KENPO DAYORI

けんぽだより

2012 秋 第24号 Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。

世界遺産暫定リストより● 碓氷峠・めがね橋（群馬県）

栃木トヨペットグループ健康保険組合

Smile!! 健康ライフ

女優 ■ 愛華（あいか） みれ さん

1985年、宝塚歌劇団花組に配属、『愛あれば命は永遠に』で初舞台。正統派男役としてトップスターに。2001年の退団後は舞台・テレビドラマで活躍中。著書に『てげてげ。「良い加減」なガンとの付き合い方』

闘病を経て、私の中におきたコト

突然かけられた「リンパ腫」の疑い。不安に苛（さいな）まれながら続けた舞台公演

生来の医者嫌いで、病気に対する知識というものがほとんどなく、多少のことは気合でどうにかなる、どうにかする——そんなタイプの私が、鎖骨のあたりにできたゴルフボール大のしこりに気づいたのは、2008年2月のことでした。

気は進まなかったのですが、周囲の勧めもあってお医者さんに診てもらったところ「リンパ腫の疑いがあります」といわれたんです。

私は「疑い、なんでしょ？　疑われてるってだけでしょ」と捉えていたんですが、どうも周囲はものものしい雰囲気で……。お医者さんには当時出演していた舞台を「降板できますか？」と聞かれたうえ、紹介されたのが東京・有明にあるがん研有明病院。この時点まで「がん」と「リンパ腫」という言葉が結びついていなかった私は「がん研って何〜？」って。

結局、事の重大さを認識できないまま、舞台の地方公演に1カ月ほど出演し続けました。もちろん、不安でドキドキもソワソワもしましたが、当時の私に「じゃあ、舞台降りよう」という選択肢はなかったんです。

つらい治療を乗り越えた「また舞台にあがる」という気持ち

公演終了後に改めて検査を受け、「悪性リンパ腫」の告知を受けました。告知の瞬間はドラマで見ていたような深刻な雰囲気はなく、先生がパソコンのキーボードを打ちながら。最初は「えっ、今のが告知？」みたいな（笑）。

私もその場は「そうですか、わかりました」と返事をしましたが、診察室を出たとたんに涙があふれプルプル震え出し、誰に、何を、どうやって伝えたらいいの？って、パニック状態になってしまいました。

治療は約半年、抗がん剤と放射線によるものでした。脱毛や嘔吐など、特有の副作用は確かにつらかったですが、「病気になったことを嘆くのではなく、病気になったからこそ、できる体験にチャレンジしよう」と捉えていました。

それに、私は女優というお仕事が好き。「また必ず舞台にあがる」という目標がなかったら、つらい治療を続けることはできなかったと思います。

「仕事最優先」だった自分が新しくなった。そのきっかけが、あの闘病生活だったかも

お仕事が好きといいましたが、病気になる以前の私は、何よりも仕事を優先させる人でした。家族や友人に何かトピックがあっても、まず仕事。

でもリンパ腫の治療を経て、今はその優先順位が変わったというか、自分の周囲のみんなに優しくしたり、甘えたりすることが自然にできるようになったと思います。そんな自分になるきっかけを与えてくれたのがあの闘病生活だった、といえるかもしれませんね。

これからは、当時の私と同じように病気の治療で苦しい思いをしている方や、その周囲で実は本人以上にもっとたいへんな思いをしているかもしれない家族の方たちに「たいへんだよね、でもがんばろうね」って伝えたり、思いをわかち合っていけるような存在になりたいな、と思っています。

けんぽだより　第24号　2012年9月1日　栃木トヨペットグループ健康保険組合
〒320-0026　宇都宮市馬場通り4-3-7　馬場通り4丁目ビル7F　TEL.028-627-5386

平成23年度 決算

平成23年度決算は収入総額が7億5、529万6千円（対前年度比8、721万5千円増）、支出総額が6億8、669万7千円（対前年度比8、546万5千円増）で、差引残額6、859万9千円となりました。

しかし、単年度の実質的な収支である経常収支をみると、収入が6億438万1千円、支出が6億7、747万7千円で、収支差引7、309万6千円の赤字となっています。

経常収支が赤字となった理由としては前年度より医療費が約2、300万円、さらに高齢者医療への納付金が約5、900万円増えたことがあげられます。

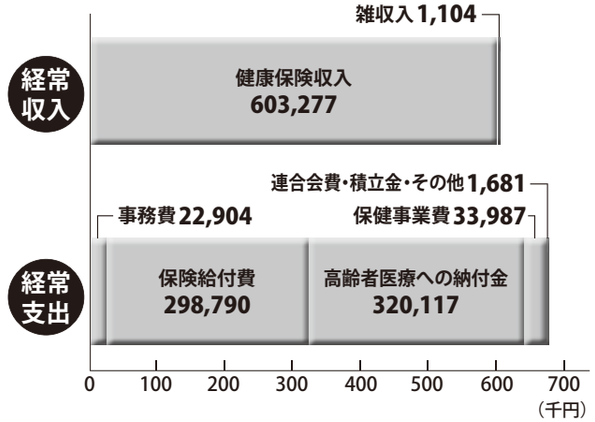
これらの増加分に対して、前年度の剰余金より2、000万円を繰越し、また健保組合の貯金である積立金より1億1、000万円を繰り入れ、収支のバランスをとりました。

