

# さわやか

夏号

2016



# Scope

高齢化などで医療費が年々増加し、医療費の増大は社会問題となっています。医療費節減のためには、できる限り医療を必要とせずに健康に暮らすこと、つまり、病気になってからの治療より、病気を予防することが重要となっています。

そのために近年、必要性が指摘されているのが「ヘルスリテラシー」です。ヘルスリテラシーとは「健康に関する必要な情報を手に入れて活用できる能力」のことです。周囲に大量の情報が存在し誰でも情報を手に入れられる時代になったからこそ、その中で正しい健康情報を探し出し、その情報を適切に理解し、行動に移すことができることが自分の健康を守るためには必要なのです。

ヘルスリテラシーが低いと健康情報を上手に活用できないため、健康を維持する上でとても不利になってしまいます。例えば、健診をそもそも受けない、あるいは健診を受けても健診結果の重要性を理解できなければ、異常があるまま放置して病気を発症してしまうかもしれません。逆にインターネットやテレビなどからの情報をうのみにして、誤った健康法に振り回されてしまうかもしれません。また、医療の場面で医師の説明をよく理

## 健康を守ることは社会貢献 高めたいヘルスリテラシー

解できず、質問できなかったり、通院を途中でやめてしまうなど治療にきちんと取り組みないかもしれません。

さまざまな研究によれば、糖尿病などの慢性の病気で入院しやすくなる、救急サービスを利用しやすいなど、健康状態の悪化のしやすさにヘルスリテラシーが関係することが指摘されています。医療が必要になる機会が増えるわけですから、結果として死亡率が高まり、健康状態や健康寿命に加えて直接的に医療費にも影響してしまいます。

そして、ヘルスリテラシーは単に個人の問題ではありません。家庭に加えて職場や地域で健康を守る意識があるか、協力が得られるかどうかも重要です。個人の健康が職場や地域全体の活力につながることを考えれば、集団や社会全体に関係する問題であることが分かります。

医療保険制度の財政状態が厳しさを増す中で、健康を守り元気に暮らすことは個人としてできる社会貢献です。自分がヘルスリテラシーを身に付けるとともに、職場の仲間などと一緒に健康づくりに取り組み、集団としても健康を守りたいものです。



# （ Oshiete 教えて! キーワード）

## ヘルスリテラシー

健康や医療に関する情報は身の回りに<sup>あふ</sup>溢れていますが、私たちはその情報を適切に見極めてしっかり活用できているでしょうか。健康情報を活用する能力として、ヘルスリテラシーの重要性がますます高まっています。

### リテラシー = 情報を活用できる能力

「リテラシー」とは、もともとは読み書きができる識字能力を意味する言葉です。近年は情報や知識を理解し、膨大な情報の中から必要な情報を探したり、情報を活用できる能力を意味する言葉として用いられることが増えています。リテラシーという言葉の前にさまざまな単語をつけて用い、その分野の情報を理解して活用できることを意味します。

#### さまざまな分野

メディア

IT

金融

⋮

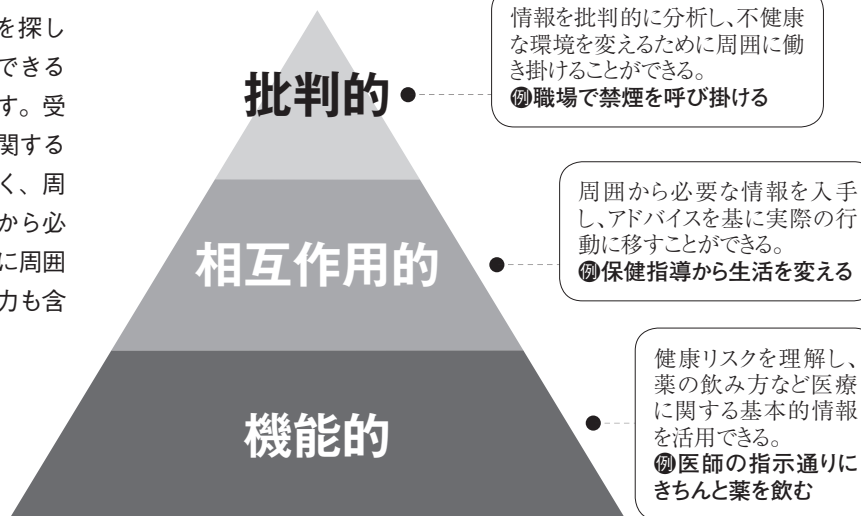
#### 活用能力

リテラシー

### 健康を守るために必要なヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーを定義すると“健康に関する適切な情報を探してその情報を理解し、活用できる能力”ということになります。受け身の立場で健康や医療に関する情報を理解できるだけでなく、周囲とのコミュニケーションから必要な情報を入手したり、逆に周囲に働きかけて変化を促す能力も含まれます。

