

新電元工業健康保険組合

# 灯台



2018.1

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



# 新年のご挨拶



新電元工業健康保険組合  
理事長 中村 政則

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきましては日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国では高齢化の進展により高齢者医療費が急増しており、健保組合はみなさまの保険料から支援金・納付金等として巨額の負担を余儀なくされています。

健康保険組合連合会が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」によると、支援金・納付金等の総額は組合全体で3兆2819億円となり、それらが医療費（法定給付費）を上回った組合が4分の1を超えました。今後、団塊の世代が後期高齢者となる7年後まで健保組合の負担がさらに増加するのは確実です。

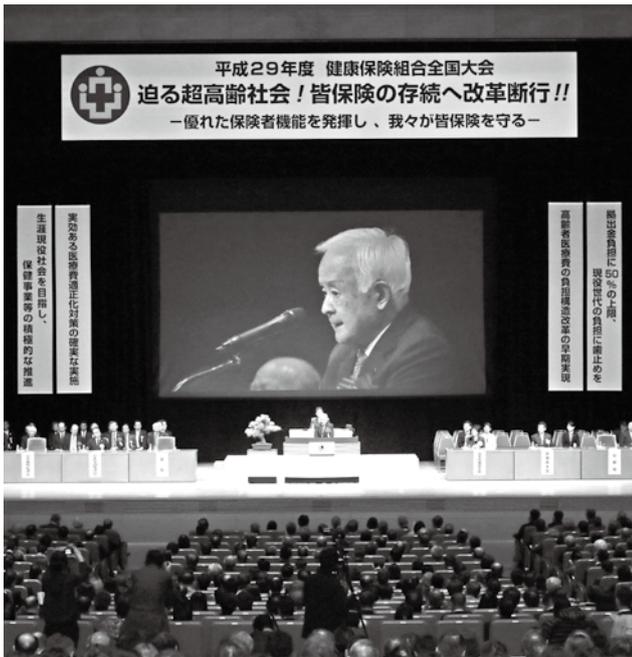
日本は皆保険制度のもと、病気になる時はフリーアクセスで医療を受けることができる恵まれた国です。この制度を維持するためには、高齢者医療費の負担構造改革が早急に必要であるとともに、医療へのコスト意識の強化も求められています。

平成30年度は診療報酬改定が予定されており、高額薬剤などの薬価の適正化、将来を見据えた医療の値段のあり方について議論が深まることが期待されます。

その他にも、平成30年度は、メタバに着目した「特定健診・特定保健指導」の第3期がスタートするほか、データ分析に基づいた効率的な保健事業を目指す「データヘルス計画」が本格稼働する第2期が始まります。

各健保組合には、成果を上げるための創意工夫が求められており、平成30年度に向け計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところです。当健保組合も効果的な健康づくり事業に取り組んでまいります。みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。また、ジェネリック医薬品の利用などで、医療費の適正化にご協力いただくようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 迫る超高齢社会！ 皆保険の存続へ 改革断行！！

去る11月28日、平成29年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1,400の健保組合からおよそ3,500人が参加。拠出金負担の上限設定、高齢者医療費の負担構造改革、実効ある医療費適正化対策の実施などを強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会(健保連)の大塚陸毅会長は「被用者保険の財政が安定に向かっているというのはまちがった認識である。2025年には世界が経験したことのない超高齢社会を迎え、60%の健保組合で拠出金が法定給付費を上回る。国民皆保険を次世代につなぐために、現役世代が納得できる改革の断行を強く求める」と表明。皆保険制度を次世代に引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、下記の4つの事項を組織の総意として決議しました。



健康保険組合連合会 大塚 陸毅 会長

## ▶▶ 大会スローガン ◀◀

### ◎ 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

高齢者医療費の増加が顕著であり、それを支える現役世代の負担は限界を超えている。拠出金負担に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫負担とするなど、現役世代の負担に歯止めをかけなければならない。

### ◎ 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

現役世代の負担軽減や高齢者に応分の負担を求めるなど、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。また、消費税の引き上げや税制の見直しにより必要な財源を確保すべきである。

### ◎ 実効ある医療費適正化対策の確実な実施

過剰な急性期病床の削減や地域包括ケアシステムの早期構築を中心とした医療機能の分化・連携の推進、薬剤費の適正化、保険給付範囲の見直しなど国全体であらゆる方策を通じて医療費の伸びを抑制すべきである。

### ◎ 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

高齢になっても健康で働き続けることができるよう、健康保険組合は保険者機能の発揮に全力で取り組む決意である。この保険者機能の発揮に効果的な健康保険組合を将来にわたって維持・発展させるべきである。

