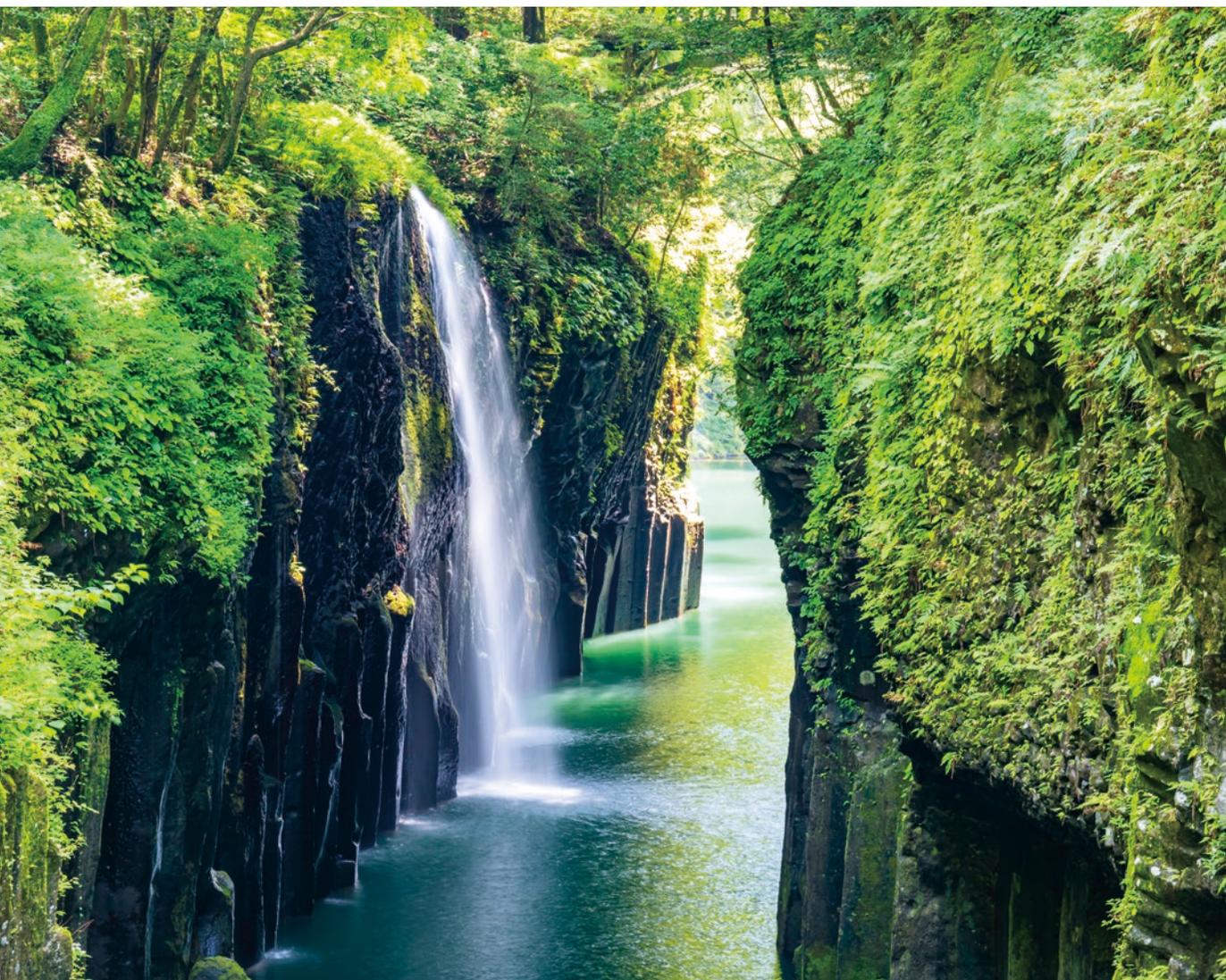


# 健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



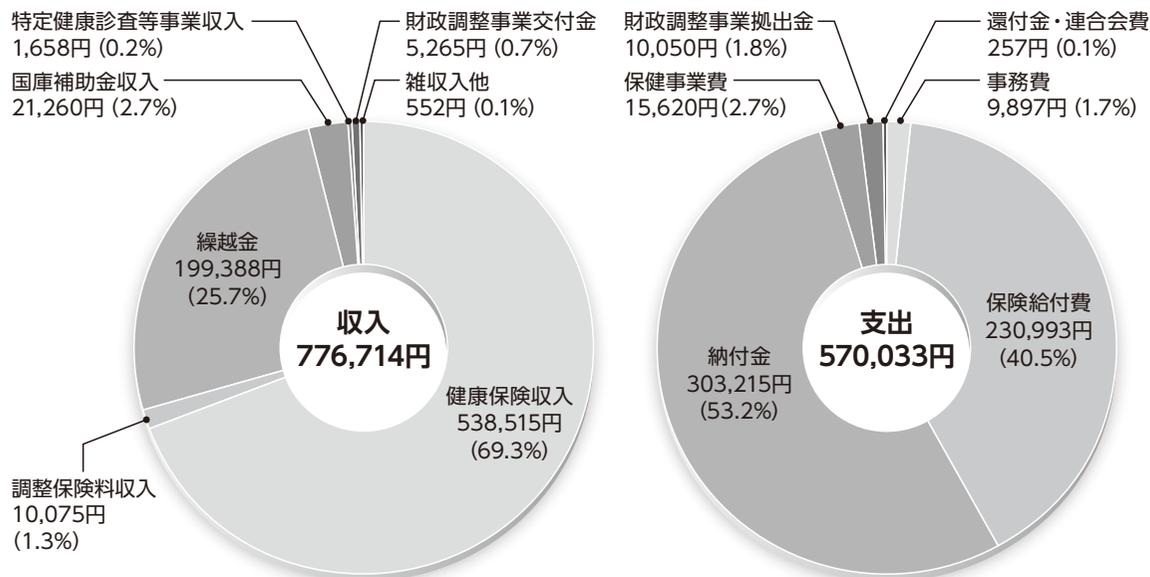
高千穂峡 ● 宮崎県

2022 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



### 一般勘定

#### ●基礎数値(年間平均)

平均年齢……………41.84歳  
 被保険者数……………6,610人  
 平均標準報酬月額……………376,529円  
 一般保険料率……………85.000/1000  
 特定保険料率……………51.835/1000

#### 収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,559,586	538,515
調整保険料収入	66,594	10,075
繰越金	1,317,957	199,388
国庫補助金収入	140,530	21,260
特定健康診査等事業収入	10,961	1,658
財政調整事業交付金	34,799	5,265
雑収入他	3,652	552
合計	5,134,079	776,714

#### 支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	65,421	9,897
保険給付費	1,526,866	230,993
法定給付費	1,491,752	225,681
付加給付費	35,114	5,312
納付金	2,004,253	303,215
前期高齢者納付金	1,072,225	162,213
後期高齢者支援金	931,999	140,998
病床転換支援金	3	-
退職者給付拠出金	26	4
保健事業費	103,247	15,620
還付金	74	11
財政調整事業拠出金	66,433	10,050
連合会費	1,627	246
