

カンタン! たのしい♪

ココロを 元気にする方法

1 眠りは質に こだわきましょう

睡眠不足は、放っておくと体調不良につながりますよね。寝不足というと睡眠時間が気になりがちですが、本当に大切なのは時間よりも質、つまりどれだけ熟睡できたかです。たとえ時間が短くても、起きたときにすっきりしていれば大丈夫。時間にこだわりすぎるとかえってストレスになります。

2 睡眠の質を よくするには

寝つきをよくするために寝酒をする人がよくいますが、お酒には覚醒作用があるため、寝つきはよくても実際の眠りは浅くなってしまい、質のよい睡眠は得られません。「寝るためのお酒」は避けたほうがよいでしょう。また、休日に寝だめをしようと朝寝坊する人がいますが、睡眠は前もってためることはできません。それまでの寝不足を解消しているにすぎないので、かえって週明けからの睡眠リズムを乱すこととなります。気持ちよく週のスタートを切るためには、通常より1~2時間長めに寝るくらいにとどめるとよいでしょう。

C O N T E N T S

2015年度予算が決まりました ……	3
2015年度保健事業計画について…	5
KENPO INFORMATION ……	7
数字で見るLIXIL健保 ……	9
健康づくりキャンペーン ……	11
大好評につき第2弾! 知っ得! 健康クイズ ……	13
病気のサインを知って重症化を防止しよう 慢性腎臓病 ……	15
意外と知らない身近な病気 頭痛 ……	17
家庭でできる健康法 日用品を使って気軽に運動習慣 ……	19
ちょっぴり頭のエクササイズ 健康クロスワード ……	21
食べて健康 ヘルシーレシピ ……	23

2015年度予算が決まりました

2月20日に開催しました組合会において、2015年度の予算が承認されました。

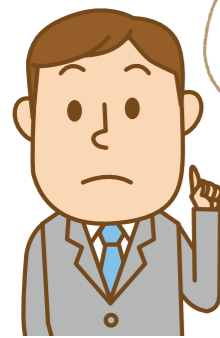
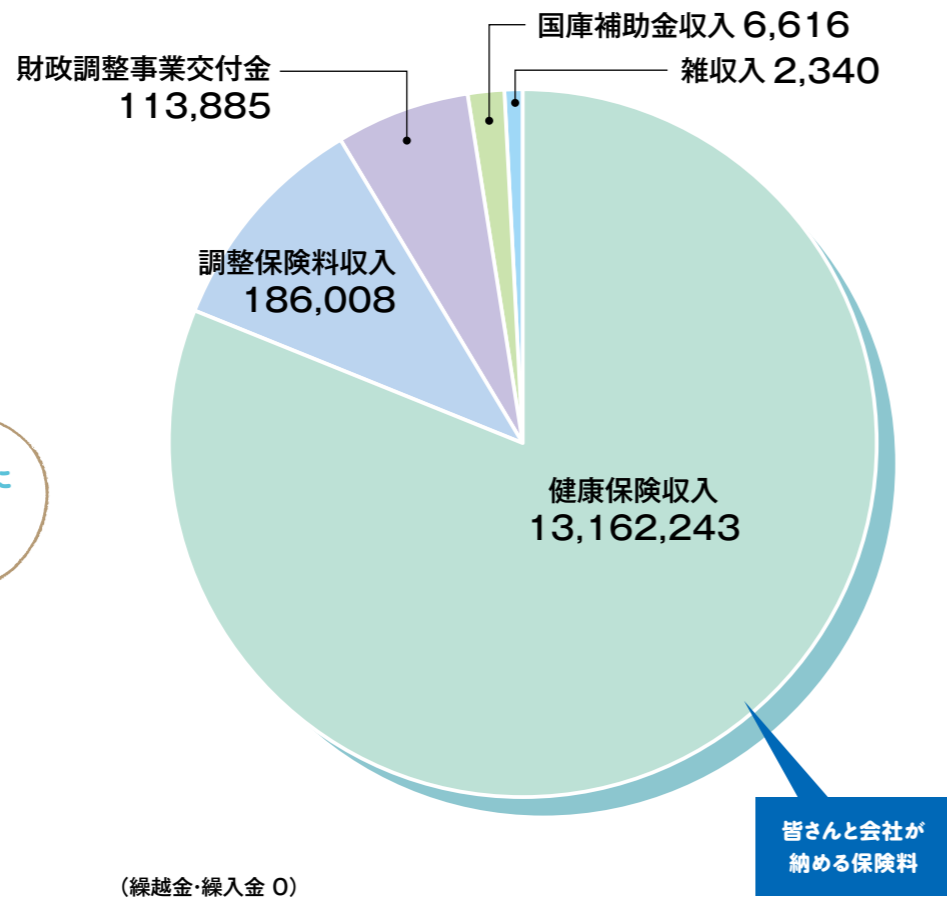
【健康保険】

前年度の保険料率改定等により、単年度収支は**442百万円**の黒字予算となります
(予算書上は予備費に上乗せし収支ゼロとしています)。

1. 収入

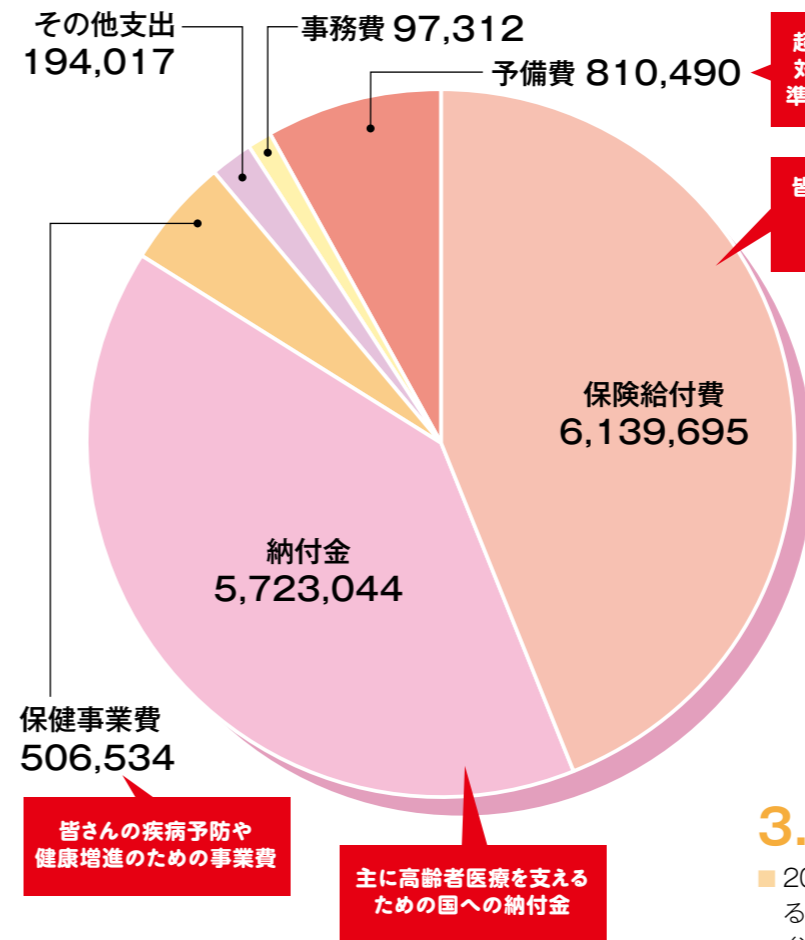
- 被保険者数は、前年度見込みと同程度 (+26人)の**24,316人**としました。
- 総収入は、前年度見込み比**320百万円**増の**13,471百万円**になる見通しです。

【収入】 合計:13,471,092 (単位:千円)



医療費削減に協力しなくては...

