

けんぽだより

2022 **秋** 第44号
Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



菊手水●福島県

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。



まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸をすることで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じてあおむけになり、お腹に手をあてます。口から息を吐き、吐き切ったらあらためて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続けて、手でお腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

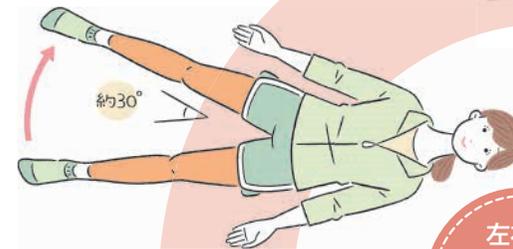
呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



背中が伸びている感じも味わおう

1 あおむけの状態のまま、腕はリラックスさせて手のひらを上に向ける。脚は腰幅に開き、膝や足首の力を抜いた状態に。

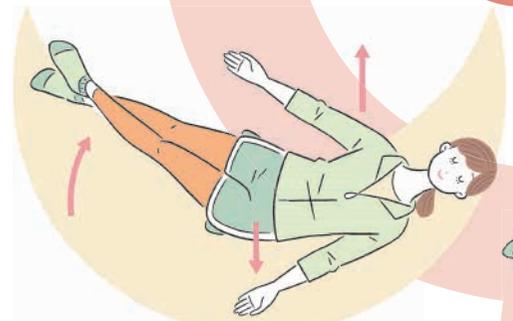
2 右脚を30度ほど外側に移動させる。右脚の位置は、お尻や体側に無理な力が入らないように調整する。



脚の力が抜けない場合は少し脚を揺らすと効果的

左右を入れ替えて15秒ずつ1日1回

POINT / 伸びている体側に呼吸を送り、お腹を膨らませたり、へこませたりしましょう。体の内外から筋肉がほぐれて、リラックスできます。



体を三日月のような形に

3 右脚の上に、左脚をのせる。両方の脚をクロスさせたら、お尻を左に、上半身を右にずらす。このとき腰をそらさないように、下腹部に軽く力を入れながら上半身の位置を調整する。



肘は浮かさないように肩をしっかりと床につける

4 頭の上で両肘をつかみ、左の脇から腰にかけてのラインを十分に伸ばしながらキープして、3呼吸。両腕をほどいて3のポーズに戻り、2呼吸する。リラックスしたら、脚を元に戻す。

Illustration / たかな かな

寝たままできるカントン側屈 体のびのびストレッチ

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。
私たちの体は、日々のストレスによって緊張しています。その緊張をおやすみ前にゆるめることで、心身ともにリラックスし、入眠しやすくなります。寝たままの状態でも簡単にできる呼吸法とストレッチで、心も体もほぐしましょう。

インフルエンザ予防接種補助金の申請方法が変わります

令和4年度から、インフルエンザ予防接種補助金の申請方法が変更になります。お間違えないようご注意ください。

詳しくは、栃木トヨペットグループ健康保険組合のホームページをご覧ください。



(URL: www.tpgkenpo.jp password:tpg)

【申請方法の変更】 **変更前** 当健保組合で定める「インフルエンザ予防接種受診証明書」を受診医療機関に持参して、医療機関の受診証明を記載してもらった「インフルエンザ予防接種受診証明書」を健保組合に提出。

変更後 受診した医療機関から必要事項（以下①～⑤）の記載がある「領収証」を受け取り、被保険者本人が当健保組合で定める「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に接種内容を記入、裏面に「領収証」の原本を貼り付けた「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を提出。

【領収証の必要事項】 ①接種を受けた方の氏名 ②接種年月日 ③接種金額（支払金額）
④インフルエンザ予防接種の表示
⑤接種を受けた医療機関の名称・連絡先・押印
※上記5点の記載事項のない単なるレシートは補助の対象外となります。ご注意ください。
健保組合から医療機関にお問い合わせさせていただく場合がございますので、ご了承ください。

