

健康ライフ

No.83
2022



大日本印刷健康保険組合

We Love Sports

経験を積みながら、一つでも多く勝ちたい

競馬学校では女子一人だけ

小さい頃から動物が好きだったのですが、小学6年生で初めて競馬を見たときに競走馬の格好良さに魅了されてしまい、中学生になってからは親と競馬場に行き、写真を撮ったりしていました。高校生になり、進路や自分のやりたいことについて考える機会が増えていく中で、憧れていた「騎手」という職業を目指してみたいと思い、競馬学校へ入学することを決めました。今は毎年数人は女子

生徒が入学しているのですが、当時は私一人だけでした。乗馬経験がほとんどなかったのと、男子生徒と同じカリキュラムをこなさなければならなかったため、技術面でも筋力面でも苦労しましたね。

カメラから見ていた柵の中へ

2021年の3月に騎手としてデビューを果たしたときは、ドキドキとワクワクが半分ずつくらいでした(笑)。コロナの影響もあり無観客競馬だったのですが、自分がカメラを持って見ていた柵の内側

に、騎手として馬にまたがっているという感じがとても嬉しかったのを覚えています。

デビューから12戦で初勝利を挙げることができましたが、馬主さんや調教師の先生、厩舎スタッフの皆さんのおかげだと思っています。その後も力のある馬に騎乗する機会をたくさん頂いて、その馬たちに競馬を教えてもらうこともたくさんあったので、それが結果につながっているのかもしれない。

普段は筋力強化のほか、バランスや体幹



競馬騎手

古川 奈穂さん



写真提供(株)スポーツビズ

Profile ● ふるかわ・なほ

2000年、東京都千代田区出身。小学6年生のときテレビで有馬記念を見て競馬と出会う。2017年、当時通っていた高校を中退して競馬学校へ入学。2021年に騎手免許を取得し、同3月に阪神競馬第1Rでデビュー。デビュー12戦目で初勝利を飾るとその後4週連続で勝利を挙げるなど活躍。栗東トレーニングセンター・矢作厩舎に所属。

を鍛えるトレーニングをしています。馬に乗ってられる時間には限りがあるので、木馬を使ったり、足場を不安定にしたり。また、騎手は体重管理が必要なので、野菜をしっかりと摂ってヘルシーな食事を心がけたり、普段の生活から気を付けていますね。競馬の世界は朝が早いので、睡眠時間を確保できるように、夜は早めに寝るようにもしています。

少しでも多くの経験と勝利を

騎手免許取得後5年未満で30勝以下の騎手は、平場で3キロ減で騎乗することができますのですが、女性騎手はさらに1キロ少ない4キロ減で騎乗することができます。騎手は厩舎の方や馬主さんに乗せて頂く形でレースに騎乗しているので、この「4キロ減」の減量特典をアピールして、少しでも多くの騎乗依頼を頂くように、背中に「4」と書かれた厩舎服を用意して頂きました。なるべくたくさん経験を積みながら、一鞍一鞍を大切に、一つでも多く勝てるように頑張りたいと思っています。

私は競馬ファンから騎手になったので、関係者の方々や競馬ファンの皆さんに愛されるような騎手を目指していきたいです。

コロナ禍と乳がん検診

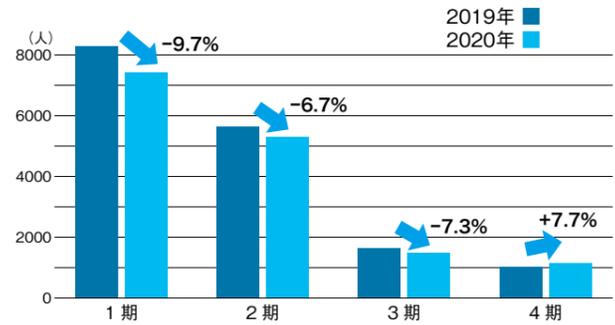


2020年は新型コロナの感染拡大により、乳がん検診をはじめとするがん検診や健康診断を受ける人が減少しました。2021年の検診受診率は回復傾向にあります。がんが進行してから見つかるケースの増加が懸念されています。

■ 早期で発見される人が大幅に減少

乳がん検診受診率低下に伴い乳がんと診断される人も減少し、日本対がん協会の調査では、2020年は2019年に比べ8.2%減少しました。早期で発見される割合も大幅に減っており、今後は進行してから発見される乳がんの増加が心配されています。

■ 進行期別がん診断数の比較 ※全国105施設が回答



※公益財団法人日本対がん協会・がん関連3学会「新型コロナウイルス(COVID-19)対策WG」アンケート結果より

■ 昨年、乳がん検診を受けなかった人は…

- 今年度の乳がん検診は必ず受診する (とくに40歳以上の人)
※2年に1回受けている人で、今年度は受けない年であっても受けるようしてください。
- すでに乳房にしこりや異常*がある場合は乳がん検診を待たず、すぐに乳腺外科を受診する
*乳房にえくぼやただれができる、左右の乳房の形が非対照になる、乳頭から血や分泌物が出るなど

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるといわれていますが、早期に発見できればほぼ100%治るがんです。コロナ禍であっても乳がん検診は必ず受けるようにしましょう。



