

AUTUMN
秋
2003



ご家庭にお持ち帰りください。

ウェルネスクラブ

Wellness Club

**KENPO
MAGAZINE**

リコー三愛グループ健康保険組合

当健保組合では、平成7年より皆様の健康ライフを積極的にお手伝いしてまいりました。国でも「一次予防」を重点に「健康日本21」が2000年からスタートしています。

「病気から健康を考えるより、健康から病気を考える」といわれるように、毎日の生活を改めて見直し、これからの高齢社会を健康でいきいきとお過ごしいただくために、健保組合は事業所と共に各セミナーを開催しています。

5月9日(金) 東京リコー(株)・五反田

- 対象者
ドック有所見者・定健対象者の希望者
- 主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・食事指導
食生活診断・心電図測定 } 幸生クリニック
(安静時・負荷)
体力測定……労働保健協会
医療相談……杏林大学教授(健保顧問)角田先生
健保組合 山西保健師

6月13日(金) 四国リコー(株)・高知支社

- 対象者
高知支社全社員
- 主な実施内容
歯科健診……高知県歯科医師会
骨密度測定・食事指導……高知県総合保健協会
健康相談……健保組合 山西保健師



▲6月11日・13日、歯科健診

6月11日(水) 四国リコー(株)・徳島支社

- 対象者
徳島支社全社員
- 主な実施内容
歯科健診……徳島県歯科医師会
骨密度測定・食事指導……徳島県総合保健協会
健康相談……健保組合 山西保健師

7月11日(金) 東京リコー(株)・参宮橋

- 対象者
ドック有所見者・定健対象者の希望者
- 主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・食事指導
食生活診断・心電図測定 } 幸生クリニック
(安静時・負荷)
体力測定……労働保健協会
医療相談……杏林大学教授(健保顧問)角田先生
健保組合 山西保健師

9月3日(水) リコーエレメックス(株)・技術センター(名古屋)

- 対象者
ドック有所見者・定健対象者の希望者
- 主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・食事指導
食生活診断・心電図測定 } 滋賀保健センター
(安静時・負荷)
体力測定
医療相談……滋賀保健研究センター理事長 大道先生
健保組合 山西保健師



▲相談風景

7月25日(金) リコーエレメックス(株)・東京

- 対象者
ドック有所見者・定健対象者の希望者
- 主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・食事指導
食生活診断・心電図測定 } 幸生クリニック
(安静時・負荷)
体力測定……労働保健協会
医療相談……杏林大学教授(健保顧問)角田先生
健保組合 山西保健師



▲骨密度測定

9月9日(火)~9月10日(水) リコー中部関連会社(7県)

- 対象者
ドック有所見者・定健対象者の希望者
- 主な実施内容
歯科健診……労衛健康管理協会
骨密度測定・食事指導
食生活診断・心電図測定 } 滋賀保健センター
(安静時・負荷)
体力測定
医療相談……滋賀保健研究センター理事長 大道先生
健保組合 山西保健師
メンタルヘルス(講演・実技)……福岡労働衛生研究所部長 森田先生



▲グループワーキング風景

けんぽレポート

各健康セミナーを開催しました ……2~3

けんぽヘルスレーター

メールで相談してみませんか? ……4

けんぽエコノミックス

平成14年度決算のお知らせ ……5~6

平成14年度に実施した主な健康づくり事業

みなさんの健康は、健保組合の願いです ……7

ご注意ください!

10月分給与から保険料の変わる人がいます、公告 ……8

こんなとき健康保険は使えますか?

交通事故にあったとき ……9

不足しがちな栄養素はサプリメントでプラス!

サプリメントって、なに? ……10~11

平成14年度疾病統計まとまる

前年度をやや下回る! 総医療費は約92億円 ……12~13

予備軍含め、なんと1620万人

糖尿病 ……14~15

すこやかに秋を過ごすための

セルフケア&メンテナンス ……16~17

就寝・起床のダブル体操

ぐっすり眠って、スッキリ目覚める ……18~19

Click

スポーツジャーナリスト 栗山英樹 ……20

日本湯けむり紀行

黒部峡谷温泉郷・塩原温泉郷 ……21~23

食べて治すセルフケアメニュー

うなぎのちらし寿司 ……24

健保ホームページをご利用ください

当健保組合では、ホームページを通じてさまざまな情報をリアルタイムでお伝えしています。ぜひ、ご利用ください。

アドレス: <http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/>



メールカウンセリング始めました

けんぽヘルスレター

メールで相談してみませんか？

●プライバシー安心
●いつでも思いついたときに

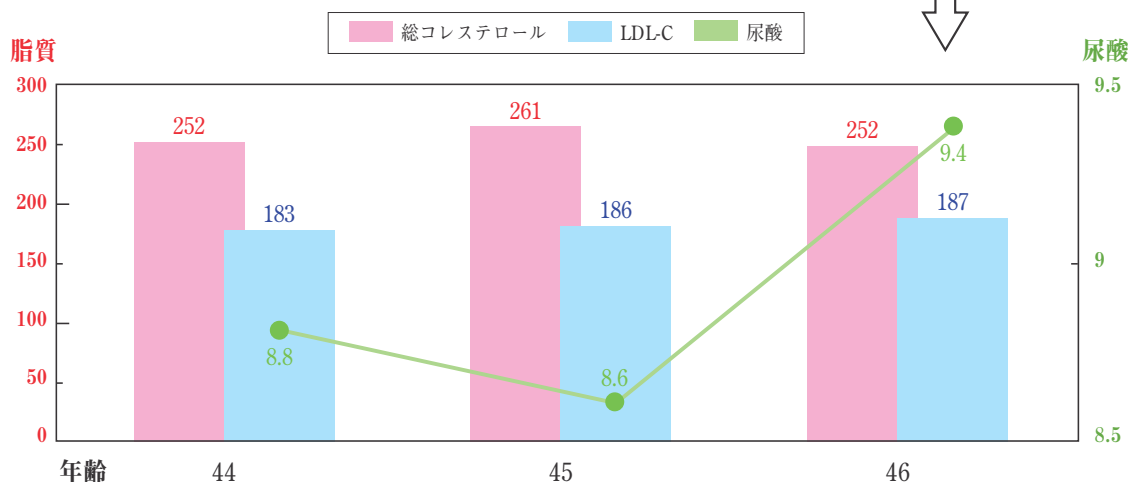
- 「健診を受けたけど結果がよくわからない」
- 「気になる体調の変化がある。
でも病院に行く程ではないし…(ex.不眠がち)」
- 「インターネットで調べた情報、どれが自分に合っているの？」
など、「どうしようかなあ」と悩む時には、健保保健師がお答えします！

みなさんの「よろず相談所」開設！

とりあえず聴いてみようと思ったら健康管理のサポーターにアクセスを！

c-tan@ricoh-san-ai-kenpo.or.jp

また、健診結果について健保保健師からお知らせもしています。
メールではこんな感じでみなさんのデータについて説明しています。



尿酸値が急上昇。悪玉コレステロールも高いです。

血液ドロドロ注意報。既に、健診結果から工夫を始められているようでしたら、このメールを参考にしてより大きな効果を実感されると「いいな」と思います。細く長くでも継続＝習慣化が一番大切です。今回のメールをご覧になって、初めて「そうだったのか」と気づかれた場合は、身体に良い工夫を習慣化しましょう。**そう、今日から！！**

応援しています！
お気軽にお電話ください

☎03(3740)4779(直通)
健保 健康相談室 / 受付は月～金:午前9:00～午後5:00

☆健康管理の進め方（メンタル対策を含めて）
☆ここからからだの健康相談
☆禁煙希望の方のサポート

☆事業所訪問健康相談
☆健康セミナーについての相談
※相談無料

平成14年度決算のお知らせ

経常収入 175億8,661万4千円

経常支出 180億8,031万円

経常収支差引額 △4億9,369万6千円

このたび、当健康保険組合の平成14年度決算がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

経常収支で4億9千万円の赤字決算 いま、健保財政は大ピンチ！

先頃、健保連が発表した「平成14年度健保組合決算見込み」によれば、14年度の赤字額は過去最悪の4003億円、8割強の組合が赤字に陥るなど危機的な状況です。

当健保組合でも、保険料が伸び悩む一方で保険給付費や拠出金がじわじわ増加し、経常収支で4億9千万円の赤字という厳しい結果となりました。

当健保組合ではこの一年間、医療費の適正化と無駄な支出の削減に努めて参りましたが、医療保険制度の構造そのものに赤字を生む要因があり、制度の仕組みを変える抜本改革が断行されない限り、事態の好転は望めない状況です。

