

★ Special Issue アルコール健康障害の発生予防に指針 「飲酒に関するガイドライン」を公表

4月は入社や異動の季節です。今年は新型コロナウイルスの影響もなく、歓送迎会を計画している幹事さんもいるでしょう。歓送迎会と言えばアルコール飲料が付き物ですが、最近では、あえてお酒を飲まない、もしくは少量しか飲まない「ソバキュリアス」というライフスタイルが働き盛り世代で増えているともいわれています。

これに拍車を掛けたのが、2月19日に厚生労働省が発表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」です。飲酒のリスクや影響、飲酒の際に気を付けた方がよいことなどを取りまとめたものです。

同ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールへの関心と理解を深め、必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすことを目的に、お酒に含まれる純アルコール量(%)を数値化する算出式を示しています。例えばビール500ml(5%)の純アルコール量は20gとなります。また、ガイ

ドラインでは病気ごとに発症リスクが上がる飲酒量もまとめられており、大腸がんでは、1日当たり20g程度(週150g)以上、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げるとの研究結果も公表されています。

さらに、避けるべき飲酒時の注意として①一時多量飲酒(特に短時間の多量飲酒)、②他人への飲酒の強要等、③不安や不眠を解消するための飲酒、④病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒(病気等の種類や薬の性質で変化)——といった項目が示されています。

「百薬の長」といわれたお酒も、今後は健康に配慮した飲み方として挙がっている「あらかじめ量を決めて飲む」「飲酒前に食事を取る」「飲酒の合間に水や炭酸水を飲んでアルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする」「1週間のうち飲酒しない日を設ける」などを、今までの以上に意識していく必要があるとされています。

知っておきたい! 健保のコト

VOL.59

マイナンバーカードには何が入っている?

マイナンバーカードを持つ不安の1つとして挙げられるのが、紛失時等の個人情報の漏洩です。特にマイナ保険証では、受診記録といった機微な情報が流出し悪用されるのでは、と危惧される方もいるのではないのでしょうか。

その心配にはおよびません。マイナンバーカードのICチップには税、年金、受診記録・処方薬の履歴等のプライバシー性の高い個人情報は入っていません。ICチップには、カード面に記載されている氏名・住所・生年月日・性別の4情報と顔写真、マイナンバー、さらにe-Taxの電子申請やコンビニでの公的証明書の交付等のオンライン手続きの際になりすましや改ざんを防ぎ、本人確認を行うために必要な電子証明書等しか入っていないのです。

既にマイナンバー制度導入後は、就職、転職、年金受給等多くの場面で個人番号の提示が必要となります。市役所や金融機関等で身分を証明する際、顔写真付きの公的証明書を求められる場合がありますが、マイナンバーカードがあれば番号確認と本人確認がこの1枚で済んでしまうというメリットがあります。

健保組合は現在、マイナンバーと健康保険証のひも付け登録の確認作業を行うなど、マイナ保険証への円滑な移行に向けた取り組みを国と連携して行っており、その取り組みについては以下の動画からご覧いただけます。



デジタル庁作成動画▶【報告と対策】

すこやか特集

インターバル速歩で健康寿命を延ばそう！

健康増進のためにウォーキングをされている方も多いのではないのでしょうか。ウォーキングでは、何歩歩くかではなく、どのように歩くかが大切です。ゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返すことで、筋力・持久力・骨密度の向上や生活習慣病リスクの低減が期待できる「インターバル速歩」について、松本大学の根本賢一先生にお話を伺いました。



インターバル速歩とは？

私たちの筋力は加齢に伴ってどんどん低下していきます。たとえば太ももの筋肉の場合、何も運動しないまま60歳を過ぎると、筋力は20歳代の半分にまで低下するといわれています。

しかし、効果的な運動トレーニングを行えば、何歳からでも筋力の増加は見込めます。ジムに通ってマシントレーニングを行ってもいいですし、プールに通って水泳を行ってもいいでしょう。ただ、長く続けて運動を習慣化することは、多くの方にとって難しいことではないでしょうか。

そこでお勧めしたいのが、「インターバル速歩」です。インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと早歩きを交互に数分間ずつ行うウォーキング法。ゆっくり歩きと早歩きを繰り返して、早歩きの合計が1日15分以上になるように

