

# けんぽだより

2021 **秋** 第42号  
Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



大望峠から鬼無里集落と北アルプスを望む ●長野県長野市

**栃木トヨペットグループ健康保険組合**

TEL.028-627-5386 健診等のお知らせがあります。スマホ・固定電話にご登録ください。

## Muscle

### 身につけると走りやすい!「フォアフットもも上げ」で走れる距離を伸ばそう



監修 ■ 近畿大学  
生物理工学部准教授  
谷本 道哉

運動不足の解消に、ジョギングを始めてみませんか? 今回は、ジョギングで走るときに重要なアキレス腱の“バネ”を使う動きの練習、フォアフットもも上げをご紹介します。

ジョギング前の準備運動に行くと、徐々にかかとをつけずに走る方法が身につく、走れる距離も伸びていきますよ。

※痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。

1日10回を3セット、段階的に速度を上げて行います。

**1** 地面にかかとをつけずに、片方の脚を勢いよく足裏で蹴って太ももを上げる。ポイントは、もも上げすることに意識を向けないこと。地面を蹴り上げた反動で、太ももが上がっているようなイメージが◎。

**2** 1で上げた脚をかかとを浮かせたまま降ろし、反対の脚も足裏で蹴って太ももを上げる。はじめはゆっくりと10回、次は少し早めて10回、最後はさらに速度を上げて10回の計30回行う。

手はしっかり振り上げる

真っすぐな姿勢をキープする

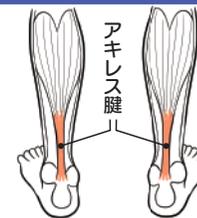
かかとは地面につけない

かかとは浮かせたまま

10回×3セット (速度を上げて)

鍛える部位

足首



ジョギング中の脚には、着地時に地面から伝わる衝撃によって大きな負担がかかります。かかとをつけないフォアフット走法は、着地の衝撃をアキレス腱のバネで返せるため、走りの効率が上がると同時に衝撃のピーク値が抑えられて、脚の負担軽減にもつながります。フォアフット走法に慣れるまでは大変ですが、続けていけばかかとをつけずに走れる距離が伸びていきます。



## 【被扶養者】 ひふようしゃ

被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として健保組合に加入し、給付を受けることができる。被扶養者となるには、収入など一定の要件を満たすことが必要とされる。

健保組合に加入している被扶養者は、医療機関の窓口での医療費支払いが原則3割ですむなど、さまざまなメリットがありますが、家族であれば誰でも被扶養者として加入できるわけではありません。

# 認定には一定の要件がある「被扶養者」

保険料を適正に使うために必要な「被扶養者資格の認定」

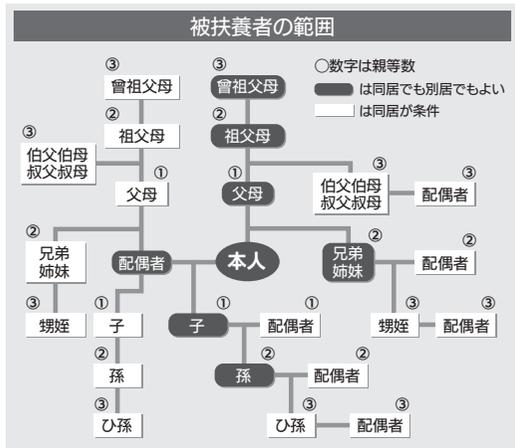
他の健康保険に加入することになった場合などは、必ず、健保組合へ異動届の提出をお願いします。



健保組合の被扶養者には、保険料を負担することなく、健康保険に加入できるという大きなメリットがあります。しかし、家族であれば誰でも被扶養者になれるわけではなく、被扶養者と認められるには、一定の要件を満たしている必要があります。

また、健保組合では定期的に被扶養者の資格確認調査を行っています。被扶養者として認められた後も、引き続きその要件を満たしているかどうかを確認しています。

被扶養者が一定の収入を超えるようになったり、



- 収入基準  
対象者の年収が130万円（60歳以上または障がい者は180万円）未満で、  
①同居の場合…被保険者の収入の2分の1未満であること  
②別居の場合…被保険者からの仕送り額より少ないこと  
※そのほか、国内居住であること、雇用保険を受給していないことなどの条件もあります。

## 令和2年度 決算 まとまる

# 経常収支は1億6,397万円を計上

但し、高齢者医療への納付金が一時的に大きく減少しています  
去る7月21日(水)に開催された第101回組合会におきまして、令和2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。

### 収入支出決算概要表（健康保険分）

▼収入		(単位:千円)
科目	決算額	
経常収入	718,701	保険料
	183	国庫負担金収入
	813	退職積立金繰入
	459	特定健康診査・保健指導補助金
	1,464	利子収入・その他
	721,620	小計
その他の収入	9,392	調整保険料収入
	30,000	繰越金
	70,000	別途積立金繰入
	3,789	財政調整事業交付金
	744	補助金等追加収入
合計	835,545	