(次ページに目で見える14年度決算を掲載。あわせてご覧ください)

一般勘定

収入		
	科目	決算額(千円)
経常	保険料	17,325,042
	国庫負担金収入	10,611
	退職積立金繰入	1,679
	病院診療所収入	7,014
	雑収入	242,268
	経常収入合計	17,586,614
経常外	調整保険料収入	239,484
	別途積立金繰入	706,590
	国庫補助金収入	18,871
	財政調整事業交付金	212,092
	経常外収入合計	1,177,037
合計		18,763,651

支出		
	科目	決算額(千円)
経常	事務費	257,302
	保険給付費	9,558,595
	法定給付費	9,320,715
	付加給付費	237,880
	拠出金	7,074,829
	老人保健拠出金	5,177,095
	退職者給付拠出金	1,897,734
	保健事業費	1,058,352
	還付金	1,138
	病院診療所費	32,446
	連合会費	5,960
	積立金	5,750
経常外	再審査調整金	76,250
	その他	9,688
	経常支出合計	18,080,310
	財政調整事業拠出金	233,616
合計		18,313,926

介護勘定

収入		
	科目	決算額(千円)
介護	介護保険収入	713,024
	繰越金	95,321
	雑収入	21
合計		808,366

支出		
	科目	決算額(千円)
介護	介護納付金	757,745
	介護保険料還付金	97
合計		757,842

決算基礎数値 (年間平均)

被保険者数 44,857人 平均標準報酬月額 363,499円

男 36,688人 男 390,847円

女 8,169人 女 240,670円

平均年齢 38.38歳

男 39.57歳

女 33.01歳

保険料率 90.0/1000

事業主 49.5/1000

被保険者 40.5/1000

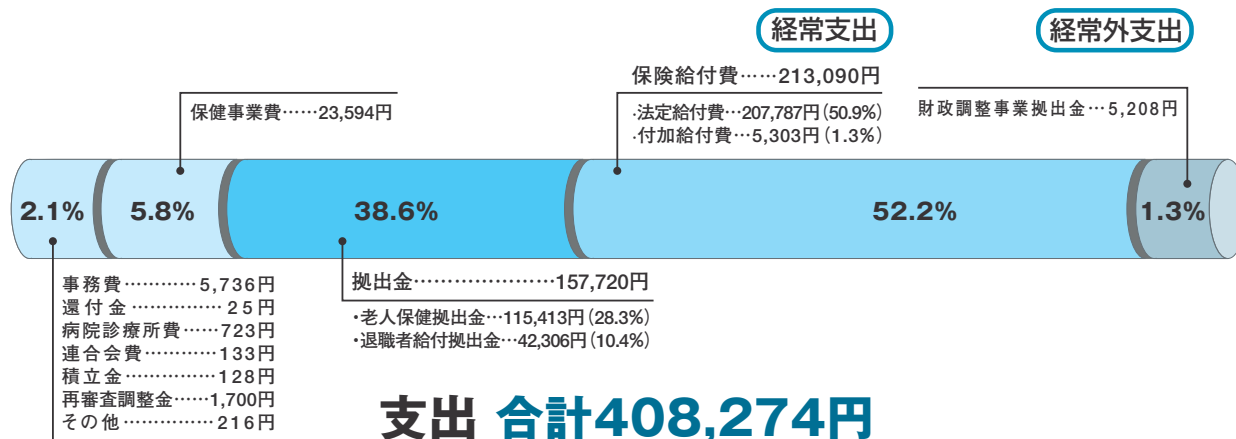
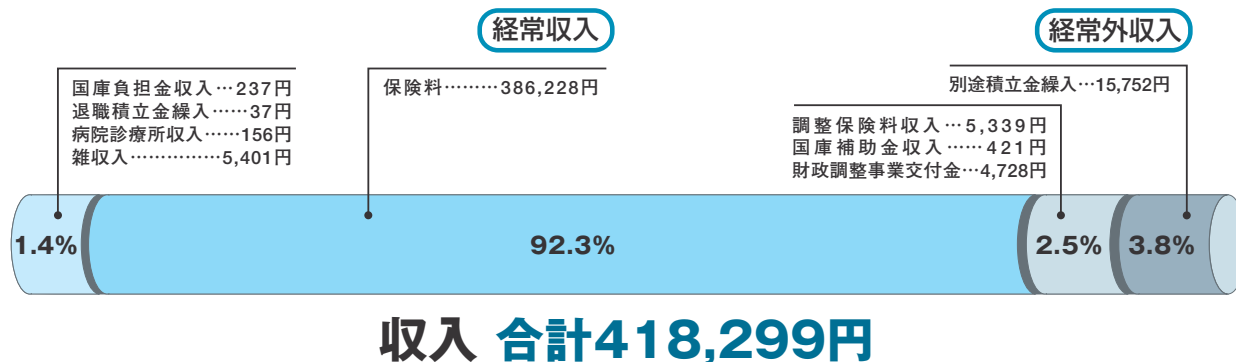
※保険料率は調整保険料率を含む

●目で見える14年度決算●

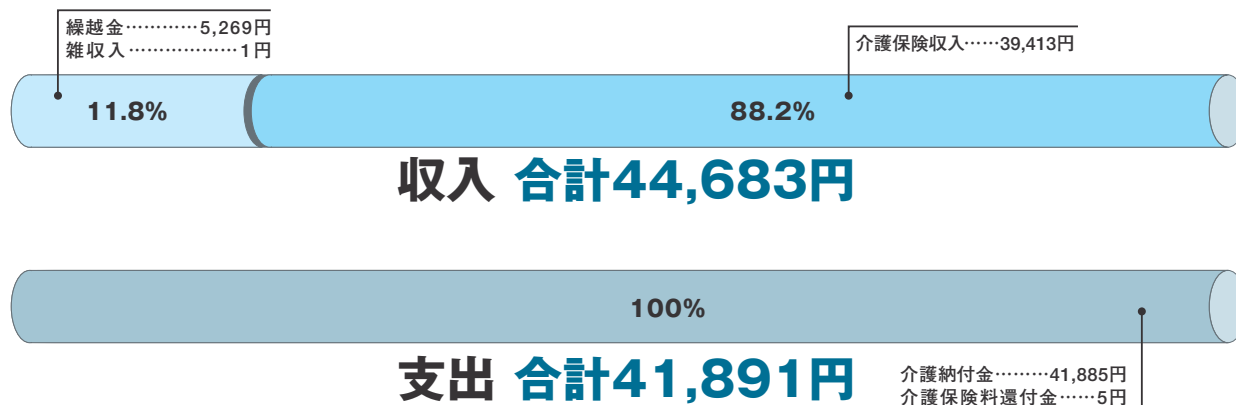
【一般勘定】（被保険者1人当たり額）

一般勘定のグラフを見ると、保険給付費と拠出金の占める割合の大きさに目をひかれます。この2つの項目で、支出全体の90%以上を占めており、健保財政の大きな負担となっています。とくに、拠出金は健保組合外への持ち出しであり、その不合理なシステムも含めて、制度の早急な改革が望まれています。

