

カンタン! たのしい♪

ココロを 元気にする方法

1 ストレスは翌日に 持ち越さない

ストレスを解消しようと思っても、仕事が忙しく、日々時間に追われる現代人にとって、時間の確保は至難のワザ。

しかしそんな毎日を送っている人こそ、ストレスはその日のうちに解消して、翌日に持ち越さないことが大切です。ストレスは、家の中の汚れと似ていて、放っておくと落としにくくなります。日々の小さなストレスであれば、ちょっとした過ごし方の工夫で簡単に解消できます。

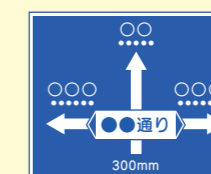
2 一日に10分、 自分だけの時間を作ろう

そこでおすすめしたいのが、「一日に10分だけ自分の時間をつくる」こと。自宅でも通勤時でも、本を読む、音楽を聴く、日記を書く…といった自分の好きなこと、自分の世界に没頭できる時間を作ってみませんか。ココロの中に、新しい風を吹き込むことによって、自然とリフレッシュできて、ストレス解消に効果的です。

CONTENTS

2017年度予算が決まりました ……	3
2017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6弾!	
知っ得! 健康クイズ ……	13
わずかな気づきで早期発見!	
セルフ人間ドック ……	15
意外と知らない身近な病気	
「胃もたれ」 ……	17
気軽にできる健康法	
ラジオ体操で体を動かそう ……	19
ちょっぴり頭のエクササイズ	
漢字de脳トレ ……	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!



道路標識

2017年度予算が決まりました

2月14日に開催しました組合会において、2017年度の予算が承認されました。

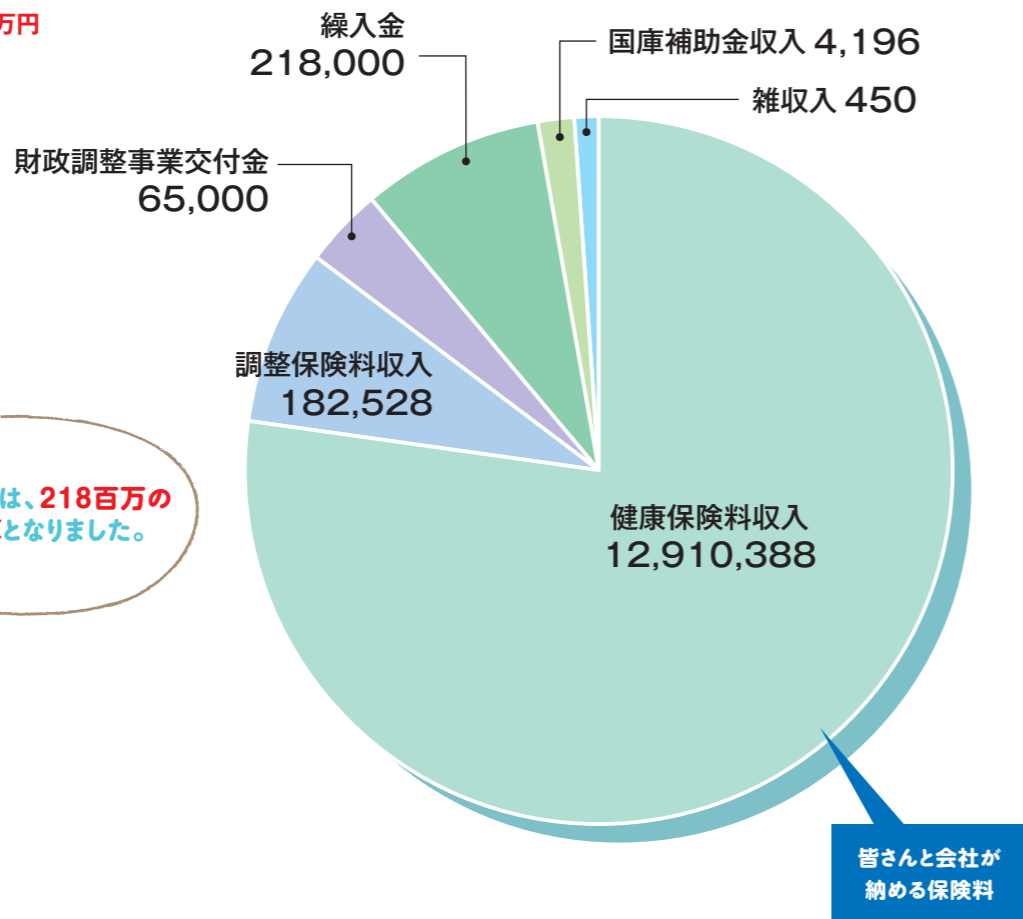
[健康保険]

単年度収支は**218百万円**の不足となるため、準備金から218百万円を取り崩す予算となります。

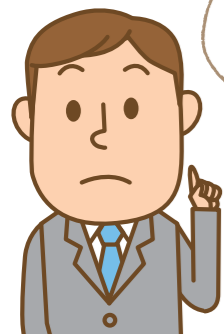
1. 収入

- 被保険者数は、前年とほぼ同水準の**22,896人**(対前年+41人)としました。
- 総収入は、前年度見込み比**256百万円**増の**13,381百万円**としました。

【収入】 合計:13,380,562 (単位:千円)