▼支出		(単位:千円)
科目	決算額	
経常支出	23,111	事務費
	299,237	保険給付費
	203,738	高齢者医療への納付金
	30,157	保健事業費
	1,404	連合会費・その他
	557,647	小計
その他の支出	220	営繕費
	9,388	財政調整事業拠出金
合計	567,255	

収入合計…………… 835,545 千円  
支出合計…………… 567,255 千円  
収支差引額…………… 268,290 千円  
経常収支差引額…………… 163,973 千円

令和2年度決算は、収入総額8億3,555万円、支出総額5億6,726万円、収支差引額2億6,829万円(前年度比1億4,774万円増)の決算残金となりました。また、実質的な財政状況をみる経常収支差引額は1億6,397万円(同比1億1,285万円増)の黒字でした。実質保険料率(組合の支出すべてを賄うために必要な保険料率)では、7.628%(同比1.583ポイント改善)でした。

収入では、被保険者数が前年度より9名減、平均標準報酬月額が5,458円減、総標準賞与額が1億8,967万円減で、その結果、保険料は3,246万円減となりました。その他、別途積立金から7,000万円を取り崩し、繰入金として算入しました。

支出では、みなさんの医療費や給付金に充てる保険給付費が2億9,924万円(同比4,346万円減)でした。また、高齢者医療へ拠出する

納付金については、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに減少し、納付金全体では2億3,74万円(同比9,603万円減)でした。メタボ健診等を行う保健事業費は3,016万円(同比197万円減)でした。

保険給付費は、1人当たり額でも前年度比で30,257円減少しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響による受診控えがあったものと思われ。また、納付金については、過年度納付金のマイナス調整額の影響が大きく、前年度比で大幅に減少しました。

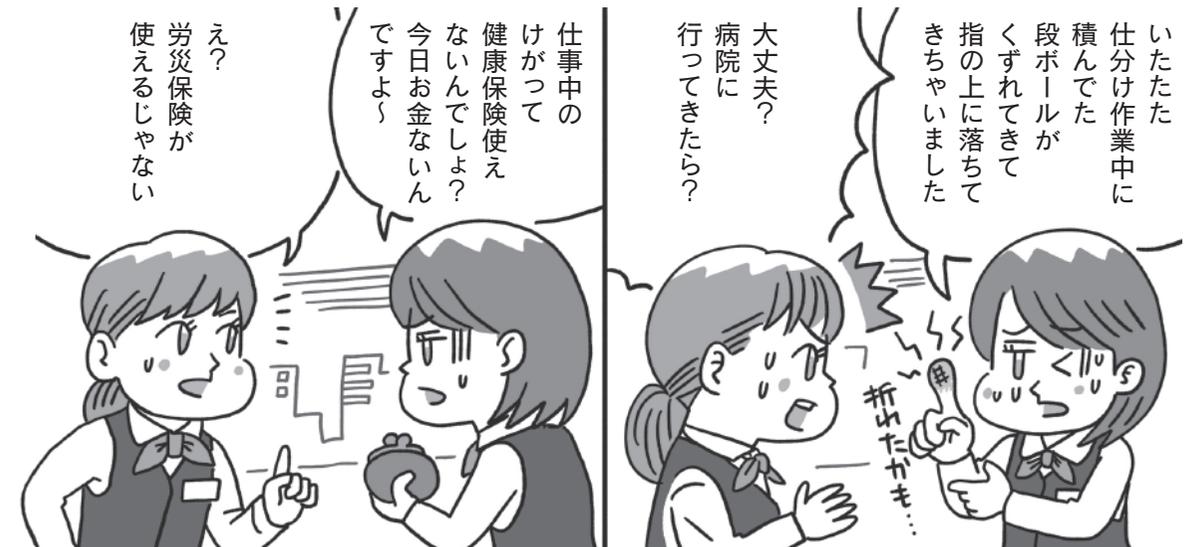
なお介護保険では、介護納付金7,706万円に対し、介護保険収入6,532万円、繰入金1,300万円などで、決算残金147万円となりました。



経常収入 合計 721,620 千円	保険料 …718,701 千円 (99.6%)	その他…2,919 千円 (0.4%)
経常支出 合計 557,647 千円	保険給付費 …299,237 千円 (53.7%)	高齢者医療への納付金 …203,738 千円 (36.5%)
	事務費…23,111 千円 (4.1%)	保健事業費…30,157 千円 (5.4%)
		連合会費、その他…1,404 千円 (0.3%)

仕事中にけがをしたCさん…

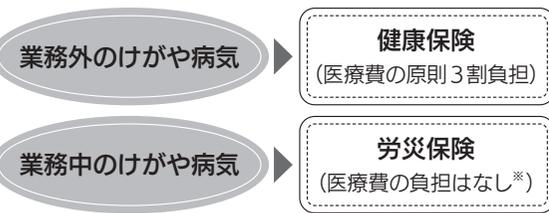
# 仕事中のけがは健康保険が使えないって… 全額自己負担ってこと!?