高齢者医療はその多くの部分が現役世代の負担によって支えられています。そして、その負担は年を追うごとに増加しています。25年度には収入の多い健保組合などにさらに多くの高齢者医療への負担を強いる総報酬割の制度が全面導入される予定です。

健保組合として今できることは医療費の支出を抑えることです。それは皆さま一人ひとりの健康づくりにかかっています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

介護保険は収入面では介護保険収入3、260万1千円、繰入金700万円で計3、960万2千円、支出面では介護納付金が3、555万2千円で差引405万円の黒字となりました。

平成23年度収入支出決算概要表



（単位：千円）

収入合計	755,296
支出合計	686,697
収支差引残高	68,599
経常収支差引残高	△73,096

収　入

	科　目	（千円）
経常収入	健康保険収入	603,277
	雑　収　入	1,104
	小　計	604,381
その他の収入	調整保険料	9,223
	繰　越　金	20,000
	繰　入　金	110,000
	国庫補助金収入	5,466
	財政調整事業交付金・その他	6,226
合　計		755,296

支　出

	科　目	（千円）
経常支出	事　務　費	22,904
	保険給付費	298,790
	高齢者医療への納付金	320,117
	保健事業費	33,987
	連合会費、積立金、その他	1,681
	小　計	677,477
その他の支出	財政調整事業拠出金	9,218
合　計		686,697

※個々の項目は実際には１円単位であるため、それぞれの項目の千円未満の四捨五入の関係で、小計と合計が合わないことがあります。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

近年目にする機会も多くなったジェネリック医薬品とは低価格なうえ、安全性や効き目は新薬と同等と認められている後発医薬品のことです。

ジェネリック医薬品の使用は、個人や健保の薬代が節約できるだけでなく、年々増加している国民医療費の節減にもつながります。

現在服用している薬がジェネリックに切り替え可能な方については、「差額通知書」をお送りします。お手元に届きましたら内容を確認の上、医師や薬剤師とご相談の上ジェネリックへの切り替えを検討してみてください。

※詳細については、８月上旬に送付された「差額通知書」をご覧ください。

健保主催のウォーキングキャンペーンも今年で第４回目となりました

昨年に引き続きご参加いただいた方も今回初めて参加された方も記録紙の提出にご協力いただき、ありがとうございました。４～５月の２カ月間毎日の記録で実施し、今回の結果は次のようになりました。

1. 総参加者数64名

（トヨペット23名、ネッツ栃木33名、ネッツ宇都宮３名、ジェームス４名、健保・基金１名）

2. 各賞別人数

・優秀賞（１日平均10,000歩以上）・・・・・21名（内ご家族４名）※昨年より10名増↑

・完歩賞（１日平均　7,000歩以上）・・・・・28名（内ご家族４名）※昨年より５名減↓

・努力賞（7,000歩未満・記録紙の提出）・・・15名（内ご家族１名）※昨年より３名減↓

3. 歩数別ランキング

①優秀賞（ベスト３）・社員

順　位	会社名	店舗名	氏名（ｲﾆｼｬﾙ）	性別	年代	１日の平均歩数
第１位	ネッツ栃木	西那須野店	Ｋさん	♂	40代	**14,793歩**
第２位	ネッツ栃木	店舗支援チーム	Ｉさん	♂	50代	**13,388歩**
第３位	ネッツ栃木	栃木店	Ｏさん	♂	30代	**12,712歩**

②優秀賞（ベスト３）・ご家族

順　位	会社名	店舗名	氏名（ｲﾆｼｬﾙ）	性別	年代	１日の平均歩数
第１位	ネッツ栃木	小山店	Ｆさん	♀	40代	**15,323歩**
第２位	トヨペット	宇都宮岩曽店	Ｔさん	♀	50代	**12,822歩**
第３位	ネッツ栃木	経営改革室	Ｍさん	♀	40代	**10,527歩**