健康保険組合の配布品に関するアンケートへのご協力、ありがとうございました

今年4月に実施した「健康保険組合の配布品に関するアンケート」に対し、大変多くの方からご回答いただき、誠にありがとうございました。

アンケート結果につきましては、栃木トヨペットグループ健康保険組合のホームページにて掲載させていただきました。今回のアンケート結果をもとに、令和4年度の配布品はマスク・携帯用除菌スプレー・アルコールウェットティッシュとさせていただきます。



令和3年度 決算まとまる

経常収支は1億6,637万円を計上

心身の不調は放置しないで、早めに受診しましょう

去る7月27日(水)に開催された第103回組合会におきまして、令和3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。



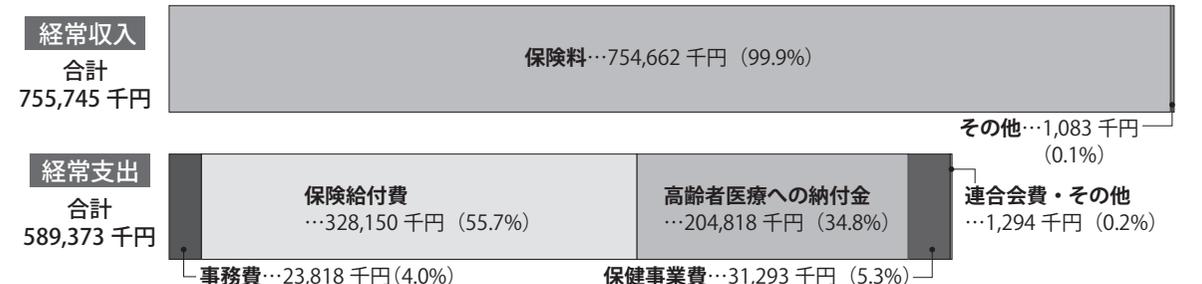
| 収入支出決算概要表（健康保険分） | | |
|------------------|----------------|---------|
| 【収入】 | | |
| | 科目 | 決算額 |
| 経常収入 | 保険料 | 754,662 |
| | 国庫負担金収入 | 178 |
| | 特定健康診査・保健指導補助金 | 443 |
| | 利子収入・その他 | 462 |
| | 小計 | 755,745 |
| その他の収入 | 調整保険料収入 | 9,944 |
| | 繰越金 | 30,000 |
| | 別途積立金繰入 | 70,000 |
| | 財政調整事業交付金 | 6,971 |
| | 補助金等追加収入 | 325 |
| 合計 | | 872,985 |

令和3年度決算は、収入総額8億7,299万円、支出総額5億9,947万円、収支差引額2億7,352万円（前年度比52.3万円増）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1億6,637万円（同比24.0万円増）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、77.0%（7.7%）で（同比+0.72ポイント）でした。収入では、被保険者数が前年度より21名増、平均標準報酬月額が2,389円増、標準賞与額が2億6,681万円増で、その結果、保険料は3,596万円増となりました。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3億2,815万円（同

| 【支出】 | | |
|--------|------------|---------|
| | 科目 | 決算額 |
| 経常支出 | 事務費 | 23,818 |
| | 保険給付費 | 328,150 |
| | 高齢者医療への納付金 | 204,818 |
| | 保健事業費 | 31,293 |
| | 連合会費・その他 | 1,294 |
| 小計 | 589,373 | |
| その他の支出 | 営繕費 | 160 |
| | 財政調整事業拠出金 | 9,937 |
| 合計 | | 599,470 |

比2,891万円増）でした。また、高齢者医療へ拠出する納付金については、前期高齢者納付金は減少、後期高齢者支援金は増加、納付金全体では2億482万円（同比10.8万円増）でした。メタボ健診等を行う保健事業費は3,129万円（同比11.4万円増）でした。保険給付費は、1人当たり額でも前年度比で17,570円増加しました。新型コロナウイルスへの感染を懸念した、受診控えの反動が影響していると考えられます。心身の不調は放置しないで、早めに診察と治療を受けるようにしましょう。なお介護保険では、介護納付金6,852万円に対し、介護保険収入8,232万円、繰入金300万円などで、決算残金1,680万円となりました。

