

けんぽだより

2014 **夏** 第28号
Summer

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



水のある風景 ●夏の四万十川とカヌー(高知県)



いにしへの秋田を眺めながら歩く せんしゅう 千秋公園～秋田市役所コース (秋田県秋田市)



佐竹義堯公銅像(千秋公園)

秋田藩佐竹氏の城下町から発展した秋田市。中心部には、江戸時代の城跡や、明治時代の近代的建造物などが点在しています。

コースは、佐竹氏の居城・久保田城一带を整備して造られた千秋公園(秋田駅より徒歩5分)をスタート。商店などが並ぶにぎやかな通りや赤れんが郷土館を横目に、寺院の多い一角を過ぎると、山王官公庁緑地へ。ウォーキングのちょっとした疲れも、木々の緑が癒やしてくれるでしょう。美しい散歩道を通り抜けると、ゴールの秋田市役所です。

所要時間のめやす: 45分
距離: 3.5km
問い合わせ先: 018-866-2247
(秋田市教育委員会スポーツ振興課)



久保田城御隅櫓(千秋公園)

千秋公園～秋田市役所コース



illustration / 酒井 圭子

決算がまとまる 経常収支で約7、900万円の黒字に

去る7月26日、第84回組合会が開催され、平成25年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

25年度決算は、収入7億4、224万円（対前年度比5、484万3千円減）、支出6億2、220万8千円（同比5、531万6千円減）、差し引き1億2、003万2千円となりました。また、繰越金や繰入金を除いた単年度の実質的な収支である経常収支は、7、863万9千円の黒字となりました。

収入の93%を占める保険料収入は、6億8、994万3千円（同比219万6千円増）とわずかに増加しました。その他、繰越金や繰入金として各2、000万円を計上しました。

支出では、家族の医療費が減少したため、保険給付費は2億6、450万4千円（同比3、367万3千円減）でした。納付金では、23年度の前期高齢者の医療費が平年並みになったため、見込み納付した前期高齢者納付金の過剰分1、394万円が戻り、2億8、827万円（同比2、102万1千円減）となり、黒字決算に大きく影響しています。

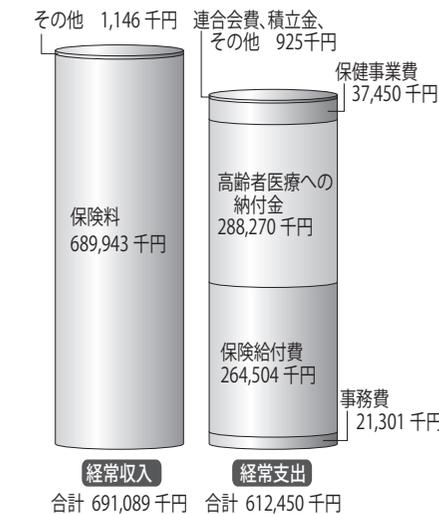
今回の決算では、組合の財政状況を測る目安となる実質保険料率（健保組の支出全てを賄うために必要な保険料率）は、千分の81・12となり、前年度の千分の88・36に比べ大きく改善しました。当組合の保険料率は現在千分の91・7ですから、約千分の10（金額に換算すると7、524万円）に相当する財産を積み立てることが可能な数字となっております。

しかしながら、全国の健保組合では、医療費の増加や高齢者医療への納付金の増加が影響し、約8割が赤字組合となっております。当組合では、今後も診療報酬明細書（レセプト）のチェックやジェネリック医薬品の変更促進等により、さらなる医療費の削減を行い、各種健診の受診を呼び掛けてまいります。今後とも、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

介護保険では、介護納付金3、848万9千円に対し、介護保険収入4、741万9千円で、決算残高は943万2千円でした。介護保険料を負担する被保険者が前年度から36名増えたため、収入が伸びたことが理由です。

収入支出決算概要表（健康保険分）

● 収入		
	科目	決算額(千円)
経常収入	保険料	689,943
	国庫保険料収入	209
	特定健康診査・保健指導補助金	546
	利子収入・その他	391
	小計	691,089
その他の収入	調整保険料収入	9,639
	繰越金	20,000
	別途積立金繰入	20,000
	財政調整事業交付金	1,512
合計		742,240
● 支出		
	科目	決算額(千円)
経常支出	事務費	21,301
	保険給付費	264,504
	高齢者医療への納付金	288,270
	保健事業費	37,450
	連合会費、積立金、その他	925
小計		612,450
その他の支出	営繕費	126
	財政調整事業拠出金	9,632
合計		622,208



収入合計……………742,240千円
 支出合計……………622,208千円
 収支差引残高……………120,032千円
 経常収支差引残高……………78,639千円