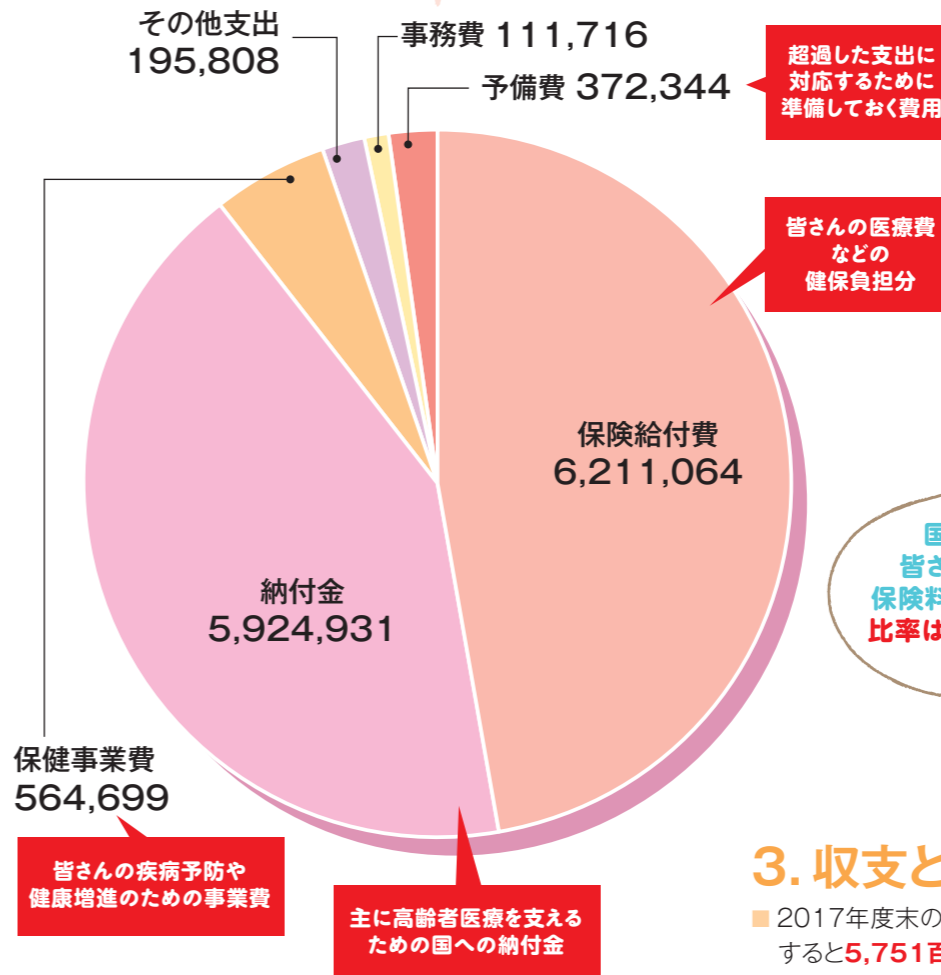


2017年度は、**218百万円**の赤字予算となりました。



皆さんと会社が納める保険料

【支出】 合計:13,380,562 (単位:千円)



超過した支出に対応するために準備しておく費用

皆さんの医療費などの健保負担分

国への納付金は、皆さんと会社が納めた保険料の**46%**も占め、この比率は年々上昇しています!



皆さんの疾病予防や健康増進のための事業費

主に高齢者医療を支えるための国への納付金

2. 支出

- 保険給付費は、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+241百万円(+4.2%)の**5,925百万円**となります。
- 保健事業費は、新規事業を鑑み565百万円としました。
- 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**372百万円**としました。

3. 収支と準備金

- 2017年度末の法定準備金は、単年度収支▲218百万円を考慮すると**5,751百万円**となり、5.8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

- 総報酬割の導入などにより、納付金が増加するため、「介護保険料率は単年度で都度設定する」という考え方から、料率を14.7%(+2.1%)に変更します。介護保険料収入は、1,513百万円となります。

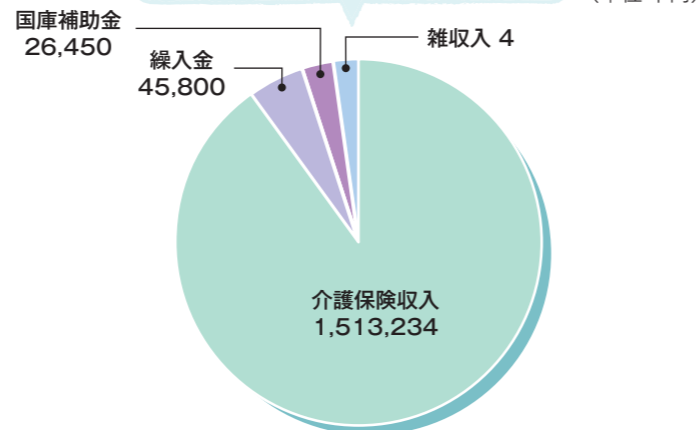
2. 支出

- 介護納付金は、**1,585百万円**となります。

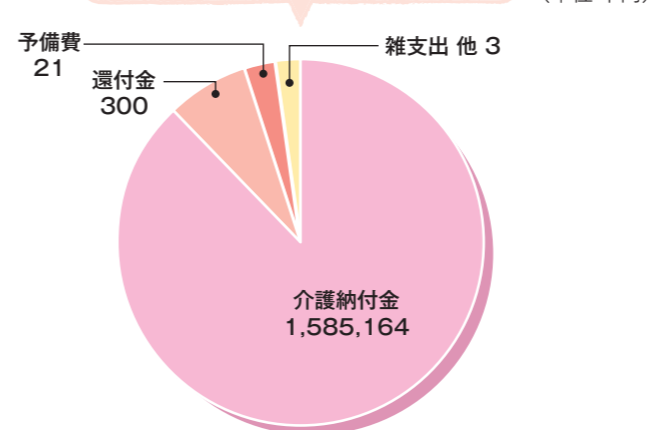
3. 準備金

- 2017年度末の法定準備金は、46百万円を取り崩すため**116百万円**となり、1.02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:1,585,488 (単位:千円)



【支出】 合計:1,585,488 (単位:千円)



予算基礎数値

■ 健康保険

被保険者数	男	16,107人
	女	6,789人
合計		22,896人

被扶養者数	男	8,894人
	女	16,976人
合計		25,870人

■ 介護保険

第2号 被保険者数(40~64歳)	21,228人
-------------------	----------------

2017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～



2017年度の新たな「保健事業」について

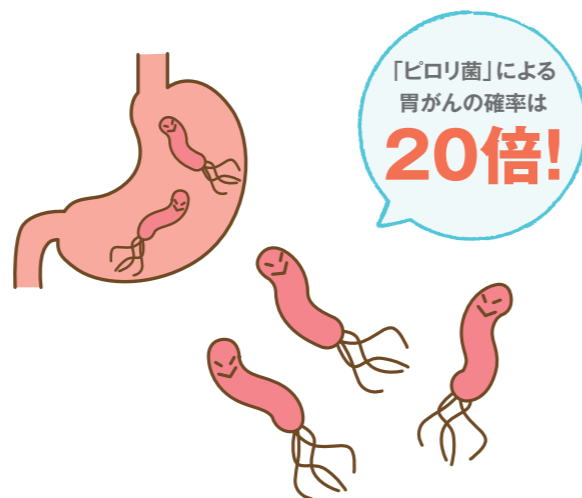
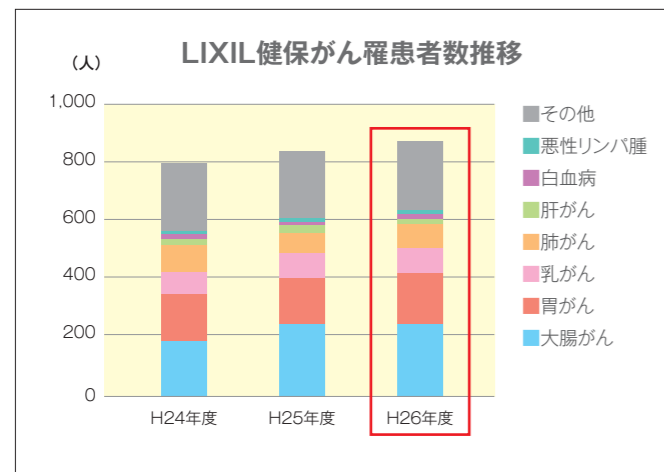
加入者の皆様のご理解とご協力により、LIXIL健保のジェネリック使用率が向上しています。ジェネリック使用率が上がるほど、皆様のお財布に優しいのはもちろん、健保が負担する医療費も軽減されます！
軽減できた費用で、皆様のQOL向上につながる事業を更に充実させていきます。2017年度、新たに実施する3つの施策をご紹介します。



