

↔ 健保だより

夏
2023



杉の原放牧場 ● 佐賀県

痛くない!

つらくない!

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美®トレーナー 村山 巧

家事をしながら ◎ 簡単ストレッチ

今回は窓ふきをしながらできるストレッチをご紹介します。ストレッチを無理なく習慣化するために、ふだんの家事の動作の流れに沿ってストレッチを取り入れることが大切です。そのため、このコーナーでは、回数や秒数はあえて示していません。あくまでも「~しながら」でよいのです。



窓ふきをしながら



コツがポイント!



窓ふきをする際に、わきの前側の筋肉を握ると胸の前の筋肉（大胸筋）が伸び、後ろ側を握るとわきの下から肩甲骨にかけての筋肉（大円筋）が伸びます。圧を加える場所が変わると、ストレッチされる部位も違ってくるので、左右どちらも行いましょう。握る強さは“痛気持ちよい”程度にします。窓がきれいになるうえ、ストレッチで筋肉もほぐれます。

Illustration / 浅水 シマ

納付金が大幅に減少して 経常収支で黒字となりました

私たち昭和飛行機健康保険組合の令和4年度決算が、先に開催された組合会で可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健保組合を取り巻く状況

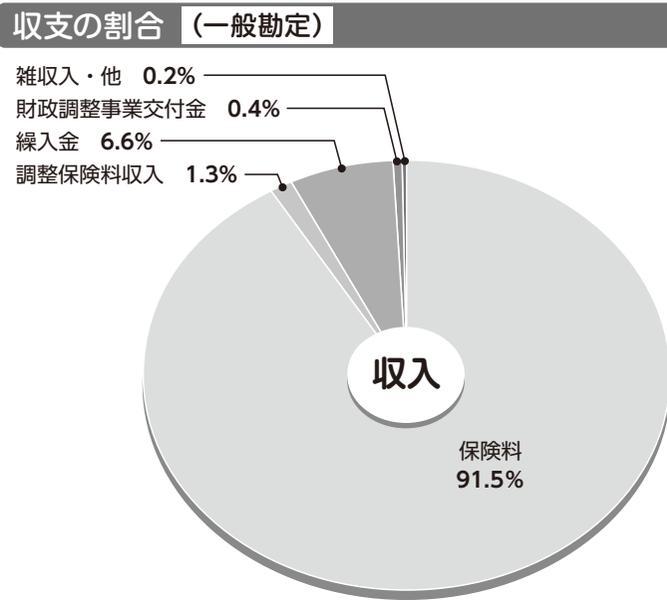
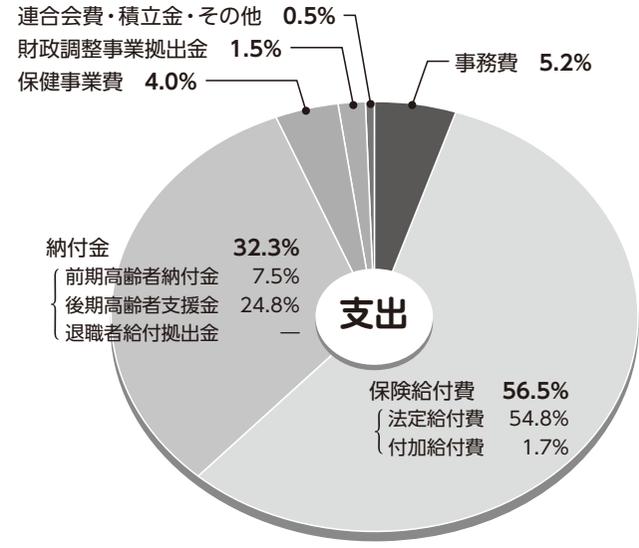
先ごろ健康保険組合連合会は「令和5年度健康保険組合予算早期集計結果」を発表しました。これによると全健保組合の約8割が赤字となっています。経常収支差引額が5,623億円の赤字となる見通しで、前年度から2,818億円悪化しており、過去最大のものとなります。

そのおもな要因となったものに医療費の伸びと拠出金の増加があげられます。医療費についてはコロナ禍の受診控えで

一時的に減少した令和2年度以降、上昇基調が続いており、令和5年度も前年度と同じ高い伸び率(5.5%)となる見通しです。また、拠出金急増の背景として、コロナ禍での医療費の減少によって生じた返還金による一時的な負担減の反動に加え、令和4年以降、人口のボリューム層である団塊の世代が75歳に到達しはじめたことで後期高齢者支援金が急増していることがあげられます。