仕事中のけがや病気は労災保険でかかれます

けがや病気で医療機関にかかるとき、健康保険証を提示することで医療費負担は総額の3割になります(保険診療を受けた場合。負担割合は年齢・収入により異なる)。ただし、健康保険が使えないのは「業務外」のけがや病気に限定されています。仕事中のけがや病気の場合は、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。

従業員を1人でも雇用している企業は労災保険の加入が義務化(例外あり)されていて、正社員だけでなく、パートタイマーやアルバイトの方も対象になります。上の例のように明らかに仕事中のけがであれば労災保険の給付が受けられます。労災保険の場合、医療費は全額給付になるので自己負担はありません。



## どこまでが仕事中心? 業務災害と通勤災害

仕事中心のけがや病気には業務災害と通勤災害があります。受診時に「労災です」と告げ、けがや病気の発生状況を伝えましょう。該当するかどうか判断できない場合は、お近くの労働基準監督署にご確認ください。

●業務災害  
業務時間内に起きたけがや病気(仕事に直接関係ない行為が原因の場合は除く)。職場の敷地内、作業現場、訪問先(移動中も含む)など場所を問いません。在宅勤務などテレワークによる仕事でも要件を満たしていれば認められます。ハラスメント被害によるメンタル不調などが該当する場合もあります。

●通勤災害  
自宅と職場の往復に使う合理的な経路上で起きたけがや病気。帰りにお酒を飲んだり、映画を見たりしていた場合(逸脱・中断)は認められません。スーパーマーケットで食材を購入するなど日常生活に必要な範囲であれば認められる場合があります。

## どこの病院で受診すればいい? 労災指定病院とその他の病院

注意が必要なのは受診する病院です。まずはお近くの労災指定病院か労災指定病院を探してください。近くにない場合はその他の病院でも受診できますが、いずれの場合も「労災保険で」と伝え、健康保険は使用しないでください。

●労災指定病院  
労災指定病院は独立行政法人労働者健康安全機構が運営している病院。労災指定病院は労災保険での診療を受け入れている一般の病院です。最初に預かり金(病院)に設定。後日返金される)がかかりますが、その他の窓口負担はなし。手続きも事業主の証明のある請求書提出するだけです。

●その他の病院  
労災指定病院以外で受診した場合は、医療費全額を支払い、後日、給付ことの請求書に事業主・医療機関の証明をもらい労働基準監督署に提出して給付を受けます。



※厚生労働省「労災保険指定医療機関検索」<https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/> で検索できます。

## 医療費だけじゃない 労災保険の給付

労災保険で治療を受けた場合、治療が終わる(症状が固定される)まで医療費が給付されます。ただし、障害が残った場合などは「障害(補償)給付」、「休業(補償)給付」、「傷病(補償)年金」などの対象になることがありますので、お近くの労働基準監督署にご確認ください。

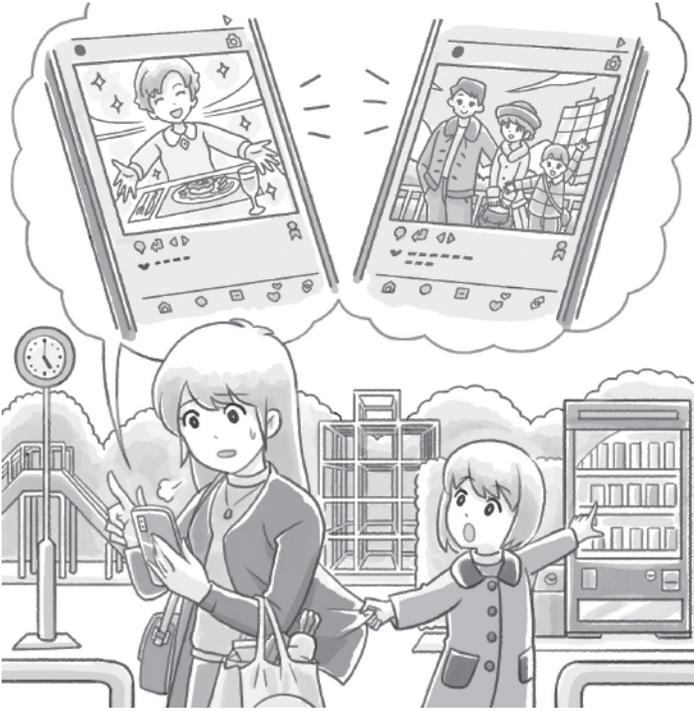


## もしも労災なのに健康保険を使ってしまったら!?

仕事上の急なけがなどで病院に駆け込み、労災保険だと告げずに健康保険を使ってしまったら、なるべく早く病院に労災保険への切り替えが可能かどうかを確認してください。可能であれば窓口負担分は返還されますので、所定の手続きを行ってください。

病院から健保組合への請求が終わった後ですと切り替えができません。その場合は、以下の手続きが必要です。

- ①健保組合に連絡し、その受診が労災である旨を申し出る。
- ②健保組合から返還通知書が届いたら返還額(3割負担であれば残りの7割)を支払い、医療費全額を支払ったことにする。  
\* 請求の関係で通知が届くまで3カ月ほどかかります。
- ③所定の請求書に返還額の領収書、窓口負担の領収書等を添付して労働基準監督署に提出する。
- ④医療費全額が労災保険から支給される。  
\* 薬の処方があった場合は薬局に対しても同様の手続きを行います。  
\* 返還額の支払いが困難な場合は労働基準監督署に申し出てください。



教えて! これって私だけですか?

