


Special
issue

\\ 60回の節目を迎えた「健康強調月間」//

健康で楽しい毎日を送るための4つのアクション

健保連・健保組合は毎年10月を「健康強調月間」と定め、健保組合加入者の健康意識の向上を目指して各種事業を行っています。1966年に始まった本事業は今年で60回の節目を迎え、2008年度に特定健診・特定保健指導が開始されてからは、生活習慣病予防に重点を置いています。

また、国が2019年に取りまとめた「健康寿命延伸プラン」では、2040年までに健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す健康寿命を、男女ともに75歳以上にすることを目標に定めました。こうした「健康寿命の延伸」を図るという目標に向けて国は、①次世代を含めた全ての人の健やかな生活習慣形成 ②疾病予防・重症化予防 ③介護予防・フレイル対策、認知症予防の3分野を中心に取り組みを推進しています。

今年の健康強調月間PRポスターは、昨年に引き続き、健康で楽しく毎日が送れることを目標に、「運動」「食生活」「禁煙」「健診・検診の受

診」の4つのアクションを推進する内容となっています。

これらは、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートする国民運動として、「健康寿命をのばそう」をスローガンに展開している「スマート・ライフ・プロジェクト」が提唱しているアクションとも重なります。

さて、皆さんは日ごろからどのような生活を送っていますか？私は「まだ、大丈夫…。」と思わずに、同月間を機に日常生活を省みるとともに、4つのアクションをバランスよく取り入れ、健康的な生活に切り替えていきましょう。

▶ 第60回健康強調月間PRポスター



知っておきたい！

健保のコト

vol.77

リフィル処方箋ってなに？

医療機関で診察を受けた後、服薬が必要と診断された患者に交付される処方箋。処方箋は患者の症状に応じて必要な薬と量、服用方法などが記載された書類で、薬局薬剤師がこの処方箋に基づき調剤した薬を患者に手渡します。

通常の処方箋は通院ごとに発行され、その都度、薬局で薬を受け取りますが、1回の通院で同じ処方箋を一定期間内に最大3回まで繰り返し使える処方箋があるのをご存じですか。これを「リフィル処方箋」といいます。

リフィル処方箋は2022年4月に導入されました。リフィル処方箋を利用するメリットは、受診回数が減ることで通院にかかる身体的・

時間的な負担が軽減されるとともに、診察代の軽減にもつながります。仕事をしながら通院に負担を感じている現役世代にとってもメリットは大きいでしょう。

ただし、リフィル処方箋の発行には条件があります。対象は病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合です。湿布薬・新薬・向精神薬など一部の薬はリフィル処方箋の対象外です。

リフィル処方箋を発行したことのある医療機関の割合は全体の9.5%、リフィル処方箋を知っている患者の割合は29.1%にとどまります（いずれも24年3月末時点）。医療現場で浸透するには、まずはリフィル処方箋への認知が広まっていくことが求められます。

秋から気をつけたい、

すこやか特集


監修：三島 和夫 先生
秋田大学大学院 医学系研究科 医学専攻
病態制御医学系 精神科学講座教授

冬季うつ（ウィンターブルー）

寒くなると、気分が落ち込んでやる気が出なくなる人が少なくありません。寒さによる活動性の低下が一時的なものであれば問題ありませんが、この時期の不活発さの背後には、「冬季うつ（ウィンターブルー）」が潜んでいる可能性があります。冬季うつの原因や特徴、予防策、一般的なうつとの違いについて、精神医学・睡眠医学が専門の秋田大学大学院・三島和夫先生にお伺いしました。



冬季うつの特徴とセルフチェック

これから秋が深まり、冬へと季節が移り変わる中で、少し気を付けておきたいのが、ウィンターブルーとも呼ばれる冬季うつの症状です。冬になると毎年のように調子が悪くなり、春になると自然と良くなるのが冬季うつの特徴で、「季節性情動障害（SAD）」ともいわれます。

