受けましょう!～

特定健診は生活習慣病を予防するために必要な年に1度の健診です。対象となる40～74歳の方は、必ず受診して健康を守りましょう。

特定健診で生活習慣病を予防しよう

肥満で内臓の周囲に脂肪がたまり、高血圧、高血糖、脂質異常が複数重なることで生活習慣病になりやすくなっている状態をメタボリックシンドロームといいます。そのままの状態が続くと動脈硬化が急速に進み、やがて重い後遺症が残る脳卒中や心臓病など、致命的な病気を発症してしまうかもしれません。あなたの健康と未来を守るために、特定健診で生活習慣病の徴候を発見して、大きな病気を発症する前に予防しましょう。



健診の主なポイント

健診対象者

- 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
- ※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

健診時期

- 令和6年6月1日～令和7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>
健康診断 → 特定健診・特定保健指導 → 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。

健診負担額

- 本人負担はありません(全額健保組合が負担します)

受診方法

- 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、健診機関が決まりましたら事前に健診機関へ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、健診機関窓口にご提示いただき受診してください。
※受診券は6月初旬、健診対象者のご自宅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 (non-HDLコレステロール)
血液検査(肝機能)	AST(GOT)
	ALT(GPT)
	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	
血清クレアチニン検査(eGFR)	

医師の判断



マイナ保険証をご利用ください



! マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには事前の準備が必要です。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■ 申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■ 利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法

マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!

カードを預けないから安心

顔認証

暗証番号確認

暗証番号を入力してください

1 2 3
4 5 6
7 8 9
0

薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することを同意しますか。

この情報はあなたの診療や健康管理のために使われます。

同意する 同意しない

特定健診情報

(40歳以上対象) 過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診療や健康管理のために使われます。

同意する 同意しない(記録の対象外)

限度額情報

限度額情報を提供しますか。

提供する 提供しない

- 1 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く。
- 2 カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して、本人確認。
- 3 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認。
- 4 「限度額情報の閲覧」の同意確認。

あっという間に受付完了!

マイナ保険証で受診すれば、限度額適用認定証等がなくても窓口での支払時に高額療養費制度が適用されます。
※支払いは限度額まで

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。



マイナンバーカード 保険証利用

検索

健診結果に異常があったら 放置しないで医療機関へ!

健診結果で異常を指摘されているのに、「いつものことだ」と放置していませんか。健診結果を受け取ったらしっかり確認し、再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は放置しないで必ず受診してください。

結果が基準値内で「異常なし」の判定であったとしても、昨年までの結果と比較して悪化する傾向がある場合は要注意。健康に不安を感じたり、治療が必要になる前に健康的な生活を意識して、毎日の生活習慣を見直すようにしてください。



「要治療」 があったら



すぐに治療が必要な状態ですから、早急に医療機関で治療を始めましょう。適切な治療を継続することで病状の悪化を食い止められます。

「要精密検査」 があったら



詳しい検査が必要な状態で放置するのはとても危険! できるだけ早く医療機関を受診し、検査を受けて異常の原因を突き止めてください。

「要再検査」 「経過観察」 があったら



健診結果が基準値を外れている状態です。すぐに生活習慣の見直しに取り組みましょう。再検査が必要な場合は指示に従って受けてください。

「正常」 「異常なし」 だったら



正常範囲内でも悪化している項目は注意が必要。自分の健康を過信しないで、健康的な生活習慣を維持していけるようにしましょう。

生活習慣病のリスクが高い方には**特定保健指導**を実施します

健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方には、特定保健指導を実施します。特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣を改善して健康になるためのサポートを行います。費用は健康保険組合が負担するため無料です。健康を守るための大事な機会ですので、対象になった場合は必ず受けてください。



今すぐはじめる **生活習慣病予防**

見のがさないで！ カラダのサイン

睡眠時無呼吸症候群 (SAS = Sleep Apnea Syndrome)

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。

SASになると日中に強い眠気を感じるだけでなく、

循環器系疾患をはじめさまざまな生活習慣病の原因にもなります。

中等症以上の患者数は、日本では900万人以上*と推計されています。

しかし症状が表れるのが睡眠中のため、本人に病気の認識がなく未治療の人が多く考えられます。

* Benjafield AV, et al: Lancet Respir Med 2019; 7(8): 687-698.

