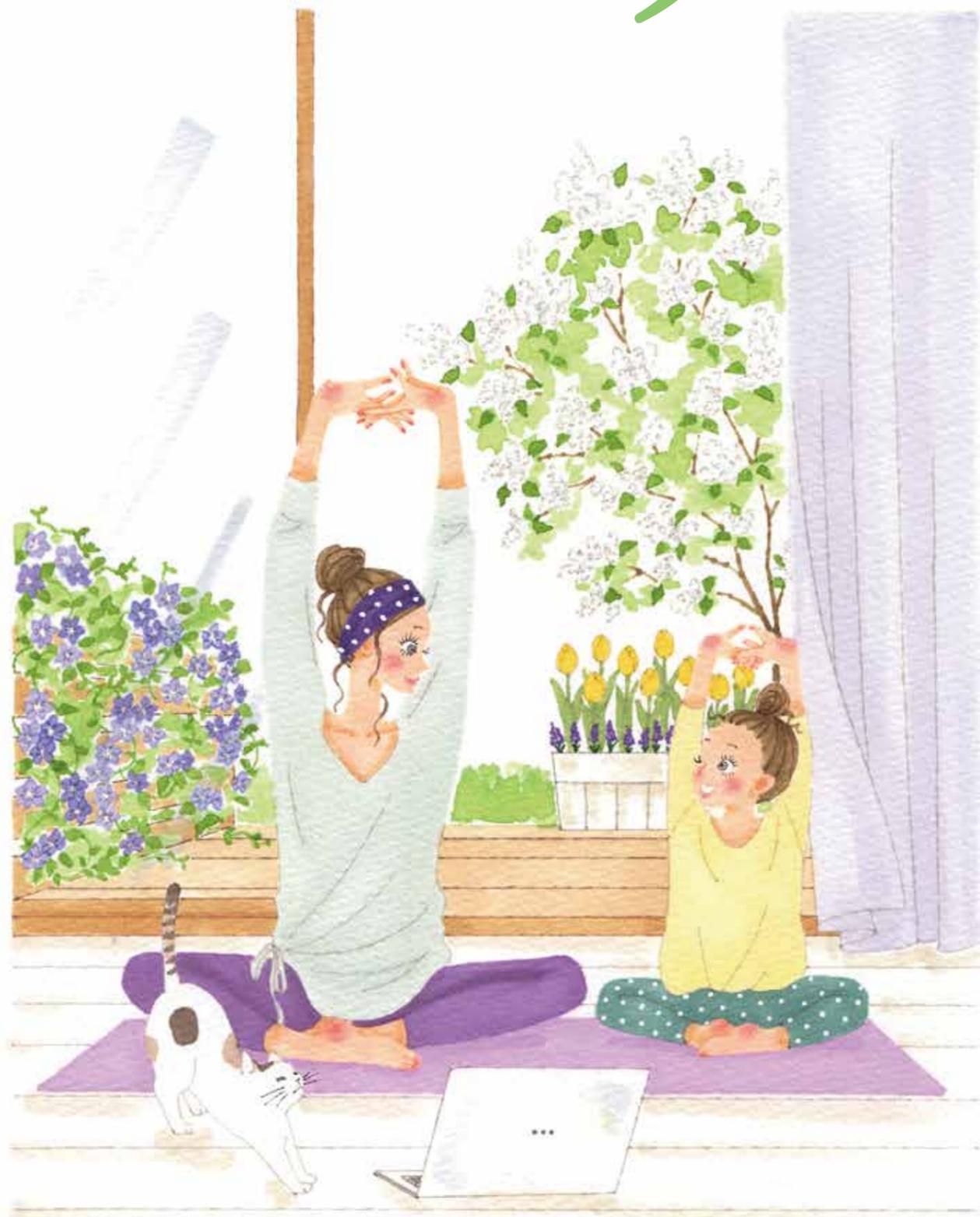


健康ライフ

No.82
2021



大日本印刷健康保険組合

We Love Sports

成長する喜びや、仲間とプレーする楽しさを伝えていきたい

ラクロスのコーチへ転身

2019年の1月に現役引退を発表しました。サッカー選手としての生活を終え、今はラクロスのコーチとして活動しています。なぜラクロス?と不思議に思う人も多いかもしれませんが、ラクロスはサッカーと通じる部分がたくさんあります。チームで協力して動いて、パスをつないで、相手のゴールを奪う。ラクロスにはもともと興味がありましたし、新たな道としてラ