胃がんリスク軽減に向け『ピロリ菌検査』を導入します

日本人の死因第1位は「がん」で、3.5人に1人はがんで亡くなっています。また、LIXIL健保のがん罹患者数も年々増加傾向にあります。

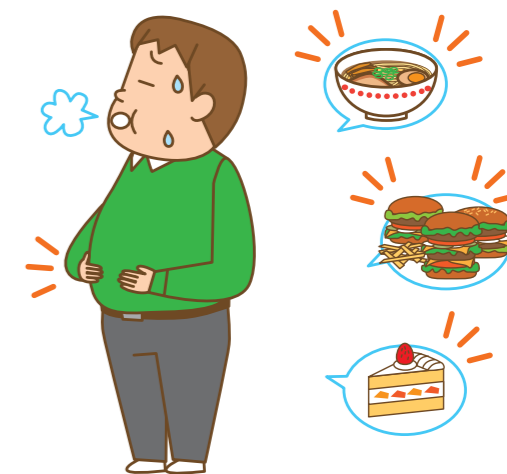
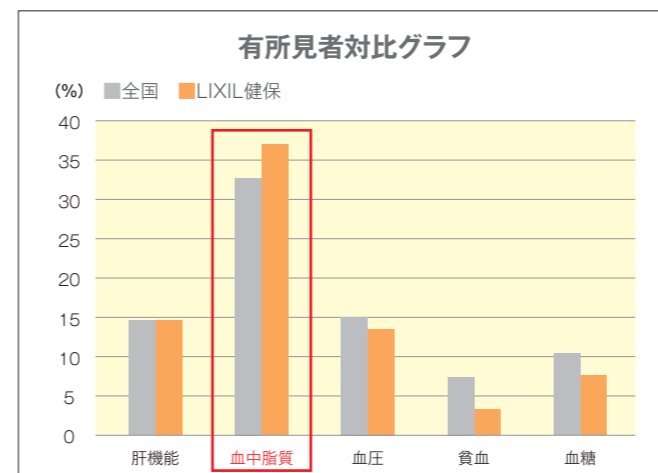
がん検査として厚労省が有効性を認める検査はすでに実施中ですが、近年、「ピロリ菌」に感染していると胃がんになる確率が約20倍に跳ね上がることがわかってきました。そこで、胃がんリスク軽減に向け、『ピロリ菌検査』を被保険者定期健康診断の血液検査項目に追加します。2017年度は、35歳以上の被保険者を対象に、2018年度以降は、年度年齢35歳の被保険者を対象に実施します。検査結果から、必要な二次検査や除菌治療を行きましょう。



高脂血症対策として

『LDLコレステロール改善プログラム』を導入します

LIXIL健保の「血中脂質」有所見率は全国平均を上回っています。また、「高脂血症」の中でもLDLコレステロール(悪玉コレステロールとも呼ばれます)は、動脈硬化を引き起こす原因で、放っておくと「心筋梗塞」や「脳卒中」などを引き起こす危険性があります。2017年度、『LDLコレステロール改善プログラム』として対象となる被保険者に「食生活改善」をサポートする仕組みを導入します。対象となる方は、これを機にぜひ検査値改善に取り組んで下さい。



『こころのサポートシステム』を導入します

現代日本は「ストレス社会」とよく言われます。社会構造や人間関係の変化によって、様々なストレスに身をさらす機会が多くなり、それらが積み重なると、こころのバランスを維持することが難しくなっていきます。そんな人が直面している様々なこころの問題、悩み事に対する専門的な手助けが「カウンセリング」です。『こころのサポートシステム』では、電話やWeb、あるいは直接面談して、専門職によるカウンセリングを受けることができます。ご自身やご家族、同僚が悩んでいたら、この相談窓口を勧めてあげて下さい。詳細は、同封のチラシを参照下さい。



LIXIL健保
こころのサポート相談窓口
メンタルヘルスのカウンセリングサービス ご利用案内

TEL: 0120-300-615 <https://t-pec.jp/web/oudan/>
ユーザー: 6.lxlkngo パスワード: 300615

【受付時間】 月～土 9:00～17:00 (日・祭日を除く)
【Web】 24時間受付

【ご相談事例】
職場の人関係でストレスがたまる。どうしたらいいかな？
寝れているのによく寝れない。どうしたらいいかな？

LIXIL 健康保険組合 (株式会社、チャームベロ)

<法改正>

70歳以上の高額療養費の限度額の引上げ(2017年8月~)

世代間・世代内の公平性、負担能力に応じた負担を求める観点から、低所得者に配慮した上で、高額療養費の限度額が段階的に引き上げられることになりました。

現行(70歳以上)			1段目(2017年8月~2018年7月)			2段目(2018年8月~)		
区分	外来(個人)	限度額(世帯) ^{※6}	区分	外来(個人)	限度額(世帯) ^{※6}	区分	外来(個人)	限度額(世帯) ^{※6}
現役並み ^{※1} (年収370万円以上)	44,400円	80,100円+1% <44,400円>	現役並み	57,600円	80,100円+1% <44,400円>	年収約1160万~※3	252,600円+1% <140,100円>	
一般 ^{※2} (年収156万~370万円)	12,000円	44,400円	一般	14,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 <44,400円>	年収770万~1160万 ^{※4}	167,400円+1% <93,000円>	
住民税非課税		24,600円	住民税非課税		24,600円	年収370万~770万 ^{※5}	80,100円+1% <44,400円>	
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	一般 (年収156万~370万円)	18,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 <44,400円>
						住民税非課税	8,000円	24,600円
						住民税非課税 (所得が一定以下)		15,000円

※1 健保:課税28万円以上/国保・後期:課税所得145万円以上 ※2 健保:課税26万円以下/国保・後期:課税所得145万円未満 ※3 課税83万円以上・課税所得690万円以上
 ※4 課税53~79万円・課税所得380万円以上 ※5 課税28~50万円・課税所得145万円以上 ※6 <>内の金額は過去12カ月に3回以上、高額療養費を受けた場合の4回目の限度額(多数回該当)

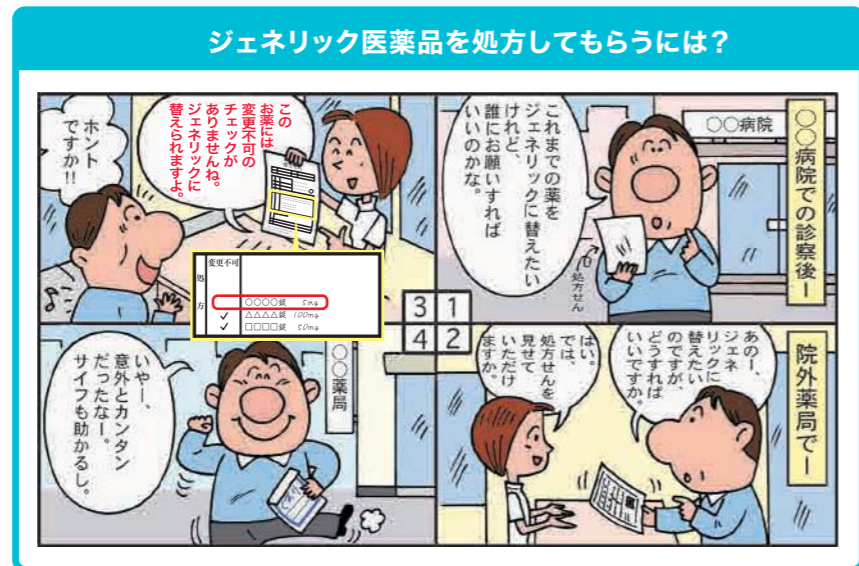
65歳以上の入院時居住費(光熱水費相当額)の見直し(2017年10月~)

医療療養病床に入院する患者の居住費について、介護保険施設と在宅との負担公平化の観点から、光熱水費相当額の負担が段階的に引き上げられます。
 (但し、難病患者については、光熱水費相当額の負担は求めない)

医療療養病床 65歳以上	区分	負担額		
		現行	2017年10月~	2018年4月~
医療療養病床	医療区分Ⅰ (ⅡⅢ以外の者)	320円/日	370円/日	370円/日
	医療区分ⅢⅢ (医療の必要性の高い者)	0円/日	200円/日	
	難病患者	0円/日	0円/日	0円/日

ジェネリック医薬品を使ってみよう!