すべての社員※の方々を対象に 血液検査と腹囲の測定を行います！

※当健保組合に加入しているパート等も含まれます

昨年までは、血液検査と腹囲の測定を35歳以上の方のみ実施していましたが、今年度の定期健診からは34歳未満のすべての社員（当健保に加入しているパート等も含まれます）にも行うことになりました。今年度の健診では何がわかるようになるのか、下の表をご覧ください。

*定期健診の結果データは、個人情報保護規程に基づき健保組合の保健事業にも活用させていただきます。

検査項目	基準値	何がわかるか・その対策
腹囲	男性 85cm 未満 女性 90cm 未満	【メタボ判定】 基準値を超えている場合、「メタボ」と判定される条件のひとつとなります。本格的な保健指導の対象となるのは40歳以上ですが、若いうちから基準値がオーバーしている場合、運動量が不足している可能性が高めです。 適度な運動や筋トレをこまめにやる習慣を少しずつ身につけましょう。
血液検査	中性脂肪	30～149 mg/dL
	HDL - コレステロール	40～119 mg/dL
	LDL - コレステロール	60～119 mg/dL
	GOT	30 U/L 以下
	GPT	30U/L 以下
	γ-GTP	50U/L 以下
	空腹時血糖	51～99 mg/dL
	尿酸	2.1～7.0 mg/dL
	赤血球	男性 400～539万 /μL 女性 360～489万 /μL
ヘモグロビン	男性 13.1～16.6 g/dL 女性 12.1～14.6 g/dL	
ヘマトクリット	男性 38.5～48.9 % 女性 35.5～43.9 %	

【脂質・代謝の検査】
 中性脂肪、LDL(悪玉)の数値が高い場合、脂質異常症や肥満、糖尿病などの可能性があります。HDL(善玉)が低い場合は、狭心症や脳梗塞を起こす可能性があります。中性脂肪が高めの人にはアルコールや脂肪・糖質の多い食事を控えること、HDLを増やすには適度な運動が大切です。

【肝機能の検査】
 これらの数値が基準値より高い場合、既に肝障害が起きている可能性があり、肝炎や脂肪肝となる可能性があります。数値を改善するには、ゆっくり肝臓を休ませるため、油っこい食事やアルコールを摂らない休肝日を作りましょう。

基準値より高い場合、糖尿病になる可能性があります。基準値をかなりオーバーしている場合は、早期に内科を受診してください。

基準値より高い場合、痛風になる可能性があります。

赤血球が少ない場合の多くは、栄養不足等による貧血ですが、痔や胃腸病による出血や子宮筋腫などが疑われます。赤血球が多い場合は、多血症の可能性があります。

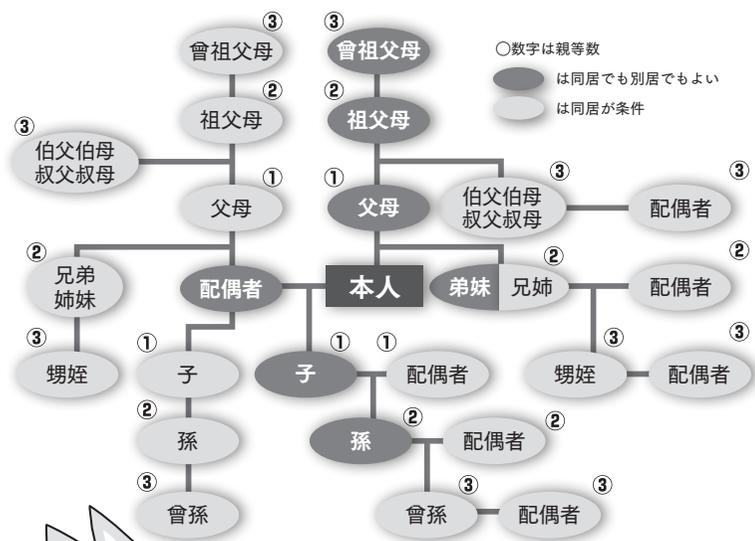
生活習慣の改善を
始めましょう！

表中は、主にメタボなどの基準値を示しているものですが、やせすぎること「健康」とはいえません。基準値をオーバーしていなくてもしっかりと栄養を摂るようにして、健診結果をきっかけとして健康的な生活を身につけるようにしましょう。

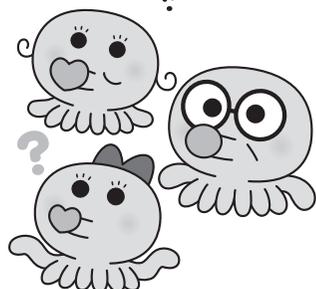


両親を被扶養者にできますよね？

(続柄の範囲と同居の有無)



