

カンタン! たのしい♪

# ココロを 元気にする方法

## 1 考え方に クセがありませんか?

物事や相手の気持ちを、つい否定的にとらえてしまう…、このような偏った「考え方のクセ」があると、ストレスを抱えやすくなってしまいます。あなたにもこんなクセ、ありませんか?

- 小さなミスでも成功か失敗かの両極端に分けて考えてしまう
- いやなことがあると、「いつもこうだ」と自分を責めてしまう
- 根拠もなく相手の心を悪いほうに憶測してしまう
- 自分や他人を「○○すべき」と批判してしまうことがある

## 2 考え方を プラス思考に 変える!

ストレスと上手につきあっていく方法として、おすすめしたいのが「プラス思考への転換」です。

これは例えばいやな出来事があったときに、否定的になりがちな考え方のクセを前向きな方向に切り替えるということ。

上司や目上の人に怒られたら、「自分はだめだ」と悲観してしまうのではなく、「いい勉強の機会を与えてもらった」とか、「自分は上司(目上の人)に期待されている」などと、ポジティブに、好意的にとらえるようにすることでストレスを和らげることができます。

何か難局に遭遇したとき、別の考え方はないか、前向きな考え方はないかということを、常に考えるように習慣づけてみてはいかがでしょうか。

# CONTENTS

2016年度予算が決まりました ……	3
2016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4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	
脂肪肝 ……	15
意外と知らない身近な病気	
「仮面高血圧」をご存じですか? ……	17
気軽にできる健康法	
外食のとり方のコツ ……	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

表紙イラストの元となった交通標識はコレ!