#### ▶ヘルスリテラシーの3段階





祈	り
ぎ	
感	じ
る	
旅	

クルスの海  
【宮崎県・日向市】

十字の海に  
刻み込まれる  
人々の想い



グ

ルスグは、ポルトガル語で十字の意。巨大な岩礁が、波の浸食によって東西220m、南北220mに渡り削り取られた場所は、上から見ると十字の形に見え、古くから「クルスの海」と呼ばれてきた。すぐ横にある岩場と合わせると「叶う」という字に見えることから、

ここで願い事すると叶えられると言ひ伝えられ、「願いが叶うクルスの海」とも呼ばれている。

日豊海岸国定公園の南に位置し、周囲は火山噴火による火砕流が冷え固まってできた柱状節理（柱状の岩）のリアス式海岸線。クルスの海を眺めるための展望台は、小さいながらも丁寧に整備され、広場の中央には鐘のついたオブジェ「願いが叶うクルスの鐘」が置かれている。吊紐を引くと静



ひゅうが「日向のお伊勢様」とも呼ばれる大御神社は、柱状節理の上に建ち、打ちつける白波を眺めることができる。境内には国歌「君が代」に歌われる日本最大級のさざれ石群もある。





古くから海の交易拠点だった美々津<sup>みみづ</sup>の町は、神武天皇率いる軍隊が日本統一を目指して初めて船出した「日本海軍発祥の地」とされる。そばには神武天皇と住吉三神<sup>すまぎ</sup>を祀る立磐神社や、町の家々の郵便受けには船のモチーフ<sup>かたど</sup>が象られ、伝承を今に伝えている。



展望台に設置された願いが叶うとされるクルスの鐘。

毎年8月に開催される「日向ひょっとこ夏祭り」では、キツネ、おかめ、ひょっとこに扮した老若男女の踊り手が、軽快な太鼓と笛の音に合わせてユーモラスに踊り歩く。お面のバリエーションもさまざまだ。

「すべての願いと希望が叶うように」との想いを込めて設計されているそうだ。  
長い年月をかけてまっすぐに刻まれた造形には、この地に託された人々の願いも、一緒に刻み込まれているように感じる。

けさの中に澄んだ軽やかな音が響き、訪れた人々がその音を海に伝えていた。  
展望台の広場の先には幅1mほどのスペースがせり出しており、立つと断崖を眼下にクルスの海と水平線を見渡すことができる。ここから見ると「叶」の文字を横から眺める形になるが、広場には分りやすいようにと上空からの写真も掲示されている。文字の向こうにはどこまでも続く水平線がわずかに弧を描き、地球の球体そのまま映し出されているようにも見える。

日向のはまぐりは食材としてだけでなく、殻がしっかりと光沢や縞が美しく、現在は日本で唯一、天然のはまぐりを使用した「はまぐり碁石」が造られている。厚み11.3mmの碁石一式は非売品だが、数千万円の価値があるとされている。



江戸末期、平兵衛氏の庭先で栽培されたことからその名がついた「へべす（平兵衛酢）」。爽やかな香りと癖のない酸味が特長で、料理などに幅広く利用されている。へべすを使用したアイスは夏にぴったり。





でもわかる  
健康保険

# 健保組合の 運営

健保組合は被保険者と事業主のそれぞれから選ばれた代表により、  
民主的に運営される仕組みになっています。



## 運営を担う 組合理事会・監事

健康保険は国の制度ですが、健保組合はこの制度を国に代わって運営する公法人です。厚生労働大臣の認可を受けて設立され、法律で定められた制度の範囲内で独自の運営を行うことができます。健保組合は大切な健康保険の運営を任されるわけですから、加入している人たちの意見をまとめ、事業計画をしっかりと策定して、適切に運営していく必要があります。

そこで健保組合は、組合理事会・監事という3つの役割を定め、話し合いで民主的に運営される仕組みとなっています。いわば国会に当たる組合会で保険料率や予算・決算などの重要な事項を議論し、その決定に基づいて政府に当たる理事会が事業計画を執行します。きちんと運営されているか、財政状況は適切かのチェックも必要ですから、監事がその役割を果たします。

実際の健康保険の日常的な業務については、理事会の下で実務を担当する事務局が行います。

## 雇用する側とされる側が 協力する場

組合会で健保組合の方針を決めるのは、事業主から選ばれた「選定議員」と被保険者の代表である「互選議員」です。選定議員と互選議員はそれぞれ同じ人数にすることが決められています。雇用する側とされる側のそれぞれの立場の意見を出し合い協力することで、加入している人たちの実情に合った健康保険の運営を行うことを目指しているのです。