家族だから無条件で被扶養者にできる、ってチューわけじゃないのね…



みなさんのお給料から納めていただいている「保険料」を適正に使うためにも、被扶養者の認定は厳格に行わなければならないのです。



なつとクマ！
わかつタコ！

そのとおり。とくに、お子さんの就職や結婚、収入アップによる「被扶養者からの削除」はつい忘れてしまいがちなので注意が必要です。

…ホントは、使わなくていいはずの保険料が納付金として使われてしまっ？

「本来、被扶養者として認められない人」が被扶養者のままだったらどうなるんだへあ？

今、健保組合の財政を苦しめている「納付金」の算出には、被扶養者数が大きく影響するしくみになっています。

たとえ両親でも、健康保険の被扶養者になれる場合と
なれない場合があります。被扶養者の状況（年収など）は一定ではなく、
変化することが多いため、健保組合は被扶養者の資格を毎年調査しており、
そのためにはみなさんのご協力が必要です！

コンサルジュ

収入基準や同居・別居の別など、健康保険の被扶養者になるには、下図のようにいろいろな条件があるんですよ。

わかつタコ

条件？ 家族を被扶養者にするのに条件があるの？

コンサルジュ

被扶養者の条件を満たしていますか？

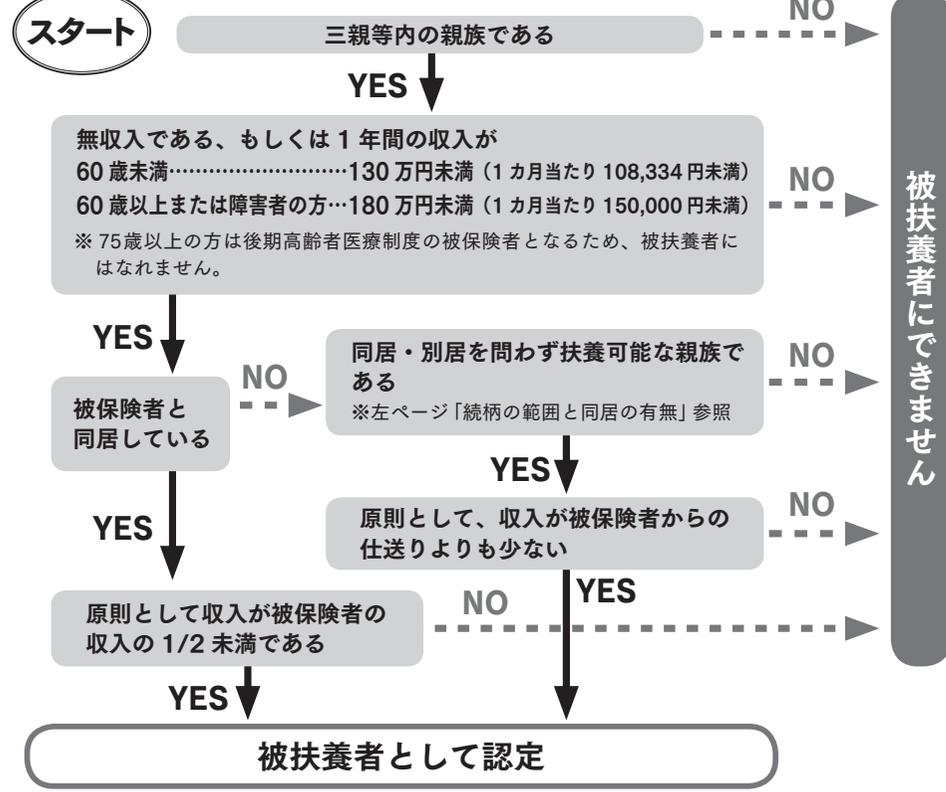
なつとクマ

「タコの定年後」がどんなものなのか、気にならないこともないのですが…。ともかくタコさん、お父様とお母様は被扶養者の条件を満たしていますか？

わかつタコ

コンさん、チュツと聞きたいことがあるの。定年退職ならぬ、定年蝸職を迎えることになったパパとママを私の被扶養者にしたんだけど、どうすればいいの？

(扶養確認のフローチャート)



(注)上記条件を満たしていても、被扶養者と認められないケースがありますのでご了承ください。

昇進したものの人間関係で悩み、床についても寝付けません

ドクター山本の
あなたの悩みを
お聞きします

■監修
横浜労災病院
勤労者メンタルヘルス
センター長
山本 晴義

Q

昇進して部下をもつようになり、上司と部下の間でうまくいかないことが多くなりました。仕事のことが頭を離れなくなり、夜も寝付けなくなっています。(Bさん 40代女性)

場面を意識的に切り替えてみましょう

Bさんは、上司と部下に挟まれてがんばりすぎているようです。Bさんのように、職場を出ても仕事のことが頭から離れないという人も多いのではないのでしょうか。こういうときは、「場面」を意識的に切り替えるのがおすすめです。例えば、友人と食事をする、スポーツクラブに行くなどがあげられます。毎日は難しいでしょうから、帰り道、いつもと違う道を歩いたり、遠回りしてみる…なども効果的です。

