



知っておきたい！ 健保のコト

VOL.69

「ナビイ」を試してみても

厚生労働省が設置する医療情報ネット「ナビイ」をご存じですか。ナビイは、パソコンやスマートフォンで全国の医療機関、薬局について検索・情報収集できるサービスです。従来は都道府県ごとに運用されていましたが、2024年4月から全国統一システムとしてリニューアルされました。

利用方法は、ご自身が検索したい地域や診療科などから調べます。例えばオンライン診療などのキーワードを入力して検索すると、都道府県内に加え、都道府県域を越えて全国から対応する医療機関を検索することもできます。

皆さんの中には職場で急に具合が悪くなって、症状に対応する近くの医療機関を探すのに苦労した経験もあるのではないのでしょうか。このような場合、ナビイでは、トップページの「急いで探す」をクリックし、「現在の場所から指定する」を選択して診療中の医療機関を探すことができます。もちろん、市区町村からも指定できます。

職場や自宅周辺の医療機関をスムーズに検索する方法としては、あらかじめ登録したい地点(住所)を入力しておく「マイホーム登録」の機能もあり、こちらからの検索も便利です。

これらの活用は一例であり、ご自身の希望や状態に合った医療機関を検索するためにもナビイを活用してみてもいいのではないでしょうか。

厚生労働省が開設している「ナビイ」はこちら



私たちは、具合が悪くなれば健康保険証を持つていつでもどこでも医療機関を受診することができます。窓口負担も原則3割で、1カ月の負担が一定額を超えると高額療養費制度により負担が軽減されます。当たり前のように思っているかもしれませんが、これは世界から見ると非常に稀有な制度なのです。そのわが国が世界に誇る健康保険制度に今、大きな暗雲が立ち込めています。

団塊の世代が全員75歳以上になる2025年。さらに、高齢者人口がピークを迎える2040年頃にかけて、人口の高齢化とともに医療の高度化、高額化などにより医療費は増大し、現役世代の減少も相まって、健康保険制度が深刻な状況に陥ることが危惧されています。

今、大事なわが国の医療費の仕組みや健康保険制度などについて、まずは自分自身の問題として正しく理解することです。健保連は昨年12月に健保組合の加入者を対象とした入試

★ Special Issue

健保連が入試問題風リーフレットを配布 問題を解く中で現状への理解を

問題風リーフレットを作成し、全国の健保組合を通じて提供していくとともに、マスコミを通じて広く公開しました。

リーフレット「みんなで解こう 医療と健康保険の問題」は、「医療費の危機的状況」「自分の健康の守り方」「正しいセルフメディケーション」に関する6つの設問からなります。

問題を解くことで、医療・健康保険制度の現状や課題が、自分自身のこととして実感できます。リーフレットを見かけたらぜひ回答にチャレンジしてみてください。



二次元コードでアンケートに応募すると、抽選でデジタルギフトが当たります(応募の締め切りは2月20日17時)。

すこやか特集

年齢・性別を問わず

薄毛や脱毛症状

「AGA」に悩む人が増えています。

歳を取れば髪の毛が減る。

仕方がないことと分かっていても、

見た目の変化に悩む男性は多いはず。

女性や若い人でも、薄毛や脱毛症状「AGA」に

悩む人は増加傾向にあり、

最近では、治療法に関するさまざまな情報が

ネットの中に溢れています。

そこで今回は、その原因や正しい対処法について、

脱毛外来を開設している北里大学病院皮膚科の

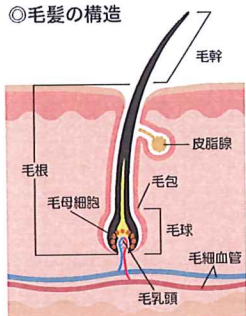
天羽康之先生にお聞きしました。

ヘアサイクルに異常を来すAGA

正常なヘアサイクルが乱れ多量の毛が抜けていく状態を「脱毛症」といいます。脱毛症には円形脱毛症をはじめ、休止期脱毛症、抜毛症、甲状腺疾患や膠原病などによる脱毛症、薬剤や放射線治療による脱毛症などがあります。皆さんが一番気になるのは男性型脱毛や壮年性脱毛、いわゆる「AGA（アンダーヘア）」と呼ばれる症状だと思います。

