

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.65

2010
SUMMER

歯みがきで予防!

気になるお口の 病気やトラブル

1-4 健康特集

私の健康法

日本アイビーエム・
イーコミュニケーションズ株式会社
代表取締役社長

倉田 建治

5 健康知恵袋

実は怖い、
風邪薬の副作用

6 健康保険を知らう!

保険料はどうやって
決めるの?

7 女性外来

女性に多い貧血とは?

8 アウェアネス・リボン

リボンに込められた
深い思い

9-10 健保REPORT

去年の健康保険料は
何に使ったの?

11 我が家の元気スタイル

次代を担う子どもたちが
健やかに生きていくために
—赤ちゃんができたなら—

12 各地の保養施設伝言板

13-14 あっという間 主菜と副菜で15分! スピードクッキング

ひき肉とミックスビーンズのカレー
ゴーヤーのレモン風味サラダ

15 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
近くのプールではじめてみよう!
水中ウォーキング



歯みがきで予防!

気になるお口の 病気やトラブル

社員向けの歯科予防プログラムを、2003年に開始して以来、約2万名の方にご参加いただいています。社員の皆さんは健康への関心度が高く、むし歯を放置している方は少ない反面、知らないうちに悪化するといわれている歯周病に罹患している方が多いことが分かっています。「歯が痛い=むし歯」と考えがちですが、今回は痛みの原因となるお口の病気やトラブルと、それらの予防方法を歯科医の関 文久先生に伺いました。

せき ふみひさ
関 文久

日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科

●資格…歯科医師、歯学博士／東京医科歯科大学非常勤講師

●専門分野…歯科補綴学、歯科理工学

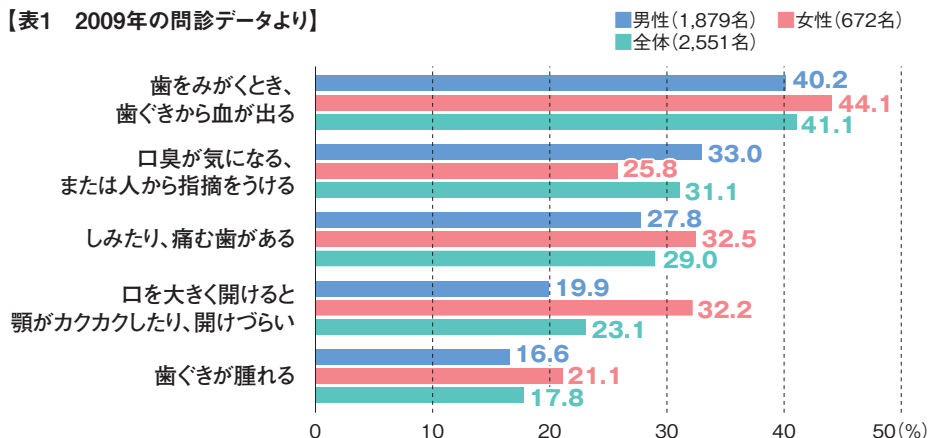
東京医科歯科大学歯学部を卒業後、大学の歯科補綴科、生体材料工学研究所を経て日本アイ・ビー・エム(株)大和事業所歯科室に勤務、現在は日本アイ・ビー・エム健康保険組合に産業歯科医として勤務。社員向けの歯科予防プログラムを全国的に展開しています。また、ご家族を含めた自己学習型歯科予防プログラムの「い〜でんたる」も加藤元産業歯科医と共に製作・監修しています。お口のトラブルがお口の中だけの問題でなく、全身の健康にも密接に関連していることが分かってきています。ぜひ、「口から始める健康づくり」を実践していきましょう。



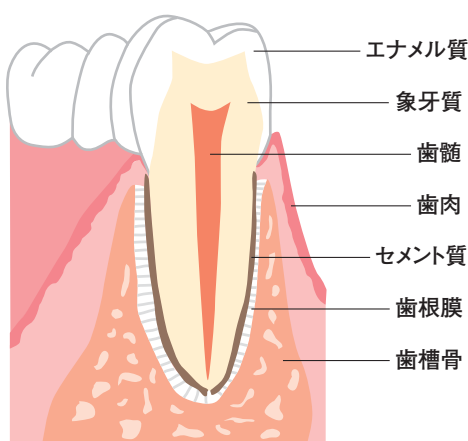
表1を見ても分かるように、口のトラブルで一番多いのは「歯ぐきからの出血」であり、これは歯周病に関連した症状といえます。
それ以外には「口臭に関する悩み」も多く、「歯がしみたり痛む」につ

社員の皆さんには、
どんな病気やトラブルが
多いですか?

【表1 2009年の問診データより】



【図1 歯の構造】



では、むし歯よりも知覚過敏と思われる症状が増加しています。また、最近の傾向としては、歯ぐきしりや食いしばりが関与する顎のトラブルが特に女性に目立つようになってきました。

歯痛やお口のトラブルの原因は何ですか?

歯の痛みを感じるのは、歯の神経（歯髄）と歯を支える歯周組織（歯肉、歯槽骨、歯根膜、セメント質など）です（図1）。

①むし歯に伴う痛み

冷たいもの、熱いもの、甘いものなどがしみるのは、歯髄に刺激が伝わって痛みを発生するからです。むし歯を放置した場合には、歯髄に炎症（歯髄炎）が起こり、歯髄を除去する処置が必要となる場合もあります。

②歯周病に伴う痛み

硬いものをかんだ時に痛むのは、歯の周りで「圧力センサー」の役割をする歯根膜が関与しています。特に強い噛み合わせや歯周病で歯がぐらついていいる場合に痛みが発生します。また、むし歯で歯髄から歯根膜へと炎症が及んだ場合にも、かんで痛む症状が現れます。

③知覚過敏に伴う痛み

象牙質知覚過敏症といい、日本人の4人に1人が経験しているといわれています。誤ったブラッシングにより歯が削れた場合や、歯周病により歯肉が下がって歯根が露出した場合などに発生します。冷たい水で口をゆすいだ時や歯ブラシの毛先が当たった時にピリッとなるのが特徴で、痛みが長く持続することはありません。また、最近では歯ぐきしりや食いしばりによって歯に細かい欠損が生じて、それが原因で知覚過敏を訴えるケースも増えてきています。

むし歯の仕組み

むし歯の原因は、歯垢（プラーク）の中にいるむし歯菌（ミュータンス菌）が食品中の糖分を取り込んで産生

した酸です。この酸がエナメル質を溶かして歯に穴があきます。さらにエナメル質よりも軟らかい象牙質が溶かされ、むし歯はさらに歯髄へと進行していきます。むし歯の進行に伴い強い歯の痛みを感じるようになりますが、歯髄（いわゆる歯の神経）が死んでしまっても、根の周りまで炎症が広がれば根の先端に膿を持つ場合もあります。

むし歯は細菌が産生した酸で歯が溶かされる病気ですが、食品中の酸（食酢、炭酸飲料、お酒、果物など）が直接歯の表面を溶かしてしまう「酸蝕」も、近年注目されるようになってきました。糖分だけでなく酸性食品の摂取にも注意が必要です。

歯周病ってどんな病気ですか?