月に1回のセルフチェックも忘れずに。なお、セルフチェックをしていても、乳がん検診は必要です。

子どもと感染症



監修

大川子ども&内科クリニック 院長 大川 洋二

予防接種について

子どもは感染したことが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。

- 定期接種**
 - Hib(ヒブ) ● 肺炎球菌 ● B型肝炎
 - 4種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)
 - BCG ● MR(麻疹・風疹混合)
 - 水痘(みずぼうそう) ● 日本脳炎
 - ロタ ● HPVワクチン
- 任意接種**
 - おたふくかぜ ● インフルエンザ
 - A型肝炎 ● 髄膜炎菌 ● 3種混合ワクチン など

予防接種は計画的に

予防接種は、種類によって受けられる月齢・年齢が決まっており、計画的に受けることが大切です。ワクチンは同時接種が可能で、異なったワクチン間の接種間隔は生ワクチン(ロタワクチンは除く)を4週間以上の間隔とするほかは、制限がありません。かかりつけ医に相談してスケジュールを立てましょう。

なぜ予防接種が必要か?

予防接種を受けると、その病気にかかりにくくなり、感染しても重症化や合併症、後遺症を防ぐことができます。子どもを守るため、コロナ禍でも受診控えをせず、もし定められた期間に受けられなかった場合は、かかりつけ医やお住まいの自治体に相談しましょう。期間延長の特例もあります。なお、予防接種によって、接種部分が腫れることがあり、また発熱などの副反応が出るがありますが、自然感染の場合と比べると軽く一時的な症状です。

予防接種の種類

予防接種には、法律に基づき市区町村が公費で実施する「定期接種」と、希望者が自己負担で受ける「任意接種」があります。

KENPO 羅針盤

「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案について」「2022年度診療報酬改定」より

2022年施行

ここが変わった! 今後どうなる? 健康保険制度の改正について



2022年1月~

- 傷病手当金の支給期間の見直し
傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。がん治療などのために休暇をとりながら働いている場合、従来は出勤して不支給となった期間も1年6ヶ月に含まれていましたが、その分の期間を延長して支給できるようになりました。2020年7月2日以降に支給を開始した人から適用されます。

2022年1月~

- 任継制度の自己都合による脱退が可能に
任意継続被保険者制度は退職後、条件を満たせば健保組合に引き続き加入できる制度です。国民健康保険料は前年の所得を元に算出するため、2年目以降は健保より国保の保険料の方が安くなる場合もありますが、従来は2年間は自己都合で脱退できませんでした。今回の改正により本人の希望で脱退できるようになりました。

2022年4月~

- 体外受精などの不妊治療が保険適用に
不妊治療については国や自治体が助成制度で対応してきましたが、4月からは健康保険が適用されます。原則として適用となるのは体外受精や顕微授精など学会が「推奨度A・B」とする医療技術(男性不妊治療を含む)で、治療開始時点で女性の年齢が43歳未満となります(40歳未満は6回まで、43歳未満は3回まで)。

2022年4月~

- 薬をもらうだけの受診が不要に(リフィル処方せん導入)
慢性疾患の場合、薬の処方せんをもらうためだけに通院することも多いですが、一定期間内であれば、同じ処方せんを繰り返し使用できる仕組みが導入されました(高血圧などの病状の安定した長期疾患が対象。3回まで)。通院の手間を減らすことができるので、該当しそうな人は医師にご相談ください。

2022年10月~

- 紹介状なしの大病院の受診は負担増
大病院に患者が集中することを防ぐため、200床以上の病院の多くは、紹介状なしでかかる別途特別料金(定額負担)がかかります。今回の改正ではこの対象となる病院を拡大するとともに、定額負担については初診で5,000円以上から7,000円以上に、再診で2,500円以上から3,000円以上に引き上げられます。

2022年10月~

- 75歳以上(一定所得以上)の窓口負担割合を2割に
高齢者にも負担能力に応じた負担をしてもらうため、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられます。対象となるのは課税所得28万円及び後期高齢者が1人の世帯は年収200万円以上、2人以上の世帯は後期高齢者の年収合計が320万円以上となります。
*すでに3割負担の現役並み所得者は変更ありません。

健康保険制度を維持するための改革が進められている

わたしたちが加入している健康保険組合を取り巻く環境は、人口減少・少子高齢

化やコロナ禍による経済的な影響等により、大変厳しいものになっています。国民皆保険制度の維持と国民の利便性を図るため、国ではさまざまな改革を進めています。左記の改正のほか、2022年4月から初診も含めたオンライン診療の恒久

化、10月からは育児休業中の保険料免除の見直し、短時間労働者の社会保険の適用拡大なども実施されます。また、引き続きマイナンバーカードの保険証利用(オンライン資格確認)など、医療情報のデジタル化も進められます。

早めに予約ね!



ご家族（被扶養者）の健診は、お済みでしょうか？

新型コロナによる健診機関への受診控えなどで、昨年度から健診受診率（とくにご家族[被扶養者]の方）が落ち込んでいます。生活習慣病の多くは症状なく進行します。健診は1年に1回必ず受診しましょう。

40歳以上74歳以下の被扶養者 & 任意継続被保険者が対象

*年齢は2023年3月末時点

ご自宅に桃色の封筒をお送りしています。

当健保組合ホームページ内「被扶養者の健診」もご確認ください



パート・アルバイト先で健診を受診

YES

健診結果をご提出ください。Quoカード1,000円分を進呈します!