速度制限

# 2016年度予算が決まりました

2月10日に開催しました組合会において、2016年度の予算が承認されました。

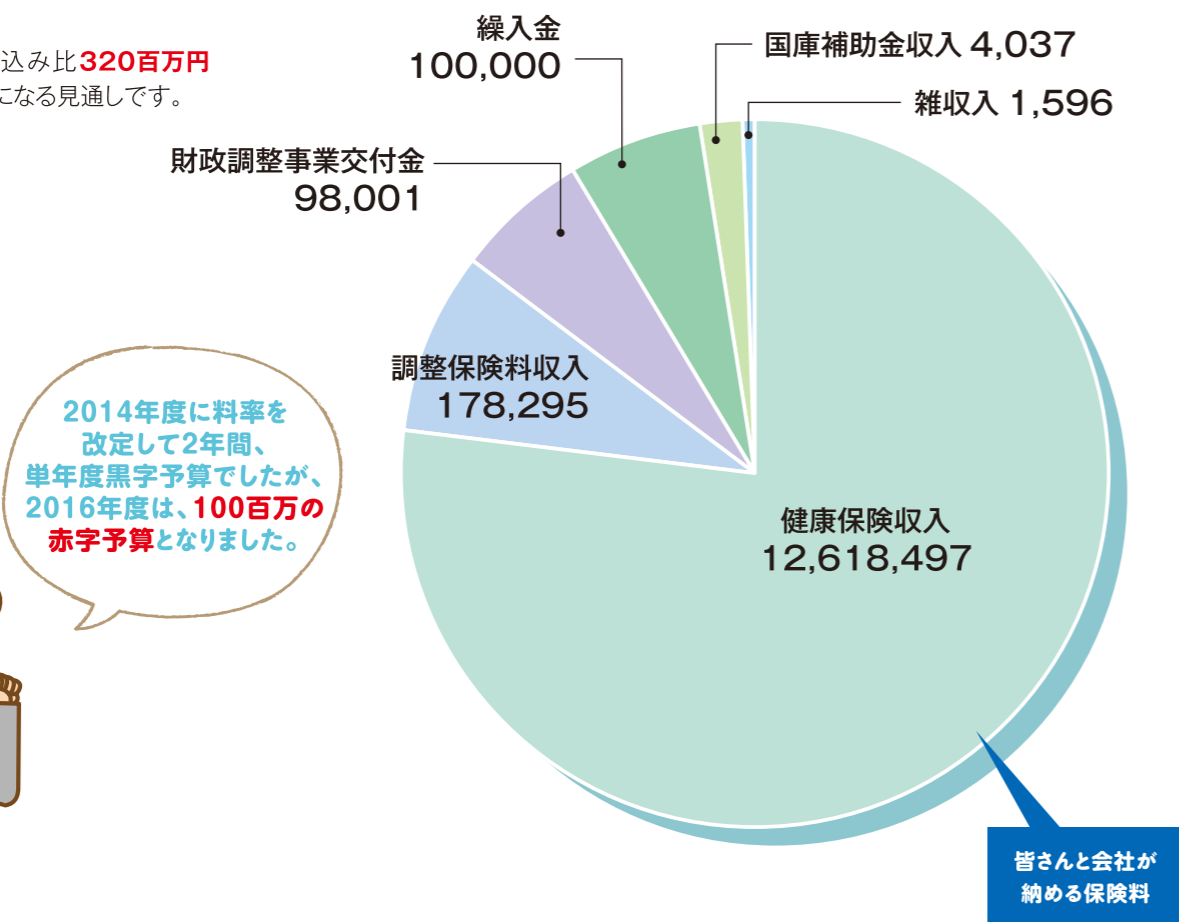
## 健康保険

単年度収支は**100百万円**の赤字となるため、準備金から100百万円を取り崩す予算となります。

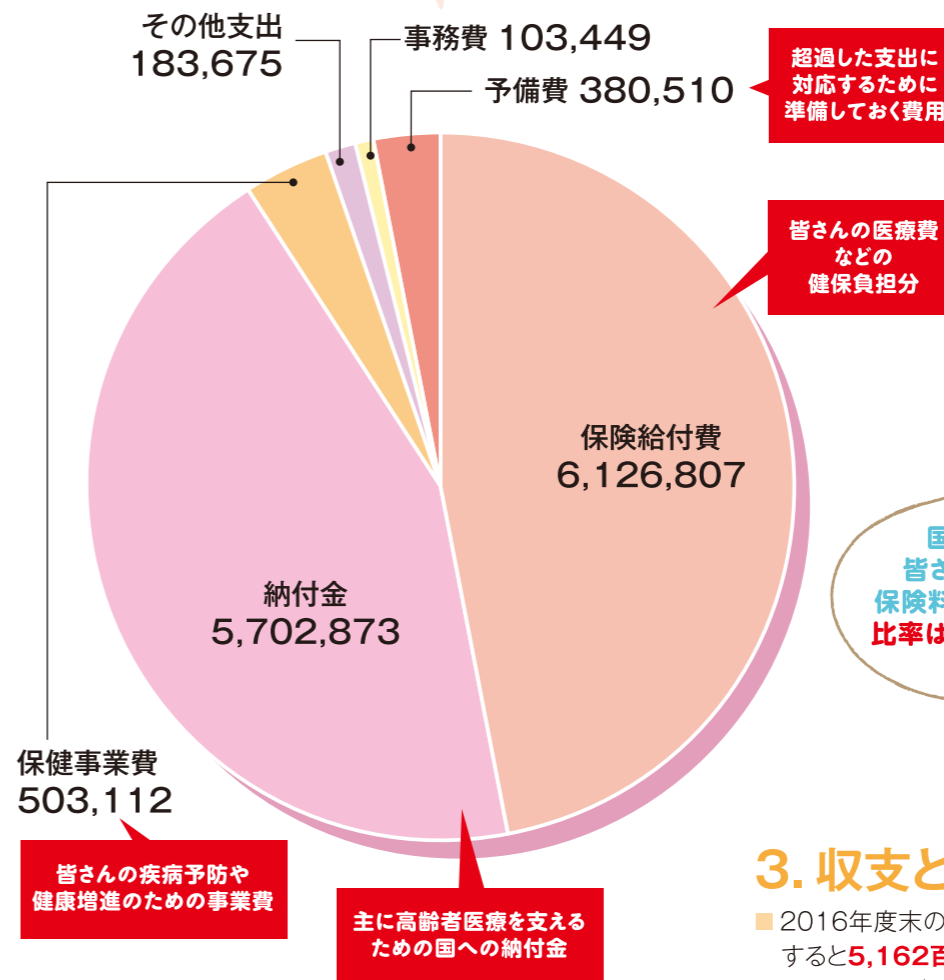
### 1. 収入

- 被保険者数は、事業所脱退などを加味し、前年見込み比(▲641人)の**22,936人**としました。
- 総収入は、前年度見込み比**320百万円**増の**13,000百万円**になる見通しです。

【収入】合計:13,000,426 (単位:千円)



【支出】合計:13,000,426 (単位:千円)



### 2. 支出

- 保険給付費は、診療報酬改定(隔年実施)と、当健保組合の1人当たりの保険給付額の3年平均伸び率(+3%)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23百万円(▲0.4%)減の**5,703百万円**となります。
- 保健事業費は、前年度と同水準の503百万円としました。
- 予備費は、ガイドラインとされる保険給付費の6%をベースに**380百万円**としました。



### 3. 収支と準備金

- 2016年度末の法定準備金は、単年度収支▲100百万円を考慮すると**5,162百万円**となり、5.2ヵ月分の見込みです。(法定基準は、1.5ヵ月分)

## 介護保険

### 1. 収入

- 介護保険料収入は、1,250百万円となります。(今年度は、料率の改定は行いません)

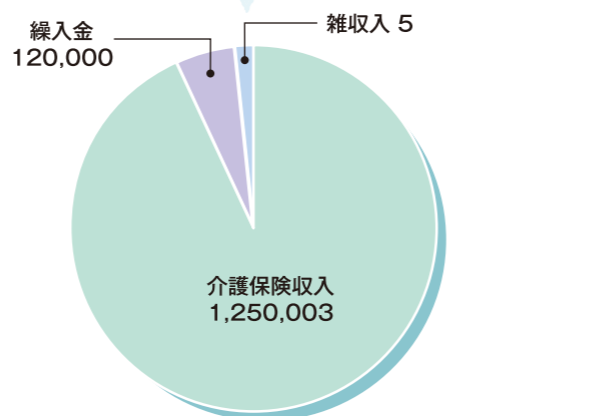
### 2. 支出

- 介護納付金は、**1,369百万円**となります。

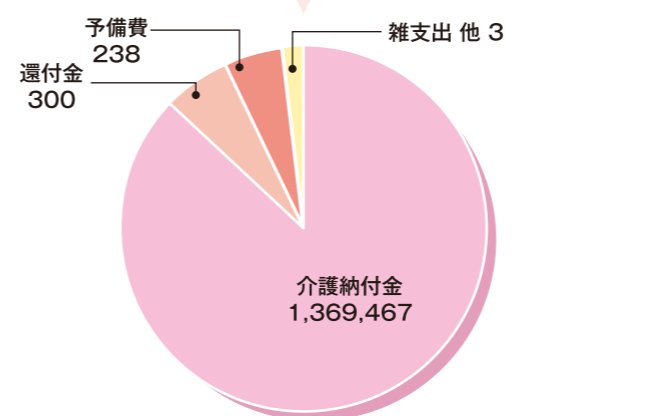
### 3. 準備金

- 2016年度末の法定準備金は**118百万円**となり、1.04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:1,370,008 (単位:千円)



【支出】合計:1,370,008 (単位:千円)