【支出】 合計:13,471,092 (単位:千円)



2. 支出

- 保険給付費は、2015年度、診療報酬改定(隔年実施)がされないため、当健保組合の1人当たりの保険給付額の伸び率(+2%)を考慮しました。
- 納付金は国の基準により算出した結果、前年度見込み比265百万円(▲4.4%)減の**5,723百万円**となります。
- 保健事業費は、成人病検査の対象者増を反映し、対前年比+10%の507百万円としました。
- 予備費は、ガイドラインとされる保険給付費6%の**368百万円**としました。(単年度黒字442百万円と合わせ810百万円)



納付金とは主に高齢者医療費を支援するお金なのですが皆さんと会社が納めた保険料の43%も占めるんです!

3. 収支と準備金

- 2015年度末の法定準備金は、単年度収支+442百万円を考慮すると**5,099百万円**となり、5.1ヵ月分を保有することができます。(法定基準は、1.5ヵ月分)

【介護保険】

1. 収入

- 介護報酬の減額等により、納付金が減少するため、「保険料率は単年度で都度設定する」という考え方から、▲0.2%の**12.6%**に変更します。

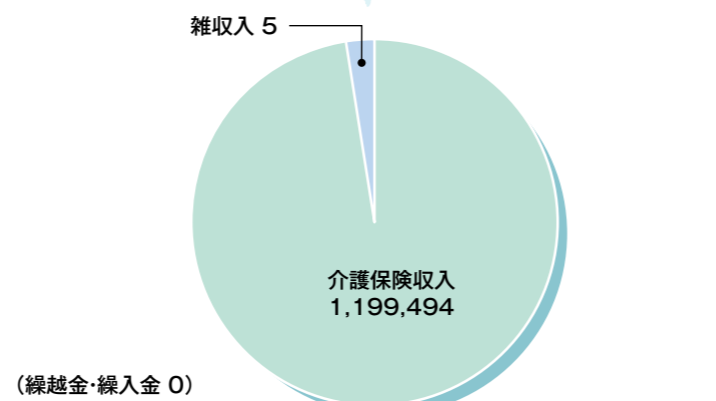
2. 支出

- 介護納付金は、**1,199百万円**となります。

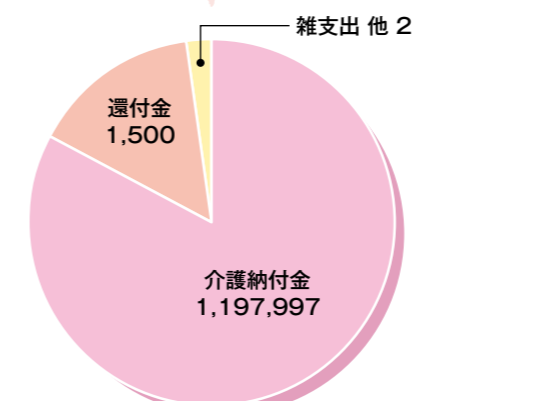
3. 準備金

- 2015年度末の法定準備金は**151百万円**となり、1.51ヵ月分を保有することができます。(法定基準1.0ヵ月分)

【収入】 合計:1,199,499 (単位:千円)



【支出】 合計:1,199,499 (単位:千円)



予算基礎数値

■ 健康保険

被保険者数	男	17,350人
	女	6,966人
合計		24,316人

被扶養者数	男	9,712人
	女	18,786人
合計		28,498人

■ 介護保険

第2号 被保険者数 (40~64歳)	男	14,758人
	女	6,288人
合計		21,046人

2015年度

保健事業計画について

～ データヘルス計画がスタートしました ～



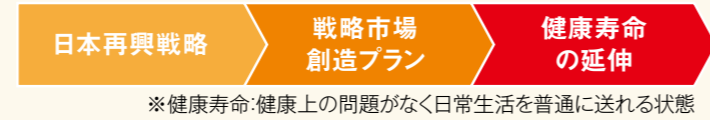
データヘルス計画とは

国民の健康寿命延伸を目的に、「すべての健保組合に対し、レセプト等のデータ分析に基づいた行動計画（データヘルス計画）の作成・公表、事業実施、評価等の取組」が求められることとなりました。

LIXIL健保においても、健診数値や医療費などのデータ分析（各データは他健保との比較ができるようになっています）をもとにデータヘルス計画書を策定し、厚生労働省に提出しました。

今後はこの計画書に基づき、毎年PDCAを回しながら、保健事業の方針を決定し実行していきます。今回はそのデータの一部をご紹介します。皆さんもぜひ関心をもってご覧ください。

「国民の健康寿命の延伸する社会」を目指して
2013年6月「日本再興戦略」の閣議決定

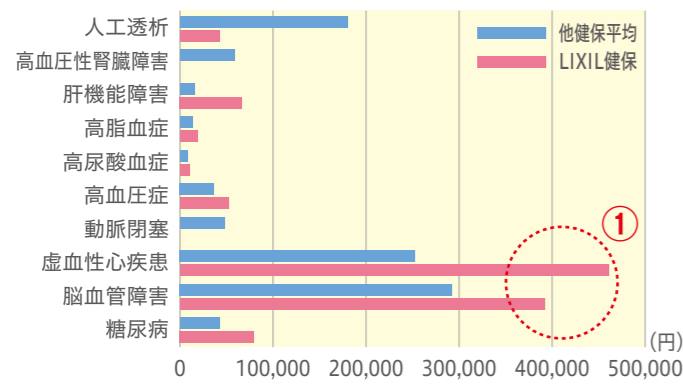


※健康寿命:健康上の問題がなく日常生活を普通に送れる状態

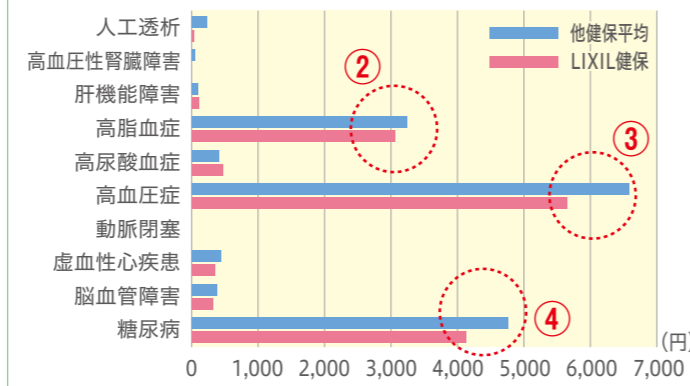


生活習慣病の医療費

2013年度 生活習慣病医療費(入院 1件当たり医療費)



2013年度 生活習慣病医療費(入院外 1人当たり医療費)



