

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.61

2009
SUMMER

まさかワタシも!? 更年期障害

1

私の健康法

日本アイ・ビー・エム株式会社
代表取締役社長

橋本 孝之

2-4

健保REPORT

去年の健康保険料は
何に使ったの?

5-7

健康特集

8

女性外来

あなたの月経、正常ですか?

9-10

あなたはどっちを料理する?!

豆あじのエスカベッシュ
鶏と夏野菜の南蛮漬け

11-12

自分のカラダをもっと知ろう

前立腺がん

13

我が家の元気スタイル

子は親を見て育つ

—子どもの肥満・メタボと食生活との関連、
親が注意すべきこと—

14

こんなときどうするの?

健保組合からのお知らせ

スタイルUPエクササイズ

夏を踊るダンスレッスン HULA

15

各地の保養施設伝言板

1 日頃、最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がけておられること）。

食

事、睡眠はしっかりとっています。夜は会食をすることが多いですが、できるだけ3食同じ時間にとるようにしています。肉もしっかり食べていますよ。パワーをつけるためには必要な栄養ですからね。お酒は大好きですが、平日は350mlの缶ビール1本で済ませ、週に1日は休肝日も設けています。その分、休日は妻とワインを1本空けたりして、ちよつと羽目を外したりもしますが。

私

の場合、24時間が仕事でありプライベートでもあるような生活なので、睡眠はどこでもとれます。飛行機だろうと新幹線だろうと自宅のベッドだろうと、暗い状態にして3秒あれば、すぐ眠れます。これは特技かもしれませんね。

ま

た、現職に就いてからは車に乗る機会が増えたため、運動量が格段に少なくなりましたので、週に2度はジムに必ず行って汗を流しています。社内でも、15階から25階まで階段で上っています。若い人にこの話をするとうるさかれますが、慣れてしまえばなんてことないですよ。

他

に運動といえば、15年やっているゴルフがあります。ゴルフは楽しいですね！あまり上手じゃありませんが、本当にストレス解消になります。普段から万歩計をつけていて、仕事オンリーの時はせいぜい3000〜4000歩しか歩かないのが、ゴルフではカートの乗らないときには、2万歩近くも歩いて

私の健康法

日本アイ・ビー・エム株式会社 代表取締役社長

橋本 孝之

MY HEALTHY METHOD



いる、なんてことが結構あります。

2

この頃、よく耳にする「メタボリックシンドローム」について、橋本さんのご意見と実行されている対策は？
エストだけはメタボですが、それ以外の血糖、血圧などは標準数値の範囲内なんです。私は背が高いので、全身のバランスを考えた腹囲の数値でいいんじゃないかと個人的には思っています。

以

前、脂肪肝になったことがあるのですが、通っているジムで、筋肉を維持しながら食事制限をするなどのプログラムを組んでもらい、1ヶ月ストイックに実行しました。次に病院に行った

ら脂肪肝が改善されていて、医師から「一体何をしたんですか？」と驚かれたことがあります。その間、お客様との会食も数回あったのですが、「実は今、身体のために特別なプログラムを実践しており食事制限もあるので、今日は控えめにさせていただきます。」とお話したところ、逆に興味を持ってくださったんですよ。

3

職場や家庭など様々な人間関係において、特にメンタルの面で一言お願いします。

全

てをポジティブに捉え、一日の中のオン・オフの切り替えをしつかりしながら、生活・人生のリズムを整えるように自分では気を付けています。家族とのコミュニケーションも欠かせませんね。

仕

「仕事」↓「家族」↓「趣味」の「3つの柱」を自分の中に作っておいて、精神的に逃げられるようにしておく

ことが、メンタルの健康を保つには重要です。どの柱でも、楽しみを共有できたり、悩みを聞いてくれる仲間や家族、恋人がいるといいですね。

4

5年後の橋本さんはメタボじゃない自信がありますか？

在の健康診断の結果の数値は正常なので、5年後もこれは維持したいですね。医師からも特に重大な注意点も言われていませんので、そんなに気にしていません（笑）。

5

最後に、社員やそのご家族の方に、メッセージをお願いします。

ジ

ムに通っていると、若い方の姿が多くなってきたのでとてもいいことだと思います。やはり「予防医学」をこれから健保はメインにやっていくべきですし、個々人もそのような自覚を持つべきですね。会社のエネルギーの源泉は社員やその家族の元気であり、自由闊達な企業風土は其中で醸され育成されます。個々人の考え方や行動は千差万別ですが、一人ひとりが多くの健康情報から、各々自分にあった健康管理プログラムを作ることが大切だと思います。

ま

た、是非お伝えしたいことは「今日やっていることは、10年後のあなたの健康につながる」という言葉です。例えば今日暴饮暴食をすると、10年後にそのツケはほぼまわってきます。そのために、しっかりと今からライフバランスを取り、日々ストレスを溜めないように、「3つの柱」を自分の中に保ちながら、いい意味でのプライドをもち、前を向いて歩いてほしいと願っています。

去年の健康保険料は 何に使ったの？

～平成20(2008)年度 決算報告～

(公告第454号 公告責任者／斉藤紀夫)

2009年7月10日(金)開催の第131回
健保組合会において、平成20年度(平成
20年4月～平成21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

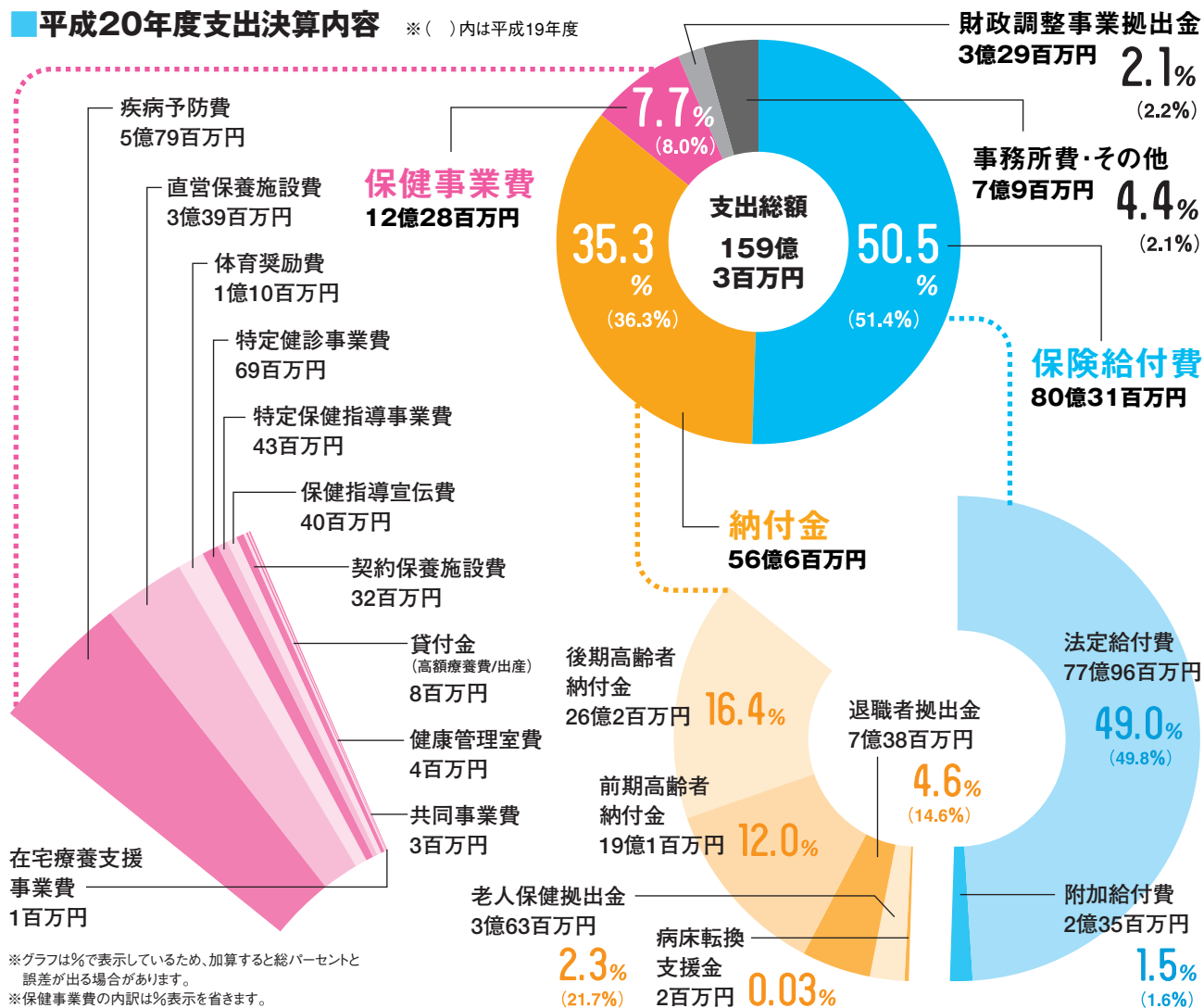
平成20年度から、すべての医療保険者に義務づけられる「特定健診・特定保健指導」の事業がスタートしたことにより、当健保組合では、新たな医療費適正化に向けての保健事業の推進を最優先とすることとしました。今後とも、適正な保険料率を維持していくために、新たな高齢者医療制度の創設で明らかとなった高齢者の医療費抑制を目標とした保健事業についても、強化を図っていくこととしました。

