



知っておきたい! 健保のコト

VOL.64

10月の「健康強調月間」に向けて

健保連・健保組合は、健保組合加入者の健康の保持・増進を図り、生活習慣病予防の普及啓発を行うため、毎年10月を「健康強調月間」と定め、多彩な事業を全国的に展開しています。同月間を通じて、健康無関心層へ生活習慣改善の気付きを促し、一人ひとりの健康寿命の延伸につなげることが目的です。

1966年に始まった同月間は今年で59回目。この間、予防・健康づくりのみならず、医療技術の進展や医療制度の充実などにより、日本人の平均寿命は飛躍的に伸びました。一方、少子化の影響もあり2023年の高齢化率は29.1%と過去最高に。わが国では、平均寿命と健康寿命（健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の差を縮小し、40年までに健康寿命を男女とも75歳以上とする目標を掲げています。

今年の健康強調月間PRポスターは、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」「健診の受診」の4つのアクションを啓発する内容です。この機会に日頃の生活を見つめ返し、「安定」した健康生活をはじめませんか。



7月にわが国の世帯や人口に係る国の統計が立て続けに公表されました。厚生労働省が同5日に公表した「2023年国民生活基礎調査」は3年ごとに大規模調査を行っています。中間年に当たる今回は世帯の基本的な事項等の調査にとどまっています。

それによると23年6月1日現在の総世帯数は5445万2千世帯で、このうち「単独世帯」が1849万5千世帯（全世帯の34.0%）と、「夫婦と未婚の子のみの世帯」(同24.8%)や「夫婦のみの世帯」(同24.6%)を上回り過去最高となりました。世帯類型では、「高齢者世帯」が1656万世帯(同30.4%)で全世帯の約3分の1を占めています。一方、「児童のいる世帯」は983万5千世帯で全世帯の18.1%と世帯数、割合とも過去最少を記録しました。また、24日に総務省が公表した住民基本台帳に基づく本年1月1日時点の国内の日本人口は1億2156万1801人で前年から86万1237

人減りました。減少は15年連続で前年比の減少幅は調査開始以来、過去最大となっています。

今後、2050年にかけて都市部では高齢人口が増加する一方、地方では人口減少が深刻化する。人口構造の変化も自治体や地域ごとに異なるため、早急な対応が求められます。

こうした中、国の予算編成や経済財政運営の指針として6月21日に閣議決定された「骨太の方針2024」では、老朽化により更新時期を迎えるインフラ・公共施設がさらに増加していくことを踏まえ、公共サービスやインフラ維持管理の広域化・共同化を進める方向性を示しました。合わせてDXや新技術の社会実装により地域機能やサービスの高度化を図り、新しい生活スタイルへ移行させていくとしています。

医療・介護分野だけでなく、人口減少社会におけるさまざまな社会課題への対応手段として注目されるDXですが、各地方や地域でその恩恵を感じられる形で推進されることが期待されます。

★ Special Issue

1年間で日本人が86万人減少 過去最大幅で人口減少が加速

すこやか特集

ビールや肉食だけじゃない ストレスや激しい運動も 「痛風」の原因に！

痛風は、肉食中心の食生活や過度の飲酒が原因と考えられ、以前は「ぜいたく病」「帝王病」などと揶揄されることもありました。

しかし現在では、その発症原因は食だけでなく、ストレスや体質、生活習慣にもあることが分かっています。今回は、痛風の臨床と研究に尽力されてきた山王メディカルセンター院長で、痛風・尿酸財団の理事長もされている山中寿先生に伺いました。



痛風発作の原因はプリン体から生まれる尿酸

「痛風なんて中高年男性の病気。自分はまだ若いから大丈夫」と思っていないでしょうか。近年、痛風の発症年齢は若年化しており、20歳代後半から増え始めて40歳代が最多数となっています。つまり働き盛りの男性が特に注意したい病気が痛風なのです。痛風が女性に少ないのは、女性ホルモンが尿酸の排泄を促すためと考えられ、女性ホルモンが減少する更年期以降は注意が必要ですが、男性に比べるとずっと少ないのが特徴です。

痛風と聞いて思い浮かぶのは、突然足の親指の関節が腫れ、激痛に襲われる「痛風発作」です。痛風発作の多くは足の親指に起こりますが、足首周囲にも起こることがあり、治療しないと重症化し、ひじや手指、ひざなどの関節に起こることもあります。我慢できない痛みが数日続きますが、徐々に痛みは消えていきます。症状が収まったことに