収入合計……………872,985千円
支出合計……………599,470千円
収支差引額……………273,515千円
経常収支差引額……………166,372千円



健診結果のなかで とくに注意したい検査項目

※基準値は、健診機関によって異なります。

身体測定

BMI
[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で算出する肥満度の指標。
保健指導判定値
BMI 18.5未満、25以上
25以上 肥満
18.5未満 やせ(低体重)

腹囲
内臓脂肪の蓄積を判断する指標。
保健指導判定値
男性85cm以上、女性90cm以上
数値が高いと…
メタボの可能性Ⓞ

尿検査

尿糖・尿たんぱく
尿糖は、血液中のブドウ糖濃度が一定以上だと、ブドウ糖が腎臓で再吸収しきれず尿中へ出て陽性に。尿たんぱくは、腎臓に障害があるとたんぱく質が尿中に出現して陽性となる。
保健指導判定値 陽性
陽性になると…
糖尿病や腎臓疾患などの危険性Ⓞ

血圧測定

血圧
心臓が血液を送り出す圧力を測定する。
保健指導判定値
収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上
数値が高いと…
高血圧や動脈硬化の危険性Ⓞ

血液検査

空腹時血糖
通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。
保健指導判定値
100mg/dL以上
数値が高いと…
糖尿病の可能性Ⓞ

HbA1c(ヘモグロビンA1c)
過去1~2カ月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。
保健指導判定値
5.6%以上(NGSP値)
数値が高いと…
糖尿病の可能性Ⓞ

HDLコレステロール
善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。
保健指導判定値 40mg/dL未満
数値が低いと…
脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓞ

LDLコレステロール
悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。
保健指導判定値 120mg/dL以上
数値が高いと…
脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓞ

中性脂肪
体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。
保健指導判定値 150mg/dL以上
数値が高いと…
脂質異常、動脈硬化、肥満、脂肪肝を招く恐れⓄ

健診知識 +α

「健診結果はオールAだから」って安心してない？
過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう

40~74歳のすべての方が対象である特定健診では、身長や体重、腹囲、血圧測定のほかに、血液検査と尿検査を行い、内臓脂肪の蓄積状況や生活習慣病のリスクの有無を調べます。健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見てみましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年よりも悪ければ、それは健康状態が悪化している可能性があります。健康状態を正しく知るためにも、過去の結果を保管して見比べることが重要です。

あなたの健診知識、それほんと？

健診結果で健康状態を正しく知ろう

健診結果が届いても項目や数値まで細かく見てなかったな



健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立つこともできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているはその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要があるならば今から生活習慣を見直しましょう。

時間がなくて「要精密検査」なのに放置しちゃった…



そういえば…健診結果ってしっかり見たことなかったかも…



特定健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？ 健診結果には、検査項目や数値のほかに各判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせずに、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

健診結果は流し読みせずに
検査項目や基準値を把握しよう

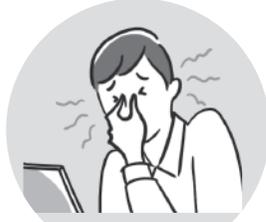
健診結果の総合判定をチェック！

- A 異常なし**
今回の検査では、異常は認められませんでした。悪化している値がなければ、現在の生活習慣を維持してください。
 - B 軽度異常**
今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。
 - C 要再検査・生活改善**
病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従って、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。
 - D 要精密検査・治療**
精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。
 - E 治療中**
現在、治療中の項目です。結果の良し悪しに関わらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。
- ※日本人間ドック学会「基本検査項目/判定区分」を参考。
※健診機関によって区分が異なる場合があります。

若い人も心がけたい目のセルフケア

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

こんな症状はありませんか? (一例)



夕方になるとピントが合いづらくなる



目の乾きをよく感じる



時々、まぶたがけいれんする



寝ても目の疲れがとれないことがある
…など

私たちの生活に欠かせなくなりつつあるパソコンやスマートフォン(スマホ)。近年の働きかたや生活習慣の変化により、パソコン等の画面を見る時間が増え、知らず知らずのうちに目を酷使していることが考えられます。

