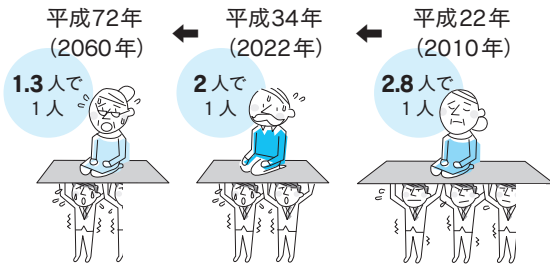


医療保険制度改革の動向に注目を

日本では少子高齢化が急速に進み、平成34(2022)年には働き手2人で1人の高齢者を支えることになると推計されています。

政府は増加する社会保障費と財源のバランスをとり、持続可能な社会保障制度を確立するため、社会保障制度改革を推進しています。今年の通常国会に提出された医療保険制度改革関連法案では、後期高齢者支援金の全面総報酬割への変更などが盛り込まれ、健保組合にも対応が求められています。



(日本の将来推計人口・平成24年1月推計/出生中位推計の場合)

これまで以上の高齢者医療への財政支援が、健保組合に求められる

今回の医療保険制度改革関連法案には、国民健康保険の財政安定化を図るために3、400億円の国費を投入することが盛り込まれ、その財源は、消費税増税のほか、健保組合などからの後期高齢者支援金への全面総報酬割の導入によって捻出するとされています。

後期高齢者支援金は、75歳以上が加入する後期高齢者医療制度に、健保組合など現役世代が拠出

する支援金で、現在3分の1を総報酬割、3分の2を加入者割で算出しています。これを全面総報酬割に変更すると報酬の高い健保組合などからの拠出が増え、健保組合全体では約1、500億円負担が増加する見通しです。

また、健保組合が設定する保険料率の上限を引き上げるほか、標準報酬月額の上限を高くし、報酬の高い人がより多くの保険料を負担する内容が盛り込まれています。

医療保険制度改革関連法案の主な内容

- 健保組合に関わる事項
 - 後期高齢者支援金を段階的に全面総報酬割へ変更
 - 保険料率上限の引き上げ (12%→13%)
 - 標準報酬月額上限の引き上げ(121万円→139万円)
 - 紹介状なしで大病院を受診した患者の定額負担(5,000～1万円程度)を導入
 - 入院時の食事代を260円から460円へ段階的に引き上げ
 - 保険外併用療養費制度の中に「患者申出療養(仮称)」を創設
- 国民健康保険に関わる事項
 - 国民健康保険の都道府県への移管
 - 国民健康保険への財政支援に3,400億円の公費投入

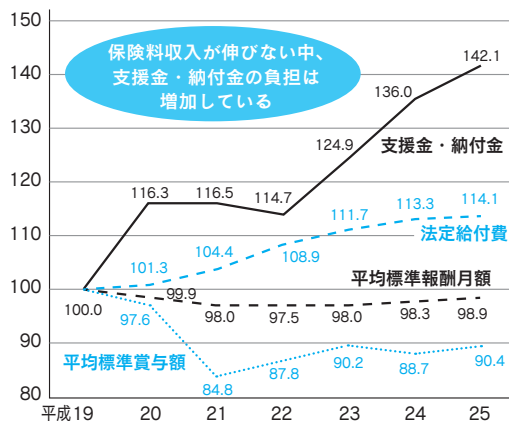
健保組合の厳しい財政運営

このように高齢者医療制度へのさらなる財政支援が求められていますが、健保組合の財政は、非常に厳しい状況となっています。

被保険者の平均標準報酬月額や平均標準賞与額

が低迷し健保組合の保険料収入が増加しない中で、高齢者医療制度への支援金・納付金は大幅に増え、健保組合の財政を圧迫しています。

●1人当たり平均標準報酬月額、平均標準賞与額、法定給付費および支援金・納付金の推移



(注1) 平成19～24年度までは決算、25年度は決算見込の数値である。
 (注2) 平成19年度を「100」とした伸び率の推移である。
 健康保険組合連合会「平成25年度決算見込の概要」

現役世代の負担軽減を

健保組合が財政難になれば、みなさんからの保険料を引き上げざるを得ません。健康保険組合連合会が公表した平成25年度決算見込によると、全健保組合平均の被保険者1人当たり年間保険料負担は、前年度より2万1,920円増加し、平成19年度と比べると7万7,968円も増加しています。健康保険組合連合会と健保組合は、現役世代が多く加入する健保組合の負担軽減を求め、高齢者医療制度の負担構造の見直しを訴えています。みなさんの保険料負担にも関わる内容ですので、今後の医療保険制度改革の動きに注目してください。