## 予算基礎数値

### 健康保険

被保険者数	男	16,135人
	女	6,801人
合計		22,936人
被扶養者数	男	9,127人
	女	17,386人
合計		26,513人

### 介護保険

第2号 被保険者数(40~64歳)	男	14,782人
	女	6,087人
合計		20,869人

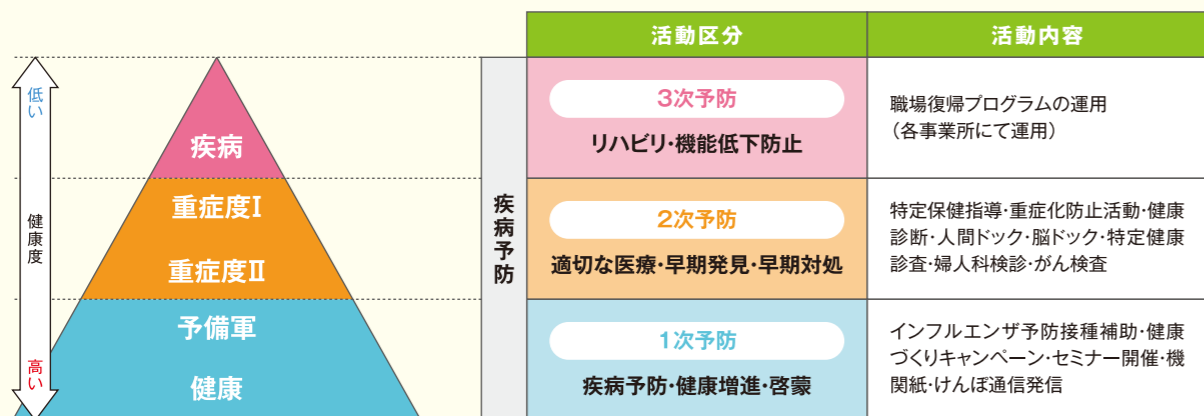
2016年度

# 保健事業計画について

～これまでの保健事業を継続しつつ、1次予防、2次予防の充実を図ります～

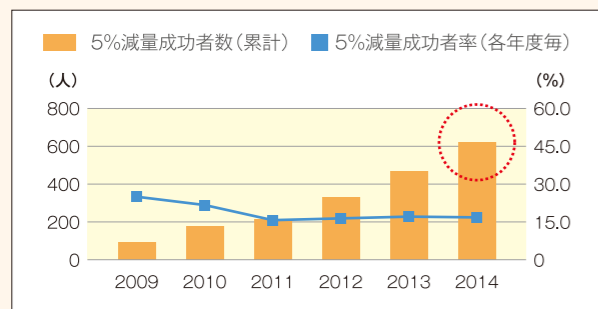


疾病の予防には3つの段階があると考えられています

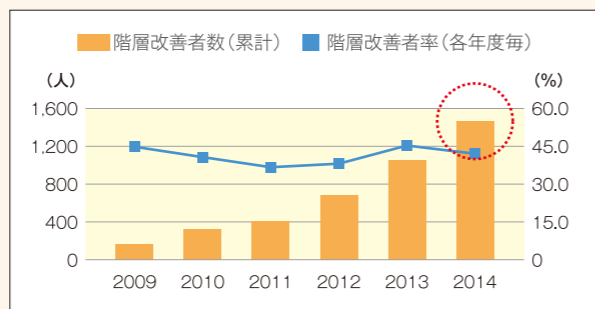


## 2次予防活動の成果

特定保健指導

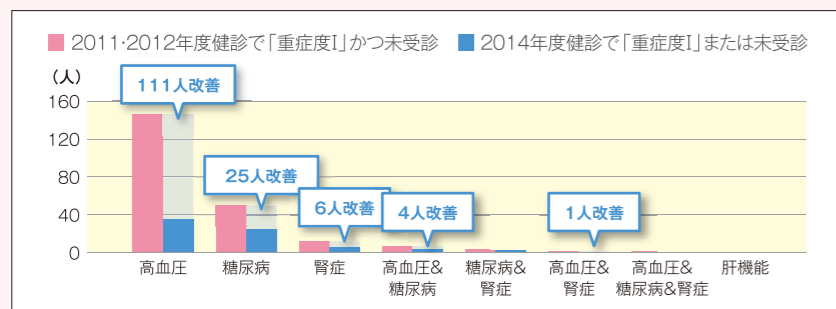


●過去6年間で、特定保健指導を受け5%の体重減少に成功した人は**621人**にのぼっています。



●階層改善できた人は**1,465人(42.9%)**になりました。

重症化防止活動



2011年・2012年の健診で「重症度I」に該当、かつ、未受診であった人221人に受診勧奨を実施した結果、2014年度の健診で**147人、66.5%**の人が「重症度I」から抜け出すことができました。

これまでの保健事業はしっかりと継続していきます。



しかし

2次予防活動により、重症化する方は確実に減っています。一方、残念ながら毎年新たに2次予防活動の対象になってしまう方もいます。そこで、1次予防の段階から「2次」対象にならないよう、健保もさらなる支援強化を図っていきます。また、自他共に認める健康な方に対して、健康の大切さを知っていただけるよう、様々な情報発信をしていきます。

## 1日8,000歩を目標に歩く習慣づけを推進します

1日8,000歩と20分の中強度活動\*が、様々な疾病予防につながる事が証明されました。

これまで、健保組合では「健康づくりキャンペーン」の一部としてウォーキングの推進を行っていましたが、(株)LIXILグループが「KENKO企業会」の一員になったことを機に、事業所と健保組合がコラボしたウォーキング企画を順次開催していきます。

案内がありましたら積極的に参加してください。そして、開催期間中でなくとも、「1日8,000歩を歩く」習慣を身につけましょう。

\*中強度活動とは、運動強度3~5METsで、「大股での歩行」や「速歩き」が該当。

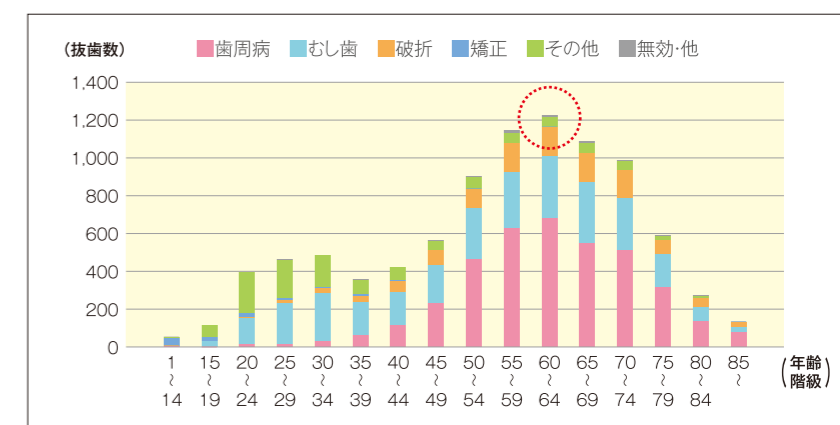
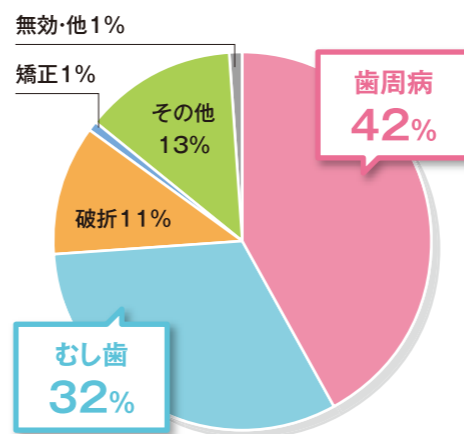


「健康づくりキャンペーン(本紙11・12ページ)」への参加もお待ちしております。



## 歯周病マーカー検査を導入します

抜歯の主原因と主原因別にみた年齢別抜歯数



(財団法人 8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」より引用)

歯を失う最大の原因が「歯周病」であることを知っていますか? その抜歯数は、年を重ねるとともに増えていき、**60~64歳**でピークを迎えるのですが、なかなか歯周の状態を知る機会がありませんでした。そこで「**歯周病マーカー検査**」を導入します。自分の歯周の状態を知り、日頃の口腔ケアを見直すきっかけとしてください。

対象者 20歳から60歳までの5歳刻み年齢の被保険者

実施方法 ①希望者に検査キット郵送  
②検体を自己採取  
③検査機関へ郵送  
④結果報告

実施時期 **2016年秋実施予定**

<法改正>

## 標準報酬月額の上限が引き上げられました(2016年4月~)

保険料等の算出の基礎となる「標準報酬月額」が、4月から3等級追加され、上限が50等級・139万円に引き上げられ、同様に賞与に対する「標準賞与額」も改定されました。

	等級	標準報酬月額	対象となる報酬の区分
	1等級	5.8万円	6.3万円未満
	2等級	7.8万円	6.3万円以上、7.8万円未満
	3等級	9.8万円	7.8万円以上、9.8万円未満
追加	47等級	121万円	117.5万円以上、123.5万円未満
追加	48等級	127万円	123.5万円以上、129.5万円未満
追加	49等級	133万円	129.5万円以上、135.5万円未満
追加	50等級	139万円	135.5万円以上

標準賞与額(年間上限): 540万円 → 573万円

## 傷病手当金・出産手当金の算出方法が変わりました。(2016年4月~)

傷病手当金・出産手当金は一定条件を満たすと、1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が支給されます。その標準報酬日額の算定方法が変更となりました。

