

My Health

あなたと家族が
もっとイキイキ、健康に!

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

健康
特集

No.57

2008
SUMMER

さらば、夏バテ! 冷房病!

しっかりした自己管理で 夏を乗り切ろう!!

1 私の健康法

日本アイ・ビー・エム株式会社
取締役執行役員 人事担当

坪田 國矢

日本アイ・ビー・エム株式会社
執行役員 ITS事業担当

吉崎 敏文

5-6 生活にプラス+

快適 $\pm$ バスタイム

7-8 自分のカラダをもっと知ろう

大腸がん

9-11 健保REPORT

去年の健康保険料は
何に使ったの?

12 各地の保養施設伝言板

13-14 あなたはどっちを料理する?!

まぐろのユッケ

大葉をはさんだマグロカツ

15 健保組合からのお知らせ

私の健康法

Q1 日頃、もっとも気を付けている健康法を教えてください（健康維持のために毎日続けていることや心掛けておられること）。

Q2 メタボ予防についてのご意見と、実行していることを教えてください。

Q3 5年後、メタボじゃない自信がありますか？

A1 忙しい時ほど、健康には気を遣わないといけないと思っています。日頃心掛けていることは、「ストレスをためないために、仕事は常に前向きに実行し、とにかくよく寝ること」、「朝食は和食で栄養のバランスを取るようにする」ことです。仕事では実際にストレスを感じることがありますが、その分、仕事から学ぶことも多いので、「仕事から逃げない」というのが私のスタンスです。また、夜は早く就寝し、6時には起きるという「朝型」の生活を心掛けています。野菜をできるだけ食べるように気を付け、朝食時にはヨーグルトも欠かさず食べています。無理せずできることを続けることが、自分の健康法だと思います。

A1 まず、長年続けていたタバコを4〜5年前にやめました。仕事で海外との電話会議が忙しく、だんだん仕事中に他の場所まで行ってタバコを吸うことが煩雑になってしまい、すばとやめてしまいました。私の場合は、健康を考えてというよりも、今のグローバルな時代のワークスタイルに、タバコは合わないと感じたのでやめたということですね。



日本アイ・ピー・エム株式会社
取締役執行役員 人事担当
坪田 國矢

また、毎朝2〜3分ほどですが数年続けている健康法に「謡」があります。元々和歌が好きで始めたのですが、腹式呼吸をする「呼吸法」が、健康な体づくりに役立っているのではないかと思います。それと、気分転換として週末にあちこちの美術館へ足を運んだり、2時間ほどウォーキングをしたりしています。でも、特に歩く時間をさちと決めたり、絶対しなくてはいいけないという気持ちではないので、それがかえって続いている秘訣でしょうか。

A2 仕事の影響もあり、食生活はあまり良くないと自覚しています。食べる時間もまちまちですし、外食も少なくありません。でも、「昨日何を食べたか」によって、次の日に食べるものを考えるようにしています。例えば、昨日ヘビーなものを食べたなら、今はおそばなど軽いものを食べる、というように、バランスは考えています。日本では食事がバラエティーに富んでいてありがたいですね。さらに、2〜3年前から毎日体重計に乗るようにして、体重チェックを欠かさず行っています。

A3 今はメタボかと思いますが（笑）、是非これからは、何を食べたかを毎食メモする「レコーディング・ダイエット」などを実施して、記録に残しながら体のコントロールを綿密にしていきたいですね。人事と健保が共同で企画・運営している「ウェルネス・ウォーキング・クラブ（W2C）」のバーチャルウォーキングも「レコーディング・ダイエット」の一種ですね。興味があるのでよく調べて、是非自分に合った形で活用してみようと思っています。



日本アイ・ピー・エム株式会社
執行役員 ITS事業担当
吉崎 敏文

A2 若い頃からいろいろな運動をずっとしていました。ここ4〜5年は休日にジョギングしたり長時間散歩をしたり、週に一度ジムへ通って汗を流しています。「体をこまめに動かすことが、一番のメタボ対策だ」と思っています。走ったり散歩するとき、頭

の整理もできて、心身ともにリフレッシュするんですよ。また普段の生活は、「何でも楽しくポジティブに」送るのが大切だとも思っていますし、それを実行するよう念頭に置いています。

A3 是非、健康でバリバリと過ごしていたいですね（笑）。入社してから20年以上経ちますが、体重は2〜3kgの増減だけで、ほとんど変化はありません。これからも「ねばならない」だと絶対続きますので、自然体で何事もするようにしていきます。また、メタボに限らず健康体であるためには、皆とよく笑い、喜び、悲しみ、感動するなど、感情を素直に出すのも重要だと思います。

1

発汗・水分摂取不足による脱水症状

2

食欲減退など消化器症状

3

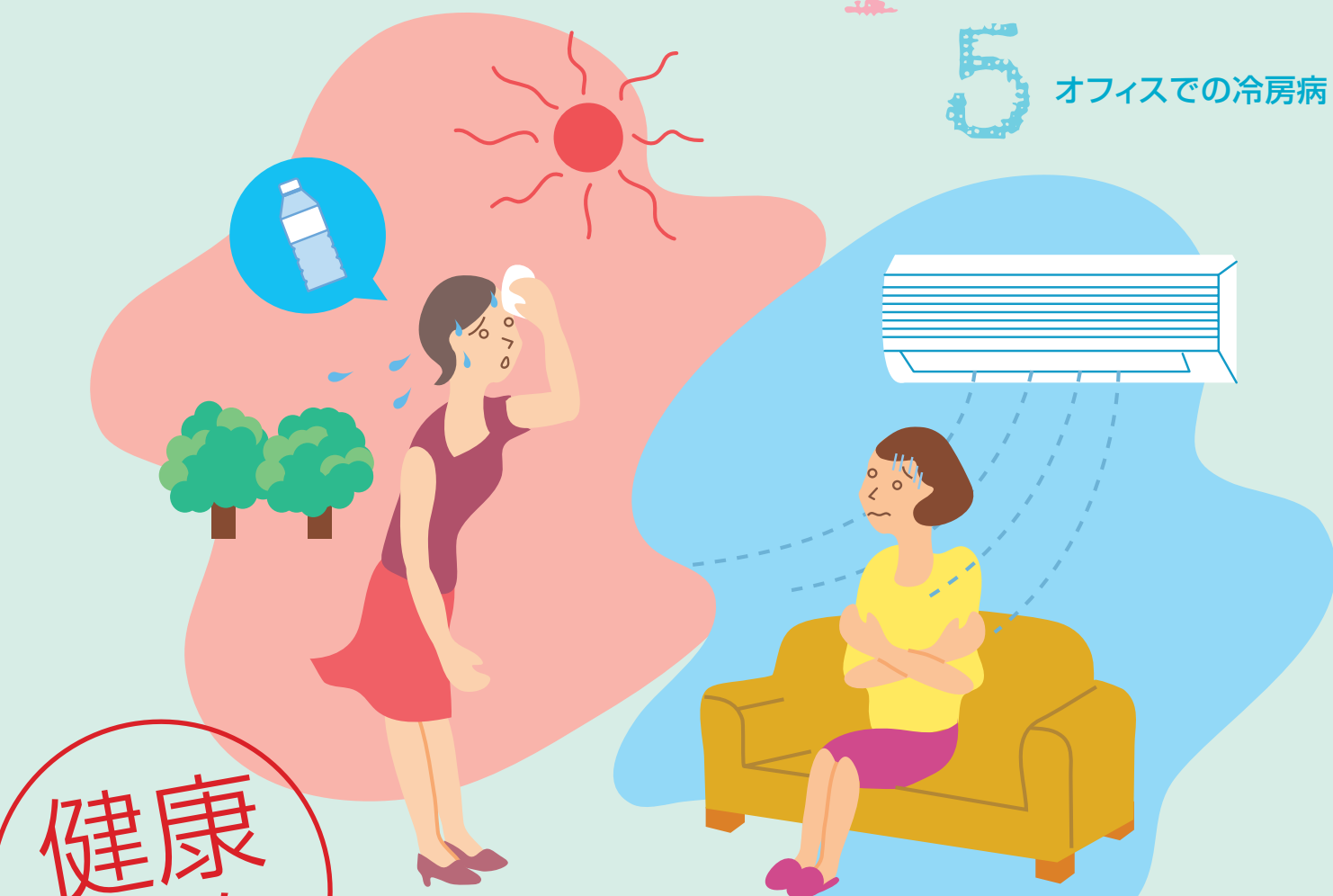
熱帯夜による睡眠不足・疲労の蓄積

4

寝冷えなどによる夏風邪

5

オフィスでの冷房病

健康
特集

さらば、夏バテ! 冷房病!