*健診結果提出先：(株)イーウェル



NO

下記①～⑥の中からご自身にあったものを一つ選び、受診しましょう。

健診種別	イーウェルの巡回健診		イーウェルの施設健診		その他	
コース	①イーウェル特定健診	②イーウェル一般健診A1	③イーウェル特定健診	④イーウェル一般健診A1	⑤事後精算（特定健診）	⑥人間ドック
場所	市民センターやホテル		全国の健診機関・病院			
こんな方にオススメ!	●短時間で簡単な検査を受けたい!	●短時間でも、少し詳しい検査を受けたい! ●乳がん・子宮がん検査を追加したい!	●都合のよい時間に検査を受けたい!	●都合のよい時間で、少し詳しく検査を受けたい!	●イーウェルの健診施設が近くにない! ●かかりつけ医で検査を受けたい!	●しっかり詳しく検査を受けたい!
自己負担金	通常6,000円の健診 → 0円	最大20,000円の健診 → 0円 <small>※マンモグラフィと乳房エコー両方の受診は、乳房エコー代全額自己負担</small>	通常8,000円の健診 → 0円	最大30,000円の健診が! 健診：1,000円 乳がん検査：1,000円 子宮がん検査：1,000円 <small>※マンモグラフィと乳房エコー両方の受診は、乳房エコー代全額自己負担</small>	健保補助分7,700円を超過した金額 <small>※一旦全額窓口精算後、(株)イーウェルへ申請し、(株)イーウェルから健保補助分が振り込まれます</small>	健保補助30,000円、婦人科系検査5,000円を超過した金額
申込締切日	2022年12月31日（土）					
申込方法	予約申込は KENPOS から。 PC・スマホでOK! 	施設健診のご予約も KENPOS がおすすめ! 		詳しくはホームページへ 	詳しくはホームページへ 	

実はこんな仕組みになっています!!

健保組合では、高齢者医療の財源として、皆さんの健康保険料の一部を国に納めています（後期高齢者支援金）。健診受診率の低い健保組合に対しては、ペナルティとして支援金の額が加算される予定です。その場合、健保組合の財政が悪化し、結果的に健康保険料の引き上げにつながる可能性もあります。



歯周病など歯科関連の病気は、病気の分類別で最も医療費が多かかっていると同時に、全身の医療費が高くなる原因にもなっています。



歯の健康は / 全身の医療費節約につながる

歯科関連の病気は、最も医療費がかかっている

健康保険組合連合会の調査*1によると、1年間の医療費(調剤を除く)を病気の分類別にみると、歯科関連の病気にかかる医療費が全体の15.4%を占め(4,750億円、1人あたり17,497円)、がんや呼吸器系の疾患をおさえて第1位となっています。

病気の内訳では、むし歯は9%と意外と少なく、歯周病が全体の83.2%を占めています。

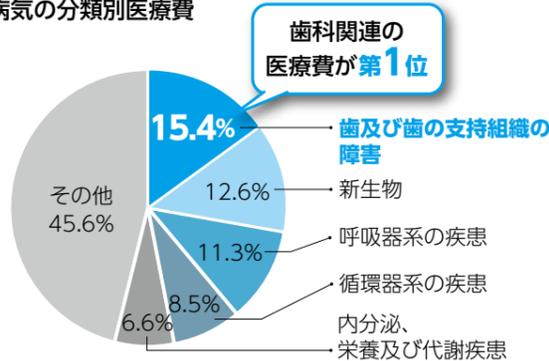
歯周病は、歯に付着したプラーク(歯垢)の中に棲む歯周病菌が原因で引き起こされる感染症です。歯ぐきが炎症を起こして赤く腫れたり、歯磨きのときに出血したり、ひどくなると強い口臭がしたり、歯が抜け落ちるなど様々なトラブルを引き起こす病気です。

多くの人がかかり(成人の約8割がかかっているといわ

れます)、治療に数ヶ月~1年程度かかることもあるため、医療費がかさむ原因となっています。

*1 健康保険組合連合会「平成30年度 歯科医療費の動向に関する調査」

■病気の分類別医療費



歯周病にかかると、全身の医療費が増大する

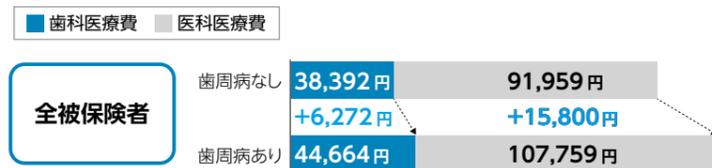
また、ある健康保険組合の調査*2によると、歯周病にかかっている人は、歯科医療費だけでなく、それ以外の全身の医療費(内科医療費)も増大することがわかっています。歯周病にかかっている人・かかっていない人の1年間の内科医療費の差は、約1万6千円にもなります。

これは、歯周病が口の中だけでなく、全身の病気に悪影

響を及ぼすためと思われる。歯周病にかかると、歯周病菌やその炎症物質が全身に運ばれることで、糖尿病や誤嚥性肺炎、脳卒中、心臓病など様々な病気を引き起こすことが報告されています。

*2 厚生労働省「被用者保険におけるデータ分析に基づく保健事業事例集(データヘルス事例集)」より

■歯周病の有無による年間医療費の差



歯の健康を保って、医療費を節約しよう

歯周病を予防して口の中の健康を保つことは、全身の健康維持はもちろん、医療費の節約にもつながります。歯周病の予防・治療には、正しいブラッシング方法で毎日丁寧に歯をみがく「セルフケア」と、定期的に歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」の2つが重要です。

■セルフケア

- 歯科医師や歯科衛生士から指導してもらったブラッシング方法で丁寧に歯をみがく。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間を掃除する。

■プロフェッショナルケア

- 歯みがき指導や禁煙指導など口腔ケア全般のアドバイスをもらう。
- 歯周病の進み具合を調べ、必要に応じて歯石除去や外科的処置を行う。

ジェネリック医薬品の / それは誤解です!

