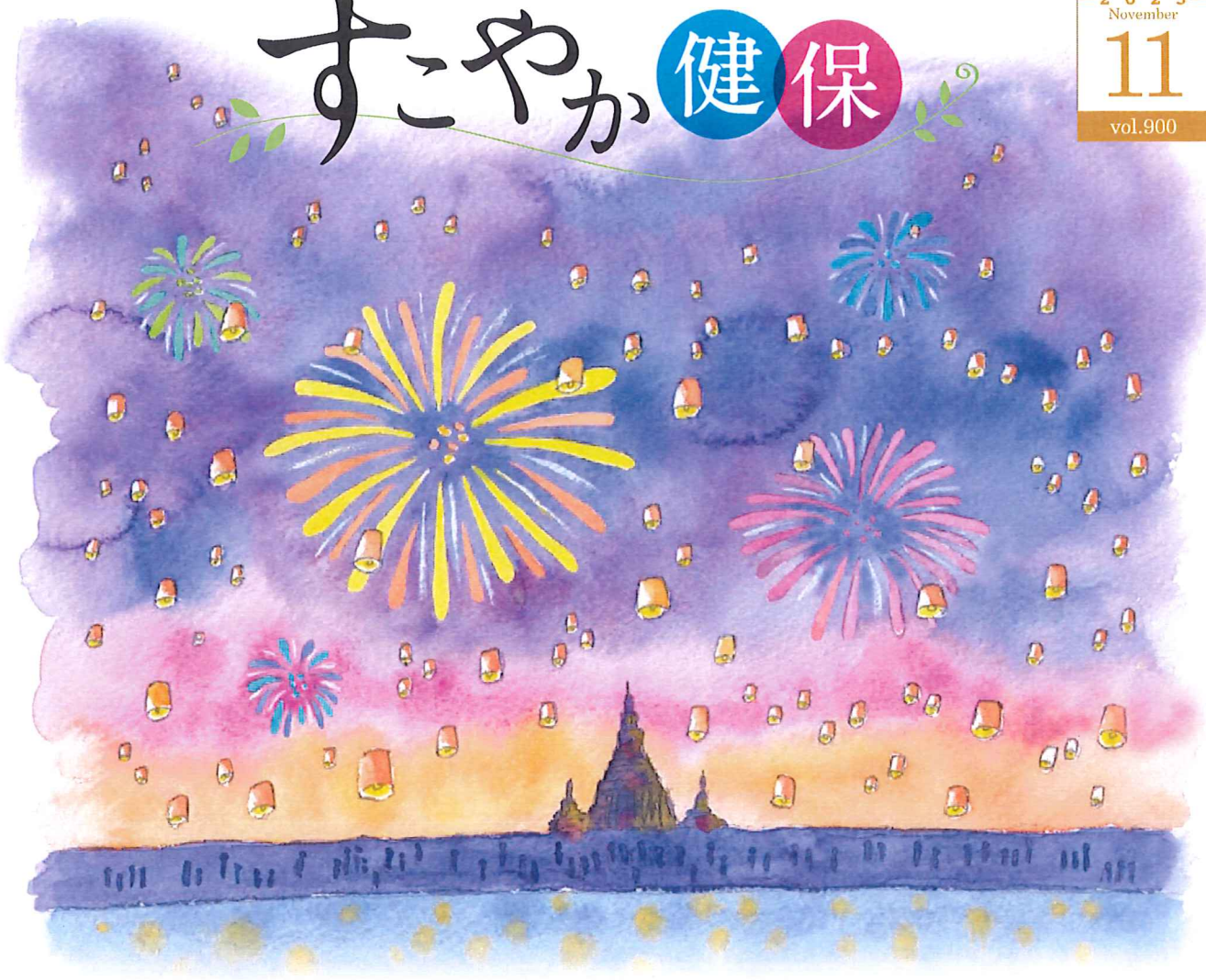


すこやか **健保**

知っておきたい! 健保のコト

VOL.54

「差額ベッド」とは

国は、療養環境の向上に対するニーズに応え、患者選択の機会を広げるために設けられた病室(差額ベッド室、正式名は「特別療養環境室」)の設置を認めており、利用する患者から特別な負担を徴収することを可能としています。それがいわゆる「差額ベッド代」です。一般的には個室や2人部屋など、大部屋以外に入院した時にかかる料金のことです。