場面を意識的に切り替えてみましょう



気軽に話ができるサポーターをもちましょう

友人と食事をするときに、つらい気持ちを聞いてもらってもよいでしょう。話を聞いてもらうだけでも、心が軽くなったり、解決の糸口が見えてきたりするものです。また、上司や部下に対して、期待を裏切ることになるのではと考えると、つらいときには、ある程度、周りの人に頼る姿勢をみせてしまったほうがよいこともあります。

誰にも頼れない、という場合は、心理カウンセラーなど、専門家の力を借りるのもよいでしょう。寝付けなくてつらい状態が続くようなら、早めに心療内科や精神科で相談してください。

A 気持ちの切り替え上手をめざしましょう。悩みは抱え込まないことです。

ドクター山本から
ワンポイントアドバイス

心のサポーターを複数もとう！

複数の解決策が期待できる

心のなかで「相談できる人リスト」をつくってみるのもおすすめ。「相談できる人がいる」と思うだけでも、心が軽くなることがあります。

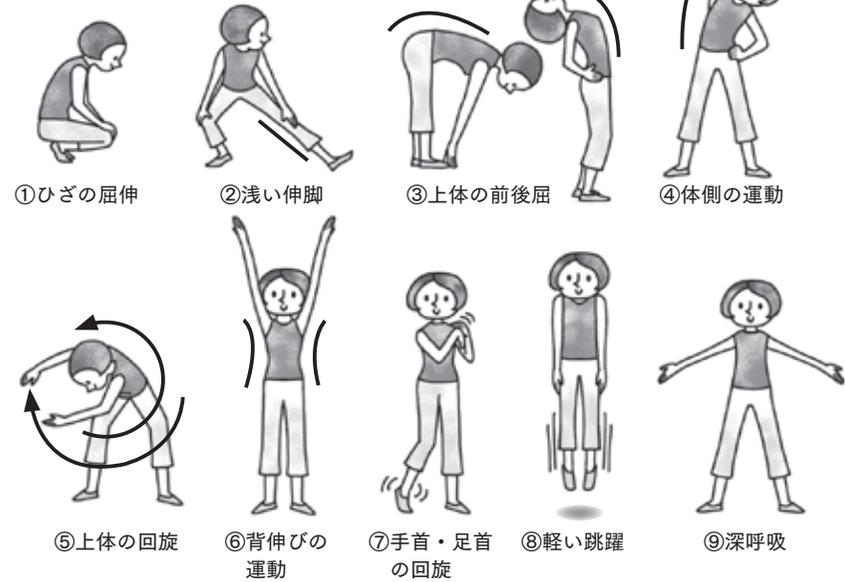
今のうちから

足
を!

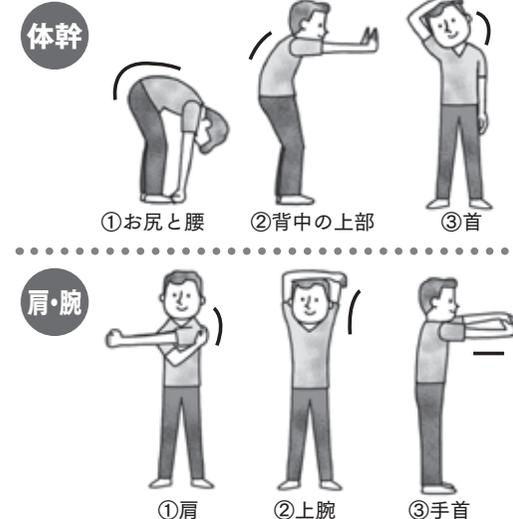


監修 ■ 国立障害者リハビリテーションセンター総長
中村 耕三

大きく、ゆるやかな動きで 柔軟体操



ゆっくり、適度に伸ばして ストレッチング



ポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう。

日常生活に取り入れて、毎日続けよう!

資料：厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」(エクササイズガイド2006)一部改変

*ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器の障害のために、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態をいいます。詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ!」(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。

サラダ野菜とにら入り水餃子鍋



1人分
エネルギー **341kcal**
塩分 **2.7g**
(たれは含まず)

料理を作るのがおっくうになりがちな夏。こんなとき、鍋料理はいかがですか。比較的、手間と時間がかからずに作れ、栄養バランスがたよりやすい季節でもさまざまな食材をとることができます。

サラダ野菜とにら入り水餃子鍋

【材料】2人分

- たね
豚ひき肉 150g / にら 1/2束 (50g) / 塩 小さじ 1/4 / ねぎ 5cm / しょうが大さじ 1/2 (1/2かけ)
- 下味調味料
しょうゆ大さじ 1/2 / 酒大さじ 1 / 砂糖 小さじ 1/2 / ごま油大さじ 1/2 / 片栗粉大さじ 1/2 / こしょう少々
- 餃子の皮(大) …………… 12枚 (12枚)
- サニーレタス…………… 3枚
- レタス…………… 3枚
- パプリカ(赤・黄)…………… 各 1/2個
- 煮汁
水 4カップ / 鶏がらスープの素 小さじ 2 / しょうゆ大さじ 1 / 酒大さじ 2 / ごま油大さじ 1 / 塩・こしょう各少々
- もやし…………… 1/2袋
- 青唐辛子のボン酢だれ
青唐辛子(みじん切り) 3本 / ボン酢しょうゆ大さじ 1 / ごま油小さじ 1
- ねぎみそ
ねぎ(みじん切り) 5cm / 白すりごま大さじ 1 / みそ小さじ 2 / みりん大さじ 1