働く人が健康であれば職場の活力も高まり、会社の業績も向上します。このような観点から近年は「働く人の健康に配慮した経営を行うこと」で企業の業績を高める「経営手法」として健康経営という言葉が注目を集めています。健保組合は会社と従業員の間立ち、健康保険の立場から加入者の健康を守る役割を果たすことで職場の活力を高めています。



# 組合方式は最適な 健康保険の運営形態

## 健保組合のメリット

- 保険料率を独自に決められる
- 優れた保健事業の実施
- 財政状態によって付加給付が可能

自主的な運営が行える組合方式で健康保険を運営するメリットとしては、保険料率を独自に決めたり、きめ細かく健診などの保健事業を実施できることなどが挙げられます。健康保険には、健保組合以外にも全国健康保険協会の運営する協会けんぽや、市町村が運営する国民健康保険がありますが、協会けんぽや国民健康保険に比べて加入する人が限られた集団だからこそ、効率的で有利な健康保険の運営ができるのです。

加入している被保険者と事業主が所属意識を持って運営に参加できるため、組合方式は健康保険の運営形態として最適だと考えられています。

### 参加

組合会を通じて、事業主と被保険者が運営に直接参加できる

### 所属意識

事業主の協力が得られやすく、加入者も健保組合に所属意識が持てる

### 自主性

加入者の実情に即した事業を自主的に決めて、きめ細かく実施できる



# 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も。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/>

## 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。

## 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。



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/actifry/>

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。



からだ年齢カルテ



# 筋肉年齢

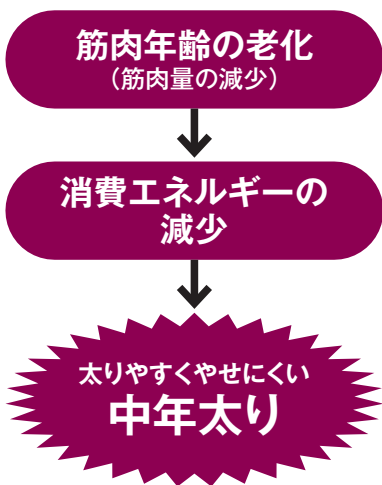
で筋肉の老化をチェックしよう

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。



あなたの**筋肉**、  
**老化が進んで**いませんか？



**筋肉量の減少が中年太りにも影響**

筋肉は一般的に年齢を重ねるにつれて減っていきます。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、食生活は変わ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。

**筋肉は下半身から衰える筋力低下を防ごう**

特に老化による筋肉への影響が大

さらには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、脳の活動を活性化したり、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。

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。

筋肉は使わなければどんどん衰えるため、できるだけ使うことを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。

**何歳になってもトレーニングで若返る**

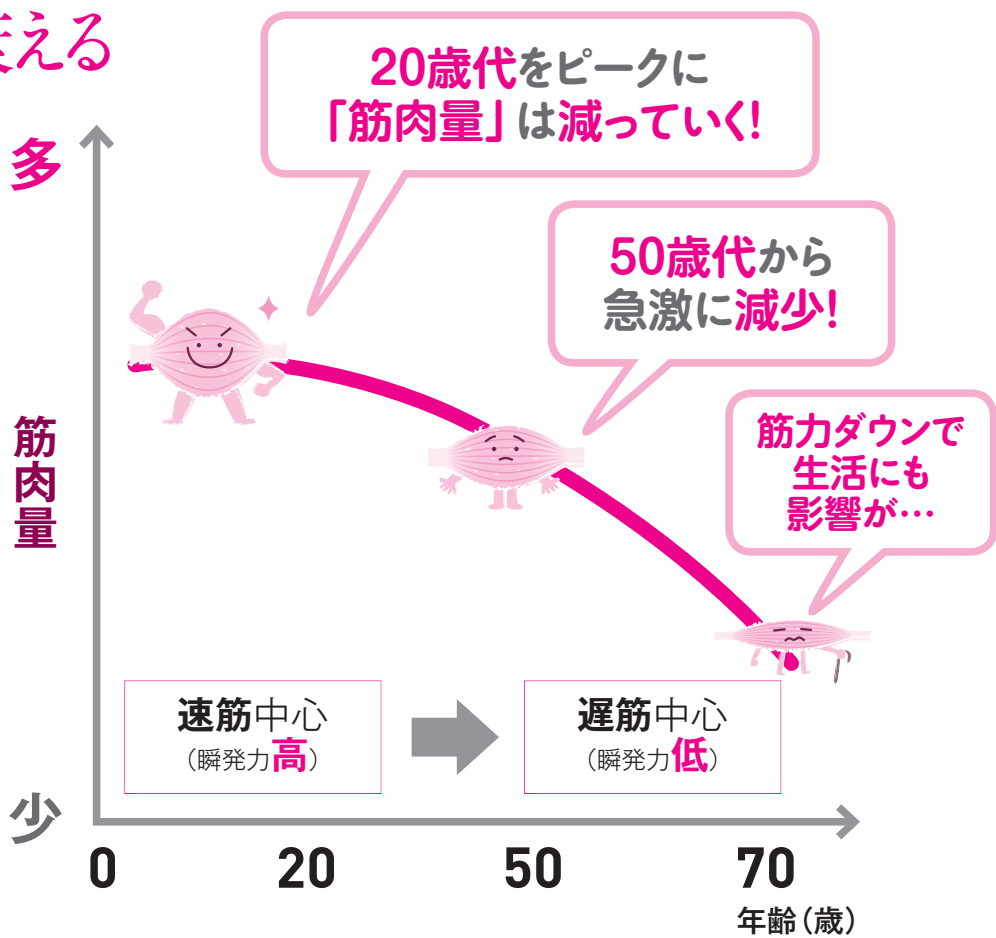
筋肉量の低下は老化と直結しているといっても、悲観することはありません。それは筋肉は何歳になっても運動することで鍛えることができるからです。筋肉のトレーニングには70歳を超えても効果があります。つまり、たとえ高齢になっても、体を動かすことで筋肉量を増やし、筋肉年齢を若返らせることができます。