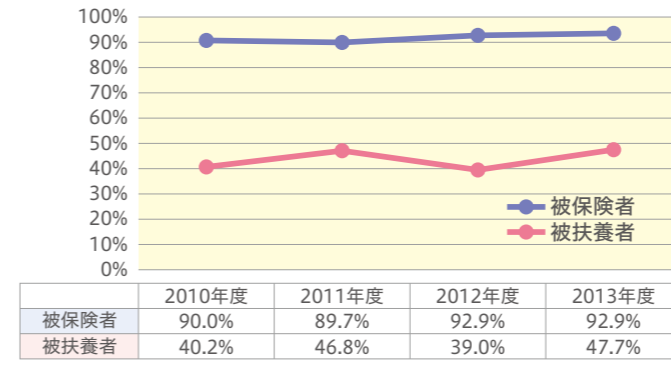
生活習慣病による入院1件当たりの医療費をみると、「**虚血性心疾患**」や「**脳血管障害**」が他健保と比べて高いことがわかります。(1)
これらの重度の疾患は、(2)(3)(4)にあるような、**高脂血症**や**高血圧症**、**糖尿病**といった**生活習慣病が悪化**することにより起こるものです。
また、(1)の医療費は、一度発生すると生命に危険が及ぶことはもちろん、医療費も高額になることから、その手前の(2)(3)(4)の段階で放置せず、改善していくことが重要です。

LIXIL健保では、引き続き重症化防止活動を推し進めるとともに、生活習慣の改善に向け、「健康づくりキャンペーン」への参加を積極的に呼び掛けていきます。今まで参加されていた方はもちろんのこと、参加されていない方はぜひ参加し、健康づくりのための生活習慣を身につけましょう(詳しくは11、12ページをご覧ください)。

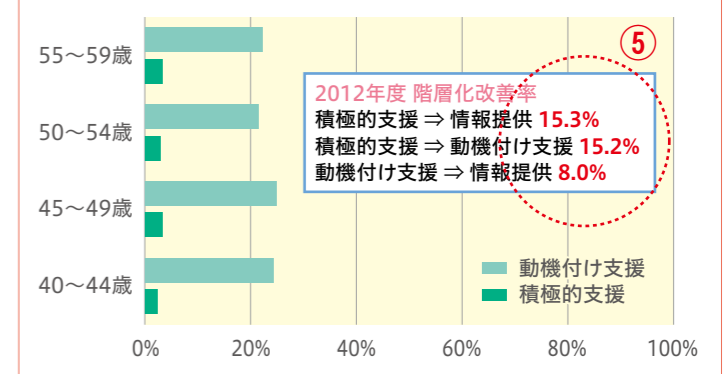


特定健診受診率と特定保健指導実施率

特定健診受診率の推移



2013年度 特定保健指導実施率(被保険者)



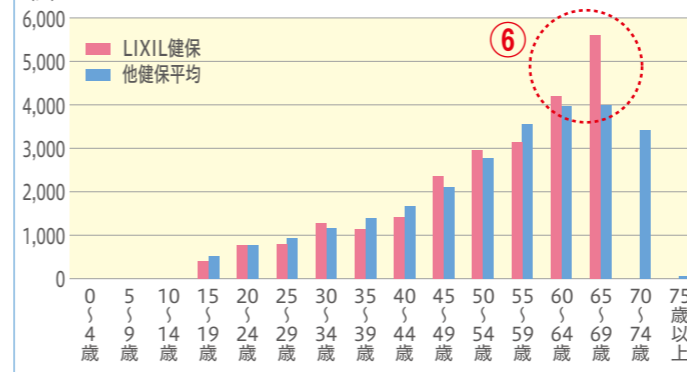
特定健診受診率の推移は上のグラフのとおり、被扶養者の受診率が被保険者と比べ低いまま推移しています。また、グラフでは示していませんが特定健診の継続受診率は**30.5%**、継続未受診者率は**37.1%**と、定期的な受診者が少なく、受診している人が固定化しています。
特定保健指導については、実施率は動機付け支援、積極的支援ともに低いものの、実施者には一定の改善傾向(5)があったことがわかっています。

特定健診、特定保健指導については、受診率、実施率アップを目指し、事業主と協働しながらさまざまな工夫、アプローチを行います。

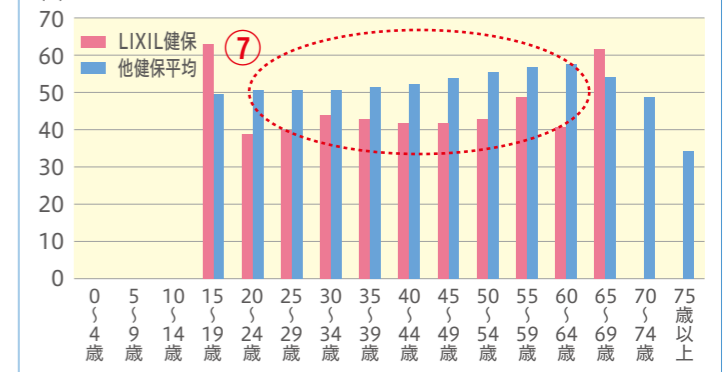


後発医薬品(ジェネリック)の使用状況

年齢階層別月1人当たり調剤費(被保険者)

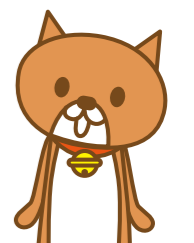


年齢階層別後発医薬品使用割合(被保険者)



薬の調剤費は、他健保と比較し**被保険者・被扶養者ともに65～69歳で薬の処方が多くなる**傾向があります。(6)
しかし、ジェネリックの使用は、**全年代を通して低い**傾向があります。(7)

皆さんのお財布にも健保のお財布にもやさしい、ジェネリック医薬品の利用を引き続き促進していきます。皆さんも、ジェネリック使用にご協力をお願いします。



70歳未満の方で

高額な医療費をご負担になる皆さまへ

2015年1月1日から「高額療養費制度」においてご負担いただく医療費の限度額が所得に応じて見直されました。

高額療養費制度とは？

長期入院や治療により、ひと月当たりの医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額(自己負担限度額)を超えて支払った医療費について給付を受けることができる制度です。医療費の限度額(自己負担限度額)は、被保険者の所得区分に応じて決まります。

標準報酬	ひと月当たりの自己負担限度額	3か月以上高額療養費に該当した場合(※1)
① 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 +(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
② 標準報酬月額 53万円～83万円未満	167,400円 +(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
③ 標準報酬月額 28万円～53万円未満	80,100円 +(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
④ 標準報酬月額 28万円以下	57,600円	44,400円
⑤ 住民税非課税の方	35,400円	24,600円

※1 高額療養費に該当した月以前の直近12か月の間に高額療養費の支給を受けた月が3か月以上ある場合は、4か月目から「多数該当」という扱いになり、自己負担額が軽減されます。

出産育児一時金の支給額が変更になりました

対象者 被保険者・被扶養者で出産された方

対象 2015年1月1日以降の出産

変更点 産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合
妊娠22週未満の出産をした場合

変更前

39万円

変更後

40.4万円

※妊娠22週以降の出産を産科医療補償制度に加入する医療機関等でした場合は42万円に変更なし

【参考】産科医療補償制度 公益財団法人 日本医療機能評価機構
<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/>



ご家族に就職等でご自身の保険証を持つことになった方はいませんか？

就職等でご自身の保険証を持つことになった、または昨年(1～12月)の総収入が扶養の範囲を超えた等、扶養認定の基準を満たさなくなったご家族がいる方は、速やかに扶養からはずす手続きをしてください。

このようなご家族がいらっしゃる方は、**お手数ですが、ご確認ください。**

被保険者の収入を主とした生活をしていない

就職した

年収が130万円を超えた

詳しくは健保ホームページでご確認ください。

LIXIL健保

検索



忘れていると、こんな影響が...