ロスに関わることを決めました。子どもたちへの指導は毎日勉強ですね。成長するスピードも違いますし、楽しくやりたいだけの子や上を目指したい子などモチベーションも違う。一人一人に応じて指導を工夫しないといけないところは、指導する側になって感じた難しさです。でもラクロスを楽しむことや、成長する喜び、仲間とプレーする幸せ。僕がサッカーから多くのことを教えてもらったように、子どもたちにもそういったことを伝えてい



ラクロス指導者
(元サッカー日本代表)

中澤 佑二さん



写真提供：フォート・キシモト

Profile

なかざわ・ゆうじ

1978年、埼玉県吉川市出身。小学6年生からサッカーを始め、高校卒業後ブラジルへ留学。1999年にヴェルディ川崎(現・東京ヴェルディ)とプロ契約。2002年に横浜F・マリノスへ移籍し、2004年にJリーグMVPを獲得。日本代表としても活躍し、2度のW杯などを戦った。2018年シーズンをもって現役引退を発表。現在はラクロスのコーチとして活動している。

photograph：遠藤直次

きたいと思っています。下手くそだから、人よりも努力をサッカー選手としては、20年間をプロとして過ごしました。小学6年生のときに友人に誘われてサッカーを始め、中学3年生のときにプロになると決めました。「世界最強のブラジル人選手を止めることができたらプロになれる」と思って、高校卒業後はブラジルに留学。ブラジルでの経験はすごく大きかったです。ブラジル人はプロになりたいという意識がすごく強いんです。自分の生活だけでなく、家族を養わなければならぬですからね。そこで本当の「プロ意識」というものを肌で感じて、学ぶことができました。

えたのかもしれない。引退してからも生活はあまり変わってなくて、毎日ジョギングしたり、最近では縄跳びをしたりと、身体を動かすことは続けています。すべてはラクロスのためにサッカーに関わりたい、という気持ちはありますので、サッカーの楽しさを伝えるサッカー教室などはやっています。ただ、今はラクロスを最優先に考えたい。ラクロスをもっとメジャーなスポーツにしたいし、プロリーグを作ることにも貢献したい。また、2028年のロサンゼルスオリンピックでラクロスが競技種目として選ばれる可能性があるため、その時にラクロス日本代表のスタッフとして入ることも目標の1つです。ラクロスの強化と普及のためには、僕にできることはすべてしたいと思っています。あとは明るく、楽しく、元気に(笑)。いただいたお仕事を精一杯やっていきたいと思っています。

with コロナ 喫煙者は重症化のリスク大！ この機会に禁煙を

新型コロナウイルス感染症によるライフスタイルの変化や自粛生活などによるストレスで、喫煙量が増えたり、喫煙を再開してしまった人はいませんか？ 喫煙は肺の機能や免疫力を低下させ、新型コロナに感染した場合、重症化を招くリスク要因となります。また、喫煙所は3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所でもあります。

タバコを吸っている方は、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？ 健康保険が使えて効果が高い禁煙外来での治療がおすすめです(加熱式タバコも対象)。オンライン診療*を行っている医療機関もあります。

*計5回の診察のうち、初回と最終回は対面診察となります。



with コロナ 電話・オンライン診療を上手に活用しよう

医療機関での新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、電話やオンライン(パソコン、スマホ、タブレット)による診療が可能となっています。医師の判断により対面診療が必要となる場合もありますが、糖尿病や高血圧などの慢性疾患で定期的に通院している人などはおすすめです。

【利用例】慢性疾患で定期的に通院している場合



※初診も利用可能ですが、医師の判断により対象とならない場合もあります。

※電話・オンライン診療を利用できる医療機関のリストは厚生労働省のホームページで公表されています。対面診療が必要となる場合もありますので、自宅近くなど通院可能な医療機関をおすすめします。



with コロナ コロナの治療費は健康保険からも支払われています

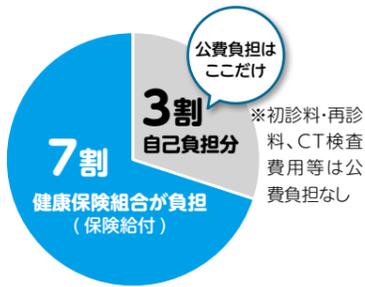
新型コロナウイルス感染症の治療費は、全て公費でまかなわれていると思いませんか？ 実際は、他の病気と同じように治療費の7割*1を健康保険組合等が負担しています。新型コロナの場合、初診料・再診料、CT検査費用などは3割の自己負担が生じますが、PCR検査(医師や保健所の指示で実施した場合)や入院したときにかかる治療費の自己負担分は公費でまかなわれます*2。