## 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。

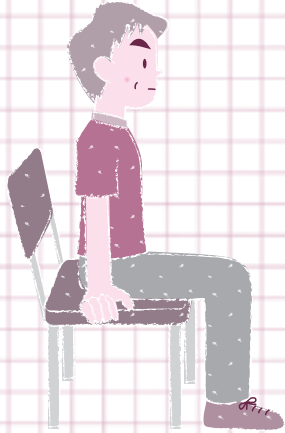
また、年齢を重ねるにつれ瞬間的に大きな力を出すことのできる「速筋」が少なくなり、持久力はあるもののパワーの少ない「遅筋」中心の筋肉になっていきます。

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きます。



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**

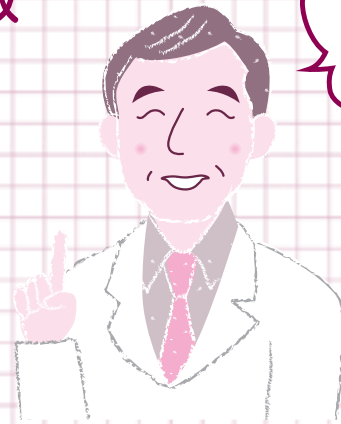
**1往復で1回**

なるべく早く脚を動かして、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<sup>びんしょう</sup>があり、筋肉年齢が若いことになります。



## あなたはドコ? 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きましょう。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



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  
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、最近では若い人でサルコペニアになる人が増えています。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。

そうなるとう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ほずが逆に太ってしまうことになるのです。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。

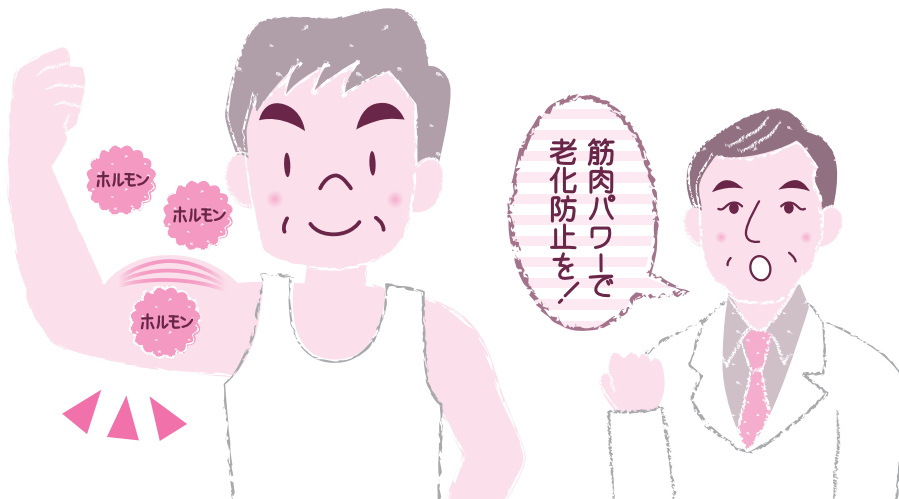
歩くだけでは筋肉量は増やせません。そこでウォーキングの準備段階として、まず下半身の筋肉をつけましょう。トレーニングは激しいものでなくとも大丈夫。まずは毎日のハーフスクワットから始めましょう。朝・夕に10回ずつ程度から、無理のない範囲で行ってみてください。