2016年3月まで

直近月の標準報酬月額を用いて計算

2016年4月から

支給開始日の属する月以前の直近の継続した「12ヵ月間の各月の報酬月額を平均した額」

## 短時間労働者への保険適用拡大されます。(2016年10月~)

※従業員501人以上の事業所が適用拡大の対象

2016年9月まで

週30時間以上

2016年10月から

- ① 週20時間以上
- ② 月額賃金8.8万円以上(年収106万円以上)
- ③ 勤務時間1年以上
- ④ 学生は適用外

## その他

- 入院時の食事代が段階的に引き上げられます。

	2016年3月まで	2016年4月以降	2018年4月以降
入院時の食事代	260円	360円	460円

- 紹介状なしの大病院受診に定額負担(5,000円~10,000円程度)が導入されました。(2016年4月~)
- 患者申出療養の仕組みが創設されました。(2016年4月~)
- 扶養認定における兄弟の同居要件が撤廃されます。(2016年10月~)

## 40歳以上で人間ドックの受診を予定している方へ。受診期間が変わります

定期健康診断の受診期間が9月までに変更されたことに伴い、今年度より人間ドックの受診期間も変わりました。受診を予定している方は早目に予約しましょう。

**受診期間: 4月1日~9月30日(受診期間厳守)**

受診期間を守りましょう!



## ご家族に就職等で新たに保険証を持つことになった方はいませんか?

就職等で新たに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



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。



## 2015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 2015年4月1日~2016年3月31日

表彰の基準(次のどちらかに該当している方)

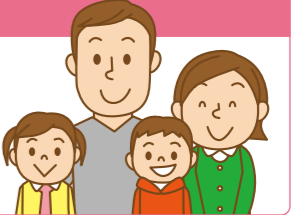
### ▶本人表彰

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 **2016年5月31日(火)到着分まで**

記念品送付 表彰基準確認の上、2016年6月下旬にご自宅宛に送付いたします。

裏表紙のハガキにご記入ください。

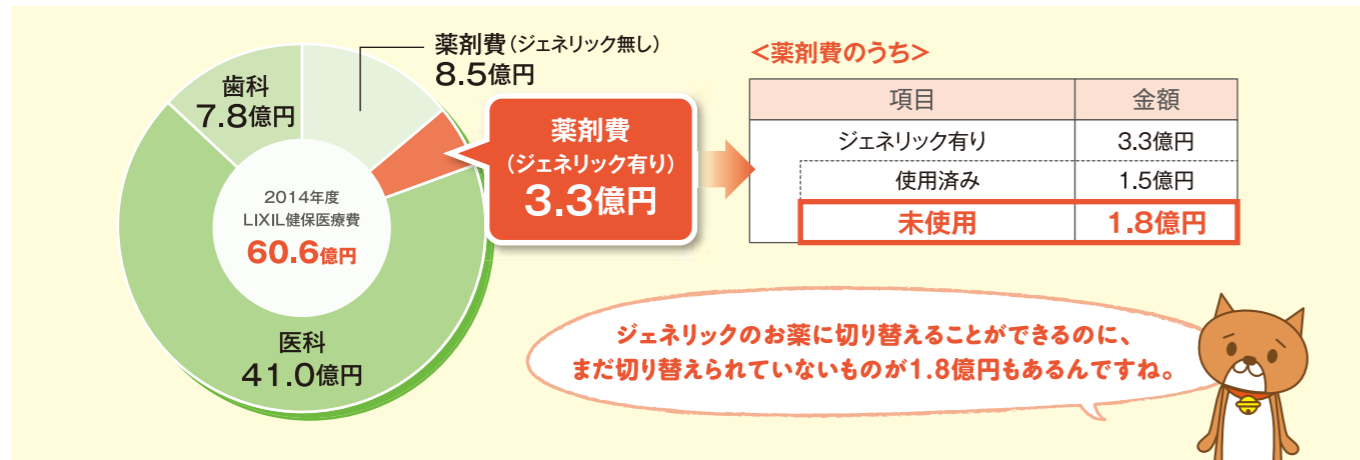


# 数字で見る LIXIL 健保

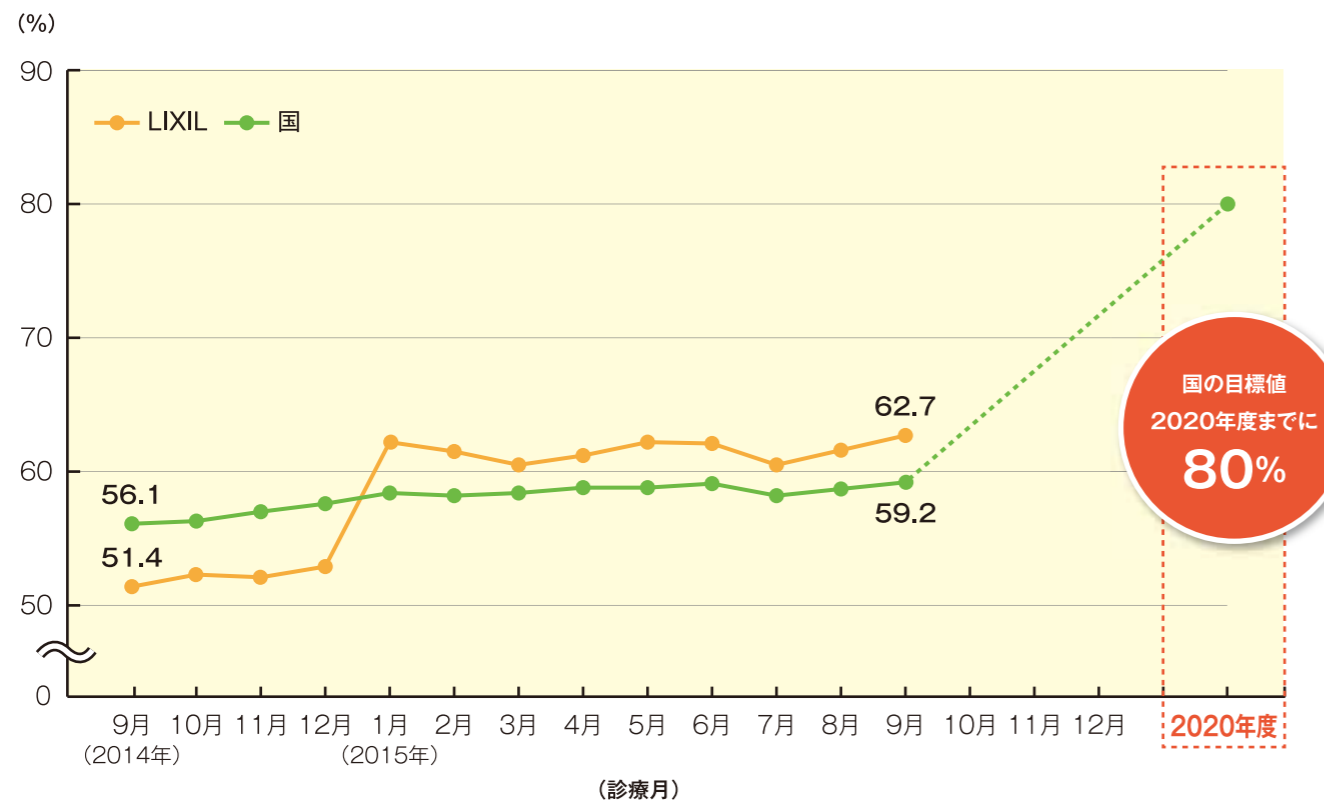
今回はジェネリック医薬品についてご紹介します。ジェネリック医薬品とは『新薬の特許期間満了後、