※四捨五入等の関係で一部合計の合わない箇所があります。



【介護勘定】（第2号被保険者たる被保険者1人当たり額）

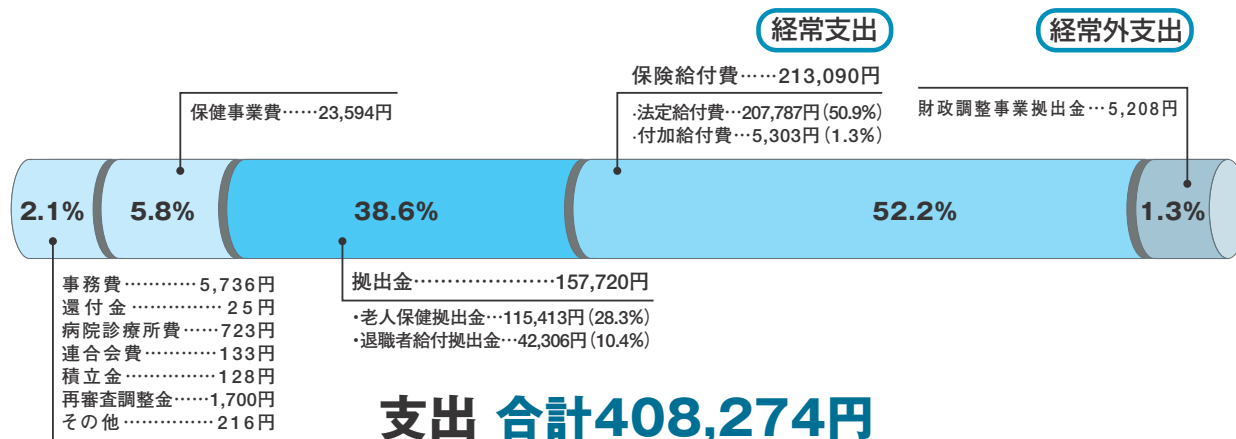
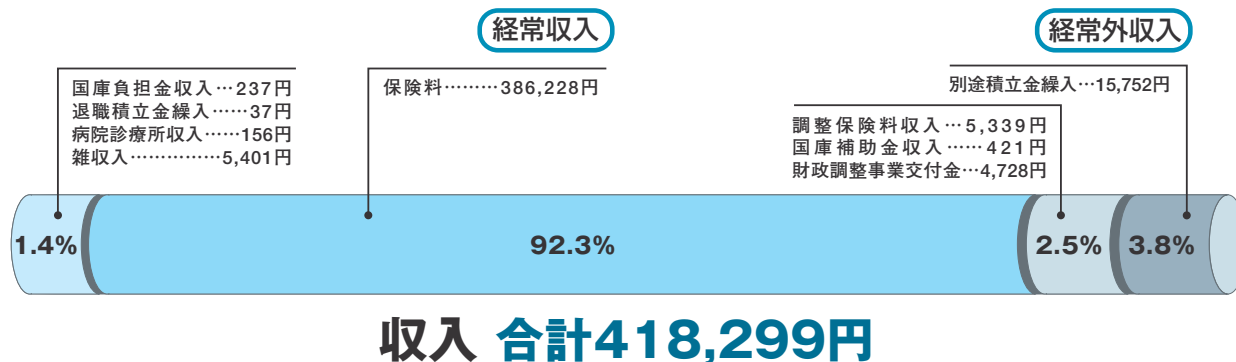


●目で見える14年度決算●

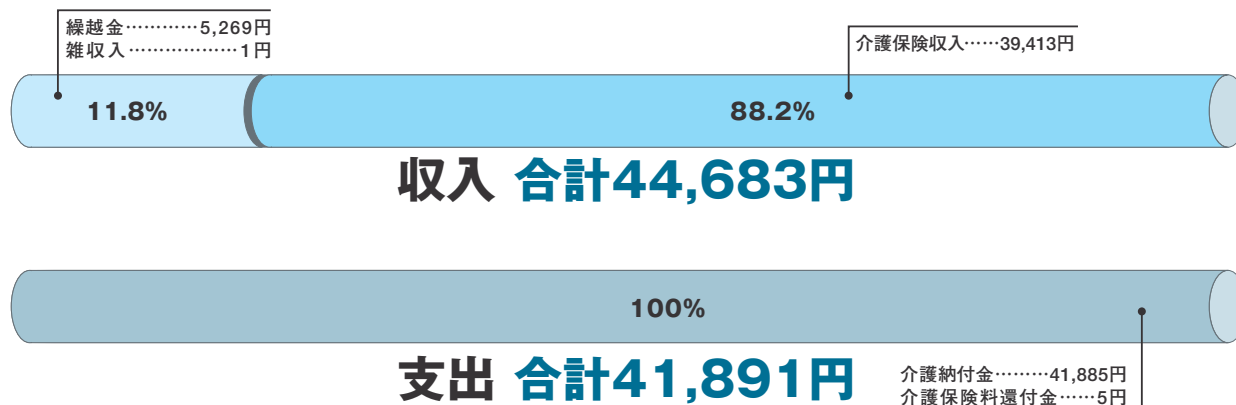
【一般勘定】（被保険者1人当たり額）

一般勘定のグラフを見ると、保険給付費と拠出金の占める割合の大きさに目をひかれます。この2つの項目で、支出全体の90%以上を占めており、健保財政の大きな負担となっています。とくに、拠出金は健保組合外への持ち出しであり、その不合理なシステムも含めて、制度の早急な改革が望まれています。

※四捨五入等の関係で一部合計の合わない箇所があります。



【介護勘定】（第2号被保険者たる被保険者1人当たり額）



平成14年度に実施した主な健康づくり事業

みなさんの健康は、健保組合の願いです

当健保組合では、昨年度1年間、以下のような事業を展開し、みなさんの健康づくりをお手伝いしました。

保健指導宣伝

1. 健保連共同宣伝実施(年間)

健保連共同事業の一環として、全国ネットでわかりやすく健康と医療等についての番組を放映しました。

2. 機関誌の配布(4月、10月)

被保険者全員に健康に関する知識の普及、啓蒙のために配布しました。機関誌名……「ウェルネスクラブ」

疾病予防

1. 婦人科検診(年間)

30歳以上の女子被保険者の希望者に子宮ガン検診を実施しました。

	受診者
検診センター	0人
外部委託	95人
計	95人

2. 主婦健康診断(年間)

被扶養者たる妻の希望者に実施し、年間1人8,000円まで補助しました。

	受診者
検診センター	0人
外部委託	79人
計	79人

3. 成人病ドック／被保険者・被扶養者(年間)

40歳以上の被保険者及び被扶養者に実施しました。

	受診者		
	検診センター	外部委託	計
被保険者	3,868人	12,281人	16,149人
被扶養者	350人	1,335人	1,685人
その他	293人	0人	293人
計	4,511人	13,616人	18,127人

体育奨励

1. 体力づくり奨励金／事業所に委託(年間)

被保険者1人当たり1,000円の予算で、事業所の各地域の実情に合った体育事業に参加した被保険者に補助金を支給しました。スキー、テニス、ボウリング他。

2. 健康づくり教室(年間)

事業所が主催の、専門スタッフを活用した健康づくり事業に補助しました。

3. 健保要覧の配布(3月)

被保険者新入社員を対象に保険給付、保険制度及び保健事業についての解説書を配布しました。解説書名……「私たちの健康保険」「けんぽと介護保険」

4. 医療費通知の発行(9月、3月)

保険診療者に対して月間、年間の医療費のお知らせを実施しました。

5. ホームページで情報提供(年間)

組合事業をタイムリーにお知らせするため、ホームページを設けています。

<http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/>

4. ミニドック／被保険者・被扶養者(年間)

35～39歳までの被保険者及び被扶養者に実施しました。

	受診者		
	検診センター	外部委託	計
被保険者	1,298人	5,498人	6,796人
被扶養者	55人	351人	406人
その他	0人	0人	0人
計	1,353人	5,849人	7,202人

5. 健康電話相談(年間)

被保険者やその家族の健康づくりのため専門機関と契約し、電話による健康相談を実施しました。

6. 保健指導(年間)

外部契約医療機関のドック受診者に対し、そのフォローを実施しました。

7. 各種統計表の作成(随時)

医療費の動向、疾病状況把握のため、専門業者に委託して分析・解析を行いました。



特別事業

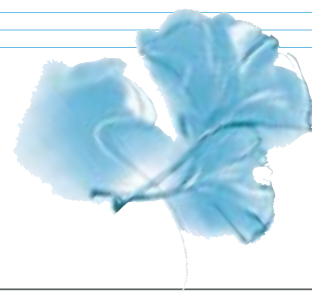
●老人医療の適正化を主旨として、各地区でのセミナー開催、老人医療の分析等を行いました(年間)。
・セミナーの開催／リコーエレメックス(株)・東京リコー(株)、リコー関西(株)、リコーテクノシステムズ(株)、名古屋・北陸地区、鳥取地区、九州地区等11回開催

●老人医療対象者の分析(各月)



ご注意ください！

従来より**1カ月早く**



10月分給与から 保険料の変わる人がいます

みなさんが毎月納めている保険料。給料などの増減に対応するため、毎年見直されているのをご存知でしたか？ 昨年度までは5、6、7月の給与をもとに、8月1日現在で保険料計算のもととなる標準報酬を見直していましたが、健康保険法の改正により、**今年度か**

らは4、5、6月の給与をもとに、7月1日現在で見直され、**9月から1年間**使用されるようになりました。

このため**従来より1カ月早く、10月分給与から保険料が変わる人がいます**。お間違いないようお願いします。

保険料はこんな時にも決め直されます

● 随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってもらう給料等が大幅に変わった場合（保険料額表で2等級以上の差）は、臨時に標準報酬を決め直します。

● 資格取得時決定

就職したばかりの人は標準報酬に該当するものがなくても、入社と同時に健康保険に加入することになります。この場合の標準報酬月額、初任給等を基礎にして決められます。

報酬の範囲とは？

健康保険の「報酬」には、給与、俸給、手当など、被保険者が労務の対象として受けるものはすべて含まれます。支払われるものが金銭であるか、現物であるかを問わず、労務の対象であれば、報酬に含まれます。ただし、3カ月を超える期間ごとに受けるもの（賞与など）は除かれますし、まったく臨時の収入（慶弔金など）も除かれます。

公告

● 事業所削除 ●

関西愛石輸送(株)

平成14年5月21日適用

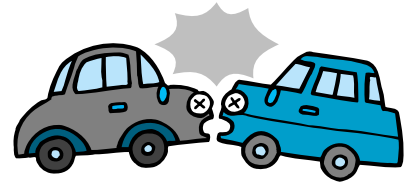
● 所在地変更 ●

リコーエレメックス(株) 平成14年11月18日適用
愛知県名古屋市千種区（旧所在地 名古屋市中区）

いんなとき...