現在新型コロナの治療費については特例的に診療報酬が引き上げられており、感染が拡大すると健康保険組合の財政状況に影響を与える可能性があります。

*1 小学生～69歳の場合、0歳～小学生未満は8割、70歳以上は7～8割

*2 一定以上の所得がある場合、住んでいる自治体によっては、一部自己負担が発生することがあります。

コロナ治療費の負担割合 (保険適用分)



※2021年6月25日時点の情報に基づいて作成

医療機関のかかり方

新型コロナウイルスの流行で、「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。



コロナ禍でも

持病の治療や健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは「必要な受診」です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

医療機関では厚生労働省のガイドラインに基づき、感染対策を徹底しています。



持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
 - 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
 - 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
- ※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医がいないときは...

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談 ○○○ 検索

お住まいの都道府県を入力

おうち時間が増えて受動喫煙の危険大

「withコロナ」で在宅勤務が増えた今、自宅でタバコを吸う人が増加し、受動喫煙の危険性が高まっています。たとえ換気扇の下で吸っても煙は室内に広がりますし、ベランダで吸うと他の家庭に危害を加えることになります。

改正健康増進法の施行で、家庭・屋外でも「望まない受動喫煙」を防ぐ配慮をすることが義務になりました。そして、受動喫煙を防止する唯一の方法は、禁煙です。

口腔～気管支の粘膜に付着したタバコの成分は、呼気に45分以上含まれます(3次喫煙)。

家族の留守中に室内で喫煙すると、部屋の壁やカーペットにタバコ成分が残り、やはり3次喫煙の原因に。



窓の開け閉めや、喫煙者の後ろにできる空気の渦の作用で煙が流入。窓を閉めていてもサッシとレールのスキマから入ってきます。

吸う人も
吸わない人も
知っておきたい

タバコ 問題 最前線

監修

産業医科大学 産業生態科学研究所
健康開発科学研究室
教授 大和 浩

日本における喫煙による死亡者数は年間約13万人。受動喫煙でも毎年約1万5,000人が命を落としています。これは、交通事故(2019年の死亡者3,215人)と比べて、はるかに大きい数です。さらに、喫煙歴があることは、新型コロナウイルスの感染・重症化の要因であることもわかってきました。新型コロナウイルスの影響でこれまでとは違う生活を強いられている今、タバコをめぐる新たな問題が起きています。

タバコは 新型コロナを重症化させる

タバコは、新型コロナウイルスにかかった場合の重症化(集中治療室への入院、人工呼吸器の装着)・死亡リスクを高める最大の要因であることが報告されています。その理由は、タバコを吸うと、のどや気管、肺といった呼吸器の免疫機能が低下するからです。また、タバコは、新型コロナの重症化要因としてあげられる糖尿病・心臓病といった病気も悪化させます。

タバコを吸う

糖尿病、高血圧、
心臓病、がんなどの
発症・悪化

のどや気管、肺などの
免疫機能が低下

新型コロナの
重症化または死亡の
リスク3倍以上!

加熱式でも 受動喫煙は 起こる

加熱式タバコ
のエアロゾル
(ミスト・霧)が
吐き出される
様子



「加熱式タバコなら家族に害はないだろう」と思われがちですが、加熱式タバコを吸ったあとの吐く息にも、有害物質が含まれており、周囲の人も悪影響を受けます。家族(特に子ども)が、喘息や中耳炎、化学物質過敏症になってしまう危険性もあります。

今こそ 活用 したい! 禁煙治療が オンライン診療の対象に

禁煙成功率が高い禁煙治療ですが、「毎回病院に行くのはムリ…」「病院にはあまり行きたくない」と諦めていた方も多いのでは?ところが、2020年4月から禁煙治療がオンライン診療の対象になり、パソコンやスマホなどで診察を受けられるようになりました*。禁煙治療では禁煙補助剤を使うため、ニコチンの禁断症状が抑えられ、苦しまずに無理なく禁煙できます。

*保険適用の場合は、初回と最終回は対面での診察が必要です。

保険適用で、
1日あたり240円以下!
加熱式もOK!