しっかりした自己管理で 夏を乗り切ろう!!

夏の暑さがピークにさしかかると、カラダも気力もグッタリ…という人はいませんか?

「これって夏バテ?」「冷房病かしら?」と自覚症状が出る前に、ちょっとした工夫と生活改善で予防できるコツがあることをご存知ですか?

「最近、冷房の当たりすぎや清涼飲料水の飲みすぎ、運動不足、夜型の生活などで自ら夏バテの状態を作り出している場合も少なくありません」と警告を鳴らすのは産業医の大坂麻里枝先生。また、お子さんやお年寄りのために知っておきたい熱中症についてもアドバイスをいただきました。

※一般的に、1~4の症状を「夏バテ」とすることが多いようですが、5の「冷房病」も夏バテの一種とする考えもあります。

大坂産業医が お答えします



Profile

おおさか まりえ
大坂 麻里枝

日本アイ・ピー・エム人事・ウェルビーイングサ
ービス 産業医

夏の暑さを乗り切るための健康管理は実は特別なものではありません。食事・睡眠・気分転換の3つを、季節にあわせて上手に取ることが大事です。気分転換は、スポーツでもリラックスでも趣味でも何でもいいです。リフレッシュして仕事や生活への活力にしてください。ちなみに私にとっての気分転換は、猫と読書と今年は全日本バレーボールの応援です。

●資格

日本医師会認定産業医／
日本内科学会認定医／麻酔科標榜医

Q1

夏バテと冷房病はどう違う
のですか？
また何が原因で起きるの
ですか？

夏バテも冷房病も正式な病名ではあり
ません。夏の暑さからくる体調不良
をまとめて「夏バテ」ということが多
いようです。「冷房病」も夏バテの一
種と考えるドクターもいます。

■「夏バテ」は、かいた汗が蒸発しな
いことから生じる症状です

夏は暑さでたくさん汗をかき、体内
の水分や塩分が不足気味になります。
発汗による水分の喪失量は1時間当た
り約2リットルにも及ぶことがあり、
水分をしっかりと補わ
ないと脱水状態を起
こします。特に高温
多湿の日本の夏は、
かいた汗が十分蒸発



できず体内に熱がこもり、のぼせたよ
うな状態になって熱中症を引き起こす
場合があるので、注意が必要です。
(コラム「こわい熱中症」参照)

■寒暖の差が元凶の「冷房病」

体は外気との差が5度以上になると
自律神経のバランスを崩し、さまざま
な症状が生じます。その理由は、暑い
戸外では副交感神経が働いて血管を拡
張させて体温を放熱しようとしますが、
冷房の効いた室内に入ると交感神経が
働き、反対に血管を収縮させて体温を
保とうとするから。このような室内と
室外との出入りが頻繁だと体の反応が
追いつかず、自律神経のバランスが崩
れてしまうのです。

Q2

予防法にはどんなものがある
りますか？

簡単に言えば「夏バテは体の熱を取

る、冷房病は体を温める”
こと。両方に共通してい
るのは、十分な休息や睡
眠、バランスの良い食生
活、こまめな水分補給を
心掛けることです。梅干
しと少量の砂糖を加えた麦茶、水で倍
に薄めたスポーツドリンクなど、水分
と同時に微量の塩分や糖分、ミネラル
も補給するようにしてください。また、
冷たいものより温かい飲みものを少し
ずつ摂るほうが良いでしょう。

Q3

水分補給を冷たいビールで
代用するのは良いですか？

それは大間違いですね。
ビールには利尿作用があ
り短時間に多量の尿が排
出され、かえって体の脱
水を促してしまいます。



Q4

「冷房病」というくらいだ
から室温調整をするだけで
大丈夫ですか？

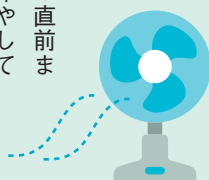
エアコンは外気との温度差5度以
下が設定の目安です。室温は28度く
らいにして除湿機能を利用
すれば省エネにもつな
がります。簾のインテリ
ア、アロマなど五感に涼
しさを与える工夫も賢い
納涼法です。また、軽く

Q5

夏バテや冷房病を予防する
にはしっかり睡眠を取ると
効果的ですが、どの
ような睡眠を心掛けられ
ば良いですか？

汗をかく程度の運動も重要なポイント。
社内や外出時では階段を使って移動
する、通勤時はひと駅歩くなど、効
率良く体を動かすよう努めてください。
自律神経を整えるために40度以下の
ぬるめのお風呂にゆっくり入ること
もおすすめです。

質の良い睡眠を確
保することが基本で
す。熱帯夜に眠りを
誘う工夫として、寝る直前ま
で寝室をエアコンで冷やして
おくと気持ち良く休めます。睡眠中は
体温が下がるので、温度設定は27℃
28度。タイマーを上手に使い、早めに
オフにしたり、明け方オンになるよう
作動時間を設定すると良いでしょう。
扇風機の利用も一つの方法。ただし、
風を直接体に当てず、空気をかき回す
程度にしましょう。その他、氷枕や額
を冷やすシートを使ったり、敷布団の
上に寝ゴザや竹シーツを敷くなど、冷
房だけに頼らない工夫をしてください。
湿度が低いと同じ温度でも涼しさを
感じます。寝室や居間には温度計と湿
度計を備え、こまめにチェックすると
良いでしょう。



Q6

寝苦しい時、テレビやパソコンを見るのは逆効果ですか?



テレビやパソコンを見るのは逆効果ですね。寝る前の携帯電話のメールチェックも同じです。まぶしい光が眠りを遠ざけてしまいます。よく眠れなかった日は、昼休みなどに15分程度の仮眠を取りましょう。疲労回復し、午後の仕事に集中できると思います。



Q7

食生活はどんなことに気を付ければ良いでしょうか?

暑くて食欲がわかない時は少量でもいろいろな種類の食物を摂り、偏りがない規則正しい食事を心掛けてください。胃に負担をかける脂っこいメニューや暴飲暴食は避け、そうめんなどの麺類を食べるなら具だくさんにしていただきます。

■夏バテ対策には

●梅干、レモン…有機酸が疲労物質を分解し、疲労を回復させます。

●豚肉、うなぎ、にら、ごま、枝豆、玄米、レバー、ブロッコリー、魚介類など…ビタミンB群を多く含む食品はエネルギー代謝を高めます。

●きゅうり、スイカ、



トマト、ゴーヤなど…体内の余分な水分や熱を取り、利尿効果がある野菜です。

●唐辛子、にんにく、しょうが、青じそ、みょうが、わさび、こしょう、ねぎなど…食欲を増進する香辛料も上手に利用を。

■冷房病対策には
体を温める食品(ねぎの白い部分、しょうが、こしょうなど)を摂るようにしましょう。

Q8

服装で気を付けることはありますか?