国は今後一層加速する超高齢社会や現役世代の減少を見据え、現役世代の負担に過度に依拠する現在の仕組みを是正していくとしています。年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築をめざし、高齢者の保険料負担をはじめとした制度改革を進めています。

健保組合はみなさんの健康と安心を守ることを目的に運営されています。加入者の年齢構成や疾病構造などの特性に応じた、きめ細かい保健事業を展開できることがその強みです。今後も皆保険制度を維持しながら将来の世代につなげてまいります。



一般勘定

収入面
主な収入源である保険料は、前年度比4.4%減の4億1,261万6千円となりました。

支出面
支出では、保険給付費は前年比8.5%増の2億2,645

万円となり、高齢者医療等への納付金は総額で同比34.1%減の1億2,947万1千円となりました。保健事業費に1,591万5千円をあて、各種健診・特定保健指導などを実施しました。保険給付費・納付金をあわせた額が前年度より12.2%の減となり、令和4年度決算は経常収支差引額が1,807万3千円の黒字となりました。

当健保組合といたしましては、財政健全化に向け、引き続き医療費の適正化および事業の効率化に努めてまいります。みなさんにおかれましても日ごろから健康管理に努められるとともに、適正受診やジェネリック医薬品の利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

介護勘定

収入総額6,624万1千円、支出総額6,545万2千円となり、収入支出差引額78万9千円の決算残金をもって終了いたしました。

令和4年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	412,616	507,523
国庫負担金収入	122	150
調整保険料収入	5,893	7,248
繰入金	29,905	36,784
国庫補助金収入	156	192
財政調整事業交付金	2,022	2,487
雑収入	264	325
合計	450,978	554,708
経常収入合計	412,978	507,968

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	20,801	25,585
保険給付費	226,450	278,536
法定給付費	219,736	270,278
付加給付費	6,714	8,258
納付金	129,471	159,251
前期高齢者納付金	30,080	36,999
後期高齢者支援金	99,388	122,248
病床転換支援金	0	0
退職者給付拠出金	3	4
保健事業費	15,915	19,576
財政調整事業拠出金	5,845	7,189
連合会費・積立金・他	2,271	2,794
合計	400,753	492,931
経常支出合計	394,905	485,739

決算残金処分内訳

種別	処分類(千円)
財政調整事業繰越金	46
別途積立金	50,179
合計	50,225

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	63,945	105,520
繰入金	2,296	3,789
合計	66,241	109,309

支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	65,413	107,942
介護保険料還付金	39	64
合計	65,452	108,007

*四捨五入しているため一部数値があわない箇所があります。



令和4年度に実施した

健康づくり事業

健康知識のPR

- 1 機関誌「健保だより」発行(年3回)
- 2 健康者表彰の実施(7月)
- 3 出産家庭に育児図書を配布(年間)
- 4 電話による健康相談の実施(年間)
- 5 健保連の共同保健指導宣伝事業に参加(年間)
- 6 WEB上(kencom)で健康情報等を提供
- 7 公式ホームページの開設

病気の早期発見・予防

- 1 特定健診の実施(5月)
 - 40歳以上の被保険者等を対象に実施
 - 特定保健指導の実施(11月)
- 2 特定健診結果により階層化し、動機付け支援と積極的支援に分けて実施
- 3 生活習慣病予防検診の実施(5月)
 - 35歳以上の被保険者等を対象に実施
 - 50歳以上(偶数年齢)の男性被保険者を対象に前立腺がん検査を付加
 - 4 婦人科検査の実施(5月)
 - 40歳以上の女性被保険者の希望者を対象に実施
 - 5 家族健診の実施(5月)
 - 40歳以上の被扶養者の希望者を対象に実施
- 6 生活習慣病受診サポート
 - 血糖値等が高めの方に受診勧奨を実施
 - 7 歯科保健指導
 - 希望者を対象に歯に関する指導を実施



体育奨励

- 1 ウオーキングコンテストの実施(年間)
- 2 夏季厚生施設の利用補助(7~8月)
- 3 ウオーキングレースをkencomサイト内で実施(11月)

心身の保養

- 1 紀州鉄道連営の保養施設利用契約(年間)
- 2 日本旅行、近畿日本ツーリスト、セラヴィ・リゾート泉郷との契約保養所利用契約(年間)

- 1日3食、主食・主菜・副菜をできるだけそろえ、ゆっくりよくかんで食べる
- 食事には必ず野菜やきのこ、海藻などのおかずを加え、最初に食べる
- 朝食・昼食をしっかりとって、夕食はごはんだけでなく全体を軽めにして、夕食後は食べない

こんな工夫も!