こんなサインありませんか？

- ✓ 睡眠中に大きないびきをかき、夜中に何度も目が覚める
- ✓ 起床時に倦怠感や頭痛がある
- ✓ 睡眠時間は十分なのに、日中眠気がある

眠っている間に気道の空気の流れが10秒以上止まることを「睡眠時無呼吸」といいます。睡眠中に無呼吸になったり、呼吸が弱くなったりする状態が7時間に30回以上、もしくは1時間当たり5回以上起こっていれば、SASの可能性大です。

特に、「大きないびきをかき」「夜中に何度も目が覚める」「十分に寝ているはずなのに日中眠くなる」といった自覚症状がある場合は要注意。「たかがいびき」と軽く見て放置していると、虚血性心疾患や脳血管疾患などの合併症を併発して命に関わるようになっていたり、日中の過度な眠気により事故などを引き起こしたりすることもあります。



夏バテ
予防&脱出

タイプ別 夏バテ 対策法

1日中何となく体がだるい…。夏は疲れがたまりやすく睡眠不足にもなりがち。夏バテ予防&脱出のための対策法をチェックしましょう。

とにかく暑くて夏バテ



気温の高い屋外にすることが多く、炎天下で作業をすることがある。熱帯夜が続きよく眠れない。

原因 暑さに体が対応するために起こる昔ながらの夏バテです。夏の間、体は汗をかきなど熱を下げるために全力で活動しています。そのため、熱中症にまで至らなくても水分不足から体調を崩したり、普段よりも疲れやすくなります。

- 対策**
- 水分補給を忘れずに
冷た過ぎない飲み物で水分補給を。お酒は水分不足になるので飲み過ぎに注意。
 - 寝具・服装を変える
吸湿性と速乾性、通気性のある素材の下着や寝具を活用して、少しでも快適に。
 - 就寝時はエアコンを積極活用
就寝時は室温が25~28℃になるようにエアコンを設定する。風は直接体に当てない。

エアコンの温度差で夏バテ



エアコンの効いた屋内にすることが多い。夏なのに冷え性がつらく、寒さを感じることもある。

原因 屋内と屋外の温度差が大きすぎると、温度変化に体が対応できなくなり自律神経の働きが低下してしまいます。自律神経の機能が低下すると1日中だるさがとれず、夜でも体が興奮してなかなか眠れずに睡眠不足になってしまいます。

- 対策**
- 朝日を浴びる
朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自律神経の働きが調整される。
 - 簡単にストレッチ
筋肉が緊張して疲れやすくなるので、簡単なストレッチで体をほぐすと快適に。
 - しっかり入浴
就寝1時間前に熱めの湯温で入浴すると、リラックスできて良質な睡眠が取れる。

お腹の調子が悪くて夏バテ



食欲がなくて下痢・消化不良が続いている。暑いので冷たい飲み物をたくさん飲んでしまう。

原因 ヒトの体は暑いと体温を下げようと体の表面に血液が集まります。すると、胃腸などの内臓の血液が減り、機能が低下します。そこに冷たい物ばかりの偏った食生活が続くと、胃腸の温度が下がりさらに胃腸の機能が低下し、下痢や消化不良につながります。

- 対策**
- 香辛料を活用
冷たくさっぱりしたメニューばかりにならないように香辛料で食欲を刺激する。
 - 温かい飲み物も
冷たい飲み物だけでなくホットティーなど温かい飲み物を飲む。常温でもOK。
 - 肉・魚を食べる
ビタミンやミネラルが不足しないように肉類・魚類などバランスの取れた食事に。

まずは 十分な検査が必要



録音したいびきが、大きいびきの後に、突然無呼吸になったり、急に「グワッ、ガガ!」とまた大きいびきをかいいたりする場合や、空気が抜けていくような「ヒュー」という音が出る場合は要注意。

SASは、睡眠中にどのくらい呼吸が止まっているかを簡易無呼吸診断装置(簡易モニター)、もしくは終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG)で、重症度と原因を調べた上で診断します。簡易モニターは、手の指や鼻の下にセンサーを付け、いびきや呼吸の状態を調べる検査です。自宅で、普段の睡眠に近い状態で検査できるメリットがある一方、睡眠時間が記録できないため、無呼吸の頻度が過

少評価されることがあります。そのため確定診断をするには、専用の施設でのPSGの実施が必要です。状況に応じて画像診断や呼吸機能検査、心電図検査などを行うこともあります。

まずは、睡眠管理機能のあるスマートウォッチやスマホアプリなどでいびきを録音し、心配があれば睡眠障害専門外来のある医療機関、呼吸器専門医のいる医療機関、またはかかりつけ医に相談しましょう。

治療法は 重症度や原因によって異なります

SASの治療法には、保存療法(手術をしない方法)と外科手術があり、重症度によって適した方を選びます。保存療法で対応が可能な、かつ肥満が原因の場合は、まず生活習慣の改善による減量を目指します。