また、今まで以上に疾病予防と疾病管理の充実、生活習慣病改善への取り組み強化、ご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、厚生労働省より求められた「特定健診・特定保健指導」の策定を受け、メタボリックシンドロームの概念に着目した、生活習慣病の予防・改善を盛り込む予算編成を行いました。

平成20年度の基本方針として3ページに記載の5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13億3900万円の繰入を予算計上し、同額決算結果となりました。

■平成20年度支出決算内容

※()内は平成19年度



平成20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	14,316	15,054	738
その他収入	419	475	56
繰入金	1,339	1,339	0
収入合計	16,074	16,868	794
支出	予算	決算	(△印 残額)
保険給付費	7,994	8,031	37
納付金	5,587	5,606	19
保健事業費	1,294	1,228	△66
その他	898	1,038	140
予備費	300	0	△300
支出合計	16,073	15,903	△170
予備費を除く	15,773	15,903	130
決算残額		965	

収入決算高

168億 6,814万 4,077円

支出決算高

159億 300万 4,916円

収支残高

9億 6,513万 9,161円

平成20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. 医療費適正化対策

● レセプト情報管理システムの導入

レセプト点検効率の向上/レセプトデータの質的向上/不正請求の発見と撲滅

レセプト管理システムの導入を完了しました

● ジェネリック医薬品の積極的利用支援

調剤費の削減

レセプト管理システムの利用による、ジェネリック医薬品の利用状況を把握開始しました

● 医療費通知の効果的利用の促進

不正請求の早期発見/給付事業に対する理解度向上

システム変更を伴うため、進捗が遅れていますが、準備は予定通り進みました

2. 事務処理体制の整備

● ITを活用した事業展開の推進

適用、給付及び経理業務等の事務作業効率の向上

現状分析を完了し、経理プロセスの変更を2009年度予算へ計上しました

● 保険給付の決定及び経費処理等の事務処理に対するチェック体制の強化

コンプライアンスを含めた耐監査性の向上

業務進捗管理表を作成し、自己点検を可能としました

● 個人情報保護の徹底

健康情報(レセプトデータや健診データ等)の記録及び保管

特定健診・保健指導システムを導入しました

3. 疾病予防重点の保健事業の展開

● 特定健康診査・特定保健指導の導入(被保険者/被扶養者)

特定健康診査と特定保健指導の受診推進

事業主との連携により、予定どおり導入することができましたが、被扶養者の受診率は目標値を下回りました。2009年度ではさらに促進します

● がん検診の充実

がん総合検診の利用促進/マンモグラフィの拡充

該当者への個別案内等の改善により、参加者は順調に増加しました

● 費用対効果の低い事業への積極的な見直し

カフェテリアプランの見直し/保養所運営の見直し/低参加率のプログラムの廃止

カフェテリアプランの廃止、保養所利用料金の値上げ等を発表しましたが、大きなクレームは発生しませんでした

4. 積極的な情報提供の実施

▲ レセプトデータの積極的な収集・分析

健診データとの突合分析による効果的な保健指導の推進/要改善分野の絞り込みと早期対応

システム構築の見直しのため、次年度への繰越となりました

● 個人情報保護への十分な配慮/被保険者等への情報提供

健康管理システムの再構築/ソフトによる情報提供比率の増大

機関誌の質的向上に努め、特に紙媒体での配信を削減しました。健康管理総合システムについては、さらに検討が必要です

▲ 健康白書の作成

健康保持・増進に関する加入者の意識高揚

データ収集・分析が遅れ、発表方法についても再考し次年度に実施予定です

5. 事業主との協業事業の推進

● 被保険者の特定健康診査・特定保健指導の効率的実施

案衛法(労働安全衛生法)で義務づけられている定期健康診断と、健保に義務づけられた特定健診(特定健康診査)及び特定保健指導の一本化

● 被保険者を介した被扶養者の健康管理意識の高揚

事業者(各会社)からの情報伝達を推進

● 健康管理体制の一元化

健診業務の委託、受託/健診データ等の一元管理

IBM人事・インテグレートド・ヘルスサービスとの協業体制の構築により、2009年度からの健診・保健指導体制を一本化することができました。今後、家族を含めた健康サービスの主要事業として、検討を継続します

介護保険 平成20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)

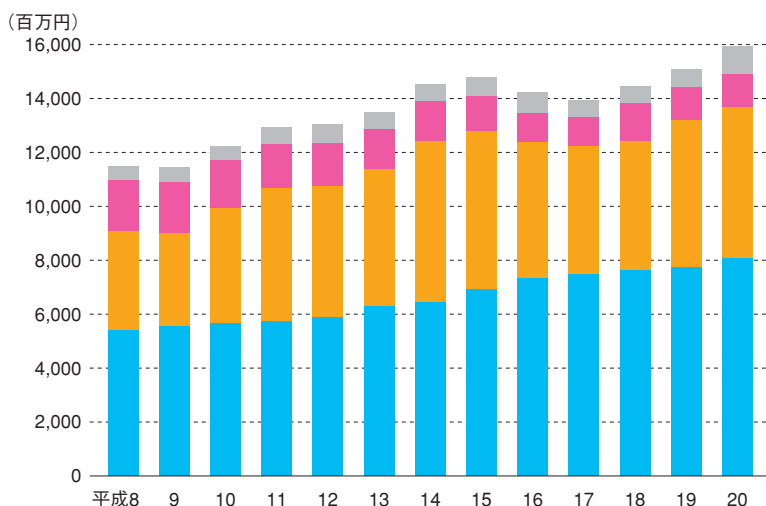
収入	予算	決算	過不足(△印 不足額)
介護保険料	1,468.8	1,491.3	22.5
前年度繰越金	0.0	0.0	0.0
準備金繰入	0.0	0.0	0.0
準備金利子	0.8	1.9	1.1
合計	1,469.6	1,493.2	23.6

支出	予算	決算	過不足(△印 残額)
介護納付金	1,253.9	1,226.2	△27.7
介護保険料還付金	0.9	0.5	△0.4
準備金繰入(積立金)	214.8	214.8	0.0
合計	1,469.6	1,441.5	△28.1