合計	3,767,921	570,033

経常収入合計 3,577,150千円  
 経常支出合計 3,701,487千円  
 経常収支差引額 ▲124,337千円

### 介護勘定

#### ●基礎数値(年間平均)

平均標準報酬月額……………420,073円  
 第2号被保険者数……………5,234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	470,721	118,094
繰越金	120,365	30,197
雑収入	1	-
合計	591,087	148,291

#### 支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	497,248	124,749
介護保険料還付金	11	3
合計	497,259	124,751

収入合計 591,087千円  
 支出合計 497,259千円  
 収支差引額 93,828千円

## 令和3年度 決算がまとまりました

# 経常収支で赤字決算に 医療費の節約にご協力ください!

7月1日に開催された組合会において、  
令和3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

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する一方で、感染対策が進み、経済社会活動の正常化が期待されていましたが、年度後半には世界情勢の不安定化により、先行きの不透明感が増す状況となりました。

わが国の社会保障制度においては、令和4年以降、団塊世代が後期高齢者に到達することとで、医療費の急増と現役世代の負担増大が懸念されてきました。健保法等改正法※により、本年10月から後期高齢者(一定以上所得者)の医療費窓口2割負担が実施されますが、現役世代の負担軽減への効果は限定的と考えられています。世代間の公平性を確保し、今後も国民皆保険制度を維持していくためには、さらなる制度の見直しが求められます。