に歩きます。目安は週4日以上。インターバル速歩は、散歩や買い物、通勤のときなど、日常生活に気軽に取り込むことができる運動です。

通常のウォーキングの場合、運動強度は最大体力の40〜50%までにしか上がりませんが、ややきついと感ずる程度の速さで早歩きをすると、最大体力の70%を使います。たとえ数分間だけでも、このレベルの強度の運動を組み合わせることで、筋力や持久力の向上が期待できます。

インターバル速歩をやってみよう！

ウォーキングは歩くときの姿勢が最も大切です。背筋を伸ばし、視線は20〜30m前を見ます。手のひらを軽く開いて、腕を後ろに振ることを意識して、大腿で歩くように

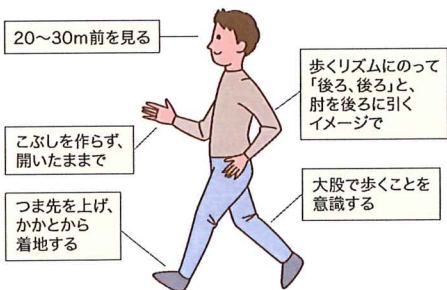
※運動強度：運動時の負荷やきつさを表す指標。

インターバル速歩をやってみよう！

自分に合ったペースで、無理なく行うことがポイント。インターバル速歩や運動を行う前には、準備運動やストレッチを行うことも大切です。

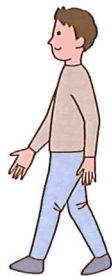
早歩きするとき

早歩き時間は1日合計15分以上、週4日以上続けよう！



ゆっくり歩くとき

疲れてきたらゆっくり歩く。リラックスして呼吸を整え、体力を回復させる。



けがを予防するための準備運動



※「インターバル速歩」は熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

「小分け運動」の習慣化が、健康寿命を延ばす

加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力が低下し、身体機能が低下することをサルコペニアといいます。サルコペニアは、介護が必要となる前段階のフレイルの危険因子ですが、適切な運動と十分な

休息を休ませながら歩きます。けが予防のために、運動前のストレッチも行いましょう。アキレス腱伸ばしや腕を前から耳の後ろまで上げて下ろす背中のストレッチなど、体をほぐしてから動き始めるといいでしょう。水分補給も忘れずに。

しましょう。最初はゆっくり歩き、徐々にスピードを上げながら歩きます。早歩きは、「ややきつい」「きつい」と感じる速さで行います。ゆっくり歩きのときは、十分にリラックスして体を休ませながら歩きます。

健康で元気に過ごせる期間を長くするために、運動習慣を身に付けましょう。スポーツ選手のように激しい運動をする必要はありません。むしろ1日に必要な運動量を数回に分けて行う「小分け運動」を習慣化し、毎日、長く続けることが大切です。インターバル速歩は、筋力・持久力の向上だけでなく、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果があることも分かっています。ちよつとした時間を見つけて行う「小分け運動」が、長続きの秘訣です。

猛暑や氷点下など、外に出ることが難しい時期は、室内で足踏みするだけでも効果が見込めます。また、会社の廊下で「速歩ゾーン」をつくり、そこを通るときは大股&速歩で歩かなければならないルールにしてしまおうなど、日々の生活に無理なく取り入れ、インターバル速歩を楽しんでください。

自分だけの健康指標ができる「活動量計」

活動量計は、体に身につけて運動量を計測する機器で、歩数、歩幅、速度、走行距離、心拍数、消費カロリー、睡眠状態などの測定が可能です。私たちは、立ったり座ったりといった日常の動作でもカロリーを消費しています。活動量計は、自分が1日に消費したカロ

リーの全てを合計して教えてくれるので、その消費カロリーを超えないように食事を調整することで、生活習慣の改善にも役立つことができます。スマートフォンと連携可能なものもあり、専用アプリを通じて詳細なデータを確認できます。どのくらい運動すればよいかは、他人と

比べるものではありません。適切な運動を行うために、自分の現在の活動量を知ることが大切です。毎日使うことでデータが蓄積され、自分だけの健康指標が出来ます。家電量販店などで購入することができますので、ご自身に合ったものを利用してはいかがでしょうか。



監修：根本賢一先生
松本大学大学院
健康科学研究科教授



家族に介護が必要になると、趣味どころか、仕事を続けることさえ、罪悪感を抱く人もいます。しかし、多くの場合、介護は長期戦です。自分の生活を我慢していると、親の長生きを恨むことにならないでしょうか。もしかすると、介護の状況によっては一時的

