

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合

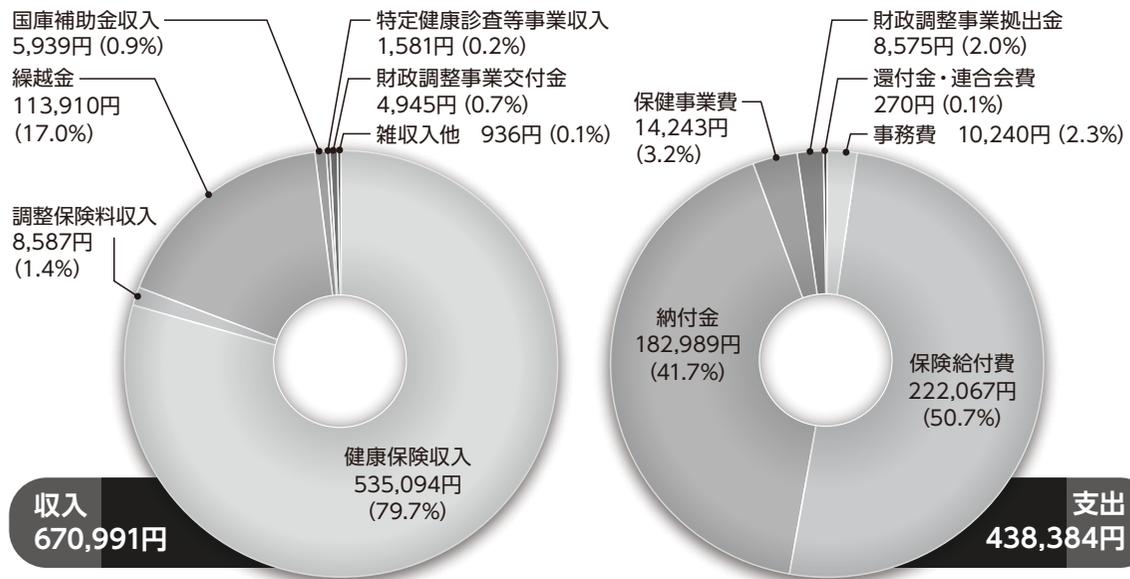


烏ヶ山と満天の星●鳥取県

2021 Summer

※1人当たり(円)は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

被保険者1人当たり決算額とその割合 一般勘定



●基礎数値(年間平均)	
平均年齢	41.94歳
被保険者数	6,101人
平均標準報酬月額	381,084円
一般保険料率	85.000/1000
特定保険料率	35.552/1000

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,264,607	535,094
調整保険料収入	52,392	8,587
繰越金	694,962	113,910
国庫補助金収入	36,231	5,939
特定健康診査等事業収入	9,645	1,581
財政調整事業交付金	30,171	4,945
雑収入	5,710	936
合計	4,093,718	670,991

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	62,474	10,240
保険給付費	1,354,831	222,067
法定給付費	1,324,798	217,144
付加給付費	30,033	4,923
納付金	1,116,414	182,989
前期高齢者納付金	340,616	55,830
後期高齢者支援金	775,768	127,154
病床転換支援金	4	1
退職者給付拠出金	26	4
保健事業費	86,896	14,243
還付金	129	21
財政調整事業拠出金	52,317	8,575
連合会費	1,517	249
合計	2,674,578	438,384

経常収入合計	3,279,307千円
経常支出合計	2,622,259千円
経常収支差引額	657,048千円

介護勘定

●基礎数値(年間平均)	
平均標準報酬月額	425,166円
第2号被保険者数	4,940人
介護保険料率	16.0/1000

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	436,445	116,821
繰越金	101,158	27,077
国庫補助金受入	1,121	300
雑収入	8	2
合計	538,732	144,200

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	416,915	111,594
介護保険料還付金	24	6
合計	416,939	111,600

収入合計	538,732千円
支出合計	416,939千円
収支差引額	121,793千円

令和2年度 決算がまとまりました

引き続き経常黒字を維持 健診の受診と医療費削減にご協力を!

