



## 知っておきたい！健保のコト

VOL.60

### 医療機関の受診はマイナ保険証で

マイナ保険証とは、健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。現在9割以上の医療機関・薬局でオンライン資格確認ができるカードリーダーの設置が完了し、マイナ保険証による受診が始まっています。

マイナ保険証で受診する際は、医療機関の窓口で毎回、顔認証付きのカードリーダーにマイナンバーカードを入れて本人確認を行います。本人確認は顔認証、暗証番号どちらも可能です。次に、過去に受けた治療履歴や薬の情報を医師や薬剤師が確認できるかを選択します。「同意する」を選択すると医師や薬剤師がこうした情報を見ることができます。また、特定健診結果(40歳以上)についても同様の選択ができ、こうした情報共有によるより良い医療が受けられるようになります。統いて、手術など高額な医療を受けた場合は、そのまま「高額療養費制度を利用」を選択し、健保組合など保険者に必要な情報を「提供する」を選択すると限度額適用認定証の手続きをする手間が省け、自己負担限度額内の支払いで済みます。以上で受付が終了しますので、カードを受け取ります。

マイナ保険証の大きなメリットは、どこの医療機関でも過去の治療履歴、服薬情報、健診記録などが医師や薬剤師と共にでき、自身の医療・健康情報に基づく医療が受けられるところにあります。詳細は下記の動画で確認してみてください。

健保連作成動画  
「使ってみよう！マイナ保険証」



厚生労働省は14年に公表した「健康づくりのための睡眠指針2014」を最新の科学的知見を基に約10年ぶりに改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」として、このほど公表しました。今回の改訂では、①成人②子ども、③高齢者の区分で睡眠にかかる推奨事項を提示した他、ライフステージ別の推奨事項について、一定のエビデンスがある情報や生活指導実施者等の参考となる情報を掲載したのが特徴です。このうち「成人版」では、①適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する②食生活や運動

切な睡眠時間を確保することは、体やこころの健康のために重要なことです。しかし、OECD（経済協力開発機構）の2021年調査では、日本本人の平均睡眠時間は7時間22分と各国平均の8時間28分より1時間以上短く、33カ国の中で最も短いという結果でした。

厚生労働省は14年に公表した「健康づくりのための睡眠指針2014」を最新の科学的知見を基に約10年ぶりに改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」として、このほど公表しました。今回の改訂では、①成人②子ども、③高齢者の区分で睡眠にかかる推奨事項を提示した他、ライフステージ別の推奨事項について、一定のエビデンスがある情報や生活指導実施者等の参考となる情報を掲載したのが特徴です。このうち「成人版」では、①適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する②食生活や運動

## 厚労省が約10年ぶりに睡眠指針を改訂 年代別の推奨事項を提示

★ Special issue

等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、

睡眠休養感を高める③睡眠の不調・睡眠休養

感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図

ることも重要であるが、病気が潜んでいる可

能性にも留意する——ことを推奨。特に睡眠時

が極端に短いと肥満、高血圧、糖尿病、認知症、

うつ病などの発症リスクが高まるとの研究結果

を併せて掲載しています。

「高齢者版」では、「成人版」の②に加え、①長い床上時間(寝床で過ごす時間)は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを自覚に必要な時間を確保する②長い寝寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす——ことを推奨しています。その上で、9時間以上の睡眠がアルツハイマー病の発症リスクを増加させる、という研究結果を紹介しています。

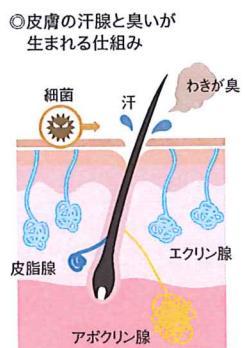
この機会に、自身やご家族のより良い睡眠について考えてみてはいかがでしょうか。



すこやか特集

# 気にしすぎる必要はないと思うけど…

## 脇の臭い、解消できますか？



自分の体の臭いを気にする、  
そんな傾向は年代を超えて広がり、  
ドラッグストアやコンビニの棚には、  
いろいろなデオドラント商品が並んでいます。  
日本人はとても「体臭」に敏感で、近年、  
わきが外来を設ける医療機関も増えています。  
今日は気にする人が多い「脇の臭い」について、  
形成外科専門医として治療経験が豊富で、  
学会発表もされている日本橋形態外科学院の  
網倉良安院長にお聞きしました。