女性と男性では温度の感じ方に違いがあります。女性の場合、体全体に占める筋肉量の違いから、男性に比べて発熱量が低くなっています。またスーツを着ている男性は、女性が快適と思う温度より5度以上低くしないと快適と感じられないようです。男性に合わせた室内設定温度では、女性はカーディガンやジャケット、スカーフ、膝かけ、厚手の靴下、携帯カイロなどを必要に応じて使い分け、もし社内での席の位置がエアコンの通風の近くだったなら、席の移動を申し出てみてはいかがでしょうか。

男性は、許される範囲でクールビズを採用するなどエアコンになるべく頼らない身だしなみをしましょう。

Q9

夏に手足が冷えるのは、他の病気ということもあるのでしょうか?



季節に関係なく冷えるを感じるなら、いわゆる「冷え性」か、もしくは治療の必要な病気も考えなければいけません。体

Column



熱中症

体の調節機能が未熟な幼児や温度感覚が鈍くなっている高齢者は、夏は脱水症状になりやすく、熱中症を起こしやすいので注意が必要です。

脱水によって体重が1%減少すると、約0.3度体温が上昇し、心拍数も1分あたり5〜10拍増加します。脱水症状が進むと、血液量が減少して血液が濃くなり、心臓への負担が生じます。さらに悪化すると意識が低下し、死亡することもあります。喉が渇く、尿量が減る、めまいがするといったさまざまな症状が現れ、ぐったりしている時

温調整がうまくできない自律神経からくる場合、鉄欠乏による貧血が原因の場合、動脈硬化による血行障害、静脈の流れが悪くなったためうっ血したところによる場合、膠原病の症状などさまざまな原因が考えられます。症状が続いたり、生活に支障があるほどの手足の冷えであれば医師に相談しましょう。

は危険な状態です。反応が鈍い時はすぐに救急車を呼んで病院へ搬送してください。

熱中症は外出中の場合だけではなく、屋内や車内にいる高齢者や乳幼児もなりやすいので、エアコンを調整し、室内環境を整えてください。子どもも高齢者も喉が渇いてから水分補給するのではなく、こまめに摂取するようにし、炎天下の外出は避けましょう。

…家族が熱中症になったら…

- 衣類をゆるめて楽にする
- 風通しの良い日陰や冷房の効いたところで休ませる
- 足を高くして、水や濡らしたタオルで体を冷やし、体温を下げる
- 自分で飲めるようなら水分補給をする
- 意識障害があり自力で水分を飲めない時は一刻も早く病院へ運ぶ

快適★バスタイム

暑い夏は、ついシャワーで済ませがちな入浴。でも、暑さで疲れが残っている体にこそ、「湯船に浸かって入浴」するのが疲労回復に効果的なのです。日々のバスタイムを有効利用して、疲れ知らずの体で夏を乗り切りましょう。

知っていますか？

夏場の快適な入浴法

猛暑の中を歩いたり、また逆に冷房

の効きすぎたオフィスにいたりすることで、体は自律神経の機能が低下し、体温調節障害や血行障害を生じることがあります。特に冷房の効いた室内に長時間いることは、夏場の「冷え」の大きな一因に。

そんな夏の冷房などで、冷えた体の機能を回復させる入浴方法は、

① 37度くらいのおぬるめのお風呂に長めに入って、冷えた体を温める

ことです。それでも、やっぱり真夏にお風呂に浸かる気がしない、という方には、

② おぬるめのお湯をみぞおちぐらいの高さまで、ゆっくり浸かる半身浴

がオススメです。

また、夏の疲れた体を癒すのにも、①の入浴をすることで、副交感神経がうまく作用してリラックス効果が期待できますし、②でも十分リラックスすることができ、お

正しい入浴の仕方



3 体を洗う

湯船で十分温まってから体を洗った方が、皮膚の汚れが落ちやすくなります。ここでも心臓から遠い足先から洗うと効果的。



2 半身浴

いきなり湯船に肩まで浸かると、お湯の水圧や温度で体に負担がかかります。まず半身浴をして、体を温めてください。



1 かけ湯をする

湯船に浸かる前には、かけ湯を忘れずにしましょう。のぼせや脳貧血の予防になります。お湯は、心臓から遠い手足から先にかけていき、最後に頭にもなるべくたくさんかけるようにします。



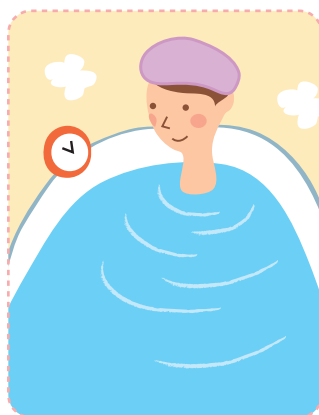
6 休憩をとる

入浴はエネルギーを消費するだけでなく、血圧も変化させます。湯冷め防止のためにも、入浴後30分は体を休めましょう。



5 水分を補給

入浴して汗をかいたら、上がった後の体内への水分補給をしっかり行いましょう。スポーツドリンクやぬるま湯などを飲むのがオススメです。



4 湯船に浸かる

体を洗い終わったら、今度は肩までしっかりお湯に浸かりましょう。ただ、もっと温まろうと思って長湯をすると、かえって湯冷めの原因になります。顔が汗ばむ程度にしましょう。

効果的な入浴法

目的別

入浴すると、体がきれいになるだけでなくリラックス効果も得られますが、せっかくなのでバスタイム、どうせならもっといろいろな効果のある、一石二鳥の入浴の仕方を知りたいもの。そこで、体のいろいろな不調を改善できる、入浴法をちよつとご紹介します。



腰痛・肩凝りを改善

ぬるめのお湯にゆつくり浸かると血行が良くなり、効果的です。半身浴や足湯なども効果的。水流を強めにしたシャワーを、凝っている部分などに当てるのも有効です。



冷え性を改善

ぬるめのお湯にじっくり浸かるのが何より効果的。また、半身浴や足湯なども冷え性改善に効果があります。



足のむくみを解消

40度くらいのちよつと熱めのお湯にじっくり浸かり、水圧をかけながらお湯の中で足をマッサージすると良いです。

便秘を解消

38度くらいのお湯に浸かりながらお腹を時計回りにマッサージすると、腸の動きが活発になります。



ダイエットをしたい

湯船に浸かっていると体全体が水圧を受けている状態なので、お湯の中で手足を大きく動かすと脂肪の燃焼に効果的です。その場合、のぼせを防ぐためにも、お湯の温度はぬるめにしてください。

乾燥肌を予防

熱いお湯での入浴は避けましょう。ぬるめのお湯に浸かり、汗がじんわり出てきた頃にお風呂から上がるようにして、入浴後のお手入れをしっかりするようにします。

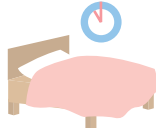


イライラを解消

42度前後と少し熱めのお湯にさつと短時間入浴するのがオススメです。この入浴法は、朝目覚めた時や頭をすっきりさせたい時にも効果的です。

快適な睡眠を得る

就寝の1時間くらい前に、ぬるめのお湯にじっくり入浴すると、季節を問わず快眠を得ることができます。



風呂上がりもそんなに汗が残らず、さっぱりします。さらに、

③ 42度前後の熱めのお湯に短時間入浴

すると、すぐに血行が良くなり、疲労物質を早く取り除く効果が期待できます。仕事や家事で忙しい方でも、これなら簡単に取り入れられる入浴法です。

こんな時は入浴を控えましょう

お風呂に入るとリラックスできますよね。でも、実は入浴には結構体力を使っている

ことにお気付きですか？ 水圧やお湯の温度で心臓や肺に負担がかかるので、体力が消耗している時は入浴を控えた方が良いでしょう。

また、次の場合も、入浴は控えるようにしましょう。

① 風邪を引いている時や病気の時

特に熱が出ている時は不可。インフルエンザなどウイルス性の病気の場合は、入浴によってさらにウイルスが活性化してしまいます。



② アルコールを摂取した後

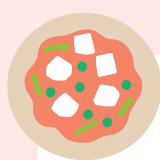
アルコールを摂取すると、血行が良くなり、脈拍も上昇します。入浴をすることで、



それに拍車をかけてしまうことに。また、よく二日酔いを醒ますために入浴する人がいますが、入浴で汗をかくと水分が体外へ出てしまい、肝臓のアルコール分解に必要な水分が不足することになるので、避けた方が良いでしょう。