ウォーキング継続のメリット

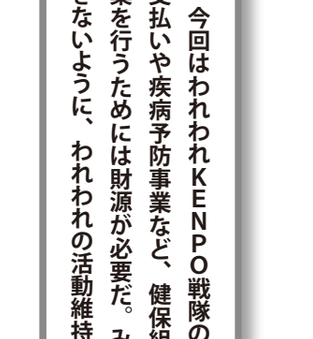
ウォーキングを続けると、次第に筋肉がついて基礎代謝が活発になるので、太りにくい体をつくることができます。また、動脈硬化や骨粗しょう症の予防にも１日8,000～10,000歩歩くことが望ましいとされています。

保険料は健保組合の大切な収入源！

健保組合の収入の
大半を占めるのが、保険料！
みなさんの医療費の支払いや
健診事業の費用などは、
この保険料から生み出されている！

KENPO戦隊・スコヤカ５（ファイブ）

今回はわれわれKENPO戦隊の活力源「保険料」の話をしよう。医療費の支払いや疾病予防事業など、健保組合の仕事は多岐にわたるが、それらの事業を行うためには財源が必要だ。みなさんの生命維持に食糧を欠くことができないように、われわれの活動維持には保険料が欠かせないのだ！



保険料は毎月の給与等から天引きされている

健康保険の被保険者になると、収入（給与、賞与、その他の手当）に応じて保険料を納めます。保険料は、給与および賞与の支給の際に天引きとなりますが、一般的な給与明細の「控除」欄に記載されている「健康保険料」を見れば、ご自分の保険料がいくらなのかおわかりいただけます。

毎月の保険料は、収入金額の等級（5万8、000円から121万円の47等級）ごとにあらかじめ決められた標準報酬月額に各健保組合の保険料率を乗じて計算し、被保険者と事業主がそれぞれ負担することになっています。

収支バランスの悪化が保険料率の引き上げにつながる？

近年、健保組合は大変厳しい財政状況が続いています。

保険料が被保険者数や標準報酬月額、標準賞与額の増減によって変動する性格をもっている以上、「景気の低迷による収入減」の影響は非常に大きなものとなっています。実際に働いているみなさんなら、現状の景気動向・雇用情勢、そして収入の伸び悩みについてご理解いただけるのではないでしょうか。

一方で、健保組合の支出には「医療費の支払い（保険給付）」と「高齢者医療の費用拠出（納付金）」という2つの柱（義務的経費と呼んでいます）があります。この義務的経費は、高齢化や医療技術の進歩といった要因によって、近年は特に高い水準で推移しています。

これでは収入と支出のバランスが悪くなるのは当然といえます。支出にはこのほかにも健診事業などにあてる「保健事業費」や、健保組合の運営費である「事務費」など、必要な項目が数多くあります。不均衡によって生じる収支差を埋めるために、健保組合は貯蓄にあたる積立金を取り崩すなどして対応してきたわけですが、その貯蓄が底をつけば、健保組合に残された選択肢は多くありません。収入、すなわち保険料率の引き上げを考慮せざるを得ないのです。

保険料算出の基礎となる標準報酬月額は、被保険者ごとの収入額に応じて決められます

1 資格取得時決定

入社時の給与をもとに標準報酬月額を決めて、保険料を計算します。

2 定時決定

毎年４月から６月の給与と諸手当の金額を平均して、７月１日に標準報酬月額を決定します。事業主がすべての被保険者の給与等のデータを提出して、健保組合が決定します。保険料は９月分から変更されます。

3 随時改定

昇給などで継続した３カ月間に受けた報酬の平均が、従前の標準報酬月額と２等級以上変わったときは、その都度標準報酬月額を決め直します。

保険料の内訳

保険料には、一般保険料、介護保険料の２種類があります。

1 一般保険料（基本保険料＋特定保険料＋調整保険料）

健康保険で医療を受ける際、自己負担分以外の医療費は保険料から支払われています

基本保険料	医療の給付や保健事業など、健保組合の運営にあてる保険料です。
特定保険料	後期高齢者医療制度への支援金や前期高齢者医療給付のための納付金など、高齢者医療を支える費用にあてる保険料です。
調整保険料	健康保険組合連合会（健保連）に納めています。健保連は、その中から高額な医療費が発生した健保組合や、財政が窮迫している健保組合に対して交付を行います。

2 介護保険料

介護保険は全国の市町村および特別区（東京23区）が運営し、40歳以上の被保険者および被扶養者が加入。健保組合では、40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収し、国に納めています。

illustration ／小林 裕美子

●主人公：藤村美紀　33歳・主婦、既婚●

女性がなりやすいうつ…あなたの「できる」に注目しよう

監修■牧野クリニック　牧野　真理子

女性のほうがうつになりやすい？

男女平等の社会とはいえ、現実は職場環境が不十分だったり、家事は女性にまかせっきりだったり。こうした女性ならではのストレスのため、女性は男性の約2倍、うつ症状が出やすいといわれています。