健康保険は使えますか？

交通事故



にあったとき……

Q

交通事故にあってけがをしました。これから病院に行くのですが、相手からの損害賠償に時間がかかりそうです。とりあえず、自分の保険証で治療を受けることはできますか？

A

交通事故など、第三者の行為によってけがをした場合、被害者は加害者（または保険会社）に対してけがの治療費や、休業補償などの損害賠償を請求する権利を持っています。ところが、加害者からの支払いが遅れたり、支払い能力そのものがないような場合は、さしあたって必要な治療を受けるのにも困ります。そこで、このような場合には、健康保険が使えることになっています。

ただし、必ず健保組合へ届け出を

被害者が健康保険を使ってけがの治療などを受けた場合、健保組合は病院に支払った医療費や被保険者に給付した手当金などを、加害者（または保険会社）に請求することになります（損害賠償請求権の代位取得といいます）。

また、被害者が加害者からすでに医療費などの損害賠償を受けている場合は、その価額の限度内で保険給付は行わないことになります（免責といいます）。これは、損害が二重に補填されるという不合理が生じないようにするためです。

このとき、健保組合に届け出がないと、健保組合ではそれが第三者行為によるものであるかどうか分からず、かかった費用を加害者に請求できない事態が生じてしまいます。このため、健康保険で治療を受ける場合は、必ず健保組合へ届け出てください。

ここに注意！

■ 仕事や通勤途上の災害については、労災保険の扱いになります。つまり社用車で営業中に事故にあった場合などは、健康保険で治療を受けることはできません。

■ 健康保険で治療を行っている場合は、示談をする前に必ず健保組合にご相談ください。勝手に加害者と示談をしてしまうと、治療費をご自身で支払わなければならない場合があります。ご注意ください。



サプリメントって、 Supplement なに？

健康のために必要な栄養素は、理想的には食事から摂取すべきですが、忙しい現代人にとってそれはなかなか難しい現実。そんな時代背景を受けて脚光を浴びるようになったサプリメントは、英語で「補給」を意味する栄養補助食品です。最近では、選ぶのに迷うほど種類が豊富になり、スーパーやコンビニエンスストアなどでも手軽に購入できるようになりました。

私たちの健康を力強くサポートしてくれるサブ

リメントではありますが、栄養摂取をサプリメントに頼ったり、医薬品のような効果を期待するといった誤った使い方も見られます。サプリメントの役割は、飽くまで栄養を補助すること。まずは、毎日の食生活はもとより、生活全般を見直して、自分に不足している栄養素は何かを知ることから始めましょう。そして、正しく上手にサプリメントを取り入れて、日々の健康づくりに役立てましょう。

こんなときには、このサプリメントが効く！

ストレスがたまっていたら

ビタミンC は心の疲労回復を助けます

「最近、ストレス過剰だな」と感じている人には、ビタミンCがおすすめ。ビタミンCはかぜ予防や美肌づくりに有効だということは知られていますが、じつは心の疲れにも効く栄養素なのです。そのほか、酒量の多い人、ヘビースモーカー、偏食がちな人、激しい運動で汗をたくさんかく人も積極的に摂取しましょう。

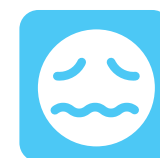
不要なビタミンCは尿と一緒に排出されるため、取りすぎの心配はありません。1日2〜3回、時間をあけながら摂取すると、むだなく吸収率を高められます。

妊娠に気づいたら

葉酸 は赤ちゃんの成長に欠かせない栄養素

妊娠初期、赤ちゃんの脳や神経などの成長を助けるには、葉酸が不可欠といわれています。厚生労働省では、葉酸の1日の所要量を成人200μgとしているのに対し、妊婦においては400μgを摂取するように呼びかけています。ちなみに、食事で取れる量は200μg程度と考えられるので、不足する200μgをサプリメントで補うとよいでしょう。

また、妊娠中に普段より多めに摂取したい栄養素としては、葉酸のほかに、ビタミンD、B₁₂、B₆などがあります。



便秘異常に悩んでいたなら

腸の調子を整える **乳酸菌**

便秘や下痢など、お腹の不調を改善するには、バランスのよい食事や十分な睡眠、ストレス解消など、生活習慣を見直すことが基本ですが、腸内環境を整えてくれるサプリメントを取り入れるのも一案です。

おすすめは、腸内の善玉菌を増やすと同時に、大腸菌などの悪玉菌を減らしてくれる乳酸菌。ただし、乳酸菌が腸内で生きられるのは約1週間程度ですので、できるだけ毎日摂取しましょう。ほかに、ビフィズス菌やオリゴ糖、食物繊維なども同様の効果が期待できます。



肌のしみ、しわが気になったら

コラーゲン は美肌促進の栄養素

細胞と細胞をくっつけて、各組織の形成と機能を保つ働き、また、酸素と栄養を運び、老廃物を取り除く働きのあるコラーゲン。皮膚の弾力がなくなって小じわができたり、色素沈着を起こしてできたしみや、そばかすが気になるときに利用してみるとよいでしょう。

さらにコラーゲンには、丈夫な骨、血管、筋肉をつくる働きもあるため、皮膚だけでなく、からだ全体を若々しく保つ効果もあるとされています。



どうしても外食が多い人は

炭水化物の分解に必要な **ビタミンB₁**

揚げ物の多い定食やインスタント食品、レトルト食品に含まれる栄養素のほとんどが、炭水化物（糖質）と脂質。とくに炭水化物の分解には、ビタミンB₁の助けが不可欠であるため、外食の多い人はビタミンB₁が不足しがちです。この栄養素が足りないと、体がだるくなったり、疲れやすく、手足がむくむといった症状が現われます。

サプリメントでビタミンB₁を摂取すると同時に、できるだけ和食や野菜をとるように努めましょう。

選ぶとき、飲むときはココに

注意!

サプリメントの種類や飲み方、薬との併用、個人の体質、そのときの体調によって、過剰症や副作用が出ることもあります。使用前に、各栄養素の原材料や主成分、働き、必要量を確認しましょう。

とくに、食品アレルギーのある人／投薬中の人／通院中の人／妊娠・授乳中の人／乳幼児は、事前に必ず医師、薬剤師に相談してください。



前年度をやや下回る！ 総医療費は約92億円

(本人：約40.3億円 家族：約51.5億円)

みなさんが、平成14年度中に健康保険で医療機関を受診した実績から、疾病の状況をまとめました。本人と家族、それぞれの結果を、件数と金額とに分けて年代別にお知らせします。

本人は「歯科」、家族は「呼吸器系の疾患」

- ・本人は件数・金額とも「歯科」が、家族は同様に「呼吸器系の疾患」が非常に多い傾向にあります。
- ・本人分医療費の中で「歯科」は21.2%を、家族分医療費の中で「呼吸器系の疾患」は21.5%を、それぞれ占めています。
- ※歯も、呼吸器系の疾患も、そのほとんどが予防可能なものです。正しいブラッシングと、うがい・手洗いを毎日の習慣にしましょう。

●本人／件数で見た年代別のワースト3 (延件数 257,145件)

※()の数字は該当件数あたりの金額です。単位：万円。

順位	19歳以下	件数
1	う 蝕	62(87)
2	屈折及び調節の障害	38(22)
3	皮膚炎及び湿疹	29(17)

順位	20代	件数
1	う 蝕	11,459(16,268)
2	屈折及び調節の障害	4,087(2,476)
3	皮膚炎及び湿疹	3,346(2,191)

順位	30代	件数
1	う 蝕	18,398(27,942)
2	その他の急性上気道感染症	4,131(2,492)
3	皮膚炎及び湿疹	3,599(2,129)