被保険者は？

資格がなくなった日以降に保険証を使用した場合、該当日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を請求されることになります。

健保は？

国に納める納付金は加入者数で算出されます(一人当たり約5万円!)。本来支払う必要のない納付金を、皆さんからお預かりした大切な保険料から支払うことになってしまいます。



2014年度健康優良者表彰の自己推薦を募集します

LIXIL健保では、一年間、一度も保険証を使わなかった方を対象に、健康優良者として記念品を贈り表彰しています。対象となる方は、奮ってご応募(自己推薦)ください。

対象期間 2014年4月1日～2015年3月31日

表彰の基準 (次のどちらかに該当している方)

▶本人表彰

対象期間中に定期健康診断または人間ドックを受診し、かつ一度も保険証を使用しなかった。



▶世帯表彰

本人表彰に該当し、かつ当健保組合に加入している家族全員が、対象期間中に一度も保険証を使用しなかった。



応募方法 裏表紙の専用はがき(自己推薦状)に必要事項をご記入の上、健保組合にお送りください。

募集締切 2015年5月29日(金) 必着

記念品送付 表彰基準確認の上、2015年6月下旬にご自宅宛送付いたします。



裏表紙のハガキにご記入ください。

数字で見る LIXIL 健保

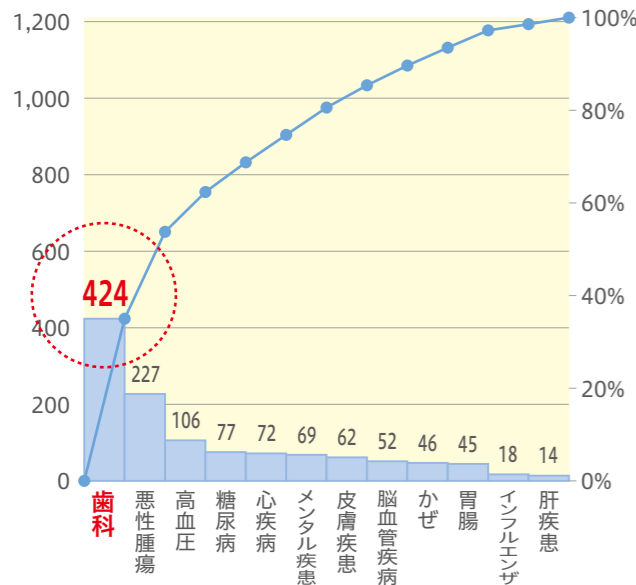
医療費の一番はなんと「歯科」!

前号(2014秋季号)では、LIXIL健保加入者の喫煙率は、かなり高く、禁煙に取り組んでいただきたいとお伝えしましたが、今回は、「**歯科の医療費**」についてみてみましょう。

【**年間の総額医療費**】 出典:2013年度LIXIL健保加入者データより

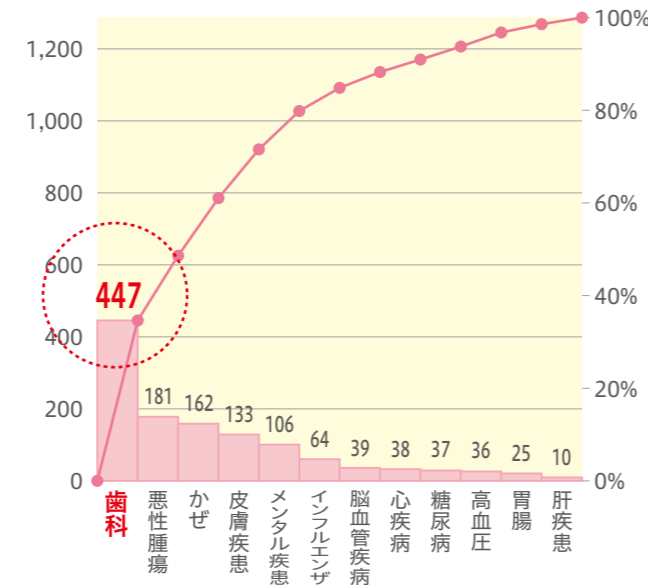
● **被保険者(本人)**

(百万円) N=1,211百万円



● **被扶養者(家族)**

(百万円) N=1,278百万円



被保険者、被扶養者ともに、

歯科医療費はダントツの**ワースト1位!**

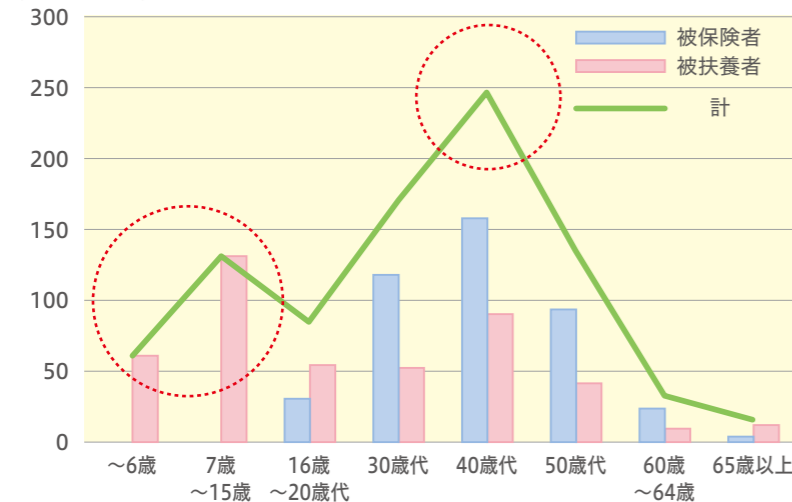
(医療費に占める割合は、なんと**35%!**)

年間8億円もの医療費が
歯科に費やされています。



年代別に見る歯科医療費

(単位:百万円)

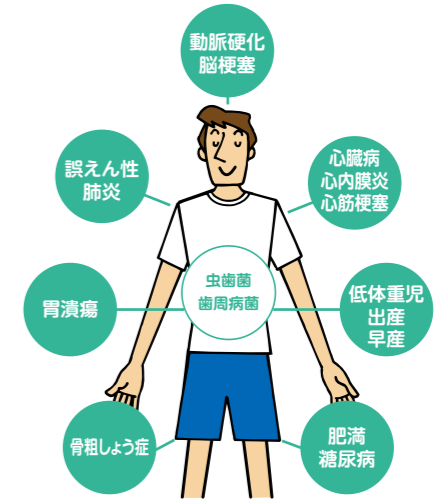


LIXIL健保における歯科医療費を年代別にみると左のようなグラフになります。この数字から、被保険者では40代に、そして被扶養者では子どもに歯科医療費が多くかかっていることがわかります。特に**40代**は歯周病が急増する世代ですので、歯を失うことがないように**歯周ポケット**にも注意が必要です。また、**6歳以下**のお子さまが虫歯になると、永久歯にも影響してきます。右ページのブラッシングを参考に、親による**仕上げ磨き**を忘れずに行いましょう。

虫歯や歯周病は、全身に悪影響を及ぼします

歯周病が全身の病気を引き起こすって本当?