ママ友のSNSは、家族旅行や外食など充実したもののばかり。仕事や家事に追われる自分と比べてしまい、うらやましくてモヤモヤします。

Tさん(会社員・女性)

## SNSでの幸せそうな友人の投稿… 見るたびにむなしくなります

### SNSでは「充実している」 その一瞬が切り取られている

SNSは多くの人とつながりが持てる一方で、他人との距離が近くなりすぎる一面があります。他人の私生活など、知る必要のない情報まで目にする機会が増え、自分と比べて、妬むことがあるかもしれません。このような場合、SNSを見ないようにする、というのは1つの方法としては有効です。しかし、SNSが人間関係を保つうえで欠かせないものとなりつつある今、そう簡単に割り切れるものではありません。SNSと物理的に距離がとりづらい場合は、心理的な距離をとるようにしましょう。

モヤモヤした気持ちになっただけで、幸せそうな写真や投稿。ですが、その写真がすべてを映し出しているとは限りません。例えば家族旅行の写真も、撮影後に夫婦で大喧嘩をしたかもしれないし、寝坊して帰りの飛行機に乗り遅れてしまったかも

### SNSをそれほど真に受けたくないことが大切 自分基準の幸せに目を向けましょう

うらやましい気持ちはごく自然な感情です。その気持ちは否定せず素直に受け入れたうえで、自分はどういった日々を過ごすことが幸せか、見直してみましよう。休日のお子さんのお昼寝や家族で囲む食事など、忙しい日々のなかでも充実していたと感じる瞬間があるはず。充実度や幸せについて、他人基準で考えるのではなく、自分の生活のよい点を目を向けるようにすると気持ち楽になりますよ。



# セルフケアだけでは不十分! プロのサポートで歯の健康を守りましょう

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都) 院長

毎日ていねいに歯みがきをしても60%ぐらいのプラーク(歯垢)しか除去できていないというデータがあります(日本歯周病学会)。みがき残したプラークはだ液中の成分と結びついて歯石となり、それがたまるとうむし歯や歯周病のリスクが高まります。歯石は自分で取ることができないので、定期的に歯科医院で歯石を除去するクリーニングをしてもらい、しっかりケアをしましょう。

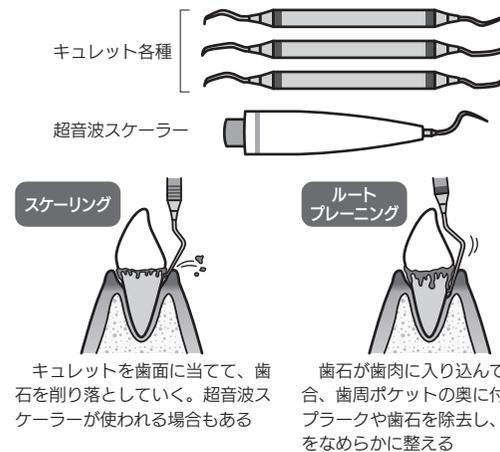


### 歯のクリーニングは大人のたしなみ

歯みがきなどのセルフケアで取りきれないプラークや歯石は定期的(3カ月から1年に1回程度)に、歯科医院で除去してもらうことをおすすめします。これを「プロフェッショナル・ケア」といい、歯科医師や歯科衛生士が専門の技術と器具を使って口の中をきれいしてくれます。

歯石を除去する施術は「スクレーリング」といい、キュレット(スクレーパー)という専用器具を使い、先端の刃により歯石をカリカリと削り落としていきます。また、超音波振動の力で歯石を破砕・除去し、水で洗い流す超音波スクレーパーもよく使われます。

歯石が歯肉の下の部分にまで進んでポケットを作っている場合は、「スクレーリング」に加えて「ルートプレーニング」という治療が選択されます。これは歯周ポケットの奥に付着したプラークや歯石を除去したうえで、歯根面をなめらかで清潔な状態に整えて、歯周組織が治りやすいように環境を整える治療です。



キュレットを歯面に当てて、歯石を削り落としていく。超音波スクレーパーが使われる場合もある

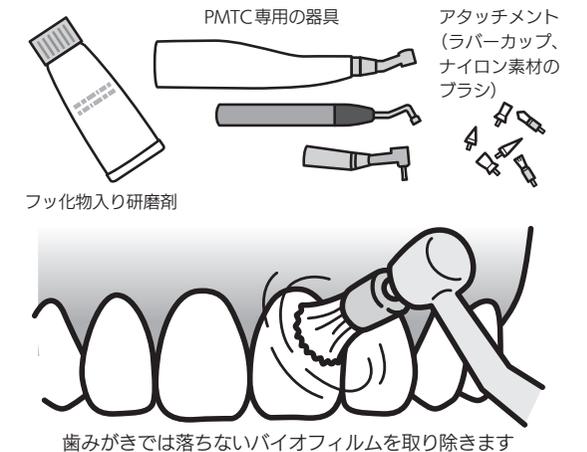
歯石が歯肉に入り込んでいる場合、歯周ポケットの奥に付着したプラークや歯石を除去し、歯根面をなめらかに整える