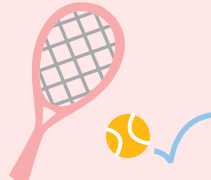
③ 食事の直後

食事をすると、食べ物や消化しようとする胃腸周辺の血液が集中します。消化不良を避けるためにも、食事の直後に入浴は控えましょう。



④ スポーツ直後の体力が低下している時

入浴することで、さらに体力を消耗してしまいます。さっぱりしたいなら、シャワーで済ませましょう。



⑤ 寒い時

秋冬の寒い時は、浴室内が冷えていて脱衣室との温度差があるため、急に熱いお湯を体にかかったり湯船に浸かったりすると、かなりの負担が体にかかります。特に高齢者の場合は注意が必要で、血圧や脈拍数が急激に上昇してしまい、命取りになることも少なくありません。

●死亡原因としてのがんの男女別部位別ランキング

	男 性	女 性
1位	肺がん	大腸がん
2位	胃がん	胃がん
3位	肝臓がん	肺がん
4位	大腸がん	肝臓がん
5位	膵臓がん	乳がん

大腸は約1.5〜2mの長さがある消化管で、右下の「大腸のしくみ」のイラストのように、体の右側の口側に近いほうから盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸と分けられています。

症状の出方はがんができる場所により違ってきます。盲腸や上行結腸など、大腸の前半の部分は元々後半の部分に比べて管腔

大腸の区分と大腸がんの症状

自分のカラダをもっと知ろう

「大腸がん」
年に1回便潜血検査を

大腸がんは死亡原因のガンとして女性では一番多く、男性でも4番目に多いガンです。食生活の欧米化にともなって、患者数が増えているといわれていますが、はっきりした因果関係はわかっていません。けれども、早期発見・早期治療にあたれば開腹手術しなくても完治する可能性があります。そのキーポイントは定期検査と生活習慣の改善。どのようなことに注意すべきか、産業医の小林裕子先生にお話を伺いました。

●大腸がんの部位別ランキング(大まかに)

1位	直 腸	38%
2位	S状結腸	28%
3位	上行結腸	14%
4位	横行結腸	9%
5位	盲 腸	6%
6位	下行結腸	5%

がやや大きめであることや便がまだ固形化されていないことから症状が出にくい傾向にあり、がんが大きくなってからの腹痛や、潰瘍部からの出血による貧血を契機に発見されることがあります。

一方出口に近い方は右側結腸に比べれば症状が出やすく、便が細くなったり便に血が混じっていたりなどの症状が見られることがあります。ただしいずれにせよ早期のものでは症状はほとんどありません。

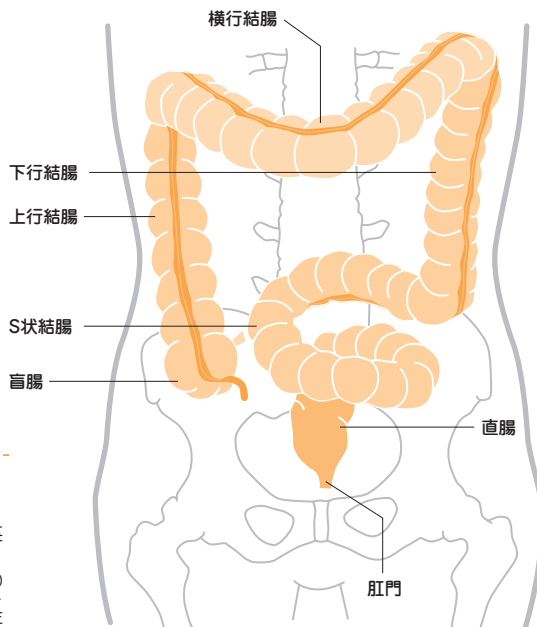
大腸がんになりやすい体質

大腸がんになりやすい体質としては、肥満があります。また潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患に罹患している場合は、経過が長くなると大腸がんを併発してくる場合があります。その他遺伝性の大腸がんもあり、家族性大腸腺腫症という病気の場合などは自然経過ではほぼ100%大腸がんを発症するといわれています。

発症原因と予防策

前述の、長期経過の炎症性腸疾患や遺伝性の大腸がんなどを除けば、原因はよくわかっていませんので、こうすれば予防できるというものは残念ながらありません。ただ大腸がんの発症には生活習慣が少なからず影響しているだろうと考え

●大腸のしくみ



大腸がんの治療法は？

毎日の生活を見直し、メタボリック対策を行うことは、同時に大腸がんの予防にもなっているといってもよいでしょう。

治療法としては、内視鏡的切除、手術、化学療法、放射線療法などがあります。どの治療法を選択するかは、がんの深さ、大きさ、転移の有無、患者さんの全身体態などによります。がんの深さや転移の状態などから、そのがんがどのくらい進んだものなのかを層別化したステージ分類というものがあり、ステージ0が一番早期の段階で、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲと進みステージⅣがもっとも進行したものになります。治療の原則はがんの切除ですが、例えばステージ0の場合、大ききにもよりますが内視鏡的に切除することが可能な場合が多くなります。つまり、早期に発見すれば患者さんの身体への負担が少ない状況で治療することが可能なのです。

られていて、危険因子としては肥満、過体重、加工肉（ハム、サラミ、ベーコン）の取りすぎなどが挙げられていますので、これらを避けることは重要です。また予防因子としては身体活動が推奨され、野菜・果物の摂取も予防効果につながるのではないかと考えられています。

大腸がんの検査の種類

①便潜血検査（「郵送検診キットの使い方」参照）：便潜血検査は肉眼的には分からない程度の出血の有無を見るものです。便潜血検査を契機に見つかったがんと、症状があり検査をしたら見つかったがんを比べてみると、前者の方が、早期がんが多く大きさも小さいものも多く、結果として内視鏡的に治療ができる場合が後者よりも多くなります。大腸がん検診としての便潜血検査はいろいろながん検診の中でも、有効性が高いとされているものの一つですので、是非皆さん年に1回便潜血検査を受けましょう。

②内視鏡検査：内視鏡で大腸の内部を観察し、病変があれば組織の検査をして良性か悪性かを確認します。検査の流れとしては、まず検査用の簡易パンツ



（お尻の穴の部分に切れ目が入っている下着）を身に付け、横向きに寝ていただきます。この切れ目を通して直径1cmちょっとの内視鏡をお尻から挿入し、先に盲腸まで内視鏡を進め、その後引き抜きながら大腸の内側を観察します。個人差もありますが、だいたい20分ほどで終了します。

③注腸造影検査：お尻から造影剤と空気を入れてレントゲン写真を撮ります。大腸内部を直接見るわけではありませんので組織の検査はできませんが、がんの位置やがんによって管腔がどれくらい狭くなっているのかなどが確認できます。

④その他：大腸がんに関係するその他の検査として、採血でみる腫瘍マーカーや画像検査（CT、MRI、超音波検査）などがあります。

大腸がん検診としては毎年の便潜血検査が基本です。これで陽性の場合に大腸内視鏡検査を受けていただくようになります。ただし便潜血が陰性であっても大腸がんが完全に否定できるわけではありませんので、心配な方や大腸がんの発症が増えてくる50歳以降の年代の方、また特にご家族に大腸がんの方がいらっしゃるような場合などは、機会をみて一度内視鏡検査を受けていただくことをお勧めします。