差額ベッド代は、保険適用外であるため全額自己負担となり、高額療養費の対象外です。国の報告では、2022年7月1日現在の1日当たりの平均徴収額は、1人部屋が8322円、2人部屋が3101円、3人部屋が2826円、4人部屋が2705円でした。これは全国平均値であり個別施設でみると相当の開きがあるのが実態です。

さて、個室などに入院しても、差額ベッド代がかからないケースがあるのをご存じですか。本来、差額ベッドは「患者が希望した場合」に利用できるもので、患者への説明・同意がない場合に差額ベッド代を徴収することはできません。具体的には、①患者の同意が、同意書により確認されない場合②(重篤で安静が必要など)患者本人の治療上の必要により、差額ベッド室に入院した場合③(大部屋が満床など)病棟管理の必要性により、差額ベッド室に入院した場合——です。

差額ベッドを利用する場合は、同意書をよく読んで納得した上で署名しましょう。

まず、従業員101人以上(2024年10月以降は51人以上)の企業で社会保険への加入が必要となる年収「106万円の壁」で発生する事業主・労働者の保険料負担への対応については、①キャリアアップ助成金を新設し、労働者の収入を増加させる取り組みを行った事業主に對して、複数年(最大3年)で計画的に取り組むケースも含め、労働者1人当たり最大50万円の支援を一定期間行う②新たに適用となる

8月の小欄で紹介した働く女性の活躍の場を狭める要因にもなっていた、「年収の壁」問題への対応策が示されましたので紹介します。人手不足への対応が急務となる中、短時間労働者が「年収の壁」を意識せず働くことができる環境づくりに向けた厚生労働省の「年収の壁・支援強化パッケージ」が9月27日に公表され、同日の全世代型社会保障構築本部で決定されました。これを受け、10月からその具体策が逐次実施されていくことになりました。

た労働者に事業主が給与・賞与とは別に「社会保険適用促進手当」を支給することができ、この手当については、被用者保険適用に伴う本人負担分の保険料相当額を上限として、最大2年間、当該労働者の標準報酬月額・標準賞与額の算定から除外する——とした負担軽減策が打ち出されました。

事業規模にかかわらず社会保険への加入が義務付けられる「130万円の壁」への対応については、年収130万円を超えることが見込まれる場合に直ちに被扶養者認定を取り消すのではなく、人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な増収である旨の事業主の証明を添付することで、被扶養者認定の迅速な判断を促し、引き続き被扶養者にとどまることが可能となるような考え方が示されました。今回の措置は、2025年の年金制度改革を視野に置いたもので、今後、同改革に向けて抜本的な対策が検討されることとなります。

★ Special Issue 「年収の壁」問題、当面の対応策が決定 抜本的な対策を今後検討

すこやか特集

冷え症改善の

セルフケア

外気温の高低にかかわらず、

手足が年中冷たいと感じる方。

それは冷え症の可能性がります。

冷え症は「気のせい」ではなく、

自律神経の不調が原因かもしれません。

放っておくと、体中のさまざまな

不調につながります。

横浜市立大学の中村幸代先生に聞いた

最新の知見をもとに、冷え症改善のための

具体的なアドバイスについてお伝えします。

冷え症とは何か

冷え症とは、「中枢温と末梢温の温度較差がみられ、暖かい環境下でも末梢体温の回復が遅い状態であり、多くの場合冷えの自覚を有している状態」のことを指します。つまり、体の中心部は温かいのに、手足が冷たい状態が続く、手足の温度がなかなか上がらない状態のことをいいます。多くの人は、自分の手足が冷えていることを自覚しています。

これは「性質」ではなく「症状」と考えるため、「冷え症」とします。

具体的には、冷え症は、何らかの原因で自律神経がうまく機能しなくなり、血液の循環が悪くなって、手足の先まで血液が十

うー、手も足も冷たい



分に行き届いていない状態だといえます。

自律神経とは、体の機能を自動的に制御する神経系で、主に交感神経と副交感神経の2つの部分から成り立っています。交感神経は、心拍数を上げたり血管を収縮させたりするアクセルのような役割を果たします。一方、副交感神経は、心拍数を下げたり血管を拡張させたりするブレーキの役割を果たしています。

特に自律神経は、女性ホルモンの分泌をコントロールする神経とも密接な関係にあります。このため、思春期・妊娠出産期・更年期などに自律神経のバランスが崩れ、冷え症になる女性が多いのです。ただ自律神経の不調はストレスも影響するため、男性でも冷え症になる方はいます。