### 徹底的に歯面をきれいにする「PMTIC」

「PMTIC」とは「プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング(専門的機械的歯面清掃)」の略称で、専門家による徹底した歯のクリーニングのことをいいます。まずプラークの有無がひと目でわかる「赤染め液(歯垢染め出し液)」を歯に塗って、みがき残しやプラークがたまった場所をみつけます。これらをキュレットや専用の器具で取り除きます。

次にラバーカップという柔らかいゴム製のカップにフッ化物入り研磨剤をつけ、機械で1本1本みがいていきます。「PMTIC」の最大の標的はむし歯菌が棲みついた頑丈なバイオフィーム。これを徹底的に取り除いていきます。

仕上げにプラークが付きにくいように歯の表面をツルツルに研磨し、最後に再石灰化を促すフッ素を塗布して終了です。所要時間はおおよそ1時間。自然な白さを取り戻したいという人におすすめですが、保険が使えないので料金を確認してから受けるようにしましょう。



歯みがきでは落ちないバイオフィームを取り除きます

☆**鮭**：鮭の特徴的な赤色の色素成分であるアスタキサンチンには、とても強い抗酸化作用があり、活性酸素から体を守る働きがあります。また、DHAやEPAという不飽和脂肪酸も豊富に含まれており、動脈硬化予防や中性脂肪を減らす働きが期待できます。

☆**きのこ**：きのこに含まれる食物繊維は、便秘予防の効果が期待できます。低エネルギーでありながら、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Dなどのビタミン類やカリウム、リンなどのミネラル類が豊富なことから、健康的なダイエットにぜひ多く取り入れたい食材です。



## きのこのけんちん汁弁当

1人分 (合計) エネルギー 493kcal  
塩分 2.6g

### きのこのけんちん汁

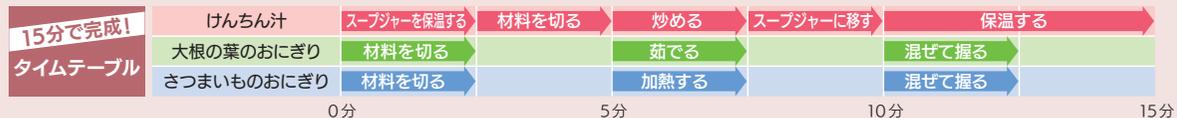
- | 材料 (1人分)  | 作り方  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね肉 …… 50g</li> <li>大根 …… 30g</li> <li>にんじん …… 20g</li> <li>長ねぎ …… 20g</li> <li>えのきたけ …… 20g</li> <li>しめじ …… 10g</li> <li>だし汁 …… 200mL</li> <li>しょうゆ …… 小さじ2</li> <li>しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2</li> <li>ごま油 …… 小さじ1</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>スープジャーに熱湯(分量外)を入れて温める。</li> <li>鶏むね肉は小さめの1口大に切る。大根とにんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、えのきたけは石づきをとって3cm幅に切る。しめじは石づきをとってほぐす。</li> <li>鍋にごま油を入れて中火で熱して②を加えて炒める。油が回ったらAを加える。</li> <li>③が沸騰したらスープジャーに移して3時間以上保温する。</li> </ol> |

### 大根の葉と白ごまのおにぎり

- | 材料 (1人分)  | 作り方   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>白米 …… 80g</li> <li>大根の葉 …… 25g</li> <li>白ごま …… 小さじ1</li> <li>ごま油 …… 小さじ1/2</li> <li>塩 …… 少々</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>大根の葉はたっぷりのお湯でさっと茹でる。粗熱をとって小口切りにする。</li> <li>ごはん①にAを加えて混ぜて三角に握る。</li> </ol> |

### さつまいもと黒ごまのおにぎり

- | 材料 (1人分)  | 作り方   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>白米 …… 80g</li> <li>さつまいも …… 30g</li> <li>黒ごま …… 小さじ1</li> <li>塩 …… 少々</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>さつまいもは皮つきのまま8mm角に切り、水に3分ほどさらす。耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。</li> <li>ごはん①にAを加えて混ぜて三角に握る。</li> </ol> |



# パペット 15分で完成! 時短バランス弁当

暑さもやわらぎ、実りの秋がやってきました。鮭や根菜類、きのこなどの旬の素材を使った秋おかずでお弁当を彩ってみませんか? 忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ、栄養バランスもバッチリのお弁当レシピをご紹介します。

料理制作 ■ 中村 りえ (管理栄養士)  
撮影 ■ 巢山 サトル  
スタイリング ■ 小川雅代



\*つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含まれません。  
\*ごはんの炊飯時間は調理時間に含まれません。