AGAとは「男性ホルモン性の脱毛症」のことです。通常、髪の毛は加齢により徐々に減少しますが、AGAでは早い人で思春期以降に生え際や頭頂部に脱毛症状が現れます。毛髪は目に見える部分の「毛幹」と皮

◎毛髪の構造



膚の下にある「毛根」に分かれ、毛根を包む「毛包」の根本には毛髪の成長をつかさどる「毛球」があります。毛球は「毛乳頭」を複数の「毛母細胞」が開く構造になっていて、毛乳頭の司令で毛母細胞が細胞分裂を繰り返すことで毛髪は成長していきます。毛髪の「成長期」は2〜6年で、それが過ぎると毛球の働きが落ちる「退行期」(2〜3

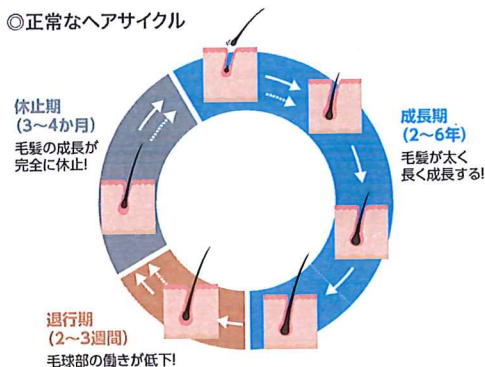


週間)に、そして完全に成長が止まる「休止期」(3〜4カ月)へと移っていきます。正常なヘアサイクルの場合、1日に自然に抜ける髪の毛の本数は70〜80本ほどです。AGAでは2〜6年ある成長期が1年ほどに短縮され、完全に成長しないまま抜けてしまいがち。成長期が短いため、毛包も徐々に小さくなり、毛髪自体も細くなるため地肌が透けるようになります。

強力な男性ホルモン「DHT」これが脱毛の元凶

AGAの原因と考えられるのが「ジヒドロテストステロン(DHT)」です。DHTは、男性ホルモンであるテストステロンが「5αリダクターゼ」という酵素と結合し生成される強力な男性ホルモンです。DHTがレセプター(受容体)と結合し毛乳頭に作用すると、AGA特有の脱毛症状をもたらします。前頭部や頭頂部にはこのレセプターが多く存在しています。DHTと結合するレセプターの感受性には強弱があり、感受性の強い人がAGAになりやすいと思われまます。この感受性の強弱には遺伝傾向があります。

◎正常なヘアサイクル



女性に同様の症状が起こった場合は「女性型脱毛症」と呼びます。ただ男性に比べてテストステロンの量が少ないため、そこから生まれるDHTも少なく軽症です。発症年齢は40〜50歳以降で男性よりも遅く、症状は生え際を残し頭頂部の比較的広い範囲が薄くなる、びまん性の特徴があります。

AGA治療では外用薬や内服剤が使われます。外用薬は頭皮に直接塗るタイプで、「ミノキシジル」が含まれています。ミノキシジルは元来は血管拡張剤でしたが、発毛促進効果が認められたため治療に使われるようになりました。男性用にはミノキシジル5%配合と1%配合があり、女性用は1%配合のみです。医療用だけでなく、薬剤師のいる薬局やドラッグストアでは市販薬(第一類医薬品)も販売されています。

内服薬にはDHT生成の抑制効果がある「フィナステリド」と「デュタステリド」があります。投与対象は成人男性のみですが、精子数の減少や射精障害などの副作用のリスクもあります。海外ではミノキシジル配合の内服薬も製造販売されていますが、日本国内では承認されていません。

他にもLEDや低出力レーザー照射、後頭部や側頭部から毛髪を移植する自毛植毛が行われることもあります。治療ではありませんが、ウィッグ(かつら)の利用もQOL改善に役立ちます。

AGAの進行を抑えるには、過度なダイエット、ストレス過多な生活、睡眠不足、喫煙、強いパーマやカラーリング、シャンプーのしすぎなどを避けることが賢明です。高熱を伴う感染症にかかった後はAGAが進行することがあるため、インフルエンザや新型コロナウイルスなどへの感染対策も重要です。脱毛症状が急に進行した場合は他の病気が潜んでいる可能性があります。ひとりでは悩まず皮膚科専門医に相談することをおすすめします。

治療は発毛剤に内服薬、レーザー照射や植毛も

Column

円形脱毛症の原因はストレス?