尿酸塩と白血球の攻防が痛風発作を引き起こす

安心して放置すると、その後発作を繰り返して、重度の慢性痛風に進行します。この痛風発作を誘発する物質が「尿酸」です。人の体は古い細胞から新しい細胞へと新陳代謝を繰り返しています。これに伴ってDNAやRNAなどの遺伝子を構成する核酸から放出されたプリン体が分解すると、最終的に尿酸になります。そのほか、生命維持に欠かせないエネルギーの源であるATP（アデノシン3リン酸）も最終的に尿酸に分解されます。このように、人の体の新陳代謝の過程でプリン体から生成される老廃物が尿酸です。

尿酸の元となるプリン体は7〜8割が体内で作られ、2〜3割が食品から摂取されます。通常1日0.6gほどの尿酸が作られますが、余分な尿酸は腎臓でろ過され、ほと

んどが尿として、一部は消化管から便として排出されます。この排出機能が低下したり、作られる尿酸が増えすぎたりすると血液中の尿酸の量を示す「尿酸値（血清尿酸値）」が高くなります。

尿酸は血液に溶けにくい性質があり、一定量を超えると血液中のナトリウムと結合して「尿酸塩」という結晶になり、関節や皮下、腎臓などに蓄積します。尿酸塩が増えすぎると、免疫機能を担う白血球がこれを異物と見なし排除しようとして、このときに起こる症状が痛風発作で、白血球の働きが激しくなればなるほど、患部は腫れ、痛みもひどくなつていきます。

尿酸値の正常値は4.0〜7.0mg/dlで、7.0mg/dlを超えると「高尿酸血症」と診断されます。痛風治療に用いられる「6.7〜8のルール」では、薬物治療中の目標値を6.0mg/dl以下とし、7.0mg/dlを超えたら高尿酸血症で、8.0mg/dlを超えたら薬物治療を検討する目安としています。

◎痛風治療「6-7-8のルール」

尿酸値	目標値	注意点
6.0mg/dl 以下	目標値	薬物治療中の目標値
7.0mg/dl 超	痛風予備軍の高尿酸血症	生活習慣を見直す必要あり
8.0mg/dl 超	痛風発作がいつ起きてもおかしくない状態の高尿酸血症	医師の指導で薬物治療を開始する場合がある。腎臓病、尿路結石や脂質異常症、虚血性心疾患などにも注意が必要

発作が起きる前に生活習慣を改める

尿酸値が上昇する要因は、遺伝的要因と環境的要因に分かれます。痛風は遺伝病ではありませんが、尿酸や尿酸の排出に関わる

遺伝子が存在することが分かっています。環境的要因には、「食生活」「飲酒」「運動」「生活スタイル」「他の病気」「薬剤」などがあります。

食生活では、尿酸値上昇の原因となるプリン体を多く含む食品の摂取を控えることが必要です。しかし、肥満の人は、肥満度が上がると尿酸値も上昇し、高血圧や脂質異常症を合併することが多いので、プリン体に特化した食品制限よりも肥満の解消のほうが重要です。

飲酒では、アルコール摂取自体が尿酸値上昇につながるのと適量にとどめましょう。ビールはプリン体を多く含んでいますが、焼酎やウイスキーなどの蒸留酒はプリン体をほとんど含みません。ただしのお酒でも飲みすぎると尿酸値が上がることが注意してください。

肥満解消や健康維持のために運動でも注意すべき点があります。ハードな筋トレや無酸素運動は尿酸値を上昇させるため、ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすです。また働きすぎやストレス過多の生活も尿酸値上昇につながります。ストレス解消にはお酒や長時間のカラオケなどではなく、心体ともにリラックスできる時間を作りましょう。他の病気や常用している薬やサプリメントなどがある場合は、主治医に相談してください。

痛風は、尿酸値が上昇してもすぐには症状が現れません。高尿酸血症が長く続いた後に、ある日突然体験したことのない激痛に襲われる病気です。20歳を超えた男性は定期的に尿酸値を確認し、7.0mg/dlを超えたら、早めに医師に相談してください。