糖尿病

わが国には、糖尿病の有病者が約950万人、予備群が約1100万人もいると推計されています。「美食家になる病氣」「糖尿病家系の人がかかる」といった思い込みは捨てて、誰もがかかる可能性があるこの病氣について、正しい知識をもちましょう。



※ここでは2型糖尿病について解説しています。

1 特定健診ではこの項目をチェック

糖尿病に関しては、特定健診の左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、チェックしておきましょう。

●空腹時血糖

保健指導判定値 100mg/dL
受診勧奨判定値 126mg/dL

空腹時の血液中のブドウ糖の量を測定します。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。

●HbA1c (NGSP 値)

保健指導判定値 5.6%
受診勧奨判定値 6.5%

過去1～2カ月間の血糖の状態を知ることができる血液検査です。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。

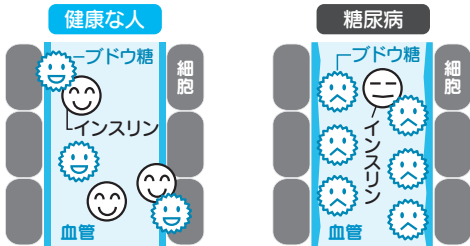
●尿糖

基準値 陰性 (-)

尿に糖が含まれているかを検査します。陽性 (+) の場合は糖尿病のおそれがあります。

2 糖尿病ってどういう病氣?

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病氣です。健康な人の場合、食後に増えた血液中のブドウ糖は「インスリン」というホルモンによって体内に取り込まれ、エネルギー源となります。糖尿病になると、インスリンの量が少なかったり効きが悪かったりして、血液中



インスリンの分泌・作用が十分でブドウ糖が細胞に取り込まれてエネルギー源に。

インスリンの分泌・作用が不十分でブドウ糖が細胞に取り込まれにくい。

のブドウ糖が体内に取り込まれず、血糖値が高いままとなりま
す。
初期はとくに
症状はありませんが、徐々に血管や神経が傷つき、さまざまな合併症を引き起こすのが糖尿病のこわいところ
です。

3 糖尿病を予防するには

糖尿病の多くは、糖尿病になりやすい体質（遺伝的素因）に、食べすぎ・運動不足・ストレスといった生活習慣（環境因子）が加わって発症します。これだけポピュラーな病氣ですから、誰しも遺伝的素因を多少は持っていると考えておいたほうがよいでしょう。
発症の引き金を引いてしまわないよう、左のチェックを参考に、生活習慣を見直してみま
しょう。

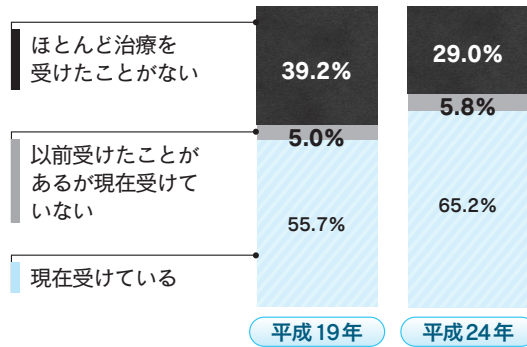
糖尿病を招きやすい生活習慣チェック

- 食事時間が不規則
- 脂っこいものをよく食べる
- お酒をたくさん飲む
- 甘いものをよく食べる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 運動不足である
- ストレスがたまっている
- ゆっくり休めていない

糖尿病の治療を受けない人、 中断してしまう人がまだ多くいます

厚生労働省の調査では、無治療の人、治療を中断してしまう人は減少傾向にあります。それでも糖尿病が強く疑われる人の3分の1を占めています。「とくに症状がないから」「通院の時間がとれない」「医療費負担が重い」「食事制限に疲れた」など、さまざまな理由があると思いますが、無治療の期間が長くなると合併症の危険性がとても高くなります。継続は力なりです。がんばりすぎず、糖尿病の治療を続けていくことが大切です。