ジェネリック医薬品(以下、ジェネリック)の普及が進んでいますが、誤解によりジェネリックを選ばない人もいます。医療費節約のため、誤解を解消して、積極的にジェネリックを活用してください。



誤解 1

大して安くないんじゃないでしょ?



新薬は、数年~十数年の期間と数百億円以上の費用をかけて開発されますが、ジェネリックは開発にかかる期間も費用も少ないため、価格を安くすることができます。価格は**新薬の50%以下**になるよう定められており、中には**20%程度**になるものもあります。

■新薬とジェネリックの価格差

	新薬	ジェネリック
高血圧の薬	¥4,435	¥1,347 新薬の30%
糖尿病の薬	¥2,978	¥1,292 新薬の43%
脂質異常症の薬	¥8,880	¥2,124 新薬の24%

*代表的な薬を1年間服用した場合(自己負担3割)。薬価は2020年1月現在。

誤解 3

効き目や安全性が劣るんじゃない?



ジェネリックは、新薬と同じ有効成分を同じ量だけ含み、**効き目と安全性も同等**であることが厳しい基準でテストされ、国から承認されています。添加物などは新薬と異なる場合もありますが、原薬や添加物、製法などまで新薬と同じに作られた「オーソライズド・ジェネリック(AG)」もあります。

■一般的なジェネリックとAGの違い

	ジェネリック	AG
有効成分	同じ	同じ
原薬	異なる	同じ
添加物	異なる	同じ
製法	異なる	同じ
製造所	異なる	同じ ※異なる場合も

誤解 2

種類が限られているんじゃないでしょ?



高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の薬のほか、かぜ薬や湿布薬など、**さまざまな病気・ケガに対応するジェネリック**が販売されています。

■その他にジェネリックがある病気

- 花粉症
- 胃潰瘍
- リウマチ
- 痛風
- ぜんそく
- アレルギー性皮膚炎
- 片頭痛
- 骨粗しょう症
- うつ病
- アレルギー性鼻炎
- 胃炎(胃痛)
- など

*ジェネリックがない新薬もあります。

調べてみましょう

あなたが飲んでいる薬にジェネリックがあるか、また、ジェネリックの価格をサイトで調べることができます。

- 日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」

<http://www.generic.gr.jp>



誤解 4

飲みにくいのは一緒でしょ?



ジェネリックの中には、後からできたことを生かして、**新薬よりも飲みやすく、使いやすく工夫**したものもあります。薬を小さくしたり、味やにおいを改良して飲みやすくしたり、水なしで飲めるOD錠にしたり、さまざまな工夫が凝らされています。

子どもの薬にもジェネリックを!

医療費がタダという誤解

自治体の助成により子どもの医療費は窓口負担が無料または少額になっていますが、医療費は変わらず、7~8割は健保が負担し、残りを自治体が負担しています。子どもの薬代もみなさんの納めた保険料や税金など、限りあるお金を財源としています。どうせ無料と思わず、ジェネリックの使用をぜひご検討ください。



*医薬品の供給不足により、一部のジェネリック医薬品は入手できない場合があります。医師・薬剤師とご相談ください。

禁煙外来で タバコから 卒業しよう

1 治療の際に使用する**禁煙補助薬**には、以下のものがあります

ニコチンパッチ

1日1回貼り付けて、血中のニコチン濃度を一定に保つことで喫煙欲求を抑えます。

※現在、禁煙補助薬「チャンピックス」は出荷停止中。2022年後半に再開見込み

仕事などで受診する時間が取れない方は、薬局で買える薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム）を使うという選択肢もあります。ただし、ニコチンパッチは医療用のものよりニコチン濃度が低いものとなります。

飲み薬 (チャンピックス錠)

禁煙時の離脱症状を軽くし、喫煙時の満足感も抑えます。

2 オンライン診療もあります

医療機関によっては、5回の治療のうち、2回目から4回目はスマホ・PC等を使ったオンライン診療も可能です。



3 健康保険で負担を軽く！

以下の要件を満たした人は禁煙外来で健康保険が使えます。35歳未満の人は⑤の要件は必要ありません。

- ①ただちに禁煙を始めたいと思っている
※迷っている人も受診してみてください。
- ②禁煙外来治療についての説明を受け、文書で同意する
- ③ニコチン依存症の判定テストが5点以上
- ④過去に健康保険で禁煙外来治療を受診した場合は、
前回治療の初回診察日から1年経過している
- ⑤【1日の平均喫煙本数】×【これまでの喫煙年数】
が200以上



健康のためには、紙巻も加熱式も電子も使用しないことが一番です。
「紙巻よりは健康に良さそう」と加熱式に切り替えたのであれば、さらにもう一歩進んで禁煙に挑戦してみてください。どうか。加熱式タバコを吸っている人も、禁煙治療を受けることができます。加熱式タバコを吸っている人は、紙巻の人よりもニコチン依存から比較的抜け出しやすい状況かもしれません。

禁煙外来では喫煙歴や心身の状態などに合わせて、適切な薬・専門的なアドバイスをもらうことができます。治療期間は12週間で、計5回の診察を受けます。悩んでいる人はぜひ、お近くの禁煙外来を受診してみてください。
*禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を停止している場合があります。ニコチンパッチ等での禁煙外来を行っている場合もありますので、事前にホームページ等をご確認ください。

タバコがどうしても吸いたい… ニコチン依存症!?