平成20(2008)年度 決算報告 参考資料

過去数年の推移

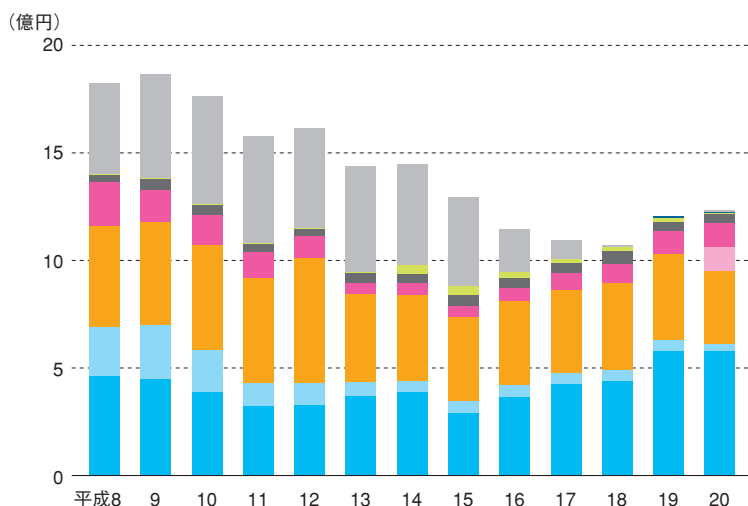
支出の推移



保険給付費は、過去10数年の推移から見ても増大傾向にあり、なお一層の疾病予防の重要性を意味しています。

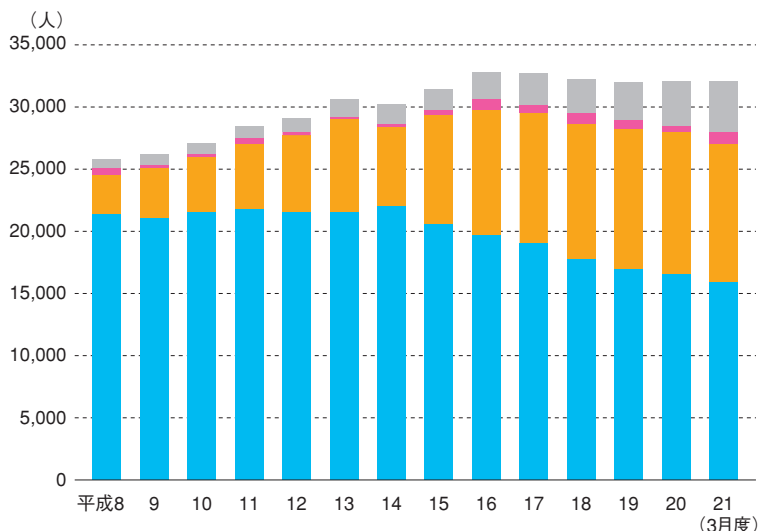
納付金は、当初の見込みどおり、増加傾向にありますが、今後も「前期高齢者納付金」の算定基礎となる「当健保加入の65～74歳の医療費削減」による鈍化をめざします。

保健事業費の年度別内訳



保健事業費は、保険給付費や納付金の増加に影響を受けざるを得ません。限られた保健事業費から、継続して疾病予防費や体育奨励費に重点を置くことが、生活習慣病対策やがん対策に効果があると考えており、それにより保険給付費や納付金の削減につなげたいと考えております。なお、直営保養施設費の減少は運営方式の変更によるものです。

年度別被保険者数の推移



過去6～7年、総人数はほぼ横ばいですが、IBM社員が減少傾向にあり、それに比べて団塊の世代の退職に伴い、特例退職者が増加傾向にあります。

An illustration of a woman on the left and a man on the right. The woman is wearing a red top and skirt, looking distressed with her hand to her forehead and a tear on her face. The man is wearing a blue suit and tie, looking down with a sad expression and a tear on his face, carrying a brown briefcase. They are standing in front of a large, grey, cloud-like shape.

健康
特集

まさかワタシも!?

更年期障害

閉経期の女性を襲う、更年期障害。人によって差はありますが、その症状の重さにより、辛い生活を送っている女性は少なくありません。また、ここ数年では“男性”の更年期障害も、一般的な病気として認知されるようになってきていますし、若い女性でも更年期障害の症状を訴える人が増えてきているとか。女性、男性別の「更年期障害チェックリスト」でまず自分の体調をチェックし、更年期障害を前向きに、明るく過ごすヒントを産業医 大坂麻里枝先生に教えていただきましょう。

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・ビー・エム人事・インテグレート・ヘルスサービス 産業医

まさに私は今、更年期世代! 時々ほてりやめまいはありますが、生活に支障があるほどではありません。今回、原稿を依頼され調べながら感じたことは、更年期予防は、メタボリック症候群や生活習慣病、メンタルヘルス対策と同じであるということでした。つまり、食事・睡眠・運動・リフレッシュの大切さです。良き人生のために、質の良い生活を!

●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

更年期障害とはどんな病気?

更年期 (menopause / メノポーズ)
とは、成熟期から老年期へと移行する時期で、女性の場合は40代半ばから50代半ばの間の閉経を中心とする時期をいいます。まず月経周期が短縮、その後月経周期が延長し月経回数が減少、最終的に閉経となります。更年期障害とは、更年期に起こる種々の精神的、肉体的症状のことです。

Q2

更年期障害の原因は?

① 老齢化による生殖機能の低下
老化により卵巣機能が低下し、卵巣から分泌されていた女性ホルモンであるエストロゲンが急激に減少することが原因です。

② ストレスなどの環境要因

この年代が抱える家庭環境の変化(子

どもの自立、親の介護、夫婦の問題)や、仕事の責任等の心理的ストレスが誘引となります。

③ 器質的要因

まじめで几帳面な人、責任感の強い人に多くみられます。また気持ちの切り替えが悪い人にもみられます。

Q3

更年期障害の主な症状は?

熱感(ほてり/hot flush)、頻脈、遅脈、血圧の高低、冷え性、動悸、不眠、頭痛、めまい、耳鳴り、抑うつ、イライラ感、集中力低下、しびれ、知覚過敏、知覚鈍麻(感覚が鈍くなる)、肩こり、筋肉痛、関節痛、腰痛、発汗、口内乾燥、唾液分泌過剰、吐き気、食欲不振、下痢、便秘、肌のトラブル、頻尿、不正出血、粘膜の萎縮や分泌物の減少による性交障害などさ



Q4

更年期障害は最近若い女性や、男性にも増えてきていると聞きましたか?

さまざまな不定愁訴がみられます。不定愁訴とは、器質的疾患によるものではなく、自覚症状を訴えるものです。

更年期障害のような症状が20〜30代の女性にも出ることがありますが、更年期障害というからには卵巣が働かなくなり、エストロゲンの低下があることが大前提になります。顔がほてる、汗をかきやすい、疲れやすい、気分がすぐれない、落ち込むなど、一見更年期障害の症状に似ていても、血液検査でエストロゲン値が正常であれば更年期障害とはいえません。

原因は、無理なダイエット、人間関係や仕事上のトラブルなどからのストレス、夜更かし、運動不足などの不摂生による一時的な女性ホルモンの減少やバランスの乱れです。放置しておく、不妊など致命的な結果を引き起こす場合もありますので、改善が望まれます。また、このような症状は甲状腺の異常やうつ病にもみられることがありますので、気になる症状がある場合は受診することをおすすめします。

20〜30代に卵巣機能が廃絶してしまう「早発性卵巣機能不全」という病気がありますが、ごく稀です。したがって若い人に多くなっているという「若年性更年期障害」という病名は、医学的には「?」です。

Q5

男性の場合の更年期障害の主な症状は?