順位	40代	件数
1	う 蝕	13,237(20,521)
2	高血圧性疾患	3,731(4,035)
3	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	2,388(3,045)

順位	50代	件数
1	う 蝕	10,870(17,183)
2	高血圧性疾患	7,195(9,360)
3	糖尿病	2,606(5,020)

順位	60歳以上	件数
1	う 蝕	2,078(3,382)
2	高血圧性疾患	1,573(1,817)
3	糖尿病	530(785)

■家族／件数で見た年代別のワースト3 (延件数 392,762件)

※()の数字は該当件数あたりの金額です。単位：万円。

順位	19歳以下	件数
1	う 蝕	35,583(29,639)
2	その他の急性上気道感染症	24,417(18,341)
3	急性気管支炎及び急性細気管支炎	22,131(19,803)

順位	20代	件数
1	う 蝕	5,135(7,317)
2	皮膚炎及び湿疹	1,840(1,043)
3	屈折及び調節の障害	1,831(1,080)

順位	30代	件数
1	う 蝕	10,796(14,492)
2	乳房及びその他の女性性器の疾患	2,937(4,102)
3	その他の急性上気道感染症	2,526(1,510)

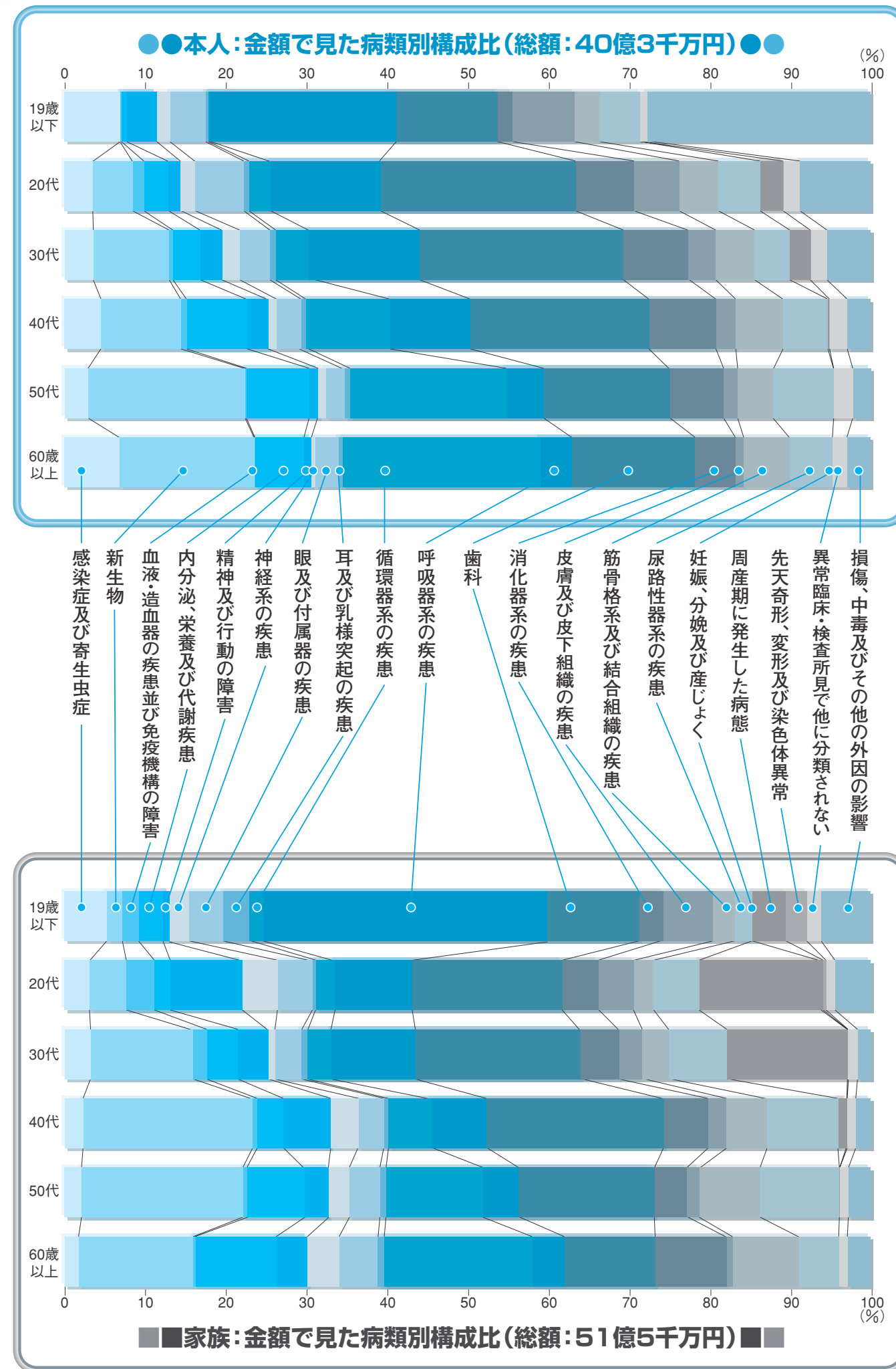
順位	40代	件数
1	う 蝕	8,481(12,221)
2	アレルギー性鼻炎	1,697(1,080)
3	良性新生物及びその他の新生物	1,475(5,328)

順位	50代	件数
1	う 蝕	6,466(9,568)
2	高血圧性疾患	3,169(3,590)
3	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	1,386(1,365)

順位	60歳以上	件数
1	高血圧性疾患	2,880(3,534)
2	う 蝕	2,261(3,708)
3	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	803(1,395)

年代別に受診件数の多い疾病は？

- ・若年層全般／う蝕、屈折及び調節の障害(眼)、皮膚炎及び湿疹、など
- ・中年層／う蝕、高血圧性疾患、婦人科系疾患、など。すでに40代の本人で、高血圧性疾患が2位に入っています。生活習慣病の芽ともいえるこうした疾患は、早期に対処することが大切です。いま一度、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。
- ・高年層／高血圧性疾患や糖尿病、虚血性心疾患などが上位にランクインしています。中年層同様、こうした生活習慣病は早期に対処し、悪化させないことが重要です。年に一度は健康チェックを受け、こまめな健康管理を心がけましょう。



いま増えている！
予備軍含め、なんと1620万人

糖尿病



監修／永野 聖司
(昭和大学保健医療学部内科学教授)

いま、糖尿病の人がとても増えています。先日、厚生労働省が発表した「02年糖尿病実態調査」によれば、国内の糖尿病患者は約740万人、可能性を否定できない「予備軍」と合わせると1620万人にのぼり、成人の6.3人に1人が糖尿病とかかわりがあると推計しています。糖尿病は、ほとんど自覚症状がなく進行し、放置しておくとな命にかかわることもあります。十分に予防が可能な疾病でもあります。

あなたに糖尿病の気配はありませんか？
まず、右上の表でチェックをしてみましょう。

あなたの糖尿病度をチェック

- ☐ ①家族や血縁者に糖尿病の人がいる。
- ☐ ②BMIが25以上の肥満である。
BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗
BMIが25以上なら肥満と判定。
- ☐ ③人に「大食漢」とよくいわれる。
- ☐ ④運動をほとんどしていない。
- ☐ ⑤心身のストレスが過剰だと思う。
- ☐ ⑥高血圧である。
- ☐ ⑦高脂血症である。
- ☐ ⑧このごろ、とてもものが渇く。
- ☐ ⑨このごろ、体重が急に減ってきた、または増えてきた。
- ☐ ⑩このごろ、だるく、気力がない。
- ☐ ⑪このごろ、何らかの視力障害がある。
- ☐ ⑫このごろ、足がしびれたり、ピリピリした感じがある。
- ☐ ⑬このごろ、足にむくみがある。

あなたの糖尿病度は？

【遺伝・環境因子は……】

日本での糖尿病は、後述する「2型糖尿病」がほとんどで、チェック①～⑤などの遺伝因子と環境因子が複雑に絡み合って発症します。

チェック①は遺伝因子です。糖尿病の人に尋ねると、家族・血縁者にかなりの割合で糖尿病の人がいます。

チェック②～⑤は環境因子です。肥満、大食、運動不足、ストレス過剰……糖尿病が生活習慣病のひとつといわれる所以です。

※2型糖尿病とは？

インスリンの分泌や感受性が低下して起こる糖尿病。遺伝因子(家族歴)と環境因子(肥満、大食、運動不足、ストレス過剰など)が複雑に絡み合って発症する。生活習慣病のひとつで、中高年に多い。