【作り方】

- ①にら、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。サニーレタス、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。パプリカは種とへたを取り、棒切りにする。
- ②ボウルににらを入れて、塩小さじ 1/4 をふり、しんなりするまで手でよくもみこむ。3~4分おいて水が出てさらにしんなりしたら、ペーパータオルに包んで、しっかりと水気をしぼる。
- ③ボウルに豚ひき肉、下味調味料を入れて、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。②、ねぎ、しょうがを加えてよく混ぜる。
- ④餃子の皮にたねを等分にしてのせ、皮のふちにくるりと水をつけて、半分に折りたたみ、とじ目をしっかりと指ではりつけ、半月に形をととのえる。
- ⑤鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら④を加え、浮き上がってきたから3~4分煮る。
- ⑥サニーレタス、レタス、パプリカ、もやしを食べる分だけ、さっと煮汁にくぐらせながら好みのたれをつけていただく。

栄養ノート

●豚肉に含まれるビタミンB1は、にら、ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に摂取すると、長く血液中にとどまり、体内での吸収力がアップします。

青唐辛子のボン酢だれ

1人分
エネルギー **21kcal**
塩分 **0.7g**



ねぎみそ

1人分
エネルギー **62kcal**
塩分 **0.7g**



鶏手羽とトリプルねぎのペッパー鍋



1人分
エネルギー **438kcal**
塩分 **2.4g**

鍋1つで 簡単・栄養満点 レシピ スタミナ鍋&スパイシー鍋で 夏もパワー全開!

料理制作
料理研究家・管理栄養士 村田 裕子
写真・松島 均
スタイリング・小野寺 祐子

鶏手羽とトリプルねぎのペッパー鍋

【材料】2人分

- ねぎ…………… 1本
- たまねぎ…………… 1/2個
- 万能ねぎ…………… 4本
- バター…………… 大さじ 2
- にんにく…………… 小さじ 1 (1かけ)
- 白ワイン…………… 1/2カップ
- 鶏手羽…………… 6本
- 押し麦…………… 小 1袋 (30g)
- 水…………… 4カップ
- 塩…………… 小さじ 1
- 塩・粗びき黒こしょう…………… 各少々

【作り方】

- ①ねぎは長さ5cmに切って縦4等分、たまねぎは薄切り、万能ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にバターを入れて中火で熱し、ねぎ、たまねぎ、みじん切りにしたにんにくを加えて全体に脂が回る程度に炒める。白ワインを加えてひと煮立ちさせ、ふたをして弱火で7~8分蒸らし炒めにする。

- ③鶏手羽、押し麦、水、塩を加え、沸騰したらあくを脂をていねいにとり、焦げないように注意しながら約20分、押し麦がやわらかくなるまで煮て、塩・粗びき黒こしょうで調味する。
- ④仕上げに万能ねぎを散らす。

栄養ノート

●押し麦には炭水化物のほか、食物繊維が多く含まれています。また、カルシウム、カリウムが白米より豊富です。

最後までおいしく! 「シメ」レシピ 塩鶏そば

1人分
エネルギー **243kcal**
塩分 **3.6g**



【材料】2人分

- 鶏手羽とトリプルねぎのペッパー鍋の煮汁+水…………… 3カップ

- インスタントラーメン(塩味)…………… 1袋
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 万能ねぎ…………… 適宜