長時間、近くのものを見続けることは目にとって大きな負担であり、視力の低下を招くばかりか、首や肩のこり、頭痛など、全身への悪影響を引き起こすこともあります。「よくある症状」として放置し

ないで、上記のような症状があらわれたら、パソコン等から離れる時間を意識的につくるなど、目をいたわる行動を心がけましょう。1時間に1、2回、画面から目を離して10秒ほど遠くを眺めるのも効果的です。

なお、目に大きな異常を感じた場合は、緑内障やドライアイなど目の病気の可能性も考えられるので、眼科を受診しましょう。

原因はこれかも… (一例)



暗い部屋でのスマホ操作



パソコンやスマホの画面と目が近すぎる

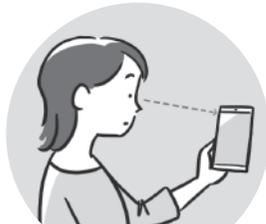


仕事中はパソコン、休憩中はスマホなどつねに画面を見続けている



度数の合わないメガネやコンタクトレンズを装着している
…など

どうしたら予防できる? (一例)



画面と目の距離は30~40cm保つ



スマホを見ない時間を意識的につくる



まばたきの回数を増やす



メガネやコンタクトの度数を定期的にチェックする
…など

同じ症状で病院を“はしご”するなら…頼りになる「かかりつけ医」を持とう



同じ症状で複数の医療機関を受診すること。「はしご受診」といいます。はしご受診では毎回初診料がかかるため、同じ症状で2回受診するだけでも医療費に大きな差が出ます。

(例)

- 同じ医療機関に行った場合
 - 1回目 初診料: 2880円
 - 2回目 再診料: 730円
 - 計 3610円
- はしご受診をした場合
 - 1回目 初診料: 2880円
 - 2回目 初診料: 2880円
 - 計 5760円

※患者の自己負担割合は右記の原則3割。

ほかにも、各医療機関で検査料がかかったり、処方薬が重複したりと、医療費増加の原因になります。

それを防ぐためには、自宅や職場などの近所に、患者の話をよく聞いて、わかりやすく説明してくれる「かかりつけ医」を持つことをおすすめします。健康に関する不安を気軽に相談でき、健康状態や体質を把握したうえで、専門医療機関への紹介も含め、適切な治療を受けられるなどの利点があります。信頼できるかかりつけ医を見つけて、医療費の「ムダ」をなくしましょう。



料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)
撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

フライパンひとつで簡単! お手軽魚

魚料理は下処理が面倒だったり、何となく難しそう……と避けていませんか? 魚はヘルシーで栄養価が高いため、積極的に食べたいもの。

料理レシピ

*料理のエネルギー・塩分は1人分です。
*野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。



今回はフライパンひとつで簡単に作れ、不足しがちな栄養素もひと皿でバランスよくとることができる魚を使ったヘルシーレシピをご紹介します。



POINT

鯛ときのこのうま味を活かしたパスタは、フライパンひとつで簡単に仕上げています。鯛の身が崩れないように、優しく混ぜ合わせましょう。きのこに含まれるβ-グルカン¹は食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化させる効果が期待できます。食感もよく、よく噛むことで食べすぎの防止にも。

●エネルギー 534kcal ●塩分 2.6g

材料 (2人分)

- スパゲッティ……………180g
- 鯛(切り身)……………2切れ
- きのこと(まいたけ・しめじ・エリンギなど)……………合わせて150g
- パプリカ(赤)……………1/4個(35g)
- にんにく……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1
- ブロッコリー……………小6房(60g)
- 熱湯……………600mL
- 塩……………小さじ1弱(5g)
- 粗びき黒こしょう……………少々