## 飯能工場で 「歩行測定セミナー」を 開催しました

11月10日(金)、飯能工場体育館にて、亀田総合病院の村永先生を迎えて、歩行測定セミナーを開催しました。このセミナーは「ロコモティブシンドローム」予防のために、自分の現在の歩行年齢を知り、日頃からできる体のケア方法を学ぶことや、健康寿命の重要性を理解してもらうことを目的として開催しています。

歩行年齢は簡単な4項目のテストを行って算出するのですが、実年齢よりも高い歩行年齢にショックを受ける方が多く見られました。測定後は、村永先生にイ



ンスリンの役割や生活習慣病予防に運動がどれだけ効果があるか等を講話いただきました。

講話の後は病院のスタッフによるストレッチの実践で、やる前と後で、体が柔らかくなっているのを多数の方が実感できていたようです。

最後は、筋肉トレーニングとして「本気のスクワット」と「片足立ち」を行いました。どちらも簡単そうに見える動きでも、実際にやってみると、程よく汗をかくほどでした。参加者からも「現在の自分の状態を把握できてよかった」「運動の重要性がわかった」「食後の運動を心がけようと思う」等の感想が多く寄せられ、有意義なセミナーとなりました。皆さんも、無理のない運動で健康寿命を延ばしていきましょう！

## 「秩父路ウォーキング」 団体参加しました

健保連埼玉連合会で健康開発事業の一環として毎年開催している、秩父路峠道ウォーキングに今年も参加させていただきました。

予報で小雨となっていた影響で、当初より人数は減ってしまいましたが、今年は39名の参加者となりました。皆さんご参加どうもありがとうございました。

みかん農園までの山道は、時折険しい坂道や狭い箇所があり、汗をかいてとてもいい運動となったと思います。翌日には筋肉痛になった方もいらっしゃったのではないのでしょうか。

みかん農園では、皆さん、食べ頃のみかんをよく選びながら、お土産袋にたくさん詰めていました。お子さまも低い木になっているみかんを、上手に楽しそうに採って食べていました。

帰り道では、橋から、真っ赤な紅葉にエメラルドグリーンの川が映えた、とてもきれいな景色を見ることができました。

心配されていたお天気も一日雨に降られることもなく、楽しい一日を過ごせました。機会がありましたら、来年も皆さんの参加をお待ちしております。



# 未受診の方はお急ぎを！ 再検査や精密検査はお早めに！ 今年度の健診や再検査を まだ終えていない方は、 早めに受診してください！

みなさん、今年度の健診はお済みですか？ 健診は受診ただけでは意味がありません。特定保健指導の案内があった人は、ぜひ特定保健指導を受け、また、再検査や精密検査等の指示があった人は忘れずに受けてください。



病気を早期に発見して重症化を防ぐことができ、さまざまな負担が少なくて済みます！

たとえば…

- 軽症のうちなら、食事や運動を見直すだけで健康の改善が見込めます。
- 早めに治療を受ければ、薬を使用したとしても量が少なくて済みます。
- 医療費の負担が少なくて済みます。
- 通院など、治療にかかる時間が少なくて済みます。
- 職場や家庭への影響が少なくて済みます。
- 健康不安や将来の不安など、精神的な負担も少なくて済みます。



「再検査」「精密検査」を受けると、どんニヤメリットが？



## 平成30年度から、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率によって 支援金が加算されるペナルティが厳しくなる予定です！

特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算されるしくみがあります。このペナルティの基準や加算率が来年度から段階的に引き上げられる予定です。みなさん、ぜひ特定健診、特定保健指導を受けてください！



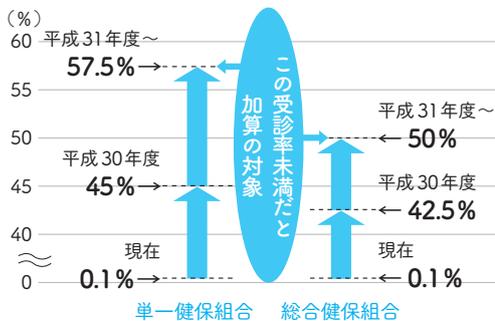
ご存じですか？



支援金が加算されると、みなさんの保険料負担も高くなってしまいます

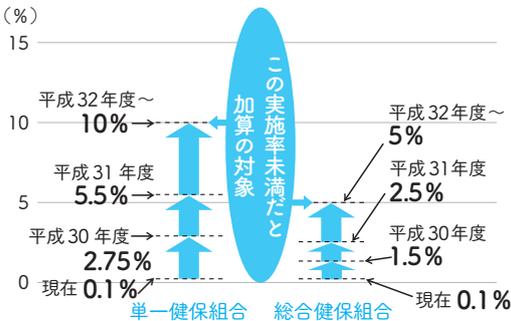


### ● 今後加算対象となる特定健診受診率



現在は、受診率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成31年度には単一健保組合が57.5%未満、総合健保組合が50%未満に引き上げられます。