日中の眠気などを認めるときは、並行して経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)を行います。睡眠時に鼻マスクを着用し、専用の装置で鼻から気道へと圧力をかけた空気を送り込むことにより上気道を広げ、寝ている間に気道が塞がってしまふことを防ぎ、睡眠時も呼



CPAPは、主に中等症から重症のSASの患者に検討される治療法。1回の使用で完結するものではなく、継続的に使用する必要がある。

吸が維持されるようにする治療方法です。いびきの改善、熟睡感などの効果は認められますが、あくまで対症療法であり、生活習慣の改善などを並行して行う必要があります。また、状況に応じて薬物療法や手術も必要です。人によっては下顎を前方に移動させる口腔内装置(マウスピース)を使ったりします。

その他にも、マウスピース治療、舌下神経電気刺激療法、外科手術などがあります。

厚生労働省は、令和6年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を公表し、良質な睡眠を確保するために必要な生活習慣を世代ごとに示しています。SASなどの「睡眠障害」についても説明されているので参考にしてください。

健康づくりのための睡眠ガイド2023



SASが原因の居眠り運転によって起きた交通事故は、全国で発生している。

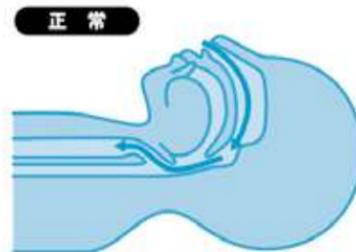
呼吸が弱まり睡眠が妨げられるだけでなく、低酸素状態が続くことで心臓や血管に大きな負担がかかり、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞を発症しやすくなります。さらに睡眠不足のストレスで、血糖値やコレステロール値が高くなり、さまざまな生活習慣病が引き起こされることも。また、日中に表れる過度の眠気のせいで、職場での生産性や安全性に影響を与えているという問題もあります。

患者は40〜50歳代の肥満気味の男性が多いですが、女性も閉経後に発症率が閉経前の3倍になります。

「たかがいびき」ではなく、 全身に悪影響を与える病気です

まずは知りたい // 睡眠時無呼吸症候群(SAS) の基礎知識

「たかがいびき」と軽視しがちですが、放置していると命に関わることも。基礎知識を身に付けて、予防や治療につなげましょう。



SASのほとんどが 「閉塞性」、 肥満がその大きな原因に

SASは、無呼吸の原因が気道の閉塞にある「閉塞性」と、原因が呼吸中枢の機能低下にある「中枢性」に分かれます。両方が混在するタイプの人もいますが、SAS患者の9割以上が「閉塞性」といわれています。

「閉塞性睡眠時無呼吸」は、肥満による気道周りの脂肪の付き過ぎ、扁桃の肥大、上気道への舌の落ち込み、下顎の小ささなどによって気道が狭まり、大きいびきをかくのが特徴です。

「中枢性睡眠時無呼吸」は、脳の呼吸中枢の異常によって発症するものと考えられていますが、心不全や脳卒中、腎不全などの命に関わる危険な疾患が隠れていることもあります。気道閉塞がないので大きいびきはかきません。発症に気付いたらすぐに医療機関を受診し、治療することが大切です。

睡眠時の気道閉塞は正常時よりも上気道が狭くなることで起こる。慢性鼻炎・鼻中隔彎曲といった鼻の病気が睡眠時無呼吸の原因になることも。

座り過ぎリスクを軽減 エクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも見られる



アクセスはこちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

膝ゆらゆら

膝をゆらゆら動かすことで、股関節回りの血行を良くし、柔らかくするエクササイズです。

1

イスに座って足を肩幅に開き、膝を内、外と、ゆらゆらと揺らします。



2

これを1分ほど行います。骨盤をしっかりと立てて行くと、より股関節回りに効果的です。

POINT

膝の開き方に左右差がなく、均等に開いているか確認しながら行いましょう。

反復足開き

膝を開く、閉じるという動作の繰り返しをすることで、股関節を動かす筋肉を強くするエクササイズです。

1

イスに座り、手を座面のやや後ろに添え、背筋を伸ばします。



2

片方の足を、膝から持ち上げるように横へ開き、戻します。足先だけでなく、しっかり膝から足全体を動かすように意識しましょう。

3

反対の足も同様に行います。左右それぞれ10回ずつ繰り返します。

POINT

膝下を外に出してしまう場合は、開く角度を狭くしても大丈夫です。できる人は、膝を高く上げて行くと、より筋力がアップします。

“肥満の人は体重を減らす”

肥満の人は蓄積された脂肪によって気道が狭まり、SASを引き起こしやすくなります。一方で、SASになると新陳代謝に異常を来し、肥満になりやすくなるという報告もあります。つまり両者は、悪循環を起こしやすい関係にあるといえます。規則正しく偏りのない食事を心掛ける、適度な運動を行うなどして、肥満の改善を目指しましょう。