「仕事や人間関係上のストレスで円形脱毛症になった」という話、聞いたことはありませんか。円形脱毛症の原因は「ストレス」だ、と思っている人が意外と多いようですが、実は円形脱毛症は自己免疫疾患なのです。自己免疫疾患とは、本来細菌やウイル

スから体を守る免疫機能が、何らかの原因で自分の体を傷つけてしまう病気です。円形脱毛症では毛包に炎症が起き、それを治そうとする免疫機能が毛包を破壊することで脱毛が起こります。円形脱毛症による脱毛は頭部に1つできることもあれば、複数できることもあります。

眉毛やまつげ、ひげなどが抜けることもあります。多くはストレスとは関係なく発症します。軽い症状なら自然に治癒することもあります。再発を繰り返したり、脱毛部位が拡大したりする場合は専門医の診察を受けましょう。



監修：天羽康之先生
北里大学病院皮膚科科長
医学部皮膚科学主任教授
日本皮膚科学会専門医

「自分の声」に罪悪感

高齢になると、耳が聞こえづらくなること
があります。原因の一つは加齢性難聴といわ
れるもので、年齢を重ねるほど進行するこ
とが多いようです。

「父がそんなと、僕の声はほとんど大き
くありません。父から何を、怒っているんだ」と言
われまして」とTさん。せつかく会いに行くの
だから、気持ちよく過ごしたいのに、うまくい
かず、「帰り際、父から『怒鳴るんだ』たら、来
ないでくれ』と言われました。申し訳ないこと
をしました」とTさんは肩を落とします。

親の聴力低下が気になったら、背中側から
話しかけるのではなく、表情が見やすいよう
に明るいうちで、お互いの顔を見ながら話
すようにしたいものです。大声で話しかける



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
太田 差恵子
vol. 155

と、余計に聞こえづらくなるので、声のボ
リュームは上げ過ぎず、ゆっくりはっきりと。
そして、「歳だから」と放置せず、耳鼻咽喉科
の受診を提案してみてもどうでしょう。他の
病気が隠れていないか診断のうえ、必要に応
じて補聴器の提案をしてくれると思います。

大阪万博は歩く歩道など、当時の最先端
技術の披露の場でもありました。その時にお
披露目された「ワイヤレスステレオ」は携帯電
話に発展、さらにスマートフォンになって日常
生活でなくてはならないものになりました。
そうした最先端の技術が発展して私たちの
日々の生活はとて快適になりましたが、そ
の一方で、SNSを使ったいじめやスマホ依存
などの問題が出てきています。

最近では、秘匿性の高い通信アプリを使っ
た傷害強盗事件が頻発するようになって、気
が休まらない状態が生じています。生活の快
適性を手に入れる代わりに、人間としてここ
る豊かな生活を送るのが難しくなってきた
のかもしれない。

ほっとひと息、
こころにビタミン
精神科医 大野裕
vol. 83
快適な生活の中
こころの豊かさとは
まもなく2025年日本国際博覧会(大阪・
関西万博)が開催されますが、今ひとつ関心が
集まらないと報道されています。1970年
の大阪万博の盛り上がりを感じ出すとちよ
と寂しい気がしますが、生活が豊かになるに
つれて、私たちの意識が変わってきたのもし
れません。

合って田んぼに行つて農作業をしていると教
えてくれたのを思い出します。仲間と農作業
をしているうちに気持ちリフレッシュする
のだそうです。自然との触れ合い、そして仲
間との触れ合いがこころを元気にするのだ
といひます。



COML 患者の悩み相談室 Vol.95

私の相談 手術した病院で解剖不可! 死因究明はできないの?