更年期障害は女性特有の病気と思われてきましたが、近年男性にも更年期障害があることが明らかになってきました。男性は30代から男性ホルモン(テストステロン)量が低下しますが非常に緩やかで、女性の閉経のようなはっきりとした体の変化が現れない上に、個人差が大きいことなどが男性更年期障害の症状を分かりにくくしています。40代の中頃から50代前半にかけての発症が最も多いのですが、たとえ30代でもこの男性ホルモンが減少すれば更年期障害と同じ症状が発生します。



男性更年期の症状も女性と同じような症状が現れます。

- ① 血管運動神経症状: ほてり・のぼせ・冷え・動悸
- ② 精神神経症状: 不眠・頭痛・めまい・耳鳴り・不安・呼吸困難
- ③ 知覚異常症状: しびれ・知覚鈍麻
- ④ 運動器官症状: 肩こり・筋肉痛・関節痛
- ⑤ 皮膚・分泌系症状: 発汗・口内乾燥
- ⑥ 消化器症状: 食欲不振・下痢・便秘・腹痛
- ⑦ 全身症状: 倦怠感
- ⑧ 泌尿器系症状: 頻尿・残尿感・尿の勢いの低下
- ⑨ 性機能症状: 性欲低下・朝立ちの減少・ED(勃起不全)

Q6

更年期障害かな、と思ったら何科を受診すればよいですか？

最近では更年期外来と看板を出している病院もありますが、数は少ないです。

●女性：ほてり、発汗、膣炎など身体的症状が中心→婦人科

●男性：尿の勢いが低下、EDなど→泌尿器科

●男女共通：ストレスが関係している場合や何をしていても楽しくないなどの精神的

症状が目立つ→精神科、心療内科

ただし、症状だけで更年期障害と決めつけるのは危険です。倦怠感が糖尿、病やがん（悪性腫瘍）、頭痛が脳腫瘍、動悸が心臓病、耳鳴りが耳鼻科疾患である可能性もあります。そのような身

女性更年期障害チェックシート

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ・動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計					

点数	評価
0～25	異常なし
26～50	食事・運動に注意
51～65	更年期・閉経外来を受診すべし
66～80	長期にわたる計画的な治療が必要
81～100	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要

Q7

更年期障害と診断できる検査は？

体的症状がある場合は、それぞれの専門科等を受診することも間違いではありません。

①更年期障害の症状があり、②他に病気がなく、③性ホルモンの低値（女性

性はエストロゲン、男性はテストステロン）の患者さんに、ホルモン補充療法を行って症状が改善すれば、更年期障害と確定できます。

Q8

更年期障害の治療法は？

軽症は治療の必要はありません。症状が重く日常生活に支障がある場合は、ホルモン補充療法、漢方療法や心理療

Q9

更年期障害に効果的な食事は？

特別なことはありません。この機会に食生活を見直し、和食中心のバランスの取れた食事を心掛けましょう。

法を実施します。その他、不眠があれば睡眠剤など症状に合わせた薬を使うこともあります。

男性の場合も、男性ホルモン補充療法、漢方、ED治療薬などがあります。男性ホルモン補充療法を行う場合は、前立腺肥大や前立腺がんの治療中の人は避けます。

Q10

更年期障害で辛いとき、どのように過ごすといいですか？

女性は閉経により、女性ホルモンが急に低下することによって骨粗しょう症（女性ホルモンは骨量を保つ働きがある）や高脂血症（女性ホルモンは血中の脂質を下げる働きがある）になりやすくなります。若いうちからカルシウム摂取を心掛けたり、動物性脂肪の多い肉や乳製品の摂りすぎに注意しましょう。

更年期障害特有の対処法というより、食生活（前述）、睡眠、運動、リフレッシュ、適度なコミュニケーションなど、ストレスをためない生活にすることが大事です。

男性更年期障害チェックリスト

1	性欲（セックスをしたいという気持ち）の低下がありますか？	はい	いいえ
2	元気がなくなってきましたか？	はい	いいえ
3	体力あるいは持続力の低下がありますか？	はい	いいえ
4	身長が低くなりましたか？	はい	いいえ
5	「日々の楽しみ」が少なくなったと感じていますか？	はい	いいえ
6	物悲しい気分／怒りっぽいですか？	はい	いいえ
7	勃起力は弱くなりましたか？	はい	いいえ
8	最近、運動をする能力が低下したと感じていますか？	はい	いいえ
9	夕食後うたた寝をすることがありますか？	はい	いいえ
10	最近、仕事の能力が低下したと感じていますか？	はい	いいえ

10問中「はい」が3つ以上、あるいは1と7のどちらかが「はい」の場合、男性更年期障害の疑いがあります。

●女性更年期チェックリスト…出典：NPO法人メノポーズを考える会ホームページ
更年期指数（SMI）<http://www.meno-sg.net/iryou/what5.html>（小山嵩夫ら、1995）
●男性更年期チェックリスト…出典：Morley JE（St. Louis University Health Sciences Center）
札幌医科大学 医学部 泌尿器科の訳による

あなたの月経、正常ですか？

「女性外来」第2回目は、「月経」について。女性なら誰しも、多かれ少なかれ月経痛に悩まれた経験があると思いますが、適切な治療を施したり、日々の生活に軽い運動を取り入れたり食生活を見直すことで、改善される場合も多いのだとか。対馬ルリ子先生に、詳しく伺ってみましょう。

月経痛

あなたの月経は正常ですか？
 正常の月経は、周期は25〜38日で、持続期間は3〜8日程度です。量は、40〜150ml。月経痛は、少し下腹部や腰が重い程度です。
 月経のトラブルが日常生活に差し支えるほどの女性は、約2〜3割といわれます。月経痛、月経前症候群、月経不順、私のクリニックでは、この3つの訴えが受診者の半数以上を占めます。
 今回は、月経トラブルの対処についてお話ししましょう。

原因として子宮筋腫や子宮内膜症などの疾患がある場合と、子宮筋の緊張や虚血など機能性の原因のものがありますが、いずれにせよ生活に差し支えるほどの痛みがある場合は、治療の対象です。まず超音波検査で子宮や卵巣の異常について調べ、がん検診や感染症の検査も必要に応じてします。

月経痛の緩和には、低用量ピルが有効です。6ヶ月の服用で、痛み止めの使用が平均9錠から1・8錠に減ったという調査結果があります。ほかに、桂枝茯苓丸などの漢方、ピクノジェノールなどのサプリメント、軽い運動やマッサージも痛みの軽減に役立ちます。

月経前症候群

月経前症候群(PMS: Premenstrual Syndrome)は、月経の10日〜3日前から始まり月経時に消退する身体的、精神的症状が、毎月繰り返して起こる場合です。原因は、排卵後の女性ホルモンの増減に関係があります。症状は多彩で、腹痛、腰痛、頭痛、乳房痛、倦怠感、肩こり、肌あれ、にきび、便秘、むくみなどの身体症状と、イライラ、落ちこみ、情緒不安定、不眠、眠気、意欲低下などの精神的症状があります。

治療は、ホルモンバランスを一定に保つ低用量ピルのほか、抗うつ剤、精神安定剤、加味逍遙散などの漢方がよく処方されますが、ストレッチ、指圧などのリラクゼーション、月見草オイルなどの不飽和脂肪酸やビタミンB6などのサプリメントを摂取したり、カフェインや甘いものを避けるなどの食生活の工夫も大事です。