20～30代の女性に多くみられますが、10代でも70代でも、男性でも女性でも発症することがあります。

気分が沈んだり、疲れやすくなったり、人付き合いを避けたいといった傾向がある一方で、強い不安や涙が止まらないといった一般的なうつ症状はそれほど顕著に現れません。

冬季うつでは、一般的なうつ病とは少し違った症状が現れます。例えば、眠っても眠っても眠い、寝る時間が長くなる、甘いものが無性に食べたくなる、体重が増えるなど、「眠気」や「食欲の増加」が大きなサインになります。一般的なうつ病では「眠れない」「食欲がなくなる」ことが多いため、こうした症状の違いが冬季うつの大きな特徴といえます。

◎気分や睡眠の季節変動の大きさを自己診断できるチェックリスト

（「季節性評価尺度」SPAQ (Seasonal Pattern Assessment Questionnaire)）変化の度合いについて答え、A～Fの項目の点数を合計します。（最高点24点）

- ▶7点以下：「正常範囲内」
- ▶8～11点：「冬季うつの前段階」
- ▶12点以上：「冬季うつの可能性がある」

	変化なし 0点	少し変化 1点	中等度変化 2点	かなり変化 3点	極端に変化 4点
A 睡眠時間					
B 人との付き合い					
C 全般的な気分のよさ					
D 体重					
E 食欲					
F 活動性					

資料：Rosenthal NE, Sack DA, Gillin JC, Lewy AJ, Goodwin FK, Davenport Y, Mueller PS, Newsome DA, Wehr TA. Seasonal affective disorder. A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. Arch Gen Psychiatry. 1984 Jan;41(1):72-80 を基に作成

日照不足と冬季うつの関係

冬季うつの主な原因の1つに、「日照時間の短さ」があります。「光の量」の不足が、脳内のセロトニン分泌に影響し、気分の落ち込みや意欲の低下につながると考えられているのです。

緯度の高い地域、例えば日本でも北のほうの地域や、北欧諸国、カナダなどで冬季うつの訴えが多くなる傾向があります。

また、遺伝的な要因で発症しやすい人がいる可能性もあります。さらに、冬季うつを訴える人の約7割は、双極性障害の軽度タイプ（Ⅱ型）に該当することがあるといわれており、冬にうつ的な状態が続いた後、春や夏には躁状態へと移行する方もいます。

冬季うつを改善する毎日の習慣

冬季うつに対して効果的とされる対策の1つが「光を浴びること」です。特に朝の時間帯に自然光を意識して取り入れることで、セロトニンの活性化や体内時計の調整に役立ちます。カーテンを開け窓に顔を向けて目から光を取り入れたり、朝のうちに外を歩いたりすることも有効です。光療法も有効ですが、保険適用されていないため、専用照射器を購入する際は自費になります。

食事面では、セロトニンの原料となるトリプトファンを含む食品（左ページ「健康マメ知識」参考）を意識的に取り入れることをお勧めします。ビタミンB₆や炭水化物の助けも必要で、栄養バランスを意識した食事が大切です。また、サプリメントによる過剰摂取には注意が必要で、基本は食事からの摂取が推奨されています。

さらに、規則正しい生活リズム、特に「寝すぎないこと」「毎日同じ時間に起きること」も重要です。過眠によって体内時計が遅れると、症状が悪化する恐れがあるため、睡眠時間は一定に保ち、週末もなるべくリズムを崩さないように心がけることが望めます。

適度な運動もセロトニンの分泌を促し、気分の安定に役立ちます。秋口から予防的に毎日の習慣を意識して整えることで、冬の間の不調を軽減できる可能性があります。

Column

冬季うつの過食、なぜ？

冬季うつの大きな特徴の1つに「過食」があります。一般的なうつ病では食欲が落ちるのに対し、冬季うつではチョコレートや菓子パンなどを大量に食べてしまい、体重増加に悩む人も少なくありません。

では、なぜ過食してしまうのでしょうか。甘いもの（糖質）や炭水化物を取ると脳内のセロトニン濃度が高

まり、その機能を高めます。冬季うつでは脳内のセロトニンが減り、気分が落ち込んだ状態になります。そのため甘いものを大量に摂取することでセロトニンを一時的に増やし、何とか回復しようとしているのです。

つまり、冬季うつの過食は、無意識に行われる「自己流の治療」といえます。



vol.163

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

 介護・暮らしジャーナリスト
おのゝ 太田 差恵子

認 知症の症状がある親に、受診や介護サービスの利用を勧めても、拒否されることがあります。話し合いが進まず、無理強いもできず家族としてはどうしたものかと頭を抱えてしまうことも。

