

からだもココロも生き生き生活!

健康づくり キャンペーン

参加者
募集中!

エントリー期間 2014年4月1日(火) 4月30日(水) まで

キャンペーン期間 2014年5月1日(木) ~ 7月31日(木)

| 対象の方 | ・健保組合の被保険者 ・被扶養者である配偶者 ・65歳以上の被扶養者

健康づくりキャンペーンとは?

健康づくりにチャレンジし、獲得したポイントで賞品がもらえる健康増進キャンペーンです。前回参加された方は、煩わしい登録手続きはなく、コース選択のみで参加できます。このキャンペーンをきっかけに健康習慣と賞品をGETしましょう!皆さんの参加をお待ちしています。



参加者の皆さんからの反響をご紹介します!

参加者の方からの声

これで3回参加して、毎日1万歩を目標にやっています。キャンペーンが終わっても歩くことを意識して次回に備えたいと思います。

(オンメさん)

毎日楽しく参加させてもらいました。結果を、九州のどこまでいけたのかな、と確認できる図も励みになりました。

(ラビットさん)

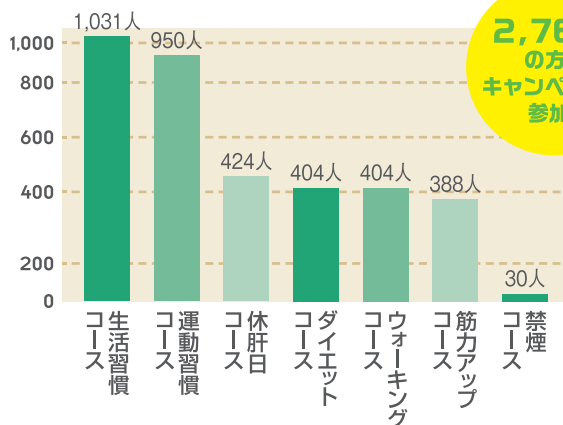
体重の推移はギザギザ模様ですが、ダイエットコース達成です。ジムに行く度に体重計、体脂肪計を見る習慣がつかえました。

(いさおさん)

2キロ位、簡単に痩せられると思ったのが甘かったです。記録をつけるだけでなく、具体的に何をするか、目標をたてるべきでした。次回も参加したいです。

(jg1tsmさん)

前回のコース別参加人数 (延べ人数)



2,767人の方が
キャンペーンに
参加!

▼ キャンペーン参加の流れ

1

ホーム
ページに
アクセス

インターネットから今すぐアクセス!



LIXIL健保

検索



パソコンをお持ちではない方は
03-3668-8417
LIXIL健保組合までご連絡ください。

2

キャンペーン
サイトに
エントリー

エントリー期間：4月1日(火)～4月30日(水)

① 5月1日(木)以降はエントリーができません。

はじめて
参加される方

はじめての方はこちら

登録用パスワード **kenpo** 入力

※ここでは個人のユーザーIDとパスワードを設定します。

前回から
参加された方へ

登録手続きは不要です。

前回参加した方はこちら

から参加コースを設定してください。

4月

3

コースを
選択

生活習慣コース

運動習慣コース

禁煙コース

ウォーキングコース

休肝日コース

筋力アップコース

ダイエットコース

各コースの詳細は
ホームページを
ご覧ください!

全7コースの
中から
最大2コース
選んで実施!

例)ダイエットコース

日々の体重を計測し、入力していきながらダイエットに
チャレンジ。達成基準・エントリー時の体重より、期間中に
2キロ以上減量できたら達成!



5月
|
7月

4

最終入力
・
ポイント
集計

目標達成でポイントGET!

1コース達成で**800**ポイント!

最大
1,600
ポイント!

8月

5

賞品交換

達成ポイントは賞品と交換できます!

すぐに
賞品と交換

●液体洗剤
ギフトセット

800
ポイント



●味の素
レッツギフトセット

1,600
ポイント



ポイントを
貯めて豪華賞品
を狙うのもOK!

●タニタ体組成計
フィッスキャン

3,000
ポイント



●ランチ
ステンレスジャー

3,000
ポイント



※掲載の賞品は一部です。

9月

次回のキャンペーンは 11月1日(土)～1月31日(土)です!



病気のサインを知って重症化を防止しよう

狭心症・心筋梗塞編

知識があれば
命が守れます。

危険な病気の前兆やサインは、私たちの知らない意外なところから発信されていることがあります。その特徴を知っていれば、救急の医療機関にすぐかかるなど早期対策が可能になり、重症化を予防できたり命が助かることがあります。

監修

埼玉医科大学国際医療センター
副院長 神経内科・脳卒中内科 教授
棚橋 紀夫 先生



CHECK!