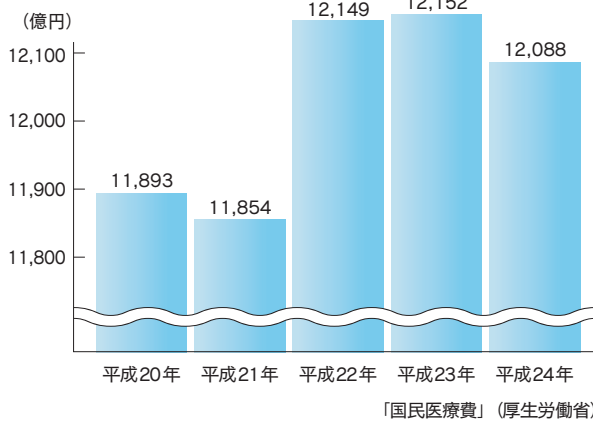
●糖尿病が強く疑われる人における治療の状況 (20歳以上)



平成24年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

糖尿病の医療費の推移

わが国の糖尿病医療費は増加傾向にあり、平成24年には1兆2,088億円もかかっています。重症化して合併症を起こすと、高額な医療費がかかりますので、早いうちに食い止めることが医療費適正化につながります。



4 もしも高血糖といわれたら

糖尿病は、はじめが肝心です。健診で高血糖が見つかったら、かかりつけ医に相談しましょう。定期的に血糖値をチェックして、食事や運動など日常生活についての指導を受けます。糖尿病の治療は、まずは「食事療法」と「運動療法」で、肥満を解消して血糖値を適正にコントロールすることを目指します。さらに必要な場合は「薬物療法」が行われます。初期には症状がないため放置しがちですが、この段階で治療を始められるかどうかで、その後大きな差が出ます。

5 重症化するとどうなるの？

高血糖の状態が長く続くと、全身の血管や神経が傷ついてさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病の3大合併症は「しめじ」、その他の合併症は「えのき」のキーワードで覚えましょう。

(京都医療センター臨床研究センター
予防医学研究室 坂根直樹室長考案)

し 神経の

糖尿病神経障害

神経が傷つき手足がしびれたり、痛みを感じなくなる



え 壊疽

血管と神経がもろくなり、足指などが膿んでただれ、切断の原因に



め 目の 糖尿病網膜症

目の網膜の血管がもろくなり、最悪は失明する

じ 腎臓の 糖尿病腎症

腎臓の血管がもろくなり、尿が作れなくなると人工透析が必要に

の 脳卒中

脳の血管が詰まったり破れたりして、麻痺などの後遺症を招く

き 虚血性心疾患

心臓の血管が詰まり、命に関わる発作を招く



確認しましたか？ 健診結果

健診結果を受け取ったら、結果をしっかりと確認しましょう。

「要治療」「要精密検査」があったら、できるだけ早く専門の医療機関へ。

「要再検査」「経過観察」があったら、「まだ大丈夫」と油断せずに、健診結果に記載された指示に従いましょう。

「正常」「異常なし」の人も、過信は禁物。加齢や生活習慣の変化が、健康状態を悪化させることもあります。

健診結果は、あなたの健康を維持するためのヒント集です。じっくり見て、自分の健康を振り返りましょう。



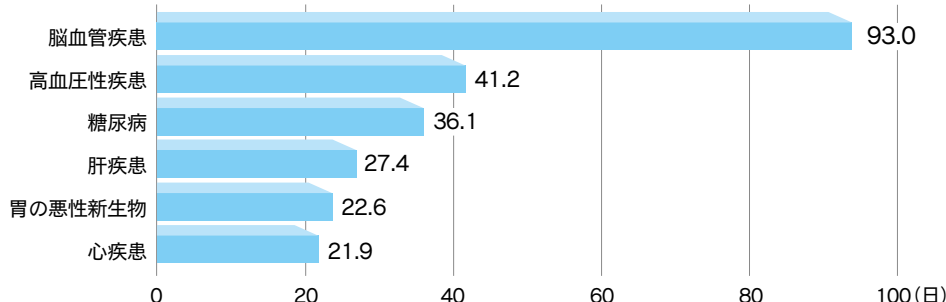
項目	検査の説明	生活習慣改善のヒント
腹囲	男性 85cm以上、女性 90cm以上でメタボ判定基準にあてはまります。	消費エネルギー>摂取エネルギーなら、必ずやめます。食事を見直し、歩く距離を増やしたり階段を使ったりするなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。
血圧	血液が血管の壁を押し出すことです。上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。	食事、特に塩分に気をつけましょう。外食やお店で買う惣菜は塩分高めなので要注意です。
中性脂肪	エネルギーとして使われますが、過剰になると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。	食事の影響を受けやすいので、青魚や野菜を多く摂るようにしましょう。アルコールや糖分は控えめに。
HDLコレステロール	いわゆる善玉コレステロール。少ないと動脈硬化のリスクが高まります。	青魚には HDL コレステロールの低下を防ぐ脂分が多く含まれています。意識して摂るとよいでしょう。
LDLコレステロール	いわゆる悪玉コレステロール。多いと動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。	豚レバー、いくら、たらこ、鶏卵などのコレステロールが多く含まれる食品は、摂りすぎないように心がけましょう。
ヘモグロビンA1c	過去 1～2 カ月の平均の血糖値を反映した指標。上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。	腹八分目を目安に、甘いものやアルコールを控え、たんぱく質、食物繊維を摂りましょう。食事を抜くと血糖値が上がりやすくなるので、規則正しく。
γ-GT (γ-GTP)	肝疾患などで上昇します。アルコール性肝障害などのリスクが高まります。	アルコールは控えめに。また、アルコールには栄養素はほとんど含まれないので、食事の代わりにはなりません。主食や副菜をきちんと摂りましょう。