Mさん(50代)の父親(80代)は、車で30分ほどの実家で1人暮らしをしています。散歩に出かけて帰宅できずに、交番で保護されることが続いています。「仕事中に、交番から携帯に電話がかかってくるんです。すぐに迎えに行かなければならず、仕事にも影響が……」とMさん。

精神科に連れて行こうと誘っても、父親は拒否。そもそも、医者嫌い、内科にもかかっていません。父親は介護保険の申請も嫌がり、3カ月ほど前から、Mさんは、単身でほぼ実家で生活しています。出勤前と夜、家事や父親の身の回りの世話をしているそうです。「火事にでも

認知症が疑われるのに医療も介護も拒否



なると大変だし、放置できない。このままでは、仕事を辞めなければならなくなる」とMさん。

国の調査でも、介護離職をした人の経緯として「介護を必要とする家族が認知症を発症、または認知症が重度化した」の割合が高くなっています。

認知症が疑われるのに必要な医療や介護につながらない場合は、本人ばかりか家族の生活に多大な影響が生じます。そのようなときに頼りになるのが、「認知症初期集中支援チーム」です。医師(認知症サポーター医)と医療・介護の専門職で構成されたチームが、対応方法を検討し、計画を立て、訪問支援を実施します。窓口は地域包括支援センターで、受診の際の医療費はかかりませんが、支援については無料です。家族だけで何とかしようとせずにプロの力を借りましょう。

 すこやか健康特集
Part 2


冬季うつにはバナナが効果的!?

冬季うつの改善には、光を浴びることが効果的ですが、もう1つ大切な要素があります。それが、セロトニンをつくるために必要な「トリプトファン」という必須アミノ酸です。

食事から十分なトリプトファンを取れていない状態では、いくら光を浴びても、脳内の「縫線核」という神経核(神経細胞が集まっている場所)で十分な量のセロトニンを合成することができません。

トリプトファンが多く含まれる食材は、プロセスチーズ、牛乳、納豆、豆乳、赤身肉、ナッツ類、アボカド、バナナなどです。

トリプトファンはセロトニンの材料として消費されてしまうため、体内にストックしておくことができません。そのため日々の食事で摂取する必要があります。

vol.91

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 おのゝ 大野 裕

電 話が苦手な人は、少なくありません。そうした人が会社に入って苦労しているという話を聞くことがあります。電話に出たくないで退職したいといった事例もあるようです。

実は、私も電話は苦手です。電話をするにしても、受けるにしても、相手を不快にさせるのではないかと気になります。対面であれば、相手の表情や仕草で、その人が考えていることをある程度推測でき、不都合なことが起こりそうであればすぐに対応できます。また、メールやSNSであれば、文字以外の情報が少ないために、文章だけに集中できます。

しかし、電話は、話の内容だけでなく、声の調子などの他の情報が入ってくるだけに、自分が想像する要素が多くなります。そのため、つい良くないことを考えてし

苦しい電話を克服するには



まいます。私たちは不確実な状況では、本能的に危険を大きく評価して自分の身を守ろうとするからです。

そのようなときは、想像を排除すること、行動すること、結果を検証すること——の3つを意識するとよいでしょう。これは電話に限ったことではありませんが、不安なとき、まずは想像を排除して、あくまでも事務的に考えるようにし、電話で話をすることのメリットとデメリットを考えてみます。

次に行動です。メリットが大きいと判断したときには電話で話をしてみます。最後に振り返りです。電話で話をして、自分の予想がどの程度当たっていたかを判断します。多くの場合、自分が予想したほど良くないことは起きないものです。もし良くないことが起きていれば、そこで対処すればよいのです。

 COML
患者の悩みに相談室
vol.103

私の相談

診療拒否!