歯垢中の歯周病菌の存在により歯周組織に炎症を起こすのが歯周病ですが、成人の90%以上の方が罹患しているとされています。歯周病は歯肉炎と歯周炎に分類されます。よく耳にする歯槽膿漏とは「歯周炎」を意味します。

①歯肉炎

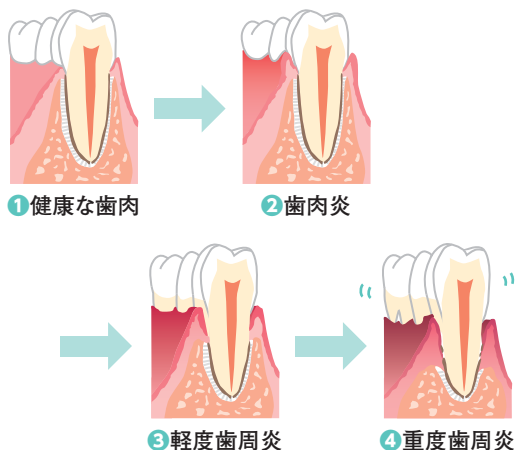
歯肉は歯周病菌が産生する毒素や酵素により炎症を引き起こします。歯周病菌は酸素を嫌う性質があるため、歯と歯肉の境目の溝や歯と歯の間などの奥まったところに住みつきます。歯肉は赤く腫れ、歯と歯肉の境目の溝が深くなり、いわゆる歯周ポケットを形成します。

② 歯周炎

歯肉の表面に限局していた炎症が、内部へと進行するにつれて、歯肉は歯から剥がれ始めて、歯周ポケットはさらに深くなり、細菌にとっては絶好の生息環境になっていきます。歯肉が歯から剥がれ始めるにつれて、歯槽骨が吸収（溶か）され、骨の上に植わっている歯はグラグラに動き、歯周ポケットがさらに深くなるという悪循環が起きます。実際、今まではかめた物がかみにくくなり、無理にかもうとする痛みを感じるようになります。この痛みは圧力センサーである歯根膜に炎症が生じているためです。

③ 歯の脱落（歯周炎末期）

歯周病が進行して、歯を支える顎の骨がなくなると、歯は自然に抜け落ちます。1本だけ歯が抜けておしまえばよいのですが、ほとんど全ての歯において同じような症状が現れるのが歯周炎の特徴です。



「口臭に関する悩み」が多いようですが、どういった改善方法がありますか？

口臭の原因として「胃が悪いのかな？」と考えている人が多いですが、口臭の80〜90%は口の中に原因があるといわれています。口臭予防に効果的な方法は、「におい物質」を作り出す細菌の活動や繁殖を抑えること、唾液により口の乾燥状態を防ぐことです。むし歯や歯周病の治療を行うだけでなく、毎日の歯みがきや歯間清掃を確実に行うことが、細菌の活動や繁殖を抑えます。

口ではなく鼻で呼吸をすることが口の乾燥を防ぎます。また、ストレスにより唾液分泌が抑制されて口が乾燥しますので、よくかむことにより唾液分泌を促進することも大切です。

舌の表面にもお口の発生源になる「舌苔」という汚れが形成されます。舌の根元付近に白く蓄積した舌苔も、定期的に専用の器具を使用して清掃しましょう。

最近増えているという「顎関節」に関する悩みとは？

顎を動かす関節、顎関節や筋肉にトラブルが起き、「顎を動かすとカクカク音がする」、「口を大きく開けようとすると痛い」、「口が開かない」といった症状を持つ状態の総称です。特に20〜30歳代の女性の発症率が最も高いとされていますが、年齢とともに減少してきます。これには習慣・習癖やスト

レスあるいは心理的因子など多くの因子が関与しているといわれていますが、顎関節症のほとんどは増悪化することは稀であること、セルフケアでその大半はコントロールできることが分かっています。

- 歯ぎしりや歯を食いしばる癖がある
- 食べ物を片側でかむ
- よく頬杖をつく癖がある
- うつぶせで寝る
- 爪や鉛筆をかむ
- 枕が高い

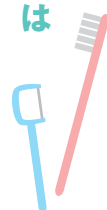
これらのような生活習慣や普段の姿勢を改善することが、トラブルの予防につながります。一般的には、上下の歯が接触している時間は、食事や話をする時ぐらいで、1日20分程度しかありませんが、歯ぎしりや食いしばりがあると顎関節に負担をかけるだけでなく、歯が割れたり歯周病を悪化させたりするので注意が必要です。特に下向きでノートパソコンに向かって長時間の作業をすることや、高い枕などによって生じる下を向く姿勢は、上下の歯が当たって食いしばりを助長してしまうので、改善が必要です。

まず知らないうちに食いしばりをしていないか



お口の病気にならないためには

下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜くことを実践してみましょう。



歯の痛みや原因となるむし歯や歯周病を早めに治療することが予防方法といえますが、何よりもむし歯や歯周病にならないことが最も確実な方法です。むし歯も歯周病も歯に付着したプラーク（歯垢、口内細菌のかたまり）による疾患ですから、清掃用具を使用して、原因である口の細菌量を減らしてあげるプラークコントロールが大切です。

ポイント

① ブラッシング

歯ブラシはヘッドが小さいものを選択しましょう。食後にブラッシングを行うのが理想ですが、できなかった場合でも、細菌の活動が活発になる就寝前のブラッシングは必ず行いましょう。ブラッシングのタイミングがとても大切です。

② 歯間清掃用具の使用

歯ブラシによる清掃だけではプラークの半分程度しか取り除くことができません。デンタルフロス（歯間清掃用の細い糸）や歯間ブラシといった歯間清掃用具の使用が必須です。

人それぞれ歯並びが異なるため、個人に合った正しいお手入れ方法を歯科医院で一度指導してもらいましょう。

予防方法で、誤解や質問が多いことは?

①ブラッシングで血が出るのは?

歯ブラッシングで傷つけて出血したと考える方が多いのですが、出血は歯肉に炎症がある証拠です。よりしっかりとブラッシングを行う必要があります。

②フロスや歯間ブラシを使うと歯の隙間が広がりますか?

本来歯と歯の間には若干の隙間があいていますが、大半の方は歯肉が腫れているため、この隙間を感じません。フロスや歯間ブラシでブラークをコントロールすると、炎症が消えて歯肉が引き締まってくるために、本来の隙間が見えてくるのです。

口内と全身の健康に関連性がありますか?

近年お口の健康が全身の健康に密接に関係していることが分かってきました。特に歯周病は糖尿病の合併症とまでいわれており、糖尿病の方は歯周病にかかりやすく、また重症化しやすいといわれています。逆に歯周病治療により血糖値が改善するというように、相互に関係していることも明らかになっています。

この他に心臓病、低体重児早産などと歯周病との関連が報告されています。たかがお口ではありません。毎日の適切な手入れと定期的な歯科健診により、お口から健康づくりを始めましょう。

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 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。

Q3 5年後、メタボじゃない自信はありますか?