日常での炭水化物(エネルギー)消費のアイデア

運動する

- ・ 通常のウォーキングの途中に、速めに歩く区間を設ける
- ・ 軽い筋トレを習慣にする

こまめに動く

- ・ 炊事や掃除、買い物など、普段の生活のなかでこまめに動く

座っている時間を減らす

- ・ スマホやテレビは立って見る
- ・ パソコン作業や会議を立ててできないかを工夫する

※座らないことそのものの効果のほかに、立っていればサッと動きやすい効果も

野菜をよくかんで食べるようになって、野菜そのものの「おいしさ」がわかるようになった気がします。



そうしてもらえると嬉しいです。楽しく、おいしくないと続きませんものね!



炭水化物は上手にとってほしい

今回の生活習慣改善対象者



やさいが さきお 矢才賀 先男さん

45歳、男性。特定健診の結果、腹囲に加えて、空腹時血糖値とHbA1c(ヘモグロビンA1c)といった糖尿病関連がおおむねアウト。ランチは丼物、カレー、ラーメンという、炭水化物中心のヘビーなローテーションを守り続ける。毎食、早食い満腹になるまで食べないと気がすまない。

「特定保健指導」をご存じですか? これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度*といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップするのが使命である健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

今回は、リスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になった人を例に、特定保健指導の流れや実際の取り組みをご紹介します。

*厚生労働省「2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



いいえ。とっていいんです。要はバランスとタイミングです。



血糖値で「糖」に問題があるなら、炭水化物をとらなきゃいいんですか?

- モ もうひとつ大切なのは食べる順番=タイミングです。まず野菜やきのこなど、食物繊維の多いもの、次はおかず、最後に主食のごはん、つまり炭水化物です。食物繊維を先にとることによって食べすぎを防げるし、食後の血糖値の上がり方もゆるやかになるんですよ。

矢 野菜ですか…。お肉に添えてある野菜なんて飾りだと思ってました。

- モ 逆にサラダを一品追加して、「野菜をたっぷり、最初に。ゆっくり、よくかんで」。早食いでは、「野菜を先」にすることによる食後の血糖値上昇をゆるやかにする効果が台無しです。



矢 えっ、食べてもいいんですか?

- モ 丼物ではなく定食にして、炭水化物、つまり主食のほかに主菜(肉や魚など、たんぱく質が豊富なおかず)、副菜(野菜やきのこなど、ビタミンやミネラル、食物繊維の豊富なおかず)を付けて「腹八分目でバランスよく」食べるようにしてみましょ。

矢 単品を一気に食べるのが好きなんですけど…。

- モ 丼物やカレーなど、具材がしみ込んだごはんは食べすぎのもと、と覚えておいてくださいね。

- モ 炭水化物をとる時間も気にしてください。あまり体を動かさない夜中にとった炭水化物は、ほとんどそのままエネルギー源として体内に蓄えられ、血糖値を上げる原因になります。アルコールはこれを促進してしまいますから、「締めラーメン」は特にアブナイですよ。

矢 ドキッ。それ、定番ですよ…。

- モ 普段から夕飯は軽めにして、夕飯が遅くなる日は夕方におにぎりやサンドイッチで主食分を軽めにとり、夕飯では主菜と副菜だけとるようにするとよいでしょう。

矢 時間と量ですね。やってみるかな。



3カ月後(スマホで面談)



矢 これまでは、健診の日が近づいたときだけ「よい」生活にして、なんとか数値を

ごまかそう…なんてことばかりしてきましたが、今回は検査結果が楽しみでした。

- モ うん、実際に正常値に近づいていますよ! 体重もいい感じで減っています。

矢 「野菜を先」が効いている気がします。野菜を先にたっぷり食べると、ごはんや脂っこいものをそんなに食べなくても、「ごちそうさま」ができるんです。

- モ 1人で食べると乱れがちですから、ご家族や同僚の方にこの件を話しておくといいかもしれませんね。「野菜を先」が周囲のみなさんに広まるかも。

矢 それはいい! みんなに話します。



いつだって私は私らしく

監修 ■ 中島 輝 (心理カウンセラー/自己肯定感アカデミー代表)