自力で禁煙に挑戦してみたけれど失敗した。そんな悩みを多くの喫煙者から聞きます。やめられないのは自分の意思が弱いからと思いがちですが、実は治療が必要とされるニコチン依存症という病気です。タバコを吸わないと不快感を覚えるようになってしまい、快感を得ようとタバコを吸うという悪循環に陥っているのです。

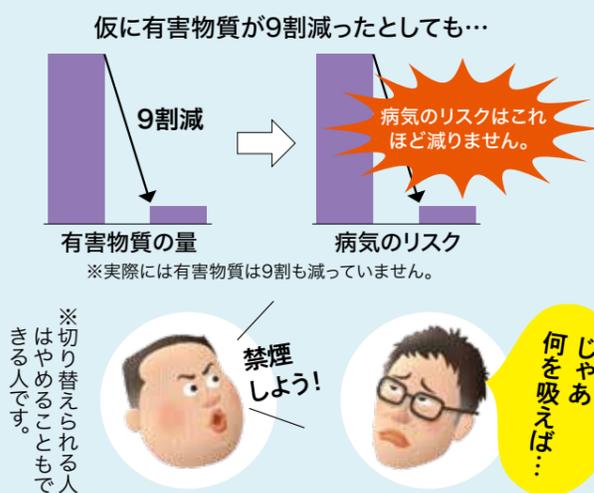
加熱式タバコもやめて

健康王者

監修
大阪国際がんセンター
がん対策センター
疫学統計部 部長補佐
田淵 貴大



加熱式タバコが発売されて約10年。「煙が出ない」「有害性が低い」などの売り文句にだまされ、紙巻から加熱式タバコに切り替えたり、新たに吸い始めた人も多いのではないのでしょうか。しかし、加熱式タバコは発売されてから日も浅く、まだまだ健康への影響は明らかではありません。タバコを加熱式に切り替えるのではなく、すべてのタバコをやめるのがベスト。禁煙して、健康というトロフィーを獲得しましょう。



加熱式タバコは、紙巻タバコに比べて有害物質が少ないと言われていますが、発がん性物質をはじめ、多くの有害物質が含まれています。一部の有害物質の量は減っていても、病気のリスクが減らせるとは考えられていません。喫煙者が吐き出す有害物質が含まれたエアロゾルを吸わせることで、周囲の人への受動喫煙の害も発生します。また、電子タバコと呼ばれるリキッド（液体）を加熱するタイプも、安全性に問題があります。米国においては肺炎などの健康被害例が多く発生し、使用を控えるよう推奨されています。



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

コロナ禍でさまざまな交流が制限されるなか、慣れない仕事に取り組んで苦労が多いと思います。さて、ご質問を読むかぎり、入社当初は先輩も教えてくださっていたようですが、半年経つころから自分で考えるようになってしまったのでしょうか。

仕事の内容にもよるのですが、先輩のこの対応は自然な変化のようにも思えます。まったく初めての仕事を新人に任せてしまふのは、仕事の進捗に影響しますし、新人にとっても負荷が大

きすぎます。ですから、新人が仕事に慣れ、自分で取り組めるようになるまでは先輩や上司が教えながら仕事を進めることは必要です。

しかし、半年も経てばある程度の内容や手順がわかるようになってくるはずですから、まったくの新人のときのように手取り足取り教えるのは教える方の負担になるだけでなく、教わる方の成長の妨げになる可能性さえあります。そう考えると、先輩が「まず自分で考えてみて」とおっしゃるのは自然な対応のように私には思えます。

そのように言われて自分で考えた案を出してダメ出しされる

とたしかにガツカリするでしょうが、経験が少ないうえに、やむをえないことではないでしょうか。

ひとつの考えに固執せず人の意見を吸収して見識を広げるとき

しかし、ご質問を読むと、その後どのようなすれば良いかを先輩が言ってくださっているようです。

そっだとすれば、その助言をもとに自分の案の不十分な点について再考し、今後の工夫につなげていくことができれば、その体験は無駄にはならないはずです。



Q

先輩社員の指導方法にストレスを感じています



この春に入社した新社会人の男性です。会社では先輩社員のもとで仕事を覚えることになっているのですが、私の教育担当の先輩があまり仕事を教えてくれないで悩んでいます。入社当初は「なんでも聞いて」と言われていたので、わからないことがあればすぐ先輩に質問し、解決するようにしていました。ところが半年経ったあたりから、私が仕事の進め方など質問すると迷惑そうな表情を浮かべるようになりました。質問にもろくに答えてもらえず「まず自分で考えてみて」と突き放されることが多くなりました。とはいえ経験もない私が案を出してみたらダメ出しされるばかりで、結局は先輩の言う通りに進めることになるのです。であれば初めから先輩が指示してくれれば良いのに、そうしないのはバワハラとしか思えません。確かに先輩はいつも忙しそうで、おそらく面倒を見る暇も惜しいのですが、こんな非効率で無意味な作業をやらされるのがストレスでたまりません。