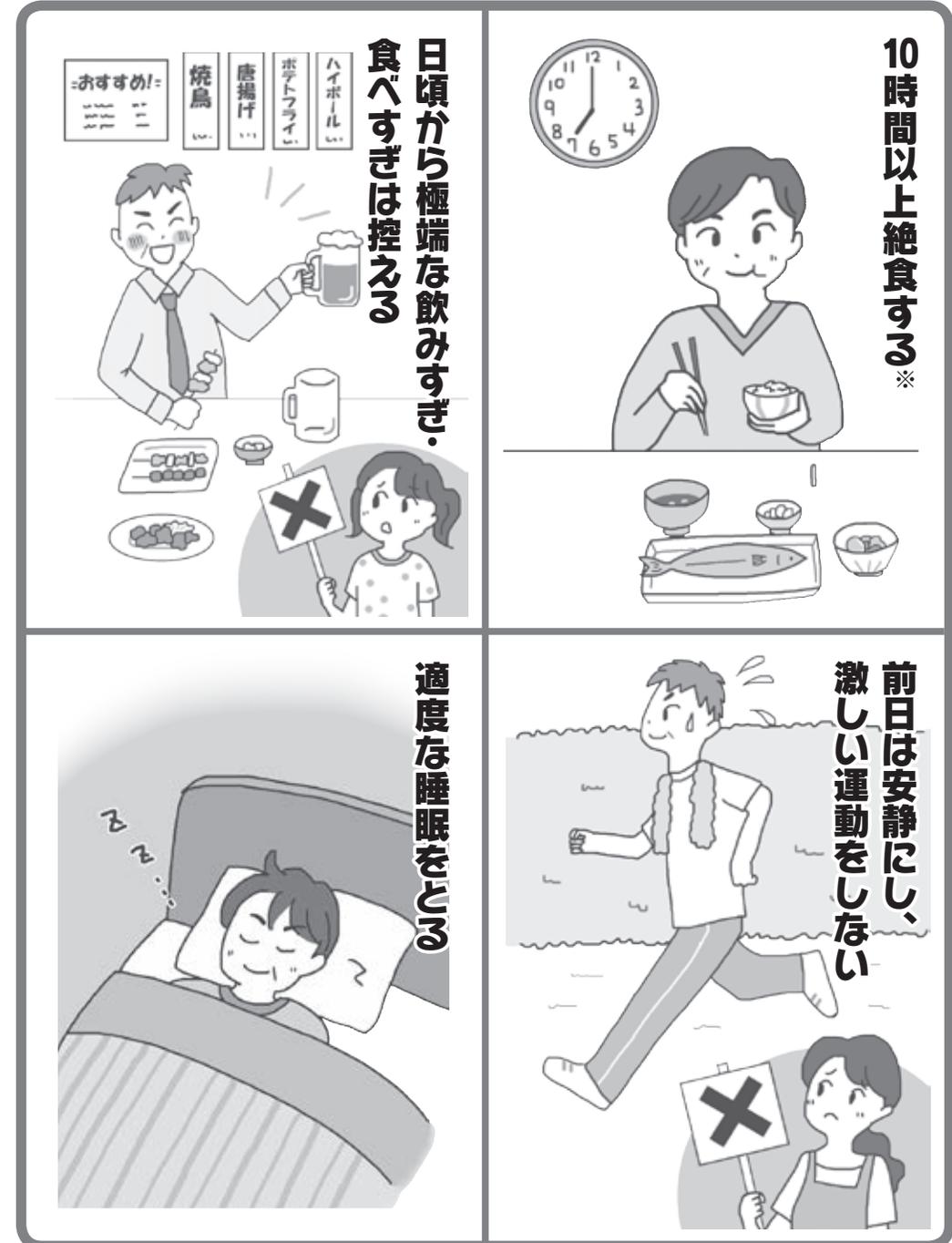
【作り方】

- ①鍋の煮汁に水を加えて3カップとする。中火で熱し、ひと煮立ちしたらインスタントラーメンの麺を加え、ほぐしながら表示時間通り(3~4分)煮る。インスタントラーメン添付のスープを加えて、味が足りなければ塩・こしょうで調味する。
- ②器に盛り、斜め切りにした万能ねぎを添える。

健診受診前の主な心得

健康診断はあくまでも「普段の状態」を調べることが目的です。ところが毎年、健康診断の直前になって慌ただしく規則正しい生活をして、終わると元に戻ってしまうという人がいます。

しかし、それでは健診結果に普段の生活が反映されません。健診結果が正常であっても、実は異常だったということもあります。健康診断の目的は、「普段どおりの生活をして、本来の異常を発見する」ところにあるのです。



※検査項目にある空腹時血糖とは、10時間以上絶食することで測定可能な血糖値。
 (当日の朝食の摂取については健診機関の指示に従う)

注意しておきたい!

直前の生活状況が検査に影響を与える例

本当に病気が潜んでいる場合がありますので、一概には言えませんが、前日の食事時間や睡眠時間、運動によって「見かけ上の異常所見」が出てしまうことがあります。

明後日、お父さんが健診の家族

友だちのお母さんはレントゲン写真にTシャツの柄が写って、異常ありと判定されたことがあるんだって!

(ところでお父さんの分のケーキも私が食べるね。血糖値やバイシ)

一部のアイロンプリントや刺繍が入っているものなどは、X線写真に写ってしまう場合があります。

血液検査の中には食事によって値が変化するものがあります。基準値は食事によって影響されない空腹時を想定して決められているため、10時間以上の絶食が基準になります。

明後日は朝一番の健診だから遅い時間に間食しちゃダメよ

そうだね。それと前日は日課のランニングをやめとくよ。前の晩にランニングをして少しがんばりすぎたとき、尿たんぱくが陽性と出たことがあったからなあ

腎臓には、血中のたんぱく質を尿中に排出しないようにろ過する機能がありますが、激しい運動によって、腎機能が低下すると、ろ過する機能も低下するため、尿中にたんぱくが出ることがあります。

Column なぜ、今「データヘルス計画」?