### 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。



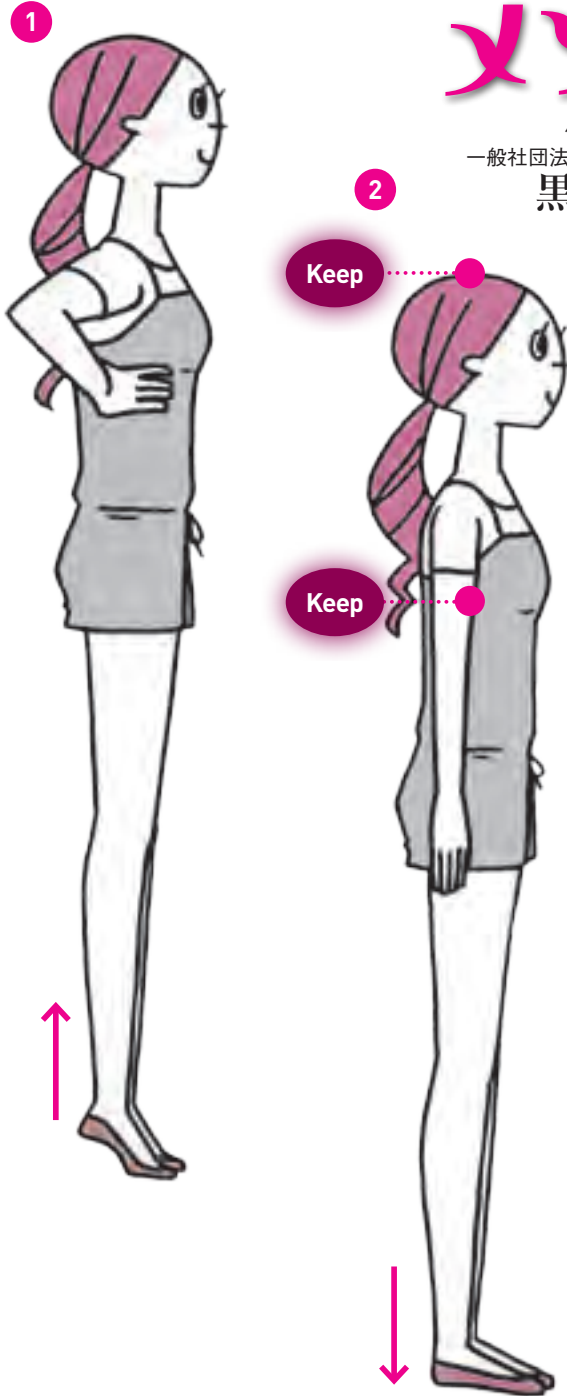
小ワザでキレイ!