### 脇の臭いには アポクリン腺が関係している

体臭で悩む多くの人が気にするのは「脇の臭い」、いわゆる「わきが」と呼ばれる症状です。医学用語では「腋臭症」といいます。私たちの体には、エクリン腺とアポクリン腺という2種類の汗腺があります。エクリン腺は全身のいたるところにある汗腺で、汗はサラサラとした水分が主体であるため蒸発しやすく、拭き取ればあまり臭いは気になりません。

わきがの原因となるのはアポクリン腺か  
臭いの強弱はアポクリン腺の数や分泌物  
の質などで個人差がありますが、これに「ABC11遺伝子」が関係していることが最近の研究で分かりました。わきがは遺伝的傾向を持つ症状なのです。

の質などで個人差がありますが、これに「ABC11遺伝子」が関係していることが最近の研究で分かりました。わきがは遺伝的傾向を持つ症状なのです。

運動を数分して、医師が臭いをかぎ判定する診断法です。レベル1「臭わない」、レベル2「よくわざか」、レベル3「鼻を近づけると分かる」、レベル4「鼻を近づけなくても分かる」、レベル5「手に持つただけで分かる」に分類されます。

レベル1、2では外用薬(塩化アルミニウム

を含んだ制汗剤など)や脱毛、ボトックス治療などが行われます。ただボトックスはエクリン腺だけに作用し汗の量を抑えて細菌の繁殖を防ぐ効果があるため腋臭症と多汗症を併発しているケースが適応となります。

レベル3以上のケースでは、患者の年齢や希望を考慮して手術を行うことがあります。

主な手術は保険適用されている「剪除法(皮弁法)」です。脇を1、2カ所4~5センチ程度切開して、皮膚を裏返し目視しながら汗腺をはさみで切除します。皮膚の下に血液がたまらないよう血を抜くためのドレンという管を入れ縫合します。そして皮膚と皮下組織をしっかりと固定するために綿と包帯で脇部と肩関節を固定します。

近年、特殊なシェーバーを使う新しい手術法「クワドラカット法」も行われています。

脇の皮膚を數カ所5ミリ程度切開し、シェーバーを入れて汗腺の切除と吸引を行います。

保険適用外の治療ですが、剪除法より傷口が小さく、術後の経過が早いのが特徴です。

わきが治療にはさまざまな治療法があります。

「脇の臭いは体质」と諦めずに、形成外科や皮膚科のわきが治療に精通した医師に相談することをお勧めします。

### わきがは症状によつて 治療が異なる

● 耳垢が湿っている  
耳垢が湿っている

● 親のどちらかがわきが、もしくは  
耳垢が湿っている

予防には、細菌の繁殖を抑えるため「こまめにシャワーを浴びる」「シャワー後に市販の制汗剤を使う」「脱毛する」などが効果的です。また臭いの原因となる動物性タンパク質や脂肪の摂取を控えた「和食中心の食生活をする」、たばこの臭いは体臭と混じるといわれます。また緊張状態が続くと汗の量が増えるので、「禁煙する」、化学繊維は不快感が増すので、「リラックスした日常生活を送りましょう。

医療機関の診断では「ガーゼテスト」が行  
われます。ガーゼを脇に挟み、汗ばむ程度の

### ◎主な治療法

制汗剤	塩化アルミニウムローションで汗を抑える
脱毛	毛による細菌の繁殖を減らす
ボトックス治療	ボトックスでエクリン腺の働きを抑え、汗の量を減らし細菌の繁殖を抑える
手術(剪除法[皮弁法])	切開してはさみで汗腺を切除する
手術(クワドラカット法)	特殊なシェーバーで汗腺の切除と吸引を行う

### わきがを治療するのは日本だけ？！

わきがが治療が行われている国は、日本以外では韓国や台湾、そして中国の一部だけというのをご存じですか。欧米をはじめ、その他の国や地域ではわきががや体臭は個人の生理学的現象の1つと捉えられ、不快に思う人はあまりいないのです。

最近の研究で16番目の染色体にあるABCC11遺伝子が、わきがや軟耳垢に関係することが解明されました。そうした研究を通して、世界中のほとんどの人があわきがや体臭を持っているのに対して、日本人は「無臭」に近い人が多いことも分かりました。

体には400万個ほどの汗腺があり、わきがに関係するアポクリン腺は100万個ほどです。しかし体臭が強いとされる人々は日本人の数倍のアポクリン腺を持っています。日本人が体臭を気にするのは「無臭」に近い人が多いからかもしれません。