健診結果をよく確認せず、何も手を打たずに病気になってしまうとこんなに長く入院しなくてはならないかも。

※上記は一例です。健診結果に基づく詳しい生活習慣改善方法については、保健師等に相談しましょう。



● 疾患別の平均在院日数

(厚生労働省「平成 23 年患者調査」より作成)



幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

-  JR山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約60分（期間限定）、または防長バス、JRバスで約70～95分
-  山口宇部空港から乗合タクシー（要予約）で約90分
萩・石見空港から乗合タクシー（要予約）で約70分



問い合わせ

萩市観光協会

☎ 0838-25-1750

http://hagishi.com/

萩近鉄タクシー
(乗合タクシー)

☎ 0838-22-0924



堀内鍵曲

見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。



萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園（有料）として親しまれている。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。



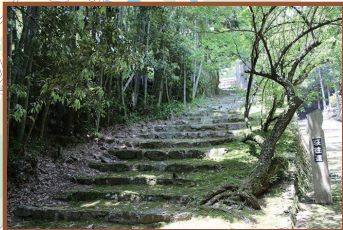
萩往還



1604年(慶長9年)毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市)を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウォーキングコースとして整備されている。



唐櫃札場跡
萩往還の起点。幕府や藩の高札場でもあった。



国境の碑



六軒茶屋跡
萩往還最大の難所とされる場所にあった茶屋跡。



英雲荘(三田尻御茶屋)
萩往還の終点。藩主が乗る御座船などが係留されていた。



防府天満宮

旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。
 ① 9:00 ~ 17:00 ② 無休
 ③ 100円



菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。
 ① 8:30 ~ 17:30
 ② 12月31日のみ ③ 520円



旧厚狭毛利家 萩屋敷長屋

1856年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。
 ① 8:00 ~ 18:30 (季節により変動)
 ② 無休 ③ 100円



松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。
 ① 8:00 ~ 17:00 ② 無休 ③ 無料



萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。
 ① 9:00 ~ 17:00
 ② 無休 ③ 510円

道の駅「萩ーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。
 ① 9:30 ~ 18:00 ② 1月1日のみ



夏みかん

夏みかんは明治維新後に禄を失った士族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬けなど加工品も人気。



萩焼

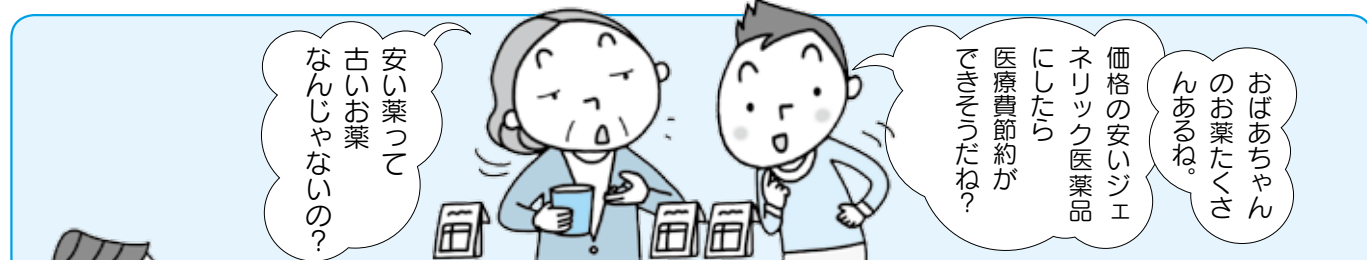
使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には100以上の窯元があり、制作体験ができることも。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に変えました

ジェネリック医薬品で節約を。



安い薬って古いお薬なんじゃないの?