日本アイビーエム・イーコミュニケーションズ株式会社
代表取締役社長

倉田 建治

日本アイビーエム・イーコミュニケーションズ株式会社は、2001年に創立されました。電話とWebそして詳細なお客様関連情報DBを基本ツールとし、主に非対面での営業活動によって、お客様とのリレーションを構築し、その上でIBMの製品・サービスの販売活動を行う会社です。社員の平均年齢32歳の若い会社で、千葉の幕張と沖縄の那覇に主な事業所があります。

A1 健康のために意識してやっていることは、常に階段を使うことぐらいでしょうか。少し気を遣っているのは睡眠です。私の場合、レム睡眠の基本単位が90分なので、起きる時間から90分の倍数で逆算して寝るようにしています。中途半端に長く眠るより寝覚めもよく、気分もスッキリしますね。

それと、ちびちびと、ナイトキャップ(寝酒)をやるのも、仕事を終えて弛緩する時間を作るには役立っているかな。でも、最近は毎晩なので反省です(苦笑)。

また、気分の切り替えという意味では、趣味があるのは大きいですね。主にネイチャーフォトの撮影とコレクションです。懐中時計、クリスタル・グラス、戦記や戦史に関係する書籍、城や紋章それに虎の切

手などは系統立てて集めています。あとは、時折思い出したように、仲間とバンドを組んで、ベースとボーカルを担当しているんですよ。

こんな感じですが、定期健診を毎年欠かさず受診すること、あまり無理をし過ぎないこと、そして「Change of pace」が、私の健康管理法ですね。

A2 基本はコミュニケーションです。社長就任当初から皆に呼びかけて、隔週金曜日、朝9時〜10時の時間を空けて個別に話をしています。事前エントリー制で1回に2名、テーマは自由です。これまでに100名ほどの社員と面談しましたが、今度は、沖縄事業所でも、社員や契約社員の皆さんとお話しようと考えています。

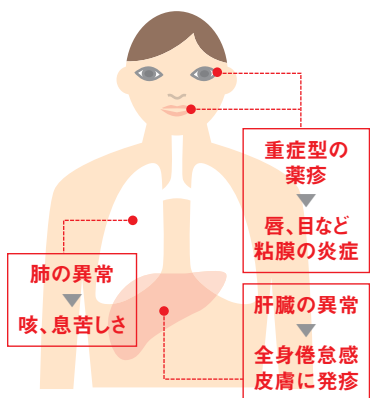
その他に会社で実施しているのが「Know Each Other Program」です。社員を他部署に短期レンタルするというもので、前後の工程を知るとともに、そこで働く仲間とコミュニケーションを深めることが、本来の業務に役立つと考えて始めました。やはり、円滑なコミュニケーションを図るためには、意識して時間と場所、そして制度を設けることも必要だと思います。

それと、私は当社の社員に「得意技」を持つことを勧めています。得意技を持てば自信が生まれます。そして、人に頼られ教えることによってコミュニケーションが生まれ、当人の精神的な安定にもつながると考えるからです。誰もが他人から必要とされる存在でいたいですからね。

A3 100%自信があるわけではありません。運動不足と食生活の影響から太ってしまった経験がありますから。でも、何とか無理をしないように頑張ります(笑)。

1 副作用はどうして起こる?

市販されている風邪薬の多くには10種類前後の有効成分が含まれています。その中の1つが効き過ぎてしまう「過剰反応」や、1つの成分が複数の作用を持ち、本来の目的ではない方の作用が現れる「副次反応」、薬がたんぱく質と結合することで、体内で異物として反応してしまう「アレルギー反応」などが副作用の主な原因です。全ての人に起こるものではなく、体質や体調によっても症状は異なります。



【重い副作用の初期症状】

健康知恵袋

実は怖い、風邪薬の副作用

薬局などで手軽に購入でき、置き薬としても重宝する風邪薬。厳しい試験に合格して認可を受けていますが、人によっては副作用が出てしまう可能性があります。風邪薬の副作用についてどんな点に注意すれば良いのか、虎の門病院の薬剤部長・林昌洋先生にアドバイスをいただきました。

虎の門病院
薬剤部長

はやし まさひろ
林 昌洋



2 どんな症状が出たら要注意?

副作用の中には、眠気や発熱、だるさ、食欲不振、発疹など、風邪自体の症状なのか副作用なのかわかりにくいものもあります。薬を服用した後に症状がひどくなった場合のように、何らかの「異変」に気付いたらすぐに服用を中止し、医師や薬剤師に相談しましょう。適切に対処すればほとんど心配ありませんが、まれに重い副作用の初期症状の場合も…。唇や目など粘膜の炎症、全身に広がる倦怠感や発疹、息苦しさなどの症状には特に注意が必要です。



3 気を付けたい、風邪薬の買い方・飲み方

薬を薬局で買う際や病院で処方してもらう際は、誰が薬を飲むのか、持病やアレルギーの有無、過去にあった副作用などをきちんと伝えることが肝心です。特に、緑内障や前立腺肥大、血液や腎臓・心臓の疾患、ぜん息などの持病がある場合には、風邪薬によって病気が悪化することもあります。

「総合感冒薬＋解熱鎮痛薬」など複数の薬を同時に服用すると、重複する成分が含まれる分、副作用のリスクも起きやすくなります。また、「大人の風邪薬を半量だけ子どもに服用させよう」といった行為も絶対にNG。大人には良くても発達途中の子どもには危険を伴う成分もあるので。あくまで「薬は個人専用」という認識で、決められた用法・用量を守ることが大切です。

4

もしも重い副作用が起きてしまったら…

適切に服用していても、薬の副作用は起こってしまうことがあります。日本では万が一、副作用が原因で入院が必要なほどの健康被害を被った場合には、「医薬品副作用被害救済制度」によって救済給付を受けることができます。詳細は医薬品医療機器総合機構のホームページ(<http://www.pdma.go.jp>)に掲載されていますが、手続きの際に必要な書類がいくつかありますので、日頃から薬の説明書やレシートなどを保管し、服用日時や症状などをメモしておくよう心掛けましょう。



健保組合ホームページに

全被扶養者及び任意継続／特例退職被保険者向け 健康診断のご案内「健診機関情報」更新情報の掲載を開始しました

先下記受診対象者に郵送でお届けした「健康診断のご案内」*の巻末に掲載の健診機関リストに修正がございます。健診機関への受診予約に際し、是非、最新情報をホームページにてご確認ください。

<http://www.ibmjapankenpo.jp/>

またご案内の通り、今年度より利用方法が大きく変わり、健診機関数は昨年度より増やしていますが、健診機関によっては大変混み合いますので、ご予約は早めをお願いします。

【特定健診受診対象者】

- 19歳以上の被扶養者(任意継続／特例退職の被扶養者を含む)
- 任意継続／特定退職被保険者

【健診予約期間】2010年5月20日～2010年12月25日

【健診受診可能期間】2010年6月1日～2011年1月31日

健診機関にご予約の際は、必ず「イーウェル 一般健診A1コース」とお伝えください(当健診は「人間ドック」ではありません。「人間ドック」として申し込みされますと、無料での受診ができませんのでご注意願います)。

※参考資料

「2010年度日本アイ・ビー・エム健康保険組合健康診断のご案内」全118ページ
「My self 利用者ガイド&保養施設ガイド 2010年版」4・5ページ掲載

健康保険を知らう!