脂肪酸やビタミンB6などのサプリメントを摂取したり、カフェインや甘いものを避けるなどの食生活の工夫も大事です。



月経不順

基礎体温をつけながら無理しないよう気をつけただけで良くなったという報告もあります。ストレスや疲労とも関係がありそうです。

月経が3ヶ月以上ない無月経、あるいは周期が著しく乱れる場合で、多くは、卵巣機能が低下して無排卵になっています。基礎体温は、低温相と高温相の二相を示しません。卵巣機能が低下したままだと、イライラや落ちこみ、冷え、だるさなど更年期に似た症状が出ることがありますし、いざ妊娠というときに、苦労することにも。

ご自分の体調のためにも、将来の妊娠のためにも、こまめに治療を受けておきましょう。軽いものなら漢方、長く無月経が続いているような場合は、カウフマン療法といって、2つの女性ホルモンを交互に内服して体内リズムを作る治療(低用量ピルでも代用可)や、排卵抑制剤を使い、徐々に自力で



つしま るりこ
 【監修】対馬 ルリ子
 ウィンズ・ウェルネス銀座クリニック(婦人科)院長
 産婦人科医、医学博士

※専門分野…周産期学、ウィメンズヘルス

弘前大学医学部卒業後、東京大学医学部、都立墨東病院などを経て、2002年より「ウィンズ・ウェルネス銀座クリニック」開院。2008年にNHK教育「きょうの健康」出演、著書多数。

※周産期:出産前後の期間。大体妊娠28週から生後7日くらいまで。

女性の月経周期は、排卵によって作られる体内の大きなリズムです。ホルモンのリズムがあることが女性の特徴で、それが弱みでも強みでもあるのです。月経が環境やメンタルの影響を受けやすいことは弱みですが、だからこそ、早く手当をすれば自分自身の健康を守るメリットがあります。月経の変化に注意し、体からのメッセージとしてきちんと受け止め、大事につきあいましょう。

●基礎体温の低温相と高温相



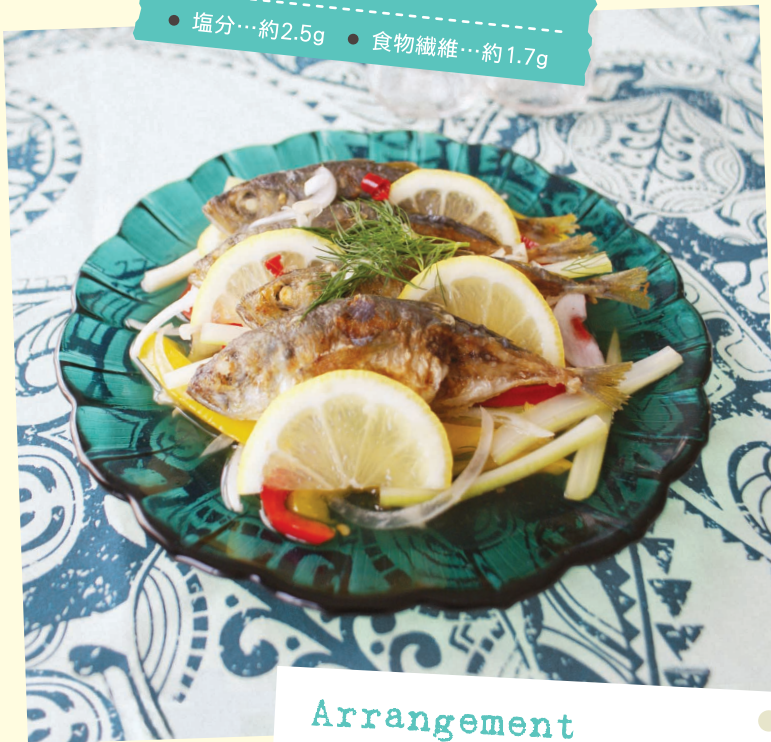
あなたは どっち を料理する?!

～忙しい主婦の味方 簡単♪常備料理レシピ～

レシピ | 新城 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392kcal
● 塩分…約2.5g ● 食物繊維…約1.7g



Arrangement

● とびうお・きびなご・サーモン・わかさぎ・さば・あなごなど、どんな魚でも合いますので、お好みのお魚でお試ください。

作り方

- 1 豆あじのぜいご(ぜんご)と腹をとり、塩水(分量外)で洗った後、クッキングペーパーで水気をよく拭き取る。
- 2 豆あじに軽く塩こしょうをふり、薄力粉をまぶして余分な粉を落としたら、低めの温度(165℃程度)に温めておいた揚げ油で、10分ほどじっくりと揚げる。
- 3 揚げている間に、新玉ねぎ、セロリ、パプリカを千切りにし、ディルは適当な大きさにちぎる。レモンは皮をむいて輪切りにする。それらをざっと混ぜておく。
- 4 マリネ液の材料をすべて合わせ、ほうろうまたはステンレスの

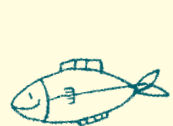
豆あじの エスカベッシュ

豆あじは頭からしっぽまで丸ごと食べられます。南蛮漬けとは一味ちがう、スペイン料理のエスカベッシュ風にしました。冷蔵庫で日持ちするので、翌以降の方が味がしみておいしいかもしれません。

作りやすい量
調理時間 50分

材 料

- | | |
|---------------|----------------------|
| ● 豆あじ…12尾 | ● 水…100cc |
| ● 新玉ねぎ…小1/2個 | ● 白ワインビネガー…150cc |
| ● セロリ…1/2本 | ● 砂糖…小さじ2 |
| ● パプリカ…赤・黄各1個 | ● 塩…小さじ1 |
| ● レモン…1/2個 | ● 鷹の爪の輪切り…2本分 |
| ● ディル…1～2本 | ● レモンの搾り汁…1/2個分 |
| ● 薄力粉…適量 | ● エシャロットの粗みじん切り…大さじ1 |
| ● 揚げ油…適量 | |



鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を止め、そのまま置いておく。

5

フタつきの保存容器に3の半分を敷き、揚げたての豆あじを油を切ってから熱々のままのせていく。すべてのせたらその上に残りの3をかぶせ、4のマリネ液を全体に注ぐ。ふたをして冷蔵庫で30分以上寝かせる。

Point

豆あじは、じっくり揚げると頭から骨まで丸ごと食べられます。





豆知識 世界のマリネ

セビチェ：新鮮な海の恵みをふんだんに使ったペルーの伝統料理。レモンの香りと、コリアンダーやセロリの風味がアクセント。魚介の旨味と絡まったソースはスープのような贅沢な味で最後まで飲み干してしまうほどだとか！

日本の南蛮漬けとエスカベッシュ(マリネ)の違い

マリネとは肉・魚・野菜等を、酢やレモン汁などを使った漬け汁に浸す調理。素材に風味をつけたり、柔らかくしたりするための下ごしらえですが、漬け汁につけたままでも食されます。一般に南欧の調理法として知られていますが、世界中で広く散見されます。日本ではマリナード(仏:marinade)、マリネード(英:marinade)とも呼ばれ、日本の南蛮漬けはマリネといえます。スペイン料理のエスカベッシュなどもマリネに該当します。

今回のお買物リスト



鶏と夏野菜の南蛮漬け

酸味が食欲を誘います。夏は鶏の胸肉を使ってサッパリとした味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか。宮崎の地鶏なんかをお取り寄せして作ってみてもいいかもしれません。

4人分

調理時間 50分

材 料

- 鶏胸肉…2枚
- なす…2本
- ししとう…8個
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量

【鶏肉の下味用調味料】

- 料理酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- こしょう…少々

【漬け汁の調味料】

- 米酢…150cc
- 水…50cc
- 三温糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- 鷹の爪…2〜3本
- しょうがの千切り…1かけ