市販の禁煙補助剤を使うという手も

市販のニコチンパッチ*やニコチンガムでも禁煙時のイライラを緩和することができます。タバコが美味しくなくなる飲み薬や大きいサイズのニコチンパッチは禁煙外来での処方限定なので、ニコチン依存度が高い人には禁煙外来をおすすめしますが、忙しくて病院に行けない人、依存度が軽い人は、市販の禁煙補助剤を使うのもひとつの方法です。

*ニコチンパッチは第1類医薬品のため、購入時に薬剤師の説明を受ける必要があります。



喫煙室は典型的な「3密」 (屋外喫煙コーナーは「2密」)

喫煙室は限られた空間で、会話や咳・くしゃみのしぶきが届く距離に人が密集する「3密」(密閉・密集・密接)の場所です。屋外の喫煙コーナーでも、密集・密接になります。喫煙時にはマスクをはずすため、飛沫感染のリスクが非常に高く、ドアノブや手すりなどを触った指を口に近づけるので、接触感染の原因にもなります。実際に、喫煙所で新型コロナに感染したケースも発生しています。そのため、新型コロナ対策として屋内の喫煙室だけでなく、屋外の喫煙コーナーの閉鎖が相次いでいます。

喫煙室のような閉鎖空間で、マスクをせずに咳をすると、小さいしぶき(粒子)は長時間空中を漂います。そうした空間で、マスクをはずしてタバコを吸うと、新型コロナの感染リスクが極めて高くなるといえます。





一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕

A

変えられない現実より
プラスの方へ
目を向ける

通常の勤務同様、在宅勤務にはメリットもデメリットもあります。そのなかでできるだけストレスを軽くするためには、デメリットだけでなくメリットにも目を向けるようにしてはどうでしょうか。その視点からお書きいただいている問題点を整理すると、仕事の進め方と生活リズムの2点になります。

仕事をすぐに質問できないために不便に感じることがあると思います。それまでの習慣を変えるのも簡単ではないで

しょう。しかし、何事にしても、思うようにいかないことはあるものです。現実を変えることができないとすれば、現実を受け入れるようにするよいでしょう。

例えば、メールだと事前に問題を整理できてよい場合があります。問題によっては、会議を開いて議論した方がよいこともあるでしょう。問題を全体で共有しやすくなったり、些細なことでも相手の時間を取らないですんだりする可能性もあります。新しい環境のなか、不便はあるにしても、メリットを生かせるように一緒に工夫できるとよいでしょう。

仕事の効率を見直す
よい機会と考える

生活リズムに関しては、朝、仕事を始めるときに1日の仕事の進め方の計画を立て、仕事と休憩の割り振りを考えておくようにするとよいでしょう。そうすれば、在宅時だけでなく、出社して仕事をするようになった後も効率的に仕事を進められるようになります。

今回の在宅勤務の体験が、仕事の進め方や生活リズムを見直すよい機会になることを期待しています。



Today's work	
am	
9:00	始業
	メール確認
	オンライン会議
pm	
12:00	Lunch
13:00	提案書作成
	チャット打ち合わせ
	メール確認
18:00	終業

Q

テレワーク環境に
慣れることができず
仕事に集中できません



入社4年目の男性会社員。新型コロナウイルス対策として週3日のテレワークが続いています。当初、テレワークには満員電車のストレスがなく、始業時間ギリギリまで寝ていられるなど、メリットしかないと考えていました。ところが実際は、自宅と会社とで作業環境が大きく違うため思ったように仕事はかどりません。社内にいればすぐ誰かに質問できたところが、いまはメールだけのテレビ会議だのと大ごとになってしまったため、質問ひとつするだけでプレッシャーを感じてしまいます。このような小さな不便が積み重なり、コロナ前よりもストレスを抱えてしまうようになりました。

さらに、テレワークでプライベートと仕事の時間の線引きが曖昧になったせいで、休日在家で過ごしていても、どこか仕事のことを気になってしまいます。体に疲労はないものの精神的に休息が取れず、日に日に仕事へ集中することができなくなりました。

こんな状況でモチベーションを落とさないためにはどうすればよいでしょうか。

実践!
健康
セルフチェック

お口の健康を
今すぐチェック!

病気は症状があらわれないうまに進
行し、気がついた頃にはもう手遅れと
いうものも珍しくありません。年に一
回の健診受診はもちろんですが、定
期的なセルフチェックでからだの状
態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

右の項目であなたに当てはまる症
状はいくつありますか?
1つでも当てはまれば要注意です。
症状が多いほど病状が進行してい
る可能性があります。早めに歯科医
に相談しましょう。

- 朝起きたとき、
口がネバネバする。
- 口臭を感じる、
口臭があると
いわれる。
- 歯の根元がしみる。
- 歯と歯の間に
よく食べ物が
はさまる。
- 歯垢、歯石が
ついていると思う。
- 歯みがきをすると
歯ぐきから血が
出る。
- 歯ぐきが下がって
歯が長くなったよう
に見える。
- かたい物をかむと
痛い、かめない。



このテストで
わかるのは?