左胸が痛くなるだけではない！
こんな症状が出たら要注意！



胸の中心が痛む
(心臓がある左胸
ではなく真ん中)

ときどき
胸の中心が痛み、
痛みが左肩から
左腕に伝わることもある



運動したりタバコを吸うと胸や
背中が痛むことがある

胸痛はないが、
なんとなく呼吸が苦しく、
ふらふらしたり吐き気が
することがある



深夜、あるいは明け方に
胸焼けがしたり、
みぞおちが痛むことがある



興奮したり
ストレスを受けた
とき胸が痛む
ことがある

まぶた(眼瞼)に
黄色っぽいシミの
ようなものが
できている



▶ ケーススタディ

ケース 1



I子さん(55歳)

夜中に胸焼けで目を覚ますようになりました。水を飲むと鎮まっていたので、医者に診てもらったことはなかったのですが、**だんだん深夜の胸焼けがひどくなってきて、胸だけでなく左肩から背中へかけても痛むようになったので、病院で検査をしたところ、消化器の病気ではなく狭心症と言われました。**その後、常にニトログリセリンを携帯するようになっています。

ケース 2



L夫さん(62歳)

10年以上前から血圧と総コレステロール値が高く、医者から食生活を改善して減量し、禁煙するように注意されてきました。1年ぐらい前から、**階段を上がったりタバコを吸ったりすると動悸がするようになったのですが、生活は以前のままで、特に治療も受けていませんでした。**ある日、付き合い酒の後でサウナへ行き、そこで**強烈な胸の痛み**に襲われ、搬送された救急病院で**心筋梗塞と診断**されました。

狭心症と心筋梗塞の違いって？



狭心症と心筋梗塞の違い

心臓の筋肉(心筋)に栄養を送っている冠(状)動脈が、動脈硬化のために狭くなったり詰まったりして、心筋に十分な血液がいきわたらなくなって(虚血)発作を起こすのが**狭心症・心筋梗塞**です。狭心症は血液不足が一時的なもので心筋の回復が可能です。心筋梗塞では心筋が壊死してしまいます。また、狭心症の発作は数分～10分程度で痛みは比較的軽く、ニトログリセリンを使うと発作は鎮まりますが、心筋梗塞になると、「焼け火箸を突っ込まれたような」とか「重い石がのしかかったような」などと表現される激しい痛みが15分～30分以上続き、ニトログリセリンは効きません。

また、高齢者や糖尿病をもった人は、**無症候性(無痛性)心筋梗塞**といって、吐き気やだるさだけで胸痛の症状が出ないことがあるので注意が必要です。

狭心症	心筋梗塞
細胞が窒息する	細胞が窒息死する
<ul style="list-style-type: none"> ●血液が十分に流れず、酸素が行き渡らない。 ●胸痛などの症状が起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●血管がつまり、血液が流れなくなる。 ●心筋が死んでしまう。

進化する治療法

●バルーン療法

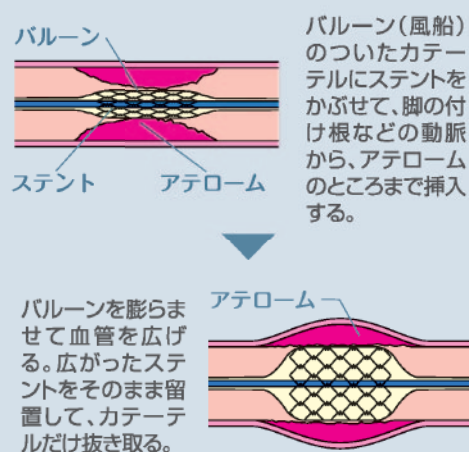
狭心症の治療では外科的にバイパスをつくる治療法が長く行われてきましたが、手術療法より患者さんの負担が軽いのが「**バルーン療法**」です。これは足の付け根からカテーテルを入れて、狭くなった血管をバルーン(風船)で広げて血流をよくするものですが、バルーンがしぼんで再び狭窄が起こることがかなりの割合で見られました。

●ステント療法

バルーン療法の欠点を改良したのが「**ステント療法**」です。ステントと呼ばれる金属製の網をつけたバルーンを血管の中へ入れてバルーンを膨らませると、ステントが血管内に残って、再狭窄が起こりにくくなるという療法です。

最近では、薬剤を染み込ませた「**薬剤溶出ステント**」が普及し、さらに再狭窄が起こる率が低下しています。

ステント療法のしくみとは？



現在日本で使用できる薬剤溶出ステントは、表面に「シロリムス」という免疫抑制薬が塗布されたもの。



どんなに治療法が進化しても、病気にならないことがいちばん。それには生活習慣の見直しが予防のカギ！

狭心症・心筋梗塞の原因は、**動脈硬化**が進行してしまうこと、血管内のプラーク(脂肪)の固まりが破れて血栓ができてしまうことにあります。これらの症状は、生活習慣を改善することで予防ができます。