監修：網倉良安先生

日本橋形態外科学院  
美容外科院長  
医学博士 形成外科専門医



Mさん(男性40代)は妻と長男との3人家族。遠方の実家で母親(80代)は1人で暮らしています。Mさんは次男ですが、5年ほど前にも長男はがんで他界しており、「母を介護するの自分しかいない」と言います。「介護に備えてやつておくべきことは、やっぱり情報収集ですか。それともお金の算段?」と質問されました。Mさんの子どもは高校生で、まだまだ教育費がかかるためお金のことが心配な様子です。金はとても大切です。しかし、より重要なのは、「親に介護が必要になってしまっても、自分の生活を大切にする」と決意しておることではないでしょうか。努力にしろ、お金にしろ、「自分でさえ頑張れば何とかなる」と猛進する人をしばしば見かけます。しかし、どこかで息切れするのです。対して、自分の生活をおさなりにしないといつ決意している人は、フレキシブルで生きないことはサービスを利用しようとしています。情報収集をして適切なサービスを、予算の範囲で取り入れようとしています。少々冷たく感じるのは、そうした多くの要素を排除して文

遠くない将来、親に介護が必要になるかもしれない…、不安に思っている人は多いのではないでしょうか。

Mさん(男性40代)は妻と長男との3人家族。遠方の実家で母親(80代)は1人で暮らしています。Mさんは次男ですが、5年ほど前にも長男はがんで他界しており、「母を介護するの自分しかいない」と言います。「介護に備えてやつておくべきことは、やっぱり情報収集ですか。それともお金の算段?」と質問されました。Mさんの子どもは高校生で、まだまだ教育費がかかるためお金のことが心配な様子です。金はとても大切です。しかし、より重要なのは、「親に介護が必要になってしまっても、自分の生活を大切にする」と決意しておることではないでしょうか。努力にしろ、お金にしろ、「自分でさえ頑張れば何とかなる」と猛進する人をしばしば見かけます。しかし、どこかで息切れするのです。対して、自分の生活をおさなりにしないといつ決意している人は、フレキシブルで生きないことはサービスを利用しようとしています。情報収集をして適切なサービスを、予算の範囲で取り入れようとしています。少々冷たく感じるのは、そうした多くの要素を排除して文

**離れて暮らす親のケア  
決意始まる前に  
介護がはじまる前に**

介護・暮らしジャーナリスト  
太田 美恵子

vol.146

「いつも心は寄り添って」

るかも知れませんが、子どもといつても生身の人間です。Mさんの兄ががんで他界してしまうことがあります。親の介護では、つい頑張り過ぎてしまうので、家族間で認識のすり合わせをしておきましょう。親も子が自身の介護で疲弊することなど望んでいないはずです。

ただ自分だけで考えてもうまいかないことがあります。親の介護では、つい頑張り過ぎてしまうので、家族間で認識のすり合わせをしておきましょう。親も子が自身の介護で疲弊することなど望んでいないはずです。

ほつとひと息、  
ここころにビタミン

vol.74

精神科医 大野裕

## SNSのコミュニケーションのコツ

マルハラという言葉を知つて、驚きました。ライツやX(旧ツイッター)などのSNSの文章の最後に句点(。)がついていると、若い人は威圧されているようを感じるそうです。それがハラスマントだということです。マルハラという言葉が使われているといいます。

SNSは手軽に利用できて、写真や動画を添付できるなど、利点がたくさんあります。しかし、一方的に情報を送るだけなので、自分の思いとは違った受け取り方をされる可能性もあります。



うー、最後に「。」が付いてる…

章だけを送るからです。しかし、送られる情報が少ないために、受け取る人の主観的な判断が入りやすくなります。

ですから、できるだけ思いやりの言葉を添えるようにしたり、大事な内容を伝えようとすると、SNSで連絡した後に直接話すときには、これも直接話をして、問題があれば解決していくようにすることが大切です。

Vol.86

## COML 患者の悩み相談室

私の相談 可能な限り延命治療を希望したい本人と家族の思いは尊重できる?

97歳の祖母は心不全でベースメーカーを入れているのですが、それ以外に大きな持病はありません。ただ、年齢を重ねるごとに足腰が弱り、要介護5で介護施設に入所していました。

1週間ほど前、足のむくみと貧血がひどくなつたということで、病院に搬送され入院しました。さまざまな検査をしたところ、血液がんの可能性が高いと言われ、医師から「もう施設に戻ることはないでしょう」と言わされました。

祖母はここ2~3年は、以前のように意思疎通ができなくなっていますが、それまでには事あるごとに「たとえ意識がなくなったとしても、どんなことをしても生かしてほしい」と言っていたのです。