価格の安いジェネリック医薬品にしたから医療費節約ができてうれしいわね?

おばあちゃんのお薬たくさんあるね。



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことですよ。古いから安いのではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。

新薬(先発医薬品)

ジェネリック医薬品



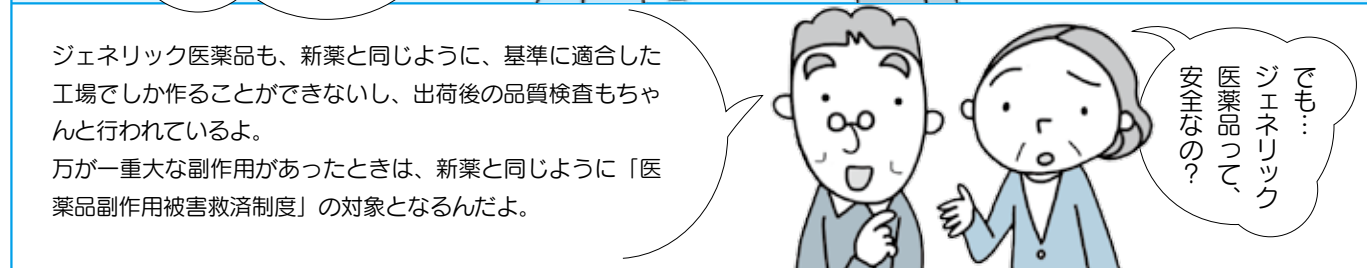
開発期間 約9~17年
開発費用 約300億円以上

開発期間 約3~5年
開発費用 約1億円



承認審査のとき、新薬の品質と同等かどうかを厳しく審査して、問題のない医薬品だけが承認されるらしいわよ。

でも...安い原料が使われたりしているんじゃないの?



ジェネリック医薬品も、新薬と同じように、基準に適合した工場できか作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃんと行われているよ。万一重大な副作用があったときは、新薬と同じように「医薬品副作用被害救済制度」の対象となるんだよ。

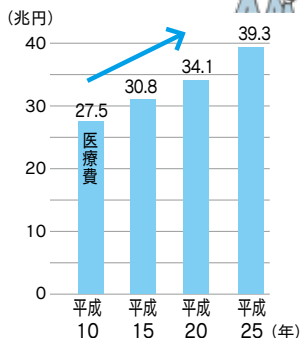
でも...ジェネリック医薬品って、安全なの?



あら、ほんとに!? 今度相談してみようかしら♡

そつえばさ...駅前の薬局にイクメンの薬剤師さんがいるのよ。

●概算医療費の推移



厚生労働省：医療費の動向より作成

今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の財政の重い負担となっています。そこで国は現在47% (平成25年9月) のジェネリック医薬品の数量シェアを、平成30年3月末までに60%以上にする目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加はみなさんの保険料引き上げにつながりかねません。みなさんもおかかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。

ハイ! わかりました。

あの、ジェネリック医薬品使ってみようと思っただけです。



後日...



名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

人間関係がうまくいかないとき

それは自分の心の妄想です

妄想⇌現実（リアル）と
捉えるクセを治そう



「人間関係がうまくいかなくて、本を何冊も読んだけど失敗している」という方は、たくさんいます。

人間関係に苦しんでいる人は、自分の心の妄想に苦しんでいるんです。例えば、朝起きて家族に「おはよう」と言ったのに返事をしてくれなかったら…怒ってるのかな、疲れてるのかななど、気になるものです。そんなことから、どんどん妄想は膨らみ、人間関係の悩みに発展してしまっていますか？

こういう「妄想」にブレーキをかけることが、人間関係の悩みの解決法です。つまり、起きた出来事を悪く解釈したり、自責的に捉えたり、あるいは他人や周りのせいにしてたりして、それが「現実（リアル）」である」と考えてしまう自分の心のクセを改善することが、大事なのです。

でも、妄想しにくい心なんて、実はありません。相手が挨拶してくれないだけで、「嫌われたのかな？」と考えることは、誰にでもあることです。だからこそ、「妄想力をコントロールできるようなになる」、これが人間関係をよくする近道です。