# 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

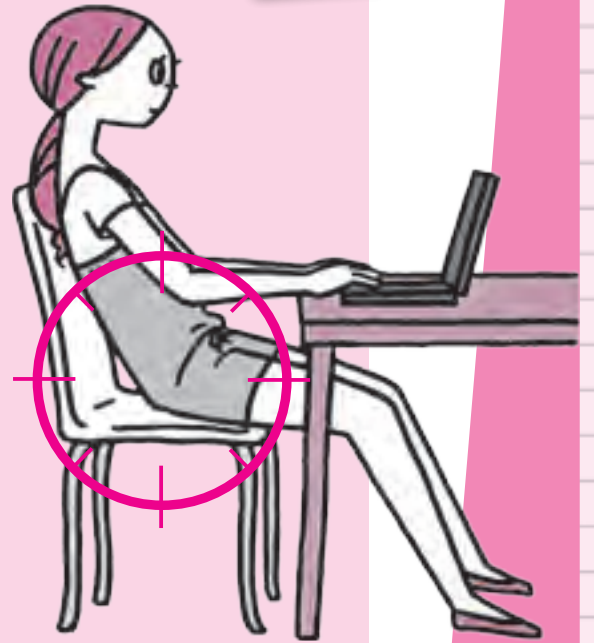
黒田恵美子

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



背伸びで目指せくびれ

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。

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。

Point

かかとを下ろすときに、体ごとず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

# 日焼けすると疲れる 疲労のシステムに対処



管理栄養士・  
健康運動指導士  
菊池真由子

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**

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。

つまり、日焼けをすると、心身の疲労と同じ反応が体内で起こるので、そのため「日焼けをすると疲れる」のです。

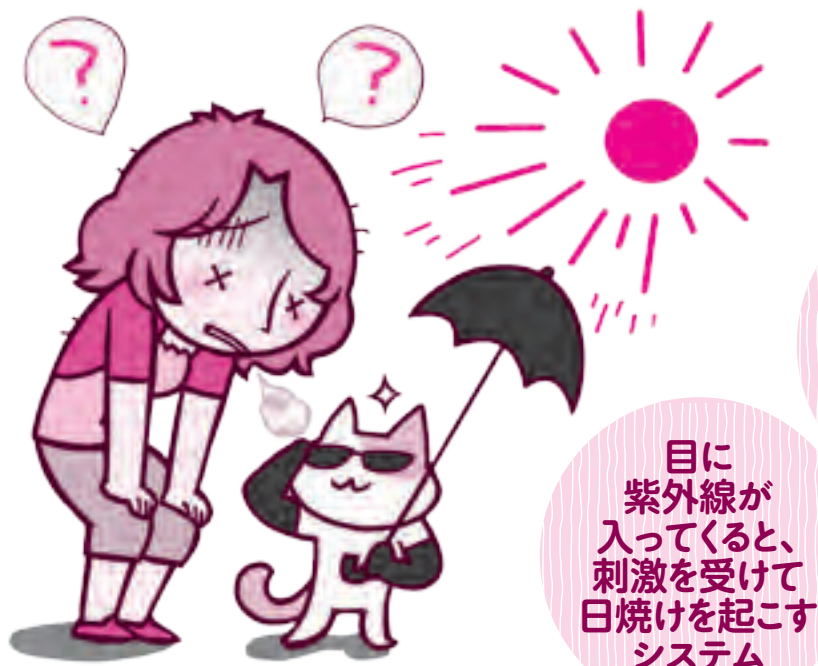
**日焼けは一種の  
ストレス**

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B**

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



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

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

ビタミンB<sub>1</sub>は、  
豚ヒレ・もも肉、  
ぶり、さば、  
枝豆などに多い



# パントテン酸と ビタミンB<sub>1</sub>を多めに

column

## シミ、ソバカス対策には ビタミンCが お勧め

紫

外線は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<sup>かんきつ</sup>対策にはビタミンCがお勧め。柑橘類や青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。

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B<sub>1</sub>  
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B<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>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。

# ストレスと上手につきあう心理学

相談

## 同僚と気ままずくなったらどうするの？

ちょっとした意見の違いから、最近、同僚と気ままずい雰囲気です。一緒に仕事をしないとイケないのに気が重いです。

### 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



プラスの言葉は5倍！ マイナスの言葉は1倍！

### 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

マイナスの5倍はプラスの言葉を掛けてやれ」ということなのです。

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つのキツイ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ね。

「私ってバカじゃない？」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ようという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。反省した気分になるために自分をイジメないでください。

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「ぞくぞ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

東京医科歯科大学医学部卒業、公衆衛生、メンタルヘルス専門。ロータリー財団奨学生としてパリ大学大学院留学。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しいものです。

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。本当は要注意。日焼けはシミやシワの原因となるだけでなく、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1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じグループで、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を体の中につくるためには若干の紫外線が必要なので、何事もほどほどがいようです。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、なんとと言っても熱中症。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ったり、気分が悪くなつて頭痛がしたり、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。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付けてあげてください。

# 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

$$\frac{(28\text{万円} \times 3\text{カ月} + 30\text{万円} \times 9\text{カ月})}{12\text{カ月}} = 295,000\text{円}$$

(6月~8月) (9月~5月)

#### STEP2

基準となる日額を計算

$$295,000\text{円} \div 30\text{日} = 9,830\text{円}$$

(10円未満四捨五入)

#### STEP3

1日当たりの支給額を計算

$$9,830\text{円} \times 2/3 = 6,553\text{円}$$

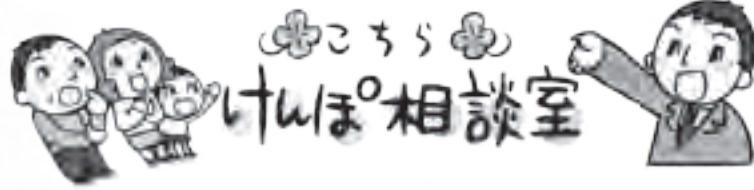
(1円未満四捨五入)

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。



※支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。



傷病手当金と出産手当金は両方もらえますか



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を受けられる場合、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後は傷病手当金が支給されます。



働き始めてから12ヵ月がたっていない場合は?



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ヵ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。



傷病手当金には税金はかかりませんか



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。



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  
ボリューム感たっぷり、  
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。

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。

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

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、具だくさんソースをかけたり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  
A 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 器にご飯を盛り、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。

## World Medical

脳を守る免疫細胞の働きは、腸内細菌の指令だった!?