それでなくても女性は、妊娠・出産、月経・閉経などにより女性ホルモンが急激に変動することで、気分が不安定になりがち。このため、もともと女性はうつになりやすい傾向があるといえます。気がかりなことがあれば、早めに専門医にかかり、パートナーや職場の同僚など、周囲の協力を得ることが必要になります。

マンガのように「失格」と嘆くのは考え方の悪い癖。「できない」ばかりに目を向けないで、「できる」に注目する癖をつけることが大切です。

●働く女性

子育てしながら仕事を続けても、育児休業や短時間勤務で周囲の人に気を遣ったり、責任ある仕事をまかされ子どもとの時間が減ったりでは負担が増えるだけ。周囲やパートナーのフォローや理解が大切です。

●家庭に入った女性

家庭の主婦は働く人と比べ、交流範囲が限定されがちです。ご近所や子どもの学校などの交友関係で問題があった場合、1人で抱え込んでしまうとストレスをため込む一方です。パートナーは状況を理解し、話に耳を傾ける努力をしましょう。

マンガ／オモチャ

監修■鈴の木こどもクリニック院長　鈴木　博

気軽に通院してしまう身近な病気。
しかし、その治療には意外と多くの費用がかかっていることをご存じでしょうか。
たとえばインフルエンザの場合…。

早めに予防の習慣を！インフルエンザの医療費

Oさん（43歳男性）には、手洗いやうがい、マスクをする習慣がありません。ある日のこと、帰宅したOさんはいつもどおり家族と過ごしたあと、熱っぽさを感じて寝込んでしまいました。翌日、クリニックに行ったところ、インフルエンザとの診断。奥さんと娘にもうつってしまい、結局みんなでクリニックのお世話になることに。

医療費をみてみましょう。家族3人分で、自己負担はおよそ1万円の出費になりました。「あなたが感染源よ」と奥さんににらまれ、Oさんは肩身の狭い思いをしたのでした。

手洗いやうがいをしたり、予防接種を受けておけば、かからなかったかもしれない医療費です。自分だけでなく、家族や周りの人のためにも、予防を心がけるのはエチケット！

例〔インフルエンザ・Oさん一家の自己負担額〕

自己負担3割（未就学児は2割）の場合／（　）内は健保組合負担額（7割または8割）を含む医療費総額

Oさん	初診	**クリニック**（初診料、検査料、投薬料等）…… **1,900円**（6,320円） **薬局**（調剤基本料、薬剤料〈吸入剤、のみ薬〉、薬剤服用歴管理指導料等）… **1,700円**（5,660円）
	再診	**クリニック**（再診料）…… **210円**　（690円）
奥さん	初診 再診	（Oさんと同じ）…… **3,810円**（12,670円）
娘(5歳)	初診	**クリニック**（初診料、検査料、投薬料、乳幼児加算等）…… **1,410円**（7,070円） **薬局**（調剤基本料、薬剤料〈のみ薬〉、薬剤服用歴管理指導料等）… **880円**（4,380円）
	再診	**クリニック**（再診料）…… **140円**　（690円）

自己負担額の合計は……10,050円
健保組合が負担した額は……27,430円

トータルの医療費は……37,480円

みなさんと事業主（会社）からの保険料を財源に、健保組合が支払った金額
※子どもの医療費を助成する自治体もありますが、助成は自己負担分のみが対象で、健保組合の支払い額は変わりません。

薬のおねだりで、お金を捨てていませんか

インフルエンザにかかった孫の受診のつきそいに来たHさん。Hさんには症状はありませんでしたが、「私もかかるかもしれないし、念のために余分に薬をください」と薬をおねだり。もらった薬は使わないまま、引き出しのすみに眠っています。

〔Hさんのケース〕　＊自己負担3割

●クリニックでの初診料・投薬料……**1,010円**
●薬局での調剤費 …… **1,700円**

自己負担で2,710円、医療費総額で9,040円がムダに！

必要のない診療や薬を求めるのはやめましょう。その医療費にも、みなさんの保険料が使われています。

※実際の医療費は、症状や医療機関、薬局、投薬内容などによって異なります。**上記は一例です。**

illustration／長谷部 真美子

簡単！ おいしい！
季節の お弁当 レシピ

食欲の秋を存分に楽しみたい 旬の味覚でおいしさ満点！お弁当

うまみがぎっしりとつまった秋の素材は、栄養もたっぷり。　素材をいかしながらカロリーを抑えた秋のお弁当です。

料理制作
料理研究家・管理栄養士
大越 郷子
写真・松島 均
スタイリング・吉岡 彰子

コロッケサンド弁当

1人分（合計）
エネルギー 564kcal
塩分 3.4g

かぼちゃのコロッケサンド

〔材料〕 1人分

フランスパン ※4等分にスライス	60g
バター	小さじ1
かぼちゃ ※一口大に切る	70g
たまねぎ ※みじん切り	30g
ツナ水煮缶 ※汁気をきっておく	30g
A（小麦粉小さじ1、塩・こしょう各少々）	
衣（小麦粉・水各小さじ2～3）	
パン粉	大さじ2～3
揚げ油	適量
キャベツ ※せん切り	1枚分
ソース	小さじ2