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性が新薬と同等であることを国が厳しく審査し、承認された医薬品のことです。
 ジェネリック医薬品は、新薬に比べ8割以上、なかには9割近く安くなるものもあります。薬代が安くすむだけでなく、医療費削減にも大きく貢献できます。



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
 - 1~12月の収入が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6万円!)。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。

整骨院・接骨院を受ける前にチェック!

整骨院や接骨院(以下「整骨院」)の数が増え、皆さんの生活に身近なものになっていますが、整骨院は「柔道整復師」が施術を行う施設であり、病院等の「保険医療機関」ではありません。そのため、健康保険の使用できる範囲は限られています。

健康保険が使えるのは次の場合のみ!

外傷性の打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)・骨折・脱臼
 (応急処置を除き、医師の同意が必要)

健保組合では、受診内容の確認を行い、受診理由が健保の使用範囲外と確認が取れた請求書は整骨院に返しています。



2016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に、健康優良者として、記念品を贈り表彰しています。該当する方は、奮ってご応募(自己推薦)ください。



裏表紙のハガキにご記入ください。



対象期間 2016年4月1日~2017年3月31日

表彰の基準(次のどちらかに該当している方)

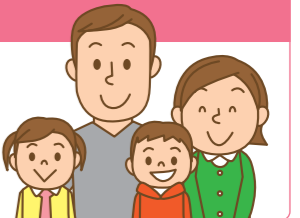
▶本人表彰

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 2017年5月31日(水)到着分

記念品送付 表彰基準確認の上、2017年6月にご自宅宛に送付いたします。

数字で見る

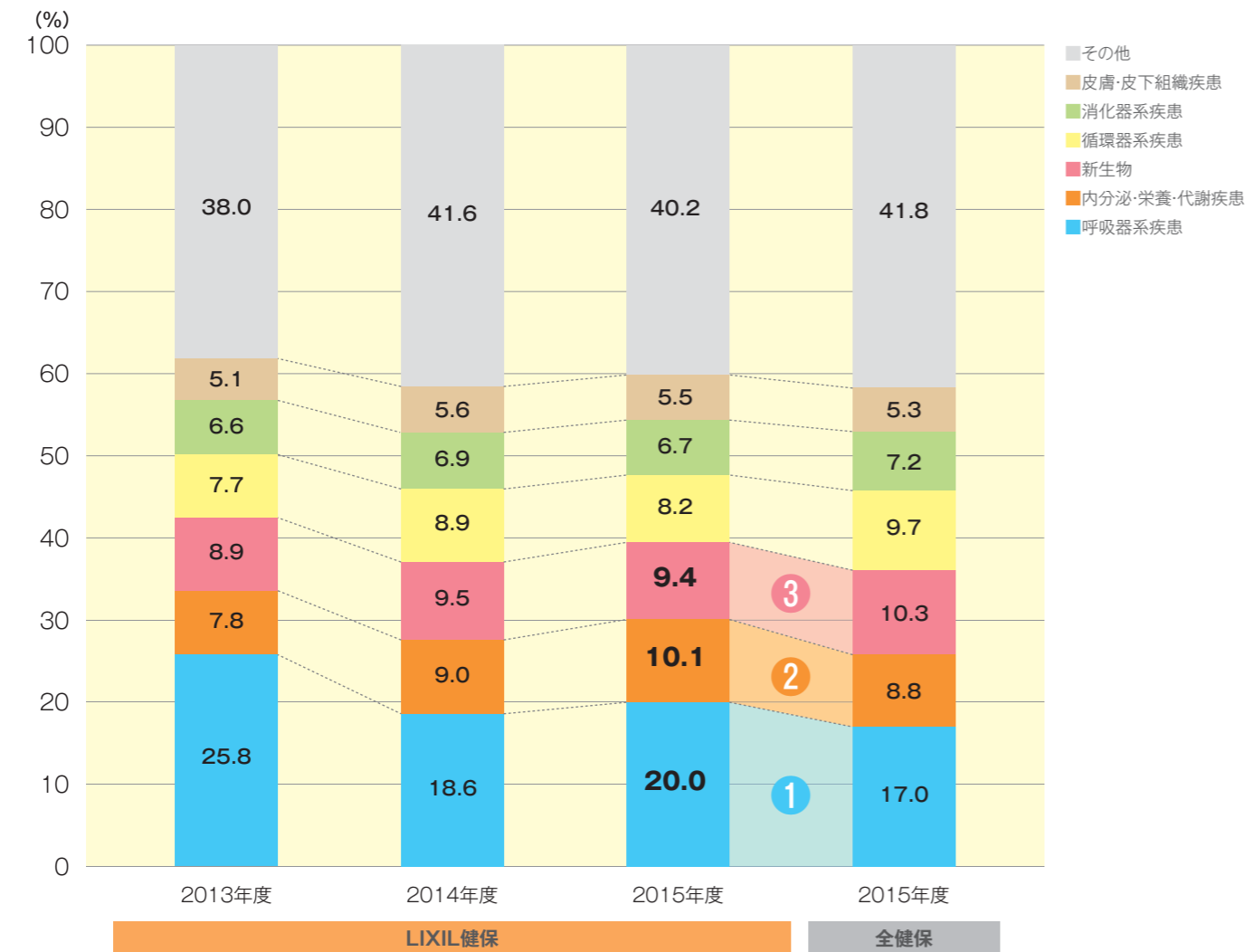
2015年度医療費(調剤費・歯科医療費除く)を疾病

■ 基礎データ

		LIXIL健保	全健保(1,234健保)
加入者数	被保険者数(本人)	22,775人	14,022,477人
	被扶養者数(家族)	25,628人	11,639,081人
	健保加入者合計	48,403人	25,661,558人

※ 全健保(1,409健保)のうち、健保連(健康保険組合連合会)にデータ提出のあった1,234健保の集計結果

■ 健保加入者の疾病別医療費構成比の比較(大分類)



全健保平均と比較すると、LIXIL健保は呼吸器系疾患と内分泌・栄養・代謝疾患の医療費構成比が高い傾向にあります!