便潜血検査

郵送検診キットの使い方



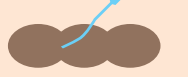
*採便容器1本で1日分です。2本入っている場合は2日分です。

1 容器のキャップを回して引き抜きます。



2 便の表面を4〜5ヶ所まんべんなくこすり、溝に付着させます。便の量が多いと正しい結果は出ません。

*図を参考に正しく便を採ってください。



採る量はスティックの溝が埋まる程度の量で十分です。余分な便を押し込まないでください。



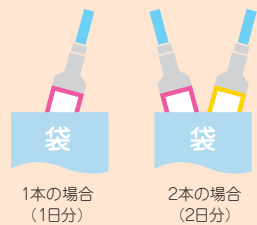
3 1回だけ差し込み、キャップをしっかり締めます。



キャップは再び開けないでください。

スティックを何度も出し入れしないでください。

4 袋に入れて冷所に保存してください。



1本の場合
(1日分)

2本の場合
(2日分)

●健保組合では、今年も例年通り「大腸がんの郵送検診」を秋に実施予定です

Profile

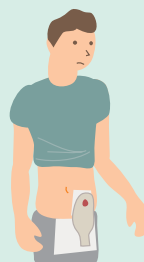
こばやし ゆうこ
小林 裕子



日本アイ・ビー・エム人事・ウェルビーイングサービス 産業医

- 資格…日本医師会認定産業医、日本内科学会認定医
- 専門分野…消化器

大腸がん対策としてまず心掛けたいのは、生活習慣の改善と便潜血検査です。便潜血検査は、受診法も便を検体として出すだけの簡便なものですから、是非皆さん毎年受診するようにしましょう。また痔などの持病がある場合でも、出血はそのせいだろうと決め付けたりせずに、症状がある場合は必ず医療機関を受診しましょう。



適切な管理によって通常の日常生活を送ることが可能です。

人工肛門って？

管理の方法としては、人工肛門に袋を取り付け便を受け止めるようにする方法と、人工肛門からお湯を入れて腸の中を洗う方法があります。いずれの方法でも、

腸の一部分をおなかから出してそこから便が出るようにしたものです。直腸を手術し、肛門の機能を温存できない場合などに

社員の方は会社の「定期健診」を、ご家族の方は健保組合からご案内の「家族総合健診（特定健診項目を含む）」を受診してください。

去年の健康保険料は 何に使ったの？

～平成19(2007)年度 決算報告～

(公告第448号 公告責任者／斉藤紀夫)

2008年7月11日(金)開催の第128回健保組合会において、平成19年度(平成19年4月～平成20年3月)の事業報告が行われ、収入支出決算内容が承認されました。

概要

平成19年度の事業は、18年に成立した医療制度改革関連法の施行が「健保組合の事業運営を大きく変える契機」となることを念頭において事業運営に臨みました。

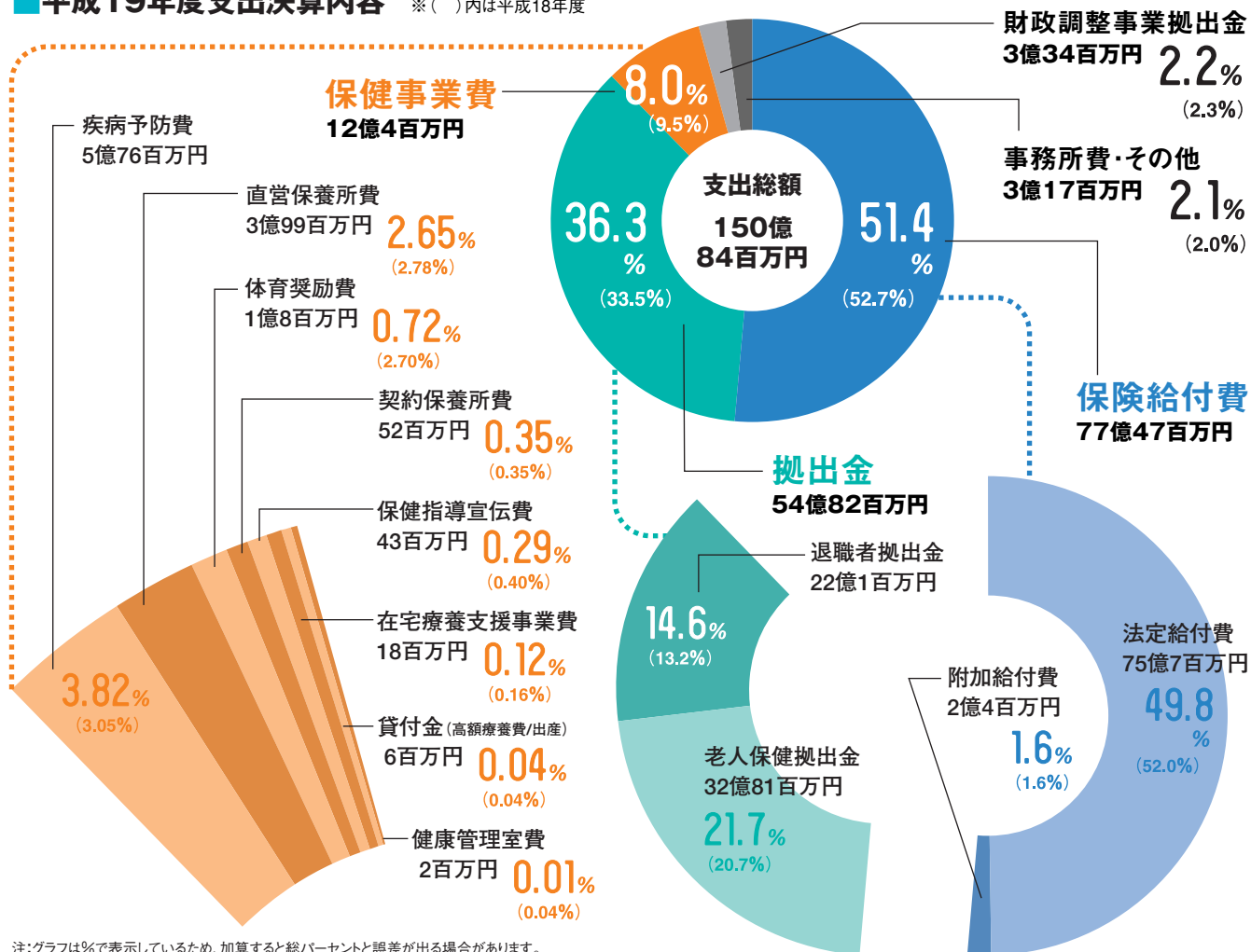
特に19年度は、平成20年度からの特定健診・保健指導の義務化、高齢者医療制度の創設に向けた重要な準備の時期と位置付け対応しました。

近年にない大規模な医療制度改革が確立していく中、高齢化と医療の高度化に伴う医療費の適正化、生活習慣病対策の強化が着目されています。当健保組合では、疾病予防と疾病管理の充実、生活習慣病改善への取組強化、家族を含めた健康診断後のフォロー強化、栄養・運動・保養プログラムの充実等の保健事業拡充を図るとともに、個々人への疾病予防に対する動機付け、啓発のための情報発信への工夫を盛り込む事業を展開しました。

平成19年度の基本方針として10ページに記載の6つの重点項目を掲げ、事業の拡充を推進しながら現在の保険料率を維持するために、別途積立金より12億円の繰入を予算計上していましたが、保険給付費が予想より下回り8億円の繰入に留まりました。