知っているようで知らない
今さら聞けない“保険料”について

保険料はどうやって決めるの?



健康保険料



被保険者が受ける各種報酬(給料など)の月額により、各健保組合が設定した保険料率を乗算して算出されます。当健保組合の平成22年度の保険料率は58.0/1000で、一般被保険者の方の負担割合は被保険者が4割、事業主が6割です(特例退職と任意継続の方は10割)。

【健康保険料率】

- 被保険者…23.2/1000
- 事業主(会社)…34.8/1000

【健康保険料算出例】

(標準報酬月額が300千円の場合)

- 被保険者… $300,000 \times 23.2 / 1000 = 6,960$ 円
- 事業主… $300,000 \times 34.8 / 1000 = 10,440$ 円

健康保険・厚生年金の標準報酬月額は、被保険者が受ける給与等の報酬の月額により、次の区分のように定められています。

- 健康保険
第1等級 58,000円～第47等級 1,210,000円
- 厚生年金
第1等級 98,000円～第30等級 590,000円

(健康保険の場合、58千円以下の人は第1等級が、1,210千円以上の人は第47等級が適用)

【一般被保険者の保険料】

一般被保険者の方の標準報酬月額は、年1回(9月)実施する定時決定と、昇給等による賃金の変動により、変動月から連続する3ヶ月間の平均月額との間に2等級以上の差が生じた時に行われる随時決定により変更されます。

また、賞与が支給された時にも標準報酬月額の保険料率と同率で、標準賞与額にかかる保険料を徴収いたします。標準賞与額には上限額が設定されており、健康保険は毎年4月から翌年3月までの累計額が540万円までに対し徴収されます。

【特例退職被保険者の保険料】

前年9月30日における全被保険者(除く特例退職)の標準報酬月額と、前年の全被保険者の標準賞与平均額の1/12との合算額の1/2額の範囲内で定められています。

- 平成22年度は340千円です。

【任意継続被保険者の保険料】

退職時の標準報酬月額または、前年9月30日現在の当健保組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額を上限とした、いずれか低い額。

- 平成22年度の上限額は500千円です。

介護保険料



全国の市区町村が運営する介護保険に係る保険料で、健康保険組合などの各医療保険者が一般保険料と一緒に徴収し、社会保険診療報酬支払基金へ納付しています。介護保険料は、40歳から65歳未満の被保険者が対象となります。

当健保組合では、被扶養者(40歳以上65歳未満)の介護保険料は、被保険者の保険料に含まれますので負担はありません。

当健保組合の平成22年度の保険料率は9.0/1000で、一般被保険者の方の負担割合は被保険者が5割で、事業主が5割です。

被保険者および被扶養者が65歳になれますと、市区町村から案内がありますので、介護保険料を市区町村へ納めてください。被保険者が65歳になれますと、該当月から当健保組合の介護保険料の徴収は停止します。

ジェネリック医薬品を、積極的にご利用ください。



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後で厚生労働省の承認を得て発売される後発医薬品です。ジェネリック医薬品を利用することで、被保険者や被扶養者が負担する薬剤費が約半分です。

特に長期間にわたって薬の服用が必要な、糖尿病や高血圧症、高脂血症の生活習慣病や慢性病の方には、1回の薬剤費の差が少なくても、長期間

では自己負担額が大きく違ってきます。また、健保組合の薬剤費の削減にもつながります。

厚生労働省でも、ジェネリック医薬品の利用促進を図っており、医薬品の30%をジェネリック医薬品に切り替える数値目標をかかげて、各種のプログラムを実施しています。

医療機関や調剤薬局で、ジェネリック医薬品の処方をお願いしてみませんか。



女性に多い貧血とは？

“貧血”はなぜ女性に多いのでしょうか？ また、「単なる貧血だ」と言って重大な病気を見逃してしまうこともあります。貧血の種類や原因、治療法を対馬先生に教えていただき、手遅れになる前に早めの対策を考えてみてください。

貧血とは

血液中の酸素を運ぶたんぱく質「ヘモグロビン」の濃度が低下した状態のことです。よく「貧血」といわれる脳貧血、脳虚血とは別のものです。

貧血と診断するヘモグロビン濃度は、WHOの基準では、女子12・0 g/dl、男子13・0 g/dl以下です。なぜ女性のほうが低い基準になっているかというと、普段から月経血の喪失や妊娠などヘモグロビンが低下しやすい生活を送っているからでしょう。

貧血の原因と症状

貧血の主な原因として、

①ヘモグロビンを持つ血液成分、赤血球の産生減少（つまり造血機能の低下）

②赤血球の消失（つまり溶血や出血）

が考えられます。ヘモグロビンは、ヘム鉄というタンパク質と鉄の構成成分により、酸素をくっつけて運搬する役割を果たしますから、ヘモグロビンが少なくなると、酸素が組織や臓器に運ばれず、組織や臓器が「酸素欠乏」に陥ってしまいます。それを代償しようとして心臓は心拍



数を増加させて血液を体に送り込もうとし、肺は酸素を取り込もうと呼吸を増加させます。

また、貧血の主な症状としては、心悸亢進、息切れなどがあります。女性は毎月の血液喪失（月経）によって徐々に貧血が進むので、体が順応しようと努力を続けているため、あまり自覚症状が出ないことも多いのです。ほかに、皮膚の蒼白、頭痛、微熱、疲れやすい、風邪をひきやすいなどの症状があってもそれが「貧血」のせいとは気が付かない人もいます。貧血が「貧血」は血液中のヘモグロビン濃度を測らなければ診断ができませんのです。

貧血は婦人病のサインかも

40代前半のTさんは、何も異常を感じていませんでしたが、

夫にすすめられて健康診断を受けに来ました。問診に入ってきたとき、顔に気がなく白っぽいのがわかりました。診察の結果、5センチ大の子宮筋腫があることがわかり、ヘモグロビン値も7・8 g/dlとかなり低かった。その日のうちに月経血量を減少させるための低用量ピルと鉄分の補給のための造血剤が投与されました。

2ヶ月後、月経の量も半分ほどに減り、ヘモグロビンも10・7 g/dlまで回復したTさんは、見違えるように元気になりました。お肌もつやつやし、頬もピンクになってニコニコしています。最も喜んだのは主人です。「なんだかいつも不満そうにだらだらしてるなあ、と思っていました。今考えるとだいぶ前から貧血があったんですね。妻の機嫌がいいので家も明るくなつて、本当に助かったのは僕ですよ」と感謝されました。Tさん

は今も定期的に、筋腫の大きさやヘモグロビンのチェックに通っています。

女性は月経血の喪失や、それを補う鉄分の摂取不足による貧血になりやすく、貧血に気が付かないことも多いのですが、月経のある年代の女性は誰でも年に1回の貧血検査（採血してヘモグロビン値を測ること）が必要です。