厚生労働省から新薬と同様の効果があることの承認を受け、製造販売される安価な薬剤』のことです。

## ■ LIXIL 健保2014年度医療費の内訳



## ■ LIXIL 健保のジェネリック使用率推移



国の使用率よりも若干LIXIL健保の使用率は上回っています。

## 【 国の施策 】

### 2020年度までに使用率80%へ

- 調剤薬局への保険点数加算
- ジェネリック価格の減額改定

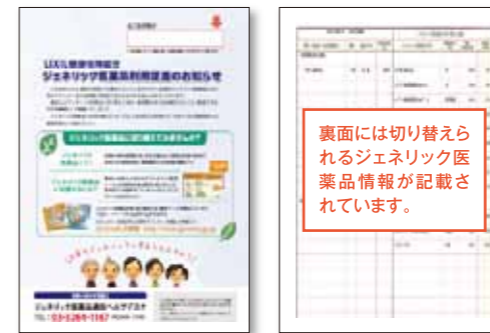
## 【 ジェネリック医薬品に切り替えると… 】

- ① 皆さんのお薬代が下がります (最大8割のものも…)
- ② 健保が負担する薬剤費が削減されることにより、健保財政の健全化にもつながります。

## 【 LIXIL 健保としての今後の取組み 】

- 差額通知を発送しています。

例



### ■ 差額通知とは

ジェネリックに切り替えられるお薬を服用されている方にジェネリック薬名称と切り替えた場合の削減額をお知らせするものです。

届いた方はぜひご検討ください!



## ジェネリック医薬品に切り替えるには？

### ① 保険証に「ジェネリック希望シール」を貼る。

※お手元がない場合は管轄総務へお問い合わせください。

### ② 病院または薬局で「ジェネリック希望」と伝える。

- 医師の診察を受けた時に切り替えについて相談してみましょう。
- 薬局で処方せんを渡す時に「ジェネリックを希望します」と伝えましょう。(短期間だけジェネリック医薬品を使う「お試し調剤(分割調剤)」も可能です。

<保険証>



ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック希望シール

### ■ 高血圧、糖尿病、高脂血症の治療薬や抗生物質、抗がん剤、抗アレルギー剤など数多くあります。

「現在服用しているお薬にジェネリックはあるの?」「どのくらい安くなるの?」「ジェネリック医薬品を扱っている調剤薬局はどこ?」などの疑問は、検索窓に下記キーワードを入力すると情報サイトが見つかります。ぜひご利用ください。



検索キーワードを入力!

お薬検索 ジェネリック

検索

ジェネリック取扱 調剤薬局

検索

ジェネリック使用率向上にご協力のほどよろしくお願いいたします。



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** 2016年4月1日(金)～5月20日(金)まで  
**キャンペーン期間** 2016年5月21日(土)～8月20日(土)  
| 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

## 6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!

※事業所とのコラボによる新ウォーキングキャンペーンの企画・開催により、「ウォーキングコース」は廃止となりました。

### 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



### 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



### 運動習慣 コース

週1回、累計13日以上、  
運動を行うと達成



### 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



### 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



### 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



## 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

■生活習慣コース  
平日は会社で、休日祝日は家でのラジオ体操は本当に気持ちがいいです。家族を待ってからの夕食だと時間的に遅くなったりすることもあり、「寝る2時間前は食べない」と「十分な睡眠」の同時設定はちょっと無理がありました。何とか保持することができました。(学級委員さん)

VOICE  
02

■運動習慣コース  
年末年始は、ついつい運動をサボりがちですがキャンペーンのおかげで、運動をすることができました! 次回も参加します!(ちよこくまさん)

VOICE  
03

■休肝日コース  
キャンペーンが始まると意識するようになりますね! 時間があるとなついつい飲んでしまうことが多くなりますが、続けていると「今日は休もう」という意識が持て、メリハリをつけられるのでありがたいです。体も休めることが大切ですが、肝臓も同じですね。終了後も定期的に休肝日を設けたいと思います。(モリちゃんさん)

VOICE  
04

■禁煙コース  
無理だと思っていた禁煙も本気を出せば出来るのだと少し感動しました。(カシマさん)

## 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!

LIXIL健保

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。

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。

! パソコン・スマホ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。

### 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 <b>1,000</b> ポイント	味の素 健康オイルギフト <b>1,600</b> ポイント
タニタ体組成計フィットスキャン <b>3,000</b> ポイント	ベルト付きマッサージクッション <b>4,800</b> 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!

### 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!

<h4>生活習慣コース</h4> <p>手軽にできる運動法がマスターできるわ。</p> <p>腹囲ってこう測るのね。</p>	<h4>休肝日コース</h4> <p>飲み過ぎの防ぎ方があるのね。</p> <p>お酒のメリット・デメリットがわかったぞ。</p>	<h4>禁煙コース</h4> <p>禁煙したらこんなにいいことが!</p> <p>ニコチンパッチはこう使うんだ。</p>
--	---	--

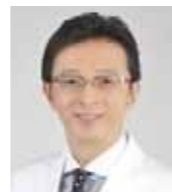
次回のキャンペーンは10月1日登録開始の予定です!



# 知得! 健康クイズ Vol.4

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. 風邪をひいたら、首にネギを巻くとよい?