7月1日に開催された第145回組合会において、令和2年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合を めぐる状況

高齢化の進展と現役世代の減少、医療の高度化を受け、健保組合の財政はもともと厳しい状況にありましたが、とくに令和4年度以降は、団塊の世代が後期高齢者に移行し始めることで医療費の急増および現役世代の負担の増大が懸念されてきました。この「2022年危機」を目前にして新型コロナウイルス感染症が発生し、全国の健保組合でも大きな影響を受けています。

先の国会で成立した健保法等改正法では、現役世代の負担軽減の観点等から、一定所得以上の後期高齢者について受診時の窓口負担が2割に引き上げられることになりました。しかしながら、その効果は限定的であり、持続可能な全世代対応型の社会保障制度の構築に向けては、多くの課題が残されています。

当健保の収支状況

一般勘定
収入面では、被保険者数および標準賞与額の増加等により、健康保険収入は前年度決算比で1億6382万4千円増の32億6,460万7千円となりました。

介護勘定

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費や給付金等に充てた保険給付費が前年度決算比1,602万4千円増の13億5,483万1千円、高齢者医療制度への納付金は同比3億4,201万円増の11億1,641万4千円となりました。この納付金だけで、健康保険収入の34.2%に相当する額となっています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として8,689万6千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が32億7,930万7千円、経常支出合計が26億2,225万9千円となり、経常収支差引額は6億5,704万8千円の黒字決算となりました。

当健保では、今後の動向を注視しつつ、加入者の皆さまの健康増進をサポートするための事業を積極的に展開してまいります。皆さまにおかれましても、健診を必ず受診されるときともに、医療機関の適正受診およびジェネリック医薬品の活用等で医療費を削減し、健全な組合財政維持に引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。令和2年度決算は介護保険収入4億3,644万5千円、繰越金1億1,155万8千円、介護納付金4億1,691万5千円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

決算残金処分内訳

●一般勘定		●介護勘定	
別途積立金	101,109千円	準備金	1,428千円
当年度繰越金	1,317,957千円	当年度繰越金	120,365千円
財政調整事業繰越金	74千円	計	121,793千円
計	1,419,140千円		



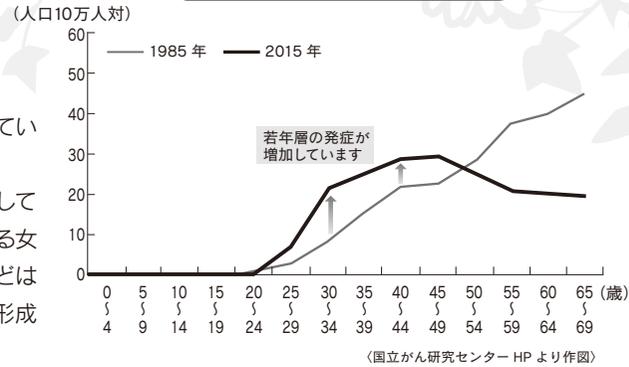
若年層での発症が多い

子宮頸がん

30～40歳代の女性に多く、20歳代での発症も増加している子宮頸がん。

発症にはヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が関連しています。HPVはありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性の過半数が一生涯に一度は感染します。感染してもほとんどは自然に排除されますが、ごく一部の人で感染が持続し、異形成とよばれる前がん病変を経て子宮頸がんに行進します。

子宮頸がんの年齢階級別罹患率 (上皮内がんを除く)



子宮頸がんのリスクについて

HPVは、人の皮膚や粘膜に感染するウイルスです。100種類以上あり、そのうち15種類ほどが子宮頸がんに関連があります。

子宮頸がん予防ワクチン (HPV ワクチン)

子宮頸がん全体の50～70%の原因とされる2種類のHPVの持続感染を予防する効果があり、感染やがんになる手前の異常 (異形成) を90%以上予防したと報告されています。WHO (世界保健機関) では10歳代前半の接種を推奨し、日本でも2009年12月に承認され、2013年4月から定期接種となりました。しかし、接種後の副反応の報告が相次いだことから、現在は積極的勧奨が差し控えられています。

リスク要因

- 出産経験が多い
- 喫煙習慣がある
- 経口避妊薬 (ピル) の長期服用
- 免疫力の低下

20歳になったら、最低でも2年に1回は受けて「子宮頸がん検診」

定期的に検診を受けることで、がんになる前の病変を発見することができます。

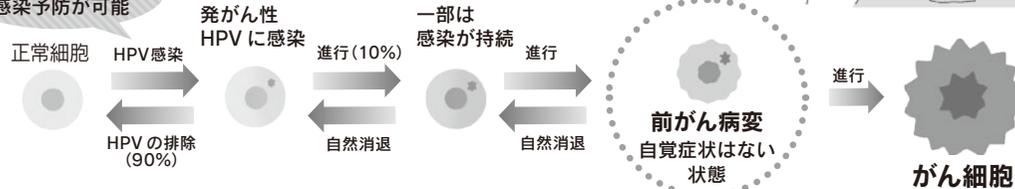
2年に1度は受けて

細胞診 (PAP)