そこで、医師に「この先、状態が悪化したときに可能な限りの延命治療をお願いできますか」と尋ねてみたのですが、「97歳の患者さんに可能な限りの延命治療はご本人がつらいだけです」と言って延命に後ろ向きで、「無理難題を言っている孫」扱いを受けてしまいました。そのとき母も同席していたのですが、医師の発言を聞いて何も言えなくなつたようです。母も祖母から何度も言っていたので、本当は私と同様の希望なのです。家族の思いは尊重されないのでしょうか。



どちらかというと「無駄な延命は拒否したい」「装着した人工呼吸器を外してほしい」という相談が多い中、正反対の内容でした。もちろん「できるだけの延命治療を受けたい」というのもご本人の意思であれば、否定されるものではありません。ただ、相談者にさらに詳しくお話を伺っても、お祖母さんが可能な限りの延命治療を望んでいた理由や希望する延命治療の具体的な内容までは聞いていないとのことでした。さらに、どのような延命治療を受けるとどんな状態になるのかお祖母さんが十分理解した上での希望なのかも不明でした。

まずは担当医に可能な限りの延命治療はお祖母さん自身の希望であったことを伝え、どのような治療をすればどんなつらさがあるのか具体的な説明を求めてはどうかとアドバイスしました。

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

山口理事長が  
バーンリテーを務める  
賢い患者になろう!

ラジオON AIR!  
詳しく述べ  
COMLホームページへ

## 臭いがないのに 「くさい」と悩む人が増加中

昨今のテレビやネットでは、制汗や消臭、芳香などの効果をうたうデオドラント商品の宣伝でぎわっています。日本人は、脇の臭いに限らず、体臭を極度に嫌う傾向があります。そのためか、ほとんど体臭がないにもかかわらず、自分は「くさい」のではと悩む人が増えています。脇だけでなく、口臭、足の臭い、頭の臭い、汗の臭いなど臭いの対象はさまざまです。

中には臭いを抑えるために制汗剤や消臭剤を過剰に使用する人、一日に何度も下着を変えたり気になる場所を洗ったりする人がいます。こうした症状は「自臭症」「自己臭恐怖症」と呼ばれ、精神科領域の疾患と考えられます。臭いのせいで「人から避けられる」「仕事がうまくいかない」などと悩み、うつ状態に陥ることがある病気です。

認定NPO法人ささえい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」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 10:00~17:00/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

詳しく述べ  
COMLホームページへ



# 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>)

コロンと楽しく愛らしい  
スコッチエッグで元気に!

新生活のリズムに慣れつ  
も、気温が上がり、疲れを感じ  
ることが増え始める5月。今  
回は「完全栄養食」といわれる

卵の力を借りましょう。食物  
繊維とビタミンC以外の、人に  
必要とされる栄養素が満遍  
なく含まれ、必須アミノ酸のバ  
ランスもバッチリ。効率よくタ  
ンパク質が合成され、健康な体  
が維持できます。

ひき肉を使用した揚げ物な  
のでカロリーが気になるこ  
とですが、サニーレタスなどの  
野菜を添えれば食物繊維も  
取れ見えた目も楽しい皿に。  
また、サラダのグリーンアス  
パラガスに含まれるアスパラ  
ギン酸も、新陳代謝を促し、タ  
ンパク質の合成を助けるので、  
疲労回復や滋養強壮に役立  
ちます。

豆野菜のサヤインゲンやス  
ナップエンドウは、ビタミンC  
やビタミンB1などを含み、  
緑黄色野菜の一種なので、βカ  
ロテンも豊富です。ビタミンC  
とともに抗酸化作用が期待  
され、美肌づくりや免疫力  
アップにおすすめです。



POINT 卵からタネが剥がれないよう軽く密着させ、火の通りのことを考えて、均一になるよう包みましょう。

## スコッチエッグ

●分量:2人分 ●1人分634kcal、塩分2.6g

卵(M) ..... 2個  
合いびき肉 ..... 240g  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 40g  
サラダ油 ..... 小さじ1/2  
「粉チーズ」 ..... 小さじ2/3  
A 塩 ..... 小さじ1/3  
A 塩 ..... 小さじ1/3  
A 塩 ..... 少々  
A 塩 ..... 少々

- 鍋に水と卵を入れて火にかけ、沸騰後9分ゆでて、ゆで卵を作る。
- フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎを中火でさっと炒める。
- ボウルに冷ました②を入れ、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③に合いびき肉を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④のタネを2等分して平たく広げ、殻をむいたゆで卵を均一に包む。
- 薄力粉、溶き卵、生パン粉の順で衣を付ける。
- 低温(160~170°C)の揚げ油を用意し、⑥をそっと入れ、回転させながら全体がまっ青色になるまで7~8分かけて揚げる。
- Bの材料を全て鍋に入れて、沸騰させる。中火で煮詰めてどろみが付いたら火を下す。
- スコッチエッグを半分に切って盛り付け、ソースを添える。