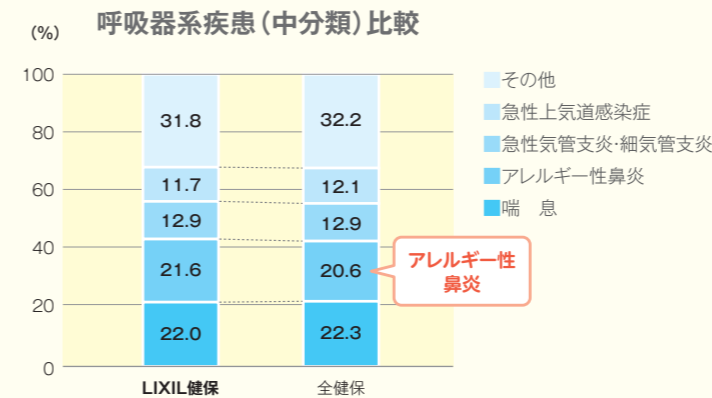


LIXIL健保

別構成比の視点から、全健保組合平均と比較しました。

医療費構成比の高い3つの疾病の中分類比較とLIXIL健保の取組み

① 呼吸器系疾患

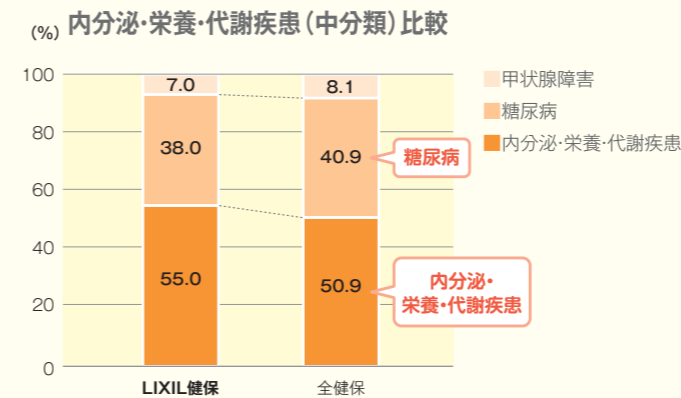


● アレルギー性鼻炎 (全健保+1.0ポイント)

アレルギー性鼻炎の医療費を下げることを目的に花粉症などのアレルギー性鼻炎の人へ、ジェネリック医薬品に切替えた場合の差額を通知し、ジェネリックへの切替えを推奨しています。



② 内分泌・栄養・代謝疾患



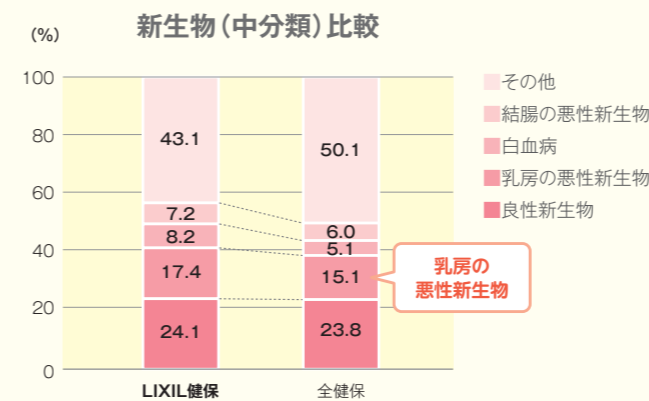
● 内分泌・栄養・代謝疾患 (全健保+4.1ポイント)

医療費が高額となる「高脂血症」の重症化防止活動として、対象者に「LDLコレステロール改善プログラム」を今年度より導入します。

● 糖尿病(全健保 ▲2.9ポイント)

糖尿病を未然に防ぐため、健康診断の結果、有所見の判定が出た人への受診勧奨を実施しています。

③ 新生物(がん)



● 乳房の悪性新生物 (全健保+2.3ポイント)

本人への婦人科検診補助・家族の健康診断にて健診補助を実施しています。乳がんは、早期発見と適切な治療で9割以上治療されると言われています。

定期的に健診を受けましょう。

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 2017年4月1日(土)～5月20日(土)まで

キャンペーン期間 2017年5月21日(日)～8月20日(日)

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!

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!

■運動習慣コース

フィットネスクラブに入会後、体重、体型に徐々に変化が出てきました。ムキムキの筋肉マンに近づいてきました。人生の最終目標である百名山の内の五十名山の踏破の為、基礎体力づくりにも今後も頑張ります。(オリオンさん)

おかげさまで運動習慣ができました。これからも体を適度に動かしてリフレッシュしていきたいです。キャンペーンがあると「やらなきゃ」と思えるのでこれからもぜひ続けてほしいです。(匿名希望さん)

■ダイエットコース

キャンペーンはとも励みになりました。期間中は、たくさんウォーキングをしました。そして、成果はあったと思います。ありがとうございました。(じゅんべさん)

5キロ減を目指して取り組みましたが、結果は2キロちょっとで終わってしまいました。大幅な体重減にはならず残念でしたが、キャンペーンが終わっても継続してダイエットに取り組んでいきます。(匿名希望さん)

■生活習慣コース

食事のペースはしっかりと噛んで食べる習慣がついています。1日の歩数は10000歩以上を目標に実行し、時間が取れないときでも8000歩を確保することにしました。(よっしいさん)

■休肝日コース

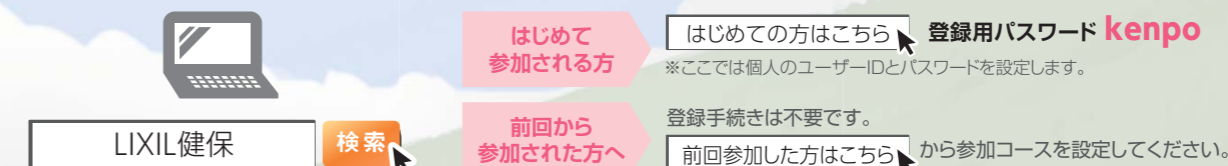
このキャンペーン期間は、クリスマス、忘年会、新年会と何かとお酒を飲む機会が多かったですが、それらを乗り越え、何とか達成出来ました。お酒が好きなのでキャンペーンが無いと毎日飲んでしまったりするので、継続して気を付けたいと思います。(匿名希望さん)

■禁煙コース

健保からのニコチンガムのサポートで無理なく、禁煙できた。(匿名希望さん)

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!



▶ 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!

更にポイントを
貯めることもできます!

すぐに
賞品と交換

ポイントを
貯めて豪華賞品
を狙うのもOK!

サンスターヘルシーギフト
1,000
ポイント

味の素 健康オイルギフト
1,600
ポイント

タニタ体組成計フィットスキャン
3,000
ポイント

オムロン レッグマッサージャー
4,800
ポイント

▶ 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10月1日登録開始の予定です!



知得! 健康クイズ Vol.6

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。



監修：池谷医院 院長
池谷 敏郎 先生

1. おこげを食べるとがんになるから、避けたほうがよい?

A. がん発症に関わるとされている「活性酸素」は、油物や肉類などに多く含まれる「糖化たんぱく」が要因の一つと言われています。肉や魚、ご飯などのおこげはその「糖化たんぱく」にあたります。しかし、カラダに悪影響を及ぼすのはおこげを1日にどんぶり数杯分も食べた場合です。ですから過剰に避ける必要はありません。



2. ランチの後の猛烈な睡魔。なんとかならない?