作り方

- 1 鶏肉は皮と余分な脂を取り、食べやすい大きさに切って下味用調味料につけて軽くもみこんで置いておく。
- 2 なすはヘタを取って食べやすい大きさに切り、酢水(分量外)につけた後、よく水気を拭き取る。ししとうはヘタの部分をとっておく。
- 3 漬け汁の材料を、ほうろろまたはステンレスの鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を止め、そのまま置いておく。
- 4 あらかじめ中温(170〜180℃程度)に温めておいた揚げ油で、なすとししとうを素揚げし、揚げた先から油を切って熱々のうちに漬け汁につけていく。下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶ

● カロリー…約176kcal

● 塩分…約1.0g ● 食物繊維…約2.1g



Arrangement

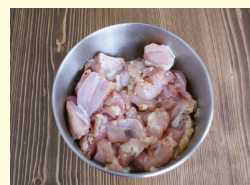
- タルタルソースをかければ、チキン南蛮になります。お子さんのお弁当にぴったりです。

し、温めておいた揚げ油できつね色になるまで揚げる。中心まで火が通ったら油を切って熱々のうちに漬け汁に入れていく。

- 5 そのまま30分以上漬け汁につけて、味がなじんだら出来上がり。お好みで千切りにした白髪ネギやみょうがなどを添える。

Point

鶏肉は下味をつけておくと、味がよくなじんでおいしく仕上がります。また、鶏肉を揚げると油が汚れてくるので、野菜は鶏肉の前に揚げましょう。



自分のカラダをもっと知ろう

「前立腺がん」 郵送検診「PSA検査」のススメ

前立腺がんとは

前立腺疾患としては、「前立腺炎（急性・慢性）」、「前立腺肥大」と「前立腺がん」があります。簡単に触れてみたいと思います。

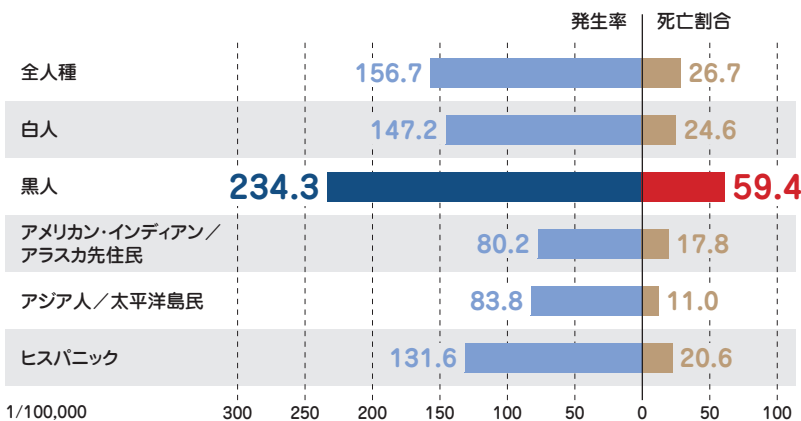
英語で“pro-state”＝「前に立つもの」という名の由来どおり、精嚢の前、膀胱から出た尿道を取り囲むようなクルミ大の臓器です。以前は内腺と外腺に区分されていましたが、最近では、中心域・移行域・辺縁域に分類されるようになりました。

「前立腺肥大症」は尿道周囲の移行域の増大によって起こり、従って尿が出にくいなどの症状が目立ちます。詳しくは左ページのコラムを参照してください。

「前立腺がん」は中心・辺縁域に発症することが多く、長い経過（臨床的に発見されるまで40年近く）を経て症状が出てきます。すなわち「潜在がん」（症状がなく、

男性だけにある臓器、前立腺。加齢とともに罹患率が高くなる前立腺がんですが、PSA検査という非常に簡便な、自宅でもできる検査で前立腺がんかどうかチェックできます。特に初期の前立腺がんの場合、自覚症状がないのでこの検査は非常に有効です。前立腺がんの現状とPSA検査について、産業医 辰巳佳次先生に伺いました。

●前立腺がん アメリカにおける人種と民族によるがんの発生率と死亡割合（2001年～2005年）



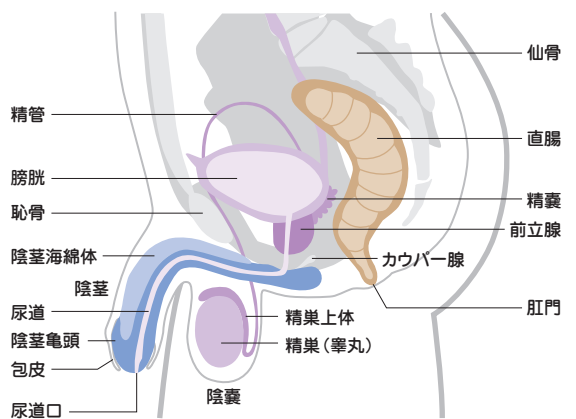
前立腺がんの発症原因

臨床的にも発見できないがんの時期が長く続きます。

CCD (Centers for Disease Control and Prevention) : 疾病管理予防センター
「発行のデータ表から引用の上図「前立腺がん アメリカにおける人種と民族によるがんの発生率と死亡割合」を見ると分かるように、Black American（アメリカ黒人）に非常に多く前立腺がんが見られ、アジア系はその3分の1程度です。
このように、人種によって発症の頻度がかなり異なっています。

しかしこの30年ほどの間、右下図「前立腺がん死亡率」のグラフにあるように、日本人にも急激に発症数が増えてきているこ

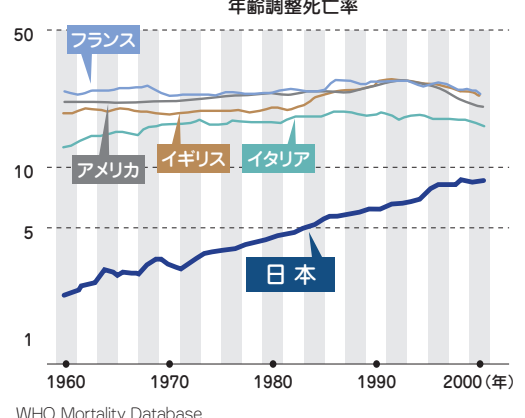
●前立腺を含む男性器のしくみ



発症しやすい年齢と割合

「がんの統計2008年度版」の「部位別年齢階級別がん死亡率・割合 06年度」に、5歳刻みの前立腺がんによる死亡数が出ています。これによると、40代までは一桁であるのに、50代から徐々に増加をはじめ、70～74歳になると1363人に急増し、75～79歳では2175人、80～84歳では2071人、85歳～では2716人と、高

●前立腺がん死亡率



年齢に発症・死亡の多いことが分かります。

また、20人に1人の男性が生半のうちに前立腺がんになり、71人に1人が前立腺がんで亡くなるという数字が出ています。これは、女性の乳がんとはほぼ同程度の頻度ですが、乳がんが30代以降、がんの中心で罹患・死亡ともにトップであるのに対し、前立腺がんは前述したように、70歳以降に増えてくるという傾向があり、歳をとることによって発症率が多くなるがんの代表です。

前立腺がんの症状

前述したように「潜在がん」であるた



め、初期の前立腺がんには特有の症状はありませんが、進行してくると「尿が出にくい」、「排尿時に痛みを伴う」、「尿や精液に血液が混じる」などの症状が現れてきます。

精液に血液が混じる状態を、血精液症（せつぎんしやう）といいます。このとき、射精の際にも特に痛みなどを感じることはありませんが、慢性前立腺炎などによる不快な痛みが続くことがあります。前立腺がんが原因となることはほとんどありませんが、男性にとつて非常にショッキングな症状であることには変わりありません。泌尿器科受診のきっかけとしていただければ、と思います。