## 春野菜のパスタサラダ

●分量:2人分 ●1人分126kcal、塩分0.6g

グリーンアスパラガス ..... 2本  
スナップエンドウ ..... 4粒  
サヤインゲン ..... 4本  
マカロニ ..... 20g  
アンチョビフレーク ..... 1枚  
粉チーズ ..... 少々

- グリーンアスパラガスは下の1cm部分を切り、皮のかたい部分は削ぎ、2~3cmに切る。スナップエンドウの筋・へた、サヤインゲンの芯を取り除く。
- 鍋に湯を沸かし塩(分量外)を加えて、サヤインゲンを2分ゆでる。1分たらスナップエンドウを入れ、さらに2秒後にグリーンアスパラガスを入れてゆでる。冷水にさらし水気を切る。
- スナップエンドウは2~3等分、サヤインゲンは4~6等分のそれぞれ斜め切りにする。
- 別の鍋に湯を沸かし、1ℓに対して小さじ1の塩(分量外)を加え、指定通りの分量でマカロニをゆで、ザルに取り上げる。
- アンチョビフレークをみじん切りにして、Aと一緒にボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- 野菜とマカロニを加えて和えて、器に盛り、粉チーズを振りかける。

筆に関わってきた方です。この本の特徴は、普段から文章を書く仕事をしている人だけではなく、書く仕事とかわりのない仕事をしているビジネスパーソンに向けても書かれているところ。書籍の冒頭には、「いきなり、『本を出す』のに文章力はいるない」「自分で原稿を書く必要もない」とあります。佐藤さんにお聞きすると、「小説やエッセイは別ですが、ビジネス書や自己啓発書、健康本や料理本、マイク本などの実用書の多くは、必ずしも本人が執筆しているわけではありません。ビジネス書や実用書の7~8割は、

## 行列のできる仕事が 本を書くタネになる

れません。

vol.158  
追ってけ! カルチャー  
津田 麻紀子

小説ではなく、ビジネス書や実用書を出したいと思ったら、どうすればいいのかについて、詳細に書かれた書籍『本を出したい』が話題です。

著者の佐藤友美さんは、自身の著書のみならず、ビジネス書、実用書などの執筆・構成を手掛け、書籍ライターとして50冊以上の書籍の執

ライターが書きをして原稿にまとめたもの

なんですよ」と教えてくれました。

どのようにして本がつくられていくのか、企画のタネはどこにあるのか、企画書の書き方と持ち込み方、書けない人の本の書き方、本はどうやって読者の手に届くのか、本を書くとはどういうことなど、「本を出したい」と思ったことが度どある人なら、誰もが知りたいてでもどこで聞いていいか分からなかったことのすべてが書かれて

います。

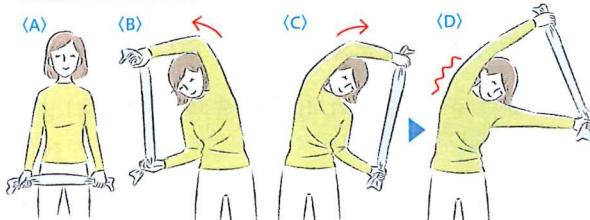
## アクティブ+スタティックストレッチング② (姿勢改善・猫背解消)

監修/長畠芳仁(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です。その後、ゆっくりと対象筋を伸ばしてい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。

今回も姿勢の改善を目的とした広背筋のストレッチングを紹介します。腰や肩に痛みを感じたら無理せず中止してください。

- (AS)タオルの端を手が互い違いになるように持ちます(A)。パンザイをするように頭の上に両手を上げ、片方の肘を絞りながら側屈するようにします(B)。次に逆側の肘を絞り逆側屈を行います。両側の腹斜筋群がしっかりと収縮していることを意識(C)。ピークで2秒キープします。これを5回ほど繰り返します。
- (SS)次に両肘を伸ばしたまま、同様に側屈していきます(D)。この時、上がった手と同じサイドの広背筋がストレッチされます。この状態で10~15秒程度キープ。呼吸はゆっくりと普通に行います。これを左右2回ほど繰り返します。



### 『本を出したい』

著者: 佐藤友美  
発行: CCCメディアハウス  
定価: 1,815円(税込み)

「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