“寝る姿勢や寝具を見直す”

あおむけで寝ると気道が閉塞しやすいので、横向きで寝るのがお勧めです。また、高過ぎる枕や、体が沈み込み過ぎるマットレスなどが寝る姿勢に影響し、気道の閉塞を引き起こしている可能性もあります。専門店で相談するなどして、寝具を見直してみましょう。

“禁煙”

喫煙は血流を低下させ、SASで大きな負担がかかっている心臓や血管に、さらなるダメージを与えます。また、喫煙が上気道の炎症を引き起こし、SASを悪化させるほか、女性の心血管障害のリスクを増加させるという報告も。ぜひ今日から禁煙を心掛けましょう。

睡眠時無呼吸症候群を予防・改善する生活習慣

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の予防や改善には、まず毎日の生活でできる原因の除去から始めましょう。食生活や運動などの生活習慣を改善して減量を目指したり、アルコールの摂取を控えたり、寝具や寝姿勢を見直すなどして、重症化前に改善を心掛けることが大切です。

“深酒をやめる”

アルコールの飲み過ぎは、血圧を上げて心臓の負担を増やすほか、睡眠の質を悪化させ、SASをはじめとしたさまざまな睡眠障害を悪化させます。目安として、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎の場合は0.5合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯程度にとどめ、深酒は控えましょう。

“口呼吸をやめる”

口呼吸をしていると上気道の筋肉に影響が生じ、気道が閉塞しやすくなることが報告されています。鼻詰まりを治したり、口にテープを貼ったりして、口呼吸をしないよう心掛けましょう。ガムをかんだり、口周りのトレーニングをしたりするのもお勧めです。

口周りのトレーニング「あいうべ体操」

みらいクリニック院長今井一彰医師が考案した、口呼吸を鼻呼吸に改善する口の体操です。



「あー」と発声しながら大きく口を開ける



「いー」と発声しながら口を横に開く



「うー」と発声しながら口を前に突き出す



「べー」と発声しながら舌を突き出し、下に反らす



野菜と果物で暑さに対抗

暑さ乗り越えるための効果が高い食べ物は野菜と果物です。野菜や果物は暑さに対抗するよう栄養素や成分をたくさん持っています。夏や暑い時期になると熱帯地域といった気温が高く、厳しい直射日光が延々と降り注ぐ場所が原産の野菜・果物がたくさん出回ります。暑さが厳しい地域で育つ野菜・果物は、高い気温や強い紫外線から身を守るべく持っている品種なのです。暑い時期には暑い地域で育つ野菜・果物を食べると「食べる暑さ対策」になるわけです。これらの野菜・果物は、暑い時期に失われやすいカリウム、必要量が増すビタミンA（βカロテン）やビタミンCが豊富という特徴があります。紫外線対策をはじめ、暑い時期を乗り切るた

めに重要になるポリフェノール類がたっぷり入っているのも特徴です。

夏が旬で色が濃いもの

例を挙げると、モロヘイヤ（エジプト）、にんじん（アフガニスタン）、なす・きゅうり・ゴーヤ・マンゴー（インド）、トマト・ピーマン・かぼちゃ（南米）、オクラ・スイカ（アフリカ）、オレンジ（ブラジル）などがあります（諸説あり）。でもいろいろと覚えるのは難しいもの。そこで知っておきたいポイントは2つ。1つは日本で夏に旬を迎えるもの、2つ目は皮や果肉の部分の色が濃いもの。この2つが「暑い時期に食べたい野菜・果物」です。これらの野菜は、夏ならではの「冷たいメニュー」で食べるとおいしいものがそろうています。野菜類は生で食べられるものが多く、加熱しなければならぬものも、サラダやおひたしといった、冷やした、あるいは冷ました料理で食べるものがほとんどです。モロヘイヤのようにみそ汁の具にするよりも、冷たいおひたしにした方が断然おいしい野菜もあります。果物は冷やして食べる方がおいしくなるものが並んでいます。果物は生で食べるのが一番。ジュースなどに加工してしまうとビタミン類が失われてしまいます。

カリウムを生で摂取

野菜・果物に共通する栄養素がカリウムです。私たちの体の細胞には細胞の内と外の両

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

あしたの元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

夏こそ食べたい野菜・果物

ここ数年、酷暑が続いています。そうなると思えばたくなるのが、アイスクリームやビールなどの冷たいもの。しかし、暑さ乗り越えるための効果が高い食べ物は野菜と果物です。高い気温や紫外線から身を守ってくれる効果のある野菜と果物。その特徴と効率的な摂取の仕方について解説します。