### ● 今後加算対象となる特定保健指導実施率



現在は、実施率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成32年度には単一健保組合が10%未満、総合健保組合が5%未満に引き上げられます。

(参考) 平成27年度  
健保組合全体の実施状況

● 特定健診の受診率	
単一健保組合	76.2%
総合健保組合	69.7%
● 特定保健指導の実施率	
単一健保組合	22.5%
総合健保組合	10.4%

厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



みなさんが特定健診・特定保健指導を受けて、早めに健康管理をすることで、みなさん自身が健康になるだけでなく、健保組合の加入者みんなが助かるのニヤ

※平成30年度の加算対象は、平成29年度の実績によります。

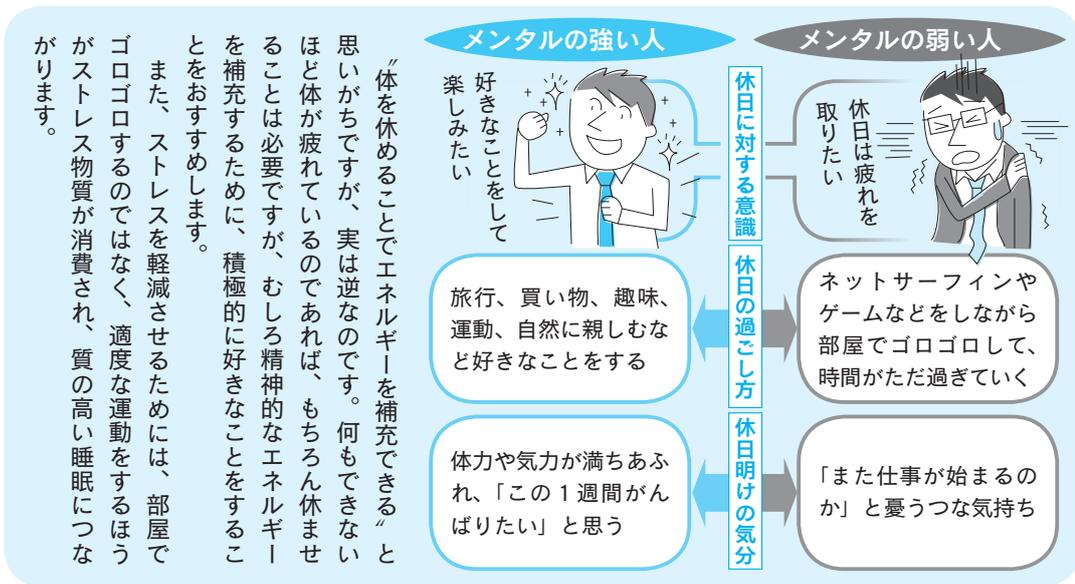
見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

# メンタルによい**休養**のとり方

休養とは、体と精神にエネルギーを補充すること。休養のとり方次第で、休日明けの気分や仕事に対する意欲まで大きく変わってきます。メンタルの強い人と弱い人では、休日の過ごし方はもちろん、休日に対する意識がそもそも違っていることが多いのです。



“体を休めることでエネルギーを補充できる”と思いがちですが、実は逆なのです。何もできないほど体が疲れているのであれば、もちろん休ませることは必要ですが、むしろ精神的なエネルギーを補充するために、積極的に好きなことをすることをおすすめします。

また、ストレスを軽減させるためには、部屋でゴロゴロするのではなく、適度な運動をするほうがストレス物質が消費され、質の高い睡眠につながります。

## 「ファンタジー・ブルー」で究極的な休養をとろう!

幸せなひとときを過ごし、現実に戻るときに一抹の淋しさを感じる「ファンタジー・ブルー」(筆者が命名)が起るほどの体験を定期的にするをおすすめします。次のようなものがイメージしやすいと思います。

- 遊園地、テーマパークや海外旅行など、異空間を満喫した旅行から帰るとき
- 海、スキー、キャンプなど、自然を満喫した旅行から帰るとき
- 映画のエンドロールが終わっても立ちたかないほど感動した後、現実に戻るとき
- なかなか逢えない恋人や遠距離恋愛中のデートの別れ間際