本当は周りに助けを求めたいのに
我慢して一人で苦しんでいませんか？

| こんな人は要注意！ |

- 他人に頼ると迷惑になるからと声をかけられない
- なにごとも気づいたら一人で抱え込んでいる
- 「自分でなんとかしないと」と思うことが多い



共感力を高めるエクササイズ



多くは「人の役に立ちたい」と考えている
もっとも人に頼って大丈夫

忙しいやプレッシャーが増していくほど、人はマイナス思考に傾き、周囲に助けを求めにくくなります。もともと日本人は、周りに助けを求めない傾向があり、つい強がった自分を見せようとするなど、つらくても我慢しがちです。

しかし、こうした我慢や無理は間違った頑張り。「人を頼ってもいいんだ」と思えることが大切です。実は、多くの人は人の役に立ちたいと思っていて、頼られて気分が悪くなる人はほとんどいません。この感情は、自己肯定感の1つである自己有用感といえます。あなたが助けを求めると相手の自己有用感を満たし、幸福感を与えることにつながります。

周囲に助けを求めると、解決策は意外と見えてくるもの。仕事やプライベートにおいて、身近にいる知人、先輩、後輩を紙に書き出してみましょう。

もっとも人と、人に頼って大丈夫。足りないものをすべて自分で埋める必要はないのです。

このほかに、自分から助けを求めやすくなる方法としておすすめなのが、「共感力を高める」エクササイズです。自分が助けてほしいことを、逆に誰から求められたように、「自分を聞き手に置き換え」ます。

「誰かに、どこで、どのような相談をされているか」を思い浮かべたとき、自分はどうな気持ちになるかを探ります。あなたがいま助けてほしいことを、もしも誰かがあなたに言ってきたら、あなたはその人を「情けない人だ」と感じますか？ むしろあなたは親身になって相談に乗っていませんか？ 相手とポジションを交えることで、相手に対する共感力が上がり、自分からも助けを求めやすくなるのです。



医療費削減

その「ムダ」がなければできたこと



紹介状なしで受診した場合の支払いの仕組み(例)		
●医療費1万円、特別の料金(定額負担)7,000円、医科初診の場合		
患者負担は9,400円		
特別の料金 7,000円	一部負担金(3割負担) 2,400円	医療保険からの給付(7割) 5,600円
(10,000円 - 2,000円 * 3割)		

※紹介状なしで受診する患者は、医療費2,000円が控除されます。

「特別の料金」の内容

対象となる病院*	対象となる患者	料金	健康保険給付範囲からの控除
特定機能病院 一般病床200床以上の地域医療支援病院 一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関	初診 他医療機関からの紹介状なしで受診する患者 再診 病院から他の医療機関への紹介状を交付されたにもかかわらず受診をした患者	初診 医科 7,000円以上 歯科 5,000円以上	外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、「特別の料金」を求める患者(あえて紹介状なしで受診する患者等)の初診について以下の金額を健康保険給付範囲から控除する。 ・初診: 医科2,000円、歯科2,000円

*特定機能病院…大学病院や国立病院機構など、高度な医療を提供している一定規模の病院
地域医療支援病院…救急患者の受け入れや、専門的な医療を提供している地域医療の中核的な病院
紹介受診重点医療機関…特定領域に特化した治療や、高額な医療機器・設備を必要とする外来を行っており、患者の紹介率が一定以上の病院

例外 紹介状なしで大病院を受診しても特別料金がかからないケース

- 次の場合は「特別の料金」が免除されます。
- ・救急の患者
 - ・災害などの緊急の場合
 - ・交通事故
 - ・周産期などでの休日や夜間の受診 など

紹介状なしで大病院を受診したら…

大きな病院に紹介状を持たずに受診すると、病院から「特別の料金」が請求されます。これは治療の初期の段階では地域の病院や診療所を利用し、高度・専門医療になると200床以上の病院で治療するという医療機関の機能分担を推進するために設けられています。