1 食生活の改善

バランスのとれた食事でミネラル・ビタミンを摂り入れましょう。また、食べ過ぎ飲み過ぎや、塩分の多い食品には要注意。



2 肥満の解消

肥満は、高脂血症・高血圧・糖尿病など、動脈硬化の危険因子を招きます。食生活の改善とともに、定期的に運動を行うことが大切です。



3 ストレスの解消

ストレスは血圧にも影響を与えます。自分にあったストレス解消方法を見つけましょう。



4 タバコを吸わない

タバコを吸っていると動脈硬化が進みやすくなり、冠動脈も詰まりやすくなります。そのため、タバコを吸う方は、吸わない方に比べて心筋梗塞が起こるリスクが高まります。



LIXIL 健保では生活習慣改善のきっかけに「健康づくりキャンペーン」を実施しています。詳しくはP13、P14をご覧ください。

5日本人に1人の水虫! 日本人の水虫

(足白癬・爪白癬)

意外と知らない身近な病気

最近の調査では、日本人の5人に1人が水虫患者と推計されています。

今や水虫は、国民病と言える病気に。

今回は足白癬と爪にできる水虫、
爪白癬についてご説明します。



仲皮フ科クリニック
院長 仲 弥 先生

水虫は、白癬菌というカビ(真菌)の一種が繁殖して起こる皮膚の病気です。

病気の部位によって、頭部白癬、股部白癬、手白癬などの病名が付けられていますが、私たちが一般的に水虫と呼んでいるのは、足に生じる白癬、足白癬のことです。

足に繁殖しやすいのは、靴を履くために足がむれ、菌にとって過ごしやすい高温多湿な環境になることが原因です。

水虫にはどんな種類がある?

水虫ではまず足の指の間(趾間)や足の裏の角質層に白癬菌が棲みつきますが、それに対して皮膚に赤みや水疱などの炎症性の反応が生じます。これが「趾間型」や「小水疱型」の水虫です。

この反応は通常夏に出ますが、毎年繰り返しているうちに、足の裏全体の角質層が厚くなってきます。これが「角質増殖型」の水虫です。足の水虫は通常、これら3つのタイプに分けられます。

▼主な水虫の種類 ①②③が、足にできる水虫です。



趾間型

●足の水虫①…「趾間型」

水虫の人の半数以上がこのタイプです。趾間、とくに4番目の趾間(薬指と小指の間)に生じやすい水虫です。最初は趾間が赤くなったり、薄皮がむけたりします。やがて皮膚が白くふやけてジクジクしたり、それがむけて赤くただれたりすることがあります。



小水疱型

●足の水虫②…「小水疱型」

足の裏、とくに土ふまずや足の指の付け根に近い部分などに、周りが赤くなった小さな水疱がいくつもできるのが特徴です。



角質増殖型

●足の水虫③…「角質増殖型」

足の裏全体、とにかかとの角質層が厚く硬くなります。こするとポロポロ皮がむけ、アカギレのようにひび割れを起こすこともあります。このタイプの水虫は他のタイプのようにかゆみをとまなうことがありません。



爪白癬

●爪の水虫

爪の水虫は、白癬菌が爪の中に棲みついて引き起こされる病気で、爪の先が厚くなって黄色または白色調に変色します。その部分を削るともろく、ポロポロと細かい爪の破片が取れるようになります。

水虫を予防するには？

水虫の人の足からはがれ落ちたアカの中には**白癬菌**がたくさん潜んでいます。このアカが湿った足に付着し、やがて白癬菌が角質層に入り込んで水虫に感染してしまいます。ただし、白癬菌が足に付着してもすぐに水虫になるわけではありません。

白癬菌が角質層に侵入するには**24時間以上**かかるといわれています。そこで、毎日足を水で洗い、タオルで水気を拭き取るようにすれば、水虫に感染する確率はぐんと低くなります。足を洗う時に石鹸を使ってもかまいませんが、ゴシゴシ洗うのは止めてください。こすることで正常な表皮を傷つけ、そこから白癬菌が入り、かえって水虫に感染しやすくなるからです。