「データヘルス計画」とは昨年6月に閣議決定された「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」をめざす新たな取り組みの一つです。なぜ、今「データヘルス計画」なのでしょう?

政府が進める背景には、特定健診のデータが統一化され、レセプト情報についても約9割が電子化されるなど、医療情報の電子化が進み、データ分析を行うための環境が整ってきていることがあ

げられます。

データ分析に伴い、加入者一人ひとりの健康状態に合わせた情報の提供ができるうえ、病気の重症化を防ぐため、リスクの高い患者への集中的な保健指導を行うことによって、透析や脳卒中・心筋梗塞の患者数を低減させることもできます。

年1回の健診はデータヘルス計画の基礎データになります。必ず受診しましょう。

歴史を育んだ平野や 海岸線を走り抜ける日本海の旅



※おもな駅のみ

とがし 富樫ろうそく店 鶴岡駅



花模様などを描いた山形県鶴岡市の伝統工芸品「絵ろうそく」。かつては江戸幕府に献上していたという長い歴史をもつ。絵付け体験(所要時間約1時間。3日前までに要予約)も楽しめる。

白瀬南極探検隊記念館 金浦駅

秋田県出身の白瀬^{のぶ}は、日本人で初めて南極探検に成功。彼と探検隊の偉業を伝える記念館では、当時の探検資料を展示している。



秋田市立赤れんが郷土館 秋田駅

国の重要文化財に指定されている郷土資料館。明治45年に旧秋田銀行本店として建てられたもの。内部では往時のカウンターやすばらしい装飾なども見ることができる。



白瀬南極探検隊記念館

電話：0184-38-3765
営業時間：9時～17時(入場は16時30分まで)
休業日：月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)
入館料：一般300円、小中学生200円
アクセス：金浦駅から徒歩20分

富樫ろうそく店

電話：0235-22-1070
営業時間：8時30分～18時
休業日：第3日曜日
絵付け体験の料金：500円～
アクセス：鶴岡駅から徒歩10分

秋田市立赤れんが郷土館

電話：018-864-6851
営業時間：9時30分～16時30分
休業日：不定期
入館料：200円
アクセス：秋田駅から徒歩15分

新潟から山形、秋田と3県をまたぐJR羽越本線。走行距離は約271km、駅の数は60にもなり、車窓からは日本海や出羽山地、米どころならではの水田風景など、日本の原風景を思わせる豊かな自然や、人々の生活の営みを見ることが出来ます。長い距離を走行する路線ということもあって、沿線の旅の楽しみ方はもりだくさん。鳥海山でのトレッキング、城下町での史跡探訪、伝統工芸品のショッピング、海の幸グルメなど、自然や歴史、文化を堪能できるだけでなく、胃袋も満足の旅ができることまちがいないです。



このうら 金浦物産センター 金浦駅



公営の直売所で、金浦漁港で水揚げされた魚介類を取り扱っている。夏は地域特産の岩がき(右上)などがおすすめ。



特急「いなほ」(小砂川駅～上浜駅間にて)

DATA 旅のデータ

※営業時間や休業日、料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。

金浦物産センター

電話：0184-38-2366
営業時間：8時30分～16時
休業日：水曜日
アクセス：金浦駅から車で5分

笹川流れ観光汽船

電話：0254-79-2154
営業時間：9時～16時
休業日：冬期
料金：1,000円
アクセス：桑川駅から徒歩15分

ねむの丘眺海の湯

電話：0184-32-5588
営業時間：9時～21時
休業日：第3月曜日(祝日の場合は翌日、7・8月は無休)
料金(90分)：大人350円、小人200円
アクセス：象潟駅から徒歩15分

笹川流れ観光汽船 桑川駅

いくつもの奇岩が連なる景勝地「笹川流れ」をめぐる遊覧船。日本海の潮風を感じながらゆったりと楽しめる(所要時間約40分)。



ねむの丘眺海の湯 象潟駅

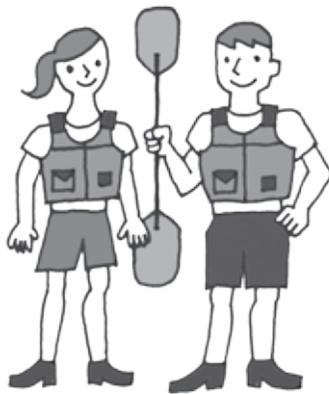
道の駅「象潟ねむの丘」内にある温泉施設。浴室からは日本海を眺めることができ、晴れた日には男鹿半島まで見渡せる。