■怖い糖尿病の合併症

糖尿病を放置したり、きちんとコントロールしていないと、かなりの確率で合併症が出現する。以下の3つは、糖尿病の三大合併症といわれているもの。

(a) 糖尿病性網膜症

目の網膜に栄養を供給している毛細血管が、高血糖によって障害を受け、血管のコブができたり、出血を起こす。初期症状はほとんどなく、進行すると失明することもある。

(b) 糖尿病性腎症

腎臓の糸球体の毛細血管が、高血糖によって障害を受ける病気。尿タンパクが基準値以上に出、血圧が上がり、下肢にむくみが出る。腎不全になり、透析や移植が必要になることも少なくない。

(c) 糖尿病性神経障害

さまざまな神経が、高血糖によって障害を受ける病気。末梢神経が侵されると、主に足のしびれ、疼痛などが現れ、進行するとスリッパが脱げても気づかないなど、感覚が鈍くなる。また、自律神経が侵されると便秘、下痢、尿の出が悪い、インポテンスなどが出現。

【「死の四重奏」とは……】

チェック⑥の高血圧、⑦の高脂血症は、糖尿病と同じように生活習慣病です。糖尿病は、高血圧や高脂血症の合併率が高い病気です。

糖尿病(耐糖能異常)、高中性脂肪血症、高血圧、肥満を「死の四重奏」といい、これらの因子が重なれば重なるほど、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞などが発症しやすくなります。

【症状は……】

チェック⑧ののどの渇き、それに伴う多飲、多尿と⑨の急な体重の減少・増加、⑩のだるさ・無気力などは、糖尿病の人によく見られる症状です。

ただし、糖尿病は初期のころは、ほとんど症状がないことがふつうで、これらの症状が現れてきたら、糖尿病が進行している可能性を疑う必要があります。

チェック⑪は糖尿病性網膜症、⑫は糖尿病性神経



障害、⑬は糖尿病性腎症という、糖尿病に特有な合併症の症状です(後記参照)。これらの症状が現れてから、糖尿病に気づく場合も少なくありません。

【糖尿病にならないために】

以上のように、糖尿病は、深く静かに進行し、やがて糖尿病に特有の合併症や動脈硬化などを起こしてくる油断のならない病気です。

糖尿病にならないためには、①の遺伝因子がある人はもちろん、ない人も②～⑦の環境因子および「死の四重奏」にチェックがつかない生活を心がけることが何より大切です。

なかでも、肥満が最大の危険因子です。理想体重とされるBMI22を目指して、腹八分目の食事・適度な運動などで減量するようにしましょう。

そして、⑧～⑬にチェックがついた人は、まずは検査を受け、糖尿病か否かを調べましょう。たとえ、糖尿病であっても、きちんと治療を行って血糖値を良好にコントロールすれば進行は停止し、一生、健康人と同じ生活を送ることができます。



セルフケア & ナンテナンス

夏から秋へ、季節の変わり目は誰でもからだの調子をくずしやすいもの。

また、最近、巷で増えている「感染症」についても気になります。これからの季節を楽しく健康的に過ごすために、ここでひとまずコンディションを整えて、仕切り直しをしましょう。



1. 今から気をつけたいSARS再流行

今年、春先から東南アジアを中心に猛威をふるったSARS。夏に入って、ようやく終息宣言が出されましたが、死亡者は全世界で800人を数えました。

幸い、わが国での発症は報告されませんでしたが油断は禁物。この冬、再びSARSの流行が懸念されています。WHOによれば、わが国はSARS起源・潜在地域から多くの来訪者がある地域という観点から「発生警戒地域」に分類されており、調査監視体制を強化すべきと呼びかけていますが、SARSの主な症状がインフルエンザと似ているため、医療機関でSARS患者を見逃し、感染が広まるのが心配です。

現在、厚生労働省などが中心となって、自治体や保健所、医療機関などとSARSに対する情報の収集や監視体制の整備を行っています。私たち一人ひとりが以下のような自衛手段で身を守ることが大切です。

- ①外出後は、必ずうがいと手洗いを行う。
- ②38度以上の急な発熱、咳、息切れなどの症状があったら、むやみに病院へ行かずに、まず最寄りの保健所に連絡する。
- ③SARSの発生が確認されている地域への渡航は、極力控える。
- ④根拠の不確かな情報に踊らされない。
- ⑤以下のようなホームページで常に正確な情報入手し、冷静な行動を。
 - ・検疫所 (<http://www.forth.go.jp/>)
 - ・WHO (<http://www.WHO.int/en/>)
 - ・厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/index.html>)
 - ・国立感染症研究所感染症情報センター (<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>)

2. 「水」がロングフライト症候群を防ぐ

年齢・性別に関係なく、水不足は危ない

同じ姿勢を長時間保つことによって、腰や足の痛み、息苦しさなどに悩まされ、最悪の場合、心肺機能の停止から死に至ることもある「ロングフライト症候群」。

なるべく足を動かし、積極的に水分補給をすることで血液をつねにサラサラな状態にしておくことが大切です。真水を1日に2000ml以上飲むことで予防できますが、利尿作用の高いお茶や糖分の多い清涼飲料水は控えめに。また、血液がネバネバになりやすい起床時・就寝時と入浴の直前・直後には、意識してコップ1杯程度の水を飲むようにしましょう。もちろん、運動の前後および最中にも、適度な水分補給が必要です。

人間が生きていくうえで欠かせない体内の水分。夏の暑い盛りほど水分を欲していないようでも、これからの季節、健康のために水をたっぷりと摂る習慣を身につけましょう。



3. そばは意外にも疲労回復に効果アリ

ビタミン、たんぱく質、ルチンも豊富

新そばがおいしい季節です。低カロリーでヘルシーなイメージの強いそばは、意外にも他の穀類と比べて栄養価が高いことをご存じですか？

「疲労回復ビタミン」と呼ばれるビタミンB1をはじめ、成長を促すビタミンB2や良質の植物性たんぱく質、活性酸素を除去するルチンもたっぷり含まれています。この秋は、気軽にのれんをくぐって、そばを大いに疲労回復に役立てたいものです。

また、最近注目を集めている「韃靼そば」は独特な苦味や渋味があるため、切りそばには不向きとされてきましたが、ルチンが豊富なことで見直されつつあります。ルチンは水溶性なので、仕上げのそば湯は必ずいただきましょう。



4. 秋の紫外線対策もお忘れなく！

紫外線は思った以上に体にダメージを与えます

秋は戸外での活動が増える季節ですが、夏と比べて日差しが和らいだことに油断してはいけません。紫外線シミやしわの原因になるばかりでなく、DNAを傷つけてがん発生の危険因子になるほか、免疫機能の低下、帯状疱疹の引き金になるという報告もあります。

秋の紫外線は、肌の深いところまで侵入するため、夏と同様に日焼け止めを塗り、色の濃い衣服、つば広の帽子、サングラスを着用しましょう。また、室内でも、窓ガラスから入る日光や地面に反射する光を浴びないように。

もちろん、毎日のお手入れや食事も大切。肌の新陳代謝を活発にする洗顔と保湿を念入りに行い、美肌づくりに有効なビタミンCの多い食品を意識的に摂りましょう。

5. 夏の疲れはハーブで回復

夏の間の冷房で、温度差に対する抵抗力が低下したからだは、秋の深まりとともに、全身の疲れやむくみ、関節や腰の痛みなどが起こりやすくなります。

これらを改善するには、ハーブを利用したぬるめ(40℃以下)の下半身浴がおすすめ。症状によりハーブの選び方もさまざまで、たとえば、

- ①痛みや炎症……………カモミール、ウスベニアオイなど
- ②冷え性……………西洋ノコギリソウなど
- ③疲れや血行不良…………ラベンダー、ローズマリーなど

が効果を発揮します。ちなみに入浴時には、手を2～3分遅らせて浸し、長めに入浴すると抹消まで血行を促進します。





軽い運動をすることで

ぐっすり眠って、スッキリ目覚める

指導／稲村 恵美子（日本エアロビック指導専門委員）

1 就寝時のソフト腹筋運動

- ①あおむけに寝て、両膝を立てて腰幅程度に開く。
- ②上半身をリラックスさせ、両手を下腹部に置く。
- ③胸が広がるように大きく息を吸い込んだ後、手で軽くおなかを押さえながら、背中をふとんに押しつけるようにして、ゆっくりと息を吐く。