冷え症の簡単なチェック方法をご紹介します。①おでこに手のひらを5秒間あて、②

その手をもう片方の手、または足の裏にあてます。あてた箇所が冷たいと感じたら、冷え症かもしれません。

冷え症が引き起こす不調

冷え症を放置すると、手足の冷たさや倦怠感だけでなく、さまざまな健康問題を引き起こす可能性があります。血流が悪くなると、体全体の循環が悪くなり、免疫力が低下し、臓器の働きも低下。頭痛や肩凝り、動脈硬化や脳梗塞のリスクも高まります。

特に下半身の冷えは、腸の働きを悪くし、便秘や下痢、生理不順を引き起こす原因になります。また、冷え症は次のような症状や疾病にも影響を及ぼす可能性があります。疲れ目、目まい、動悸、脱毛、薄毛、鼻炎、腰痛、骨粗鬆症、肥満、抑うつ感、アトピー性皮膚炎、貧血、月経困難症、不妊症、妊娠・出産時の異常など。

これらの問題を避けるためには、普段から冷え症の改善に努めることが大切です。規則正しい生活や、体を冷やさない工夫などの積み重ねで、徐々に改善していくと考えます。

日常生活に取り入れたい 冷え症のセルフケア

冷え症の改善に最も効果がある生活習慣は、入浴です。39℃ぐらいのぬるめのお湯に長く浸かることで副交感神経が優位になり、血液の循環がよくなります。過度なストレスを受け続けると交感神経ばかり働いてしまうので、自分に合ったストレス解消法を見つけて副交感神経を働かせるようにしましょう。

また、首や手首、足首といった体の「首」

冷え症の改善には入浴！



39℃程度のぬるま湯に、長く浸かると効果的です。

と呼ばれるところを冷やさないようにすること。洋服は、体を締めつけるものではなく、吸湿性に優れた素材のゆつたりとしたデザインのものを選びましょう。

食事は、体を温める食材を選ぶだけでなく、体を冷やす食材を避けるように心がけましょう。冷たい飲みものや白砂糖、食品添加物、夏野菜などは体を冷やすといわれています。

以前、主に妊婦さんの冷え症対策として考えた、レッグウォーマー＆ツボ押し＆エクササイズの「冷え症改善パック」があります。このパックを4週間続けることで体温の上昇が見られました。レッグウォーマーとツボ押しを一緒に行うことでより高い効果を得られますが、誰でも簡単にできるのはエクササイズです。

肩幅くらいに足を広げて立ち、かかとを上げ下げするストレッチや、足の指でグー、チョキ、パーのじゃんけんをするエクササイズなど、全部で8種類の「冷えとりエクササイズ」を紹介しています。詳細は左の二次元コードからご確認ください。

ぜひ日常生活に取り入れて、冷え症の予防や改善に役立ててください。



Column 妊婦の冷えに注意！

妊娠中の女性にとって、冷え症は大敵です。なぜなら、冷えは腰痛や便秘などのマイナートラブルだけでなく、出産時のさまざまな異常の原因となるからです。お産後の女性2810名を対象に調査したところ、妊娠中に冷え症であった女性は、冷え症ではない女性に比べて出産時の異常を起こしやすいことが明らか

になりました。具体的には、早産になる割合が約3.4倍、前期破水(陣痛が始まる前の破水)が起こる割合が約1.7倍、微弱陣痛(陣痛が産産途中から弱くなる)が起こる割合が約2.0倍、遷延分娩(出産が長引く)が起こる割合が約2.3倍でした。この結果から、妊娠後期に冷え症の女

性は、冷え症ではない女性と比較して早産や前期破水、微弱陣痛、遷延分娩になりやすいことが分かります。これらのリスクを避けるためには、妊娠中の女性は体温管理をしっかりと行い、必要であれば医師のアドバイスを求めることが重要です。健康的な妊娠生活を送るためにも、冷え対策を心掛けましょう。



監修：中村 幸代先生
横浜市立大学教授
日本冷え症看護
助産研究会代表

「リースバック」って安心できる？

介護者レジャーリースト
大田 彦恵子

vol.140

離れて暮らす親のケア

「いつも心は寄り添って」

リースバックという言葉を聞いたことがあるでしょうか。自宅を不動産業者に売却。同時に、賃貸借契約を結び、その後は家賃を払いながら同じ家に住み続ける不動産取引です。また、まとった資金調達ができるうえ、住み慣れた家で暮らし続けることができます。シニア層を中心にここ数年で利用者が増えています。