最近の研究から、口の中のばい菌は、虫歯や歯周病を引き起こすだけではなく、体のほかの部分にも病気を引き起こすことがわかってきました。歯周病に侵されると、口の中のばい菌や膿が体内に取り込まれます。これが全身に悪影響を与えるのです。つまり歯周病という炎症が免疫系の炎症物質を過剰に分泌して他の臓器に移行し、全身の病気を引き起こすのです。



お子さまと一緒に
ご覧ください

正しい歯磨きを覚えましょう

■正しいブラッシング方法を身につけましょう

- 1 歯ブラシは鉛筆を持つように。力をいれすぎずすみずみに磨きます。
- 2 歯ブラシを歯に軽く当て、1か所につき20~30回、横に細かく震わせる。毛先を歯と歯の間に入れるつもりで磨きましょう。
- 3 歯ブラシの表面は直角に、裏は45度の角度で当てます。歯と歯ぐきの間にも毛先が当たるようにしましょう。
- 4 前歯の裏側はブラシを縦にしてブラシのかかとを使ってかき出す感じで磨きます。
- 5 歯と歯がかみ合う面は毛先を直角に当て、同じくかき出すように磨きましょう。溝にあわせて向きを少しずつ変えましょう。

■正しいフロスの使用方法をマスターしましょう

- 1 歯と歯ぐきの中の痛くない所までフロスを入れる
歯の先端の歯間が狭い部分を過ぎると、スーッと軽く入ります。糸をAの歯の側面に沿わせながら、歯ぐきの中に少し入るまで挿入しましょう。
- 2 このざりを引くように ゆっくりと歯と歯の間を通す
歯と歯の先端部分は隙間が狭いので、フロスを通すときにはゆっくり、のざりを引くようにスライドさせましょう。
- 3 Aの歯側にフロスを押しつけながら糸を上下に4~5往復させる
Aの歯の側面を磨くため、A側に糸を押しつけ、歯ぐきから歯の先端部分までを上下に4~5往復、歯垢をかき出すようにこすりましょう。
- 4 次にBの歯側にフロスを押しつけて糸を上下に4~5往復させる

■仕上げにマウスウォッシュで口の中を清潔に保ちましょう。

健保では、歯の健康をサポートしています

【無料歯科健診】

お近くの提携歯科医院で好きなときに無料で歯科健診が受けられます。

※歯科医院に直接連絡しても、この無料歯科健診は受けられません。
※最寄りの歯科医院がない場合は、裏表紙にあるハガキのご要望欄にその旨をお書きください。

お申し込みは歯科健診センターへ

● ホームページ

<http://www.ee-kenshin.com/>

● 携帯サイト

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

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

今すぐ健保
ホームページ
から
エントリー!

エントリー期間 2015年4月1日(水)～5月20日(水)まで

キャンペーン期間 2015年5月21日(木)～8月20日(木)

対象者 | ・被保険者 ・被扶養者である配偶者 ・65歳以上の被扶養者

7つのコースから最大2コース選んで、 健康づくりにチャレンジ!

禁煙コース
キャンペーン期間中の最後の
1ヵ月の禁煙に成功すると達成

休肝日コース
週2回、累計26日以上、
休肝日を設けると達成

生活習慣コース
健康目標を3つ立て、
2つ以上を8割(72日)以上
行うと達成

ウォーキングコース
1日1万歩以上累計歩数
90万歩以上歩くと達成

運動習慣コース
週1回、累計13日以上、
運動を行うと達成

ダイエットコース
エントリー時より2キロ以上の
ダイエットで達成

筋力アップコース
週5日、累計65日以上、
筋力運動を行うと達成

さらに!

はさみ込み
チラシを見て
今すぐ!



スポーツクラブ ルネサンスがお得にご利用いただけるようになりました!
ルネサンスを利用して「健康づくりキャンペーン」に参加しましょう!

全国で96施設を展開するスポーツクラブ「ルネサンス」と法人契約を結びました!
5月31日まで、キャンペーン期間中でお得! 詳しくは、はさみ込みのチラシをご覧ください。
お問合せ先 (株)ルネサンス 03-5600-5399 お問合せ 営業時間 平日10:00～18:00

前回参加の皆さんから、続々と反響の声が寄せられています!

一人で参加ではやる気が出ないという方、職場の皆さんを誘ってみてはどうでしょう。
まだ登録していない方は、ぜひ登録し、健康と賞品をGETしましょう!

VOICE
01

■ウォーキングコース
歩数を意識する良い機会になりました。普段通りに
通勤・仕事して、土日いつものように子供と遊んで
生活しているだけで…ランクインはびっくりです。こ
れからも動き続けます。(平林さん)

VOICE
02

■運動習慣コース
キャンペーンに参加したおかげでスポーツジムに通う日数が
格段に増えました。そのため代謝もかなり上がり健康的になっ
たと思います。継続できるよう頑張ります。(ももももさん)

VOICE
03

■ダイエットコース
開始時の体重から2kg減は厳しいのではないかと
思っていましたが、達成できて一安心です。頻繁に
体重計に乗って意識することで、目標達成するこ
とができました。これからも体重を維持していきたい
です。(藤野さん)

VOICE
04

■休肝日コース
今回はフィットネスも行き、酒もがまんし、本格的に
健康になるぞ!まさに体質改善です!!(鈴木さん)

▼ キャンペーン参加の流れ

インターネットから今すぐアクセス!



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**

※ここでは個人のユーザーIDとパスワードを設定します。

! パソコンをお持ちでない方は
03-3638-8417
LIXIL健保組合までご連絡ください。

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。

達成ポイントは賞品と交換できます!

■ 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!

すぐに
賞品と交換

サンスターヘルシーギフト
1,000
ポイント

魚沼六日町産こしひかり
1,600
ポイント

更にポイントを
貯めることもできます!

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トスキャン
3,000
ポイント

シチズン手首式血圧計
3,600
ポイント

※掲載の賞品は一例です。
※賞品との交換は、賞品の合計が1,000ポイント以上からになります。

エントリー期間: 4月1日(水)～5月20日(水)
! 5月21日(木)以降はエントリーができません。

見て・読んで健康づくり!参加登録すると健康に関する記事が読めます!

生活習慣コース

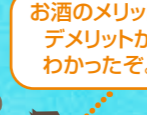
手軽にできる
運動法がマスター
できるわ。



腹囲って
こう測るのね。

休肝日コース

飲み過ぎの
防ぎ方があるのね。



お酒のメリット・
デメリットが
わかったぞ。

禁煙コース

禁煙したらこんなに
いいことが!