シンプルながらも本格的な味わい

鯛ときのこのアクアパッツァパスタ

作り方

- ① 鯛は2~3等分の大きめのひと口大に切る。
- ② まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄切りにする。パプリカは乱切りにし、**A**のにんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンに**A**を入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら鯛を入れて焼く。鯛の表面に火が通ったら、きのこパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
- ④ ③に熱湯を注ぎ、スパゲッティを半分に折って入れる。塩を加え、スパゲッティがくっつかないように混ぜる。
- ⑤ スパゲッティの表示時間の残り1分のところでブロッコリーを加えて加熱する。
- ⑥ ⑤を煮汁ごと器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。



POINT

主菜も副菜も同時調理がうれしいワンプレートごはん。七味唐辛子をふって、味わいに変化をつけてお楽しみください。鮭の色素成分であるアスタキサンチンは強い抗酸化作用があり、紫外線による目や肌へのダメージ抑制効果が期待できると考えられています。

●エネルギー 500kcal ●塩分 2.9g

材料 (2人分)

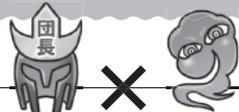
- ごはん……………2杯分
- 生鮭……………2切れ
- れんこん……………1節(100g)
- 小松菜……………1/2束(150g)
- みぞ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々
- バター……………10g
- 七味唐辛子……………適宜
- いらりごま……………適宜
- ミントマト……………適宜

旬の秋鮭にみそバター味がマッチ!

鮭のみそバター焼きワンプレートごはん

作り方

- ① 鮭は塩こしょうをふり、下味をつけておく。
- ② れんこんは5mm幅の半月切りにし、小松菜は3cm長さのざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭とれんこんを入れる。鮭の片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ③に小松菜を加えてれんこんと炒め合わせ、しんなりしたら、合わせた**A**を加えて、全体からめる。
- ⑤ 器にごはんと④を盛りつけ、お好みで七味唐辛子、いらりごまをふる。ミントマトを添える。

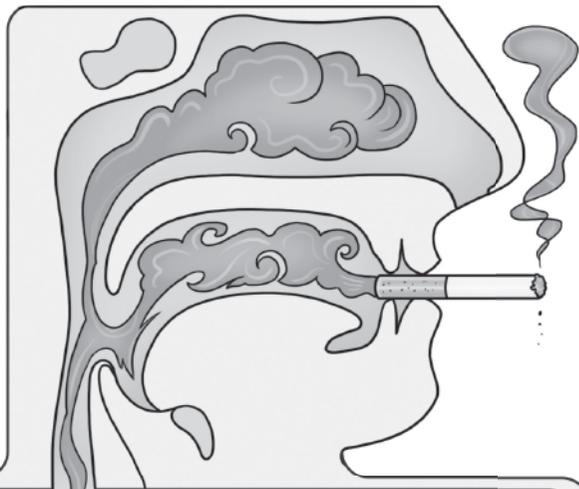


人体を守る免疫システム マモール騎士団 VS. 喫煙習慣

タバコの煙には多くの有害な化学物質が含まれ、発がん性が確認できる物質だけでも70種類以上あります。それらを含む「スス」のような汚染粒子を、肺に常駐する肺泡マクロファージが処理していますが、次々に煙がくると対応が間に合いません。

そのほか、煙に含まれる一酸化炭素は細胞全体の活力を弱め(①)、ニコチンなどは全身の血管を詰まりやすくさせる(②)のに加え、指示役のヘルパーT細胞からの連絡を妨害します(③)。また、免疫細胞の武器になり防壁にもなる重要な栄養素のビタミンCは、喫煙によって急速に破壊されます(④)。

このようにしてタバコの煙は、あらゆる方法で人体に危険をもたらすのです。



1 痛い!! みんながんばれ!!

2 だめだ!! たどき着けない!!

3 早く開かない!!

4 禁煙すれば

今すぐ禁煙を!

- * 家族や周囲の人への害(受動喫煙)も防げます
- * タバコ代や医療費などの出費も減らせます

長年タバコを吸い続けていたとしても、やめれば効果が得られます。食事もおいしく楽しめるし、無駄な禁煙というものはありませんぞ!