Mさん(男性50代)の両親は実家で2人暮らしをしています。先日、父親から話があると言われ帰省したところ、この家をリースバックしようと思つたと言われました。唐突で、不動産屋にだまされているんじゃないかと心配なんです。とMさん。父親は「老後資金を得られるうえ、ここに住み続けられるなんて、願ったり叶ったりだと今にも売却しそうな勢いだったそうです。



親があまりに前のめりだと、子としては不安にもなります。どんな契約にもメリットとデメリットがあります。実際、リースバックの取引でもトラブル事例があるようで、国民生活センターも利用に際して注意喚起を行っています。確かに、売却しても住み続けることができます。魅力でしょう。しかし、売却価格は相場よりも安く、家賃は高額になる傾向があります。契約更新時に値上げされることもあり、契約期間が定められる場合が多く、ずっと住み

続けられる保証はありません。

契約内容をしっかり理解し、それが親の望みと合致すれば、親のこれからの人生にとって有意義な選択となるのかもしれない。ただし、強引な業者も存在します。「こんなはずでは」とならないよう、親の気持ちをよく聞き、一緒に契約内容を精査し検討したいものです。

ほっとひと息、

「こころにビタミン」

vol.68

精神科医 大野 裕

人との付き合い方も人さまざま

先日タクシーに乗って運転手と話をしていところ、私の出身の愛媛県の隣の香川県出身だと分かりました。会話の中で、中学時代に友達2人と自転車で9日間かけて四国一周をしたときの香川県での体験について話をしたところ、その人も高校時代に自転車で四国一周をしたということでした。

自転車旅行の楽しみと苦労について話が弾みましたが、タクシーを降りた後、大人になつてからそうした友達付き合いが極端に減ったことに気がきました。私の場合、故郷を離れて東京で生活をするようになったことが影響しているように思います。それだけではなく、高齢になるにつれて、ますます出不精になつて、最近では仕事を離れて友人と交流することがほとんどなくなつていきました。

その一方で、私は幸いなことに、家族と一緒に多くの時間を過ごすことができています。「人妻」という言葉がありますが、私たちは人と交流することで、こころが癒やされます。孤独な生活が続くと、こころや体の不調が増えることも分かつていきます。安心できる人との交流は、自分らしく健康に生きていくためにとても大切なことです。だからと言って、誰もが人付き合いを増や

Vol.80

COML 患者の悩み相談室

私の相談

弟が治療方針を独断で決定 父の意見も聞くべきでは？

90歳の父はこれまで心筋梗塞や肺気腫などを患ってきました。心筋梗塞のときは、狭くなった冠動脈にステント(狭くなった血管を内側から広げるための金属でできた網目状の筒のような器具)を入れたこともありました。

その父が同居の母から感染して、3日前に新型コロナウイルス陽性になりました。高齢ということもあり、入院して治療を受けることになったそうです。両親は九州の地方都市で弟家族と同居していて、私は東京在住です。父の面倒を見ている弟からこれまでのいきさつについて連絡を受けています。

昨日の連絡のとき、弟が「先生から『症状は重くないけれど、発熱しているので点滴で治療しています。食事は取れているので安心してください。ただ、ご高齢だし基礎疾患をお持ちなので、もし人工呼吸器が必要な状態になればどうしますか?』と聞かれたけれど、判断に困っていたら、先生に『負担が重いので私の親なら付けません。』と言われたから、付けない選択をした」と言います。

父は90歳ですが、モバイルで碁を打つぐらいはしっかりしています。父の意見を聞かずに勝手に決めていいものか疑問を抱いているのですが、いったん返事をしたら何も言えないものなのでしょうか。



おやじ人工呼吸器付けないよ
ええっ!!

回答者 山口育子(COML)

高齢だとひとくくりにして「判断できない」と決めてしまいがちですが、個人差は大きいのが現実です。それだけに、父親の意思を尊重したいという思いを弟さんに伝え、まずはよく話し合ってみてはどうでしょうか。そして、弟さんも同意すれば、医師に「先日は必要になつても人工呼吸器は装着しないとお返事しましたが、父はモバイルで碁を打っているぐらいしっかりしているので、父本人の意見を尊重したいと思います。人工呼吸器が必要になるときはどのようなときで、人工呼吸器装着のメリットやデメリットを父に説明して、父の意見を求めてもらえませんか」と頼むことは可能です。やはり患者本人が「どうしたいのか」の意思確認はとて重要ですので、医療者や家族の考えで突っ走ることがないよう、原点に立ち返る意識が大切です。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者にならよう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644
(月・水・金 10:00~17:00 / 土 10:00~13:00)
ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え



詳しくはCOML ホームページへ

山口理事長がパーソナリティを務める
賢い患者になる!