そして、貧血があったら子宮筋腫や子宮内膜増殖症などがないかも検査してみてください。もちろん、痔や胃潰瘍で出血することもあり、まれには白血病など造血細胞の異常があることもあります。しかし圧倒的に多いのは、過多月経あるいは子宮出血による貧血です。普段からタンパク質と鉄分を多めに補給することと合わせて、ヘモグロビン値と婦人科疾患のチェック、女性ならご自身も忘れずにいてください。



つしま りりこ
対馬 ルリ子

- ウィミズ・ウェルネス銀座クリニック（婦人科）理事長
- ジュノ ウィミズ・ウェルネス銀座産院 銀座健康院 理事長
- 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「ウィミズ・ウェルネス銀座クリニック」開院。2010年4月「ジュノ ウィミズ・ウェルネス銀座産院 銀座健康院」を開院。
<http://ginza-sanin.jp/>
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。



リボンに 込められた 深い思い

クルッとループ状に丸めた形の赤やピンクのリボン、どこかで見かけたことはありませんか？ 社会問題に対する支援を表現するこれらのリボンを「アウェアネス・リボン (Awareness ribbon)」と言います。直訳すると「認識のリボン」といった意味。リボンの色によって異なるメッセージを持っており、身につけたり車に貼ったりすることで、さりげなく社会問題を訴えています。

欧米から広まった、 アウェアネス・リボン

今では世界各地でさまざまなリボン運動が展開されるようになりましたが、その先駆けともいえる存在がレッド・リボン運動です。もともとヨーロッパでは、若くして亡くなった人への哀悼の気持ちを表すために、レッド・リボンをつける古い風習がありました。1980年代後半のニューヨークで、エイズに倒れるアーティストの増加が社会問題化。仲間の追悼とエイズの理解・支援の意思表示としてレッド・リボンを身につけるようになったことが、リボン運動のきっかけだとされています。

また、車に貼るマグネットタイプのリボンが広まったきっかけは、2003年のアメリカにあるともいわれています。ステッカーの製造を手掛けるマグネットアメリカ社が、イラク戦争に出兵した会社関係者の息子たちの無事を祈り、500枚の黄色いリボンマグネットを製作しました。家族から親戚、知人の手へと配られたこのマグネットは、車の後部に貼られ、軍の支援・兵士の無事帰還を願う運動として全米に広まったのです。これ以降、アウェアネス・リボンのシンボルとして、あのループ状のリボンがさらに認知度を高めました。

女性と関わりの深い、 ピンク・リボン

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークとして、日本でも広く知られるピンク・リボン運動。毎年10月1日を中心に、東京タワーや東京都庁、レインボーブリッジ、神戸ポートタワー、明石海峡大橋など各地でライトアップイベントが催されることでもお馴染みでしょう。大々的なキャンペーンが繰り広げられている背景には、今や日本人女性の22人に1人が乳がんにかかるともいわれ、特に、50歳以下の子育て中や働き盛りの女性の罹患率が高いという深刻な実態があります。

2008年春号 (MY Health No. 56) でも特集したように、乳がん対策は自己検診や医師による視触診、マンモグラフィ検査、エコー検査などを通して早期発見が肝心です。そのためにも定期的に検診を受けることが欠かせません。



Licensed by TOKYO TOWER

●その他のいろいろなリボンの色とその運動内容

				
レッド	オレンジ	グリーン	パープル	ホワイト
エイズ	児童虐待防止	移植医療の普及	社会や家庭からの暴力根絶	妊産婦の命と健康を守る国際的な運動 阪神淡路大震災への追悼・感謝・再生など

ピンク・リボン運動は、患者への理解・支援だけではなく、乳がんについて正しい知識を持ち、きちんと検査をし、早期発見によって適切な治療を受けることの大切さを広く知ってもらうためのもの。この機会に、改めてリボンに込められた意味と向き合ってください。

今後このコーナーでは、リボンにまつわる病気を取り上げていき、リボン運動の内容を紹介していきます。

去年の健康保険料は 何に使ったの？

～平成21(2009)年度 決算報告～

(公告第459号 公告責任者／斉藤紀夫)

2010年7月9日(金)開催の第134回健保組合会において、平成21年度(平成21年4月～平成22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

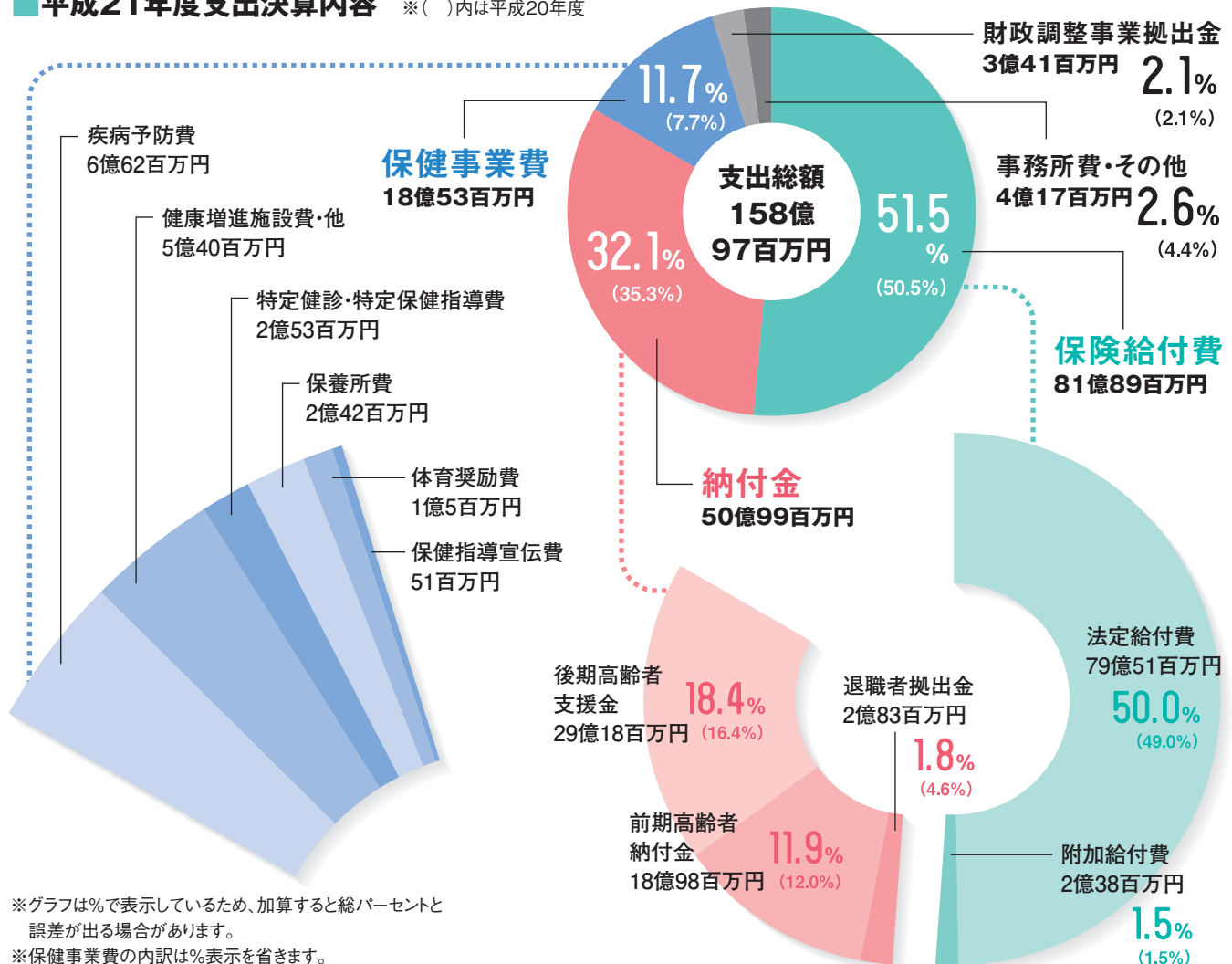
平成20年4月から施行された「特定健診・特定保健指導」の義務化に代表される、新たな医療保険制度の改善に向けての健保事業を着実に推進するとともに、①医療機関などとの協業による良質な医療の確保、②保険料の効率的活用、③疫病予防を基本とした健康づくりの推進を行い、保険者機能の発揮による安定・安心の健康経営を目指すこととしました。また、被保険者および被扶養者との信頼関係を築いていくための、情報提供や健康データ等の管理についてもさらに強化していくこととしました。