今回活躍する主な騎士 (免疫細胞)

ハイホー

肺泡マクロファージ

ヘルパーT細胞

キラーT細胞

免疫システムは異物を処理するが、喫煙によりダメージを受ける

人体の外側は皮膚という強力な防壁に守られていますので、簡単に異物が侵入することはありません。体を守る免疫システムが体外と接触する最前線は、主として消化器や呼吸器ということになります。口や鼻からはさまざまな異物が入ってきますが、タバコの煙は、体の各所が傷つくとくに大きな要因です。免疫力はどう戦うのでしょうか。

※「マモール騎士団」は、体内で外敵と戦う免疫システムを擬人化した架空の組織です。実在の団体または個人とは関係ありません。また、免疫の研究は現在も進められていて、その機能には諸説あります。

騎士団長の質疑応答

会見

Q 免疫システムは細菌やウイルスだけでなくタバコの煙とも戦うんですね。

団長 体内に侵入してくる異物に立ち向かうのが我々の役目です。ですから、タバコの煙に含まれる

細かい粒子にも対処しています。しかし、大量の粒子が次々と入り込んでくるとなると、処理は簡単ではありません。呼吸器での戦いから戻ったばかりの肺泡マクロファージをご紹介しましょう。やあ、お疲れさん。

ハイホー 肺泡マクロファージ

どうも。呼吸器専任隊長の肺泡マクロファージです。呼吸をする時、いろいろな汚れの粒子が空気にともに入ってきます。呼吸に休みはないので、私たちが担当区域をキレイにする

Q タバコの量を減らすには、どうすればいいですか。

ハイホー まずは、その害の大きさを知ることが大切です。我々が活力を失うと、免疫力全体が低下します。病原体

や初期のがん細胞も見逃しやすく、いろいろな病気にかかりがちになります。

ハイホー 感染症やがんだけではありません。体のあちこちの細胞が劣化しますから、呼吸器の能力が落ちるだけではなく、脳卒中や心筋梗塞といった血管の病気も起こりやすくなります。そこまでいくと、残念ながら我々の手が出せません。やはり早めの禁煙が一番です。

Q どんどん吸い込まれる、煙の量が問題じゃないですか。

ハイホー 量も大変ですが、多くの有害物質が含まれるので、いろいろな方法を使って我々を妨害してきます。

邪魔をされて十分な能力を発揮できないのはシロクニジメです。

ハイホー 移動を邪魔されて敵に近づけられなくなったり、道具を奪われたり、命令を遮断されたり、さまざまな手を使ってくるんですよ。



●**磐梯山噴火記念館** 【地図⑥】
全国でも珍しい火山博物館。1888年に起きた磐梯山北側の水蒸気爆発の様子を、写真や模型で解説しています。爆発を再現した「磐梯山3Dワールド」(立体映像)は迫力満点。

詳細はこちらから
→ <http://www.bandaimuse.jp/>



●**裏磐梯レイクリゾート五色の森** 【地図⑤】
自然探勝路の西側の入口付近にある猫魔温泉のリゾートホテル。日帰り入浴もでき、源泉かけ流しの天然温泉が楽しめます。赤褐色のにごり湯が特徴で、大浴場のほか、桧原湖を望む絶景露天風呂があります。

詳細はこちらから
→ <https://www.lakesort.jp/>

●**レストラン桧原亭** 【地図⑦】
道の駅裏磐梯にあるレストラン桧原亭の会津山塩ラーメン(700円)。大塩裏磐梯温泉の温泉水を煮詰めて作った「山塩」を使用し、ミネラルたっぷりのまろやかな味が特徴。

詳細はこちらから
→ <https://michinoeki-urabandai.com/restaurant>



●**毘沙門沼** 【地図②】
五色沼最大の沼で、湖畔には売店やレストランがあります。五色沼では唯一、手漕ぎポート(冬季休業)もあり、湖上からの眺めもまた格別です。



五色沼周辺
ウォーキングコース
約1時間30分
約4km

湖沼をめぐる五色沼自然探勝路を歩くコース。アップダウンも少なく初心者向けです。入口は東西の2カ所で、それぞれに駐車場と路線バス停留所があります。車で訪れる場合は、一方の駐車場に停め、片道を歩き、路線バスで戻るのがおすすめです。