84歳の父が自宅で転倒し、救急車で病院に
運ばれました。検査の結果、大腿骨が骨折して
いると分かり、1週間後に手術の予定となりまし
た。手術までは安静を強いられたのですが、意識
ははっきりしていて食事も摂り、動けないだけで
結構、元気にしていました。



回答者
山口育子 (COML)

そして予定通り昨日、手術が行われ手術自体
は成功したと説明を受けたのですが、その直後
に急変し、30分間の救命措置を受けたものの死
亡してしまいました。医師の説明によると、心筋
梗塞だと診断する際の心筋マーカーという複数の
検査に反応が出ているので、死因は心筋梗塞
だろうとのことでした。

手術直後の急変による死亡なので、「医療に
起因した」「予せぬ死亡」として、医療法に則つ
て医療事故調査・支援センターに報告する可能
性が高いと思います。その場合、原則、外部委員
を入れた院内調査をして、遺族に報告すること
になっています。各都道府県には、医師会などが中
心になって、医療事故調査制度の「支援団体」が
あり、医療機関からの相談を受け、自院で解剖で
きない場合の調整や外部委員を紹介してくれま
す。また、報告している場合は、院内調査だけで
はなく、遺族からセンターに第三者調査を依頼す
ることも可能で、費用は2万円です。

医師から「心筋梗塞になった原因は分かりま
せん。死因究明のためにも解剖を希望されま
すか?」と聞かれましたが、私(長女)は動転してい
て、とつさに「解剖なんて結構です」と断つてしま
いました。

まずは病院に医療事故調査制度に報告する
かどうかを確認しましょう。報告しないと言われ
た場合はセンターに相談すると、病院に文書を
送ってくれることもあるので、相談してみましょう。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)
「賢い患者にならしよう」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

山口理事長が
パーソナリティを務める
賢い患者にならう!
ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます

健康
ママ知識
すこやか特集 Part 2
AGA治療はクーリングオフの対象?
最近、消費生活センターへのAGA治療の契約に関
する相談が増加しています。「インターネット広告を見て
AGA治療専門クリニックに行き、高額の治療契約を結ん
でしまった」などの相談が多く寄せられているようです。
実際、公的医療保険が適用されず、契約期間が長く、高
額になることがありますので、注意が必要です。
脱毛やほくろ除去などの美容治療は、特定商取引法制
度によるクーリングオフの対象になりますが、AGAなどの
薄毛治療はその対象になっていません。そのため中途解約
を可能にする規定も適用されません。どんな契約でも一定
期間内ならクーリングオフができると誤解している人が多
く見られますが、契約の際には、治療内容とともに支払金
額や解約条件などをしっかり確認することが大切です。



今日もいきいき!旬ごはん



管理栄養士、調理師、ティーコーディネーター ● 楠本 薫 (https://www.instagram.com/cookingcafe2003)

こんにやくビビンパ

●分量:2人分 ●1人分358kcal、塩分2.8g

ご飯	1合分	(こんにやく用タレ)
こんにやく	1/2枚	コチュジャン・ゴマ油 各小さじ1
ホウレンソウ	60g	しょうゆ
大根	100g	(ホウレンソウ用タレ)
ニンジン	50g	しょうゆ
白ゴマ	小さじ1	砂糖・ゴマ油
白ネギ(みじん切り)	20g	小さじ2
ショウガ(みじん切り)	1片	砂糖
ニンニク(みじん切り)	1かけ分	小さじ1/2
唐辛子(刻み)	少々	こしょう
糸唐辛子	少々	(大根用タレとニンジン用タレ)
		塩・砂糖
		少々
		小さじ1

- こんにやく用の調味料を合わせてタレを作る。
- こんにやくを5mm幅にスライスし、両面に格子状の隠し包丁を入れる。
- 熱湯で2分ゆで、ペーパーで水気をしっかり取り①に15分以上漬けておく。
- (薬味を作る)Aをボウルに入れ混ぜ合わせ、白ゴマをすり鉢で軽くすり、ボウルに加えて混ぜ、4等分に分けておく。
- ホウレンソウは塩ゆでして4cmの長さになり、水気を絞り、調味料を合わせたホウレンソウ用タレと、④の薬味1/4量であえて30分以上置く。
- 大根とニンジンは長さ4cmの細切りにし、それぞれを塩もみ(分量外)して10分以上置き、しんなりしたら軽く水気を切る。調味料を合わせた大根用とニンジン用それぞれタレに、④の薬味1/4量ずつをあえて、30分以上置く。
- フライパンを熱してこんにやくを中火で炒め、④の薬味1/4量を加えてからめる。
- どんぶりにご飯を入れ、具材を盛り付け糸唐辛子を添える。

具材のホウレンソウとニンジンには、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、鼻や喉の粘膜の健康に関わる栄養素です。野菜はピリ辛のタレと薬味に漬けておくと、生のままおいしくいただけます。

レコンのすり下ろしを加えたチヂミは、モチモチの食感がクセになる一品。レコンはコラーゲンの生成に必要なビタミンCや食物繊維が多く、美肌作りをサポートしてくれます。抗酸化作用もあり、生活習慣病の予防にも欠かせません。



動画もCHECK!