方に水分が必要です。カリウムとナトリウムが適正な濃度になるようにバランスを取っていますので、カリウムは生命活動そのものの維持に欠かせません。汗をたくさんかく時期はカリウムが失われやすいので暑い時期は積極的に取りたい成分です。そして、ナトリウム（食塩の主成分）が増え過ぎるとカリウムがバランスを取ろうとしてナトリウムを追い出します。これは食塩を取り過ぎて血圧が上がってしまうのを食い止めてくれるうれしい効果。ただし、カリウムはゆでてしまうとゆで汁に逃げてしまいますので、生で食べるか炒め物にすると失われにくくなります。

ビタミンとポリフェノール

そして暑い時期は紫外線が多く降り注ぎま

す。UVケアなどをしていても紫外線の害からは身を守り切れません。紫外線はシミやシワなど皮膚だけでなく、全身の老化を促します。しかも紫外線は発がんをもたらすこともあります。

そこで紫外線からのダメージから体を守るためにビタミンA（βカロテン）やビタミンC、ポリフェノール類が活躍します。ビタミンAのもとになるβカロテンやビタミンCは紫外線から受ける老化にブレーキをかける性能が高い栄養素です。また、暑い地域で育つた食品たちには、特に暑さや紫外線に対抗するためのポリフェノール類が豊富です。暑い時期は夏に旬を迎える野菜・果物や暑い地域が原産国の野菜・果物を食べると暑さに強い体になるわけです。

COLUMN

ジュースの中でもトマトジュースに注目です。カリウムが豊富で、赤色の素となるリコピンが豊富。リコピンは紫外線のダメージから肌を保護します。さらには発がんを予防し、がん細胞の成長を抑えるのです。これは野菜汁100%のジュース類には見られない特別な効果です。実はトマトのリコピンは、大玉タイプよりもミニトマトの方が多く含まれています。また、カリウムはスポーツ飲料にもたくさん入っていますが、糖類も多く使われています。たくさん発汗したときや脱水の場合の水分補給は経口補水液（薬局やスーパーなどで販売）を使うのがよいでしょう。

果物は太る、と考えている人も多いのですが、量を守れば問題ありません。1日の目安は握りこぶし大1つです。そもそも自然の食品は、低ナトリウム、高カリウムの食品がほとんどです。野菜はカリウムの補給源として優秀ですが、料理をするのに味付けに塩やしょうゆなどを使うのでナトリウムが追加されてしまいます。食塩の助けを借りなくてもそのままおいしい果物は、カリウムを効率よく摂取するのに適しています。



くらしに プラス+

おうちでエコ活

冷凍のコツを知って無駄をなくそう

平日は料理をする時間がない、安売りのときに食材をまとめ買いしたことを忘れて結局腐らせてしまったなんて経験はありませんか。今回は冷凍テクニックを活用して、食材をおいしく無駄なく食べる方法を学びます。

今回の先生 西川 剛史さん

冷凍生活アドバイザー
高校生の頃から冷凍食品に興味を持ち、冷凍食品会社に就職。冷凍食品の商品開発などの経験を生かし、冷凍専門家として活動中。冷凍王子としてテレビ番組や雑誌などに多数出演。新刊に『冷凍王子の冷凍大全』（サンマーク出版）。



「おうち冷凍」のポイント

① 食材を買ってきたらすぐに冷凍

- 野菜や肉、魚などの生鮮食品は、新鮮であるほどおいしく栄養価も高いので、すぐに使わない分は先に冷凍しましょう。
- 栄養素の減少を緩やかにでき、食品ロスも防げます。

さらに 調理の手間も減らせる下処理の例

- 使うときの大きさに切っておく。
- 野菜はゆでてから冷凍すると酵素の働きが止められて、ビタミンなどの栄養素の損失を減らせる。
- 魚の切り身は塩を振ってしばらく置き、出てきた水分を拭き取る（身が引き締まり、解凍時にドリップ*が出るのを防止）。

*冷凍した肉や魚から出る血液のような液体で、水分やたんぱく質、うま味成分がとけ出したもの

上手に解凍するには？

■野菜や貝類などには…

加熱解凍

凍ったままの食材をそのまま鍋やフライパンに入れて加熱する方法。高温かつ短時間で加熱すれば、水っぽくならず、食感も残ります。



■肉や魚には…

氷水解凍・流水解凍

氷を入れた冷たい水で袋ごと解凍すれば、食材へのダメージを最小限に抑えられ、冷凍前の状態に近い状態に戻せます。また、水を張ったトレイに入れ、流水解凍すると短時間で解凍できます。