なお、保険料収入が当初の予算より結果的に増額したのは、今年度の標準報酬月額等の等級見直し(47等級の新設)による点もあります。

■平成19年度支出決算内容 ※ ()内は平成18年度



注:グラフは%で表示しているため、加算すると総パーセントと誤差が出る場合があります。

■平成19年度収入支出決算概要 (単位:百万円)

収 入	予 算	決 算	(△印 不足額)
保険料収入	14,250	14,728	478
その他収入	361	446	85
繰入金	1,207	807	△400
収入合計	15,818	15,981	163

支 出	予 算	決 算	(△印 残額)
保険給付費	7,922	7,747	△175
老人／退職者拠出金	5,537	5,482	△55
保健事業費	1,319	1,204	△115
その他	656	651	△5
予備費	384	0	△384
支出合計	15,818	15,084	△734

決算残額	897		
------	-----	--	--

収入決算高
159億 8,095万 9,117円

支出決算高
150億 8,403万 5,357円

収支残高
8億 9,692万 3,760円

■平成19年度事業重点項目 (●:目標を上回る ●:ほぼ目標どおり ▲:目標を下回る)

1. 生活習慣病対策の推進

▲ 階層別疾病予防セミナーの実施

被扶養者(配偶者)および特例退職者等を対象にした集合健康教育を実施し、新しい健康診断・保健指導の重要性についての理解を求めました

● 健康診断提携医療施設の拡充

これまでの提携医療施設に加え、新規の医療施設約900を追加し、家族の健康診断受診率の増加を図りました

● 保健指導プログラムの拡充

ハイリスク者対象の保健指導に加え、医師や保健師による動機付け支援保健指導を強化しました

● メタボリックシンドローム自己診断プログラム

メタボリックシンドロームに特化した自己採血健康診断を継続し、家族の健康管理に対する意識高揚とデータの蓄積を推進しました

● イベント型健康セミナーの実施

被扶養者の健康診断受診率向上を目的として、健診および保健指導を一体化した健診プログラムを外部施設を利用して試行し、参加者からは高い評価をいただきました

▲ 被扶養者・特例退職者等の基礎データ収集

被扶養者および特例退職者等を対象に、健康データ収集のための問診およびアンケートの実施とデータ解析を行いました

● 医療スタッフおよび健保スタッフの研修

新しい特定健康診断および保健指導の実施に向けて、一連の研修・教育を受講しスキルと知識の向上を図りました

2. がん対策の推進

▲ 郵送健康診断の拡充・継続

大腸がん・前立腺がんの郵送健康診断を継続実施しましたが、参加者は減少
[利用者] 2006年:3,787名 2007年:2,654名

● 検診車によるマンモグラフィの実施

女性(現役の被保険者)の乳がん検診受診率向上に向けて、大規模事業所を中心に検診車によるマンモグラフィを実施し、前年度に引き続き多数の参加がありました [利用者] 2006年:798名 2007年:1,593名

▲ がん総合検診プログラムの導入

がん検診に特化した総合検診を、40歳以上の5歳きざみの被保険者および被扶養者に実施しましたが、PR不足もあり参加者は目標の約半分にとどまりました

3. 事業主との協業推進

● 健康診断結果の共同利用

現行の定期健康診断を特定健康診断に準用するためのオペレーションの変更、および利用者の利便性を向上させるための一元化を検討協議しました

● 特定保健指導の共同実施

・保健指導の外注化を共同で進め、被保険者(社員)の生活習慣病対策を推進しました
・産業医、看護師および保健師のスキルを有効に活用しました

4. ITの利用促進による情報提供および事務処理体制の整備

▲ 健康診断および保健指導データ管理システムの整備

被保険者および被扶養者のデータ保管

● レセプトデータの収集と分析ツールの導入(レセプトのオンライン化)

・疾病予防による費用対効果の把握
・給付事業の効率向上

5. 医療費適正化の推進(法改正への準拠)

● 出産手当金の変更

● 傷病手当金

● 保険料賦課の見直し

6. その他

● 健保ホームページのリニューアル

● 機関誌および利用者ガイド等の配布方法の変更

● 健康保険のしおり廃止

■介護保険 平成19年度収入支出決算

介護保険制度の実施に伴う介護保険料の収入支出決算は、次の通りです。(単位:百万円)

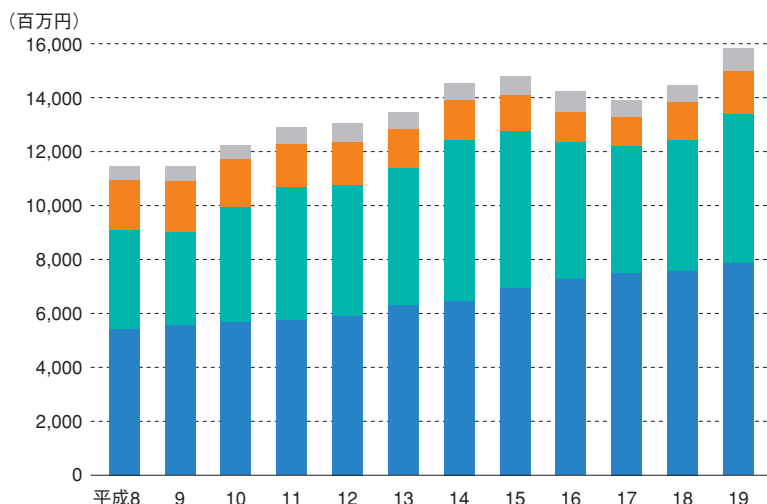
収 入	予 算	決 算	過不足(△印 不足額)
介護保険料	1,346.6	1,437.9	91.3
前年度繰越金	0.0	0.0	0.0
準備金繰入	0.0	0.0	0.0
準備金利子	0.5	0.6	0.1
合計	1,347.1	1,438.5	91.4

支 出	予 算	決 算	過不足(△印 残額)
介護納付金	1,308.6	1,282.9	△25.7
介護保険料還付金	0.9	0.8	△0.1
準備金繰入(積立金)	37.6	37.6	0.0
合計	1,347.1	1,321.3	△25.8

平成19(2007)年度 決算報告 参考資料

過去数年の推移

支出の推移



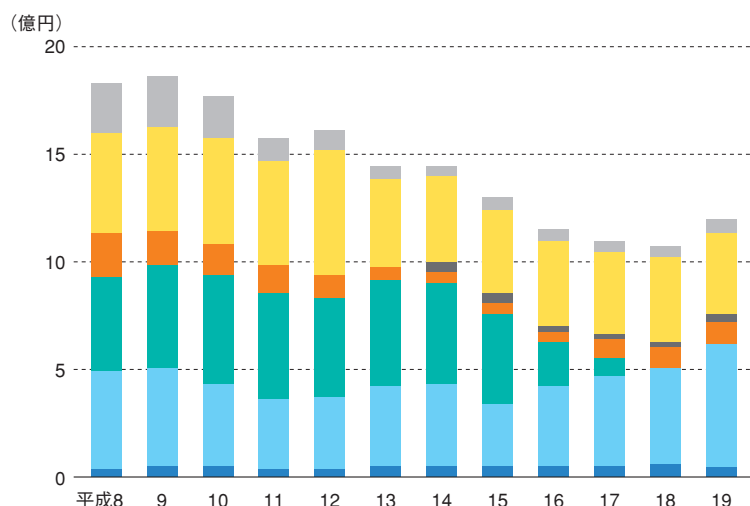
保険給付費は、当初の予測より増大傾向が鈍化し、今年度も予算より支出減となりましたが、その理由は、これまで継続展開してきた歯科予防健診や、家族総合健診の受診推進等の好影響と思われます。

拠出金(納付金)の減額は依然として自助努力では難しいですが、今後も「前期高齢者納付金」の算定基礎となる「当健保加入の65～74歳の医療費削減」による鈍化をめざします。