冷静な話し合いで判断して



私(42歳・男性)は半年前にうつ病と診断され、精神科クリニックに通院しています。自立支援医療(精神通院医療)を受けるために自治体に診断書を提出しなくてはならず、医師に診断書を書いてもらいました。

診断書は封筒に入った状態で渡されたのですが、自治体に送る別の封筒に封書のまま入れるのはどうかと思い、開封しました。同時に障害者手帳の申請も行うことになっていたのですが、自治体に確認したところ、「障害者手帳の申請書があるなら診断書は必要ない」と言われました。

そこで先日、精神科クリニックを受診した際、「この診断書は必要なくなったのでお返しします」と医師に渡すと、「これは誰が開封したんですか!?!」と強い語調で問われました。「封書のまま申請用の封筒に入れるのはどうかと思って開封したんです」と返事をしたところ、「診断書は厳封してあったでしょ!! 厳封してある診断書や紹介状は開封厳禁なんですよ。そんな常識も知らない患者とは信頼関係を築けないので、あなたの診察は担当できません」と厳しく叱責され、診療拒否に遭ってしまったのです。これほど頭ごなしに怒る医師はこちらから願ひ下げですが、医師はこんな

なにも簡単に診療拒否をしていいのですか。

回答 COML(コムル) 理事長 やまぐち いくと 山口 育子

確かに患者がどのように考えて、診断書が入った封筒を開封したのか確認もせず、強い語調で責める医師の態度は冷静さに欠けると思います。そもそも必要でなくなった診断書を医師に返していること自体、開封したことに悪気がなかった証拠ともいえるでしょう。

診療拒否については2019年に医師法などの応召義務(正当な事由なく診療拒否をしてはいけない)の解釈の整理がなされました。その結果、診療内容と関係ないクレームを繰り返すなど患者の迷惑行為で「診療の基礎となる信頼関係が喪失している場合には、新たな診療を行わないことが正当化される」との厚生労働省医政局長通知が発出されました。

いずれにしても信頼関係は双方向性なので、片方が「損なわれた」と判断すれば成立しなくなります。もう少し冷静な話し合いなどを行って判断してほしいものだと思います。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になろう!」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00/土 10:00~13:00

ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え

 詳しくは
COML HPA


山口理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になろう!

ラジオ NIKKEI 第1

第4金曜日 17:30 ~ 17:50 配信!

 ポッドキャスト
でも聴けます


ラク!うま!!ヘルシー! 季節の彩りごはん

管理栄養士 ふじわら ともみ 藤原 朋未

今が旬! 秋の味覚 秋鮭ときのこの香ばし仕立てのみりんソテー

甘辛い味付けで引き締まった身がおいしい「魚のみりん漬け」。市販品はものによって味が濃かったり、調理の際に焦がしやすかったりと、少々扱いづらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。

今回の秋鮭ときのこの香ばし仕立てのみりんソテーは、みりん漬けのように長時間、合わせ調味料に漬け込まず、仕上げに炒め合わせるだけで簡単に調理できます。今が旬の天然の秋鮭は、養殖の鮭よりも低脂質でカロリーも低めです。この季節だからこそ使える食材を、おいしくいただきます。

ブロッコリーの煮びたしも、電子レンジで簡単に作れます。ブロッコリーは電子レンジで加熱することで、ゆでるよりもビタミンCやカリウムなどの水溶性栄養素の損失を抑えられます。わさびの香りは加熱により飛びやすいため、仕上げに入れましょう。



撮影：大原美穂/スタイリング：白井千尋

秋鮭ときのこの香ばし仕立てのみりんソテー

■分量：2人分
■1人分エネルギー 210kcal、食塩相当量 1.1g

生鮭(秋鮭)：2切れ(200g)
塩・こしょう：各少々
まいたけ：1/2袋(50g)
しめじ：1/2袋(50g)
サラダ油：大さじ1/2
みりん：大さじ2
しょうゆ：大さじ1/2
小ネギ(刻み)：適量



- ①生鮭はひと口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ②まいたけとしめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、生鮭とまいたけ、しめじを入れて焼く。
- ④生鮭は2分ほど焼いたら裏返し、さらに2分焼く。
- ⑤全体に火が通ったら混ぜ合わせた⑥を加える。
- ⑥照りが付くまで炒め合わせ、器に盛り小ネギを散らす。