ニコチンパッチは
こう使うんだ

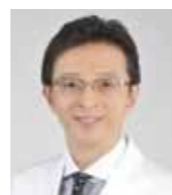
次回のキャンペーンは 11月1日～1月31日の予定です!



知得! 健康クイズ Vol.2

健康づくりの基本は、バランスのとれた食事と適度な運動など、健康的な生活習慣をもつこと。そして、健康に関する正しい知識を身につけることです。そこでこのコーナーでは、知っておきたい健康の知識をクイズにしてまとめました。楽しくクイズを解きながら正しい知識を身につけて、毎日の健康づくりにお役立てください。

答えは右下



監修:池谷医院 院長 池谷 敏郎 先生

1. うがいするときは、水よりうがい薬のほうが効果的?

解説▶ 風邪予防の基本は手洗いとうがいです。特に外出先から帰宅したときなどは、のどや手についた細菌やウイルスなどを洗い流したほうが風邪の予防効果があります。手洗いの際には、石けんを用いたほうが水だけの場合よりもウイルスを洗い流す効果が高まります。

ところが、うがいに関しては、うがい薬を使用するよりも、むしろ水だけでうがいた方が風邪の予防効果が高いとする実験結果があるのです。理由は明らかではありませんが、水道水に含まれる塩素が効果的に働くことや、うがい薬に含まれるヨードが喉の粘膜に悪影響する可能性などが考えられています。

うがいをする場合、十分な水を口に含み、上を向いて舌を出すようにしながら、のどの奥を洗うことを意識して15秒ほどガラガラしましょう。これを3回は繰り返すとよいでしょう。



2. 睡眠薬や安定剤はくせになるからやめた方がよい?

解説▶ 睡眠薬や安定剤と聞くと、「くせになるからできるだけ飲まない方がいいよ」「早くぼけるよ」「量がどんどん増えるよ」などという人が多くみられます。確かに昔の睡眠薬の一部には大量に服用すると死に至ったり、強い依存性のあるものもありましたが、近年処方されるようになった睡眠薬や安定剤では問題となる副作用がかなり軽減されています。信頼できる医師の指示に従って、正しく飲んでいけば、決して怖い薬ではないのですが、弱い作用だからといって数カ月～数年にわたって漠然と飲み続けることは良くありません。

作用が弱いと思って安心して連用して気付かぬうちに依存してしまったり、翌日の日中にも影響がのこって転倒の一因になってしまったりするようなことも決して少なくないのです。一度、「睡眠外来」や「スリープクリニック」といった専門医療機関を受診してみることをおすすめします。



3. 風邪のときは出来るだけ汗をかけば、早く治る?



解説▶ 子どものころ、親から「汗をかいた分だけ熱は下がるから、布団に入ってできるだけ汗をかきなさい」と言われたことはありませんか?

これは風邪などが治るときに、体温の下降に伴って汗がどっとでることから、汗をかけば風邪が治ると勘違いされていたためです。熱があるときに無理やり厚着をして重い布団をかけると、汗が蒸発せずに熱がこもってしまい、結果、体力を消耗し、体を衰弱させてしまいます。しかも、汗を大量にかくことで体内の水分が急速に失われ、脱水症状になる心配もあります。悪寒がするときは温めたほうがよいのですが、熱が上がりきった後は、できるだけ涼しく、体温を発散させるようにしましょう。

また、昔からおでこの上に冷たいタオルや氷嚢を置くのがきまりでしたが、おでこよりも、首筋や脇の下、ももの付け根など、動脈が皮膚の浅いところを走っている箇所を直接冷やしたほうが効果的です。

4. 擦り傷には消毒液を塗り、乾燥させたほうがよい?

解説▶ 膝を擦りむいたら消毒液を塗って、絆創膏を貼る。ずっと昔から自然と行ってきた治療法ですが、最近は消毒液がばい菌を殺すと同時に、自然治癒力をもった細胞まで殺してしまうため、消毒すると傷の治りが遅くなるのがわかってきました。従って消毒するのではなく、水道水を流しっぱなしにして、汚れやばい菌を十分に洗い流すことが大切なのです。

また、昔から傷は乾かせとよく言われてきましたが、乾かすと傷口の正常な細胞や組織が死滅してしまうため、実際は乾かないように傷をラップなどで覆い、水分を保ったほうが早く傷が治ります。

5. 宴会の前に牛乳を飲むと悪酔いしない?

解説▶ 確かに牛乳を胃に入れておけば、アルコールは牛乳の脂質などと混ざるので、その分吸収のスピードが遅くなるのは事実ですが、牛乳は液体なので消化が早く、胃に留まっている時間はわずか。お酒を飲んでしばらくすると胃からなくなってしまうのです。悪酔いしなくなければ、すきっ腹に飲まないことのほうが大切です。少量の食事を事前にとったり、良質のたんぱく質を含むお刺身や枝豆、豆腐などをおつまみにしながら、ゆっくり飲むのがよいでしょう。そして適量を心がけることが大事なのは言うまでもありません。



6. 塩分を控えれば、血圧は下がる?

解説▶ 減塩は健康になるための食事の基本です。しかし食塩による血圧上昇の程度を示す「食塩感受性」には、個人差があるため、減塩によって血圧が下がる可能性のある人は、実は高血圧患者の約3割と考えられています。そうすると減塩しても無駄か...と考える人もいるかもしれませんが、そのようなことはありません。塩分のとり過ぎは脳卒中や心筋梗塞のリスクを高める動脈硬化を進行させることが解明されていますので、やはり減塩生活は大切です。



7. 水をたくさん飲むと、血液がサラサラになる?

解説▶ 水をたくさん飲むと血液がサラサラになる。そんなイメージがあって、たくさん水を飲む人が増えています。しかし必要以上の水分をとっても血液はサラサラになりません。むしろ必要以上に水分をとり過ぎると、内臓が冷えて胃腸の働きが落ちてしまったり、心臓に負担がかかってしまったりします。血液をサラサラにするには、食習慣、運動習慣を含めた生活習慣の改善がいちばん。脂質や糖質の多いものは減らし、背の青い魚や野菜を多く食べ、適度に体を動かすようにしましょう。



病気のサインを知って重症化を防止しよう

慢性腎臓病

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、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もあります。

監修

順天堂大学医学部附属
順天堂医院 腎・高血圧内科教授
富野 康日己 先生

知識があれば
守れる命が
あります。



CHECK!



前ぶれを見逃さない

こんな症状が出たら要注意!

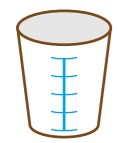
尿の色が茶色や
ワイン色になっている



尿の泡立ちが
なかなか消えない



尿の量が
増える・減る



高血圧



身体のむくみ



だるさ、疲労感、
食欲低下、吐き気など

慢性腎臓病の自覚症状は?