ファンタジー・ブルーを感じるほどの幸せなひとときを過ごすことが、生活の中では大切なのではないかと思います。それには重要な要素が2つあります。

- ①好きな人と一緒に過ごす
- ②好きなことをする、熱中する、没頭する

“好きな人と過ごす” “好きなことをする” “感動する” “うれしい” “楽しい” “相手への感謝の気持ち”



もつ”といったことにより、脳内ホルモンのオキシトシンやエンドルフィンなどが分泌されるので、幸福感や安心感が得られ、癒し効果も抜群です。さらに相手に対しての愛情や信頼感が高まることにつながります。

このような幸せを感じることが、仕事に対しての意欲、日々の生活の充実につながります。



# “ちょっときつめ”のウォーキングで若さを保つ！

みなさんは“若さ”にどんなイメージをおもちですか？ここでは、“しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもっている状態”をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも“ちょっときつめ”のウォーキングは効果的です。

“ちょっときつめ”

とは

少し汗ばむ程度の速さ  
 だけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じるのは、心拍数（脈拍/分）= 100～120拍/分です。



## “ちょっときつめ”のウォーキングを継続して老化を先送りにしましょう

### 老化を促進する要因



### “ちょっときつめ”のウォーキングによる予防効果

骨粗しょう症

かかとからの刺激が骨の形成を促進。

サルコペニア

適度な運動で、筋力維持・増加を促す。

フレイル

気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。

ロコモティブシンドローム

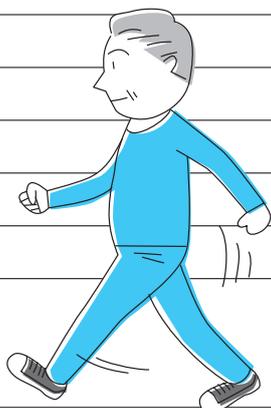
運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。

メタボリックシンドローム

有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。

認知症

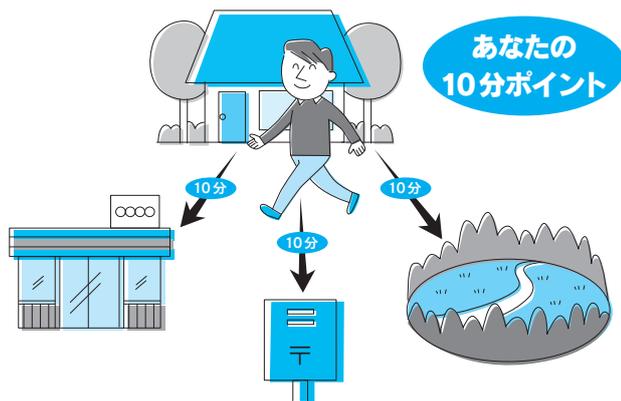
脳神経細胞の血流の増加が脳皮質や海馬のアセチルコリンを増やす。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。



## 家から10分で到着できる“ポイント”を探してみましょう！

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“ちょっときつめ”のウォーキングが続けられますよ！



楽しく続けるために！

無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう

### 1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち中強度（速歩き）の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん（結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

これも

“ちょっときつめ”





# 明治以後の熱海温泉散策

歴史

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。

来宮神社のご神木「大楠」は、樹齡二千年を超える巨木だ。その生命力にあやかり、まずは健康長寿を祈願して歩き始めよう。

明治19年開園の熱海梅園は、温泉地での保養には適度な運動も必要との提唱により、造成されたという。梅以外の季節も、1年を通じて散策を楽しめる。

熱海梅園に向かう途中、丹那トンネル工事の殉職者を祀る丹那神社がある。境内には熱海水力発電所の碑もあり、明治期の電力需要の増加がうかがえる。

次に起雲閣に向かう。大正8年に別荘として建てられ、熱海の三大別荘の1つといわれた。気品ある和館と優美な洋館を見学し、大湯間歌泉へ。

かつて激しく噴出していた大湯間歌泉は、明治中頃から噴出が減少し、現在は人工的に噴出させている。ここから、早咲きの「あたま桜」が咲く糸川遊歩道を経て、海岸に出よう。海を眺めながら、明治時代の代表的な小説『金色夜叉』の「貫一お宮の像」と「お宮の松」へ向かう。この小説は熱海の名を全国に広めた。

熱海駅に向かいながら、豆相人車鉄道のレリーフを見て行こう。明治29年、国内初の「人車鉄道」が小田原と熱海間全線開通。人が車両を押して走る鉄道で、レリーフにはその様子が描かれている。明治40年には蒸気機関車による軽便鉄道となり、熱海駅前にその蒸気機関車が保存されている。