A. 午後1～2時ごろに眠くなるのは、人間のサーカディアンリズム(概日リズム)という体内時計によるもので、生理的現象といえます。しかしランチの内容によっては、さらに眠気が強くなるので注意が必要です。ランチにご飯やパスタを多く食べると、血糖値が急上昇しやすくなります。糖尿病の素因のある人はもちろん、メタボや日ごろ運動不足で筋力の低下しているような人はその傾向が強くなります。すると、それに反応して、脳がぼーっとしたり、眠くなったりしてしまうのです。ご飯やパスタ、麺類といった炭水化物を控えめの量にしたり、サラダや煮物などの食物繊維をとってから食べるなどの工夫でも、血糖値の上昇をおだやかにすることができ、眠気防止に役立ちます。また、食後に軽く運動することも効果的ですが、辛ければ15分程度の仮眠をとりましょう。



3. 健康診断の前日に、ビタミンCのサプリメントを飲んではいけなくてホント?

A. ビタミンCのサプリメントを健康診断の前日に飲むと、その成分が尿検査の潜血反応をブロックしてしまい、血尿があっても「問題なし」という結果になってしまう可能性があるため、飲まないようにしましょう。また、血液検査の結果をよくしようと野菜や果物を大量にとる人がいますが、同じくビタミンCを多くとることになるので、極端な食事変更は禁物です。



4. 毎日便が出ていれば便秘ではない?

A. 便秘は、3日以上排便がない状態、または毎日便があっても残便感がある状態と定義(日本内科学会)されています。つまり毎日出ていても、自分で不快だと感じる症状があればそれもまた便秘とみなされます。便秘の原因はさまざまですが、女性は男性より骨盤が広く、腸が落ち込んでたるみやすいことから、便の滞留時間が長くなる傾向があります。また便を押し出すのに必要な腹筋などの筋肉が弱いことも女性が便秘に悩む一因です。天然の便秘薬としておすすめしたいのがウォーキングです。下半身を動かすことで腸の蠕動運動が高まり、自然なお通じへと誘導してくれます。



5. お酒を飲んですぐ赤くなる人は、食道がんになりやすいってホント?

A. お酒を飲むと顔が赤くなったり頭が痛くなったりするのは、アルコールが体内で代謝されて出来るアセトアルデヒド(毒素)の作用によるものです。アセトアルデヒドは酵素によって体内で無毒に分解されるのですが、お酒を飲んですぐ赤くなる人は、このアセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱いからです。これまでの研究で、酵素の働きの弱い人は、飲酒により食道がんになりやすいことがわかってきました。食道がんは胃内視鏡検査で早期発見が可能ですので、赤くなる人で飲酒する機会の多い人は、定期的な検査をおすすめします。



わずかな気づきで
早期発見!

自宅でカンタン!

監修 医療法人社団桐生記念会 理事長
北里大学医学部客員教授
桐生 進介先生

文責:杉浦 滯

セルフ人間ドック

病気の早期発見のためには、定期的な健(検)診や人間ドックが欠かせません。しかし、検査で見つかったときは、病気が進行しているケースもあります。そこでまずは自分の体に関心をもってチェックしてみませんか。体の異常を知らせる小さなサインに気づくことができるのは自分自身です。自分の健康を守るためにも、自宅で、自分でできる【セルフ人間ドック】(セルフチェック)を積極的に取り入れていきましょう。

口の中は健康状態を表す情報の宝庫です。

ふだんあまりじっくり見ない舌の表面や裏側、あごの内側、口の床にあたる部分などを、いろいろな方向から観察してみましょう。ペンライトがあると便利です。ついでに唇の状態チェックもお忘れなく。



舌

舌のチェックポイント

舌の変化は、体の病気の表れであることがあります。



- 1 どんな色をしているか
- 2 表面はどんな状態か、ただれや斑点はないか
- 3 側面にただれや白い斑がないか
- 4 舌の裏側はどうか
- 5 舌がまっすぐ出るか



色はピンクかやや白っぽいピンクなら健康。

◆怪しいサインの見つけ方

<舌の表面>



褐色の苔状
褐色の苔状のものがこびりついている。

胃や腸の異常の疑いや飲んでいる薬の影響も



地図状舌
白い点々が地図状に広がっている。

原因は不明だが食事のバランスによる影響も



白い斑点
白い部分が大きな斑点になっている。

がんになる可能性(前がん状態)が否定できない

●表面は少しザラザラしているのが正常で、年齢とともに溝ができたり溝が深くなる傾向が。



ザラザラ
ザラザラがひどい。

多くの原因が考えられるため、他の症状とあわせてチェック



ただれ
ただれたり潰瘍ができています。

なかなか治らない場合は前がん状態の疑いが



ツルツル
ツルツルして真っ赤。

貧血、慢性肝炎、ビタミンB12欠乏の疑いが

口腔外科を受診しましょう

内科を受診しましょう

口

口の中のチェックポイント

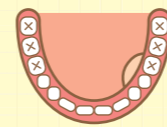
舌であごの内側を触ったり、あごの床や天井にあたる部分を見てください。



粘膜に潰瘍や白斑(白板症)がある場合…

前がん状態の心配が

口腔外科で診てもらいましょう



下顎の内側に真珠くらいの大きさのつるつとした隆起が見られる人がいます。これは骨の隆起です。片側だけにできることもあれば、両側にできることもあります。表面が平滑なら心配な病気ではありませんので、気にしないで大丈夫です。

唇

唇のチェックポイント

色や荒れなどをチェックしましょう。



色が紫色

血液中の還元ヘモグロビンが多いと起こる現象で、「チアノーゼ」といいます。肺の病気や生まれつきの心臓病の疑いが。

プールから上がったとき起こってすぐ消えるものは心配ありません。



色が白っぽい

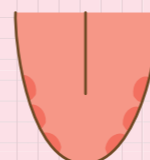
貧血や栄養不足の疑いが。血液検査を受けましょう。



茶色のシミ

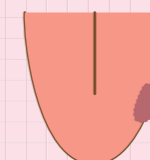
ごくまれなケースですが、胃や腸にポリープができる病気の疑いが。

<舌の側面>



歯形

側面に歯のあとがついているのは疲れているサインか、無意識のうちに「食いしばり」をするクセの持ち主である可能性が。



潰瘍や白斑

前がん状態のサインである潰瘍や白斑は舌の側面にできることが多いので、側面のチェックも忘れずに。

どちらも歯のかみ合わせの悪いことが原因の場合も

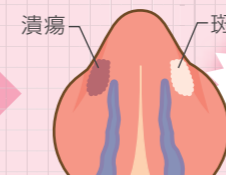
なかなか治らなければ口腔外科を受診しましょう

<舌の裏側>

●ふだんほとんど見ることがない舌の裏側には静脈が走っていて、見慣れないと自分でもびっくりするかも。ときどきチェックして正常な状態を覚えておきましょう。



正常



潰瘍や白斑

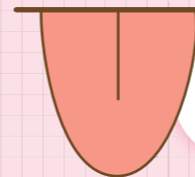
舌の裏側にも潰瘍や白斑がある

舌の裏側はほとんど見ることがないので、見逃してしまう心配が。

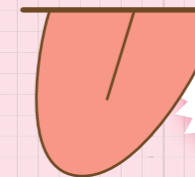
前がん状態の心配が

<舌の出方>

●舌を突き出したとき、まっすぐに出るなら正常。舌を動かす筋肉につながっている舌下神経は、12番目の脳神経にあたるもので、この神経が正常に働いていると考えられます。