「大病院だと何となく安心」「専門医は信頼できる」などの理由で、紹介状を持たずに大病院を受診する人が多くいます。診療所は「日常的な病気やけがに幅広く対応する」、中小病院は「手術や入院を必要とする患者や救急医療に対応する」、大病院は「高度な医療を必要とする患者や重篤な患者、救急医療に対応する」など、医療機関にはそれぞれ役割があります。

大病院に軽症の患者が集中すると、

「診療までの待ち時間が長くなる」「診療時間が短くなって医師からいねいな説明を受けにくくなる」ようになってしまいます。また医療スタッフの負担が過重になり、重篤な患者や救急医療への対応など、大病院が本来担うべき役割に支障が生じてしまうこととなります。

紹介状は大病院での治療が必要とかけりつけ医が判断した場合に発行してもらいますが、紹介状を持たずに受診すると診療料のほかに7000円以上(歯科の場合5000円以上)の特別料金が上乗せされます。再診の場合も3000円以上(歯科の場合1900円以上)が上乗せされて大きな負担となります。

いきなり大病院だと、「特別の料金」7000円が上乗せ

かぼちゃ・なす・ピーマン使い切りレシピ

SDGs(エスディージーズ)：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標(でも取り上げられていない食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、かぼちゃ・なす・ピーマンを使い切るレシピをご紹介します。



◎エネルギー 391kcal
◎食塩相当量 1.7g

◎エネルギー 603kcal
◎食塩相当量 2.0g

ピーマンのワタと種には血流改善効果がある「ピラジン」が豊富 鶏むね肉と夏野菜の南蛮漬け

材料(2人分)

- 鶏むね肉 …… 250g
- A 酒 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々
- かぼちゃ …… 1/8個(150g)
- なす …… 1本(80g)
- ピーマン …… 2個(60g)
- 片栗粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ2
- B 砂糖 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ4

作り方

- ① 鶏むね肉をひと口大のそぎ切りにしてAをもみ込み、10分ほどおく。
- ② かぼちゃは5mm厚さの薄切りに、なすは縦横半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、ワタや種ごと使用する。
- ③ 鶏肉にまんべんなく片栗粉をつける。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて2～3分焼く。片面に焼き色がついたら②を加え、途中裏返ししながら5分ほど焼く。
- ④ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。③に火が通ったら、Bの漬け汁に入れて和え、10分以上漬けて味をなじませる。

ピーマンの

食エゴ栄養 POINT

捨ててしまいがちなピーマンのワタや種ですが、栄養がたっぷり含まれています。注目すべきは「ピラジン」という成分で、血液をサラサラにして血行を促進する作用があります。また、血液中のナトリウムの排出を助け、むくみの改善が期待できるカリウムも豊富です。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

日持ちしやすく、栄養価の高いかぼちゃは万能野菜! 夏野菜のドライカレー

材料(2人分)

- ごはん …… 2杯分
- 豚ひき肉 …… 200g
- かぼちゃ …… 1/8個(150g)
- なす …… 1本(80g)
- ピーマン …… 1個(30g)
- A オリーブ油 …… 大さじ1/2
- にんにく(すりおろし) …… 小さじ1
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1
- B カレー粉 …… 大さじ1
- 薄力粉 …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ1
- C ケチャップ …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- 水 …… 100ml

作り方

- ① かぼちゃ、なす、ピーマンはそれぞれ1cm角に切る(ピーマンはワタや種ごと使用する)。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉とかぼちゃを加えて炒める。ひき肉に半分ほど火が通ったら、なす、ピーマンの順に加えて3～5分炒め合わせる。
- ③ 全体に火が通ったらBを加えて炒め合わせ、全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ④ Cを上から順に混ぜ合わせ、③に加え、弱火にかけてとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 器にごはんを盛りつけ、④をかける。

かぼちゃの

食エゴ栄養 POINT

かぼちゃは、食物繊維やビタミンEが豊富な緑黄色野菜の1つです。豊富に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫機能を高める効果が期待できます。皮も食べられるので、食材の使い切りにおすすめです。



料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 奥山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできるSDGs!