■ その他 ■ 老・退拠出
■ 保健事業 ■ 保険給付費

保健事業費の年度別内訳

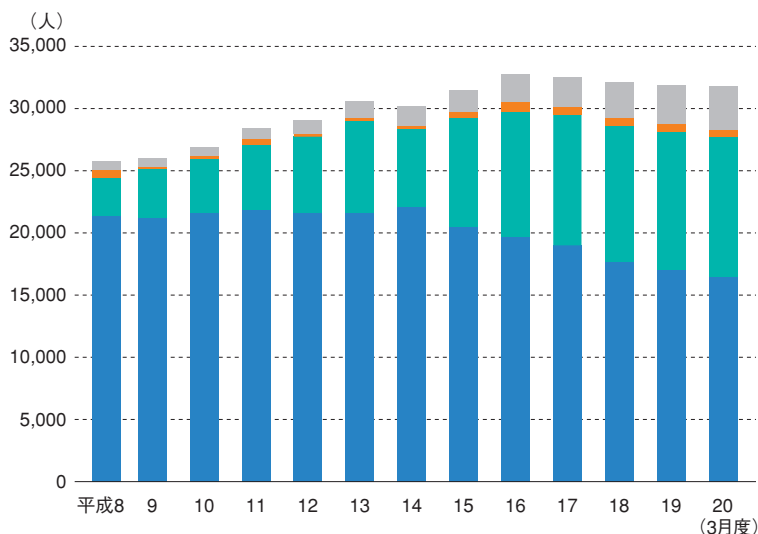
※高額療養費貸付金、出産費貸付金を除く



保健事業費は、保険給付費や拠出金(納付金)が予想以上に増加するとその影響を受けざるを得ず、今後も限られた保健事業費から、今まで以上に生活習慣病対策や、がん対策に着目した「疾病予防プログラム」を強化することによって、保険給付費や前述の「前期高齢者納付金」の削減につなげたいと考えております。

■ 契約保養所費 ■ 健康管理室費
■ 直営保養所費 ■ 疾病予防費
■ 在宅療養支援事業 ■ 保健指導宣伝費
■ 体育奨励費

年度別被保険者数の推移



過去5～6年、総人数はほぼ横ばいですが、IBM社員が減少傾向にあり、それに比して関係会社社員が増加し、また特例退職者も増加傾向にあることがわかります。

■ 特例退職 ■ 関係会社社員
■ 任意継続 ■ IBM社員

仙石ロッヂ



「都会32℃・箱根21℃」
涼風に一期一会の思い出を

真っ青な空が広がる夏本番を迎えて、箱根の高原も芦ノ湖も輝きを増します。樹木の緑、天空の青、富士を染める夕日、谷間から見える湯煙、日常の疲れを癒す温泉など、心の健康を保つ避暑地がここにあります。今年も8月16日の夜には、明星ヶ岳山頂に「大」の火文字が浮かびあがります。

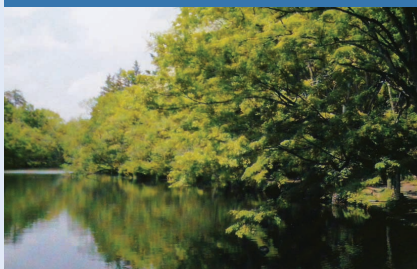
賢島パールハウス



夏の賢島を
思いっきり楽しもう！

真珠を育む美しい海を、遊覧船・賢島大橋の両方から楽しみましょう！ 島々や入江、真珠筏などを見ながらのんびり遊覧船に揺られるもよし。夕日百景で有名な賢島大橋から眺めるもよし。また海水浴場はもちろん、水族館など、海辺の楽しみには事欠きません。ご家族や友人と是非お越しください。

軽井沢山の家りす庵



1年で軽井沢が一番賑わう
シーズンです

プリンスショッピングプラザには約200もの店舗があり、レストランは本格イタリアンからカフェまで多彩。ボウリング場もあり、一日中楽しめます。軽井沢三大名所の一つ、雲場池は遊歩道での散策が心地良いです。軽井沢産高原野菜、信州の果物やそばなどをご用意してお待ちしています。

各地の 保養施設 伝言板

家族と、友達と
楽しく過ごしたい夏休みは
ぜひ保養施設で
忘れられない
思い出づくりを！

夏真っ盛りを迎えて
いる、7箇所の直営・
準直営保養施設。
一口に“夏”といっ



ても、保養施設それぞれでその楽しみ方が違うようです。森林浴をするもよし、海水浴をするもよし。さて、今年はどうで、どんな夏休みの計画を立てますか？



山中湖レイクサイド・イン



山中湖 夏のビューポイントは
一面に広がるお花畑

夏は30万平方メートルの敷地に、百日草をメインに向日葵・ポピー・コスモスなどの花々が咲き誇る、「花の都公園」がおすすめ。ここからの富士山の眺望が素晴らしく、撮影ポイントとしても大変人気です。フローラルドーム(温室)・清流の里*なども併設されています(*印は有料)。

館山ビーチハウス



7月1日リニューアルオープン

今年7月1日より運営方法が変わりました。
ご予約はメルコリゾート予約センターへ。

TEL 03-6402-6492 FAX 03-6402-6044

URL <http://www.yutolife.com/user/mrs/tateyama/index.html>

全館空調設備を入れ替え、より快適におくつろぎいただけるようになりました。廊下、客室のクロスも張り替え、より明るく生まれ変わりました。皆様のご来館をお待ちしております。

熱海ゆとりうむ



家族だんらんの雰囲気で、
夏を満喫してください

当館に着いたら、まず夕方はヒグラシの声を聞きながら露天風呂にゆったり浸かり、自慢の夕食を、賑やかな家族だんらんの雰囲気でお召し上がりください。早く目覚めたら朝食を済ませ、さあ出かけましょう！ 真夏のキラキラした太陽も、むせかえる森の匂いも「ゆとりうむ」ならすぐそこです！

大川保養所



海で川で
自然と触れ合う“涼しい”夏休み

ここでの夏の楽しみは、何と言っても“水遊び”。海へは徒歩10分、川へは徒歩5分で行けます。海岸は岩場なので、カニや貝など、さまざまな海の生物が発見できる磯遊びを満喫できますし、森の中を流れる清流では、アマゴをはじめとした川魚などを観察することができます。

詳しくはホームページをご覧ください

「直営・準直営保養施設」▶ <http://www.ibmjapankenpo.jp/shien/hoyojo.html>

あなたは どっち を料理する?!

～食材一つでもう一品♪ 元気になるおかずレシピ～

やまざき ゆかこ
レシピ | 山崎 優佳子

料理ライターとして、新聞や雑誌にてレシピ監修やコラムなど幅広く活動中。

- カロリー…約312kcal
- 塩分…約3.9g ● 食物繊維…約0.4g



Arrangement

- バルサミコ酢とオリーブオイルがあればイタリア風の味付けも簡単。

作り方

- 1 まぐろは5mm角程度の角切りにします。長ネギは白髪ネギにして、水にさらしておきます。白ごまは空炒りして冷ましておきます。
- 2 [A] の材料を、よく混ぜ合わせて滑らかにします。