正常



曲がる

曲がったり、舌が出ない

まっすぐ出しているつもりでも右か左に曲がったり、舌が出ない…

舌下神経障害の疑いが

脳神経科で診てもらいましょう

（機能的ディスペプシア） 胃もたれ

意外と知らない身近な病気

“胃がもたれる”“胃が痛む”“胸やけがする”などの胃の症状があり、薬を買って飲んでも効かないので内視鏡検査を受けたけれど異常なし——こんな人は「機能的ディスペプシア」という病気を疑ってみましょう。薬物療法や生活習慣の改善でつらい症状から解放され、QOL（生活の質）を高めることができます。

監修：東邦大学医療センター大森病院副院長
総合診療・救急医学講座教授（医学博士）
瓜田純久先生

機能的ディスペプシアとは？

「機能的〇〇〇」という病名は、内視鏡検査などで原因が見つからないのに、臓器や器官の働きが悪くなる病気を示すものです。「機能的ディスペプシア」は胃のいろいろな症状を訴える病気で、昔は「慢性胃炎」「神経性胃炎」「胃下垂症」「胃アトニー」などと診断されていました。胃潰瘍や胃がんなどと違って、胃粘膜などには異常がないので命にかかわる病気ではありません。日本人の4人に1人がこの病気を持っているという調査もあり、誰もがかかる可能性があります。

どんな症状が出るか？

機能的ディスペプシアの特徴的な症状は4つです。

食べたものがいつまでも胃にとどまっているような不快感

もたれ感

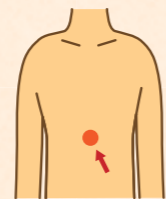


少量食べただけで胃が一杯になったように感じてそれ以上食べられない

早期飽満感

みぞおちが痛む

心窩部痛



みぞおちが焼けるような感じ

心窩部灼熱感



これらの症状が単独で出たり、重なって出たり、さらには日によって症状が変わったりすることもあります。また、吐き気、嘔吐、げっぷなどを訴える人もいます。

なぜ機能的ディスペプシアが起こるのか？

胃が正常に働いていれば機能的ディスペプシアは起こりにくいと言えます。正常な胃の働きとは、どんなものなのでしょう。口からとった食べ物が食道を通過して胃に入ると、胃の上部が広がって、より多くの食べ物を貯めようとして（貯留）。次に胃は波打つように動いて（蠕動運動）、食べ物と胃酸を混ぜ合わせます（攪拌）。そして、粥状になった食べ物は十二指腸へ送り出されます（排出）。ところが機能的ディスペプシアでは、胃の働き方のどこかに障害があります。

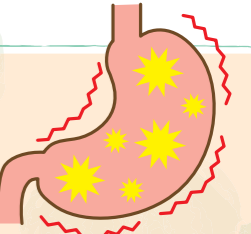
胃の上部がうまく広がらないと貯留がうまくいかず、少し食べただけでものが入らなくなったり、みぞおちあたりの痛みなどの症状が出ます。また、胃の中に食べ物をとどめておくことができないと、短時間で十二指腸へ食べ物と胃酸が送り込まれます。そうすると十二指腸は胃の排出機能を抑えるようになるので、胃もたれなどの症状が出てきます。

一方、食べ物を送り出す機能が低下すると、胃の中に食べ物が長くどまるので、胃もたれ、お腹が張った感じ（腹部膨満感）、吐き気などが引き起こされます。

コラム

機能的ディスペプシアのもう一つの原因が、「胃の知覚過敏」です。

胃をはじめとする消化管には迷走神経が走っているので、本来は痛みを感じない器官です（胃の粘膜を切り取る生検が麻酔なしで行われるのが、その証拠です）。ところが知覚過敏の状態では、食べ物少量入っただけで胃の内圧が上がったり、胃酸や食べ物の刺激に敏感に反応して、痛みや灼熱感の症状を訴えることがあるのです。



✓ 診断には問診や検査が欠かせない

機能的ディスペプシアは命にかかわる病気ではありませんが、代表的な症状は胃潰瘍や胃がんにも共通しています。自分で勝手に機能的ディスペプシアと決めつけないで、内科を受診し、きちんと診断してもらうことが大切です。

診断を下すために必要なことは、問診と検査です。

問診では、主症状はどのようなものか、いつからどの程度起こっているか、特につらいのはなにか、どうすると不快症状が軽減するか、ほかの病気はないか、常用している薬はないか、便通の異常はないか、体重の変化はないかなどを聞いて、患者さんの状態を確認します。

そのうえで、画像的に異常がないかをチェックします。1年以内の内視鏡検査かバリウム造影検査を受けていない人は、どちらかの検査を受け、胃がんなどの病気ではないことを確認します。内視鏡検査は、口か鼻から、先端に小さいカメラを取り付けた細い管を入れて、食道や胃に炎症や潰瘍がないかを見る検査です。バリウム検査はバリウム（造影剤）を飲んでレントゲン写真を撮る検査です。なお、胃がんと関係が深いピロリ菌と機能的ディスペプシアの関係はまだはっきりしていませんが、内視鏡専門医の検査を受けると、ピロリ菌の有無がわかります。

✓ 薬物療法が効果的

機能的ディスペプシアは薬物療法が効果を発揮します。症状や原因によっていろいろな薬が選択できますから、市販の薬が効かなかったとあきらめる必要はありません。

消化管運動機能改善薬

●胃もたれや早期飽満感が強い人に

胃の動きが悪いと食べ物を送り出す動きも低下するので、食べ物がいつまでも胃内にとどまり、胃もたれや吐き気、胸やけなどが起こります。消化運動を活発にさせる神経伝達物質アセチルコリンが出やすくなる薬（セロトニン5-HT4受容体作動薬）などを使います。

酸分泌抑制薬

●胸やけやみぞおちの痛みが強い人に

いわゆる胃の知覚過敏によって起こる胸やけやみぞおちの痛みには、逆流性食道炎の治療に用いるヒスタミンH2受容体拮抗薬（H2ブロッカー）やプロトンポンプ阻害薬（PPI）などが効果を発揮します。

消化管運動機能改善薬や酸分泌抑制薬にはいろいろな種類がありますから、自分に合った薬が見つかるはずですが、飲み始めて3～4日で改善が見られないようなら、別の薬に変えてもらいましょう。また、この病気の患者さんは神経質でストレスの影響を受けやすい傾向が知られています。場合によっては、抗うつ薬や抗不安薬が用いられます。

積極的に生活改善を！

薬物療法を行いながら、生活の改善を図ることも大切です。生活改善の基本は、機能的ディスペプシアが起こらないような生活習慣を心掛けることです。

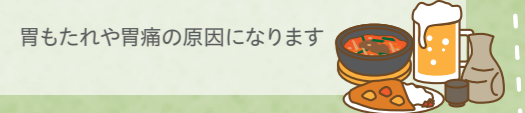
胃の中に長くどまるような食品（脂っこいもの、甘いものなど）は控えめにし、腹八分目を心掛ける