朝の気分を底上げしておく

妄想力をコントロールする方法は、「朝を大切にすること」です。一説によると、夢のうち7割は悪夢だそうですから、朝、気分が悪いのは、むしろ普通です。だから朝の気分を5%だけでも「底上げ」しておきましょう。そのためには、体を動かすことが大切。深呼吸でも、体操でも、ヨガでも、何でもよいです。15分早く起きて、体を動かしましょう。

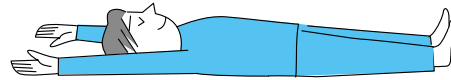
人間関係のハウツー本に書いてあるような「いい笑顔で過ごしましょう」「人の話をちゃんと聞きましょう」ということを実行しようとしても、体調が整っていないわけではできません。でも、朝、体を動かして気分がよくなれば、自然と笑顔が本物になるし、人の話をちゃんと聞けるようになります。つまり、体を動かすことは心のメンテナンスにつながっているのです。

心に効く 体操

1 寝て足首の回転運動

…朝は速く、夜はゆっくり/左3回、右3回

① 仰向けにバンザイした姿勢で寝る。



② 両方の足首を左から右へ回す（同様に右から左へ）。



2 寝て歩く体操…ふくらはぎの運動

① イラスト1と同様に寝る。

② かかとを床につけたまま、片方の足の指は上方に、片方の足の指は床に着くよう近づける。呼吸に合わせて歩かのようにゆっくり交互に足首を動かす。



(足助式医療体操より)

15分早く起きるためには、30分早く寝なければなりません。夜更かしの人は、夜の過ごし方から見直す必要があります。人間関係をよくするということは、各論ではなく、日々の過ごし方に関わる、全体的なことなのです。

朝15分の早起きは意外と難しく、「自分の人生をよくしたい、人生をこのままで終わらせたくない」という、強烈的な欲求が必要です。付け焼刃でない解決を望むなら、ぜひ朝15分の早起きと、体を動かすこと、つまり心のメンテナンスを始めてください。必ず効果があります。

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー
COOKING!

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



Pick up! しらす

●セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

1人分

407kcal / 塩分1.9g



菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

材料 (2人分)

- ◆菜の花…………… 1/2 束
 - ◆ミニトマト…………… 4個
 - ◆スパゲッティ…………… 160g
 - A { おろしにんにく… 小さじ 1/2
 - オリーブオイル… 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 1
 - ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理の ● コツ!

パスタと菜の花を一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで

調味するので、フライパンも不要です。



●料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)
●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

パプリカのカラフルマリネ

1人分
88kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆赤パプリカ…………… 1個
- ◆黄パプリカ…………… 1個
- A { 穀物酢…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ(赤・黄とも)は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ることで、効率よく吸収できます。



いちごのクラフティー

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

- ◆いちご…………… 6粒
- A { 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 1/2カップ
- ◆粉砂糖…………… 適量

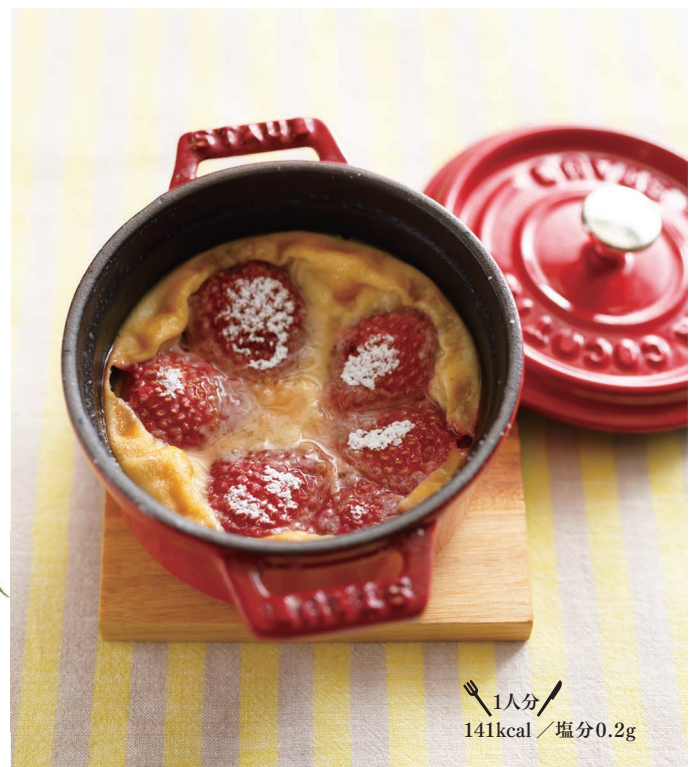
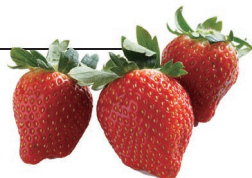
作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