子宮頸部の細胞を、小さなヘラやブラシなどでこすり取り、異常な細胞がないかどうかを顕微鏡で見て調べます。国では20歳以上の女性に隔年の受診を推奨しています。



ワクチン接種による感染予防が可能



細胞診にプラスして行うこともある

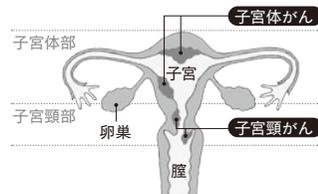
HPV検査

子宮頸部の細胞への発がん性HPV感染を調べる検査です。細胞診でもHPV検査でも異常がなければ、2～3年以内に子宮頸がんになる可能性は低いと考えられています。発がん性HPVが検出されても多くの場合は自然に排除されますが、医師の指示に従って精密検査や定期検査を受けましょう。

閉経期女性が注意したい

「子宮体がん」

閉経前後に起こりやすく、肥満や月経不順、出産経験が少ないことなどもリスク要因とされています。月経ではない期間や閉経後の出血、排尿時の痛み、排尿のしにくさ、下腹部痛など、気になる症状がある場合は早めに婦人科を受診しましょう。



	子宮頸がん	子宮体がん
子宮頸部	できる場所	子宮体部
ヒトパピローマウイルス	原因	女性ホルモンの乱れなど
20～40歳代	好発年齢	50～60歳代
あり	自治体のがん検診	自治体により異なる

新型コロナウイルス感染症が気になって 受診を控えている皆さまへ



定期的に 健診・検診を 受けましょう

健康診断の会場では換気や消毒を行うなど、
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策※に努めています。

※「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」
(公益社団法人全国労働衛生団体連合会等)

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。
だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェック。
自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。

• 受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認して下さい。

• マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりとしましょう。





子どもの受験に親の介護、災害時の対応、家族が病気になったら…
今後が不安なのに、夫に相談しても「なんとかなるよ」と生返事。
私が心配性すぎるのでしょうか？

Sさん(会社員・女性)

将来が不安で相談しても 心配しすぎと取り合ってもらえませんか

不安は自然な感情 だからこそ冷静さが大切

先の見えない未来を予想し、不安を感じるのは人間が生まれつき持っている自然な感情・習性です。また、人間にはどのような側面でも個人差があるもので、不安の程度も人によって大きく異なります。ですから、心配しすぎなのかと後ろ向きに捉える必要はありません。

不安だと思ったら、その不安のもとをなるべく小さくするようにしましょう。気持ちを落ち着かせて、思ったことを細かく紙に書き並べてみます。そこから、今できることに加え、今はできなくても時間をかけて計画や準備したほうがよいことがあれば書き足します。このように不安を細分化することで、今後の行動の指針へとつながります。

自分も相手も否定せず、
単に考え方の違いとして捉えようと
次の一手へつながります

考え方の違いを理解したうえで 「今できること」を考える

不安や心配ごとができたとき、周囲へ相談することは1人で抱え込まないためにも大切な行動です。すでにご主人に相談されていますが、相手には問題であると認識されておらず、思うような返答を得られていないようですね。

相談するときは、まずは冷静になってから自分の考えを伝えましょう。伝えにくい場合は、思いを書き出して内容を見ながら話してみよう。それから、相手の意見に耳を傾けます。このとき、相手を否定するのではなく「こういう考え方をしているのか」と単なる違いとして受け止めることが大切です。

考え方の違いを理解すると、よりよい落としどころが見つかるほか、相違点を認めたらうで「今できることとは何か」お互いの意識を向けられるようになります。



みがき残しはありませんか？ デンタルフロスとワンタフトブラシを使いこなそう

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都) 院長

歯ブラシだけで歯みがきをしても60%ぐらいの歯垢しか除去できていないというデータがあります。みがき残しをなくすためにはデンタルフロスや歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどのツールを併用することをおすすめします。米国では子どもからデンタルフロスを使用して、歯の健康づくりに取り組んでいるといいます。よい習慣はドンドン取り入れて、歯垢除去率100%を目指しましょう。



早い段階で歯のケアをスタート

アメリカ映画などでデンタルフロスを使う場面をよく見かけますが、米国では子どもの歯が生えそろう段階からデンタルフロスを使用して歯垢を取り、歯肉をマッサージする習慣が根づいているといえます。歯周病が生活習慣病として認識されており、全身疾患とのかかわりが深いという意識が浸透しているためです。また、日本のように医療保険制度が整っていないため、一度歯科医にかかる治療費が高額になることも歯のケアに対する意識を高めているようです。