**解説▶** 風邪に関しては昔からさまざまな民間療法があります。中でも「ネギを首に巻く」方法はよく耳にしますが答えは×。残念ながら抗炎症効果や解熱効果はありません。しかし味噌汁などにネギを入れて飲むと体温があがり、発汗を促してくれるのでネギは巻くのではなく、食べるようにしましょう。同じ食べることでいえばショウガも同様の効果があります。



## 2. 尿路結石がある人は、カルシウムをとらないほうがよい?

**解説▶** 尿路結石を経験した人は、その激痛からもうこりごりと思っていることでしょう。尿路結石は、主に尿の中にシュウ酸(ほうれん草などに多く含まれる)とカルシウムが増えすぎた結果、結合して腎臓内で結晶化されたものです。そのため、昔はカルシウムをとると結石ができると言われた時期もありましたが、これは間違いです。日ごろからカルシウムを十分に摂取しているとシュウ酸がカルシウムと腸の中で結合し、腎臓に行く前に便として排泄されるからです。結石が心配な方は十分な水分の摂取とともに、カルシウムが豊富な食事をとると予防につながります。



## 3. 食物繊維が豊富なゴボウなどの根菜類をとっていれば便秘にならない?

**解説▶** 食物繊維には、2種類あるのをご存じですか? 「非水溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」という、要は「水に溶けない繊維」か「溶ける繊維」かということです。例でいうと、「溶けない繊維」は玄米、豆類、根菜類、キノコ類などでこれらは大量にとるとお腹が張って逆に便秘になることがあります。一方、「溶ける繊維」は海藻類、果物、野菜などに含まれていて、乳酸菌のエサとなって腸内環境を整えてくれる優れたものです。通常、非水溶性よりも水溶性の食物繊維が不足していることが多く、便秘解消のためには水溶性食物繊維を積極的に摂取すべきであると考えられています。



## 4. 虫歯も歯周病も感染症って本当?

**解説▶** 虫歯は主に「ミュータンス菌」の感染と増殖によって進行します。一方、歯周病は「歯周病菌」による感染症です。つまり同じ口の中に起こる病気でも、両者は全く違う菌による感染症なのです。ところで、これらの口内の感染症が種々の全身疾患と深い関わりをもっていることが近年になって明らかになって来たのです。とくに、歯周病では菌が血液中に侵入して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことがわかり、早期からの口腔ケアの重要性が注目されています。



## 5. 白目のところが突然、真っ赤に放っておいてもよい?

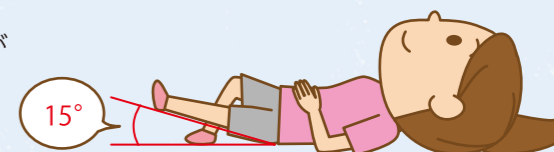
**解説▶** 自覚症状は特にないのに、白目のところが突然、出血したように真っ赤になってびっくりすることがあります。これは目の毛細血管が破れたためです。主な原因は、目の疲れやドライアイ、急性結膜炎、目の打撲、お酒の飲みすぎ、目のこすりすぎ、いきみなどです。見た目が真っ赤な血の色なので慌てがちですが、出血は自然と吸収されるので放っておいても問題ないでしょう。ただし、痛みやかゆみ強い場合や1~2週間たっても出血が治らない場合は念のため眼科を受診するようにしましょう。



## 6. 膝にたまった水は抜かないほうがよい?

**解説▶** 歩きすぎたり、スポーツなどで膝を酷使すると水がたまって腫れることがあります。昔から水は抜くと、かえってたまりやすくなるから抜かないほうがよいと、まことしやかに言われていたことがありました。しかしこれは間違いです。膝が炎症を起こすと浸出液という水分がたくさん作り出されます。そうすると関節をなめらかに動かすための関節液がうすまってしまい、その機能が低下してしまうのです。また炎症が原因で作られた浸出液の成分には、新たに炎症を起こす物質が含まれているため、周囲に炎症が広がってしまう恐れもあります。膝に水がたまったら、早めに整形外科を受診し、必要であれば水を抜いてもらいましょう。日頃から膝関節に負担をかけないようにするには、膝につながる太ももの筋肉を強化することが有用です。以下のようなトレーニングを行うとよいでしょう。

- 1 床に仰向けで寝る
- 2 膝を伸ばすか軽く曲げた状態で、太ももと床の角度が15度になるまで片足をゆっくりもちあげる
- 3 ゆっくり10数えてからおろす
- 4 もう片足も同様に



20回交互に。朝晩1セットずつ行ってみましょう。

病気のサインを知って重症化を防止しよう

# 脂肪肝

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 武蔵野赤十字病院 副院長  
泉 並木先生

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!



肝臓のあたりが  
腫れている気がする



まぶたに黄色の皮膚の  
隆起のようなものができた

【脂肪肝の自覚症状は?】

肝臓は上記のような自覚症状が出た段階ではかなり進行していることが多いため、定期的な健診を受けることが一番です。まぶたに黄色い隆起ができてきたときは、血液中の脂質レベルが高いことの表れです。肝臓に限らず、動脈硬化が進んでいないかどうかのチェックも必要です。

## 脂肪肝とは?

肝臓の細胞(肝細胞)は、肝臓全体に約3,000億個あるとされています。その30%以上に中性脂肪がたまった状態が「脂肪肝」です。肝細胞に脂肪がたまっただけの脂肪肝の多くは、これまでは進行しない良性的の病気と考えられてきました。しかし、脂肪肝から肝臓に炎症がおきて、「脂肪肝炎」を発症すると、「肝硬変」や「肝臓がん」に進むことがわかってきました。脂肪肝になる原因には、「アルコール」と「アルコール以外」があります。

飲みすぎ

## アルコール性脂肪肝

アルコールの大量飲酒が原因でなる脂肪肝です。これは、アルコールが体内に入ると、肝臓は脂肪の分解よりもアルコールの処理を優先する性質があるため、代謝されなかった脂質が肝臓に沈着してしまうためです。特に、**お酒を飲んでも赤くならないタイプの人**はついつい酒量が多くなります。アルコール性脂肪肝になりやすいため、赤くなる人に比べて一層注意が必要です。飲酒が進むと、肝臓の線維化が進み、肝機能が低下して**肝硬変**へと進行していきます。それとともに肝臓がんを発症する危険も高まるため、命にもかかわってきます。また、お酒の飲みすぎは肝臓だけでなく、**高血圧**を引き起こしたり、**喉頭がん・食道がん**の発症率を高めることも知られています。健康診断で脂肪肝を指摘された方は、早急にかかりつけ医とともに対策を立てましょう。

### アルコール性脂肪肝の診断基準

- 5年以上にわたり、過剰な飲酒(右の適量の表の3倍程度)をしている
- 禁酒後の血液検査で、以下の数値が明らかに改善している

肝機能検査

ALT  
(GPT)

AST  
(GOT)

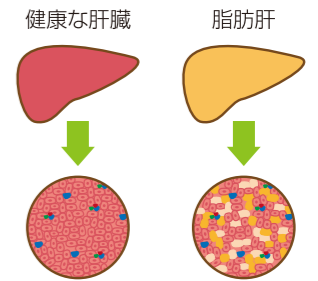
γ-GTP

- 他の肝臓病を発症していない



## アルコール性脂肪肝の方は、まず断酒を

アルコール性脂肪肝の場合は、まずお酒をやめることが特効薬になります。お酒はいったん飲み始めると、判断能力が低下して飲む量をコントロールできなくなってしまうため、断酒が基本となります。自分でできない場合は、薬もありますのでかかりつけ医に相談しましょう。