駅前の足湯「家康の湯」がゴール。ここで足の疲れを癒そう。

## 熱海梅園

梅、カエデなど多種の植物のほか、中山晋平記念館、足湯などもある。

- 入園の時間制限なし
- 休無休
- 無料（梅まつり期間中のみ有料）
- 0557-86-6218（熱海市公園緑地課）

## 起雲閣

大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。

- 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）  
12月26日～30日
- 大人510円 中学生・高校生300円 小学生以下無料
- 0557-86-3101



丹那トンネル（熱海口）と丹那神社（写真右上の鳥居）



● 東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車

● 西湘バイパス石橋インターから約20km  
東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会  
● 0557-85-2222  
<https://www.ataminews.gr.jp/>

## 来宮神社の大楠

● 0557-82-2241（来宮神社）



**大湯間歌泉**  
4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。



**明治時代の電話ボックス(復元)**  
政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、わが国初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。

**双柿舎**  
シェイクスピアの翻訳家として有名な坪内逍遙が晩年過ごした住居。日曜日のみ公開している。  
10:00 ~ 16:00  
休 月 ~ 土 曜日  
年 末 年 始 休 館 あり  
料 無 料



**貫一お宮の像**  
明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。



**糸川遊歩道のあたま桜**  
「あたま桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。  
※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。  
☎ 0557-85-2222 (熱海市観光協会)



**家康の湯**  
9:00 ~ 16:00 休 無 休 料 無 料  
☎ 0557-86-6218 (熱海市公園緑地課)



**熱海轻便鉄道機関車**  
小田原-熱海間を2時間40分で走った。



**豆相人車鉄道のレリーフ**  
小田原-熱海間 25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。

**ひと足のおぼす** **伊豆山神社~走り湯**

**伊豆山神社**  
熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海拔170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。

**走り湯**  
走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行くと海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60~70度の湯が湧き出している。

参道の階段を下って走り湯へ

**熱海市の食**

**干物**  
網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。

**温泉卵と温泉まんじゅう**  
温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の海を見ながらほおぶるのもよい。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

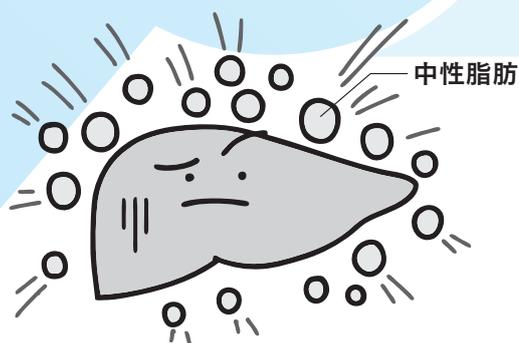
# 脂肪肝

飲みすぎ・食べすぎは  
やがて肝臓に重大なダメージをもたらす

肝臓に中性脂肪が一定以上溜まった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎによっても、肝臓には中性脂肪が溜まってきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

## 1 肝臓に中性脂肪が溜まっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物の摂りすぎによって、肝臓に中性脂肪が溜まっていきます。



## 生活習慣による 脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物の摂りすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪が溜まっていくメカニズムが異なります。

- **アルコール性脂肪肝**……肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなって溜まっていく。
- **非アルコール性脂肪肝**…脂質や糖質の摂りすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に溜まっていく。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。



### 肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B型・C型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

## 特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

### AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。AST だけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

### ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

### γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

保健指導判定値…51U/L 以上

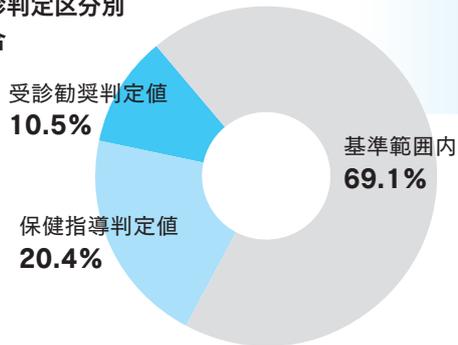
受診勧奨判定値…101U/L 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