POINT

野菜のタレへの漬込み時間は15分程度でも大丈夫ですが、よりおいしくするなら、30分以上がおおすすめです。

レンコンのチヂミ(26cmフライパン1台使用)

●分量:2~3人分 ●1人分213kcal、塩分2.2g

レンコン	300g	ニラ	30g
薄力粉	55g	乾燥小エビ	小さじ2
卵	1個	(漬けダレ)	
片栗粉	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2	穀物酢	小さじ1
青ネギ	1本		

- レンコンは皮をむき、1/3ほどは薄い輪切りに、残りは全てすり下ろす。青ネギは小口切りに、ニラは3cmの長さに切る。
- すり下ろしたレンコンと全ての具材をボウルに入れて混ぜる。
- もったりとした状態になるように、小さじ3程度の水(分量外)を調節しながら加えていく。
- フライパンにサラダ油(分量外)を入れて火にかけ、③を流し入れる。平らに伸ばし、上面に薄切りのレンコンを敷きつめる。
- へらで押さえながら中火〜弱火で片面5分ずつ焼く。何度か返して程よい焼き色を付ける。

追悼 谷川俊太郎さん

『しあわせはあったかい子犬』

著者:チャールズ・M・シュルツ

訳者:谷川俊太郎

仕様:A5判変型/68頁

価格:1,540円(税込)

https://www.kawade.co.jp

/np/isbn/9784309257860/

『完全版ピーナッツ全集』全25巻



追って!カルチャー

津田 麻紀子

2024年11月13日、日本を代表する詩人であり、翻訳家や絵本作家としても広く知られる谷川俊太郎さんが逝去されました。享年92歳。

12月2日には、谷川さん最後の翻訳絵本『クリスマスはいつの時間(スヌーピーえほん)』が、姉妹本である『しあわせはあったかい子犬(スヌーピーえほん)』と同時に発売され、評判を呼びました。

『クリスマスはいつの時間』は、チャールズ・M・シュルツさん著、谷川俊太郎さん訳の『ピーナッツ』から生まれた大ベストセラー絵本として1964年に刊行された描き下ろし絵本です。出版60周年を迎えた昨年10月、『クリスマスはいつの時間』の日本語訳の作業を終えた谷川さんは、絵本の発売を楽しみにされていたといいます。

1931年に東京で生まれた谷川さんは高校時代に詩をつくり始め、1952年に第一詩集



「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。

Let's STRETCH! Vol.107

アクティブ+スタティックストレッチ①

(手関節・肘関節の機能活性 その1)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

アクティブストレッチング(AS)は、伸ばしたい筋肉の逆側の筋肉を収縮させることで、その筋肉に伸ばす反応を引き出す、相反抑制を用いたもの。その後、ゆっくりと対象筋を伸ばして行くのがスタティックストレッチング(SS)です。この2つの組み合わせでストレッチ効果を上げます。

今回は肘関節・手関節の機能活性を図るための前腕伸筋群の促進と前腕屈筋群のストレッチを紹介いたします。パソコンでのデスクワークやスマホ操作で疲れた腕のストレッチと血行促進にも有効です。

- (AS)椅子に座り、机に片手を伸ばした状態で手関節を曲げ(手関節の背屈)(A)、もう片方の手でその手の甲を押すように力を入れます(B)。その状態で5秒ほどキープ。3セットほど繰り返します。この時、前腕の伸筋群が収縮しています。
- (SS)手のひらを上にして手首を曲げます(手関節の掌屈)。もう一方の手で指先を下側に引き前腕屈筋群を伸ばします(C)。5秒ほどキープして、3セットほど繰り返します。

応用編 机の端に肘を伸ばした状態で指先をかけるように手関節を掌屈させます。もう一方の手で親指も同時に引っ張ると長母指屈筋を伸ばすことができます。

※肘・手首や指に痛みがある場合は中止します。

＜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