*3～5回。

*頭はふとんにつけたまま行う。



両手を下腹部に置く。
背中をふとんに押しつけるように
して、ゆっくりと息を吐く。

2 就寝時のストレッチ

- ①あおむけに寝て、片方の膝を軽く曲げたまま、天井のほうへ上げ、ももの後ろに手を添える。もう片方の膝は立てておく。
- ②息を吐きながら、手で天井に上げた脚を胸のほうへ引き寄せる。10～30秒。
- ③そのまま、上げた脚の足首を何回か内回し、外回しした後、ブラブラと振る。

*反対の脚も同様に行う。



息を吐きながら、上に上げた脚を胸のほうへ引
き寄せる。
脚を胸のほうへ引き寄せた後、仕上げて何回
か、内回し、外回し、ブラブラと振る。

3 起床時のストレッチ

- ①あおむけに寝て両膝を立てた後、片膝を両手でつかみ、胸のほうにゆっくりと息を吐きながら引き寄せる。10～30秒。
- ②次に、引き寄せた膝に、反対側の手（右脚なら左手）を添え、ゆっくりと息を吐きながら、その脚と反対側（右脚なら左側）へ倒す。呼吸を止めないようにして、10～30秒静止。

*反対側も同様に行う。



片膝を両手でつかみ、ゆっくりと息を吐きな
がら、胸のほうに引き寄せる。



膝に反対側の手（右脚なら左手）を添
え、ゆっくりと息を吐きながら、その
脚と反対側（右脚なら左側）へ倒す。
もう一方の手は肩の横に伸ばす。

4 起床時のソフト腹筋運動

- ①あおむけに寝て、両膝を立てて腰幅程度に開く。
- ②脇をしめて両肘を立て、腰と両肘で体を支えながら、大きく息を吸い、胸をそらすような感じで引き上げる。そのとき、^{てのひら}掌をしっかりと広げる。
- ③息を吐きながら、静かに胸を下ろし、手はコブシを握る。
- ④以上の①～③を3～5回。
- ⑤終了後、両手足を天井に上げ、ブラブラと振る。

*胸のかわりに腰を上げてよい。



腰と両肘で支えながら、大きく息を吸い、
胸をそらすような感じで引き上げ、息を吐き
ながら下ろす。胸を上げたときに掌を広げ、
下ろしたときにコブシを握る。



両手足を上げて
ブラブラと。



すべての基本は体力。 体の健康が、 精神面におよぼす 影響って大きいですよ。

現役引退後は野球解説やキャスター、コメンテーターと、メディアの世界で活躍するかたわら、大学の講師も務める栗山英樹さん。スポーツジャーナリストとなった現在、持ち前のパワーと明るさには、さらに磨きがかかっている。

「今の仕事をするためにこれまでの野球人生があったのかな、と思うんですよ。プロ野球選手として、これからという時期に辞めなければならなかった屈辱感や悔しさが頭にあるので、今度はジャーナリストとして一人前になりたい、納得するまで続けたいと思っているんです」

とにかく努力家だ。現役時代はメニエール病をはじめ、たびたびのけがを克服しながら限界まで野球を続けた栗山さんだが、解説者となった今は選手やチームの取材に精力的に動きまわる。その膨大な知識と資料の蓄積が、歯切れよくわかりやすい解説となっただけでなく、

「回遊魚なんですよ。止まってるって死んじゃう、みたいなところがあって(笑)。もともと、いろいろなことに興味があって……どうしてかなって思うと知りたくなるし、経験してみたくなる。わざと忙しくなるように追い込んでいっているという部分がありますね」

球団経営をはじめ、サッカーやバレーボールの監督、料理研究家……など、やりたいことは数え切れないほどあるが、現在、実際に取り組んでいるのが野球の球場造りだ。

少年野球コンベンション実行委員として、依頼を受けると全国各地のチームの指導に当たっているが、次第に「少年野球用の芝のグラウンドを造りたい」という思いが高じ、5年前に北海道で工事に着工。昨年、ようやく使用できるようになった。イメージどおりの球場にするには、さらに長期にわたる手入れが



スポーツジャーナリスト **栗山 英樹** さん

●プロフィール

1961年、東京都生まれ。東京学芸大卒。小、中、高校の教員免許を持つ。84年、ヤクルトスワローズにドラフト外入団、89年にはゴールデングラブ賞を獲得。現役引退後は野球解説のほか、テレビのキャスター等を務め、新聞、雑誌でもエッセイを連載。現在、東京学芸大学、桐朋短期大学講師。著書多数。

必要だという。

「毎日が忙しくて、逆にストレスのたまる暇がない」という栗山さん。肉体的にきつくなってくると、自分が好きでやっていることなんだからと思い直し、「疲れを寄せつけないようにしている(笑)」のだとか。そんな多忙な生活を送るなかで実感するのは、何を

するにも基本は体力だということ。「よく学生に、やりたいことをやるためには勉強の前に体力が必要だと言うんです。パワーがなくて、やりたいことがやれなくなったら寂しいじゃないですか。心も体も元気じゃないと、何かにチャレンジしようっていう気持ちになれませんか」

現役時代は持病とけがとの闘いだっただけに、健康に関しては人一倍敏感だった。栄養学に基づいた食事を摂り、睡眠もたっぷり取る。3カ月に一度は血液検査をして自分に不足している成分を調べ、高い投資をしてビタミン剤で補うこともあった。

ただし、それはプロスポーツ選手として必要だからしていたこと。今は自分に規制を設けず、やりたいことをやり、食べたいものを食べるというのが栗山さんの健康法であり、元気の源だ。

「40歳を過ぎて一番しんどくなってくる時期だろうとよく言われるんですけど、やりたいことがまだまだたくさんあるんです。だから今思うのは、そこに向かえるパワーを持ち続けたいということ。これが自分のテーマですね」

大地のエネルギーがぎゅっと凝縮された、
温泉の“癒し”のパワー。

ふと、疲れ気味の自分に気づいたら、
元気をもらいに湯の街へ出かけよう。

立ち上る湯けむりに包まれて、
からだところろにたっぷりの栄養を。

トロッコ電車に揺られて 野趣あふれる秘湯へ

黒部峡谷温泉郷 (富山県)

▲名剣温泉

“若返りの湯”として親しまれている、名剣温泉旅館の露天風呂と貸切風呂。「肌触りの滑らかさとポカポカの湯上がり感が最高」とは宿泊客の弁。

【問い合わせ】名剣温泉旅館

☎0765-52-1355



【アクセス】

◆電車：富山地方鉄道宇奈月温泉駅下車、黒部峡谷宇奈月駅からトロッコ電車で約15分～1時間30分。

◆車：北陸自動車道黒部I.C.から県道を約13km、宇奈月温泉からトロッコ電車利用。



◀電化の滝

全長130m、落差80m、3段に分かれて落ちる滝は、竜が天に向かって昇る姿を思わせる。「塩原十名瀑」の代表格。

開湯は平安時代初期！ 文豪たちに愛された名湯 塩原温泉郷 (栃木県)



【アクセス】

◆電車：JR東北新幹線那須塩原駅からJRバス塩原温泉行きで45分、福渡温泉下車。

◆車：東北自動車道西那須野塩原I.C.からR400号線を約15km。

▲不動の湯 (福渡温泉)

塩原溪谷歩道沿いの、周囲をぐりと林に囲まれた露天風呂。この絶好の環境は、まさに“山の秘湯”といった趣だ。

【問い合わせ】塩原温泉観光協会 ☎0287-32-2512

様々に異なる泉質で温泉三昧! 塩原温泉郷 (栃木県)

明治17年に塩原街道が開通して以来、天皇家や夏目漱石をはじめ、谷崎潤一郎、芥川龍之介といった文豪らが訪れ、全国で紹介された日本の名湯のひとつ。湯治場としての歴史は古く、開湯はなんと平安時代初期といわれています。渓谷の美しい自然を愛でつつ、古き良き温泉郷のムードに浸るなら、ぜひこの街へ。

▶ 岩の湯 (福渡温泉)
福渡温泉街からつり橋を渡ってすぐのところにあり、川の見晴らしはよい分、橋や対岸からは丸見えなので注意を。川の水が入り込む1〜2人分の湯船もある。☎0287-32-2512 (塩原温泉観光協会)



▲ 寺の湯 (新湯温泉)
とくに皮膚病に効果があるといわれ、湯治客も多い。入口に掲げられた入浴方法を守って入浴しよう。☎0287-32-2512 (塩原温泉観光協会)



▲ ハンターマウンテン塩原
スキー用のゴンドラリフトは10月上旬〜11月上旬も運転。紅葉を眺めながら、標高1,600mの山頂へ。展望のよい遊歩道が整備されている。☎0287-32-4580