歯周病



予防のカギは 毎日のケアと定期検診

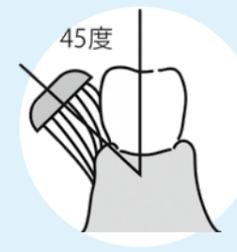
歯周病とは細菌の感染によって歯ぐきに炎症が起
こる病気です。放置すると歯を支える骨が溶かされて
いき、やがて歯が失われてしまいます。

歯周病は口の中にとどまらず、心疾患や慢性腎臓
病、呼吸器疾患、骨粗しょう症、がん、早産・低体重
児出産といった全身の健康にも影響を及ぼします。
特に糖尿病で免疫機能が低下している人は歯周病に
かかりやすく、歯周病の人は糖尿病が重症化しやす
いので注意が必要です。高齢者は歯が抜けると認知
症のリスクが高まり健康寿命を左右するため、早くか
ら対策をとるよう心がけましょう。

歯にこびりついたプラーク(歯垢)には1mgあたり
1億もの細菌が存在しており、その中に歯周病の原因
菌も多数含まれています。歯周病を予防するには、毎

日の歯磨きでこの歯垢をきれいに取り除くことが不
可欠です。歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので、
糸ようじや歯間ブラシを使うとよいでしょう。また定
期的に歯科検診を受診して歯みがきでは落とせない
歯石の除去などのメンテナンスを行うことも大切で
す。喫煙は歯ぐきの血行を悪化させて歯周病菌を活
性化させるため禁煙も歯周病対策には効果的です。

歯みがきのコツ



- ・毛先を45度に歯と歯ぐ
きの間にあてて小刻みに
柔らかくみがく
- ・歯みがき粉のフッ素を流
さないよう軽くすすぐ
- ・寝る前の歯みがきは特
に丁寧に

睡眠の常識の巻



私がナビゲートします!

監修 東京足立病院 副院長 / 日本大学医学部 客員教授 内山 真

情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？ このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。



「理想的な睡眠」にこだわるとはよくない?!

子どもの頃、「健康のために早寝早起きが大切」と言われたことがある方は多いでしょう。ただ、大人の場合、あまり就寝時刻にこだわらずすぎるのはよくありません。もちろん、夜更かしは体内時計が乱れ、夜型化する原因になるので、避けたほうがよいのですが、一方で、**眠くないのに早く寝床につく、あるいは長い時間寝床にいると、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりしがちです。**そういう場合は、積極的に「遅寝早起き」にして、熟睡感をアップさせたほうがよいとされています。なお、成人の睡眠時間の目安は6〜8時間ですが、年齢や季節(日の長さ)によっても睡眠時間は変化します。「理想的な睡眠」に**こだわらず、自分の睡眠のペースを守ることが大切です。**

睡眠についての今と昔

昔 寝つけなくても寝床に入る
眠れなくても、からだは休まりますし...

今 眠くなってから寝床に入る
眠る準備が整うと自然と眠気を感じるのです!

よい睡眠のコツ → 体内時計を整え覚醒・休息のメリハリをつけるがポイント

- 朝** 眠った時間にかかわらず、毎日同じ時刻に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする。また、朝食をとって頭とからだの目覚めを促す。
- 昼** 仕事の移動時・帰宅時に速歩きをするなど、軽い運動を。睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつき、熟睡感につながる。
- 夜** 夜は、自分に合った方法でリラックスし、休息モードに。寝酒・タバコ・カフェイン(コーヒー・お茶など)は覚醒作用や眠りを浅くする作用があるので、就寝前は避ける。
- 眠れない時** 「眠らなくちゃ」と思うと頭が緊張して眠れなくなるので、一旦寝床から出てぼーっとテレビを眺めるなどリラックス。眠くなってから再び寝床へ。

日中軽い眠気がある場合は…

お昼休みなどを利用して、「午後の早い時間帯に30分以内の昼寝」をすると、仕事の効率改善に役立つこともあります。

こんな場合は要注意

下記の症状がある場合は、からだ・こころの病気がかかっている可能性があります。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

- 激しいびき・呼吸停止
- 歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

夏の快眠法にも変化が… エアコンの利用がポイント?!