歯ブラシでは取りづらい歯と歯の間の歯垢をとる補助的な清掃器具には次の3つがあります。

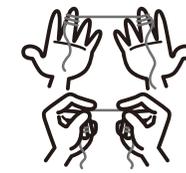
- デンタルフロス…歯肉が下がっていない健康な人や子どもにも適しており、使い方に慣れておけば予防効果が高まる
- 歯間ブラシ…歯周病が進行して歯肉が下がってしまった人に効果的
- ワンタフトブラシ…奥歯など、歯ブラシでみがきにくい奥まった場所に有効

デンタルフロスの使い方

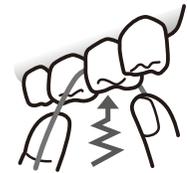
長い糸(フロス)を必要なだけ切り取って使うロールタイプのデンタルフロスは、慣れれば扱いはそれほど難しくありません。ホルダー付きのものは何度も同じ箇所(糸の部分)を使うことになるので、次の歯に移る前に水で洗い流すようにしましょう。



・手首からひじの長さ(40cmくらい)でフロスをカットする



・両手の中指にフロスを2~3回巻き付ける
・親指と人差し指でフロスをつまんで操作する



・のこぎりを引くように、ゆっくり挿入する。圧をかけながら、しっかり上下に動かして汚れをかきとる



・こするときはフロスの長さを2~3cmの間隔にキープしながら、歯にしっかり沿わせて圧をかける

歯間ブラシの使い方

歯間ブラシは、ナイロン製の毛がついたブラシの部分と歯の間に挿入して前後に動かすことで汚れを取ります。サイズが合わないものは歯肉を痛めたり、すり減らすおそれがあるので、挿入したときに抵抗なく動かせるサイズを選ぶことが大切です。



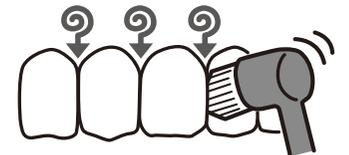
・上あごへは斜め上から挿入



・歯肉を傷つけにくくスムーズに挿入できます
・角度をつけて×印を描くように左右の歯に沿わせましょう
・どの部位でも10往復はさせましょう

ワンタフトブラシの使い方

ワンタフトブラシは、柄の先に小さな毛の束がひとつだけ付いている歯ブラシです。タフトとは毛を束ねたものという意味です。



・毛先を歯面にやや押し付けるように当て、歯肉の溝にわずかに毛先を挿入します。そこで細かく振動させます
・基本の持ち方はペングリップ(えんぴつ持ち)。上の歯の裏は、みがきやすいパームグリップ(グーで握る)で

- ①歯と歯の間に毛先を軽く入れ、小さな円を描くようにクルクル動かす
- ②歯肉のきわは目境に沿って小さく動きながらゴシゴシこすらず優しい力で行うのがポイント!





☆**パプリカ**：パプリカは活性酸素の働きを抑え、細胞の老化を防ぐ抗酸化力が高く「ビタミンE」と呼ばれる、ビタミンA（カロテン）、C、Eを豊富に含んでいます。生のままでも加熱してもおいしく食べられますが、油で炒めればビタミンAとEの吸収率がよくなります。

☆**きゅうり**：むくみ解消に役立つカリウムや、美肌作りに欠かせないビタミンC、便秘解消に効果的な食物繊維も多く含まれるきゅうり。カリウムやビタミンCは水溶性の栄養素のため、水にさらさず生で食べるとう効率よく栄養がとれます。

夏野菜のチキンライス弁当

1人分 (合計) エネルギー 482kcal
塩分 2.7g

夏野菜のチキンライス

材料(作りやすい分量/4人分)

- 米 …… 2合
- 鶏もも肉 …… 1/2枚 (100g)
- スズキーニ …… 1/2本 (85g)
- なす …… 1本 (80g)
- パプリカ(赤) …… 1/2個 (75g)
- 〔A〕 ケチャップ …… 大さじ5
- 塩 …… 小さじ1/4
- バター …… 10g

作り方

- ① 米を研いで、炊飯器の2合目の目盛りよりもやや少なめに水を加えて30分以上浸水させる。
- ② 鶏もも肉は小さめの1口大に切る。スズキーニ、なす、パプリカは8mm角に切る。
- ③ ①に〔A〕を混ぜて②のせて、通常どおり炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、バターを加えて混ぜ合わせる。

レンチンオムレツ

材料(1人分)

- 卵 …… 1個
- 〔A〕 牛乳 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、〔A〕を加えて混ぜ合わせる。
- ② 耐熱の平皿にラップをして①を流し込み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ③ いったん取り出して、卵を半分に折りたたんでラップで包み、電子レンジ(600W)で再度30秒ほど加熱する。
- ④ チキンライスの上にのせる。

きゅうりの梅和え

材料(1人分)

- きゅうり …… 1/2本 (50g)
- 梅干し …… 1/2個
- ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは4cm幅のぶつ切りにする。梅干しは包丁でたたいてペースト状にする。
- ② ポリ袋に①とごま油を入れてめん棒でたたく。



パッと15分で完成!