▲ 塩原渓谷
箒川とその支流沿いに「塩原十一湯」「塩原十名瀑」などの名所が点在する。紅葉のピークは10月下旬〜11月上旬。

【塩原町周辺イベントスケジュール】

月	日程	イベントスケジュール
10月	上旬〜下旬	高原大根・もみじまつり
	28日	川崎大師厄除不動尊例祭
11月	23日	嶽山簾根神社・梵天祭
12月	—	街角イルミネーション



◀ 手打ちそば「三條屋」
創業明治2年という老舗そば店。きのこや山菜などの山の幸がたっぷり入ったメニューが看板。写真は舞茸そば900円。☎0287-32-2064



▲ 明賀屋本館 (塩の湯温泉)
300年前から湧き続けているという、歴史ある温泉。混浴露天風呂がある谷底の浴室棟は驚くほどレトロだ。鉄分のせいで床が赤茶に変色している。☎0287-32-2831



▲ 黒雉温泉旅館
黒薙駅から徒歩20分、トンネルを抜けると、古い湯治場の面影を残す建物が迎えてくれる。慶応4年開湯、人里離れた秘湯の趣を存分に味わえる一軒宿。☎0765-62-1820



▲ 鐘釣温泉
河原の砂利を掘ると湯が湧き出す、ユニークで豪快な鐘釣温泉の露天風呂。少しぬるめの湯は、渓谷の景色とせせらぎを楽しみながらの長湯に最適。☎0765-62-1103 (鐘釣温泉旅館)



▲ 富山の名物駅弁
押し寿司「ますのすし」1,000円(左)と「ぶりのすし」1,300円。富山産コシヒカリの酢めしの上にぎっしりと敷き詰められたます、ぶりに大満足間違いなし。宇奈月温泉駅周辺の土産物店でも購入可能。



▲ トロッコ電車 (黒部峡谷鉄道)
終点の樺平まで全長20.1km、トンネル41ヶ所、橋28ヶ所。4タイプの客車があり、料金が異なる。天気が良ければ、窓なしの普通車を選んでダイナミックな自然を心ゆくまで楽しみたい。

▲ 黒薙温泉は湯量豊富で宇奈月温泉の源泉でもある。混浴と女性専用の二つの露天風呂は眺めが素晴らしく、ほどよい湯の温度が肌にやさしい。

個性豊かな露天風呂が点在する 黒部峡谷温泉郷 (富山県)

雄大な景観美で知られる黒部峡谷。その過酷な立地条件から、長い間バールに包まれていただけあって、「秘湯」の呼び名にふさわしいこの湯の郷は、いつもとひと味違う温泉情緒を味わいたい人におすすめのスポット。そして、峡谷の奥へ奥へと誘う、スリリングなトロッコ電車が旅のムードをさらに盛り上げます。



▲ 祖母谷温泉
名剣温泉から歩いて25分、唐松岳や白馬岳などへの登山口に立つ山小屋。男女別露天風呂あり。宿泊8,000円〜、日帰り入浴500円。営業期間6月中旬〜11月初旬。☎0765-62-1038

【宇奈月町周辺イベントスケジュール】

月	日程	イベント名	場所
10月	5日	愛本新用水たいまつ祭	宇奈月町・愛本新
11月	下旬	あったかあさひ「紅葉祭」	朝日町
12月〜2月	中旬	とやまスノーピアード	富山市・城址公園ほか
1月	毎週土曜日 (1月31日〜3月6日)	うなづき冬物語 雪上火火大会	宇奈月町
2月	7日	雪のカーニバル	宇奈月町・宇奈月温泉スキー場

食べて治す

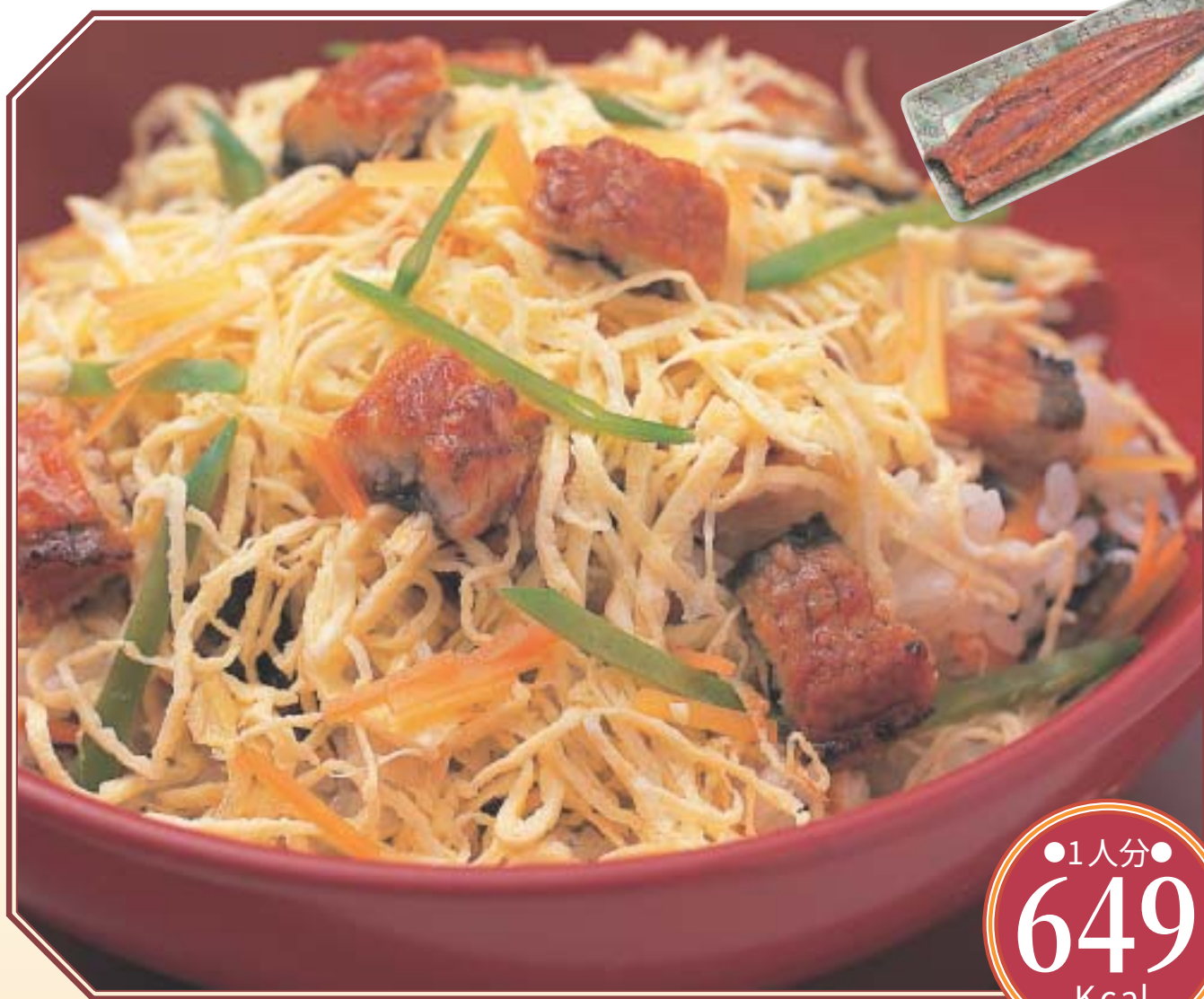
セルフケアメニュー

疲れ がとれないとき

【指導】金子ひろみ先生
(管理栄養士・スポーツ科学修士)

うなぎはビタミンB群やEがたっぷり。ビタミンB1は糖質の代謝を高めて疲労物質である乳酸の分解を促進してくれます。またお酢にも同様の働きがあるので、両方の効果が期待できるちらし寿司はいかがでしょう。お寿司にすると、さっぱりとたくさん食べられます。

うなぎのちらし寿司



1人分
649
Kcal

材 料 (2人分)

うなぎ (蒲焼き).....1/2枚
卵1/2個
絹さや10枚
しらす30g
らっきょう8粒
にんじん1/3本
ご飯400g
寿司酢40cc

作 り 方

- ①卵は、薄く焼いて細切りにして錦糸卵を作る。うなぎはレンジで温めて細切り、絹さやは色よく茹でて細切りにする。らっきょうは粗みじん切り、しらすは熱湯をかけて水気を切る。にんじんは千切りにして固めにゆでる。
- ②炊きたてのご飯に、寿司酢を混ぜながら冷ます。
- ③うなぎ、にんじん、しらす、絹さや、らっきょうは飾り分を残して②に混ぜる。
- ④③を器に盛って残りの具と錦糸卵をいりどりよく散らす。