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<https://www.cbtpj.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。



新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修 大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野 教授 高倉 伸幸

自律神経が免疫をコントロール

自律神経とは、身体の機能を自動的に調整する神経で、活動モードの「交感神経」、リラックスモードの「副交感神経」の2つで成り立っています。実は、この自律神経が、異物の侵入からからだを守る、白血球の数や活性化をコントロールしています。

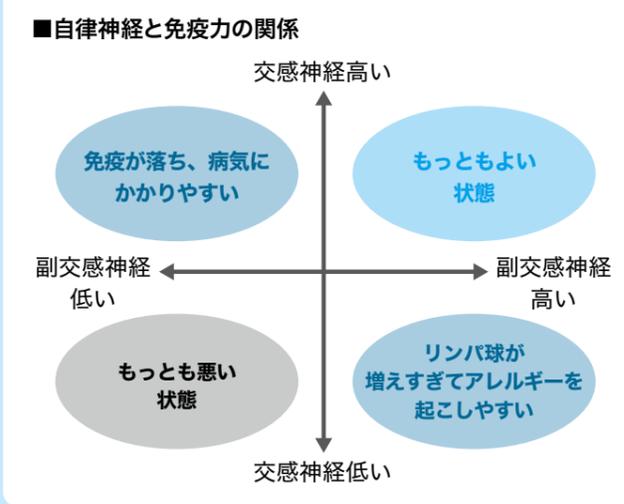
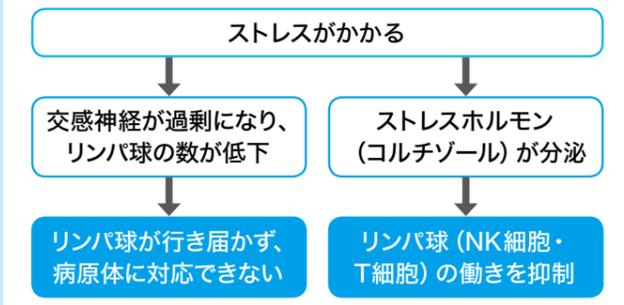
交感神経が優位	副交感神経が優位
殺菌作用をもつ顆粒球が増える	抗体等で病原体を攻撃するリンパ球が増える

こんな習慣になっていませんか？



ストレスは免疫維持の大敵

免疫キープにとって最大の敵ともいわれるストレス。自律神経などに影響し、下図のように免疫低下を招きます。



自律神経を整えて免疫改善

●「光のメリハリ」で良質な睡眠
質のよい睡眠は自律神経を整え、ストレス軽減に役立ちます。起床時は日光を浴びて体内時計をリセット。昼間は明るい環境で、夜は間接照明等を利用し、落ち着いた空間で過ごしましょう。寝る前にストレッチなどで軽くからだを動かし、リラックスするのもおすすめ。