趣味を続けるのは身勝手？

「いつも心は寄り添って」
介護暮らしがナリスト
太田 差恵子
vol. 145

趣味を大切に育んでいる人は多いと思います。仕事をがんばる原動力となることもあるでしょう。しかし、そんな日常に親の介護がプラスされると……。

Eさん(女性40代)の趣味はジャズダンスです。会社が休みの週末は習っただけでなく、日曜のシニアクラスのインストラクターも務めています。私にとってダンスは生きがいなんです。とEさんはにっこり。しかし、1年ほど前から遠方の実家で1人暮らしをする母親(80代)に介護が必要となりました。ダンスがあるの、泊まりでの帰省が難しく、日帰りで月に2回様子を見に帰るのが精いっぱい。実家の近所の親戚から、「もっと、帰ってこい」とうるさく言われます。母も、私がダンスをしていることを良く思っていないと、「身勝手だ」と親戚や母親から責められ「ダンスをやめるべき？」と悩んでいました。

にダンスを休まざるを得なくなることがあるかもしれません。けれども、あくまで「お休み」とし、「自分ができること、できないこと」のライン引きは大事だと思うのです。ケアマネジャーなど介護の専門職とも連携し、大切にしていることはできる限りやめない。身勝手どころか、気持ちよく介護を行うためのパワーになるのではないのでしょうか。

ほっとひと息、
ここらにビタミ
精神科医 大野 裕
vol. 73

ものを捨てられない心理

ある会社の上司が、若い社員を連れて外来を受診しました。その若い社員は会社の寮に住んでいたのですが、部屋がゴミ屋敷のように荒れていることに同僚が気付いたために、精神的な問題があるのではないかと心配してのことです。

その社員から話を聞くと、新しい部署に配属になって慣れない仕事に追われているうちに気がなくなったり、部屋を片付けることができなくなってきたと言います。私たちは、元気なときには自然に部屋を片付けたり、不必要なものを捨てたりしていますが、これにはとてもエネルギーが要ります。

はるか昔の原始時代、厳しい現実を生き抜くためには、少しでも使える可能性があるものは捨てないで手元に置いておく必要がある。その社員から話を聞くと、新しい部署に配属になって慣れない仕事に追われているうちに気がなくなったり、部屋を片付けることができなくなってきたと言います。私たちは、元気なときには自然に部屋を片付けたり、不必要なものを捨てたりしていますが、これにはとてもエネルギーが要ります。

そうした考え方は今も私たちのこのころの中に同じように残っています。ですから、精神的に疲れているときには、ものをなかなか捨てられなくなります。人間関係で相手を束縛したり、ストーカーまがいの行動を取ったりするようになるのも同じような心理です。このような執着心が強くなっていることに気付いたときには、自分のこころが疲れている

COML 患者の悩み相談室 Vol.85

私の相談 紹介状のコピーをもらうためになぜ高い手数料がかかるの？

私(53歳・女性)は8年前に膠原病を発症し、診断を受けた病院にずっと通院してきました。ところが担当医が異動になると知ったので、専門医がいる別の病院に転院することにしました。そこで、これまでお世話になった医師に紹介状を書いてほしいと頼みました。すると厳封された封書を渡され、その日の医療費の領収書の明細には「診療情報提供料」という項目の点数が記載されていました。



回答者 山口育子(COML)

私は患者会に入っているのですが、患者会の人に「紹介状に書かれている内容は私の個人情報だから持っていく前にコピーしておきたいんだけど、開けてもいいですよね?」と聞いてみました。すると「厳封されているのを勝手に開封したらいけないと聞いたことがある。持っていく病院で見せてもらった?」と言われたのです。そこで、転院を希望している病院に電話をかけ、「今度そちらに持参する紹介状のコピーはいただけますか?」と確認してみました。すると、「情報開示の一環ですので、基本的な手数料3,000円とコピー代をいただきます」と言われたのです。数十円のコピー代ならまだ理解できますが、なぜ診療情報提供料を支払って書いてもらった私の情報のコピーをもらうのに、3,000円も払わないといけないのでしょうか。納得いきません。

紹介状は正式には診療情報提供書と呼ばれ、診療情報提供料という保険点数が定められています。厳封されている場合、勝手に開封すると内容の信用性が低くなってしまいます。また、厳封した封書に切手を貼って郵送すれば「信書」になるので、その場合は宛先以外の人が勝手に開封すると「信書開封罪」という刑法上の罪に問われることもあります。