時短バランス弁当

夏のお弁当作りは、食中毒が心配です。梅干しや酢、しょうがなど、抗菌効果のある食材を活用しましょう。忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ、栄養バランスもバッチリのお弁当レシピをご紹介します。

料理制作 ■ 中村 りえ (管理栄養士)
撮影 ■ 栗山 サトル
スタイリング ■ 小川 雅代



*つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。
*ごはんの炊飯時間は調理時間に含みません。



鶏と豆腐のふんわりつくね弁当

1人分 (合計) エネルギー 472kcal
塩分 2.5g

鶏と豆腐のふんわりつくね

材料(1人分)

- 鶏ひき肉 …… 70g
- 絹ごし豆腐 …… 50g
- コーン …… 10g
- 〔A〕 枝豆 …… 9粒
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 〔B〕 みりん …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① ボウルに〔A〕を入れて、粘りけが出るまでよく混ぜ、小判型につくねを成形する。
- ② 〔B〕を混ぜ合わせて、たれを作る。
- ③ フライパンにごま油を入れて、中火にかけて①を焼く。焼き色がついたら裏返す。
- ④ 火が通ったら、フライパンから一度つくねを取り出し、②をフライパンに入れる。
- ⑤ 煮立ったらつくねをフライパンに戻し入れて、たれをよくからめる。

パプリカの和風ピクルス

材料(1人分)

- パプリカ(赤) …… 1/4個 (35g)
- パプリカ(黄) …… 1/4個 (35g)
- 〔A〕 だし汁 …… 100mL
- 酢 …… 30mL
- 〔B〕 しょうゆ …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ1

作り方

- ① パプリカはそれぞれ細切りにする。
- ② 耐熱容器に〔A〕、①を入れて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、5分ほどおいて味をなじませる。

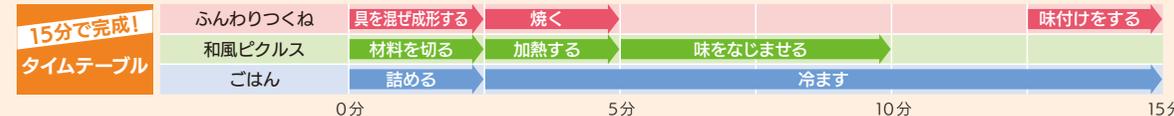
ごはん

材料(1人分)

- 白米 …… 150g
- 梅干し …… 1/2個
- 白ごま …… 小さじ1/2

作り方

- ① ごはんに刻んだ梅干し、ごまを混ぜてお弁当に詰める。





体の防衛システムを、
あなたが助けよう!

ワタクシは、天下無双の剣士隊長イムーン卿!
仲間と力を合わせて、外敵を徹底的に撃退しますぞ!