上記のような症状が出たときは、腎機能の異常から起こる「たんぱく尿」や「血尿」の可能性がありますが、しかし、血液を濾過して老廃物を尿として排出したり、その中から必要な物質を再吸収して体内環境を整えるなど重要な働きを担っている腎臓は、肝臓と同じく「沈黙の臓器」といわれ、「早朝一番の尿の状態を観察する」、「市販の尿検査用試験紙を使う」などして自分で調べる方法もありますが、慢性腎臓病の初期段階では自覚症状は現れにくいのが特徴です。

慢性腎臓病の人は、現在日本の成人では、およそ8人に1人にあたる約1,330万人(2008年日本慢性腎臓病対策協議会資料より)と推測されていますが、多くの人は自分が発症していることに気づかず治療を受けていないと考えられています。慢性腎臓病はほとんど自覚症状がないまま、進行していくからです。

腎機能の異常をいち早く知るための最も確実な方法は、定期的に「尿検査」や「血液検査」などの検診を受けることです。積極的な検診受診で、早期発見を目指しましょう。

慢性腎臓病を引き起こす2つの疾病

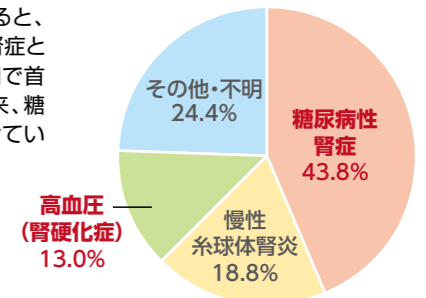
慢性腎臓病は、「腎臓に明らかな障害がある(尿たんぱくが陽性など)」「糸球体濾過量から判断して腎機能が60%未満」のいずれか、あるいは両方が3か月以上続いたときと、定義されています。

慢性腎臓病の原因の一つは、腎臓で血液を濾過する糸球体の「炎症」などが起こることです。そしてもう一つは、腎臓自体の異常ではなく、「糖尿病」や「高血圧」といった全身の病気から、二次的に腎臓が障害されることです。

逆にいえば、現在糖尿病や高血圧になっている方は、医師の指導のもと生活習慣改善などにより病状の改善を図ることで、慢性腎臓病の発症・進行を抑えることも可能です。

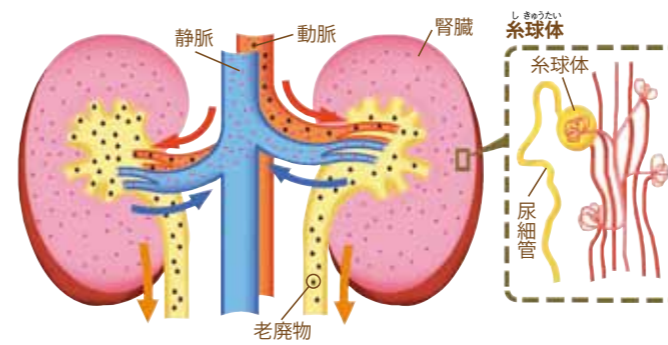
●透析療法にいたった慢性腎臓病の原因疾患

日本透析医学会によると、1998年に糖尿病性腎症と慢性糸球体腎炎との間で首位が入れ替わって以来、糖尿病性腎症が増え続けています。



※出典:日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」(2013)

●腎臓のしくみ



高血圧 ●慢性腎臓病との関係

高血圧があると、糸球体の毛細血管にかかる圧力が高くなる「糸球体高血圧」が生じて、糸球体が障害されやすくなります。腎臓には血圧を調節する働きもあるため、腎臓の働きが悪くなると血圧が上がり、それがさらに腎臓の働きを悪くするという悪循環に陥ります。

糖尿病 ●慢性腎臓病との関係

血糖値が高くなると、糸球体の入り口にあたる血管が拡張し、血液が大量に糸球体に入れ込みます。これにより糸球体の内圧が上昇し、本来濾過されたいんぱく質も濾過されてしまいます。さらに進行すると糸球体が壊れて、老廃物が濾過できなくなります。

慢性腎臓病の治療法とは?

慢性腎臓病と診断された場合、治療の基本は「生活・食事指導(たんぱく質・食塩・カリウム・エネルギー摂取量の制限、禁煙など)」と「薬物療法」による「血圧や血糖のコントロール」です。しかし、腎機能が著しく低下して「腎不全」を起こした場合は、「透析療法」が必要となります。

血液透析療法では、人工的に血液を濾過して血液中の老廃物や余分な水分を取り除くことで、腎臓の機能を補うことができますが週に2~3日の通院が必要となります。

どんな人がなりやすい?

下記のような方は、慢性腎臓病になるリスクが高まりますが、生活習慣を改善することで予防できます。

- 糖尿病の人
- 高血圧の人
- 脂質異常症の人
- 肥満の人
- 慢性腎臓病の家族がいる人
- 尿路の病気や膠原病がある人
- 消炎鎮痛薬を常用している人

LIXIL 健保では生活習慣改善のきっかけにもなる「健康づくりキャンペーン」を実施しています。詳しくはP11~12をご覧ください。



3人 1人は 頭痛持ち

15歳以上の日本人のうち

意外と知らない身近な病気

片頭痛とは

吐き気を伴う強い頭痛が特徴
頭痛の前、視野にギザギザ模様が出ることも

片頭痛は20～30代の比較的若い女性に多い頭痛で、男女比は1対4となっています。名前のように頭のどちらか一方だけが痛むことが多いのですが、両側が痛むことも少なくありません。

痛み方の特徴は「ズキンズキン」、「ドクドク」といった脈打つような感じで、多くの方が吐き気も訴えます。頭痛が起こっているときは、髪を束ねたり、頭を動かしても響きますし、光や音に対して過敏になり、家事や仕事ができなくて、じっと寝ているという人が多いのです。

ただ、痛みはたいてい4～5時間で鎮まり、後は普段と同じような状態に戻ります。

片頭痛には予兆や前兆が現れることがよくあります。予兆というのは頭痛が起こる何時間前から、「ああ頭痛が起こりそうだ」と何となくわかることで、「生あくびが出る」「空腹感がある」「体がむくむ」など、人によってさまざまです。

前兆は頭痛が起こる直前に出る症状で、その典型が「閃輝暗点」です。これは、突然目の前がチカチカしたり、本などを読んでいるときギザギザした模様が現れて視野一杯に広がる、というものです。ただし全員に現れるというものではありません。

もともと日本人には「頭痛持ち」が多いといわれてきましたが、最近では若い人にも頭痛に悩む人が珍しくないそうです。ストレス社会の影響でしょうか。自分の頭痛のタイプを知って、積極的に予防法・改善策を取り入れ、頭痛を上手にコントロールしていきましょう。

監修：東京慈恵会医科大学附属病院
神経内科 診療医長 平井 利明 先生

緊張型頭痛とは

毎日ダラダラ続く頭痛で、
肩こりや首のこりを伴います

日本人にたいへん多い頭痛が緊張型頭痛です。このタイプは女性と男性が同じぐらいの発症率で、年齢的にも若い人だけとは限らず、中年年にも多く見られます。

痛みは「頭を締めつけられるような重い痛み」と表現されることが多く、「頭に輪っかをはめられたような」という人もいます。

痛みがいつから始まったかは、はっきりしないことがほとんどです。痛みの程度は片頭痛と比べるとはるかに軽いのですが、毎日のようにダラダラ続くので、気分がすっきりしません。