## 40歳以上の10人に3人が 肝機能検査で保健指導判定値超

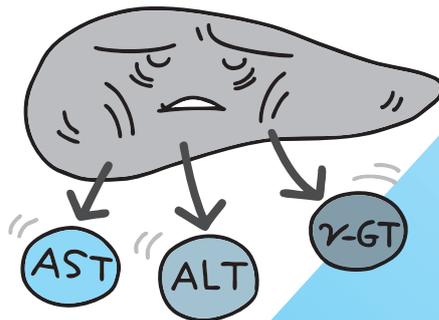
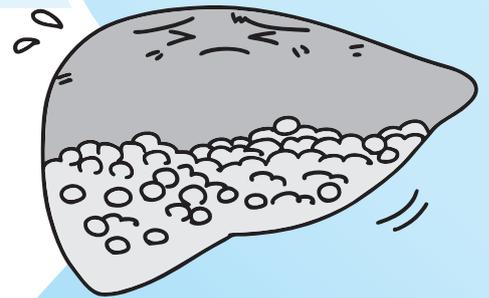
健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成27年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、 $\gamma$ -GTのいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は30.9%となりました。なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は10.5%です。

### ●肝機能の健診判定区分別 該当者の割合



### 脂肪肝になる

肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。

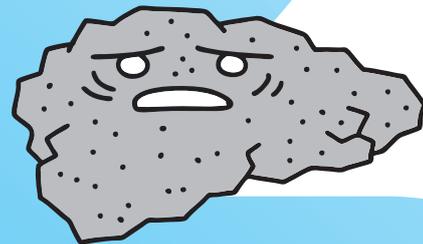


### 肝炎になる

溜まった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下していきます。健診結果に表れてくるのはこの段階です。

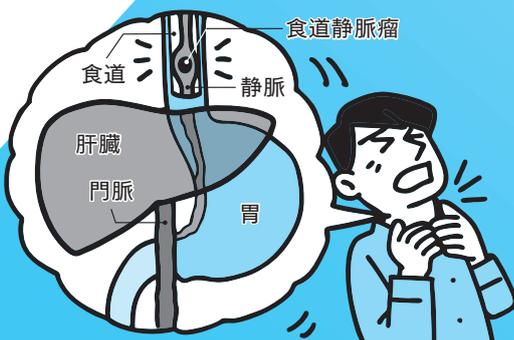
### 肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。



### 食道静脈瘤破裂、 肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。



# 鱈の味噌仕立て鍋

## 材料 (2人分)

生鱈	2切れ
焼き豆腐	100g
小松菜	100g
春菊	30g
しいたけ	2枚
ねぎ	50g
油揚げ	1枚
卵 (小さめ)	2個
水	2カップ
みりん	大さじ2
味噌	大さじ2

## 作り方

- ① 鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる (写真)。
- ③ 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



肝機能が気になるときのメニュー

1人分  
315kcal  
塩分 2.7g



●撮影  
石田健一  
●スタイリング  
宮澤由香



冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。



●料理制作  
本田祥子  
(管理栄養士)



# スプラウトの和え物



1人分  
25kcal  
塩分 0.3g

## 材料 (2人分)

大根……………200g  
ブロッコリースプラウト……………20g  
桜えび (乾燥) ……3g  
塩……………少々  
酢……………小さじ1



## ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。



## 作り方

- ①大根をおろし、適度に水気を切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③桜えびを細かく刻む。
- ④大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

# さといもとピーナッツの茶巾

## 材料 (2人分)

冷凍さといも……………100g  
ピーナッツ (無塩) ……20g  
はちみつ……………大さじ1



## ピーナッツ

ピーナッツに含まれる含硫アミノ酸には解毒作用があり、肝臓の機能を強化します。お酒のおともに枝豆もよいですが、肝臓が気になるときはピーナッツにしてみるのもおすすめです。



## 作り方

- ①冷凍さといもは電子レンジで温める (600W で3分程度)。
- ②ピーナッツを薄皮ごと刻む。
- ③①をフォークでつぶし、はちみつ、刻んだピーナッツを混ぜる。
- ④ラップで茶巾にする。



1人分  
126kcal  
塩分 0.0g

## 肝臓はたくさんの役割を担うとても重要な臓器です！

肝臓は、たんぱく質・糖質・脂質の代謝、胆汁の生成、解毒作用といった重要な役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、必要なエネルギーやたんぱく質の合成・貯蔵が正常にできなくなる結果、倦怠感につながります。

肝臓の機能が気になるときは、お酒を控えること、肝臓の機能修復に必要なたんぱく質を摂ること、働きのなかで酸素を大量に消費し活性酸素が出やすいので抗酸化作用のある野菜を摂ることが大切です。抗酸化作用がある野菜は、春菊やパプリカなど一般的にビビッドな色であることが多いです。また、大腸に便が溜まると有害物質が発生し、解毒のため肝臓にさらに負担がかかってしまうので、食物繊維を積極的に摂ることも意識しましょう。