前立腺がん診断に有効なPSA検査

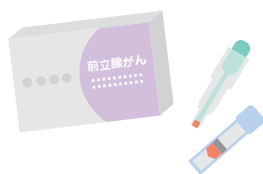
前立腺から分泌する特異タンパク質（前立腺特異抗原：PSA）を、モノクローナル抗体を用いて化学発光法（ケミルミ法）で分析する検査法で、最も正確・鋭敏かつ簡易な方法の一つです。

PSAは、前立腺肥大や前立腺がんで血中に増加する前立腺特有の物質で、数値が高いほど異常の程度が大きいことを意味し、早期の前立腺がんでもPSAは上昇するので、定期的な検査をすることで早期発見が可能であり、増加の程度によって前立腺の状況がほぼ分かります。

病院を受診すると、直腸診、超音波診断PSA検査がまず行われますが、PSAは採血だけで精度の高い結果が得られ、前立腺疾患の早期発見につながります。近年は、自宅で簡単にできる前立腺がんの郵送検診が広まっています。

検査の方法は、数滴の血液をろ紙に染み込ませ、乾燥させて返送するだけです。

ただし、検査の結果、PSA値が異常だからといってそのすべてががんになるというわけではありませんし、逆にPSA値が正常の場合でも前立腺がんが発生していないということにもなりません。あくまで、前立腺がんを発見するきっかけとなる一つの指標として捉えてください。



前立腺がんの治療法

前立腺がんの5年生存率は、最も進行したがんのステージ、IV期でも40%程度と、他のがんに比べて良好です。そのため、特別な治療を行わず、病気の様子を経過観察する「待機療法」をするケースが少なくありません。特に積極的な治療を行わないため、副作用も軽くて済みます。

他には、外科手術を施す「手術療法」（前立腺・精嚢を摘出して、尿道と膀胱をつなぎ合わせる開創手術の他に、「腹腔鏡下前立腺全摘術」も行われます）、「放射線治療」（外部から放射線を照射する「外照射」と、前立腺にごく小さな放射能線源を植え込んでしまう「小線源療法」があります）、「前立腺がんが男性ホルモンの影響で病気が進行する、という特徴を受けて行う「内分泌治療（ホルモン療法）」の治療法があります。

「手術療法」を行った場合、尿失禁と性機能障害という副作用が現れます。

Profile

たつ み よしつぐ
辰巳 佳次

日本アイ・ビー・エム

人事・インテグレート・ヘルスサービス 産業医

●資格…日本医師会認定産業医、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント資格（未登録）

●専門分野…労働衛生、予防医学

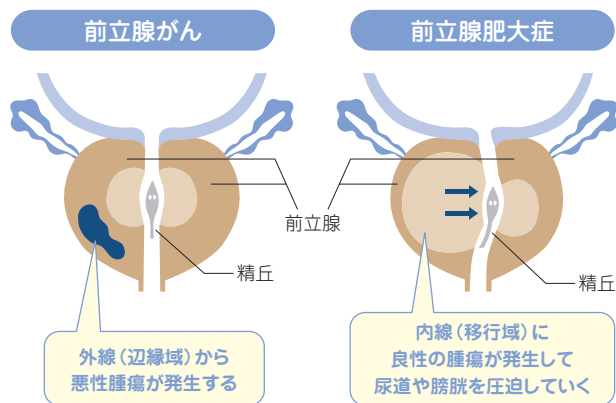


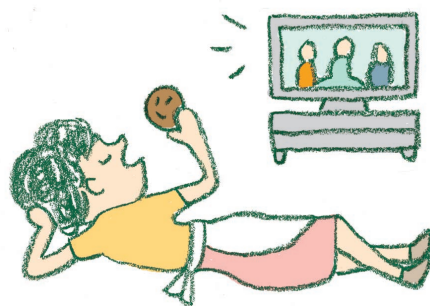
以前の会社での話ですが、再婚なさった中年男性から当時販売されたばかりのED治療薬の相談を受けたことがあります。気軽に泌尿器科で相談できれば良いのですが、泌尿器科の門を叩くのは抵抗がある方が多いようです。男性科を名乗る泌尿器科も出てきましたが、もっと数が多くなれば良いですね。

前立腺肥大症との違い

前立腺の病気でもっとも多い、「前立腺肥大症」。これには、加齢によるホルモンバランスの変化が影響していると考えられています。前立腺肥大症は良性腫瘍なので、他の臓器に転移することがなく、前立腺がんに進むこともないといわれています。

前立腺肥大症は、図にあるように内線（移行域：尿道を取り囲む部分）で発生するので、尿道が圧迫されて狭くなり、頻尿、尿が出にくい、残尿感がある、などの自覚症状があります。このような排尿障害は日常生活に支障をきたすことがあるため、自覚症状がある場合はきちんと医療機関で治療を受けるようにしましょう。



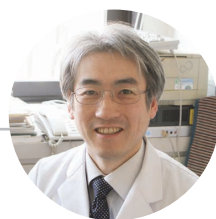


子は親を見て育つ

—子どもの肥満・
メタボと食生活との関連、
親が注意すべきこと—

東京都立広尾病院
小児科部長

はら みつこ
原 光彦



子

どもは成長発達の途上にあり、乳幼児や思春期前の子どもたちは未だ生活習慣が確立されていないため、同居している大人たちの生活習慣の影響を受けやすいという特徴があります。そして、この影響は幼い頃ほど強いので、小さなお子さんを持つ家庭では、大人たちは、このことを意識して生活する必要があります。

子

どもの肥満・メタボ予防の基本は、飲み物や間食を含め、子どもたちが、日頃口に入っている食品の容量や量に気を配ることです。大人の肥満には、エネルギー制限（いわゆるダイエット）が欠かせませんが、日々成長している子どもたちには、強いエネルギー制限を行いません。自覚症状が全くない肥満の子どもたちに、空腹を我慢させてダイエットを行うことは非常に難しく、エネルギー制限よりも、健康的で太りにくく、満腹感が生じやすい食品を選ぶ方が上手いと思います。

具

体的には、カロリーオーバーの元凶となりやすい、果糖やブドウ糖を大量に含んだ清涼飲料水を控え、ミネラルウォーターやお茶に飲み物を変えることから始めます。次に、日常の食事の内容を見直します。子どもの健康を気遣って、体に良いメニューを考え、時間をかけて調理しても、子どもが食べなければ意味がありません。手をかけて調理したあげく、料理を残されて挫折するより、子どもたちが喜んで食べるメニューを選んで、食材をヘルシーな内容に変えていくと良いでしょう。

例

例えば、肉料理が好きな場合には、牛肉や豚肉の代わりに皮を除いた鶏肉やツナを利用したり、ご飯が好きでたくさん食べる場合には、繊維分が多く噛みごたえがあり、腹持ちも良い玄米や雑穀米に変えたり、パンを好むようなら、菓子パンや調理パンを控え、カロリーの少ないフランスパンや

昨

今は、大部分の子どもたちが学習塾や習い事に参加しています。学習塾へ行く前にファストフードに代表される高カロリーの軽食を取り、学習塾から帰宅して、遅い時刻に本格的に夕食を食べている例が、数多く見受けられます。これでは1日に4食になり、カロリーオーバーを引き起こしてしまいます。どうしても4食になるようなら、学習塾前の軽食を果物や乳製品に変えるなどの工夫が必要です。

ま

た、深夜の飲食は、肥満の原因になりやすく、遅く帰宅した父親の夕食のお相伴をさせたり、親子のスキンシップと称して、乳幼児を深夜まで起こしておくことは禁物です。子どもに夜更かしを強いるより、早く帰宅するための工夫や、休日には家族一緒に過ごせるように調整する方が、建設的です。また、食事時間にテレビをつけたままにし、家中の至る所に、お菓子などの食べ物が置いてある状況は、子どもたちの肥満を助長させます。食事中はテレビを消し、食卓以外では物を食べないようにしつけましょう。さらに、たばこは子どもたちの健康をひどく蝕みます。子どもがいる場所では、決して喫煙してはいけません。