●**青沼** 【地図④】 ●**るり沼** 【地図③】

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

●**裏磐梯ビジターセンター**



詳細はこちらから → <https://urabandai-vc.jp/>

【地図①】
五色沼自然探勝路の東側入口にあり、裏磐梯の豊かな自然や探勝路の状況、動植物に関する情報などを発信しています。五色沼のマップも入手できます。



●**五色沼自然探勝路**

2016年にミシュラン・グリーンガイド1つ星に認定された五色沼湖沼群。アカマツなどの木々が生い茂る探勝路から、バラエティに富んだ湖沼の風景が満喫できます。

詳細はこちらから
→ <https://urabandai-vc.jp/trekking/1goshiki/>

五色沼湖沼群は、磐梯山の北麓、裏磐梯を代表する景勝地です。緑豊かな森の中に、毘沙門沼、青沼、るり沼など、明治時代の磐梯山の噴火により形成された、大小30余りの沼が点在。湖沼群をめぐる全長約4kmの自然探勝路が整備され、その一帯は磐梯朝日国立公園の特別保護地区に指定されています。沼の水質は多様で、鉄、マンガン、ケイ素、アルミニウムなど水中に含まれる火山性物質により、湖面はエメラルドグリーンやコバルトブルーなど、様々な色彩美を見せます。それが「五色沼」の名の由来で、四季、天候、時間帯によっても色は少しずつ変化します。探勝路には休憩のできるベンチや展望台が設置され、散策にぴったり。磐梯山や水辺の風景だけでなく、ナナカマドなどの紅葉や、野鳥観察も楽しめます。

「刻露清秀」

… 秋の景色のすがすがしいさま



職場のちよつと困った人とのつきあい方

監修 ■加藤 隆行 (ココロと友達オフィス代表/心理カウンセラー)

悪口をまき散らす 同僚にウンザリします

いつも職場の人の悪口や陰口、ゴシップ話など、仕事に関係のない話ばかりしてくる同僚がいます。私はそんなくだらないことに興味ありませんし、仕事のジャマになるので聞きたくありません。冷たくあしらうと、今度は私の悪口を言いふらされそうで、仕方なく聞いていますが、ウンザリです…。



世の中には、他人の悪口や陰口が大好きという人がいます。そんな人とはできるだけ距離を取るといのが一般的な対処法ですが、もしかするとその人はあなたとつながりたがっているのかもしれない。

他人の悪口が「楽しい」と思っている人は、自分が「楽しい」と思っていることを共有したいわけです。だから、その人は悪口や陰口を伝える行為を、身近な人となることが方法だと思っています。

しかし、それは劣等感が強く自己肯定感が低い人がその裏返しとして、陰口を言うことで優越感を得ているだけ。しかも本人の前では言えない「エア・マウント行為」です。

悪口・陰口を言う人たちは同類でつながりがちです。でもこれは「親しくなった」のではなく「なれ合っている」だけ。信頼に裏打ちされた本当の「きずな」ではなく、いつ裏切られるかわからないニセの「親しさ」です。

このような場合、その人の悪口については「なるほど、そうかもね」「教えてくれてありがとう」と一度受け取ってあげましょう。これまでのカウンセリングの中でも、そうすることで、止めようとして止まらなかった悪口が止まるというケースが何度もありました。「私だっつてさーいんだよ」

「気持ちだけ」
受け取っておいて

と言いたくて、あなたと仲良くなりたいたけなので、その気持ちだけ受け取っておくのです。

悪口とは、自分への肯定や承認、仲間がほしいという気持ちがあがって出てきたものです。それに一度気づいてしまえば、悪口もあまり気にならなくなるでしょう。そのうちテキストに受け流して、別の話題にもっていくというテクニックが身につくかもしれませんし、その人のいいところをほめてあげれば、さらに悪口を言わないどころか、いい情報をもってきてくれる仲間になれるかもしれません。

*本記事は「会社行きたくない」気持ちかゆるゆるはどける本—60のケーススタディで自己肯定感が高くなる—加藤隆行著(小学館クリエイティブ刊)から引用のうえ、作成しました。

small session

気がつくといつも損な役回りになっている気がします

損な役回りになるのは、周囲より先に「これがやりたい・やりたくない」と言えないからではないですか？あなたには「私の言うことは受け入れてもらえない」という思い込みがあるのかもしれませんが、ちょっと怖いかもしれませんが、自分を一番に優先して主張してみましょう。「ワガママ」って思われるくらいがちょうどいいのです。



ニヤにか?