「過剰除去」をなくして、
栄養をまろりと食べて

普段の調理で野菜の皮をむきすぎたり、茎や根を落とすすぎたり、食べられるところまで切ってしまう「過剰除去」が食品ロスの原因の1つとして考えられています。野菜の皮や茎などにも、栄養がたくさん含まれています。切り方などを工夫して、食材を有効活用しましょう。

血糖値を下げる生活習慣のポイント

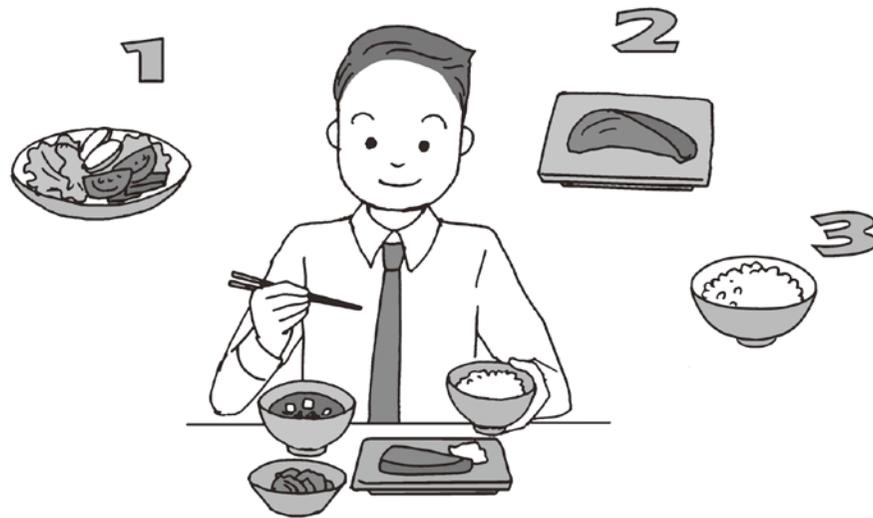
食生活

1日3食きちんと食べる

食事の間隔があきすぎると、食事をとったときに血糖値の急上昇を招きます。1日3食規則正しく食べ、1日の最後の食事は、なるべく就寝3時間前までに。

早食いをしない

早食いをすると、血糖値が急上昇します。食べすぎを防ぐためにも、よくかんでゆっくり食べましょう。



野菜をたっぷり取る

野菜やきのこ、海藻類などの副菜に含まれる食物繊維には、糖質の吸収を抑える働きがあります。

副菜→主菜→主食の順に食べる

野菜などの副菜(食物繊維)→肉や魚などの主菜(たんぱく質)→ご飯やパン・めん類などの主食(糖質)の順に食べると糖質の吸収を遅らせ、食べすぎも防げます。

運動

有酸素運動と筋トレを習慣にする

運動は、ブドウ糖の消費を増やし血糖値を下げ、インスリンが働きやすい体を作ります。有酸素運動(ウオーキングなど)に、筋トレもプラスすることで筋肉が増えるとより効果は高まります。

有酸素運動…ウオーキングなら、1回15~30分間、1日2回を目安にしましょう。

筋トレ…階段の上り下りのほか、洗濯や掃除などの家事も立派な筋トレになります。

●運動は血糖値が上がり始める食後30分~1時間に行うと効果的

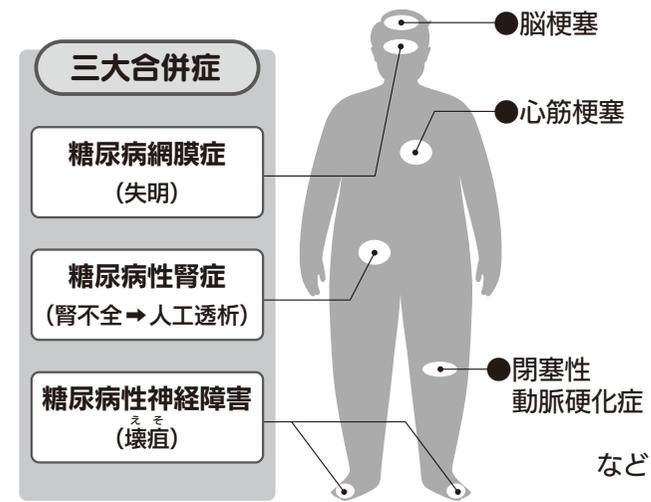


“血糖値が高め”でもまだ糖尿病になっただけじゃないから大丈夫?