水の事故にご用心

子どもはもちろん
高齢者も注意

例年6月から8月にかけて、水辺のレジャーで水難事故が多く発生します(年間の水難発生件数の49.3%)。警察庁の統計によると、平成24年度の水難者数1,714人のうち死者・行方不明者は782人、うち子ども(中学生以下)は61人、65歳以上の高齢者は333人となっています。子どもはもちろんですが、高齢者も注意が必要です。

水難を防ぐための注意点(警察庁生活安全局地域課資料より)



- 転落等のおそれがある場所や水温の変化・水流の激しい場所等の危険箇所を事前に把握しておく
- 天候不良、体調が悪いとき等、水難のおそれが高いときは水に入らない
- 釣りやボート等で水辺に行くときは必ずライフジャケット等を着用する

- 掲示板、標識等により危険区域と標示された区域内に入らない
- 幼児や泳げない子ども等を水遊びさせるときは、保護する責任のある大人が付き添うなど、目を離さない

暑い夏だからこそ、夏ならではの道具で涼を感じたいもの。冷たい料理やお酒にはガラスの器で清涼感を出したり、すだれで直射日光を和らげ日陰を楽しんだり、扇子をおおぐだけでなく、外出時の日よけがわりに使ったり。
先人が親しんできた涼のアイテム。夏の情緒を少しでも味わって、暑さを乗り切りましょう。



**夏の暑さに備え
涼のアイテムで
夏的情緒を味わいましょう**
年々暑さが厳しくなる日本の夏。冷房はもちろん扇風機すらなかった時代に人々は、涼をとるためにいろいろ工夫をしてきました。夏らしい柄の浴衣や竹の子の皮で編んだ草履、風鈴の涼しげな音などはその代表的なものといえるでしょう。

**患者の9割以上が10歳以下の子ども
プール熱(咽頭結膜熱)の猛威**
例年、6月頃から患者が増加し始め、7月から8月にピークを迎える「咽頭結膜熱」。患者は10歳以下の子どもが9割以上を占めますが、大人も感染します。夏のスイミングプールで水を介しての感染の拡大が多いことから「プール熱」とも呼ばれてい

ます。おもな症状は高熱・のどの痛み・目の充血。予防法はうがいや手洗いを励行し、プールに入る前後はシャワーなどで体をよく洗うことです。また、タオルの貸し借りはやめること、症状があるときにはプールに入らないことが大切です。



重症化しない、
させないために!
正しく知ろう
糖尿病

血糖値が「高め」の段階なら
まだ引き返せる!

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷 剛

血糖値が高めの状態は、糖尿病の危険信号

糖尿病は初期には症状がほとんどないため、血糖値が「高め」とわかっていても、放置してしまう人が多いようです。しかし、血糖値が「高め」の状態は、糖尿病の危険信号。「まだ大丈夫」ではなく、「将来、糖尿病になるリスクが高い」ことを表します。糖尿病の治療には、生活習慣の改善はもちろんのこと、のび薬や、ときに毎日のインスリン注射が必要になることもあります。「高め」の段階なら、生活習慣の改善で血糖をコントロールできることも少なくありません。

食生活を改善すれば、血糖値も改善する

日本人に多いタイプの糖尿病は、不適切な生活習慣が大きな原因です。その第一が「食べすぎ」。食べすぎで増えた血糖は、すい臓から分泌されるインスリンの働きを妨げ、血糖のコントロールがうまくいかなくなる悪循環をおこします。血糖値高めを改善するには、食生活を見直して、体重の3%減をめざしましょう。1カ月以上かけて3%をめどに減らすのがリバウンドしないコツです。

●血糖値を上げすぎない
食べ方 アドバイス

腹八分目で3食きちんととり、食べすぎないのが大前提。朝食抜きは、血糖値の低い時間が続き、昼食後急激に血糖値が上がるので危険です。そのほか、できることから始めましょう。



- 体重と食べたものの記録をつける → 自覚することが改善の第一歩に!
- ①野菜のおかず②肉や魚のおかず③ご飯、麺類、パンなどの糖質、の順番で食べる → 血糖値の上昇がゆるやかになる
- ひとくち30回ゆっくりよく噛んで食べる → 満腹感が得られて食べすぎが防げる

空腹時血糖の正常高値を放置しないで

特定健診をはじめ、健診で行われる血糖値関係の検査でもっとも頻度の高いのが「空腹時血糖検査」。空腹時血糖値の区分には、正常域と境界域の間に「正常高値」(日本糖尿病学会の区分)が設けられています。この正常高値は、糖尿病になるリスクが高いというデータがあるため、この段階でさらに詳しい検査を受け、必要な対策を講じることがすすめられています。
※特定健診における特定保健指導判定値は、早い段階でリスクが高い人を抽出できるように「100 mg/dL以上」としています。

空腹時血糖値の区分



糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病氣。放置すると怖い合併症を引きおこすため、血糖値が「高め」の段階で手を打っておきましょう。