以上の基本方針に基づき、適用・給付事業においては「ジェネリック医薬品の利用促進」「被扶養者資格確認」「健康保険被保険者証の一斉更新」などの活動を行い、保健事業においては、「特定健診・特定保健指導」「社員定期健康診断」を中心に各種プログラムを実施しました。

決算の結果、健康保険において収入は約73百万円予算を上回り、支出は約5億円予算を下回りました。差引残額は約5億73百万円となっています。別途積立金の繰入からすれば、予算立案時には13億30百万円の投入を予定しましたが、7億69百万円で決算することができました。

介護保険においては約94百万円の差引残額が生じました。

平成21年度支出決算内容 ※()内は平成20年度



平成21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	14,289	14,309	21
その他収入	772	825	53
繰入金	1,337	1,337	0
収入合計	16,397	16,471	73
支出	予算	決算	(△印 残額)
保険給付費	8,235	8,189	△47
納付金	4,957	5,099	142
保健事業費	2,135	1,853	△282
その他	771	757	△14
予備費	299	0	△299
支出合計	16,397	15,898	△500
予備費を除く	16,098	15,898	△200
決算残額		573	

収入決算高

164億 7,069万 8,558円

支出決算高

158億 9,771万 5,421円

収支残高

5億 7,298万 3,137円

平成21(2009)年度事業重点項目

適用・給付事業における主な活動とその結果

1. ジェネリック医薬品の利用促進

これまでの主な活動・経緯は以下の通りです。

- レセプト点検による利用者への通知(2007年から)
- 季刊誌「My Health」等を利用した啓蒙活動(2007年から)
- 健保組合ホームページへのジェネリックコーナー設置(2007年から)
- 健保基幹システムにレセプト管理システムが稼動(2009年4月)

2009年4月から2010年3月にジェネリック医薬品利用状況調査実施し、該当者に対してジェネリック利用促進通知を発送しました。

- 2009年12月実施…慢性疾患の方を対象に9月診療分から抽出
- 2010年2月実施…アレルギー性鼻炎の方を対象に、前年3月診療分から抽出

なお現在、2009年12月の促進効果を確認作業中です。

2. 被扶養者資格確認

平成21(2009)年度は、被扶養家族のある関連会社社員(被保険者)を対象に「被扶養者資格確認調査」を実施しました(対象被保険者数:3,482人)。

3. 健康保険被保険者証(カード)の一斉更新

当健保組合が事業所移転したこと、既にカード化して5年が経過し、印字が見難くなってきている点などを考慮し、以下の通りカードの一斉更新を実施しました。

- 2010年1月に日本アイ・ビー・エム(株)以外の被保険者証の一斉更新を実施。本人(被保険者)及びご家族(被扶養者)分をあわせて29,792人
- 2010年3月には、日本アイ・ビー・エム(株)の被保険証の一斉更新を実施。本人(被保険者)及びご家族(被扶養者)分をあわせて36,463人

なお、IBCS社の日本アイ・ビー・エム(株)への合併による変更(約2,000人)は、2010年4月に実施しました。

4. 平成21(2009)年度基礎数値一覧

	平成21年予算	平成21年決算	予算 vs 決算
被保険者	31,923人	32,146人	223人
一般	27,109人	27,052人	-57人
特例退職者	4,075人	4,262人	187人
任意継続	739人	832人	93人
平均標準報酬月額	510,000円	517,179円	7,179円
標準賞与額	136,110円	132,713円	-3,397円
平均年齢(特退除く)	40.32歳	40.38歳	0.06歳

保健事業における主な活動とその結果

1. 特定健診・特定保健指導実施状況

法令で定められている40歳から74歳の特定健診については、残念ながら本人(被保険者)及びご家族(被扶養者)いずれも、目標値に達することができませんでした。

【特定健康診査計画と実績(40歳～74歳)】

	2008	2009	2010	2011	2012	参酌標準
被保険者受診率(計画)	96	96	96	96	96	
被保険者受診率(実績)	89.5	93.4				
被扶養者受診率(計画)	40	47	55	63	70	
被扶養者受診率(実績)	33	36				
被保険者+被扶養者受診率(計画)	75	76.1	77.3	78.8	80.8	77.4
被保険者+被扶養者受診率(実績)	60	62.6				

今後も増加傾向にある保険給付金の削減につなげるためにも、まずは定期的に健康診断を受診いただくことが大切です。特にご家族の定期健診受診については、今後も一層注力いたします。なお、特定保健指導については、実施率は概ね予定より高く推移しています。

2. 社員定期健康診断実施状況

2009年1月に事業主(IBM及び関連会社30社)から定期健診業務の受託を受け、2009年2月には実質的に「健康増進センター」が業務をスタートし、2009年4月より雇入れ健診や巡回健診もスタートしました。11月には未受診者フォローを実施しました。受診者総数(全社)23,832人、受診率は97.2%となりました(前年95.6%、前々年95.8%)。オプション検査については胃カメラ・胃透視や腹部エコーなど受診者数は増加、大腸がん検査は横ばいでした。

3. 各種保健事業実施状況

乳幼児健診と婦人科健診はやや目標を下回りましたが、社員(被保険者)向けに各事業所で展開している乳がんマンモグラフィドックは、120%の達成率(2,766人)で年々受診者数が増加。郵送検診の大腸がん/前立腺がんも、概ね予定通りの利用者でしたので、2010年度はその経験を活かし、ご家族向けの特定健診に、大腸がん/前立腺がんをセットメニューとしました。この他、がん総合検診も133%の利用率(665人)でした。新設した特定不妊治療は、まだ認知度が低いのか90%の利用率で、今後も継続し対象者にお知らせするように工夫いたします。インフルエンザ予防接種(季節型)は、新型インフルエンザの影響もあり、予測していた人数ほどの利用者ではありませんでした(社員93.4%、ご家族80.4%)。この他のプログラムについては、健保組合ホームページに掲載の「事業報告書」等で確認をお願いします。