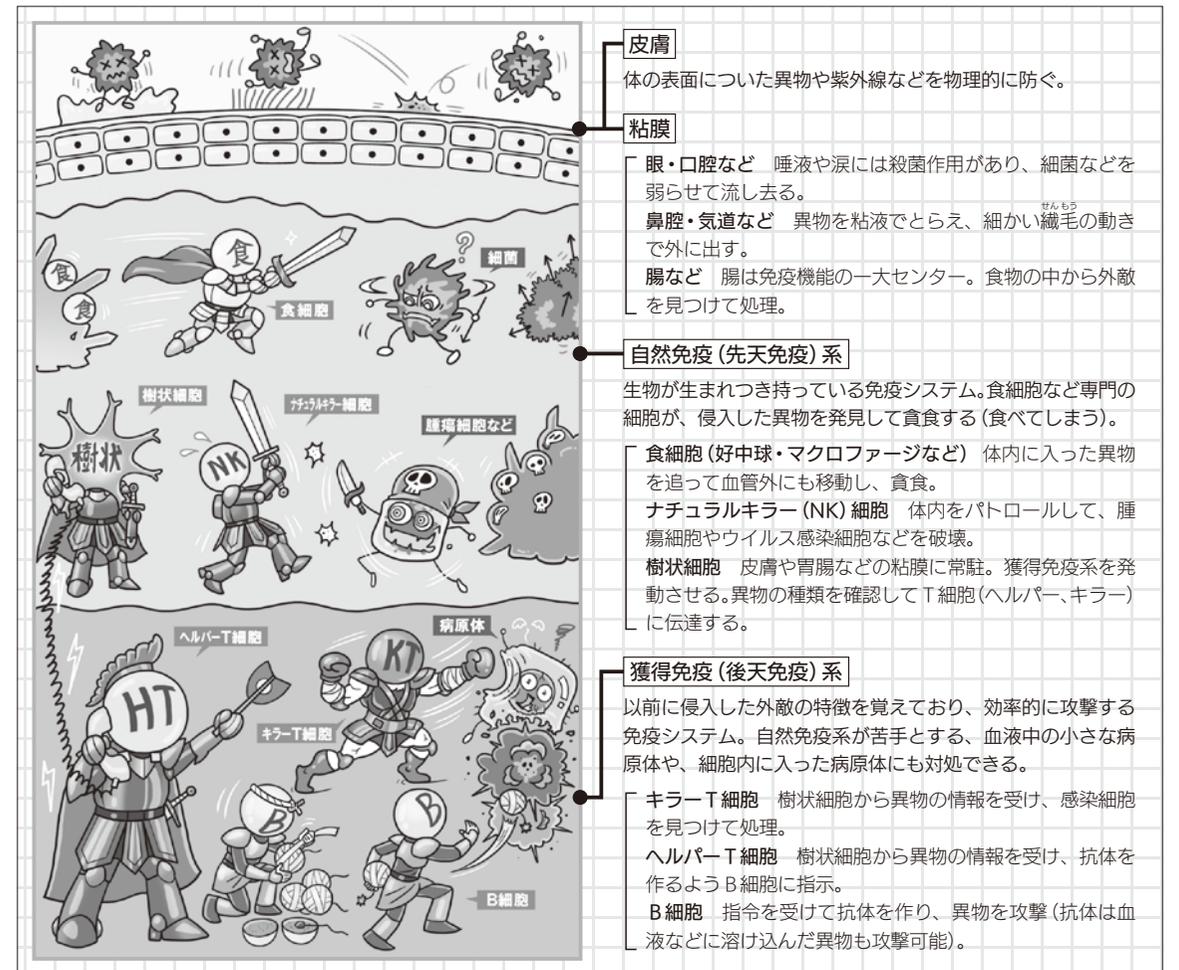
多重の防衛(免疫)システムで さまざまな侵入者から 健康をマモール!

監修 ■ 河本 宏 (京都大学ウイルス・再生医科学研究所教授)

人体は、常に各種の外敵にさらされています。それが病気の原因にならないよう、何重もの防衛システムが働いて、健康を守ってくれているのが免疫。その邪魔をしないために、私たちにはどんな助けができるか考えてみましょう。今回のテーマは免疫系の働きについてです。

免疫システム網の働きで、どんな侵入者も逃がさない!

「粘膜(バリア)」「自然免疫」「獲得免疫」などが相互に補い合い、多様な異物に対処します。



免疫系の働きを助けるために、私たちは何をすべき?



自分自身が気をつけて、免疫力をタスケール!

腸内環境を改善する意識をもつ

腸は全身の免疫細胞の7割以上が集結している重要拠点。一方で細菌も多く、腸内には約千種類・百兆個もの細菌が存在する。病原性を持つ「悪玉菌」を減らして、乳酸菌やビフィズス菌など健康に役立つ「善玉菌」を増やせば、免疫力の助けになる。野菜・豆・果物やヨーグルトを含むバランスのよい食生活を心がけたい。



できるだけ口内を清潔に

食後・就寝前の歯みがきなど、口内の健康管理は免疫システムの保護のためにも重要。歯周病と免疫力は互いに関連しており、免疫力が下がると歯周病が悪化しやすくなり、歯周病が悪化すると心筋梗塞や誤嚥性肺炎、糖尿病など全身病を発症しやすくなる。



睡眠不足も免疫の敵

睡眠時間が短かったり、睡眠の質が悪かったりすると、免疫力は低下する。「就寝・起床時刻」をなるべく一定に「適度な運動習慣をもつ」「就寝3時間ほど前にゆとり入浴する」などを心がけて、十分な睡眠をとりたい。



ストレス管理は意外に重要

「怒り」「悲しみ」「あきらめ」などの感情は免疫細胞の活性を低下させ、「喜び」「笑い」「やる気」などのポジティブな感情は免疫力を強化するという研究成果が数多く報告されている。笑顔を保ち、ストレスをためないよう心掛けて、楽しく前向きな生活を。



マモール騎士団の邪魔をしちゃダメ!