## 鮭の南蛮漬け弁当

1人分 (合計) エネルギー 494kcal  
塩分 2.2g

### 鮭の南蛮漬け

- | 材料 (1人分)  | 作り方  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>生鮭 …… 80g (1切れ)</li> <li>長ねぎ …… 20g</li> <li>にんじん …… 30g</li> <li>だし汁 …… 100mL</li> <li>酢 …… 大さじ2</li> <li>しょうゆ …… 大さじ1/2</li> <li>しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2</li> <li>片栗粉 …… 小さじ1/2</li> <li>サラダ油 …… 大さじ1/2</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>生鮭は1口大に切り、キッチンペーパーで水けをふいて片栗粉をまぶす。</li> <li>ボウルにAを入れて混ぜる。</li> <li>長ねぎは斜めに薄切りに、にんじんは千切りにする。</li> <li>フライパンにサラダ油を入れて中火にして①を焼く。</li> <li>両面に焼き色がついたら③を加えさっと炒める。フライパンから取り出し、②に漬ける。</li> </ol> |

### チンゲン菜のごま和え

- | 材料 (1人分)   | 作り方  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜 …… 1株 (100g)</li> <li>しょうゆ …… 小さじ1</li> <li>すりごま …… 小さじ2</li> <li>砂糖 …… 小さじ1/2</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>たっぷりのお湯でチンゲン菜をさっと茹で、粗熱をとって4cm長さに切る。</li> <li>Aを混ぜあわせて、①と和える。</li> </ol> |

### ごはん

- | 材料 (1人分)  | 作り方   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>白米 …… 150g</li> <li>白ごま …… 適量</li> <li>たくあん …… 適量</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>お弁当箱にごはんを詰めて、白ごまをふり、たくあんを添える。</li> </ol> |





# 抗体の役割は、 主なものだけで4つあります

血液中の食細胞(マクロファージや好中球など)には、異物を食べてしまう働き(貪食)があります。抗体が細菌などの異物に結合して貪食を活性化するのが「オプソニン効果」というもの。オプソニンとは「味付け」という意味で、異物に味付けをしたかのように食細胞が「食欲」を増す面白い現象です。



## 異物を食べてしまう働きを強化 オプソニン効果

抗体が抗原にくっつくことによって、ウイルスが標的の細胞に接触するのを邪魔したり、細菌の出した毒素を無力化したりします。この働きが「中和作用」と呼ばれます。



## 中和作用によって ウイルスなどの働きを阻止

血液中には、抗体をサポートするために「補体」と呼ばれる9種類のたんぱく質が存在します。細菌が体内に侵入して抗体がとりつくと、9種類の補体が次々と活性化して抗体に結びつき、細菌の細胞壁に穴をあける能力が発動します。細胞壁を破られた細菌は溶けたように消滅してしまいます。同様に、ウイルスに感染した細胞を破壊することもできます。

## 特殊なたんぱく質をサポートして 細菌などを破壊



ウイルスが細胞に入り込んでしまうと、細胞は大きいので食細胞も食べることができません。そこで感染細胞に抗体が結合して「目印」になります。これによって、



## ウイルスに感染してしまった細胞は 目印をつけてやっつける

### マモール騎士団の 邪魔をしちゃ



喫煙は、呼吸器疾患だけではなく、全身のさまざまな病気の発症率や重症化率を上げるといわれています。そのわけは、たばこの煙に含まれる一酸化炭素などの有害物質によって、血液中の免疫細胞の数が減り、活性も弱まってしまうからです。免疫細胞が弱体化すると、それをサポートする抗体の働きも低下します。喫煙習慣のある人は、できるだけ早く禁煙に努めましょう。



# マモール騎士団!



体の防衛システムを、  
あなたが助けましょう!

私は、変幻自在の抗体隊長レイディ・コー! 一度戦った敵は、決して見逃しません!



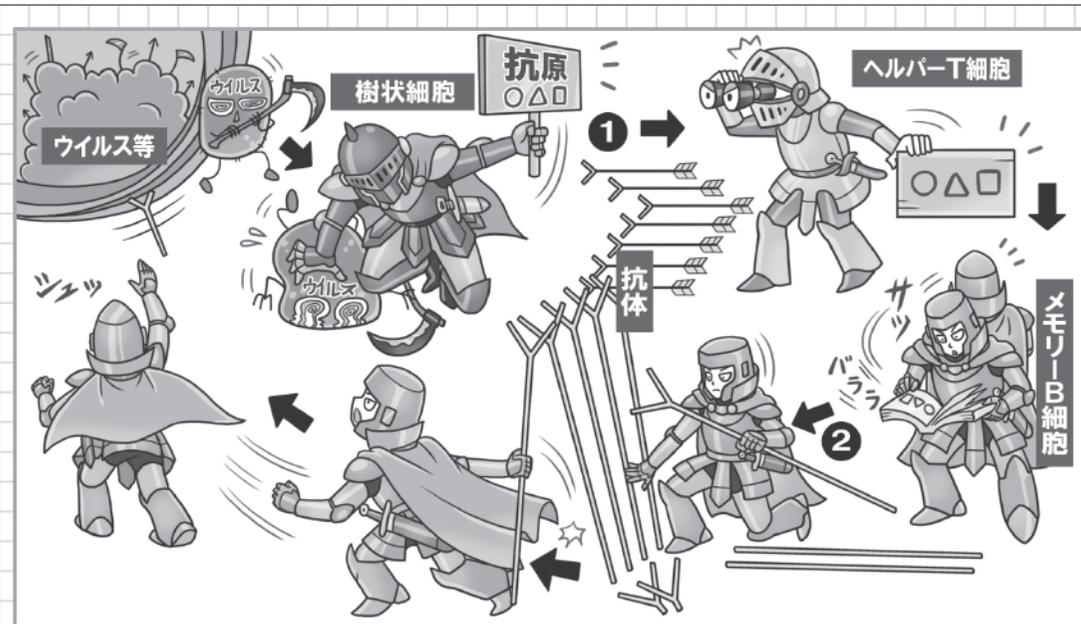
# 抗体が免疫細胞をサポートし、 しつこく侵入してくる異物から 体をマモール!