※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

### 当健保の収支状況

#### 一般勘定

収入面では、被保険者数および総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2億9,497万9千円増の35億5,958万6千円となりました。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1億7,203万5千円増の15億2,686万6千円となり、高齢者医療制度への納付金は同比8億8,783万9千円増と大幅に増加し20億4,25万3千円となりました。納付金は保険給付費を大きく上回り、健康保険収入の56.3%に相当する重い負担となっています。

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1億3,24万7千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が35億7,715万円、経常支出合計が37億1,48万7千円となり、経常収支差引額は1億2,433万7千円の赤字決算となりました。

当健保では、社会の変化に対応しつつ、各種健診事業をはじめとする保健事業の充実を図り、皆さまの健康保持増進および医療費適正化に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、大切な保険料で運営されている保健事業を積極的にご活用になり、ご家族とともに健康づくりに励まれますとともに、ジェネリック医薬品の活用等による医療費節減にも引き続きご協力をお願いいたします。

#### 介護勘定

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3年度決算は介護保険収入4億7,072万1千円、繰越金1億2,036万5千円、介護納付金4億9,724万8千円となり、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	865,997千円	準備金	4,119千円
当年度繰越金	500,000千円	当年度繰越金	89,709千円
財政調整事業繰越金	160千円	計	93,828千円
計	1,366,158千円		

# 特定保健指導が生活習慣を変える

プロのもとで生活習慣を変えるきっかけになるね！



特定保健指導は、40歳以上の方が健診を受けた結果、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）のリスクが高い方が対象となります。対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践することになります。指導を受けるといっても、ハードルの高い目標や制限を強いられることはなく、自分のペースで進められます。

保健指導だけど、怒られたりするわけじゃないだね！



そういえば... 自分にも案内がきていたけど...



特定保健指導では無理なく生活習慣を改善できる

特定保健指導の案内を、「厳しい制限をされそうだから」と放置していませんか？ 特定保健指導は、「メタボリスク回避のため、個人のペースで無理なく生活習慣を改善する」ことが目的であり、過去の生活習慣を叱責される、また厳しい目標や制限を課されることはありません。対象者となった方は敬遠せず、積極的に活用しましょう。

特定保健指導は、いいことたくさん！

01 専門家から無料で生活習慣改善のサポートが受けられる

02 自分に合ったサポート内容で継続しやすい

03 健診結果の改善が期待でき病気の予防につながる

生活習慣の改善と一口にいっても自力だけでは続けにくいもの。特定保健指導では、専門家と一緒に、健診結果を見ながら一人ひとりに合った行動計画と目標を立てて取り進むため、一人で行うよりも無理なく続けられます。

健診知識 +α

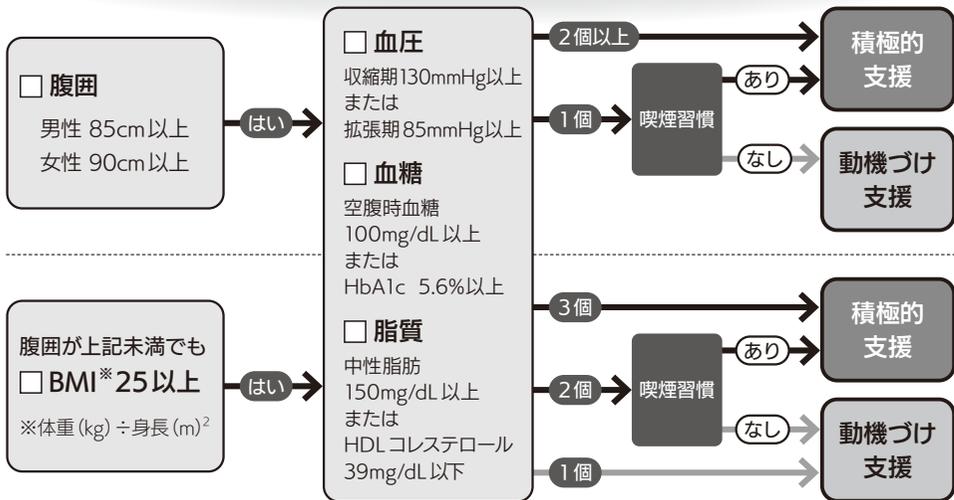
「受けなくてもなんとかなる」は間違い！  
特定保健指導でメタボリスクから身を守ろう！