ほとんどの人が「肩こり」や「首のこり」を訴えるのも、この頭痛の特徴の一つです。また、首や頭を支える筋肉が異常に緊張し、脳に頭の位置を正しく伝えることができにくくなるので、「フワフワしためまい」が起こりやすくなります。

そのほか「目が疲れる」「体がだるい」「何もしないのに疲れる」といった症状も現れます。

✓ 精神的・身体的なストレスによって
引き起こされます

緊張型頭痛は、精神的・身体的ストレスで神経や筋肉が緊張して起こります。

●精神的ストレス

対人関係がうまくいかないなど、精神的ストレスが高まると神経や筋肉の緊張が高まり、この緊張が脳に影響して、痛みを調整する機能がうまく働かなくなり、頭痛が続くのです。

●身体的ストレス

一日中コンピュータに向かうなど悪い姿勢、不自然な姿勢を長時間とると、頭の周りの筋肉が緊張して収縮し、そのため血行が悪くなって老廃物が痛みの神経を刺激して、頭痛を起こすのです。

ストレスを解消して、
疲れをためない工夫を

✓ 頭痛を引き起こす誘因をチェックして取り除きましょう

片頭痛はいろいろな原因が引き金になって起こります。自分の誘因を見つけてそれを取り除くことが、片頭痛対策の第一歩です。主な誘因にはつぎのようなものがあります。

●ストレス

片頭痛は頭の血管(動脈)が広がり、血管壁の神経を刺激するために痛みが出てくるものです。頭部の血管が広がる誘因の一つは、精神的・肉体的なストレスです。ことに、一生懸命やっていた仕事一段落してホッとしたとき—たとえば週末などや、気になることが解決して緊張がゆるんだときなどに起きやすいので、ストレスを上手に解消するコツを身に付けましょう。

●引き金になる食べ物・飲み物を控える

チョコレート、アイスクリーム、赤ワイン、チーズなどが発作の引き金になる人がいますので、そういった人は日頃から何を食べた時に頭痛が起こるかチェックし、引き金となる食品を控えるようにします。

●騒音やまぶしすぎる状況避ける

過剰な光や音が片頭痛の引き金になることがありますから、人ごみを避けたり、サングラスなどを用意するといった対策をとりましょう。

自分に適した鎮め方を 自分で探しましょう。

片頭痛の発作が起こったとき、自分はどの対処法が合っているかいろいろ試して、上手に取り入れていきましょう。

睡眠

薬を飲んでから薄暗くて静かな部屋で休む、あるいは寝てしまう。



マッサージ や指圧

ズキズキする部分を指でギュッと押ししたり、掌でマッサージしたりする。

頭部を 冷やす ・温める

人によって正反対の方法が効く、ということがあります。

コーヒー ・紅茶

カフェインには、血管を収縮させる作用があります。



自分の頭痛の原因がはっきりしたら、原因になっているストレスの解消に努めます。精神的なストレスの場合は上手に気分転換を図るとよいでしょう。

身体的なストレスの多くは、環境を整えたり(机や椅子の高さや照明を替えるなど)、意識的に休憩をとるようにして、目の酷使や肩こり・首のこりなどを防いだり、ほぐしたりするように心がければ、徐々に取り除いていきます。

原因は何であれ、要は筋肉の緊張をほぐすことが緊張型頭痛の予防法であり治療法です。ですから、入浴や適度のアルコールはお勧めですし、片頭痛の対処法

と同じように、指圧やマッサージ、患部を冷やす・温めるといったことも効果があります。なお運動を取り入れるときは心身ともにリラックスできるような「ストレッチ」「散歩」などがお勧めで、勝ち負けを競ったり、頑張るようなものは、かえってストレスを嵩じさせることになり逆効果です。

マッサージ

入浴

適度の
運動



日用品を使って 気軽に運動習慣

監修:産業保健師 澁澤 智子

日頃、運動不足を感じていませんか？

ペットボトルや本、ゴムひもといった身の回りの日用品を使って、自宅で手軽にできる健康法をご紹介します。

ペットボトル

ペットボトルは水をつめれば簡単なダンベルに早変わり。丈夫で旅先や出張時でもすぐに運動できるのが魅力です。自分の体力、筋力にあわせてボトルの大きさを選びましょう。水の場合は0.5リットルサイズで500g、乾いた砂は850gの重さになります。



①中身がこぼれないように、しっかりふたをします。



②鍛える筋肉を意識しながら、ペットボトルを真上に突き上げるように、肘を伸ばします。

肩・腕

1日の目安
10回

お腹

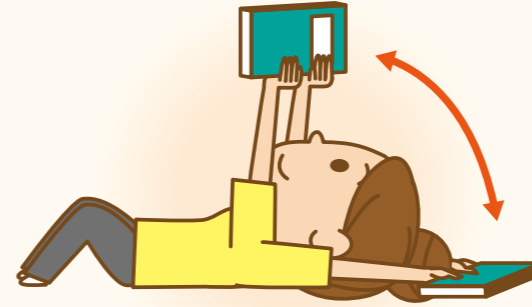
1日の目安
各10回

ペットボトルを左右に持って背骨を中心に左右にひねります。(片側ずつ行います。)



本

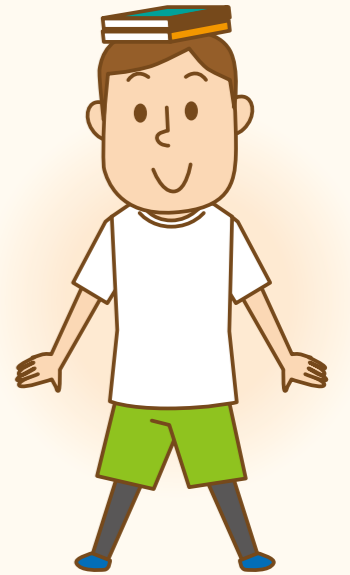
重さは本の厚さで調整できます。読書の合間に運動すれば、疲労回復にもつながります。



背中・胸

1日の目安
10回

- ①膝を曲げて仰向けに寝ます。
- ②本の背表紙を両手に持って、息を吸いながら背伸びをするように手を床に近づけます。
- ③息を吐きながら手が床と垂直になるまで体の方へ本を引き寄せます。



- ①立位で本を頭上にのせます。
- ②本を落とさないようにバランスを保ちます。(お腹も締めます。)
- ③10～30秒保持します。

ゴムひも

家庭にあるゴムひもも、チューブ運動の立派な道具になります。太さや長さは自分の好みで調節してください。鍛える筋肉を意識するのがポイントです。運動中は呼吸をとめないようにしましょう。慣れてきたらゴムひもを2本3本と増やして負荷を加えてみると筋力アップになります。



- ①背筋を伸ばして軽く膝を曲げて座ります。
- ②腕を伸ばした状態から、胸を張り肘が体よりも後になるようにゴムを引きます。

背中

1日の目安
10回



- ①背筋を伸ばして足を肩幅に開いたら、膝を曲げ、お尻を出すように腰をおろします。
- ②息を吐きながら立ち上がります。

脚・お尻

1日の目安
10回



※関節や筋肉に痛みがあるときは、運動はやめてください。持病がある方は医師にご相談ください。