「おくすり」のはなし

# OTC 医薬品 (市販薬) を使って賢くセルフメディケーション

OTC 医薬品 (OTC : Over The Counter) とは、処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。国民医療費が膨張するなかで、OTC 医薬品を使ったセルフメディケーションの重要性が高まっています。

## 普及に向けた取り組み

これまで処方せんがないと購入できなかった医療用医薬品と同じ有効成分を含んだ「スイッチ OTC 医薬品」が続々と登場しています。

また、「セルフメディケーション税制」も平成 29 年 1 月から始まりました。これにより、従来の医療費控除 (1 年間の医療費自己負担額が 10 万円を超える場合に超過分の所得控除が受けられる制度) に該当しなかった人でも、

特定の成分を含んだ OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を超えた場合に超過分の所得控除を受けられるようになりました。

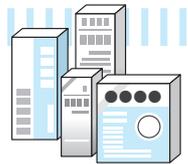
### スイッチ OTC 医薬品の例 \* [ ] は主な成分名です。

解熱鎮痛薬 [ロキソプロフェンナトリウム水和物]  
第 2 世代の抗ヒスタミン薬 [フェキソフェナジン塩酸塩]  
胃酸分泌抑制薬 [ファモチジン] など

## 上手に活用しましょう

OTC 医薬品は、軽度の不調や急な発熱、病院に行く時間がない場合に、すぐに購入して使用できます。症状や体質に合った薬を薬剤師や登録販売者に相談すると安心です。

なお、OTC 医薬品は軽度の不調を改善するためのものです。不調が長引くときなどはかかりつけ医を受診しましょう。



(注) セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除と併用することはできません。申告には一定の要件 (特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること) があります。対象となる医薬品などの詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

## Health Information

### 禁煙の誤解を解く

# 禁煙治療はお金がかかる?

「病院の禁煙外来治療は費用が高いのでは」と心配していませんか? 多少治療費がかかりますが、心の底から禁煙したいとお考えの人には、禁煙外来治療をおすすめします。

## 健康保険適用で禁煙治療にかかる費用は 13,000 円～ 20,000 円程度

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担 3 割の人の場合、約 3 カ月の治療スケジュールで、13,000 円～ 20,000 円程度の費用ですみます。

右表は禁煙補助薬 (バレニクリン) のみ処方された場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定した一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合は 13,000 円くらいが目安となります。

ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで 5 点以上」「35 歳以上は 1 日の平均喫煙本数×喫煙年数が 200 以上」「前回の治療から 1 年経過していること」などの条件があります。

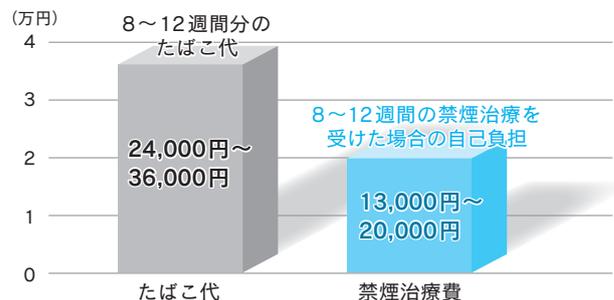
## たばこ代と禁煙治療費を比べてみると

たばこを 1 日 1 箱吸う人の 8～12 週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。

禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものとはいえません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。

内 訳		費 用	自己負担額 (3 割負担)
診療所	初診料+再診料	7,780 円	6,040 円
	ニコチン依存症管理料	9,620 円	
	院外処方せん料	2,720 円	
保険薬局	調剤料	6,160 円	13,620 円
	禁煙補助薬	39,230 円	
合 計		65,510 円	19,660 円

「禁煙治療のための標準手順書第 6 版」より (平成 26 年 4 月) (平成 26 年度の診療・調剤報酬点数による)





「歯」と「お口」のはなし

お口からのウイルス侵入を防ぐ

# お口の乾燥を防ごう！

## インフルエンザの予防にも！

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。お口の中は、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、乾燥する季節は粘膜が傷みがちで、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

乾燥を防ぐことで、感染症の予防にもつなげましょう。

## ドライマウスにご注意！

ストレスや他の病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口の中が、乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼回数<sup>そしやく</sup>が減ったことによる唾液の分泌量の減少により症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