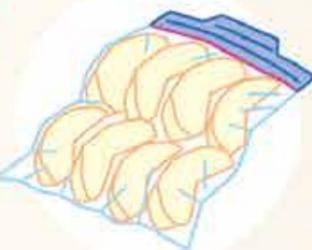


※注意 電子レンジ解凍

電子レンジを使って肉を解凍すると、表面には火が通って、中心部は凍ったままなんてことも。解凍ムラが起きやすいため、生の状態に戻すことには向かない方法です。

② 空気を遮断して冷凍

- 冷凍庫内は乾燥しているため、食材の水分がどんどん蒸発して味が損なわれます。乾燥を防ぐためには食材を空気に触れさせないことが重要。ラップを密着させて包んだり、冷凍用保存袋で空気を押し出すように封をしましょう。



- 味付けをしてから冷凍するのもお勧めです。肉ならしょうゆやみりん、野菜はマリネ液などに漬けてから冷凍すると、調味料の水分が食材に密着するので、乾燥を防止できます。

③ できるだけ早く冷凍

- 冷凍に時間がかかると食材の水分が大きな氷の結晶となって細胞を破壊し、食感が悪くなったり、うま味や栄養素が流れ出てしまいます。
- 早く冷やすコツは、冷凍用保存袋などを使って、食材を薄く平らな状態で冷凍すること。厚さを薄くすることで解凍時間も短くなり、解凍ムラも減らせます。



冷凍お勧め食材

きのこ類

きのこは冷凍するとうま味成分のグアニル酸が増加しておいしさがアップします。組織が壊れてだしが出やすくなるので、お鍋やスープにするのに最適です。



こんにゃく

薄切りにしてから冷凍すると、ギュッと固く締まった食感に変身。中華料理やカレー、きんぴら炒めなど、味の濃い料理に加えれば肉の代わりに使ってダイエットにも使えます！



ナッツ類

ナッツは水分が少ないため、凍りません。冷凍することで脂質の酸化や湿気が防げるため、風味を損なう心配がありません。



どら焼き

糖分が多い生地はやわらかいまま、あんこは小豆アイスのような食感になります。



職場のメンタルヘルスに関わる知識や情報をお届けします

ココロメンテ通信

監修
株式会社生き方はたらき方
ラボラトリー 代表取締役 鶴飼 柔美



怒りの感情と上手に付き合うには

すぐに感情的に怒ってしまう人は、さまざまな局面で損をしがちです。まず、イライラすることでストレスがたまり、健康を害する原因になります。そして、不機嫌な態度を取ったり、怒鳴ったり、暴言を吐いたりすることで、人間関係を悪化させます。職場にそういった人がいると、パワハラや社内コミュニケーション不全、社員のパフォーマンスの低下につながります。また、感情的に怒ってしまった後は激しい自己嫌悪に陥る人も多いことでしょう。近年「アンガーマネジメント」が注目されているのも、これらの怒りが引き起こすマイナス面が周知されてきたためと思われます。

しかし、怒りを押し殺して不満をため込むことも健全ではありません。すべての感情には役割があります。中でも「怒り」は、「相手が一定の境界線を踏み越えて、自分の大切なものを脅かすことへの危機感から生まれる防衛感情」といわれています。

つまり、怒りの感情そのものは決してネガティブなものではなく、自分を大切にするために欠かせない感情なのです。

また、「アンガーマネジメント」という言葉が広がるに従い、「怒らないようにすること」という意味に捉えられてしまっているケースがしばしば見受けられますが、これは誤解です。正しくは、「怒りの感情と上手に付き合い、適切に表現するための心理トレーニング」なのです。



アンガーマネジメントを実践するポイント

ポイント①

怒りを処理する3ステップ

アンガーマネジメントを実践する上で基本となるステップは以下の3つです。

1 衝動のコントロール

怒りの衝動に任せた言動をすると、事態を余計に悪化させてしまうことが大半です。怒りを感じることが起きたら、まずは深呼吸をし、可能なら場所を変えたり、別のことをするなどして、時間を置くようにしましょう。

2 思考のコントロール

次に「相手にも何か事情がないか?」「本当に自分が大切にしているものが脅かされているか?」を考えて、許容できる事態かどうかを判断しましょう。

3 行動のコントロール

許容できないと判断したら、「怒ることは問題の解決に有効なのか」「怒ることで相手の意識が変化するか」など、冷静に状況を分析しましょう。怒りという行動によって状況が変化・改善しないことを理解できれば、別の「変えられるもの」に目を向けられるようになります。