ビタミンC

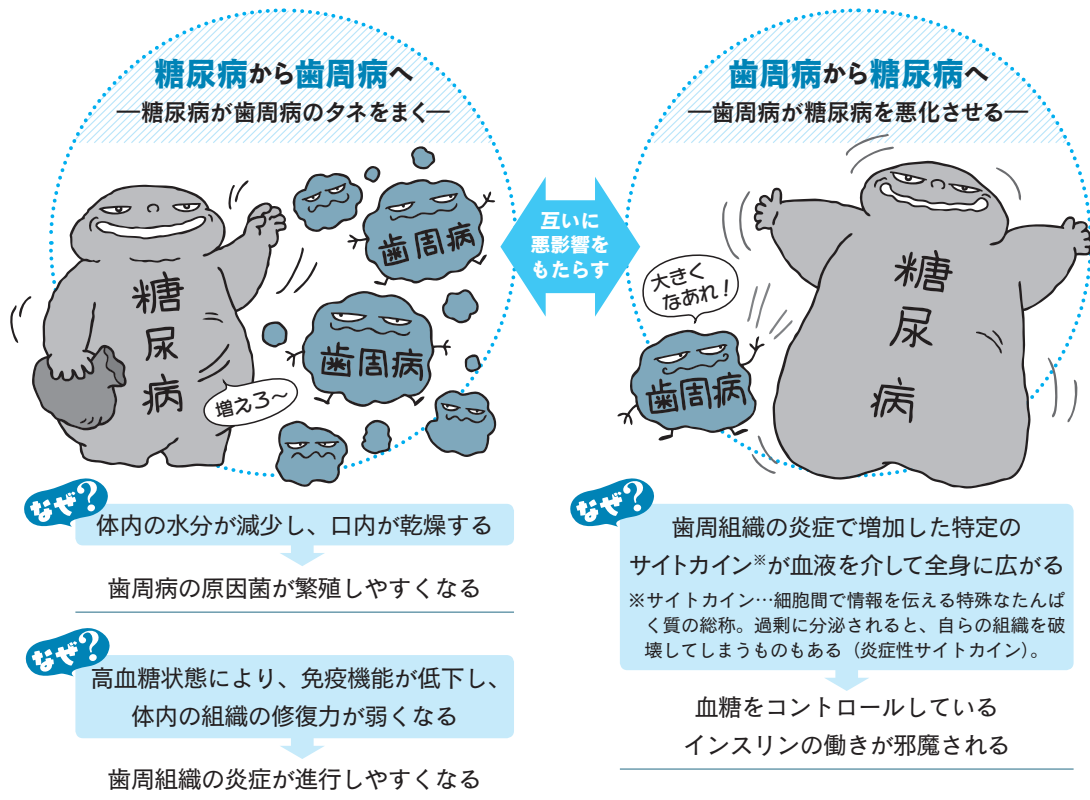
強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分
141kcal / 塩分0.2g

相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



監修 株式会社製作所 横浜健康管理センター 澁谷智明

糖尿病と関係が深い 歯周病

歯周病は、口の中だけのことにとどまりません。心血管疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなど、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。とくに、患者が増加傾向にある糖尿病とは、深く関係しています。

まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

歯周病の原因は「プラーク※（歯垢）」

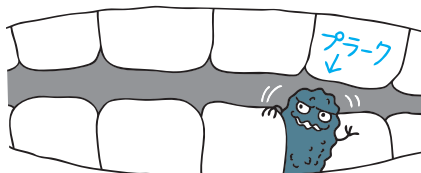
毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう!

※プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

ポイント① 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使しましょう。

ポイント② 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。

朝起きたとき、口の中がネバネバする／
歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする



ポイント③ 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。

歯周病を「たかが歯ぐきの病気」と捉えず、
全身の健康を守るために、日頃のお口のケアを行きましょう。

腰痛がつらいとき

腰が痛いときには、「腎愈」のツボを刺激しましょう。椅子の背に握りこぶしをはさんだり、温かいペットボトルをはさむのもおすすめです。また、親指でツボをしっかりと押しながら、上半身を左右にひねると、筋肉に指圧点が刺激されて効果が倍増します。座っても立っても、どちらでもできます。

腰が痛いときには、「腎愈」のツボを刺激しましょう。椅子の背に握りこぶしをはさんだり、温かいペットボトルをはさむのもおすすめです。また、親指でツボをしっかりと押しながら、上半身を左右にひねると、筋肉に指圧点が刺激されて効果が倍増します。座っても立っても、どちらでもできます。

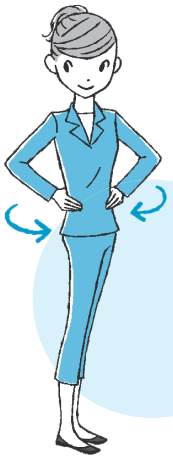
握りこぶしでツボを刺激

握りこぶしを腎愈に当たる位置に置き、背もたれに体重をかけてツボを刺激する。温かいペットボトルを当ててもよい。

ツボを押しながら上半身をひねる

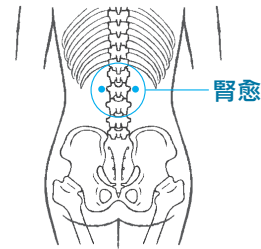
お腹や背中に余分な力を入れずに、親指でツボをしっかりと押し。

指が離れないように注意しながら、上半身だけひねる。背中の筋肉の動きを意識すると効果UP。



腰痛に効くツボ 腎愈

肋骨の一番下の高さで、背骨の両側から指2本外側の位置



プラスαストレッチ

ももの裏の筋肉（ハムストリングス）が固くなると腰痛になりやすいので、ももの裏側のストレッチを行いましょ。

腰まわりの筋肉が伸びるのを意識する



左右の足を交差すると、ももの裏側がより伸びる。

ひざを伸ばして立ち、息を吐きながら腰から折れるようにゆっくりと前屈。6数えて、ゆっくりと起き上がる。

手が床につかなくてもOK

Health Information

季節のトラブルに効く 食材

監修 菊池 真由子 管理栄養士

寝つきの悪いときに〈睡眠の質を高める〉

寝つきが悪いと睡眠の時間と質の両方が悪くなり、翌日に疲れを持ち越します。スッと眠りにつくには「睡眠の邪魔」をしないことが肝要です。カフェインの多いコーヒーなどは覚醒作用で目が冴えてしまうので就寝2時間前くらいからは飲まないようにしましょう。

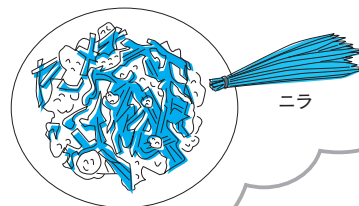
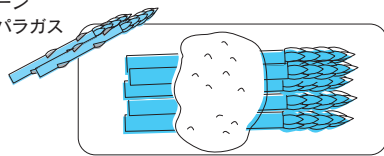
寝つきをよくするには、ハーブティーやホットミルク、ミルクココアなどがおすすめです。温かく甘い飲み物は体の緊張を解きほぐし、リラックス効果が安らかな睡眠を誘います。お酒はウトウトさせる効果はあっても熟睡を邪魔してしまうので、寝酒は厳禁です。

では寝つきのよい食べものは何なのか？というところ、現在、直接睡眠を促す食品は解明されていません。しかし、何が「睡眠の邪魔」となるかは明らかです。それは、ずっしりとした満腹感。食べすぎ、特に揚げものなど脂肪分の多い食事に原因があります。脂肪分が多いと消化吸収に時間がかかり、胃腸は約7時間フル回転で働き続けます。すると自律神経が高ぶった状態となり、入眠に必要な神経の安静が得られなくなってしまうのです。

寝つきの悪い日が続くようなら、夕食のメニューを

あっさりしたものに変えてみましょう。睡眠の質を高めるには、これからが旬のグリーンアスパラガスやニラがぴったりです。アスパラサラダやニラ玉などにすると自然にたっぷり食べることができます。疲労回復や体にスタミナをつける成分も豊富に含まれており、睡眠の疲労回復効果を増強します。

グリーンアスパラガス



ニラ

睡眠の疲労回復効果を増強！



なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮



細川紙の職人さん。流しすぎという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。

ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育てていることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

1 和紙すき体験 START!

★この体験は、溜めすぎという手法で、楮の代わりにパルプを使っています。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ^注に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。注）写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにすらすのが難しい！

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



3

乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

こんなところが魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

日本各地で伝統の和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>