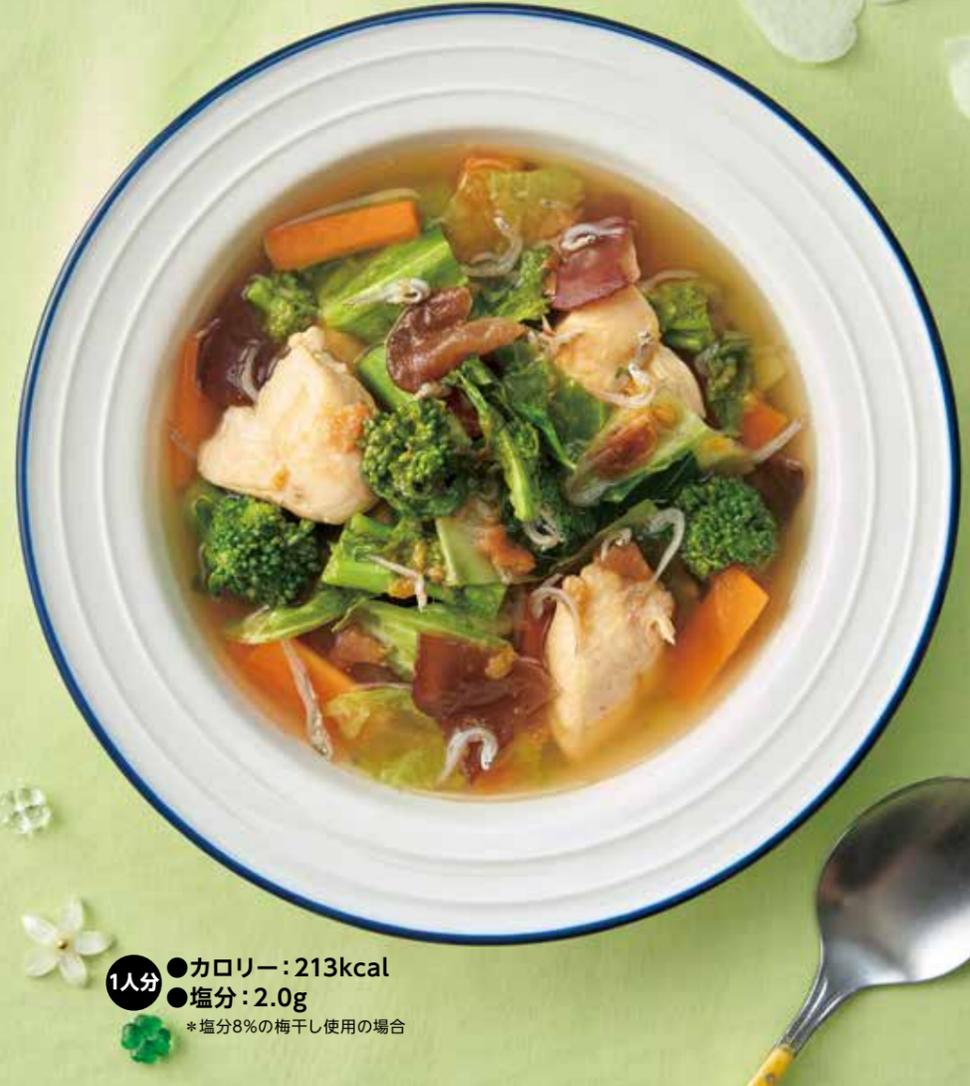


●ぬるめのお湯で入浴
39~40℃のお湯に15分ほどつかってリラックス。自律神経が整い、血流がアップして、免疫機能維持に役立ちます。熱すぎると交感神経が高まるので逆効果です。

免疫にも「笑う門には福来たる」!?!
笑いには「自律神経の安定」「セロトニン(別名:幸せホルモン)の分泌」という効果があり、ストレスを軽減させ、免疫機能の活性化を促します。一方、「怒り」はストレスとなり、免疫の働きを抑制します。動物と触れ合う、好きなテレビ番組・動画を見るなど、笑える環境づくりも大切です。

注意 免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



1人分 ●カロリー：213kcal
●塩分：2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る！
梅干しのさっぱり感もたまらない
栄養満載の“主役級”スープです



- 材料(2人分)**
- 鶏ささ身 2本
 - 春キャベツ 2枚
 - 菜の花 4茎
 - にんじん 60g(1/3本)
 - きくらげ 100g
*乾燥の場合は14~15gが目安
 - じゃこ 10g
 - しょうが(チューブ可) 1かけ分
 - だし汁 400ml
 - 梅干し(梅ペースで代用可) 2個
 - しょうゆ 小さじ1
 - ごま油 小さじ1

- 作り方**
- 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
 - 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたき、生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
 - フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point1**。
 - だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point2**。
- *菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。

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 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

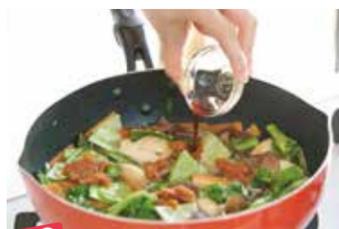
* * *



材料



Point1 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カリウムなどの栄養素が逃げません。



Point2 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで時短!

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮!
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥

こんなお悩みを抱えていませんか？

お気軽にお電話ください



DNP健康ネットワーク

ご本人とご家族の方がご利用いただけます。

通話料無料
0120-8349-24

Web <https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名:dnp-health パスワード:health

24時間電話健康相談サービス

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などに関するご相談にアドバイスいたします。また、あわせて医療機関情報等の提供もいたします。

電話相談受付時間 24時間・年中無休

メンタルヘルスカウンセリングサービス

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

電話・Webカウンセリング受付時間

- 電話 9:00~22:00 (年中無休)
- Web 24時間・年中無休 (返信は数日を要します)

面談カウンセリング予約受付時間

- 電話 9:00~21:00 (土曜日(は16時まで)
(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)
- Web 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

面談カウンセリングについて

- 年間5回まで無料です。
- 全国約230箇所のカウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- キャンセルの際は、土日・祝日、12/31~1/3を除く前々日17時までにご連絡ください。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーベック株式会社)

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを通じて実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業運営会社および本事業提携医療機関を含む、以下同じ。)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)

●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要と当社が判断した場合を除き、取得した個人情報の利用目的の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、通話、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止のお手続きは、〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境などから体が適応できずに生じるさまざまな症状の総称です。体温調節がうまくできない乳幼児や、からだの機能低下で重篤になりやすい高齢者は、室内でも熱中症のリスクが高くなります。定期的な水分補給や冷房器具の活用を心がけましょう。

熱中症を引き起こす要因

- 環境
気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど
- 行動
水分補給が十分でない状況、長時間の屋外作業など
- からだ
暑い環境にからだが十分に対応できない、激しい労働や運動で体内に著しい熱が生じたなど