尿酸値を上手にコントロールするためのポイント

- 1 肥満の解消は最重要事項です
- 2 飲酒はほどほどに
- 3 1日2L以上の水分補給を
- 4 運動は軽い有酸素運動を
- 5 毎日のストレスは上手に解消を

Column

プリン体含有量が多い食品、少ない食品

プリン体を多く含む食品には、牛・豚・鶏レバー、牛肉や豚肉、イワシやアジなどの干物、白子、アンコウの肝、車エビ、タコなどがあり、酒類ではビール、紹興酒、ワインなどです。

逆に少ない食品は、プリン体をほとんど含まない鶏卵をはじめ、米、パン、そばな

どの穀類、野菜・果物類、海藻類、豆腐などです。酒類も焼酎、ウイスキー、ブランデーなどの蒸留酒はビールなどに比べると少ないです。

ただ食品から摂取するプリン体は生成量全体の2〜3割であることや、大切な栄養素が含まれている食品も多いことなど

から、該当する食品を排除するのではなくバランスよく摂取することが大切です。

詳しくは痛風・尿酸財団のHP「食品・飲料中のプリン体」をチェック!



監修：山中 寿先生
山王メディカルセンター 院長
公益財団法人
痛風・尿酸財団 理事長



本人の意向次第ですが、施設もありながら、将来に備えて親子で見学してみませんか。差し迫っていない段階での見学は、冷静な目で見る必要があると思いますが、ホームヘルパーは介護が必要になっても、ホームヘルパーとして

長寿社会となり、Tさんの母親のように90歳を過ぎても元気に一人暮らしをしているケースが増えています。子が定年を迎えて、親のところに移住する話も耳にします。もちろん、それも選択肢の一つですが、不安なら無理をせず、「一人暮らしが難しくなったら施設へ」という方法も一案ではないでしょうか。

Tさん(男性63歳)は勤務先が65歳定年なので、この先の働き方を考えているところだといえます。しかし、Tさんには気がかりなことがあります。遠方の実家で一人暮らし93歳の母親のことです。母を見るために、向こうで再就職することも考えています。でも、妻は僕の実家には行かないでしょう。僕が母の世話を全部やって、仕事もして……。具体的に考えると不安なです」とTさん。母親は「来てくれなくても、一人で大丈夫と言っているそうです。

離れて暮らす高齢の親の生活を支えながら、いつまで一人暮らしが可能なのだろうか。と不安に思っている人は多いのではないのでしょうか。

差し迫っていないうちに施設見学

「いつも心は寄り添って」
介護・暮らし支援サービス
大田 幸恵子
vol.150

などを利用し在宅での一人暮らしを継続できるかもしれません。今からお気に入りの施設を探しても、空きがなくなるとそこには入れないことも考えられます。しかし、必要になったときに、家族間の共通認識や一致した方向性が決まっているとスムーズに行動できるので、親子双方の安心につながります。

多くの場合、そうした人は、自信がないために背伸びをして自分を大きく見せようとしています。そうした人と接するときに、その人が負い目を感じていることを話題にする、ますます自分の殻に閉じこもって自分中心になってしまいます。私はそうした人が苦手で、できるだけ距離を置くようにしています。でも、どうしてもそうした人と接しないといけないときには、その人の言葉に真正面から向き合わず、聞き流すくらいにしています。

ここまで、プライドの高さの問題点を書いてきましたが、プライドを持つこと自体は悪いことではありません。むしろ、プライドを持っていることで、自信を持っているいるることに取り組みむことができます。

そのような良い意味でのプライドをしっかり持っているようになるためには、自分がこれからどのような生き方をしたいのか、そのために今まで自分が何をしてきて、これからどの

プライドが高い人は付き合いくいものです。何でも自分が一番と考え、相手を見下しているように感じられます。仕事や勉強が思うようにいかないときは他の人のせいにして、うまくいったときには自分の手柄のように言い立てる感じがあります。

プライドもこころの持ちようでも人を変える

精神科医 大野 裕
ほっとひと息、こころにビタミン
vol.78

ようなことができるのかを意識することが役に立ちます。もちろん、いつもそのような考えを意識できているわけではありません。でも、自分がどのようなことに興味を持っていて、これからどのような生活ができていきたいのかを意識することができれば、自然と良い意味でのプライドを持った生活ができるようになって、新しいことにもチャレンジできるようになってきます。



COML 患者の悩み相談室 Vol.90

私の相談 意識のない姉に治療をして欲しい 妹の希望は受け入れられないの?