特定保健指導は、健診結果の腹囲や血圧・血糖等の数値などからメタボリスクが高い方が選定されます。リスクの度合いによって、「動機づけ支援」と「積極的支援」の2種類に分けられ、自身の状態に適したサポートが受けられます。メタボとは、内臓に脂肪が蓄積し検査数値が一定基準を超えているなどの状態を指し、そのメタボリスクが高い状態を放置すると、生活習慣病となる危険性が高まります。症状が進行すれば、動脈硬化や心疾患など重症化へつながる恐れもありますので、日々の生活習慣を見直すために特定保健指導を受けることが大切です。

身につけた「よい生活習慣」は  
その後も継続させよう

動機づけ支援では、まず保健師や管理栄養士等と面談を行い、そこで一緒に立てた生活習慣改善の行動計画に沿って日々取り組みます。積極的支援では、動機づけ支援と同様に初回面談をした後に、専門家から、メールや面談などで3カ月以上にわたってサポートを受けます。2つの支援とも一定期間取り組んだところで、行動計画の目標達成状況の確認と専門家から今後のアドバイスを受けて終了となります。改善した生活習慣は、特定保健指導後も続けることが重要です。以前の生活習慣へと戻らないよう、健康維持に努めましょう。

## 健診結果と見比べよう！ 特定保健指導対象者の決め方



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。  
※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

## 流れがわかる！ 特定保健指導の内容





# 歯の病気になりにくい生活習慣を身につけましょう

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科 (東京都) 院長

むし歯や歯周病などの口腔疾患は、さまざまな全身疾患と関連していることが明らかになっています。年齢を重ねても健康な状態を維持する「健康寿命」を延ばすために、ここ数年、国や自治体では歯の健康づくりを重要視するようになってきました。わたしたちが健康で快適な生活を送るためには、日常的な口腔ケアは不可欠なものなのです。



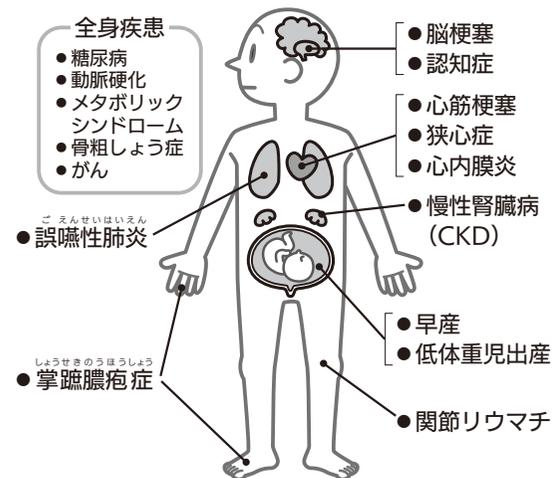
## 全身疾患と関連する歯周病

歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。歯周病菌や歯周病による炎症によって量産されたさまざまな物質は、血液の流れに乗って体のすみずみまで運ばれ、全身疾患の原因になったり、重症化のリスクを高めています。

なかでも糖尿病との関連が強く、糖尿病による免疫機能の低下から歯周組織の炎症が進んで歯周病が悪化し、それがさらに全身へと影響を及ぼします。一方で歯周病のある糖尿病患者に歯周病治療を行うことによって、血糖コントロールの指標となるHbA1cに改善が見られるというデータがあります(日本糖尿病学会調べ)。

ほかにも脳梗塞、心筋梗塞、肥満、慢性腎臓病(CKD)、関節リウマチ、骨粗しょう症との関連が指摘され、女性では低体重児出産の確率が高くなることも報告されています。また歯周病によって歯を失うことは認知症の発症にも深く関係しています。

### ●歯周病に関わるさまざまな病気



## 一生自分の歯でかむことが重要

80歳になっても20本以上の歯を残す「8020運動」は、日本歯科医師会が1989年から提唱してきましたが、自分の歯でかむことはとても大切です。歯でかむことで脳への血液量が増え、脳の働きをよくなり、歯とあごの働きを保ち老化を抑えます。

高齢になって歯を失うと咀嚼機能や嚥下機能などの口腔機能が低下し、十分な栄養がとれなくなって低栄養のリスクが高くなります。筋肉量の減少によるサルコペニア、運動機能が低下するロコモティブシンドロームなどにつながり、要介護のリスクを高めることになってしまいます。