血糖値が高めでも自覚症状がないために油断しがちですが、実は血糖値が高めの段階から糖尿病をはじめとする病気のリスクは高くなっています。

特定健診では、「やや高め」の空腹時血糖 100mg/dL以上、HbA1c (NGSP値) 5.6%以上の場合を特定保健指導の対象の目安としています。この数値に近づいてきたら、すぐに対策をスタートしましょう。

怖いのは糖尿病の合併症



血糖とは血液に含まれるブドウ糖のことで、血液中のブドウ糖が多い状態(高血糖)が続いてしまう病気が糖尿病です。糖尿病自体は致命的な病気ではありませんが、高血糖の状態を放っておくと全身の血管が傷つきやすくなるため、さまざまな合併症を引き起こすリスクが高まります。

※ここでは、生活習慣や体質が発症の要因となる2型糖尿病について取り上げています。

高血糖

高血糖の判定基準

血液検査では、血液中のブドウ糖の量や状態を調べます。尿検査では、血液中から尿中に漏れ出したブドウ糖の量を調べ、糖尿病の判定をします。

血液検査

特定保健指導を受ける目安(保健指導判定値)
空腹時血糖 100mg/dL以上 または HbA1c (NGSP値) 5.6%以上
※やむを得ず空腹時以外でHbA1cを測定しない場合
かつ食後3.5時間以上10時間未満の場合、随時血糖 100mg/dL以上。

医療機関受診の目安(受診勧奨判定値)

空腹時血糖 126mg/dL以上 または HbA1c (NGSP値) 6.5%以上

尿検査

尿糖 陽性(+)

インスリンの働きで血糖値は一定範囲に保たれている

血液中のブドウ糖の濃度を表す単位を血糖値といいます。私たちが食事をとると、糖質がブドウ糖となって血液に入り、ブドウ糖は上昇します。しかし、ブドウ糖はインスリンというホルモンによって細胞の中へ取り込まれるため、血糖値はすみやかに食事前と同じ状態に戻ります。インスリンの働きにより、血糖値は一定の範囲に保たれているのです。ところが、インスリンの効きが悪かったり量が十分でなかったりすると、ブドウ糖を細胞に取り込めず血糖値が高いままになり、糖尿病やさまざまな合併症を招きます。

隠れ糖尿病 “血糖値スパイク”にも要注意

食後に血糖値が急激に上昇

糖尿病にならないためには

糖尿病の要因には、体質のほか、早食いや食べすぎ、野菜嫌いなどの食生活、運動不足などの生活習慣があげられます。血糖値を下げる食習慣と運動習慣の継続に取り組むことは、糖尿病予防につながります。

し、そのあと急降下して正常値に戻る現象を血糖値スパイクといいます。血糖値が激しく上下することで、糖尿病同様に血管が傷つきやすくなり、心筋梗塞や脳卒中、腎機能低下などのリスクが高まります。血糖値スパイクは、通常健診で行われる空腹時の血糖値を調べる検査では見つけることができません。しかし、「空腹時血糖は問題ないけれど、HbA1cが徐々に上がってきた」などが1つのサインとなります。

禁煙外来での禁煙成功率アップ

禁煙治療アプリ&COチェッカー

禁煙外来では12週間に5回診療を受けますが、それぞれの診療の間は数週間ずつ空くこととなります。その空白の期間をフォローし、禁煙の成功率を上げるのが、「禁煙治療用アプリ及びCOチェッカー※（以下、禁煙治療アプリ）」です。

2020年12月から健康保険適用となった禁煙治療アプリは、禁煙外来で医師の診断のもと処方される医療機器です。禁煙治療を受ける患者のスマートフォンにインストールする患者用アプリと医師用アプリ、吐く息の中の一酸化炭素濃度を測るCOチェッカーがセットになっています。

禁煙治療アプリには、たばこが吸いたくなったときにアクセスすると対処法を提供するなどのチャット機能、ニコチン依存症に関する知識を学ぶ動画やテキスト、毎日の禁煙状況を記録する機能

などがあります。これらを患者が使用すると、医師もアプリで確認できるため、診療時以外の患者の状況を医師が把握できます。また、携帯可能なCOチェッカー



によって一酸化炭素濃度の測定がいつでも可能となり、測定した数値は禁煙治療アプリと連動するため、医師も禁煙が続いていることを確認できます。

禁煙治療アプリは、禁煙開始のタイミングで処方され、24週目まで使用します。禁煙外来の治療が終了した後も使用を継続することで、再喫煙防止の効果もあるとされます。禁煙外来と禁煙治療アプリを上手に活用して、禁煙にチャレンジしませんか。