1人暮らしをしていた74歳の姉が自宅で転倒しているのを近所の人が見つけてくれ、病院に運ばれました。大腿骨を骨折していると分かって手術となり、その後リハビリを受けていました。ところが、ある日突然意識を失って倒れてしまったのです。病院は脳に問題があると判断し、姉は脳外科のある病院に搬送されました。

脳外科で詳しい検査をしたところ、意識を失った原因は脳にがんが転移していることだと分かりました。そこで元の病院に戻されたのですが、さらに検査を受けた結果、原発は肺がんと診断されました。今の病院には緩和ケア病棟があるので、「緩和ケア病棟を希望するのなら、このまま当院で診ます」と言われました。詳しく聞いてみると、緩和ケア病棟では積極的な治療はせず、栄養を点滴で入れるぐらいだということです。医師にその理由を聞くと「お姉さんは意識のない状態が続いているので、抗がん剤などの治療をして副作用が出た場合、命を縮める結果になってしまう可能性があります」と言われました。私がそれでもいいから治療をしてほしいと頼んだのですが、聞き入れてもらえませんでした。

今積極的な治療を引き受けてくれる病院を探しているのですが、受けたい医療が受けられないなんておかしいと思いませんか？



回答者 山口育子 (COML)

お姉さんが意識を失ったのは肺がんの脳転移が原因で、「今後意識が回復することは望めない」と言われていたため、本人の希望を聞くこともできない状況でした。また、妹さんは離れたところで暮らしていることもあり、これまで病気になるたびにどうしたいかという話をすることが一切なかったそうです。それを聞いて、妹さんの考えで医師と交渉をしていることが分かりました。

お話を伺っていると、原発の肺がんの状態や脳転移の状況について詳しく説明を受けていないことが分かりました。治療を希望するにしても、病状を正確に認識することが大前提です。その上でどんな治療が可能なのか、その治療の目的やメリット、デメリットなどを確認し、冷静に医療者と話し合っ治療方針を決めることが大切だとお伝えしました。

健康マメ知識 すこやか特集 Part 2

痛風の歴史は長い?!

痛風の歴史は長く、エジプトで発掘されたミイラの関節から尿酸塩が見つかったという記録があり、古代ギリシャの「医学の父」と呼ばれるヒポクラテスも痛風に関する報告をしています。西洋ではアレクサンダー大王、ミケランジェロ、レオナルド・ダ・ヴィンチ、ニュートンなども患っていたなじみ深い病気でした。

戦前の日本では、裕福な人がかかる「ぜいたく病」といわれていました。当時の庶民の食事は、主食のご飯に一汁一菜と極めて質素でした。今でいう生活習慣病対策向けの食事です。しかし経済発展とともに食習慣が肉食中心へと大きく変化し、痛風も一般化しました。近年では食に加えて生活スタイルが大きく変化したためか、発症年齢も40歳代から30歳代へと若年化傾向にあります。

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

詳しくはCOMLホームページへ

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17:20~17:40配信! ポッドキャストでも聴けます



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)

キノコの麻婆豆腐

- 分量:2人分 ●1人分303kcal、塩分2.3g
- 木綿豆腐.....200g
- 豚ひき肉.....60g
- ニンニク(みじん切り)1/2かけ
- 白ネギ(みじん切り).....20g
- シメジ・エリンギ.....各35g
- 青ネギ(小口切り).....少々
- 豆板醤.....小さじ1/4~1/2
- 甜麺醤.....小さじ1と1/3
- サラダ油.....大さじ1
- 濃口しょうゆ.....小さじ2と1/2
- こしょう.....少々
- A 鶏ガラスープ.....75cc
- 酒.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1/3
- 水溶き片栗粉.....小さじ2
- ゴマ油.....小さじ1/2
- 山椒・糸唐辛子.....適量

- 木綿豆腐は1cm角に切り、ザルに入れて自然に水を切る。
- シメジはほくし、エリンギは半分の長さに切って薄切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、豚ひき肉を中火で軽く炒める。白ネギ、ニンニクを加えて炒めて香りが出たら、キノコを入れてしんなりするまで炒め、甜麺醤と豆板醤を加えて軽く炒める。
- Aを加えてなじませた後、豆腐を加えてやさしく混ぜ、水分が抜けすぎないよう様子を見ながら弱めの中火で4分程煮込む。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、ゴマ油を回し入れ、山椒を振る。
- 器に盛り付け、青ネギと糸唐辛子を散らす。