〔作り方〕
1. フランスパンにバターを塗っておく。
2. ボウルにかぼちゃとたまねぎを入れて、水大さじ1をふりかけ、軽くラップをしてレンジで2分半加熱する。
3. ②を熱いうちにつぶし、ツナとAを加え混ぜ合わせ、一口大に形をととのえ、これを2つ作る。
4. ③に、混ぜ合わせた衣をつけ、パン粉をまぶす。
5. 170度に熱した揚げ油で④をキツネ色になるまで揚げる。
6. ①のパンに、⑤とキャベツをサンドしてソースを添える。

おすすめ素材
- かぼちゃはビタミンだけでなく、炭水化物も多く含むため、エネルギー源にもなります
- ごぼうに豊富に含まれる食物繊維は、余分なコレステロールの排出を促す効果があります

ごぼうとにんじんのコールスローサラダ

〔材料〕 1人分

ごぼう ※せん切り	20g
にんじん ※せん切り	20g
A（フレンチドレッシング小さじ1/2、マヨネーズ小さじ1、マスタード小さじ1/3、白こしょう少々）	

〔作り方〕
1. 沸騰した湯でごぼうとにんじんを1分ほどゆで、ざるにあけて冷ましておく。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加え、和える。

きのこのパセリ和え

〔材料〕 作りやすい分量。お弁当には分量の1/2程度を使用

しめじ ※小房に分ける	80g
マッシュルーム ※くし切り	4個
A（白ワイン小さじ2、レモン汁大さじ1、塩・こしょう各少々）	
パセリ ※みじん切り	少々

〔作り方〕
1. 耐熱皿にしめじとマッシュルームを均等にのせて、混ぜ合わせたAを回しかける。
2. 軽くラップをしてレンジで2分加熱して、パセリと混ぜる。

キウイフルーツ

〔材料〕 1人分

キウイフルーツ ※縦半分に切り、3等分	60g

栗おこわ弁当

栗おこわ

〔材料〕 作りやすい分量。お弁当には分量の1/5程度を使用

米・もち米 ※といでざるにあげておく	各1合
むき栗（皮を除いたもの） ※塩水でさっと洗う	100g
A（酒大さじ1、塩小さじ1/2）	

〔作り方〕
1. 炊飯器に米と320ccの水を入れて、30分ほどそのままにしておく。
2. Aを加えて混ぜ、栗を均等にのせて、通常どおり炊きあげる。

大根ステーキ

〔材料〕 1人分

大根 ※幅5～6㎜に半月切りにして格子状に切りこみを入れ、5分ほど下ゆでする	70g
サラダ油	小さじ1
A（酒小さじ2、しょうゆ小さじ1）	

〔作り方〕
1. フライパンにサラダ油を熱し、大根を入れ、両面にこんがりと焼き色をつける。
2. Aを加え、味をからませる。

秋鮭の南蛮漬け

〔材料〕 1人分

鮭 ※3等分に切る	1切れ
エリンギ ※長さを半分に切って縦にスライス	1本
生しいたけ ※縦に半分にスライス	1枚
かぶ ※縦に幅7～8㎜にスライス	1個
ごま油	小さじ1
A（酒小さじ2、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ2、だし汁大さじ2、酢大さじ1）	
七味唐辛子	適量

〔作り方〕
1. 鮭とエリンギ、生しいたけ、かぶをバットに並べ、ごま油を上からかけて、全体になじませる。
2. バットから取り出した①をグリルに並べ、こんがりと焼き色がつくまで焼く。
3. 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらバットなどにあけて②を10～15分ほど漬けこみ、七味唐辛子をからめる。

にんじんのゆず風味和え

〔材料〕 1人分

にんじん ※細めの乱切り	40g
A（しょうゆ小さじ2/3、ゆず果汁小さじ1）	
ゆずの皮 ※せん切り	少々

〔作り方〕
1. 沸騰した湯でにんじんを1分ほどゆで、ざるにあけて熱いうちにAとゆずの皮で和える。

おすすめ素材
- 栗は体を温める食物といわれ、肩こり、腰痛など血行を促進させたい場合におすすめ
- 鮭の身には、動脈硬化や脳梗塞などを予防する成分があるといわれています