渡した先の医療機関でコピーを依頼した場合の扱いは医療機関の判断によって異なる可能性があります。その医療機関宛てに作成された情報なので、カルテ開示と同様の情報開示請求と位置付けられれば、医療機関の決めた費用請求は可能です。診療情報提供書の開示請求も情報開示の項目に明記された決まりがあるかどうか医療機関に確認してみてください。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)
「賢い患者になりましょう」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 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
「賢い患者になるう!」
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

ると考えて、冒頭の会社員のように信頼できる人に相談することが役に立ちます。自分の行動を客観的に眺められるようになり、自分一人でも頑張らなくて済むからです。もし一人で対応できそうであれば、片付け上手の人のように、たまっていくものを並べてみて、どうしても必要なものを除いて捨てるようにすると良いでしょう。



健康 マメ知識 1000やか特集 Part 2
知っておきたい「自覚的運動強度(RPE)」
皆さんは、運動をしていて「今のペースならもう少し続けられるかも」とか「もう限界だ、これ以上は無理」と感じた経験はありませんか?
その感覚を指標化したものを「自覚的運動強度(RPE: Rating of Perceived Exertion)」といい、個々の感覚に合わせて運動の強度を調整するのに役立ちます。
運動するとき、運動強度が過度に高いと健康リスクが上がる一方、逆に強度が低すぎると運動の効果が十分に得られない可能性があります。
自分が「ややきつい」と感じる程度の強度で行くと、体に負担をかけずに持久力を効果的に向上させることができます。
自覚的運動強度を把握し、それに基づいて運動を行うことで、運動の効果を最大限に引き出すことができます。
〈自覚的運動強度(RPE)の目安〉
きつい=強度64.3%=心拍数150拍/分
ややきつい=強度50%=心拍数130拍/分

今日もいきいき! 旬ごはん

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)

春キャベツシュウマイ

●分量:2人分 ●1人分239kcal、塩分1.9g

- 春キャベツ..... 300g
- 塩..... 小さじ1/2
- 豚ひき肉..... 100g
- エビ(殻付き)..... 80g
- 「千レシイタケ(戻した後みじん切り)2枚」
A 玉ネギ(みじん切り)..... 50g
- しょうが(みじん切り)..... 5g

- グリーンピース(熱湯にくぐらせる)..... 10粒
- 濃口しょうゆ..... 小さじ2と1/2
- 酒、砂糖、ゴマ油、片栗粉..... 各小さじ1と3/4
- 塩..... 小さじ1/6
- こしょう..... 少々
- 練りがら(お好みで)..... 適量

- 春キャベツの芯を取り除き4~5mm程度の千切りにする。ボウルに入れて塩を加え、手で軽く揉み15分置く。
- エビの殻と背ワタを除いて、包丁で滑らかになるまでたたく。
- 豚ひき肉と②を一緒にボウルに入れてよく練り、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、ゴマ油、酒、片栗粉を加えてさらに練る。
- Aを全て加えて混ぜ合わせる。手

- にサラダ油(分量外)を付けて10等分して丸める。
- 春キャベツはさっと水洗いしてザルにあけて水気を除き、手のひらに④のおんを乗せ、春キャベツをかぶせるように張り付けていく。
- クッキングシートを底に当てて蒸し器に並べ、グリーンピースの上に乗せ、強火で10分蒸す。
- 蒸し器から取り出して皿に並べ、お好みで練りがらしを添える。

副菜のチリソース炒めに使うチンゲン菜は、春・秋が旬。βカロテンが豊富で、抗酸化作用が高く、皮膚や目の健康維持にも働きかけます。エビに含まれるアスタキサンチンも、βカロテンと同じカロテノイドの一種なので、同じ働きが期待できます。

3月ごろから出る春キャベツは、やわらかくてみずみずしいのが特徴。旬の野菜を楽しむ、変わり種のシュウマイを紹介します。

あんは豚ひき肉とたたいたエビをメインに、千レシイタケを加えることで風味豊かに。シュウマイの皮の代わりに千切りの春キャベツで包みます。キャベツは食物繊維やミネラルが豊富で、まとまった量を取れるので、食後の血糖値上昇を抑える、血中コレステロール濃度を抑制するなど、生活習慣病の予防にすだめのレシピです。ヘルシーながら、ほじょいシャキシャキ感で食べ応えもあります。