監修 ■ 河本 宏 (京都大学ウイルス・再生医科学研究所教授)

人体は、常に各種の外敵にさらされています。それが病気の原因にならないよう、何重もの防衛システムが働いて、健康を守ってくれているのです。その邪魔をしないために、私たちにどんな助けができるか考えてみましょう。今回のテーマは、ワクチンなどの効能解説でよく耳にする「抗体」の働きについてです。

## 敵の特徴を記録し、二度目からは一気に撃破する抗体システム

人体に侵入して免疫反応を引き起こす異物(ウイルス・細菌・毒物など)を**抗原**と呼びます。そして**抗体**とは、体内に入ってきた特定の抗原を排除するために作られるたんぱく質のこと(別名「免疫グロブリン」)。感染を防ぐために、血液中の免疫細胞を助けて働きます。抗体は、基本的にはアルファベットのYのような形をしています。



異物が体内に侵入すると、免疫細胞の一種である**樹状細胞**などがそれを食べ、抗原の特徴を細胞表面に掲げます(抗原提示:上図①)。知らせに気づいた司令官役の**ヘルパーT細胞**が**B細胞**に命令を出し、抗体が作られ始めます(上図②)。

抗体は、特定の抗原に効くよう設計されたオーダーメイドの「武器」です。なじみのない異物が入ってき

たときには少量の抗体しか作られませんが、B細胞の一部が記録係(**メモリーB細胞**)となり、次に同じ抗原が侵入した際には、有効な武器がただちに大量生産されます。

このしくみをあらかじめ発動させ、対象の病原体などが初めて体に侵入してきたときから撃退を可能にするのが、**ワクチン**(予防接種)の考え方です。

ロープウェイの山頂駅からふもとの紅雲亭まで歩くコースで、勾配のゆるやかなルートです。表12景という名前のおと、12の特徴的な景観を間近で見ることができます。以下に12の景観の一部を掲載しました。



3 烏帽子岩



6 画帖石



10 錦屏風



12 通天窓

手打うどん 三太郎▶

手打ちならではの喉越しが味わえる讃岐うどんのお店。麺のコシや食感、出汁にこだわった、できたてのおいしさが楽しめます。現地へ行けない方は、お取り寄せでぜひ本場の味を。

詳細はこちらから → <http://3taro.com/>



▲オリーブ温泉 満天の湯

「限りのない日常」をコンセプトにした温泉施設で、カルシウムやナトリウムが豊富な天然温泉と瀬戸内海が一望できる露天風呂が特徴。そのほか14種類のお風呂やフードコートも併設されており、旅の疲れを癒すのに最適です。

詳細はこちらから  
→ <https://www.manten-shodoshima.com/>



▼道の駅 小豆島オリーブ公園

園内に約2000本のオリーブと約120種のハーブが植えられた公園。地中海風の建築物や海が見えるロケーションと相まって、まるでギリシャにいるような気分になります。オリーブを使用したお菓子やお土産も豊富で、さっぱりとした口当たりが特徴のオリーブソフトクリームがおすすめ。



寒霞溪は、小豆島のほぼ中央に位置する渓谷で、日本三大渓谷美の一つにも数えられる景勝地です。地殻変動や風雨の浸食によって形成された奇岩や大岩壁の数々は、自然が生み出した絶景で、とくにロープウェイから見える紅葉と奇岩の組み合わせは息をのむ美しさです。その美しい景観から、映画『八日目の蝉』や実写版『魔女の宅急便』のロケ地にもなりました。

表12景、裏8景、星ヶ城山登山道といった絶景を満喫できるハイキングコースが充実しており、寒霞溪の見どころといえる奇岩怪石を間近で堪能できます。

「奇岩怪石」

… 珍しい形をした岩々のこと。



### SNS時代のヘルスリテラシー

#### サプリメントの効果情報を確認しましょう

サプリメントが世界的に広がったのは米国で1970年代後半に発表された「マクガバンレポート」がきっかけだといわれています。ここではがんや心臓病、糖尿病などは食事が原因の「食源病」であることを示しました。動物性脂肪をとり過ぎていて一方でカルシウムや鉄、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、C、Eが不足していることが指摘されたため、必要な栄養素は食事とすることを基本としたうえで、足りないものはサプリメントで補ってほしいという動きが高まったのです。