ポイント②

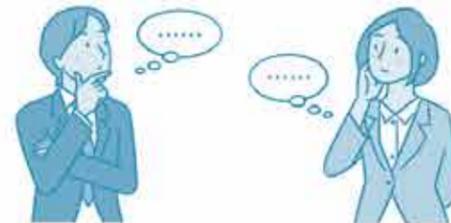
怒りの原因やトリガーを知る

自分が何に対してどう怒りがちなのかを考えてみましょう。怒りの原因やトリガー（怒りを誘発する要因など）を知れば、それから距離を置くことができます。しかし、完全に接触を避けるのではなく、一時的な距離を置いて冷静になることで、関係の再評価や再構築の機会を持つことも重要です。

ポイント③

「相手は他人」と心得る

怒りは身近な対象に対して強くなる性質があります。特に家族や友人、同僚など近い人には、つい「言わなくても察してくれるだろう」「言うことを聞いてくれるはず」と期待しがちです。しかし、どんなに親しく身近な人でもしよせんは他人。言わないと分かってもらえないし、すべて自分の思い通りにはならない、対等な存在であると心得ましょう。



麻疹(はしか)、風しんに ご注意ください!

- 今までかかったことのない方
- 30~50歳代の方
- 予防接種を受けていない方
- 妊娠を考えている方

麻疹、風しんはいずれもウイルスによって伝播し誰もがかかる恐れがあります。非常に感染力が強く、リスクもあるため免疫のない方は注意が必要です。



麻疹

【症状】

- 約10日間の潜伏期間後に発熱やせき、鼻水などの風邪のような症状が表れ、2~3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が表れます。
- 合併症として肺炎や中耳炎になることがあり、まれに重い脳炎を発症することもあります。

風しん

【症状】

- 2~3週間の潜伏期間後、発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が表れ、成人の場合は高熱や発疹が長く続いたり、関節痛が見られます。
- 妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群を発症する可能性があります。

※症状が出ないこともあります。

予防のためワクチン接種を受けましょう



今まで麻疹、風しんにかかったことのない方は予防のためワクチン接種(主に麻疹風しん混合(MR)ワクチン)が最も有効とされています。十分な免疫を付けるには2回接種が勧められており、現在は定期接種となっていますが、30~50歳代の特に男性の方は定期接種を受けていない、もしくは1回のみである可能性があります。

定期接種の対象者以外でも自治体から公費助成が受けられる場合がありますので、まずはお住まいの自治体のサイトなどで確認してみましょう。

妊娠中・妊娠を考えている方は要注意

妊娠中に麻疹にかかると流産や早産を起こす可能性があります。また、風しんの場合は出生児の目や耳、心臓に障がいが出る先天性風しん症候群を発症する可能性があるため、特に注意が必要です。同居するご家族も含め、妊娠前に早めに抗体検査やワクチン接種を受けておきましょう。

なお、妊娠中の方はワクチン接種を受けることができません。妊娠されている方は、麻疹・風しん流行時には外出を避け、人混みに近づかないようにしてください。



「麻疹」について
詳しくはこちら→



厚生労働省
「麻疹について」

「風しん」について
詳しくはこちら→



厚生労働省
「風しんについて」

令和6年6月から

診療報酬が改定されました

+0.88%
本体部分

薬価等部分
▲0.99%

令和6年6月1日から「診療報酬」が改定されました。

人件費などに充てられる診療や医療サービスなどの本体部分はプラス0.88%、

一方で薬価はマイナス0.97%*、材料価格はマイナス0.02%となりました。

*薬価は令和6年4月1日改定

診療報酬とは…

皆さまが医療機関等で受診し、診察、治療、処方などの対価として医療機関に支払う医療費の単価のことです。厚生労働大臣が定めた医療行為一つ一つの点数を足し合わせて金額が算出されます。そのうち自己負担分は患者本人が、残りは加入している保険者が医療機関に支払うこととなります。

診療報酬改定の主なポイント

賃上げ・基本料等の引き上げ

医療従事者の人材確保や賃上げのためのベースアップ評価料により2.3%をめどとした賃上げが実施されます。標準的な感染症対策の実施と賃上げを念頭に置いた初再診料と入院基本料の引き上げが行われました。

- 初診料 : 27円引き上げ
- 再診料 : 12円引き上げ
- 入院基本料 : 1日当たり最大312円引き上げ

自己負担が
3割の人

入院時の食費負担の引き上げ

昨今の物価上昇等を勘案し、入院時の食費負担が引き上げられました。



所得区分が
一般の人

- 入院時食事療養費 : 1食460円から(自己負担分) 490円へ30円引き上げ

医療DXの推進

在宅医療DX推進体制加算により、マイナ保険証による情報を用いた訪問診療計画の立案による質の高い在宅診療の推進を目指します。マイナ保険証の利用率が一定以上で、電子処方箋の発行ができるなどの条件を満たした医療機関には加算が行われます。