POINT あんに春キャベツをかぶせたら、軽く握ってしっかりキャベツを張り付けます。クッキングシートを当てる部分は、あんが見えるままにしておきましょう。



海鮮と野菜の中華チリソース炒め

●分量:2人分 ●1人分180kcal、塩分2.1g

- エビ..... 6尾
- イカ..... 60g
- 貝柱..... 4個
- 酒..... 小さじ2
- 白ネギ(みじん切り)..... 10g
- A ショウガ(みじん切り)..... 1かけ
- ニンニク(みじん切り)..... 1/2かけ
- チンゲン菜..... 1株
- ナス..... 60g

- 赤パプリカ..... 40g
- 豆板醤..... 小さじ1/3
- サラダ油..... 小さじ2
- 砂糖、薄口しょうゆ..... 各小さじ1
- ケチャップ、鶏ガラスープ..... 各大さじ2
- B 穀物酢..... 大さじ1/2
- 塩、こしょう..... 少々
- 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1/2:水大さじ1)
- パセリ(みじん切り)..... 少々

- エビの殻をむき、背に切り込みを入れて背ワタを取り出す。イカは表面をかこの切りにし、一口大の大きさに切る。
- チンゲン菜は2~3cmに、ナス、パプリカは小さめの乱切りにする。
- Bの材料を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油小さじ1と水大さじ1(分量外)、チンゲン菜の軸、ナス、パプリカを入れてふた

- をして火にかけて、煮立ったら中火弱で2分蒸し煮にして、取り出す。
- 同じフライパンにサラダ油小さじ1を入れて火にかけ、Aを全て加えて香りが出るまで炒め、豆板醤を加えて混ぜ、海鮮、酒を加えて炒める。
- チンゲン菜の葉を加えてサッと炒め、③を加えて一気に煮立てる。
- ④を戻し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げ、パセリを散らす。

vol.157

追ってけ!カルチャー

岡田 俊則

「形而上絵画」ってご存じですか。あるところでは、時間と空間の倒錯や事物の不動態を幻想的に描いた絵と説明されていて、またあるところでは、目に見える奥にある不安や憂鬱、神秘などを描写した絵画とあります。難しそうだけど、他人の悪夢を覗き見るように見えるよう

そんな「形而上絵画」という様式をつくったアーティストト集団の中心にいたのがジョルジョ・デ・キリコです。その絵は、皆さんも教科書などでご覧になったことがあるはず。何の関連性もないモチーフが共存した不思議な世界、不安定な構図、歪んだ遠近法、表情のないマネキンのような主人公。

デ・キリコは若い頃、ニーチェの影響を受けて、そのことが作品に反映されているといわれています。なるほど、哲学的です。

デ・キリコはバリエ、詩人で美術評論家のギョー

心の深奥や神秘をキャンバスに

シュレアリズムの生みの親となった画家

「デ・キリコ展」
期間:2024年4月27日(土)~8月29日(木)
会場:東京都美術館
※開館時間、料金、場所など詳しくは https://dechirico.exhibit.jp/ まで

Let's STRETCH! Vol.97

アクティブ+スタティックストレッチ①

(猫背の解消)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

アクティブストレッチング(AS)は、伸ばしたい筋肉の逆側の筋肉を収縮させることで、その筋肉に伸ばす反応を引き出す、相反抑制を用いたもの。その後、ゆっくりと対象筋を伸ばして行くのがスタティックストレッチング(SS)。この2つの組み合わせでストレッチ効果を上げます。

1回目は姿勢の改善(猫背解消)を目的とした大胸筋のストレッチを紹介し、腰や肩に痛みを感じたら無理をせず中止してください。

- (AS)肩を外側に回しながら肩甲骨を背骨に寄せるように胸を張っていきます(A)。背中側の筋肉がしっかりと収縮されていることを感じます(2秒の時、息を吸います)。ピークで2秒キープした後、背中を緩めて肩を内側に回してリラックス(B)。この動きを5回ほど繰り返します。
- (SS)次にタオルを親指が外側を向くように腰の後ろで握ります(C)。その状態から肩を上方に上げていきます(D)。気持ちいいストレッチ感が得られるところで15秒ほどキープして大胸筋をストレッチ。これを2~3セット繰り返します。呼吸は自然に。肩甲骨を背骨に寄せることで姿勢が改善します。

(A)

(B)

(C)

(D)

「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