食べすぎ

## 非アルコール性脂肪肝

お酒を飲まなくても脂肪肝になることがあります。これは肥満やメタボリックシンドロームがもたせて起こりますが、その中でも**10~20%が非アルコール性脂肪肝性肝炎(NASH)**と呼ばれる危険なタイプの肝炎に進行することがわかってきました。このNASHになると、肝細胞に炎症がおきて肝臓の線維化が進み、**約50%の人が肝硬変**に移行するというデータがあり、大変怖い病気です。これまで肝臓の病気というと、アルコールを飲む人の病気というイメージがありましたが、これからは食べ過ぎでも肝臓が悪くなることを知っておくことが重要です。お酒を飲まないのに健康診断で脂肪肝を指摘されたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。早めの対策が肝心です。



### 非アルコール性脂肪肝の診断基準

- 画像検査で脂肪肝がある
- 他の肝臓病を発症していない
- 飲酒量が適量未満である

●アルコールの適量  
男性30g/日 女性20g/日

お酒の種類と量	ビール	ウイスキー	ワイン	焼酎
	中瓶1本	ダブル1杯	1/4本	0.6合程度

※20gの場合

## 非アルコール性脂肪肝の方は、食生活や運動などの生活習慣を改善しましょう

非アルコール性脂肪肝は不健康な生活習慣が最大の原因です。栄養バランスに配慮しながら、1日に摂取するエネルギー量をセーブし、適度な運動習慣をもってエネルギー量を消費することで、適正体重まで落とすことを目指しましょう。また、標準体重でもお菓子や甘い飲料の多い食生活をしている人は要注意です。栄養バランスのよい3食を心がけましょう。



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。



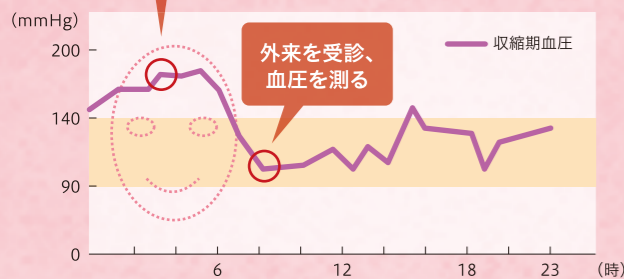


# 「仮面高血圧」を

高血圧

仮面をはずすと  
高血圧が姿を現します!

0~6時の収縮期血圧が  
140~160mmHgに!



意外と知らない身近な病気

「仮面高血圧」という言葉を聞いたことがありますか?これは、血圧を医療機関で測ったときは正常範囲なのに、日常生活では血圧が高くなっている状態をいいます。放っておくと、知らないうちに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高まります。

監修:東京医科大学病院  
健診予防医学センター長 高沢 謙二 先生

## 仮面高血圧の正体を知ろう

### 「仮面高血圧」の正体

診察室では正常血圧なのに、日常生活において高血圧になってしまう人がいます。これを「正常血圧という仮面をつけた高血圧」という意味で、「仮面高血圧」と呼んでいます。仮面高血圧が注目されるようになった背景には、家庭用血圧計の普及があります。以前は、血圧を測るのは診察室のみでしたが、家庭用血圧計の普及が進むにつれて、「診察室では正常だったのに、家で測ってみたら高かった」というケースが多いことがわかってきたのです。

### 「白衣高血圧」とどこが違う?

仮面高血圧と全く逆なのが白衣高血圧です。これは家庭では正常血圧なのに、白衣を着た医師や看護師の前では緊張して血圧が高くなることをいいます。しかしこれは一過性のもので、最近の研究では、あまり気にしなくてもよいことになっています。

### 「仮面高血圧」の怖さ

仮面高血圧は、医師の治療を受けている人にもみられるので安心はできません。外来で血圧が高ければ医師は薬を追加するなど対策をうてますが、仮面高血圧では一見、治療がうまくすすんでいるようにみえるため、医師も気づかないうちに動脈硬化が進んでしまいます。そして心肥大などの臓器障害がおこり、やがて脳卒中や心筋梗塞を引き起こしてしまうのです。また、逆に心肥大や腎障害が現れて、はじめて仮面高血圧に気づくというケースもあります。健康診断で血圧が正常だといわれている人にも仮面高血圧はあります。特にヘビースモーカーの人や、仕事が多忙でストレスが多い人に多くみられるので注意が必要です。

24時間の血圧を測定したところ、0~6時にかけて収縮期血圧(上の血圧)が高くなっており、「仮面高血圧」であることがわかりました。外来を受診するときには正常範囲まで下がっているため、夜間血圧が高いことに医師も本人も気がつかないケースが多くあります。

### ✓ 「血管年齢」を若く保つことをめざしましょう

「人は血管とともに老いる」といわれます。私たちの動脈は年を重ねるごとにしなやかさを失い硬くなっていきます。高血圧などにより急速に動脈硬化が進むと、早い時期から血管が老化し、硬くなってしまいます。

このような血管の老化度をわかりやすく年齢で表したものが「血管年齢」です。血管年齢を算出するには「脈波」という血管の拍動を利用します。脈波を調べるための代表的な検査方法としては「加速度脈波計」という機器による検査がありますが、自分の血圧の数値からも血管の動脈硬化の傾向を知ることができるのでチェックしてみましょう(右表参照)。平均血圧が高くなるほど末梢動脈の硬化が進んでいる可能性が高く、脈圧の数値が大きければ大動脈の硬化が進んでいることが疑われます。

### POINT

#### ● 血管年齢を若く保つためには

動脈硬化の原因となる高血圧や肥満、喫煙、ストレスなどのリスク要因を改善・解消することが大切です。そのための基本は、バランスのとれた食生活と適度な運動習慣をもつこと。よい睡眠をとり、ストレスをためないよう気をつけることです。生活習慣の改善に取り組み、若々しい血管と健康なカラダを維持するよう努めましょう。

### ✓ まずは家庭で血圧を測りましょう

仮面高血圧を見つけるには、家庭での血圧測定が一番です。血圧計はさまざまなタイプが売られていますが、腕にカフを巻くタイプのもので、できれば朝と晩の1日2回計測するようにしましょう。入浴や飲酒、食事、排便などで血圧は簡単に変動してしまうので、なるべく朝起きた後や夜の就寝前など、安静にしている時間を選び

ましょう。測定法は少し間をおいて2度測定し、2つを平均することが推奨されていますが、1度でもけっこうです。もっと詳しく調べるために専門の医療機関では、1日24時間の血圧の変動を記録できる携帯型の血圧計を使った検査も行っています。より正確に調べたいときは専門医に相談してみましょう。

例えば血圧が 125/70mmHgの場合	上の血圧 125 mmHg	下の血圧 70 mmHg
平均血圧	脈圧	
末梢部分の「細い血管」の状態 をチェックできます。	心臓に近い「太い血管」の状態 をチェックできます。	
下の血圧 上の血圧 下の血圧 70 + (125 - 70) ÷ 3 mmHg mmHg mmHg	上の血圧 下の血圧 125 - 70 mmHg mmHg	
あなたの 平均血圧 88	あなたの 脈圧 55	
(適正值: 100未満)	(適正值: 60未満)	