介護保険 平成21(2009)年度収入支出決算

収入	予算	決算	過不足(△印 不足額)
介護保険料	1,368.0	1,429.0	61.0
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	2.0	2.9	0.9
合計	1,370.0	1,431.9	61.9

※百万円単位表示のため誤差が出る場合があります。

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)

支出	予算	決算	過不足(△印 残額)
介護納付金	1302.3	1,273.2	△29.1
介護保険料還付金	0.9	1.7	0.9
準備金繰入(積立金)	66.9	62.7	△4.1
合計	1,370.0	1,337.6	△32.4
決算残高		94.3	



次代を担う 子どもたちが 健やかに 生きていくために —赤ちゃんができた—

東京都立広尾病院
小児科部長

はらみつこ
原 光彦



赤ちゃんが生まれ育児を始めることは、それぞれのご家族にとって負担が増えますが、その一方で大きな楽しみをもたらします。全ての赤ちゃんは、使命を持って生まれてきます。育児に携わる親御さんには、生まれてきた赤ちゃんが、それぞれの使命を全うできるように育てることを心掛けていただきたいと思います。今回は、赤ちゃんを健やかに育てる具体的方法として、母乳哺育の大切さと離乳食の注意事項についてご説明します。

トの赤ちゃんは母乳で育てるのが自然であり、母乳哺育にはさまざまなメリットがあります。母乳哺育が赤ちゃんに及ぼすメリットは、感染症にかかりにくくなること。アトピー

も母乳哺育のメリットを超えるほどの問題ではありません。

母

母乳哺育を成功させるためには、生まれてすぐから授乳を行い、赤ちゃんが欲しがったらいつでも頻回に授乳させる環境を確保する必要があります。母乳には、赤ちゃんの免疫を高める生きた細胞が含まれており、一回の授乳で分泌される母乳は均質ではなく（哺乳し始めの前乳は蛋白質が多く、飲み終わり近くの後乳では脂肪が多い）、母親が摂取した食物によって成分や風味が変化するなど、育児用ミルクにはない優れた特徴があります。

何らかの理由で、母乳哺育が困難で育児用ミルクを用いる場合には、落着いた環境で赤ちゃんの目を見ながら声かけなどを行い、寛いだ気持ちで与えるように心掛けましょう。

離

乳食の進め方については、従来、離乳準備段階として果汁を与えることが勧められてきました。しかし、果汁の栄養成分は母乳や育児用ミルクと比べて劣る上、早い時期に強い甘味を経験させると甘味に対する嗜好性が高まり、将来肥満を引き起こす可能性のあることから、現在はむしろ有害といわれています。離乳食を開始する時期は5〜6ヶ月頃が適切で、滑らかにすりつぶしたお粥を1さじ程度から開始し、慣れてきたら豆腐や白身魚などを試していきます。離乳完了は1歳から1歳6ヶ月頃ですが、離乳完了とは、

母乳やミルクを飲んでいない状態ではなく、この頃に母乳や育児用ミルクを無理に止める必要はありません。

ト

も哺乳類の一員です。自然の摂理に従った母乳栄養を行うことで、多くの場合、育児に伴う悩みや苦勞を軽減させ、楽しみを増やすことができます。仕事を持つお母様が職場復帰をした後にも母乳哺育を継続し、赤ちゃんを健やかに育てるためには、職場内の授乳スペース確保や、父親が気兼ねなく育児休暇を確保できる環境づくりなど社会的な取り組みも必要です。

●母乳哺育のメリット



赤ちゃんにとって

- 感染症にかかりにくくなる
- アレルギー性疾患を予防する
- 肥満・メタボを予防する
- 脳神経系の発育発達を促す
- 母親との絆が強くなる

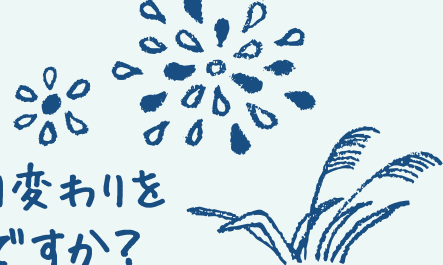


お母さんにとって

- 子宮の回復を促す
- 連続した妊娠を回避する
- 体型の回復を早める
- 乳癌・子宮癌・卵巣癌の予防
- 育児が楽になる
- 経済的

各地の 保養施設 伝言板

過ぎ去る夏の暑さ、
秋にかけての季節の移り変わり
お得に感じてみてはどうですか？



今年の夏休みはどこかに出掛けてきましたか？ まだ！という方は是非どうぞ。この季節ならではのイベントがたくさんあります。また、これから秋にかけての催し物もたくさん。予約はまだまだ間に合います。お子さんとの思い出づくりや恋人とのプチ旅行に是非ご利用ください！

熱海 ゆとりうむ

熱海ゆとりうむで
夏の思い出、秋への活力を!!

夏はまだまだ終わらない。熱海ゆとりうむでは、8月30日までの夏休み期間限定で、夕食時、通常の定食メニューからバーベキューメニューへ変更ができます。家族との思い出にいかがですか？(詳しい内容は熱海ゆとりうむまで)そして、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。そこで、前号に引き続き体に優しいメニュー第二弾「金目鯛と野菜のせいり蒸し」を9月までの限定追加料理メニューとして1人前1,000円で販売いたします。野菜の甘み旨味が凝縮され、栄養満点そしてヘルシーな一品です。また、今年も熱海海上花火大会開催中です。今後の日程は、8/19・22・29・9/20開催予定です。



仙石 ロッヂ

この夏一番の
思い出づくりに...

8月16日に行われる箱根三大祭の一つ「箱根大文字焼」標高924mの明星ヶ岳山頂付近に浮かび上がる「大」の字をバックに打ちあがる花火に、こころ躍ること間違いなし! また、すすき草原では、まだ穂が出始めたばかりで青々としたすすきが見られます。これから1ヶ月足らずの間に穂が出揃い、黄金色になります。この時期に仙石原地区では「すすきまつり」が開催され、多くの人で賑わいます。夏の思い出づくりに是非お越しください。



館山 ビーチハウス

館山の秋の風物詩
「南総里見まつり」

江戸時代の伝奇小説で、曲亭(滝沢)馬琴作「南総里見八犬伝」の物語の舞台にもなった館山市。今年も10月17日に「南総里見まつり」が開催され、本格的な合戦シーンや火縄銃の演武など、戦国時代にタイムスリップしたような光景を見ることができます。また、当ハウスでは9月上旬から10月末まで、伊勢えびの陶板焼き+サザエの刺身を、いずれも1,500円で夕食時にサービスいたします。

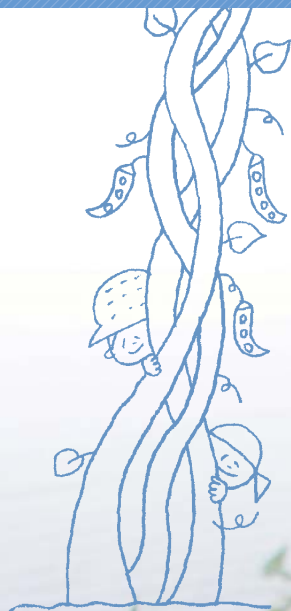


賢島 パールハウス

今回は一寸珍しい
お祭りのご紹介!