最近は咀嚼機能や嚥下機能などの口腔機能の状態を調べる口腔機能検査が歯科医療機関で広く行われています。同時に口腔機能を向上させるためのトレーニングを受けることで機能改善が図れるようになるなど、「歳をとってもあきらめない!」ための口腔ケアをサポートする環境が整備されてきました。

### column

#### フッ素剤を活用した日常のケア

歯科医院で治療の仕上げにフッ素を歯に塗布してもらうことがありますが、フッ素はむし歯予防の主役ともいえるもの。フッ素を歯の表面のエナメル質に作用させると、フルオロオパタイトという酸に溶けにくい歯質になります。さらに歯の再石灰化を促す作用があり、初期のむし歯なら修復できるケースがあります。

家庭で使えるフッ素入りアイテムとしてはフッ素入り歯みがき剤が基本ですが、最近はフッ素ジェルやフッ素入り洗口液も購入できるようになったので、むし歯の予防ケアにぜひ加えてみてください。



# あなたと家族を守る 特定健診

被扶養者のみなさん

今年の健診を受けましょう!

## その受けない理由は後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

**健康だから、受ける必要はないわ**

**通院してるから、診てくれるはずよ**

**あんな怖いじゃない**

**忙しいから、そんな時間ないわ**

自分ではわかりません

それは誤解です

放置するほうが怖いです

将来の時間のことも考えましょう

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。不安を感じながら毎日過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることとなります。健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

受けようと思ったら、今すぐ予約を!



年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついすっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

暑さを乗り切る!

# 夏のダメージ予防



料理制作 ■ 藤原 朋未 (管理栄養士)  
撮影 ■ 巢山 サトル  
スタイリング ■ 大原美穂

夏は暑さで食欲が落ちやすく、栄養がかたよりがちに。夏バテによるダメージを防ぐためにも、栄養たっぷりの夏野菜で体調を整えましょう。



## POINT

そうめんの量を減らし、もやしでかさ増しすることで、ヘルシーながらも食べごたえアップ！ トマトに含まれるリコピンは抗酸化力が高く、紫外線によるダメージを防いで肌を守る効果も期待できます。お子さんや辛いものが苦手な方は、豆板醤を入れずにお作りください。

●エネルギー 509kcal ●塩分 3.0g

### 材料(2人分)

- そうめん …………… 150g
- さば缶(みそ煮) …… 1缶(190g)
- オイスターソース…大さじ1/2
- 豆板醤 ……………大さじ1/2
- にんにく(すりおろし) ……………小さじ1/2
- 砂糖 ……………小さじ1/2
- きゅうり ……………1/2本(50g)
- なら ……………1/2束(50g)
- みょうが ……………2個(40g)
- トマト ……………1/2個(100g)
- もやし ……………1/2袋(100g)
- ゆで卵 ……………適宜

## さばみそ缶の濃厚とぼろが味の決め手!

# さば缶と刻み野菜の冷やし混ぜ麺

### 作り方

- ① ボウルにさば缶を缶汁ごと入れ、**A**を加えてさばの身をほぐすように混ぜ合わせる。
- ② きゅうりは細切りに、ならはみじん切りに、みょうがは小口切りにする。トマトは1.5cm角に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、そうめんともやしを加えてゆでる。そうめんの表示どおりにゆでてざるにあげ、冷水で冷ます。しっかりと水けを切り皿に盛る。
- ④ **①**と**②**を盛りつけ、お好みでゆで卵を添える。

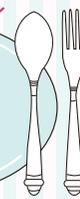
# & 解消レシピ

\*料理のエネルギー・塩分は1人分です。  
\*野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。

旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素をバランスよくとることができるヘルシーレシピをご紹介します。

ひと皿で栄養たっぷり!