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます

ラジオ ON AIR!

人との付き合いって難しいなあ...



健康 ママ知識 すこやか特集 Part 2

体温上昇効果が期待できる「ショウガ」

体を温める食材として知られているものにショウガがあります。ショウガは古くから世界各地で食されており、漢方の材料としても利用され、体温を上昇させる効果のあることが報告されています。

その理由は、ショウガに含まれる成分にあります。ショウガの辛味成分であるジンゲロールには、血管を拡張し、血流を促進する働きがあります。これにより、体の深部の熱を体表に運び、体の末端部分を温めることができます。

また、ショウガを加熱すると、ジンゲロールはショウガオールに変わります。ショウガオールは胃腸の粘膜を刺激し、血流を高める作用があるため、体を芯から温めるとされています。

これらの成分の働きで、ショウガは、生で食べても、加熱して食べても、冷え症の症状を和らげることが期待できます。



今日もいきいき!旬ごはん

vol. 44

管理栄養士、調理師、ティーコーディネーター ● 楠本 薫 (https://www.instagram.com/cookingcafe2003)

エビのレンコンはさみ揚げ

●分量:2人分 ●1人分329kcal、塩分1.1g

- | | | |
|------------------|------------|------|
| レンコン(直径5cm程度)8cm | てんぷら粉 | 50g |
| エビ(殻付き) | 水 | 75cc |
| 玉ネギ(みじん切り) | 揚げ油 | 適量 |
| 溶き卵 | 塩・こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | サラダ菜・ミニトマト | 適量 |
| 酢水 | | |
| 水200cc・酢小さじ1 | | |

- レンコンは5mm程度の輪切り10枚にして、酢水に浸ける。
- エビは殻をむいて背わたを除き、包丁で細かく切り、たたく。
- ポウルにエビ、玉ネギ、溶き卵、片栗粉を加えて、手で練り混ぜる。エビ種を5等分にする。
- 水気を切ったレンコンを天板に並べ、上面に片栗粉(分量外)を茶こしで振るいかける。
- ④を手に取り、上に③のエビ種を乗せてのぼし、もう一枚のレンコンではさむ(片栗粉がついている面を種側)。
- てんぷら粉をポウルに入れ、水を加えて箸で混ぜる。
- 170℃に予熱した油で、1つつ衣をつけながら中火で3~4分揚げる。うっすらときつね色になったら取り出し、網上で油を切って塩・こしょうを軽く振る。
- ⑦を半分に切って、添え野菜とともに盛り付ける。



備菜にするのもおすすめです。

昆布とスルメイカの風味豊かな松前漬は、北海道の郷土料理。しめじなどのきのこ類も食物繊維が豊富なので、常備菜にするのもおすすめです。

エビに含まれる赤色素のアスタキサンチンは、強い抗酸化作用を持ち、疲労回復や動脈硬化・眼精疲労の改善など、さまざまな効果があります。脂溶性なので揚げ物・炒め物にすると吸収率がアップします。

レンコンの食物繊維は不溶性で、水分に溶けず腸まで届いて活動を促します。腸活といわれるように、腸は健康の要。健康な腸を維持するには食物繊維が欠かせません。

秋冬が旬のレンコンで、今回はエビのはさみ揚げを作ります。ザクとした食感で、食べ応えのある一品です。

レンコンは輪切りにしたら、しばらく酢水に浸けるのがポイント。変色を防ぐのに加え、でんぷんの働きを抑えて歯応えがよくなります。エビ種をはさむときは、糊代わりの片栗粉を付けた面を種側にし、形が崩れないように軽く押さえます。



POINT エビ種は揚げると、ふんわりした食感に仕上がります。食感を楽しむには、エビをあまりたき過ぎず、粒感ある程度残すのがポイントです。



しめじの松前漬け

●分量:2人分 ●1人分32kcal、塩分0.6g

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| しめじ | 酒・みりん | 各大さじ2と1/2 |
| 刻み昆布 | A 薄口しょうゆ | 大さじ1と1/4 |
| スルメイカ(干し) | 唐辛子(輪切り) | 適量 |
| | | |
| | | |