## 腸内フローラが脳卒中の軽減に役立つ可能性

世界で第2位の死因である脳卒中を、今話題の腸内フローラが減らせるかもしれません。

米国ワイルコーネル医科大学が、特定の種類の腸内細菌が免疫系を通じて脳卒中の重症度を低下させ得ることを発見したという研究報告をしました。

研究者らは、特別な抗生物質で腸内細菌を変化させたマウスとそうでないマウスに、実験的に虚血性脳卒中を誘発させました。すると、抗生物質で治療したマウスでは、そうでないマウスに比べて、脳卒中の発症が約60%少なかったことが分かりました。

これは、腸内細菌が脳を保護するように免疫細胞に指示を与えることによって、脳卒中の低下に関与したからだというのです。

「我々の実験は、これまで知られていなかった脳と腸の関係を示しています」とヨーゼフ・アンラザー准教授は述べています。この結果は、腸内フローラの構成を変更することが脳卒中を予防する革新的な方法になるという可

能性を示唆しています。

腸の免疫細胞は、脳の外側の髄膜において脳卒中に応答するように組織化され、腸から指示を受けているようです。ただし、保護のためのメッセージが腸内細菌のどの成分からのものであるかを解明するためには、さらに研究が必要です。

「最も驚くべき発見の一つは、免疫系が脳の外側から応答を指揮して脳卒中を小さくするという点でした。ちょうどオーケストラの指揮者が楽器を演奏しないのに、他に指示をして最終的に音楽を演奏するようなものです」とコスタンティーノ・イアデコラ博士は



語っています。

腸と脳の新たな関係性は、患者や「リスクのある」個人において食習慣を変えることによってリスクの低減につながる可能性があります。将来的には、脳卒中を予防するための有力な方法の一つになるかもしれません。

(出典:「Nature Medicine」)

### 管理人からのコメント

人間と腸内細菌の共生には未知の要素がまだ多く隠されているようです。プロバイオティクスだけでなく、食事そのものと腸内細菌との関係はもっと根本的に見直されるべきですね。

## Global Health

このままでは9年後には5人に1人が太り過ぎに

## 今や世界人口は肥満者が低体重者を上回る!

世界186の国と地域をカバーする18歳以上の調査データを解析した結果、世界の肥満人口は、2004年に女性が、2011年には男性が、低体重者の割合を上回ったことが分かりました。世界の肥満人口は、1975年の1億500万人から2014年の6億4,100万人へと急激に上昇していますが、肥満男性の割合は、3.2%から10.8%へと約3倍に増え、肥満女性の割合も6.4%から14.9%へと2倍以上増えました。逆に、低体重者は、男性が13.8%から8.8%、女性が14.6%から9.7%へ減少したのです。

その結果、平均BMIは40年の間に、男性が21.7から24.2に、女性が22.1から

24.4に増えました。このまま上昇が続けば、2025年には世界人口のおよそ5分の1(男性18%、女性21%)が肥満になる計算です。うち男性6%以上、女性9%以上はBMI 35以上の重度の肥満です。

ただし低体重も、特に南アジアなど世界中の貧困地域で依然として深刻な公衆衛生上の問題です。

「40年で、我々は低体重者が肥満者の2倍以上いる世界から、肥満者の方が多い世界に移行したのです」と主任研究者で英国インペリアルカレッジロンドンのマジド・エザッティ教授はコメントしています。

(出典:「THE LANCET」)

## Technology

健康づくりと充電の一石二鳥?

## 歩いて携帯を充電する「パワーウォーク」

靴に発電機を埋め込んで歩行エネルギーを電気に変えて充電する方法が、ウィスコンシン大学で開発されました。

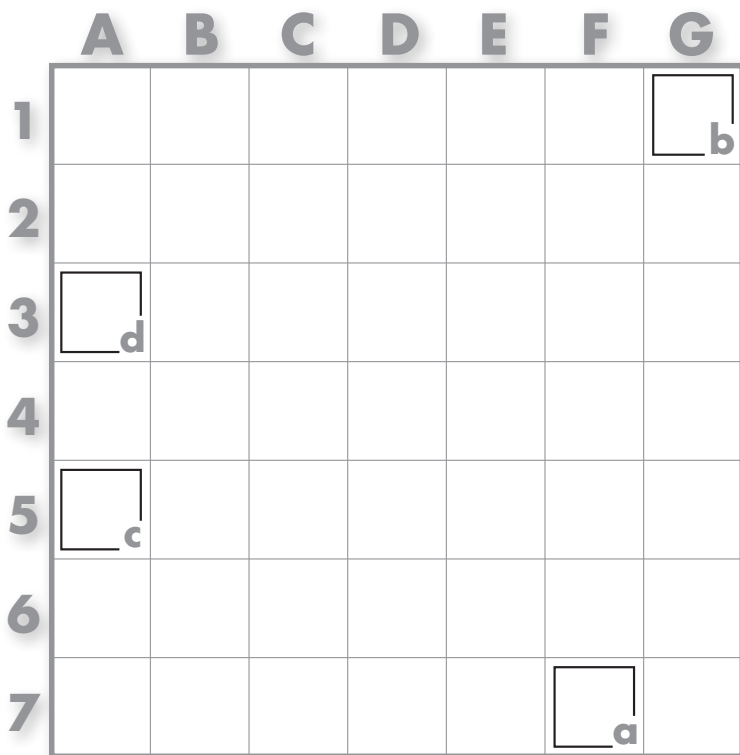
潜在的には歩行で片足10ワット程度の電力をつくれるということで、消費電力が2ワットに満たないスマートフォンには十分とのこと。