熱中症

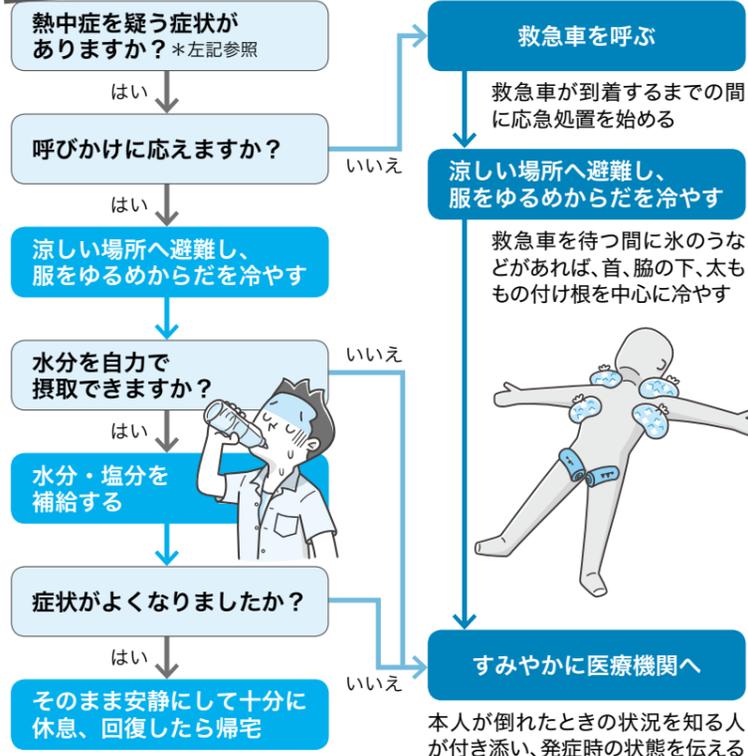
こんな症状は、要注意！

こんな症状が現れていたら熱中症を疑いましょう。

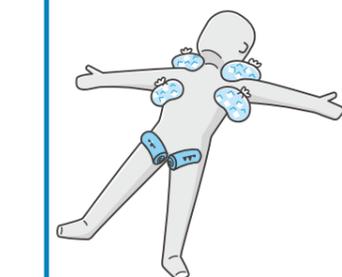
- 症状① めまいや顔のほてり
- 症状② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状③ 体のだるさや吐き気
- 症状④ 汗のかきかたがおかしい
- 症状⑤ 体温が高い、皮ふの異常
- 症状⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状⑦ 水分補給ができない

熱中症の応急処置

START



熱中症かな？と思うようなサインがあったらすぐに応急処置を行い、症状が重い場合は救急車を呼びましょう。



本人が倒れたときの状況を知る人が付き添い、発症時の状態を伝える

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。

おうち時間 仕事の間

座ったままエクササイズ

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

足の置き方で効く部位が変わる

つま先をしっかり立てると、ふくらはぎに特に効きます。



つま先を下ろして行うとより、ももの後ろ側に効果が。



足のむくみ・血流を改善！ ふくらはぎはぎのストレッチ

左右20秒
1~2セットを

1日
1~2回

背すじを伸ばしてイスに座り、片方の足を前に出してつま先を上げます。この時、手は足のつけ根にそえておきます。



効果

- 足（ふくらはぎ・ふとももの裏側）の血流を改善し、むくみを解消する効果があります。
- ひざ痛や腰痛の予防改善のほか、こむら返りが起きたときのストレッチにも効果的です。

動画もCHECK!

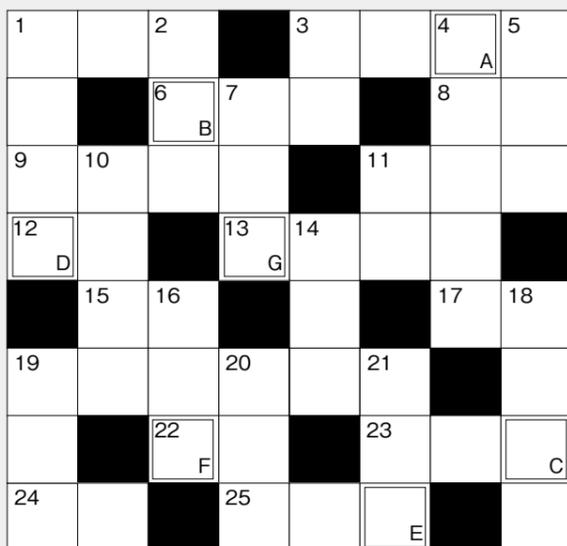
エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



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~Gの7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



タテのカギ

- 夏の午後、急に曇ってきて激しく降る大粒の雨
- 田んぼに巻貝が!
- 定規を当ててまっすぐ引こう
- アロハオエ〜に合わせて腰をフリフリ
- 「」は読点。「。」は?
- 米国に、星条旗の星の数だけ
- 未確認、トコロが巻けない太っちょヘビ
- 「血液型何?」「ビューティーの頭文字よ」
- この一粒一粒が鮭になるのね
- 野獣とカップルの場合も
- インクを付けてベタリ。消印もコレ
- アナタって、寝ているときは饞舌なのね
- りっぱなおうち。オバケ〇〇〇も
- 逆から読んでも「力士の〇〇〇」

ヨコのカギ

- 温泉旅館のルームウェア
- うちの学校、セーラーだったよ
- ヤーレンソーラン♪大漁だ、この魚
- カフェオレをイタリア風にいうと、カフェ〇〇
- ピンポン後の「全力疾走」やっちゃダメよ
- いい話だなあ。心が洗われるよ
- 時代劇で「おとつあん」や「ちゃん」
- 「花の都」はバリ。「音楽の都」は?
- 目覚めの、無意識のストレッチ。ニャンコも
- 煙に混じる黒い粉
- へー、正式名はエノコログサっていうのね
- 〇〇のズイから天井のぞく
- サバンナで、長いマツゲで上から目線
- 狐さん、この猛獣の威を借りる
- 「金の斧」の主人公、ご職業は?

ヒント 2022年4月から保険適用されました