まぐろの ユッケ

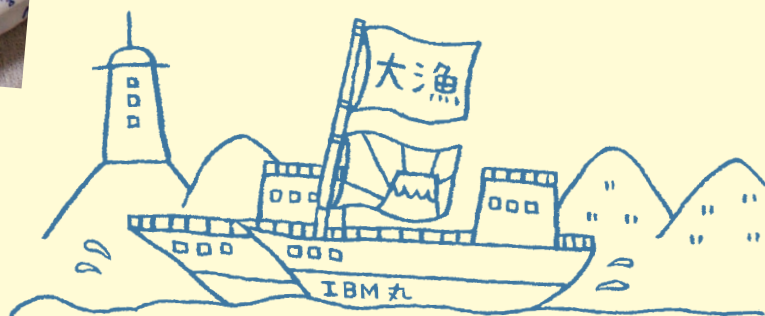
作りやすい量
調理時間 10分

あっという間にできちゃう一品。栄養も豊富だから、夏バテ気味で食欲がない方にもおすすめです。

材料

- まぐろ…1サク(約90g)
- 長ネギ(白い部分)…1/3本
- 卵黄…1個分
- 白ごま…適量
- コチュジャン…大さじ1
- ごま油…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- はちみつ…小さじ1

[A] 合わせダレ



Point

合わせダレは、まぐろとからめやすいようによく溶いて混ぜておきます。

- 3 切ったまぐろを[A] とからめ、器に盛りつけます。中央にくぼみを作り、卵黄をのせます。上に水気をよく切った白髪ネギと白ごまを添えて完成です。





Best
Choice

まぐろのサクは、筋目がまっすぐ縦に等間隔に並んでいて、横から見ても片寄っていないもの、また、角の綺麗なものを選ぶこと。赤身は、ツヤがあって、色に深みのあるものを選びましょう！

旬の食材 まぐろ

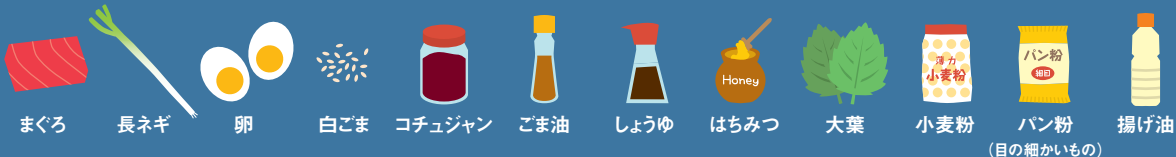
動脈硬化

中性脂肪

肝臓病

まぐろは、さんまと同様にEPA、DHAを多く含んでいます。これらは、背中が青く光っている魚に多く含まれているものですが、このほかにも、タウリンやセレンも含んでいます。EPAは、中性脂肪を低下させたり、善玉コレステロールを増やす作用があり、DHAは、脳の働きをよくするために重要であるといわれています。またタウリンは、血圧を低下させたり肝臓病を防いだりする効果と、総コレステロールを低くする作用があるといわれていて、セレンは、動脈硬化やガンを抑制する効果があったり、老化を遅らせるともいわれています。

今回のお買物リスト



大葉をはさんだマグロカツ

お肉よりもあっさりで、しかも食べ応え十分。お刺身用のまぐろなので、中まで火が通っているかを気にしないでよし。レアでも、完全に火を通して、どちらも美味ですよ。

4人分

調理時間 25分

材料 | 4人分

- 刺身用まぐろ…2サク
- 大葉…4枚
- 卵…1個
- 小麦粉…適宜
- パン粉(目の細かいもの)…適宜
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 揚げ油…適宜

作り方

- 1 まぐろサクは半分に切った後、横から切り込みを深く入れておきます。
- 2 水気をしっかりとキッチンペーパーなどでおさえてから、表面に塩こしょうをします。

Point

とくに冷凍ものの場合は、解凍するに従って水気が上がってきたりします。そのままにしておくと、生臭さが残ったり、味付けを薄くしてしまったりしますので、まぐろを調理する時は、水気をしっかりとおさえましょう。



すぐに小麦粉を表面に薄くつけ、軽く小麦粉をつけた大葉を切り込みに入れて挟みます。次に卵、パン粉の順に衣をつけます。

● カロリー…約670kcal

● 塩分…約6.5g ● 食物繊維…約2.9g



Arrangement

- まぐろの間にチーズを挟んで揚げれば、子どもも大好きな洋風に。
- おろしポン酢でもソースでもお好みの食べ方で楽しめます。

Point

中に挟む大葉に軽く小麦粉をつけると、糊の役割をしてまぐろにぴったりとつきます。またパン粉は目の細かいものをつけると、粗めのパン粉よりも吸油率が低いので、ヘルシーにできあがります。



- 3 中温(170~180℃)に熱した揚げ油で、両面がきつね色になるまで揚げます。揚げたら、金網にあげて余分な油を切ります。
- 4 わさびなどを添えて完成です。

健保組合からのお知らせ

1 「被扶養者の資格審査」を8月下旬に実施します

厚生労働省から健康保険組合への通達により、健保の被扶養者になられている方について、定期的に被扶養者の要件を備えているかを確認する「被扶養者資格審査」を実施することが義務付けられています。

本年度は、日本アイ・ピー・エム(株)にお勤めの方で、被扶養者を有する被保険者の方に、Notesで案内書をお送りします。

Notesを受け取られた方は、案内書に記載された被扶養者の資格を確認する各種書類を揃えて、健保組合へ郵送(社内郵便等)いただきたくお願いします(昨年度に対象となられた方は除きます)。

Notes IDをお持ちでない方や、「医療費と給付金のお知らせ」をハガキで希望されている方には、ご自宅宛に社外郵便でお送りいたします。

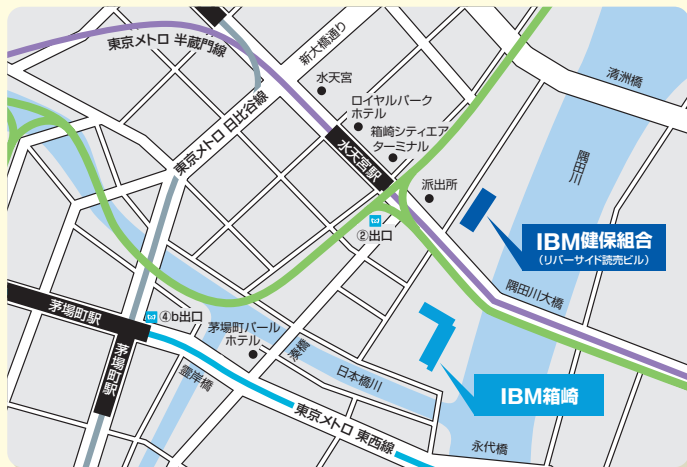
被扶養者の資格確認ができない方や、ご案内書記載の提出期限までに回答の無い方は、被扶養者から外れていただきますのでご注意ください。



2 オフィスの移転(元IBM水天宮事業所)

日本アイ・ピー・エム健康保険組合のオフィスは、8月4日以降、以下の住所に移転の予定です。但し、郵送物は今まで通り、日本アイ・ピー・エム(株)の箱崎事業所の住所へお願いします。

- **オフィス住所**
〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町36-2 リバーサイド読売ビル
- **代表電話番号**
03-5614-6441(変更なし)
- **ファックス**
03-5614-6444(変更なし)
- **社内郵便番号**
HZD-YY1(変更なし)
- **郵送物宛先**
〒103-8510 東京都中央区日本橋箱崎町19-21(変更なし)



各担当者の直通電話番号も変わりますので、ホームページの「お問い合わせ一覧」をご確認願います。

お問い合わせ一覧 ▶ <http://ibmkenpo.infocreate.co.jp/inquiry/index.html>

理事長専決の報告と承認(公告第449号 公告責任者/斉藤紀夫)

- 1 平成19年度予算科目流用に関する理事長専決処分
- 2 適用事業所所在地変更…日本アイ・ピー・エム・サービス(株)の事業所所在地変更
当該事業所は平成20年4月1日付けで、下記の通り所在地を変更しました。
[新所在地]…東京都江東区豊洲五丁目6番52号 [旧所在地]…東京都中央区日本橋箱崎町19番21号

● 当機関誌へのご意見・お問い合わせは、健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」をご利用願います ●