ヘルシーレシピ  
健食  
新世紀



## POINT

なすに含まれるカリウムは、代謝をスムーズにする働きや筋肉の収縮にかわり、夏バテによる体のだるさを予防・緩和してくれます。鶏むね肉は皮と余分な脂肪を取り除いてカロリーカット。そぎ切りにして酒をもみ込むことで、しっとりとした仕上がりになります。

●エネルギー 567kcal ●塩分 2.7g

### 材料(2人分)

- ごはん ……………2杯分
- 鶏むね肉 ……………1枚(250g)
- 片栗粉 ……………小さじ2
- A** 酒 ……………小さじ2
- 塩 ……………小さじ1/2
- なす ……………2本(160g)
- パプリカ(赤) ……1/4個(35g)
- 豆苗 ……………1/2袋(50g)
- ごま油 ……………大さじ1
- にんにく(すりおろし) ……小さじ1/2
- ポン酢しょうゆ ……大さじ2
- B** 砂糖 ……………小さじ1
- 片栗粉 ……………小さじ1
- いらごま ……………適量

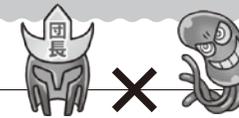
## カリウムで夏のだるさを解消

# 鶏むね肉となすのスタミナごまポン丼

### 作り方

- ① 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、そぎ切りにする。ボウルに入れて**A**を加えてもみ込み、10分ほどおく。
- ② なすとパプリカは乱切りにする。豆苗は半分の長さに切る。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて中火にかけ、**①**を加えて広げる。空いたところに、なすとパプリカを加えて炒める。
- ④ 鶏肉にしっかりと焼き色がついたら裏返し、さらに3分ほど焼く。全体に火が通ったら豆苗を加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤ よく混ぜ合わせた**B**を少しずつ加えて手早くかき混ぜ、とろみがついたら1分ほど加熱する。
- ⑥ ごはんを盛ったどんぶりに**⑤**のせて、いらごまをふる。

がんばれ!



# 人体を守る免疫システム マモール騎士団 VS. 食中毒

細菌性・感染型



消化器系には多重の防御システムがあります。  
(①) 唾液にはさまざまな微生物に効くIgA抗体が含まれますし、(②) 強酸性の胃液もパワフルな殺菌力を持ちます。(③) 小腸では樹状細胞から情報を受けたヘルパーT細胞がB細胞に指示し、抗体を作って攻撃します。一部のB細胞は小腸から血流に乗り、口・のど・目など外敵と接触する「最前線」に駐在して「抗体産生細胞」としての役目を果たします。

今回活躍する主な騎士(免疫細胞)とその武器



### 食物を口に入れた瞬間から「免疫力と病原体との戦い」は始まっている

私たちが食事をとるとき、病原性のある細菌やウイルス等も忍び込んでくる場合があります。それらが体内(粘膜細胞や血管内)に侵入して食中毒症状などを起こさないように、免疫力が活動しています。人体の免疫システムの中心は小腸ですが、玄関口である口の中(口腔)に食物が入ったとたん、早くも病原体との激しい戦いは始まっています。自分の免疫力を手助けして食中毒を防ぎましょう。

※「マモール騎士団」は、体内で外敵と戦う免疫システムを擬人化した架空の組織です。実在の団体または個人とは関係ありません。また、免疫の研究は現在も進められていて、その機能には諸説あります。

## 図 食中毒の原因分類

微生物によるもの	
細菌性	感染型 今回防御したのはこれ!
	毒素型
ウイルス性	
その他の微生物	原虫類など カビ 寄生虫(卵)
化学物質によるもの	
農薬などの誤飲・誤食	
その他の化学物質	
自然毒によるもの	
毒キノコや毒草	
その他の自然毒	フグなど

その一つが、細菌が原因のもの。細菌自体が腸などの細胞に侵入して病気を起こす「感染型」と、細菌が生み出す毒素によって起こす「毒素型」に分れます。



団長 「食べたものが原因で中毒を起こす」のが食中毒で、さまざまに分れます。

Q 食中毒とは、どういふ状況のことでしょうか。



## 騎士団長の質疑応答

会見

「毒素型」に分かれます。今日(説明するのは、主に「感染型」の食中毒を防ぐために我々が持っている任務)についてです。

Q 食中毒の原因となる細菌とは、どのように戦うのですか?

敵が小腸に到達して粘膜などの細胞を攻め始めたら、キラーT細胞などが出動して直接たたきますが、苦戦すれば下痢などの症状が出てしまうかもしれない。そうさせないために、抗体を使って間接的に守っている騎士もいます。紹介しましょう、B細胞です。

B細胞 液性免疫隊長のB細胞です。私たちは抗体という武器を作って防御網を張り、早期に敵の数を減らします。また、全身を回って各所で必要な抗体を産生することもあります。「攻めの防御」も任せてください!