### 血圧を測る ポイント

#### 測るタイミング

- 起床後1時間以内
- 排尿後(排便前)
- 朝食前
- 薬を服用の方は服用前

#### 正しい血圧の測り方

- ・血圧は朝と晩に2度測るとよいでしょう。
- ・上腕にカフを巻くタイプの血圧計を使用してください。
- ・安定した血圧を測るため、2分くらい前から、落ち着いてリラックスして過ごしましょう。
- ・カフはじかに巻くか、ワイシャツのような薄手の服であれば、上から巻いてもけっこうです。指が1本入る程度のきつさで巻くのがポイントです。
- ・カフと心臓の位置が同じ高さになるようにタオルなどを置いて調整するとおよいでしょう。
- ・体の力を抜き、指は軽く曲げておきましょう。

#### 家庭で測るときの 「高血圧」基準

収縮期血圧 (最大血圧)	135mmHg 以上
拡張期血圧 (最小血圧)	85mmHg 以上

※診察室で測る血圧は、「140/90mmHg未満」が目標値になります。



# 外食の とり方のコツ

監修：産業保健師 澁澤 智子

外食メニューは、カロリーや塩分が高めで、栄養バランスが偏ってしまいがち。健康第一に考えるなら、毎食自宅で調理したものを食べるのが理想ですが、仕事の都合などでどうしても外食に頼らざるをえない人も多いと思います。そんな場合は、メニューの選び方や食べ方をちょっと工夫してみましょう。カロリーや塩分を控えたい人も、コツをつかめば健康に配慮しながらおいしく食事をとることができます。

## 外食をとる際の注意ポイント

### 1 メニューごとのカロリー・塩分量をよく考えて。

メニューは、社員食堂などでカロリー・塩分量の表示がある場合は、それらを考慮しながら選びましょう。一般の食堂・レストランではメニューにカロリー・塩分量を表示していないことが多いので、あらかじめ主な外食メニューのカロリー・塩分量を知っておくと便利です。  
※右ページに主な外食メニューのカロリー・塩分量の目安をご紹介しますので、よく食べるメニューはメモしておくといでしょう。

### 3 揚げ物は少なめに。衣の量にも注意。

天ぷらやフライは、衣を外して中の具材だけを食べるようにします。これで相当量のカロリーをオフすることができます。また、衣を除けない鶏の唐揚げは高脂肪・高カロリーなので食べすぎに注意しましょう。

### 2 炭水化物増量のセットメニューはなるべく避ける。

たとえば、「そば+おいなりセット」はセットをやめてそばだけに、「ラーメン+チャーハンセット」はセットをやめてラーメンだけにします。代わりに小鉢やサラダなどを追加して、赤身の肉や魚などの良質なたんぱく質や野菜をとるようにしましょう。  
コンビニで食事を選ぶときも基本は同じです。おにぎりにカップめんといった偏った組み合わせは×。野菜サラダや小さなおかず、牛乳、果物をつけるなどして、全体の栄養バランスに気をつけましょう。

### 4 丼物やめん類などの単品より、品数の多い定食タイプを選ぶ。

外食メニューの定番である丼物やめん類は、総じて塩分が多めで栄養が糖質(炭水化物)に偏っているため、できるかぎり食べる回数を減らしましょう。めん類は塩分のとりすぎになるため、汁をできるだけ残しましょう。定食は、栄養バランスのとれた「和定食」がおすすめです。ただし、味噌汁、漬け物、しょうゆを使った煮物が並ぶ定食は塩分量が多いので要注意。漬け物でなく酢の物があつたり、濃い味つけでない主菜や副菜が並ぶものを選びましょう。

### 塩分を控えるための ワンポイント アドバイス

品数が多く、  
栄養バランスの  
とれた和定食が  
おすすめ



### 5 野菜や海藻類を多めに。コレステロールの増加を抑える魚(青魚)も多めにとる。

野菜には食物繊維や各種ビタミンが多く含まれ、コレステロール低下や抗酸化作用があります。昆布やわかめに含まれるヨードは新陳代謝を活発にします。また、青魚に含まれるEPAやDHAには、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる作用があります。

### 6 カロリーの高い洋菓子、ファストフードはなるべく控える。

洋菓子やファストフードの多くはカロリーが高いため、できるだけ控えましょう。また、おやつなどの間食も控え、週に一度のごほうび程度にするようにしましょう。

## 1日に必要なエネルギー／1日の塩分摂取量の目安

標準体重  $\text{身長} \times \text{身長} \times 22 = \text{kg}$  × 標準体重1kg当りに必要なエネルギー

軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)…… 25~30kcal  
普通の労作(立ち仕事の多い職業)…… 30~35kcal  
重い労作(力仕事の多い職業)…… 35~ kcal

1日に必要なエネルギー kcal

<例> 身長170cmで立仕事が多い人の場合  $1.7 \times 1.7 \times 22 = \text{標準体重 } 63.58\text{kg} \times 33\text{kcal} = 2,098\text{kcal} \approx \text{1日に必要なエネルギー } \text{約}2,100\text{kcal}$

(出典：日本糖尿病学会編「糖尿病治療ガイド2008-2009」)

1日の塩分摂取量の目標 → 男性 = 9g未満 女性 = 7.5g未満

(出典：厚生労働省 HP「日本人の食事摂取基準2015」)

## 主な外食メニューのカロリー量・塩分量の目安 ※赤字は数値が高めのもの

和食メニュー	カロリー	塩分	和食メニュー	カロリー	塩分	和食メニュー	カロリー	塩分
豚肉のしょうが焼き定食 ごはん、味噌汁、漬け物付き	772kcal	5.0g	ビーフステーキセット ごはん、サラダ付き	1,076kcal	2.0g	酢豚定食 ごはん、スープ付き	888kcal	4.3g
親子丼	741kcal	4.2g	カレーライス	999kcal	3.0g	中華丼	833kcal	3.2g
天丼	731kcal	3.0g	ハンバーグランチ ごはん、サラダ付き	953kcal	3.0g	天津丼	794kcal	2.7g
うな丼	730kcal	2.4g	エビフライ定食 ごはん、サラダ付き	824kcal	1.8g	チャーハン	755kcal	3.2g
幕の内弁当	727kcal	4.2g	スパゲッティ(ミートソース)	810kcal	2.7g	エビチリ定食 ごはん、スープ付き	703kcal	3.8g
ちらし寿司	587kcal	4.1g	ハンバーガーセット フライドポテト、コーヒータン	676kcal	1.6g	焼きそば	700kcal	3.6g
にぎり寿司	574kcal	3.4g	チキンピラフ	653kcal	2.8g	ニラレバ炒め定食 ごはん、スープ付き	673kcal	3.8g
鍋焼きうどん	519kcal	7.4g	ピザ	594kcal	3.6g	五目そば	645kcal	8.0g
ざるそば	308kcal	3.1g	ミックスサンドイッチ	494kcal	2.6g	ラーメン	443kcal	5.5g

(出典：スマート・ライフ・プロジェクト「生活習慣病を知らう!」)