この新しいシステム「パワーウォーク」は、機械的なエネルギーが直接電気エネルギーに転換される現象が利用されており、研究チームでは、スマホへの電力供給だけでなく、靴にWi-Fiスポットを埋め込んで中継地点として利用することを検討中とのこと。

(出典:「Scientific Reports」)

# 脳が覚める PUZZLE

## 推理クロス



ヒントに合わせてマスを埋めてクロスワードの盤面を完成させ、a~dに入る言葉を見つけてください。

### ルール

- ①文字の入らないマスは黒く塗りつぶします。
- ②タテヨコに入る言葉の前後は、必ず黒マスかワクの外周になります。
- ③黒いマスがタテヨコに連続したり、盤面を分断することはありません。
- ④小さい「ッ」や「ャ・ユ・ヨ」は大きい文字として考えます。
- ⑤「ン」や「ー」で始まる言葉は入りません。
- ⑥同じ言葉は2回以上入りません。

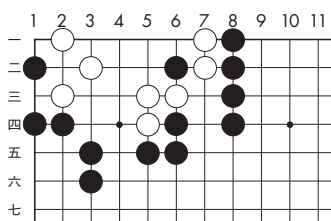
### ヒント

- Eに入るタイハイヨウは、2に入るニホンカイと交差する。
- インドヨウは6に入る。
- セトナイカイはヨコに入る。
- 黒マスは全部で11個入る。
- タテに入るナキヨリは、キヨクドと交差する。
- タテに入るセカンドは、カドと交差する。
- どこかに、イドホリ、エンスト、ポニー、タイトル、シカ、ヘイ、ヘリ、ルスが入る。

答



パズル制作/ニコリ

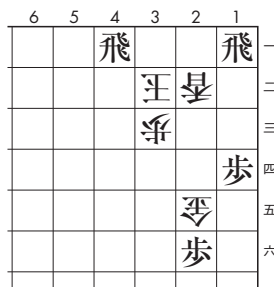


出題/九段 中村秀仁

黒先でどうなりますか。  
ヒント 好手順でダメツマリが決め手に。  
(10分で初段)



詰碁

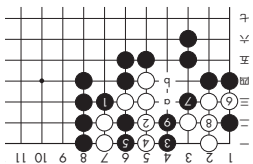


出題/九段 北村昌男

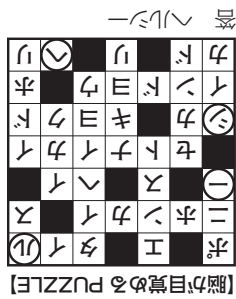
持駒・金、桂  
ヒント うまい捨て駒の発見をしてください。  
(10分で初段)

詰将棋

【詰碁】《正解》二四桂、回金、二一飛右成、二三玉、一ニ竜、回玉、一三金まで7手詰め。  
《解説》初手を二一飛右成は二三玉で、また四桂も二三玉と逃げられ、以下いずれも詰まない。初め二四桂と打つのが最善。二三玉は一三飛成で早詰め。したがって二四回金よりなく、そこで二一飛右と成って玉を追い、続<1>ニ竜と引<2>のaと打ち、黒bでコウ。黒1で8は白7、黒6、白2で生き。黒1で2は、白1、黒b、白4、黒8、白7、黒6、白3の左でセキ生き。



【詰碁】



【正解】

# いつでも ITSUDEMOMO 健康



青木愛さん  
「元シンクロナイズドスイミング日本代表・  
スポーツコメンテーター」

photo / rionobu robitou text / yuzuru kurachi

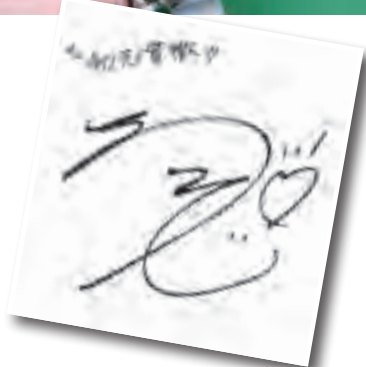


スリートとしての生活が長かったせいか、元来の性格なのかは分かりませんが、体を動かさないと気持ちが悪いんです。今、取り組んでいるのはキックボクシングと水泳。試合に出るわけではなく、心身の健康とスタイルをキープする目的で気楽にやっています。

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カ月から水泳を、8歳からシンクロナイズドスイミングを始め、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。

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