1人分（合計）
エネルギー 524kcal
塩分 4.0g

クイズで知る生活習慣病

「脂質異常」はなぜ怖いのか

監修■おない内科クリニック院長　小内 亨

●特定保健指導対象者となる血中脂質の判定値※
中性脂肪　150㎎/dℓ以上　または
HDL コレステロール　40㎎/dℓ以下
※朝食前の検査値であり、食後は当てはまらない。

日本動脈硬化学会が示す健診の基準値／●総コレステロール 140 ～ 199㎎/dℓ／● LDL コレステロール 40 ～ 119㎎/dℓ

ボンジュール！
日本のみなさん。
アブラスッキーナ王国の
コレステロール伯爵と申します。
ムッシュ・コレステロールと
呼んでください。

私、日本食大好き！
トーキョーのロポンギとか
アザブジュバーンの
レストラン、よく行きます。
オオトロ～、テンプラ～、
カツド～ン……。
ウ～ン、トレビア～ン！
何かプロブレム
ありますか～？

Q1 血中脂質って、そもそも何？

答え【選択式】

①血液中に溶けているアルコールのこと
②血液中に溶けているブドウ糖のこと
③血液中に溶けているコレステロールや中性脂肪のこと

解答欄

解説　血中脂質は血液中に溶けている脂質のことで、「コレステロール」「中性脂肪」「遊離脂肪酸」「リン脂質」の4つがあります。コレステロールは細胞膜やホルモンなどの材料、中性脂肪はエネルギー源、遊離脂肪酸は中性脂肪が分解されたもの、リン脂質は細胞膜の材料になるほか細胞間の情報伝達を担っています。「脂」というと悪者のように感じますが、脂質はどれも私たちの体に必要不可欠なもの。ただし、増えすぎると体に害を及ぼします。

Q2 コレステロールはどこからくるの？

答え【○×式】

コレステロールはすべて食事から摂取され、体内ではつくられない

解答欄

解説　コレステロールは約2割が食事から摂取され、あとの約8割は体内（主に肝臓）で合成されます。食事で摂取されるコレステロールは、消化・吸収を経て肝臓に運ばれていきます。肝臓で合成されるコレステロールは、主に食事で摂取した糖質、脂質などが分解・代謝される過程で合成されます。私たちの体にはコレステロールを一定に保つ仕組みがあり、摂取量が多ければ合成が減り、摂取量が少ないと多めに合成されます。しかし、コレステロールやエネルギーの過剰摂取、運動不足が続くと、この調整能力がおいつかなくなり、コレステロールがだぶついてしまうのです。

【クイズの説明】
選択式…選択肢①～③の中から正しいものを選んでください。
○×式…文章が正しい場合は○、間違っている場合は×で答えてください。

Q3 中性脂肪が増えすぎるとどうなるの？

答え【○×式】

肥満が進み、善玉のHDLコレステロールが減ってしまう

解答欄

解説　中性脂肪は体を動かすために必要なエネルギー源。食事で摂取した脂質や糖質からつくられ、体脂肪（内臓脂肪と皮下脂肪）として蓄えられます。そしてエネルギーが必要になったとき、随時消費されます。しかし、食べすぎや運動不足が重なると、体脂肪は増える一方に。増えすぎると、内臓のまわりに脂肪が多くつく「内臓脂肪型肥満」となり、メタボリックシンドロームを招きます。

Q4 脂質異常症にあてはまるのはどれ？

答え【選択式】

①中性脂肪が少ない状態のこと
②LDLコレステロールが多すぎる状態のこと
③HDLコレステロールが多い状態のこと

解答欄

解説　脂質異常症とは、血液中の脂質のバランスがくずれている状態のこと。具体的には、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる状態、またはHDLコレステロールが少なすぎる状態をいいます。血液中にLDLコレステロールが増えると、動脈の内膜下にLDLが入り込み、酸化LDLとなります。酸化LDLは内膜を障害するため、これを排除するためにマクロファージが取り込み、泡沫細胞となります。これらが集まって血管内にかたまりができ、血管内部が狭まっていくと、動脈硬化が進行します。