伊勢神宮おかげ横丁にて、9月29日を来る福となぞり、9月18日から12日間「来る福招き猫まつり」が開催されます。日本各地の招き猫が集合し、獅子舞ならぬ猫舞や大きな招き猫を乗せた山車がおはらい町を巡行し、「にゃんちろりん」のお囃子に合わせ招き猫みこしを担ぐなど、福を招く猫たちへの感謝祭が盛大に行われます。また、「敬老の日」を迎えるこの時期(9/1~10/31)、65歳以上のお客様に感謝の気持ちとして伊勢の銘酒「おかげさま」をプレゼント。さらにご夕食の時にはお赤飯でお祝いたします。ご両親とご一緒に、またはご両親をご招待など、どうぞお気軽にご利用ください。





あっという間

主菜と副菜で15分! スピードフッキング

主菜はお鍋やフライパン一つでできてしまうもの、副菜は火を使わずに和えるだけでできてしまうものを毎回一品ずつご紹介していきます。

の が み ゆ か こ
レシピ：野上 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。



楽チン早業

ワン POINT

基本のカレースパイス配合方法

お好みのカレースパイスを配合して瓶に入れておけば、お好みの本格カレーがすぐにできます。基本は簡単、

クミン：ターメリック：レッドペッパー = 2：2：1

辛いのが好きならレッドペッパーを多めに。香り高く仕上げたい時にはクミンを多めに。また、この3種の他にも身体を温める効果のあるジンジャーやシナモン、香りのよい力ルダモンやコリアンダーを加えると他の家庭と違ったオリジナルができます！仕上げにガラムマサラを一振りすると、風味が逃げず、ピリッと辛さが引き立ちます。スーパーなどで色々なメーカーのスパイスが発売されています。自分好みの味を見つけてミックスしてみてください。

主菜

ひき肉と ミックスビーンズのカレー



ルーいらず、フライパンでできる
本格派のヘルシーカレー

カロリー(1人分) 約329kcal(ターメリックライス約238kcal) 塩分 約3.2g 食物繊維 約5.4g



材料(4人分)

- 合びき肉…200g
- しょうが…1かけ
- にんにく…1かけ
- 玉ねぎ…1個
- ピーマン…1個
- サラダ油…大さじ1
- クミンシード…小さじ2
- カレー粉…大さじ2.5
- ミックスビーンズ…1缶
- トマト水煮缶…1/2缶
- 水…100cc
- コンソメキューブ…1個
- ウスターソース…大さじ3
- ケチャップ…大さじ1
- 塩…小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎとピーマンはさいの目切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を敷き、弱めの火加減でしょうがとにんにく、クミンシードを炒める。香りが立ってきたら玉ねぎを加えて強火にし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 3 強火のまま、次にカレー粉を加えてよく炒め、合びき肉を加える。色が変わって肉に火が通るまでよく炒めたら、ピーマンとミックスビーンズを加えてさっと炒める。
- 4 トマトの水煮、水、コンソメキューブ、ウスターソース、ケチャップを加え、ぐつぐつと5分ほど煮る。塩で味を調える。

時短POINT

火通りのよいひき肉、小さめに切った材料、下ゆで調理されているビーンズを使うので、長時間煮込まなくても大丈夫。



味のPOINT

クミンシードを使うと、さわやかな香りと本格的な味わいがプラスされます。ご飯はターメリックを混ぜて(米3カップに対し、ターメリック小さじ1/3程度)固めに炊くと、カレーによく合います。



副菜

ゴーヤーの レモン風味サラダ



和食にも洋食にも合う、さっぱりサラダ

カロリー(レシピの半量) 約154kcal 塩分 約1.3g 食物繊維 約2.9g



材料(作りやすい量)

- ゴーヤー(ニガウリ)…1本
- 新玉ねぎ…1/2個
- ツナ…1缶
- レモン…1個
- オリーブ油…大さじ1.5
- 塩…小さじ1/3
- ブラックペッパー…少々

※新玉ねぎが手に入らないときは、レッドオニオンで代用できます。

作り方

- 1 ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンなどで種と綿をきれいに取り除く。
- 2 1を薄切りにし、塩をふって少し置き、水気が出たところで軽く絞る。
- 3 ツナはキッチンペーパーなどで包んで絞り、油をよく切っておく。
- 4 玉ねぎは薄切りにしてサッと冷水にくぐらせてから、水気をよく切る。
- 5 用意した材料を混ぜ合わせ、レモンを絞る。オリーブ油とブラックペッパーを加えて、味を調える。

POINT

ゴーヤーの種と綿はきれいに取り除きましょう。軽く塩もみすると、苦味が抑えられて食べやすくなります。ツナは生臭い仕上がりにならないよう、汁気はしっかりと絞りましょう。



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

「被扶養者の資格審査」を9月上旬に実施します

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)を退職後、特例退職者医療制度被保険者(保険証記号:459)の方で、被扶養者を有する被保険者の方に、社外郵便にて案内書をお送りします。

書面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、健保組合へ郵送いただきますようお願いいたします。

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ない方は、被扶養者から外れていただきますのでご注意願います。

適用事業所廃止並びに所在地変更のお知らせ (公告460号 公告責任者/斉藤紀夫)

①アイピーエム・ビジネス・コンサルティングサービス(株)は平成22年4月1日付で、日本アイ・ピー・エム(株)に吸収合併され適用事業所廃止となりました。

②(株)アイテスは平成22年4月1日付で、滋賀県草津市西渋川1-1-14より滋賀県野洲市市三宅800番地へ所在地を変更しました。

スタイルUpエクササイズ

近くのプールではじめてみよう! 水中ウォーキング

水の中を歩いたり走ったりするだけで、水の浮力や圧力などによって、陸上とは違ったさまざまなメリットが得られます。水の力を使って健康に、そして美しくなりましょう。

●カラダに与える水の力

浮力 体重が軽減されるので、足腰の筋肉や股関節への負担がやわらぎ、リラックス効果があります。

水圧 心臓への負担が減り、むくみを予防。胸部への圧力で呼吸筋が鍛えられます。力のある人には強い負荷、弱い人には弱い負荷がかかるので、身体に無理な力加わることはいません。

抵抗 水中で動くと、水の抵抗によって筋肉に負担と刺激が与えられます。また、水の粘性は関節への負担を軽くします。

水温 体温より低い水(24℃~34℃)は、体温調節機能を刺激するので代謝を促進し、カロリー消費が高くなります。



【監修】
セントラルスポーツ
法人事業部 主任
山口 穰



腰を高く保ったまま、肩から腕を大きく振る(肩の力を抜き、自然体で腕振りをする必要があります)。

⚠ 注意点

1. 持病などのある方は、プールでの運動を始める前にかかりつけの医師に相談しましょう。
2. 始める前に必ずウォーミングアップを行いましょう。
3. 水中ウォーキング中も汗をかいていないわけではありません。15~20分おきに水分補給をしましょう。