以前は、冷房をつけたまま寝るのはからだに良くないと思われがちでしたが、今は快眠のためはもちろん、熱中症予防のためにもうまくエアコンを使うのが常識です。「からだの冷えすぎ」に注意して、エアコンを賢く活用しましょう。

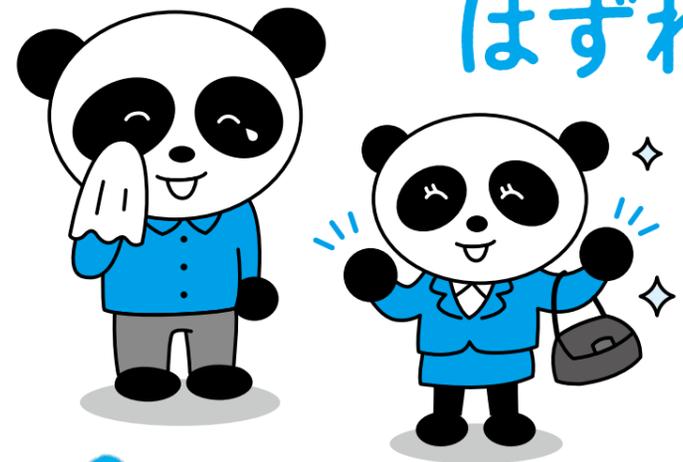
エアコンの上手な使い方

- 室温は28℃が目安
- 除湿機能も活用
- 扇風機を上向きにセットして、冷たい空気を拡散する
- 風が直接当たらないよう、エアコンの風向きを天井に向ける
- 扇風機を併用するときは、首振り運転にする

冷えすぎ防止のため、上掛けは必須。吸湿性の高いものを選ぶとよし。

カンタン解説
健康保険

どんなとき
扶養からはずれるの？



新生活が始まる春。お子さんが就職をしたときは扶養からはずれますので、健康保険組合への手続きが必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。

扶養からはずれるのはどんなときですか？

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害者は180万円)以上になった
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 離婚した
- 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 死亡した
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

被扶養者になれる条件

- 被保険者に生計を維持されていること
 - 3親等内の親族であること
 - 配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していること
 - 年間収入が130万円(60歳以上や障害者は180万円)未満であること
- *かつ、同居の場合は年間収入が被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合はその人の年間収入を超える額を仕送りしていること
- 国内に居住していること



どんな手続きが必要ですか？

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。



手続きをしていない場合はどうなりますか？

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、扶養からはずすと余分な出費が増えてしまいます。それが健保財政の悪化につながり、みなさまから負担いただく保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただくこともあります。



カンタン解説
健康保険

なぜ
毎月保険料を納めるの？



- 介護…？
- 一般…？
- 健康保険料…？

健康保険組合は、被保険者と事業主が納める保険料で、被保険者と扶養家族(被扶養者)に医療費などを給付したり、健康づくりのための事業を実施しています。

健康保険料はすべての人が納めるのですか？

日本は国民皆保険といって、すべての国民が医療保険制度に加入します。大きく分けると、会社で働く人やその家族は健康保険、自営業者や無職の人は国民健康保険に加入します。医療保険制度では、加入者からの保険料をもとに、医療費の給付などの事業を行います。

みなさんは当健康保険組合の被保険者、扶養家族は被扶養者となります。健康保険組合の被保険者と会社の事業主は共同で、給与や賞与に応じて保険料を納めていただきます。被扶養者

は保険料を負担する必要はありません。

一方、国民健康保険の保険料は全額自己負担となり、世帯に家族がいる場合は人数分の保険料を負担する必要があります。したがって、同じ収入額での保険料を比べると、健康保険組合は国民健康保険より少なく、半額ほどになる場合もあります。

*産前産後休業、育児休業中は保険料が免除されます。



保険料の金額はどのように決まるのですか？

保険料の額は、毎年4~6月の収入の平均をもとに決まり、9月から翌年8月までの1年間適用されます。その他、月収が大幅に変わったときなどは変更されます。

毎月の保険料の金額は、だいたいの月収額(標準報酬月額)に健康保険組合が決めた保険料率をかけて計算します。賞与の場合は、千円未満を切り捨てた賞与額(標準賞与額)に保険料率をかけます。例えば保険料率が1000分の100の場合は、給与・賞与の約1割の額を、被保険者と事業主が共同で納めることになります。

保険料は、原則として給与や賞与から天引きされます。40歳以上の方は介護保険料も納めます。



健康保険組合が医療費を負担してくれるんですね？

健康保険組合は加入者の医療費の7割または8割を負担し、出産時の一時金や病気・出産で仕事ができないときの手当金などの給付を行います。さらに、健康診断の補助などもしています。

また、健康保険組合は、65歳以上の高齢者医療制度を支えるための納付金を国へ拠出しています。

健保財政を圧迫する納付金

高齢化の影響で納付金は大きな負担となり、保険料収入の2分の1以上を拠出している健康保険組合もあります。今後はさらに納付金の額は増大し、健康保険組合の財政は悪化が見込まれています。高齢者の医療費一部負担割合の引き上げなど、早急な制度改革が望まれます。