上質な睡眠をとるためには、就寝直前にスマホやパソコンなどの強い光を見つめることは避けたいものです。また、就寝直前に体温を上げると入眠の妨げになるので、運動や入浴をするなら寝床に入る3時間以上前には済ませるよう心がけよう。

阿寺溪谷入口から阿寺溪谷キャンプ場まで続く、阿寺川に沿った緩やかな上り坂のコースです。溪谷は奇岩や数多くの滝、美しく澄んだ淵など、自然が生み出した見どころが満載。大自然の絶景を眺めながらウォーキングして、気分をリフレッシュしましょう。



うげん
雨現の滝
溪谷の右岸にある滝で、雨が降った後だけ現れます。



雨現の滝 ●

● 千畳岩

おらが村の味処 いなほ
フォレスパ木曾あてら荘

おらが村の味処 いなほ ▶
フォレスパ木曾の隣にある人気の食堂。おすすめメニューは五平もちが付いたそば定食です。

詳細はこちらから → http://www.vill.ookuwa.nagano.jp/kankou/desire/desire_shop.html

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。



水

明

山

紫



▲狸ヶ淵



日帰り入浴
可能

▲フォレスパ木曾あてら荘

アウトドアリゾート「フォレスパ木曾」内、木曾川のほとりにたたずむ温泉宿です。天然温泉はアトピー性皮膚炎や腰痛などに効くとされています。運がよければお風呂の窓から野生のたぬきが見えるかも！

詳細はこちらから
→ <https://www.forespakiso.jp/>



▼阿寺溪谷キャンプ場

阿寺国有林の中にあるキャンプ場です。川遊びや釣りなど、阿寺溪谷の大自然を満喫できます。森の奥の岩間からは、信州の名水・秘水に選ばれた「美顔水」が湧き出ています。その昔、山を管理する役人たちの妻がこの水を使ったところ、見違えるほど美人になったことからその名がつけられました。

冷たく澄んだ川と青みを増した木々は、暑い時期でも涼を感じさせてくれます。



「山紫水明」

… 山水の景色が美しく清らかであること。

阿寺溪谷は長野県大桑村の名所で、日本遺産の構成文化財に認定された溪谷です。全長約15kmにわたって阿寺川が流れ、清流の両岸には木曾五木（ヒノキやアスナロなど）が立派に育っています。

大自然の溪谷美は目を見張るものがあり、なかでも溪谷を流れる阿寺川の美しさは格別です。阿寺川は、深みが浅瀬だと感じられるほどの透明度をほこり、水面はエメラルドグリーンに輝いて見えます。この澄んだ水面は「阿寺ブルー」と呼ばれ、多くの人がこの美しい光景を求めて阿寺溪谷を訪れるとか。



ジェネリック医薬品の使用率を高めよう

他の国と比べてみました。
その使用状況は？

政府は年々増加する国民医療費を抑制するためにジェネリック医薬品の使用を促進してきました。現在では「2023年度末までに使用割合を全都道府県で80%以上にする」という目標を掲げ、診療報酬制度の改定や処方せん様式の変更などを行い、普及の推進に努めています。

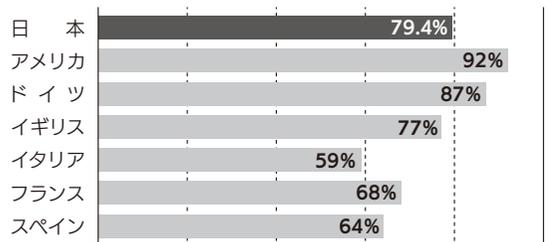
ちなみに、2020年度第3四半期(2020年10月~12月)の使用割合は79.4%で、ほぼ目標に近づいており、2005年の32.5%から2.4倍以上となるその伸び率は著しいものとなっています。

他の国に目を向けてみると、わが国よりも使用割合が高くなっているのがアメリカ(92%)やドイツ(87%)などです。アメリカでは医療費が非常に高いため、以前から新薬の半額程度の料金で処方されるジェネリックを求める傾向が高く、ドイツの参照価格制度*ではジェネリックに保険が適用されるのに対して新薬はほぼ自己負担になることなどが、その要因とみられています。

*参照価格制度：医療保険制度が適用される基準を定め、基準を上回る分を自己負担とする制度



各国の後発医薬品の数量シェア



日本2020年度第3四半期(2020年10月~12月)
他は2016年10月~2017年9月の合計値より算出
出典:「各国の後発医薬品の数量シェア(厚生労働省)」を加工して作成

SNS時代のヘルスリテラシー

最新の情報、複数の情報を
比較したうえで利用しましょう

新型コロナウイルスに関する多くの情報が出されていますが、なかには「抗生物質はコロナに効く」などのデマがネット上に出回り、炎上することがあります。こんな時代だからこそ、適切な情報を手に入れ、活用していくための「ヘルスリテラシー」を大切にしたいものです。