食べすぎは胃酸の過剰分泌を促して、胸やけなどの症状を引き起こします

刺激の強い食品（香辛料の強いものやアルコール類）は控える

胃もたれや胃痛の原因になります



ゆっくりよくかんで食べ、食後はゆっくり過ごす

胃の負担を軽くし、胃の運動を活発にします



食事時間は規則正しく。特に夜遅い時間に食事をするのはできるだけ避ける

食事をしたら少なくとも2時間以上してからベッドへ、を心掛けましょう



ラジオ体操で 体を動かそう

監修:産業保健師 澁澤 智子

- ラジオ体操の動きの一つ一つには、きちんとした目的があります。
- 伸ばす部分、曲げる部分を意識してきちんとやれば、かなりの運動効果が得られます。
- ラジオ体操は年齢や仕事などに関係なく、どなたでも気軽に行えますので、ぜひ生活の中に取り入れることをおすすめします。

ラジオ体操の中から体力向上に役立つ5つの体操を、ポイントをおさえながら紹介します。

体を横に曲げる

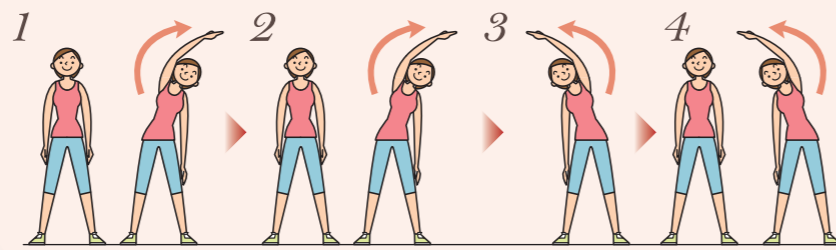
横曲げで背骨を柔軟にする。
わき腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進する。



Point

- [1]~[4]の動作
- 腕は横から上に振り上げる。
 - 腕は耳の上にくるように。
 - わき腹の筋肉を伸ばす。
 - 胸の側部から首にかけて、真横に曲げる。

BAD
×腕を真横でなく、前方に曲げている。
×前かがみになっている。



- ① 右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げる。 ② 体を起こしてもう1回左に曲げる。
③ 左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げる。 ④ 体を起こしてもう1回右に曲げる。

腕を振って脚を曲げ伸ばす

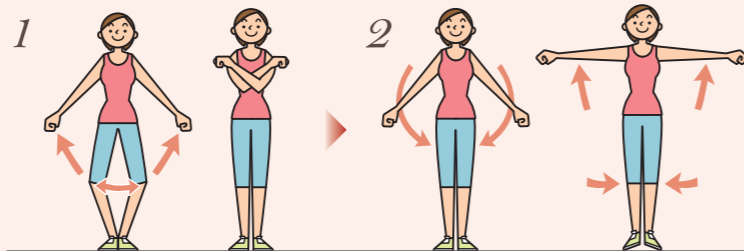
腕と脚を刺激して、
全身の血行を促進する。



Point

- [1]の動作
- 脚を曲げながら、腕を横に振り上げる。
- [2]の動作
- 腕は真横まで上げる。
 - ひざを伸ばしてかかとを上げる。

BAD
×姿勢が悪い。
×おしりが出る。
×かかとが床についている。



- ① 腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをする。
② 腕を振りもどして交差させながら、かかとを下ろして、また上げる。

腕を上下に伸ばす

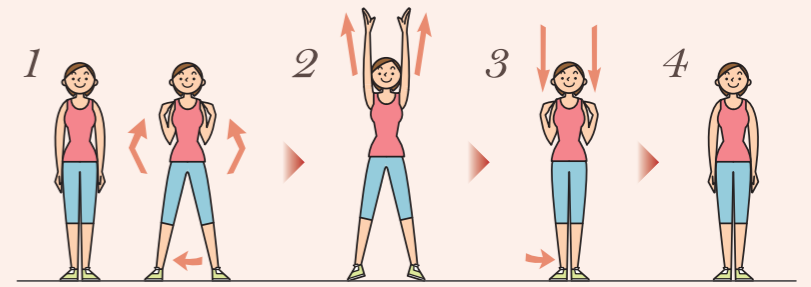
腕を上下に曲げ伸ばすことで、
全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける。



Point

- [1]・[3]の動作
- 肩を後ろに引く。
 - 腕を曲げた時にわきをしめるようにする。
- [2]の動作
- 指先を伸ばす。
 - 腕は勢いよく伸ばす。
 - 動作はきびきびと行う。
 - かかとを上げる。

BAD
[1]の動作
×腕が前に出ている。



- ① 腕を曲げて手を肩の位置におくと同時に、右脚を横に出す。
② 腕を上伸ばし、かかとを上げる。
③ 腕を肩の位置まで下ろして肩に手をおき、右脚をもどしてかかとを下ろす。
④ 手を下ろす。腕を曲げると同時に、今度は左脚を横に出して、同様に行う。

両脚で跳ぶ

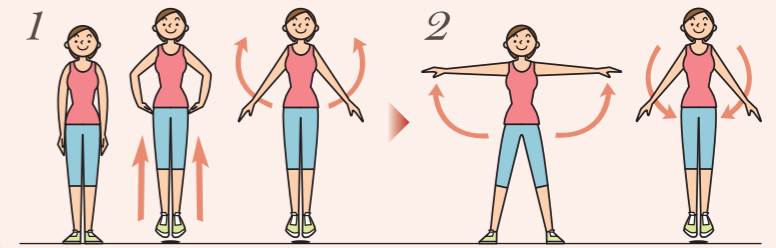
脚部の筋肉を活発に動かすことで、
全身の血行をよくし、体の緊張をときほぐす。



Point

- [1]の動作
- 上体の力を抜く。
 - 両脚をそろえて軽く跳ぶ。
- [2]の動作
- 両腕を横に伸ばす。
 - つま先まで使って弾んで跳ぶ。

BAD
[2]の動作
×あごが上がっている。
×腕が上がりが曲がっている。
×ひざが伸びていない。



- ① 両脚をそろえて4回跳ぶ。
② 次に脚を開いてから閉じて跳びながら、腕を横に上げ下ろす。

胸を反らす

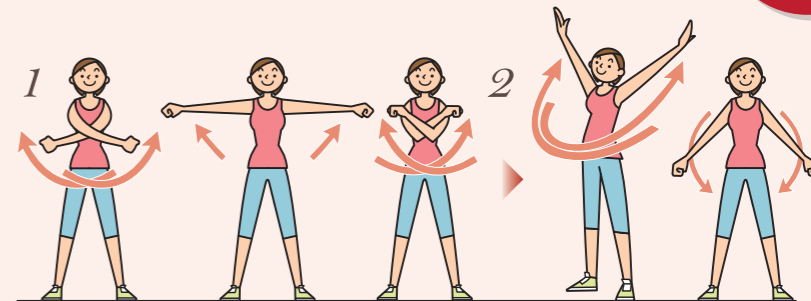
腹部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、
呼吸機能を促進させる。



Point

- [1]の動作
- 足は肩幅よりやや広く開く。
- [2]の動作
- 指先まで伸ばす。
 - 胸を反らす。
 - 手のひらを返す。

BAD
×おなかが出ている。
×ひざを曲げる。



- ① 脚を横に出して、腕を横に振る。
② その腕を横に出しながら、斜め上方に振る。