※禁煙補助薬「チャンピックス」の薬物治療を受けている患者が対象で、諸条件を満たす必要があります。なお、現在、チャンピックスは出荷保留されているため、医療機関により禁煙外来やアプリによる禁煙治療を休診している場合もあります。

歯周病によりリスクが上がる

さまざまな全身の病気

歯周病が進行すると、歯周組織が破壊されて出血し、歯周病菌が血管に入ります。この歯周病菌が血管に取りついて血栓を形成することで血管が狭くなり、動脈硬化を起こして脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などの発症リスクが上がります。唾液に含まれる歯周病菌が気管支や肺に入ること、気管支炎や誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。

また、歯周病により炎症が起こった歯周組織では、炎症性反応物質が過剰に生み出されます。この物質の中には血糖値を下げるインスリンの働きを弱めるものがあることから、歯周病と糖尿病には深い

脳梗塞 認知症



関連性があるとされています。炎症性反応物質は、子宮の収縮を早め、早産や低体重児出産のリスクを高めるともいわれます。

さらに、歯周病は肥満やメタボリックシンドローム、認知症との関連も示唆されています。

当健保組合の規約等が変更となります

組合規約等の一部変更について

下記の通り当健保組合の規約等が変更となりました。

●規約変更

変更点 ・公告方法の追加

(公告の方法)

第50条 この組合において公告しなければならない事項は、この組合の掲示板に掲示し、又は組合機関紙に掲載する。

(公告の方法)

第50条 この組合において公告しなければならない事項は、この組合の掲示板に掲示し、又は組合機関紙、組合ホームページに掲載する。

施行日 令和5年8月1日

日ごろから適度に汗をかいていますか？

近年の夏は、外に出るだけで汗ばんでしまう厳しい暑さが続いています。そこで気になるのが汗によるにおい。夏本番に備えて、におわない汗をかくための体づくりのポイントを知っておきましょう。

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究 二丁下 客員准教授 医師 医学博士)



暑い夏こそ汗をかいて健康的に乗り切ろう

近年の清潔志向の高まりによって、においに敏感になる人が多く見受けられます。「汗」をにおいの元と考え、汗をかかないために次のような習慣はありませんか？

- なるべく動かないようにしている
- エアコンの効いた室内で過ごすことが多い
- 入浴はシャワーで済ませる など

でも、これらはすべて間違った行動なのです。

汗は、基本的には体温調節のためにかくものであり、汗そのものの成分はほとんどが水であり無臭です。におう原因は、汗が皮膚にたまったアカや皮脂などと混ざり、皮膚常在菌によって分解されることで、においの原因物質が産生されるからとされています。

汗には、サラサラとした塩分濃度の低い汗と、ベタベタとした塩分濃度の高い汗があります。前者は蒸発しやすく、体温調節も効果的に行うことができますが、後者はベタベタとして蒸発しにくいので、菌が繁殖しやすくなり、においの元になります。

汗によるにおいを気にするあまり、先のような間違った習慣を続けていると、発汗を促す交感神経や汗腺の機能が鈍ってしまい、ミネラル分の再吸収が行われず、汗は水分と一緒に体外へ出てしまいます。このような汗は、普段あまり汗をかかない生活をしている人に多く見られます。また、こうしたことは、夏バテや熱中症の原因にもなります。

- 入浴時はぬるめの湯(38度~40度)に浸かってリラックス
- ウォーキングなどの適度な運動でしっかりと汗をかき(汗腺を鍛える)
- ストレスをため込まないようにする
- 寝る前にストレッチをして、質の良い睡眠をとる
- わき、足の指の間、ひざの裏などの汗をかきやすい部位は入念に洗う
- 外出前は制汗剤を使い、こまめに汗を拭き取る
- 綿や麻など、汗が蒸発しやすく通気性のよい衣服を着る
- わきの下など拭き取りにくい部位は汗取りパッドを使う

適切な汗をかく体づくりには、食事や運動などの生活習慣を見直し、継続することが重要です。あわせてストレスや疲労をためないことも大切です。

どうしてもにおいが気になるという方は、体や衣類を清潔に保つなどの、正しいケアをあわせて実践しましょう。