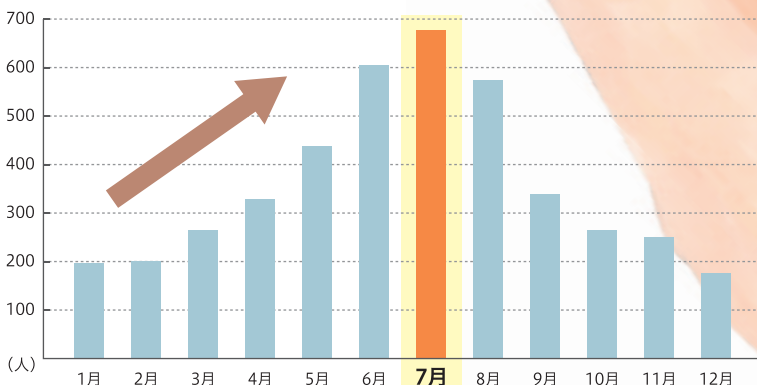
この他、水虫の予防法として、足を白癬菌が繁殖しやすい高温多湿の状態にしないことも大切です。靴は通気性のあるものを選ぶ、2〜3足の靴をかわるがわる履く、会社ではサンダルに履きかえるなど、できるだけ足を乾燥させておくようにしましょう。家族に水虫の方がいる場合は、**家族からの感染に注意が必要**です。居間、寝室の床、台所などの水回り、バスマットなど、こまめに掃除して清潔・乾燥を保つ習慣をつけましょう。

水虫は夏前に対策を

水虫の発症が疑われる方は、皮膚科専門医を受診されることをおすすめします。その理由は、水虫と疑われる症状の方の中には湿疹やかぶれなど他の病気の方も多く、専門医でなければ診断が難しいからです。診断を誤れば正しい治療ができません。医療の進歩した現代では、正しい診断と治療でどんな種類の水虫でも治すことが可能です。**白癬菌の活動は夏がピーク**。その前に治療をしっかり行えば、効率的に白癬菌を退治することができます。

今こそ、治療への第一歩を踏み出しましょう。

●足の水虫患者数(月別、全国15施設)



(日本医真菌学会疫学調査委員会 1996年)

水虫 Self Check!

☑あなたは大丈夫？

- 長時間、靴を履く環境にいる
- よくブーツを履く
- 足の裏や指の間をあまり洗わない
- 同居人に水虫の人がいる
- 足の裏に水疱ができることがある
- 夏になると足がかゆい
- 足の指の間や足の裏の皮がむける
- 足の爪が厚くなっていたり、白く濁っている
- かかとが厚くてひび割れをしている
- プールや入浴施設によく行く

1つでも☑がある方は、足の裏や爪をこまめに観察し、異常があったら早めに皮膚科を受診しましょう。

●水虫の予防法



産前産後の休業期間中の保険料免除と 70歳以上の給付割合変更等



産前産後休業中の保険料が免除されます



2014年4月30日以降に 産前産後休業が終了となる方へ……

産前42日(多胎の場合は98日)、産後56日のうち、妊娠または出産を理由に休業した場合、その期間の保険料が新たに免除されます。

2014年4月1日以降に 産前産後休業が終了となる方へ

復職後に給料等が下がった場合は、復職後3ヵ月間の給料等をもとに計算し、新しい標準報酬月額を決定し、その翌月から保険料が下がります。ただし、産前産後休業から引き続き育児休業を取得する場合は対象外となり、育児休業終了後に給料などが下がった場合は、その時に見直されます。

70～74歳の医療費の自己負担割合が2割になります



2014年4月1日以降に70歳に達する方(昭和19年4月2日以降生まれ)は、70歳になった月の翌月以降の診療分から自己負担割合が2割になります。*2014年3月31日までにすでに70歳になっている方は、特定公費負担があるため、これまで通り1割負担です。

70～74歳の自己負担割合

一般(昭和19年4月1日以前生まれの方)	1割
一般(昭和19年4月2日以降生まれの方)	2割
現役並みの所得者*	3割

※現役並みの所得者とは

標準報酬が28万円以上の方(夫婦2人以上の世帯は年収520万円未満、単身世帯は年収383万円未満の方)

ただし、下記のいずれかに該当する場合は、健康保険組合に届け出ることにより一般の人として扱われ、1割負担となります。

- 複数世帯の年収が520万円(単身者の場合383万円)未満の場合
- 被扶養者が後期高齢者医療制度の被保険者になることによって単身者の基準(年収383万円以上)に該当する被保険者について、世帯に他の70歳以上75歳未満の被扶養者がいない場合に、被扶養者であった人の収入を合算した年収が520万円未満の場合

初診料・再診料が引き上げられます

消費税増税に伴い、医療機関で支払う初診料・再診料が引き上げられます。また同様の理由から調剤基本料等も引き上げられます。

初診料：2,700円	2,820円(120円アップ)	再診料：690円	720円(30円アップ)
------------	-----------------	----------	--------------