B細胞などの行う、体液中の抗体による防御を「液性免疫」と呼びます。敵と直接戦う「細胞性免疫」と支援しているのが強力ですよ。

Q 食中毒を減らすには、どんなことに気をつけるべきですか?

B細胞 細菌またはウイルスが原因となる食中毒の予防について、「説明しますね。」

騎士たちを助けるために自分でやらないこと

食中毒予防の原則: 細菌等を「つけない」「増やさない」「やっつける」

〇「つけない」  
\*調理前後、食事前などは必ず手を洗う  
\*生の肉や魚と調理後の食品を触れさせない(保存・調理を分ける。焼肉などの箸やトングの扱いにも注意!)

〇「増やさない」  
\*生鮮食品は、購入後すぐに冷蔵または冷凍  
\*煮物類などを何度も温め直すと細菌増殖の機会が増えるので注意

〇「やっつける」  
\*細菌やウイルスの多くは加熱により死滅するので、中までよく火を通す  
(肉の場合、中心温度75度以上で一分が目安)



唾液には強い殺菌力が備わっています。食物をよく噛んで、ゆっくり味わって食べるだけでも、唾液がたっぷり出て多くの病原体を倒せますぞ!





入田浜海岸周辺 ウォーキングコース 約2時間 約5km

千人風呂 金谷旅館 蓮台寺

伊豆急行 下田ロープウェイ

START 伊豆急下田 下田ロープウェイ

宝福寺 魚料理なかがわ

4 ベリーロード

3 了仙寺

5 下田公園

6 下田海中水族館

GOAL 7 入田浜海岸

伊豆急下田 下田ロープウェイ

宝福寺 魚料理なかがわ

4 ベリーロード

3 了仙寺

5 下田公園

6 下田海中水族館

GOAL 7 入田浜海岸



●千人風呂 金谷旅館 【地図⑧】  
蓮台寺駅から徒歩5分、日帰り入浴のできる老舗温泉旅館です。1915年に造られた「千人風呂」は日本一の総檜風呂。奥行約20m、幅5mの大きな浴槽には、自家源泉の豊富な湯があふれています。  
詳細はこちらから  
→ <http://kanayayokan.secret.jp/spa.html>

伊豆急下田駅を出発し、了仙寺を経て下田公園へ。園内を散策し、一部海沿いの道をたどり西へ向かいます。国道も通りますが、歩道があるので安心です。「入田浜入口」の標識を左折してしばらく行くと、解放感満点のビーチに到着します。



●了仙寺 【地図③】  
国指定史跡で、ペリー一行と幕府との交渉場所となった寺です。下田条約はここで結ばれました。境内には3,000点以上の開国に関する資料の原本を所蔵するMobs黒船ミュージアムが併設されています。



●ベリーロード 【地図④】  
ペリー艦隊が下田に上陸し、部下を引き連れて歩いたという、平滑川沿いの500mほどの小径。石畳に柳並木の風情ある道で、古民家を利用したお洒落なカフェや雑貨店が並んでいます。



●魚料理なかがわ 【地図①】  
伊豆急下田駅から徒歩5分、地元の人にも人気の魚料理専門店。下田港で水揚げされた魚の刺身や、金目鯛の姿煮など、伊豆の名産が味わえます。写真はちらし丼(1,700円)。  
詳細はこちらから  
→ <http://shimoda100.com/restaurant/nakagawa/>

も大きな魅力です。

南国ビーチリゾートのような入田浜海岸。【地図⑦】  
詳細はこちらから → <https://www.shimoda-city.info/shimoda/sea/irita.html>

「水天一色」

水と空が一続きになり、  
一様に青々としていること



●下田海中水族館 【地図⑥】  
天然の入り江を利用した水族館。海に浮かぶアクアドームペリー号には600立方メートルの大水槽があり、さまざまな魚が回遊しています。イルカやアシカなどのショーも楽しめます。  
詳細はこちらから → <https://shimoda-aquarium.com/>

●下田公園 【地図⑤】  
小高い丘の上にある、16世紀末に北条氏が築いた山城の跡。下田港が一望できる自然公園で、遊歩道が整備されています。昭和28年に建てられた開国記念碑があり、ペリーの言葉や肖像が彫られています。