自己負担が3割の人で月に1回、初診時に窓口で24円の追加負担が生じます。

ポストコロナの感染症対策

感染症対策を実施している施設が評価され加算が行われます。

発熱患者を外来で受け入れた場合は月に1回、初診時に200円が、入院の場合は7日間を限度に1日2,000円が医療機関に支払われます。



診療報酬の改定は、看護師等の医療従事者の賃上げの原資となり、また質の高い医療の提供につなげていくものです。一方で、医療費を支払う受診者の立場からすると医療費負担の引き上げということになります。医療費は、例えば小学校入学後から70歳未満の人は医療費全体の3割だけを窓口で支払い、残りの7割は保険者が負担しています。保険者から支払われる分は皆さまの保険料が原資となっています。よって、医療は賢く、上手に、無駄なく受け、病気を予防し重症化を防ぐため、日頃から健康の維持増進を心掛けましょう。



main

がわ

●165kcal ●たんぱく質17.2g ●脂質1.2g
●炭水化物23.8g ●塩分相当量2.7g ※すべて1人分

作り方 調理時間15分

- きゅうり、小ねぎは小口切りにする。玉ねぎはスライスする。青じそ、しょうがは千切りにする。
- かつおを細かく刻み、半量のみそ、種を抜いてつぶした梅干しを加え、なじませる程度に、一緒にたたく。

POINT かつおは細かくし過ぎない方が、食感が楽しめます。



- ボウルに残りのみそと水を入れ、少し溶き延ばしたら①と②を加え、氷を入れ、かき混ぜる。
- そうめんは表示通りゆでたら水で洗って氷水で冷やし、ザルに上げ水を切る。
- 器に③を盛り、④をかける。



作り方 調理時間15分

- スライスチーズは半分に切る。青じそに小麦粉をはたく。
- 黒はんぺんに①のスライスチーズを重ね、青じそで包む。
- ②に小麦粉、溶き卵、生パン粉を順に付ける。フライパンに多めの油を熱し、両面揚げ焼きにする。
- 器に③とペビーリーフ、レモンを盛り付け、からし、しょうゆを添える。

御前崎港でのかつお漁の際に、船上で作られていた漁師料理が始まりとされています。氷を入れ、みそを溶くときにかき混ぜると「ガワガワ」と音がるため、「がわ」と呼ばれるようになったといわれています。今回はそうめんにかけていますが、白いご飯にかけてもおいしくいただけます。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- きゅうり 1/2本
- 小ねぎ 少々
- 玉ねぎ 1/4個
- 青じそ 4枚
- しょうが 1かけ
- かつおの刺し身 (なければたたきでも可) 100g
- みそ 大さじ1
- 梅干し 大1個
- 水 300mL
- 氷 適量
- そうめん 1束

健康食材

かつお

かつおのたんぱく質とナイアシンの含有量は、魚の中でトップクラス。ビタミンB群の一種であるナイアシンは、糖質、たんぱく質、脂質のエネルギー代謝を助けるなど、体の機能を正常に働かせる役割を果たします。また、おなかと背中の中にある赤黒い部分の血合いには、ビタミンやミネラル、鉄分が多く含まれています。



side

黒はんぺんフライ

●270kcal ●たんぱく質13.6g ●脂質16.8g
●炭水化物18.6g ●塩分相当量1.4g ※すべて1人分

焼津の特産品である黒はんぺんに衣を付けて揚げた「黒はんぺんフライ」は、家庭で作られるだけでなく、スーパーなどのお惣菜コーナーでも販売されている、「静岡県民のソウルフード」とされるほどの人気メニュー。今回は青じそとチーズをプラスすることで、魚特有の臭みを消し、さらに食べやすくなっています。

材料(2人分)

- スライスチーズ 3枚
- 青じそ 6枚
- 黒はんぺん 小6枚
- 小麦粉、生パン粉、揚げ油 適量
- 卵 1個
- ペビーリーフ、レモン、からし、しょうゆ 適量

健康食材

黒はんぺん

さばやあじなどの魚をすり身にしてゆでた練り物です。身の部分のみ使用する白はんぺんと異なり、魚の骨や皮を丸ごと練り込んでいるため、灰色になります。たんぱく質やカルシウムに加えて鉄分、EPA、DHAなどを豊富に含んでおり、静岡では、焼き物やおでんの具材など、さまざまな料理に使用されています。



スマホでも見られる!



おうちでおいしく

ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬師、国際中醫師



静岡県の
ご当地料理

main
がわ

side
黒はんぺんフライ

冷たくて栄養もしっかり取れる、夏にピッタリなご当地料理。水産加工業が盛んな静岡県らしい、魚をふんだんに使用したレシピです。