## お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。



よく噛んで  
唾液の分泌を促す



マスクをする



室内の湿度を上げる



塩分、香辛料、カフェインを  
含むコーヒーなどを控える

## Health Information

### 話題の健康情報

### 最新のがんに関する統計が公表

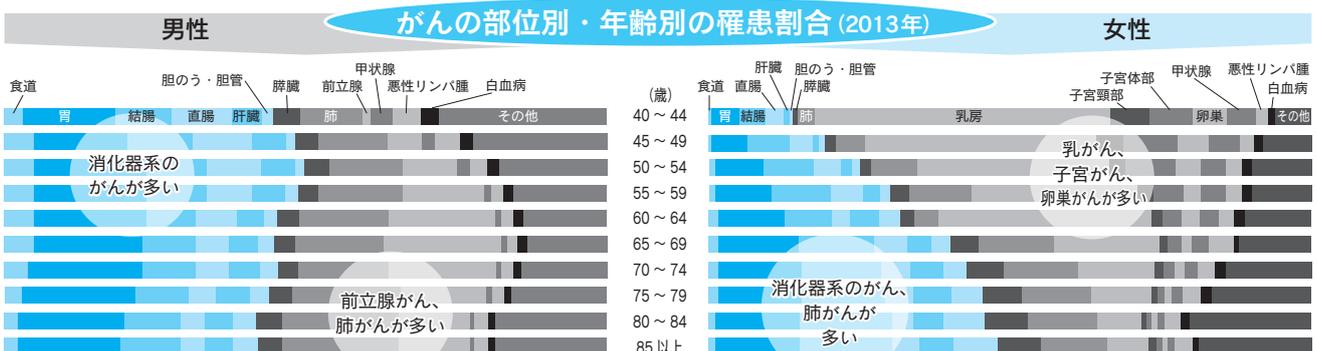
# 生涯でがんにかかる確率は男性62%、女性46%

国立がん研究センターがん対策情報センターが公表した日本における最新のがん統計によると、生涯でがん罹患する確率は男性62%、女性46%であることがわかりました。また年齢別がん罹患率をみると、男女とも50代頃から増加し高齢になるほど高くなるほか、30代後半から40代では女性が男性よりやや高いが、60代以降は男性のほうが女性より顕著に高いという傾向がみられました。

がんの部位別の罹患の状況については（下図参照）、男性は40歳以上で消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）が多くなっ

ていますが、70歳以上ではその割合は減少し、前立腺がんと肺がんの割合が増加、女性は40代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの罹患が多くを占めていますが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加するということがわかりました。

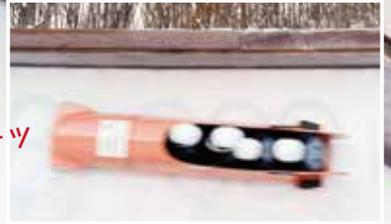
生活習慣を改めることで防げるがんや、早期発見すれば治るがんもあります。今一度、ご自身の運動や食事などのライフスタイルについて見直してみたいはかがですか。また、年に1度の健診は忘れずに受けてください。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

# ボブスレー

氷のコースを疾走する  
スピードと迫力が魅力のスポーツ



ボブスレーは1924年第1回冬季五輪から正式種目に採用されている歴史のある競技です。氷上のF1ともいわれ、最高速度は時速130~140kmにも達し、100分の1秒を競います。2人乗りと4人乗りがあります。



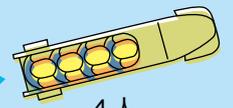
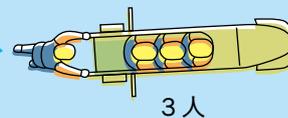
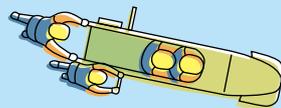
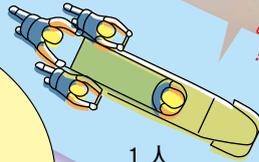
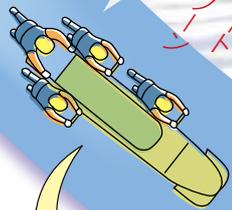
ボブスレーの先頭に乗る選手はパイロット（ドライバー）と呼ばれ、ハンドルを操作します。



最後尾の選手はブレーカー（ブレーキマン）と呼ばれ、ゴール後にブレーキバーをひいてブレーキをかけます。コース滑走中は、ブレーキをかけることは禁止されています。

※2人乗りの場合は、パイロットとブレーカーになります。

パイロットの後ろの選手はセカンドプッシャー、サードプッシャーと呼ばれ、滑走中は空気抵抗を減らすため、身体を小さく丸めています。



スタート時の加速が重要です。選手達は200kg以上（4人乗り）のボブスレーを息を合わせて押し、先頭の選手から順に素早く乗り込みます。

先頭から順に乗り込む！

1人でも乗り込みを失敗すると失格！

1人

2人

3人

4人