※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。

# 生活習慣と密接に関連する「お通じ」

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ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

## こんな症状はありませんか? (一例)



下痢が続いてトイレに行く回数が多い

慢性的な便秘

緊張や不安を感じると便意をもよおす

お腹が張っている感じがする  
…など

腸内に生息する善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスが崩れると、慢性的に下痢や便秘が続く原因の1つになります。腸内環境の悪化には生活習慣の乱れが関連するといわれており、とくに偏食や過度の飲酒は禁物。排便に悩む方は、食習慣を見直すと、症状が改善する場合があります。

自律神経の乱れが、排便に支障をきたすこともあ

ります。適度な運動や睡眠時間を確保するよう心がけ、緊張や不安など、ストレスをためないことが大切です。

ただし、嘔吐を伴う、便に血が混ざるなどの場合は、重大な病気にかかっている恐れもあります。症状が続く、または悪化した場合は、医療機関を受診しましょう。

## 原因はこれかも… (一例)



過度の飲酒

栄養バランスの悪い食生活

運動不足や睡眠不足など生活習慣の乱れ

精神的なストレス  
…など

## どうしたら予防できる? (一例)



1日3食をとり、ヨーグルトなどの乳酸菌食品を食べる

野菜やきのこなど食物繊維を多く含む食べ物も効果的

酒やたばこに頼らず運動などでストレスを解消

規則正しい生活を送り十分な睡眠時間を確保する  
…など

# 受診を悩む「ちょっと調子が悪い」夜…ひとまず様子を見て、医療機関へは日中に



診療時間外や休日、深夜などに受診をする、初診料や再診料のほかに次のような加算料金が発生します。

● 時間外加算	○ 平日の6～8時と18～22時	○ 22時～翌6時
○ 土曜日の6～8時と12～22時	【初診の場合】	【再診の場合】
【初診の場合】	+850円	+4200円
【再診の場合】	+650円	
● 休日加算	○ 日曜・祝日・年末年始	○ 夜間・早朝等加算②
【初診の場合】	+2500円	○ 平日の18時～翌8時
【再診の場合】	+1900円	○ 土曜日の12時～翌8時
		○ 日曜・祝日
		【初診・再診とも】
		+5000円

② 診療所(20床未満)の一部

\*6歳未満の子どもの場合、さらに高額な加算となります。  
\*薬局の場合もそれぞれの状況に応じた加算がかかります。

加算されるのはいずれか一つで、健康保険が適用されますから、実際の自己負担額はそれほど大きくないかもしれません。しかし、残りは健保組合の負担であり、それも元をたどればみなさんや事業主から納めていただいている保険料ということになります。

まず、休日や夜間は急を要する重症患者や入院患者に対応する時間帯である、ということを確認しましょう。自分勝手な都合による安易な受診は控え、平日の日中の受診を心がけたいものです。

## まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



**2** 足裏を合わせた状態で、徐々に両ひざをさらに深く曲げて、かかとを手前に引き寄せる。引き寄せた両足のつま先を、両手で握って一呼吸。

**1** 座って両脚を前に伸ばす。両ひざを曲げて、左右の足裏を合わせる。合わせづらい場合は、お尻の下にたたんだタオルなどを敷いて腰の高さを上げると楽になる。

背筋は伸ばす



### POINT

足裏を合わせて前屈することで、骨盤まわりの筋肉がほぐれて、血流が促進されます。背中を丸めるとリラックスします。

30秒かけて  
1日1回

目は閉じて呼吸に意識を向ける  
無理のない範囲で行う



**3** 息を吐きながらゆっくり上体を前に倒す。両ひじは左右に広げ、肩の力を抜く。背中丸めながら、自分の重さでかがんでいくイメージ。



**4** 額が手につかない程度で倒すのを止めて、姿勢をキープ。ひじが床につかないときは、ふくらはぎにのせてもOK。顎の力をゆるめて、ゆっくり5回呼吸をする。

毎日疲れがたまっていますか？ 蓄積した疲労やストレスは、快眠を妨げる原因に。1日中がんばった体は、おやすみ前の呼吸法とストレッチでしっかりとほぐしましょう。心地よい眠りにつながり、疲れを翌朝に持ち越さなくて済みます。  
※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

# リラックス効果を高める 骨盤まわりのストレッチ

Illustration / たかな かな