- Aの材料を全て小鍋に入れ火にかかけ、煮立ったら火から下し冷ます。
- しめじは株元を落としてほくほく、大きい場合は長さ・幅を半分に切っておく。スルメイカはハサミで細かく千切りにして①の漬液に入れる。
- 鍋に湯を沸かし、しめじ、刻み昆布を入れて15ほどゆで、ザルに取り上げて水気をしっかり切り、漬液に30分以上漬け込む(完全に冷えたら冷蔵庫で保存する)。



は、「埼玉県人にはそこらへんの草でも食わせておけ!」と「埼玉なんて言うだけで口が埼玉に連発するわ!」といった数々の埼玉デイスを連発するも、埼玉の寛容さに助けられてまさかの大ヒット。興行収入37.6億円を記録し、日本アカデミー賞では最優秀監督賞を含む12部門を受賞するなど、空前の埼玉ブームを巻き起こしました。

映画『翔んで埼玉』第2弾では、関西を巻き込み、再びスクリーンで壮大な茶番劇を繰り広げることに!

出演は、前作『翔んで埼玉』で麻実麗を演じたGACKTと壇ノ浦百美を演じた2階堂ふみのほか、加藤諒、益若つばさ、小沢真珠、中原翔子が出演は、前作『翔んで埼玉』で麻実麗を演じたGACKTと壇ノ浦百美を演じた2階堂ふみのほか、加藤諒、益若つばさ、小沢真珠、中原翔子が



©2023 映画『翔んで埼玉』製作委員会
『翔んで埼玉』
～話話湖より愛をこめて～
2023年11月23日(祝・木)より全国公開
配給:東映
出演:GACKT 二階堂ふみ 香 片岡愛之助 ほか
監督:武内英樹
原作:魔夜峰夫「このマンガがすごい!」comics翔んで埼玉。(宝島社)
公式サイト:
https://www.tondesaitama.com/

追ってけ!カルチャー
津田 麻紀子

映画『翔んで埼玉』は、琵琶湖より愛をこめて、11月23日(祝・木)より全国の映画館で公開されます。

『翔んで埼玉』は、「バタリロ」などで一世を風靡した漫画家・魔夜峰夫氏が1982年に発表したファンタジー漫画。2019年に映画化されたことを覚えている方も多いのではないのでしょうか。

まざかの続編!
日本埼玉化 計画関西編

さあ、壮絶な東西対決の幕開けです!

続投。滋賀の貴公子・桔梗魁役として初めて男役に挑戦する香、日本全土の大飯化を狙う大阪府知事・嘉祥寺晃役として片岡愛之助が登場します。そのほか、滋賀勢として堀田真由、くつきー! (野性爆弾)、高橋メアリージュン、ダイアン津田が、和歌山勢として天童よしみ、トミン・クレアが参戦。日本埼玉化計画を推し進めるため、越谷に海を、埼玉県人の心をつなぐため、越谷に海を

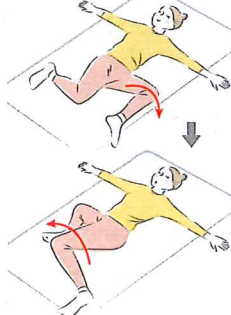
Let's STRETCH! Vol.92

機能改善アクティブストレッチ⑧ (股関節・殿部・体幹)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

今回も、姿勢改善と股関節および体幹の動きの改善に効果的なアクティブストレッチを紹介します。

- 仰向けに寝た状態で両手は横に開き、両方のかかとを開いた状態で両膝を曲げます。その状態からゆっくりと左側に足を倒します。右の膝が床に近づくように右の腿の内転筋を軽く収縮。倒していくと右の手が浮く感じになりますが、できるだけ上がらないように背筋を収縮させてこらえます。ピークポジションで2秒キープ。体幹部の筋肉を使って足を最初の状態に戻したら、今度は右に倒します。



動作はゆったりとしたリズムで6往復ほど繰り返します。実施中はドローイン(おなかを細くするように収縮)します。

- 倒した膝の上に逆の足をのせて殿部の静的ストレッチを入れるとさらに効果的です。この運動では股筋から腰方形筋などの腰回りの筋群さらには腹斜筋や大胸筋のストレッチになります。



注意! 肩や、腰および膝に痛みが発生した場合は中止します。

編集部より

「すこやか健保」は会社などの掲示板に展示使用することもできる編集デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取り上げてほしいテーマやご意見、ご感想などを「すこやか健保」編集部宛てにお寄せください。

＜ご意見・ご感想をお寄せください＞
〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26(住友不動産青山ビル西館内)
健康保険組合連合会「すこやか健保」編集部
[E-mail] sukoyaka@kenporen.or.jp