

健保だより 9

新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

秋バテとは？ 原因・症状・解消について

秋バテと云う言葉を聞いた事がありますか？ 近年9月下旬あたりから秋バテと思われる症状で医療機関を訪れる人が増えているようです。涼しくなって過ごしやすはずなのに、体がだるい、食欲がないなどの夏バテに似たような症状で体調が優れない。これを“秋バテ”と云います。

秋バテの症状は？

昔から云われている夏バテは体力がなく胃腸が弱い人がなりやすいのですが、秋バテは体力に自信がある人でも陥りやすい症状です。誰でも注意が必要です。

- 体がだるい日が続く、疲れやすい、顔色が優れない。
- 食欲が起こらない（胸やけ、胃もたれ）
- 肩こりや頭痛
- 例えばサッパリした物（日本茶など）を飲んだときでも、口の中がサッパリしない（舌が白くなっている）
- 無気力
- なかなか眠れない
- めまい、立ちくらみがする

以上の中で3つ以上当てはまるようなら要注意です。

夏バテと秋バテの違いは？（外気温と室内の温度差）

夏バテも秋バテもその症状は似ていますが、夏バテは暑い夏真っ盛りに起こり、秋バテは9月以降に陥る不調です。多くの秋バテは9月に入っても夏バテを引きづってしまう事が要因です。

他にもう一つ、秋バテの大きな特徴として自律神経が乱れる事によって起きる人がいます。近年の夏は連日の猛暑で屋外は35℃以上にもなりますね。でもエアコンの効いている室内に入れば25℃前後で、温度差が5～10℃もあります。この大きな温度差の所を行ったり来たりしているうちに、最初は温度に自律神経が対応していても、何度も繰り返すことで自律神経が乱れ、血液循環が悪くなり色々な不調を引き起こしてしまうのです。

秋バテ予防・解消法

- 正しい入浴 38～40℃の温度で10～20分かけてゆっくり入る。
- 適度な運動 ウォーキングなどの軽い運動は秋バテ解消につながります。重要なのは継続すること。体がだるいからと云って休むのは禁物。
- 飲み物は温かいものをとる
暑いときは冷たい飲み物が欲しくなりますが、せめてエアコンの効いている室内では積極的に温かいものを飲みましょう。

秋バテは9月に入っても暑い日が続くと起こりやすい症状です。皆さん、体調管理をしっかり行いましょう。

以上

マメ知識 ～医療費はこうして支払われる～
医療費支払いのしくみについて

医療機関の窓口で支うのは医療費の一部

被保険者（従業員本人）である皆さんや、被扶養者（家族）が病気やケガをしたときは、医療機関の窓口へ保険証を提出し、医療を受けてから医療費の一部に相当する自己負担額を支払います。

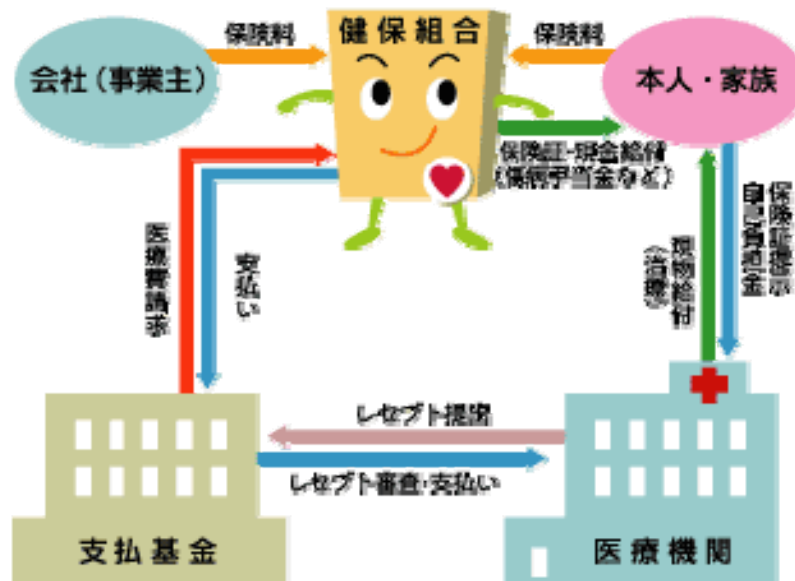
ところが、実際にかかる医療費はそれだけで済むわけではありません。医療機関は残りの医療費（7～9割）を社会保険診療報酬支払基金（通常、支払基金と略します。）と云う機関を経て、健康保険組合に請求します。健康保険組合では、その請求に間違いがなければ支払基金を通じて、医療機関に医療費の支払いをしています。

医療費支払いの財源は皆さんの保険料 ～医療費通知を確認しよう～

皆さんは窓口で支払う額が小さいので、つい医療費は安いものだと考えてしまうこともありますが、実際のそれは医療費の一部であることに気を付けて下さい。又、健康保険組合が支払う医療費の財源も、そのほとんどが皆さんご自身と事業主が納めている保険料によってまかわれています。

毎年12月頃に皆さんのもとへ医療費通知を配布しています。医療費通知は年間に支払った医療費が記録されています。年に一度くらいは医療費がどのくらい掛かったのか、是非確認して下さい。

●医療費支払いのしくみ



- 詳細は、健康保険組合事務所までお問い合わせください。（内線 831-7200）