サプリメントは健康食品の一つで科学的データとして有効性が認められているわけではありませんが、目的に応じて使用すればその有効性が期待できます。例えば美肌効果があるといわれているビタミンCを1,000mg摂取しようとした場合、イチゴだと1.6kgも食する必要があります。これは量的にも价格的にも容易なことではありません。サプリメント（錠剤・カプセル）ならば2～3錠でとることができます。

不足しがちな栄養素を補うなど上手に使える便利なサプリメントですが、「〇〇錠でダイエット成功」など、広告宣伝の表現が行き過ぎの商品には注意が必要です。また原材料表示の具体的な物質名や含有量が曖昧だったりする商品も信用できません。厚生労働省のホームページには健康食品被害情報が随時更新されているので、そちらも参照のうえ正しい利用を心がけましょう。



### ジェネリック医薬品の使用率を高めよう

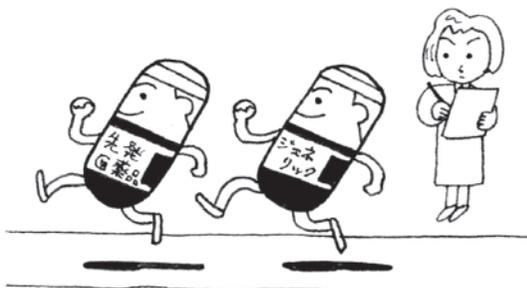
#### 信頼性を確保するために実施される「品質再評価」とは？

すべての医薬品についてはGMP省令（医薬品及び医薬部外品の製造管理及び品質管理の基準に関する省令）をクリアしなければ、製造・販売が承認されないことが薬機法で定められています。

ジェネリック医薬品については、さらに有効性と安全性が先発医薬品と同レベルであることを保証するために、溶出試験\*などの品質検査を実施しています。1995年以前には溶出試験が義務づけられていなかったため、先発医薬品とジェネリック医薬品とで「溶け具合」が異なるケースがありました。

ジェネリック医薬品にはのみやすさをアップさせるために添加物を加えることが多いのですが、その添加物によって溶出性が異なってくる場合があります。そこで溶出試験をベースにした「品質再評価」を1998年から本格的に開始し、両者の有効性や安全性が同等か否かの検証を行っています。再評価の結果は「医療用医薬品品質情報集（日本版オレンジブック）」に順次公開されています。

\*錠剤やカプセルなどの経口凝固剤は、消化管内で薬物が溶解した後に吸収され、血流によって各部位に運ばれて効果を発揮する。溶出試験は試験液により、その薬の溶け具合を調べるもの



かつてに比べてジェネリック医薬品の品質に関する信頼性は格段に高まりましたが、それでも生じる疑問や懸念については国立医薬品食品衛生研究所に設けられた検討会において当該薬についての試験検査を行い、結果を公表しています。

ジェネリック医薬品品質情報検討会  
<https://www.nih.go.jp/drug/ecqaged.html>

# 心配なせきをして どんな場合？

子どもにせきがある症状の1つ「せき」には、しばしば様子をみてもよい場合と、すぐに受診したほうがよい場合があります。せきがでるときは症状をみきわめて、対処しましょう。

#### 息を吸うときに音がでる、 たんがからむなどの症状も

せきがよくなるのは夜間や寝ているときです。せきは、気管に入ったウイルスや細菌、異物などが体内に入らないようにするための反応で、気管に炎症が起きたり、たんがたまったりするときなどに、刺激を与えられると脳に伝わり、せき反射が起ります。

かぜは、せきがでる病気の代表的なものです。気管支炎を起してしまうと、高熱がでて、たんがからんだ湿ったせきがでるようになり、空気も通りにくくなります。さらに炎症が広がると呼吸が苦しくなります。ひどいせきがでたり、高熱が数日続いていたりして、せきの症状があれば、肺炎を起している可能性があります。

このほか、せきがでる病気には次のようなものがあります。

#### 急性喉頭炎

喉頭がウイルスや細菌に感染して炎症が起り、せきがでたり、声がかすめることがあります。息を吸うときに大の遠吠えのような音がでるのが特徴です。呼吸が苦しい場合はすぐに受診を。

#### 気管支ぜんそく

気道の粘膜が慢性的な炎症を起し、アレルギー反応などが加わって気管支が縮まることで呼吸が苦しくなります。せきのほかに、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった音がする喘鳴が起ります。呼吸困難がみられたら、すぐに受診を。

#### 副鼻腔気管支炎症候群

粘り気のある鼻汁や鼻じまりがあるとき、横

になるごとに鼻汁が垂れてのどを刺激することで、せきがでます。夜間にたんがからむようなせきがでた場合は、この病気の可能性があります。

#### 夜眠れない、呼吸困難が みられる場合はすぐに受診を

せきや熱があっても、呼吸が苦しいうちはなかったり、ある程度元気であれば、少し様子をみるのもいいでしょう。ただし、せきで夜眠れないときや呼吸困難がある場合は、すぐに医療機関へ受診を。なお、赤ちゃんが、突然せきをしたり、呼吸困難がみられたときは、異物の吸い込みの可能性も考えられますので、早めに受診しましょう。