わさびの香るブロッコリーとお揚げの煮びたし

■分量：2人分
■1人分エネルギー 76kcal、食塩相当量 1.1g

ブロッコリー：1/2個(約150g)
油揚げ：1枚(20g)
白だし：大さじ1
水：100ml
わさび(チューブ)：小さじ1



- ①ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ②油揚げは熱湯(材料外)をかけて油抜きをし、ペーパーで水気を拭き取り、1cm幅に切る。
- ③耐熱容器にブロッコリーと油揚げ、白だし、水を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④③にわさびを溶かし入れ、全体を混ぜ合わせ器に盛る。

進んで!カルチャー

岡田 俊則

vol.175

モ ネやゴッホは好きだけど、日本の芸術家はよく知らない。若冲や北斎は観に行けど、日本の現代美術はよく分からない。そんな人にこそ、ぜひ観ていただきたい展覧会が始まります。タイトルは「時代のプリズム：日本で生まれた美術表現 1989-2010」。1989年から2010年の間に、日本ではどのような美術が生まれ、日本からどのような表現が発信されたのか。日本現代美術のこれまでを俯瞰するのにぴったりの展覧会です。

まず、第1章のテーマは「過去という亡霊」。戦争や破壊といった、忘れてはならない問題と向き合う表現に触れます。第2章は「自己と他者」。ジェンダーやナショナリティを題材に、ダムタイプのビデオ作品などアイデンティティを探る作品が展示されます。そして第3章は「コミュニティの持つ未来」。ここでは、郷土料理の食材を使って銃のカタチをした武器を制作する小沢剛など、共同体や新しい関係性

日本の現代美術に触れる絶好の機会!

日本の魅力も問題点も浮き彫りにしてしまおう、日本の表現力に出会う。

の可能性を探る作品に出会えます。これら3つのテーマを通じて、アート作品は時代の計測器具としての分光器=プリズムのような存在だとする展覧会。

参加アーティストは奈良美智や宮島達男、森村泰昌、村上隆など、鋭い感性で時代を表現する50を超えるアーティストたち。

観て、感じて、考える。日本の現代美術を知ることは、日本という国を深く知ること。そんなことを感じさせる展覧会です。

「時代のプリズム 日本で生まれた美術表現 1989-2010」

期間：2025年9月3日(水)～12月8日(月)
会場：国立新美術館
詳しくは <https://www.nact.jp/exhibition-special/2025/JCAW/>



Let's STRETCH! | vol.115

機能改善

ながらストレッチ⑦

脊柱起立筋

監修/長畑 芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

背中をリラックスさせる脊柱起立筋のながらストレッチをご紹介します。通常より長めの2～3分伸ばすロングバージョンで柔軟性の改善が、30秒以内のショートバージョンでも関節可動域の改善が期待できます。またストレッチの間に該当筋に軽く筋収縮を加えることでストレッチの効果も高まります。

ショートバージョン

- ①立位で頭の後ろで手を組み、ゆっくりと背中を丸めずにお辞儀をするように上体を倒します(お尻を引くようなイメージで)。腿裏のハムストリングス^{※1}が伸ばされるポジションまで曲げたらゆっくりと体を起こし元に戻します。これを3～5回ほどドロイン^{※2}しながら繰り返します(A,B)。
- ②この後に脊柱起立筋のストレッチを行います。ストレッチでは膝を軽く曲げ上体を前に倒し、背中をリラックスさせます。この時脊柱起立筋がストレッチされます(C)。



ロングバージョン

椅子に座り、腿とお腹が密着するように体を丸めてリラックスします(D)。

両バージョンとも気持ち良いレベルでストレッチします。ストレッチ中はドロインを意識しましょう。

- ※1 ハムストリングス(腿の裏の3つの筋肉の総称で、膝関節の屈曲と股関節の伸展に重要な役割を果たします)
※2 ドロイン(お腹をへこますこと)

注) 腰や股関節に痛みが発生したら中止します。

編集部より

「すこやか健保」は会社などの掲示板に展示使用することもできる編集デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取り上げてほしいテーマやご意見・ご感想などを「すこやか健保」編集部宛てにお寄せください。

ご意見・ご感想をお寄せください

〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26(住友不動産青山ビル西館内)

健康保険組合連合会「すこやか健保」編集部

[E-mail] sukoyaka@kenporen.or.jp