日

々口に入っている食物は、自分一人の力では、到底手に入れることができません。全ての食物には命が

幸

あり、多くの人々の努力の結果として食膳に供されます。食物やそれを調理してくれた人に感謝して食べるのを教えることが、過食や好き嫌いから子どもたちを遠ざけてくれるでしょう。せな食卓を提供するためには、大人は子どもたちの良い見本にならなければなりません。食事中にはテレビを消して、食卓にふさわしい楽しい会話を心がけ、感謝の念を持って食べ物を頂くことが、自宅でできる究極の食育です。

●子どもの肥満予防のための食生活の留意点

1 ジュースなど糖分が入った清涼飲料水を水代わりに飲まない

2 間食は最小限とし、果物など加工されていないものを選ぶ

3 ファストフードを毎日のように利用しない

4 太りにくい食べ物を選ぶ

- たんばく質…牛肉・豚肉より鶏肉・魚・豆類・乳製品
- 炭水化物…精製されたものより精製されていないもの（例：白米より玄米、など）
- 脂 肪…動物性脂肪やトランス脂肪（マーガリン、精製したサラダ油など）より、植物性脂肪や魚の脂肪
- 食物 繊維…積極的に摂取する

5 食卓の環境を整える

- 食事中はテレビを消す
- 孤食にさせず、食事中は楽しい会話を心がける
- 感謝して食べ物を頂く

こんなときどうするの？

Q 交通事故に遭いケガをしました。健康保険で治療を受けることができますか？

A 交通事故は通常、加害者が加入している自動車保険から医療費を支払いますが、次の要領で健康保険を適用して治療を受けることができます。

① 自動車事故によるケガを健康保険で治療する場合は、「第三者の行為による傷病届」をできるだけ早く健保組合に提出することを前提にしています。被保険者から健保組合に、健

康保険での治療を希望する旨、連絡してください。

② 自動車事故による治療費等は、本来加害者が負担すべきものですから、健康保険で治療した場合は、健保組合が立て替えて（通常7割分）医療機関に支払いますので、後日、被害者に代わり、加害者（実際は保険会社）に7割分を請求します。請求の時期はケガが完治または症状が固定されたときになりますので、示談を締結する前に必ず健保組合に連絡してください。

なお、「第三者の行為による傷病届」は交通事故に限らず、食中毒、喧嘩による負傷、犬にかまれた場合などでも届け出てください。



健保組合からのお知らせ

「高齢受給者証」の全面差し替えを10月に実施します

現在利用されている「高齢受給者証」を、本年10月に新しい高齢受給者証に差し替えますので、健保組合から新しい「高齢受給者証」が届きましたら、旧「高齢受給者証」を健保組合へ返却してください。対象者は「高齢受給者証」をお持ちの方全員となります。

被扶養者認定時の「必要な書類早見表」をご利用ください

被扶養者を増やす時に提出する必要な書類が、質問形式に答えていくと簡単に分かるツールを、健保組合ホームページに用意しました。パスワードは **think** です。



適用事業所廃止と編入のお知らせ

（公告第455号
公告責任者／斉藤紀夫）

- 1 株式会社レック・サービスは、平成21年4月1日付けで、適用事業所廃止となりました。
- 2 日本IBMフィナンシャル・サービス株式会社は、平成21年7月1日付けで、適用事業所廃止となりました。
- 3 GEODIS GLOBAL SOLUTIONS JAPAN株式会社は、平成21年7月1日付けで、新規適用事業所に編入となりました。

スタイルUpエクササイズ

夏を踊るダンスレッスン HULA

HULA とは？
「HULA」はハワイ語で「踊り」を意味します。1200年頃から踊られていたといわれ、文字を持たなかつ

たハワイ人にとっては、神話や歴史を継承していく大切な手段でもありました。「フラは手話」といわれ、歌を理解し、気持ちを込めて踊れる人が良き踊り手といわれています。

～本当のやさしい自分に還る～

ゆったりと美しい音楽に身を任せて、ひととき、日常を離れてみませんか？ 優雅かつ、理にかなった動きには、骨盤やウェスト周りのシェイプアップ効果も期待できます。汗とともに肩の力が抜けて、身のこなしは柔らかく気持ちも自然と優しくなる…フラを踊りながら、そんな心地良い自分を手に入れましょう。



【監修】
ティップネス
法人販売部 チーフ
松林 吉貴



HULAを踊るポイント

服装

- Tシャツや短パンでも十分ですが、スカート（パウスカート）でばっちり決めると気分が盛り上がります。



注意点

- 一見簡単に見えますが、実は全身を使う運動です。始める前にストレッチで体をしっかりほぐしましょう。
- 水分補給はこまめに摂取しましょう。目安は喉が渇く前です。



HULAを楽しむコツ、美しく踊るコツ

- 歌を覚え、歌の世界に浸れると、さらなる心地良さが広がるはずです。
- 心に残るきれいな残像を大切に貯めておくと、自然と表現が豊かになり、踊りもきれいになります。

熱海ゆとりうむ

海と山、
熱海ではどちらの自然も満喫できます

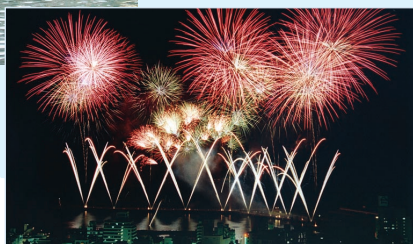
平成21年4月より申込方法が変わりました。下記のホームページから予約できます。

Web申込方法 <http://atami.anshinyado.com/>

夏休み期間中はまだ少し空きがありますので、お気軽にお電話



してください。また、8/5・8/9・8/20・8/23・8/29に、今年で58回目となる熱海海上花火大会が行われます。



仙石ロッヂ

芦ノ湖上の花火観賞で、
もう一つ夏の思い出を作ってみませんか？

大正時代から続く「箱根大文字焼き」が8/16に、また仙石原では8/25に「すすきまつり」が行われるなど、夜空を華やかに彩る花火とともに、箱根の夏が賑やかになります。また当館夏のおすすめメニューは、ずわいがに・冬瓜・ズッキーニなどを使った「涼風のかにしゃぶしゃぶコンソメ仕立て〜夏野菜を添えて」です！



各地の保養施設伝言板

都会では見られない入道雲に会いに行きませんか？

夏休みの旅行シーズンがやってきました。ご家族やお友達と、海派と山派に分かれてなかなか旅行先の意見がまとまらない時こそ、保養施設をご利用ください！ どちらの向きにもきっと満足してもらえる旅が、待っています。

館山ビーチハウス

夏の涼を求めに、
海辺の当館へお越しください！



目の前が海、と絶好の立地の当館。残暑が厳しい季節でも、海風で涼しさを感じられます。さらに涼を求めるなら、当館から車で5分の「館山海

軍航空隊 赤山地下壕跡」がオススメ。ひんやりとした地下壕を歩きながら、戦争に思いを馳せてみてはいかが？ また、毎年好評の「ダーツで商品ゲット」や「ヨーヨー釣り」を、今年も8/23まで開催中です。



賢島パールハウス

全面リニューアルの広々浴室でくつろいだら、
特別料理で舌鼓を



7月に、浴室を全面リニューアルしました。広々としたので、疲れた体をゆっくりと休められます。また食事では、特別料理として用意している伊勢海老やアワビなどが、皆様から好評です。この特別料理は、

仕入れの状況により食材が変わりますので、ご希望の場合は事前に、当館までお気軽にお問い合わせください。

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>