脂質異常症予防のためのポイント

◎適正体重を知って、肥満を予防・解消しよう！
肥満度を表すBMIの計算式　BMI＝体重kg÷（身長m）^{2}

BMI 18.5以上25未満＝普通体重をめざそう！　理想は、もっとも有病率が低いとされるBMI 22

食事編

❶肉や魚の内臓、卵黄や魚卵類など、コレステロールを多く含む食品を控える。
❷肉類や乳製品など、血中LDLコレステロール値を上げる働きをもつ食品を控える。
❸豆腐や納豆などの大豆製品、海藻やきのこ類、根菜や緑黄色野菜など、血中LDLコレステロール値を下げる成分を多く含む食品を積極的に摂取する。
❹糖分の多い菓子や果物、アルコールは、中性脂肪を上げる働きをもつため、控える。

運動編

❶ウオーキングや水泳など、ゆっくり長時間行う有酸素運動で脂肪を燃焼させる。
❷スクワットや片足立ちなどの筋力トレーニングで筋肉を増やす。
❸足腰や背中などの大きな筋肉のストレッチングで疲れをとる。

illustration／秋野 純子　　クイズの答え　Q1③　Q2×　Q3○　Q4②

車窓が魅せる風景

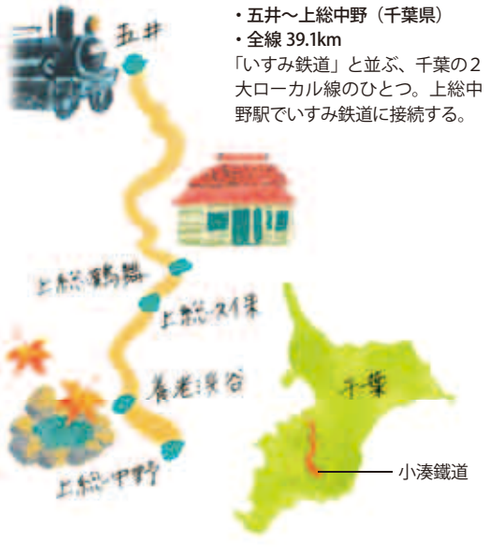
上総久保駅

レトロな風景に心癒されて彩りの季節をゆく

1925年（大正14年）に開業した小湊鐵道は、昔ながらの木造駅舎とのどかな田園風景が残る、ノスタルジックな空気に包まれた路線だ。JR内房線と接続する五井駅では、さまざまな種類の駅弁が販売されている。ひとつ買って、ツートンカラーの車両に乗り込めば、ローカル線の旅がはじまる。

18駅中10駅は無人駅であり、車内では、車掌が車内発行の切符を切る懐かしい光景が健在。上総鶴舞駅には大正時代の瓦葺き屋根が残り、関東の駅百選に認定されている。

大半の乗客の目当ては、紅葉と温泉で知られる養老渓谷である。養老渓谷を過ぎ、車内が一気に空くと、終着駅の上総中野へ。随時開催されている懐石料理列車、歌声列車や、軌道を専用のバイクで走る体験イベントに参加してみるのも楽しい。



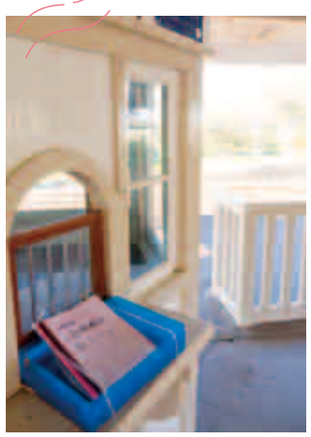
［鉄道データ］小湊鐵道
- **五井～上総中野（千葉県）**
- **全線 39.1km**

「いすみ鉄道」と並ぶ、千葉の2大ローカル線のひとつ。上総中野駅でいすみ鉄道に接続する。

五井駅

①駅構内の連絡通路では、さまざまな駅弁が販売されている。写真は具だくさんな「房総ちらし」（500円）
②構内には、開業時に活躍していた蒸気機関車を展示。駅事務所に声をかけると見学できる

上総鶴舞駅



誰でも書き込める駅ノート。訪問者がそれぞれの思いを綴る

養老渓谷駅

③養老渓谷駅を最寄りとする、養老渓谷温泉郷の旅館「嵯峨和（さがわ）」の源泉。ヨード分を多く含んだ黒湯は美肌効果が高い（日帰り入浴600円）
④ホーム脇の足湯は、鉄道利用者に無料で提供されている