豆腐入り サバ缶バーグ



1人分 ●334kcal
●塩分1.4g

魚の栄養が丸ごと詰まった和風ハンバーグ 豆腐使用でふわふわに仕上がります

材料(2人分)

- サバ水煮缶 1缶
- 木綿豆腐 1/2丁(150g)
- すりおろししょうが(チューブ可) 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- パン粉 10g(約1/4カップ)
- サラダ油 大さじ1
- 大根おろし 適量
- 大葉 2枚
- ポン酢 適宜
- 〜きのこソテー〜
- まいたけ 1パック(100g)
- しめじ 1パック(100g)
- 塩、こしょう 各適量

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー(2枚重ね)に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約3分加熱する **Point1**。サバ水煮缶は汁気を切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる **Point2**。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2〜3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンにサラダ油適量(分量外)を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。

*木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し(接する部分が平らな皿など)をのせて30〜60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影● 今別府紘行

しょうが



しょうがの辛味成分には、血行を促進して冷えを改善する効果や、消化吸収を助ける効果があり、古くから薬としても利用されてきました。栄養や香りを重視するなら生のしょうががおすすめですが、肉や魚の臭み消しとして使う場合は、手軽なチューブタイプもOKです。

* * *



材料



Point1 電子レンジで加熱することで簡単に水切りができ、短時間になります。



Point2 たねがやわらかいですが、ラップを使うと形が崩れにくく、手も汚れません。

子どもと感染症



監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

なぜ必要？ 感染症対策

子どもは感染したことのないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ対策が必要か？

子どもは次のような点で、より一層の感染症対策が必要です。

- のどから肺や気管支に病原体が侵入して、肺炎や脳炎となりやすい
- 高熱が出て症状が急変しやすい
- のどの機能が未熟で息苦しくなりやすく、代謝が盛んで脱水状態になりやすい
- 生後3ヶ月以降は、母親から胎盤を通じて移行した免疫が減少して感染しやすくなる
- 手洗いやうがいなどを正しく行うことが難しい
- 症状を正確に伝えられないので、気づくのが遅れる
- 保育所などの集団生活で感染が広がりやすい など

とくに注意が必要な感染症

麻疹(はしか)や水痘、インフルエンザは肺炎や脳炎の合併リスクがあり、Hib感染症や肺炎球菌感染症は細菌性髄膜炎になって死にいたるケースがあります。また、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)は難聴などの障害をのこすことがあります。

予防接種などで予防対策を

感染症から身を守るためにもっとも有効な方法は、ワクチンを接種することです。かかりつけ医に相談して、必要な予防接種をなるべくスケジュール通りに受けましょう。コロナ禍でも受診控えをしないことが大切です。また、手洗いやうがいの習慣づけ、規則正しい生活を心がけましょう。3歳以上ではマスクの使用もよいでしょう。

避難生活 & 健康管理

近年は、地震や台風などの自然災害が増えています。いざというときにあわてないため、日頃から備えと心構えが大切です。

衛生面で 気をつけたいこと



水道が使えなくなることを想定する

流水と石けんで手を洗えなくなったときでも手指の清潔を保てるように、消毒用アルコールを備蓄しましょう。トイレ後や外出後、食事前、調理前には必ず使用し、手を清潔にします。おにぎりを握るときはラップを使い、できるだけ加熱できる料理を作りましょう。そのほか、ドライシャンプーや液体歯磨き、ウェットティッシュがあれば身体を清潔に保てます。

清潔な空間づくりを心がける

災害時はゴミの収集も停止します。携帯トイレのゴミやおむつ、生ゴミなど不衛生なものは、ビニール袋やポリバケツなどを用意して、密閉して保管しておくことが大切です。捨てたあとは手の消毒を忘れないように。

避難所ではルールを守る

新型コロナウイルス感染症の流行中は、避難所での感

染対策には細心の注意が必要です。避難所の責任者やボランティア等の指示に従い、「換気をする」「人との距離をとる」「仕切りを作る」など、3密(密閉・密集・密接)を防ぐことはもちろん、咳エチケット・手洗いなどのルールも守りましょう。体温計を持参し、万が一、体調が悪くなった際は、必ず周囲の人や健康管理担当者等にその旨を伝えることが大切です。