促進し、「歩留まりの低下」、つまり土地が他の作物や植物の成長を支えるための能力の低下を招きます(日本WHO協会資料より)。

地球温暖化を阻止することは全人類の最大の使命です。世界の各国では温室効果ガス(GHG)の排出を削減させるための目標数値を設定して取り組んでいます。わたしたちが吸い殻などのゴミのポイ捨てをやめて、禁煙することも地球環境保護やSDGs(持続可能な開発目標)などに貢献することになります。



◎世界禁煙デー2022のテーマは「タバコ:環境への脅威」。5月末~6月初旬にかけて世界各地でさまざまなイベント、シンポジウムなどが催された。

禁煙 promotion

タバコが引き起こす環境破壊

世界のタバコの消費量は年間約6兆本、そのうち4.5兆本もの吸い殻がポイ捨てされているといわれています。路上や側溝にポイ捨てされた吸い殻は排水とともに河川や海に流れこみ、海洋汚染の原因となります。海岸で回収されるゴミの中でタバコの吸い殻は食品包装に次いで2番目に多く、日本の海岸では年間約1万本の吸い殻が回収されています(Ocean Conservancy 2020年報告より)。

タバコのフィルターには発がん性物質やニコチンなど200種類もの有害物質が付着しており、プラスチック製のために分解されず、海に流れ出ると魚が食べてしまう恐れがあります。わたしたちがそれらの魚を食用にすれば、いずれ健康への影響が出てくるのが考えられます。

タバコ産業では、二酸化炭素換算で年間8400万トンに及ぶ温室効果ガスを排出させるため、気候変動への悪影響が懸念されています。さらには資源を浪費し、生態系にダメージをあたえるものとなっています。またタバコの栽培をするために年間350万ヘクタールの土地が破壊されています。森林破壊は土壌の劣化を

ジェネリック医薬品 promotion

ジェネリック医薬品の成り立ち~グローバル化へ

わが国最初のジェネリック医薬品は1967年に販売された胃薬となっています。当時は特許が切れると、他のメーカーも競ってジェネリック医薬品をゾロゾロと製造販売することから、「ゾロ品」と揶揄するようなニュアンスを込めて呼ばれていました。

90年代に入るとゾロ品時代も終わり、ジェネリック医薬品に対する承認試験のハードルが上がりました。動物試験による承認からヒト試験に変わり、溶出試験が義務化され、市場に出ているジェネリック医薬品の再評価制度が始まりました。米国では先発医薬品とジェネリック医薬品の治療効果を掲載した「オレンジブック*」が発刊され、スタンダード化しています。

ジェネリック医薬品は先発医薬品と効果が同等ながら価格が低いことで海外において広く普及しましたが、なぜか日本での普及率は低く、2000年代の初めは30%程度でした。そこで増加を続ける医療費を抑制すべく厚生労働省が中心となって普及政策に力を入れ、診療報酬の見直しを進めた結果、いまや日本での

普及率は80%に達しようとしています。

現在は先発医薬品と同一の原薬と製法をもつ「オーソライズド・ジェネリック」、バイオ医薬品版のジェネリック医薬品である「バイオシミラー」の開発に注力する企業が増えており、ジェネリック医薬品に対するニーズが高まっていくとみられています。



*日本ジェネリック製薬協会では広範囲の情報を掲載したものを「オレンジブック総合版」(<http://www.jp-orangebook.gr.jp>)として公開。

◎医薬品メーカーの製造上の不正をきっかけに、現在一部の薬品では入荷しづらい状況が続いている。