養老渓谷を歩く

朱色が鮮やかな観音橋、絶壁が見事な弘文洞跡などのスポットと紅葉を満喫できる。養老川沿いには約1.2kmの中瀬遊歩道が整備されている。

中瀬遊歩道までは養老渓谷駅から粟又の滝行きバス7分、弘文洞入口下車すぐ

●問い合わせ

＊各施設の営業時間・定休日・料金等は事前にご確認ください。

小湊鐵道株式会社
TEL.0436-21-6771

弁当・仕出し やり田（写真❶）
TEL.0436-24-0715

黒湯としし鍋の宿　嵯峨和（写真❸）
TEL.0470-85-0321

photo ／近藤 厚　illustration ／古川 じゅんこ

イキイキ 女性の体調管理術

■監修■
日本医科大学
血液内科部長
檀 和夫

だるい、息切れ…、これって貧血？

貧血は女性の代表的な病気の一つにあげられる、比較的患者の多い病気。でも、「たかが貧血」と甘くみないで対策を。

女性は月経によって鉄分不足になりやすい

一口に貧血といっても、さまざまな種類がありますが、女性に多くみられるのは「鉄欠乏性貧血」です。全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンは、鉄分とたんぱく質でできています。この鉄分が不足すると全身に送られる酸素も減ってしまい酸欠状態となり、息切れなどといった症状があらわれるのです。

普段から栄養バランスのとれた食事をとっていれば、鉄分が不足することはありませんが、女性は月経によって鉄分を失いやすく、また、無理なダイエットや、不規則な食事などによって不足してしまうことがあります。

症状としては次のようなことがあげられますが、自覚症状がないこともあります。

●代表的な症状

・体がだるい　・息切れ　・疲れがとれない
・動悸　・めまい　・肌に血の気がない

貧血かどうかを知るには、健康診断などの血液検査でわかります。鉄欠乏性貧血は、胃潰瘍や胃がん、子宮筋腫などによる出血が原因でおこることもあるので、貧血と診断された場合には、詳しい検査を受けるといいでしょう。

鉄欠乏性貧血の治療にあたっては、鉄分を補う薬が処方されますが、まずは日々の生活習慣や食事の改善をはかることが重要です。

鉄欠乏性貧血？「立ちくらみ」

鉄欠乏性貧血には立ちくらみの症状がみられることがありますが、立ちくらみの多くは、脳への血液の流れが一時的に不十分になっておこる「脳貧血」です。息切れ、だるいといった症状がともなわなければ脳貧血の可能性があります。

鉄欠乏性貧血を予防するために

●毎日3度の食事をできるだけ同じ時間にとり、体のリズムを整える

●血液を作る成分を含む食品を多くとる

鉄　分	レバー、海藻、緑黄色野菜など
ビタミンC	緑黄色野菜、果物など
ビタミンB12	肉、魚、貝類など
たんぱく質	卵、牛乳、大豆製品など
葉　酸	レバー、緑黄色野菜など

●ウオーキングなどの適度な運動

楽しい収穫の秋……

毒きのこにご注意を

秋の味覚の代表といえばきのこ類。例年9～11月にかけて、毒きのこによる食中毒が多くなるのをご存じでしょうか。年間約50件の事故、200人程度の患者が発生し、その大部分が秋に集中しているのです。

野生のきのこを採取する場合、確実に食用と判断できないきのこは、絶対に「とらない」「食べない」「人にあげない」ことが大切。判断に迷ったら、食べる前に最寄りの保健所に相談し、すぐに医師の診察を受けましょう。

きのこによる食中毒の原因として6～7割を占めるのは、シイタケと間違えやすいツキヨタケと、シメジと間違えやすいクサウラベニタケ

参考：**厚生労働省**
「毒キノコによる食中毒に注意しましょう」
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/kinoko/index.html

日本の文化「銭湯」で健康入浴

広いお風呂でリラックス効果も

日本の文化「銭湯」が静かなブーム。入浴には、リラックス効果や血行をよくして新陳代謝を活発にし、老廃物を排出する効果も期待できます。さらに、大きい浴槽では脳波のアルファ波の出現頻度が多いという研究データもあり、家庭用のお風呂より銭湯のほうがリラックス効果が高いことが科学的にもわかっています。

大勢で同じお風呂に入ることで、水やエネルギーの節約になり、エコにもつながります。

また、自治体によっては、銭湯の営業時間前に、タオル体操などの健康講座を開催するなど、地域のいこいの場として活用されているところもあります。

歩かなくなっている子どもたち

大人も子どももっと歩こう

■子どもの1日の平均歩数

小学生 11,382歩
中学生 9,060歩
高校生 8,226歩

年齢とともに、歩数が減っている

（平成23年度東京都「広域歩数調査」結果）

東京都の調査によると、子どもの1日の歩数が減っていることがわかりました。1日の平均歩数は小学生では約1万1000歩で、これまでの推定平均歩数である約1万3000歩を大きく下回っていました。

子どもの歩数の減少は体力・運動能力の低下を招き、将来の肥満や生活習慣病につながるおそれもあります。平成21年国民健康・栄養調査によると、成人の平均歩数は男性約7200歩、女性約6400歩。大人も子どもも、もっと歩くようにしたいものです。