ヨーロッパ8カ国と比較した「ヘルスリテラシー測定尺度 HLS-EU-Q47*」によると、日本のヘルスリテラシーの点数が他国と比べて低いという結果が出ています。要因として患者・市民と医療従事者のコミュニケーションがやや不足している一方で、新聞やテレビなどのマスメディアからの情報に頼りがちなことが考えられます。

先進国では公的機関が中心になって運営する、健康情報をわかりやすく提供しているサイトがありますが、日本でこのようなサイトはまだ少ないのが現状です。

日本語で医療情報を検索すると商用サイトが出てくることが多く、誰もが書き込めて参加できるSNSからの「口コミ」情報を信じてしまうような傾向があります。信用できる情報かどうかを判断するには公的サイトを中心に複数の情報を比較してみる必要があり、利用者側も自己責任で臨まなければなりません。発信日時とともに信頼できる専門家や団体が作成・監修したものであるかなどを確認したうえで、情報を利用することが大切です。

※HLS-EU Consortium
●監修：聖路加国際大学 看護情報学教授 中山和弘



けいれんを
起こしたときもはやく
対処することが大切

体が硬直してガタガタと震え、白目をむくこともあるけいれん。そんなわが子の様子を見るとあわててしまいがちですが、子どものけいれんは、まれなことではありません。落ち着いて対処しましょう。



けいれんの原因に合った
対処をすることが大切

子どもが起こすけいれんの種類はさまざまですが、種類と原因を知っておくことで、それぞれに合った対処をすることができます。子どもが起こしやすいけいれんとしては、次のようなものがあげられます。

熱性けいれん

子どもにもっとも多いけいれんで、発熱とともに体が硬直して震え、意識を失います。通常は数分で治まりますが、一度起こすと約30%の子どもがくり返します。両親や兄弟姉妹が熱性けいれんの経験がある人、起こしやすい傾向があります。

てんかん

発熱がないのに、たびたびけいれんを繰り返す場合

髄膜炎・脳炎

ウイルスや細菌に感染して起こる髄膜炎や脳炎が原因でけいれんが起こる場合があります。高熱や頭痛、おう吐を伴うことがあり、2~3日発熱が続いてからけいれんを繰り返したときは要注意です。脳に影響する危険性があるため、すぐに受診して治療を受けてください。

泣き入りひきつけ

激しく泣いたとき、突然息を止めて硬直し、けいれんを繰り返す場合があります。これは、息継ぎができずに一時的に脳に酸素が行かなくなった状態で、すぐに治まり、危険性もありません。

けいれんの様子を観察し
5分以上続いたら救急車を

子どもがけいれんを繰り返したときは、あわてずに次のように対処しましょう。

①おう吐したものをつまらせないよう、顔を横に向けて寝かせる。

※おう吐を誘発する場合があります。割りばしや指などを口に入れてはいけません。

②けいれんの始まった時間を確認し、顔色や発熱、全身のけいれんか左右どちらかのけいれんか、などを観察する。

けいれんが1時間以上続くと、脳に障害が起こる可能性があります。5分以上続く場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



監修 ■ 近畿大学
生物理工学部准教授
谷本 道哉

「プッシュアップ」で胸・二の腕などを鍛えて 強い上半身をつくる

プッシュアップはいわゆる腕立て伏せですが、机などを使って体を斜めに行えば、筋力が弱い方でも取り組みやすくなります。

胸や二の腕、肩など上半身全体を鍛えれば、見た目もスッキリとしますよ。1日おきくらいの頻度で鍛えていきましょう。

※痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。

1セットは10～15回、1日おきが目安。自分の限界の回数まで挑戦!

1 手を肩幅強にとり、腕を伸ばして構える。
足を後ろに引くほど負荷がかかる。

足は肩幅程度に開く

負荷が大きくてできないときは…

片足を前に出すほど負荷が減る

1秒で上げる

1セット

2秒で下げる

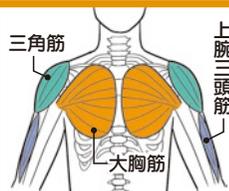
まっすぐな姿勢をキープする

ぶーっ

胸はしっかりと机につける

鍛える部位

上半身



プッシュアップでは、胸の大胸筋、肩にある三角筋、そして腕の裏側にある上腕三頭筋などの筋肉が鍛えられます。これらの筋肉には、転んだりふらつきたりしたときなどに体を支える重要な役割があります。

無理のない範囲で、自分のできる回数まで行くと効果的です。