また、避難所の3密を防ぐための「分散避難」も頭に入れておきましょう。親戚の家や友人宅(可能であれば)、ホテルなどの宿泊施設に避難する方法もあります。

被災時の受診について

大規模災害に被災した場合は、健康保険組合に申し出をすることで、医療費の一部負担金が免除されることがあります。詳しくは当組合にお問合せください。また、災害で保険証をなくしてしまったときは、健康保険組合名を伝えることで、健康保険で受診することができます。



いざというときに
役立つ
応急手当

心肺蘇生法とAEDの使い方

詳しく知りたい方は政府広報オンラインのサイトをご覧ください。
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html>



目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、まず「心停止」を疑ってすぐに119番通報し、救急車が来るまでに速やかに心肺蘇生やAEDなどの応急手当を行うことが重要です。

- 心肺蘇生の流れ**
- 1 意識の確認
 - 2 119番通報とAEDの手配
 - 3 呼吸の確認
 - 胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認。呼吸がないか、しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸などの場合は、心停止と判断してよい。「普段どおりの呼吸」かわからない場合も、胸骨圧迫を開始する。
 - 4 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し、AEDの到着を待つ
 - 人工呼吸はできなければ省略可、胸骨圧迫は救急車が到着するまで続ける。
 - 5 AEDの準備 ※使い方は右参照

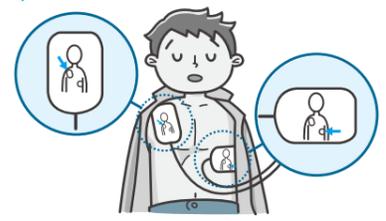


AEDの使い方

AEDは、機械が案内してくれる音声のとおり従えば、簡単に操作できます。

1 電源を入れる（自動的に電源が入るタイプもあり）

2 電極パッドを胸に貼る



パッドを図のとおり貼り付ける。

3 コネクターを指定された場所に差し込む

電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が始まる。

4 放電ボタンを押す

「放電してください」などのメッセージが流れたら放電ボタンを押す。このとき、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないように。電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

AEDとは

AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを行うことで心室細動を取り除く医療機器です。駅や公共施設をはじめ様々な場所に設置されています。



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3	4		5	6
			7			8	
9	10			11		12	
		13		14		15	
16			17		18		
19		20					21
		22		23			
24				25			

タテのカギ

- 1 リクルート用は紺やグレーが主流?
- 2 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 3 刺身と一緒にしないで、夫の添え物じゃないわ!
- 4 奈良の大仏様、このお寺に
- 6 ピリッ。カレーにも、トークにも
- 8 踏ものは二の足。演ずるのは二の〇〇
- 10 映画や音楽やスポーツで、気分フレッシュ
- 12 葉っぱかな〜の絵描き歌でできる人
- 14 ニッコリ笑顔
- 16 アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- 18 ありがたひなこと。語源は俳句の月例会
- 20 マリモが特別天然記念物の〇〇〇湖
- 21 ワッハハハ、ゲラゲラ、ウッフ、www
- 23 サル山でシッポをピン!

ヨコのカギ

- 1 たとえば、バーベルかついで膝の屈伸運動
- 5 リングフライにする魚介
- 7 タテガミも綿々なのね
- 9 狼男に会えそうな、明るい夜
- 11 七福神のうち、コヅチを携帯
- 13 熟睡以上。地震来ても起きそうにない!
- 15 相撲では、ついたら負け
- 16 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 17 魔法も手品も、カタカナ英語は一緒
- 19 ぎゅうぎゅう「〇〇〇〇へし合い」の密はダメよ
- 22 レトルトでも人気。チーズと卵の pastaソース
- 24 スカートと違い、股がある
- 25 習字の時間、こぼしてパニック!

ヒント コロナ禍での会食時の新マナー

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

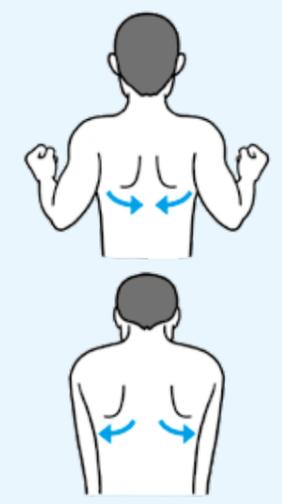


運動指導・監修
 健康運動指導士
 NPO法人 日本健康運動指導士会
 副会長 黒田 恵美子

ポイント

肩甲骨をギューツパツ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



猫背・肩こりを改善！ 肩甲骨ストレッチ

1回
1~2セットを
1日
2~3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きます。肩甲骨の間をギューツと縮めて、5秒間キープします。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

2

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



動画もCHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