秋が旬のキノコ類は、食物繊維が豊富で、低カロリーな食材です。シメジとエリンギに含まれるエルゴステロールは、紫外線に当たるとビタミンDに変化。油を使う料理で吸収率が上がる脂溶性ビタミンとなり、カルシウムの吸収を助けます。カルシウム豊富な豆腐と油を使う麻婆豆腐、キノコはぴったり。豆腐は絹ごしや充填よりカルシウム含有量が多い木綿豆腐を使いましょう。

辛さの決め手である豆板醤は、好みに合わせて量の調整を。ゴマ油と山椒で風味を付けて、青ネギと糸唐辛子で彩りを添えて仕上げます。

副菜の卵焼きは、ニラとチーズを入れてこっくりとした味わいに。卵とチーズはコレステロールが多いと言われますが、細胞膜やホルモンをつくるのに欠かせない栄養素でもあるので、適度に摂取しましょう。ニラの辛み成分であるアリシンは、疲労回復や免疫方向上を助けるので、体調を崩しやすい季節の変わり目に取っていただきたい栄養素です。

旬をヘルシーに楽しむキノコの麻婆豆腐

秋が旬のキノコ類は、食物繊維が豊富で、低カロリーな食材です。シメジとエリンギに含まれるエルゴステロールは、紫外線に当たるとビタミンDに変化。油を使う料理で吸収率が上がる脂溶性ビタミンとなり、カルシウムの吸収を助けます。カルシウム豊富な豆腐と油を使う麻婆豆腐、キノコはぴったり。豆腐は絹ごしや充填よりカルシウム含有量が多い木綿豆腐を使いましょう。

辛さの決め手である豆板醤は、好みに合わせて量の調整を。ゴマ油と山椒で風味を付けて、青ネギと糸唐辛子で彩りを添えて仕上げます。

副菜の卵焼きは、ニラとチーズを入れてこっくりとした味わいに。卵とチーズはコレステロールが多いと言われますが、細胞膜やホルモンをつくるのに欠かせない栄養素でもあるので、適度に摂取しましょう。ニラの辛み成分であるアリシンは、疲労回復や免疫方向上を助けるので、体調を崩しやすい季節の変わり目に取っていただきたい栄養素です。



POINT 豆腐を入れたら、ふたをせずに4分程煮込みます。水分が抜けすぎないよう、様子を見て火加減を調整するなどしましょう。



ニラとチーズの卵焼き

- 分量:2人分 ●1人分200kcal、塩分1.7g
- 溶き卵.....3個分
- ニラ.....15g
- ピザ用チーズ.....20g
- 鶏ガラスープ.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ1と1/2
- 塩.....小さじ1/3
- サラダ油.....適量

- ニラは5mm幅に刻む。
- 溶き卵に調味料、鶏ガラスープ、ニラ、ピザ用チーズを加えてよく混ぜる。
- 卵焼き器にサラダ油を入れて火にかけ、油をなじませる。
- ②を3回に分けて流し入れ、手前に三つ折りにして、焦がさないよう注意しながら弱めの中火で焼き上げる。

vol.162

追って!カルチャー

明知 真理子

死んでしまったあと、モノになつて大切な人の近くにいられるとしたら、あなたは何になりますか?

亡くなった人にそう問いかけるのは「とりつくしま係」。この世に未練があるなら、何かモノになつて戻ることができるといいます。そんな問いかけに答じている人々がとりつきたモノを

大切な人のそばに

起点に、歌人作家である東直子さんが11の短編を綴ります。

一人の母親は、ピッチャーの息子を看取るため、野球の試合で使うローゼンになりたいと言います。ほかにも、夫の愛用するマグカップになった妻、妻が綴る日記になった夫、母の補聴器になった娘、いつも遊んでいたジャングルジムになった男の子など、とりつくまの短編は、切なさ、温かさ、かなしみ、おかしみなど、豊かな感情を呼び起こします。

この世に思いを残した人のお話を読んでいる

自分だつたら何にとりつくだろう? 愛する娘のヘアバンド。いや、それだと家から出られない。バッグがいいな。でも娘の行動範囲は狭いから、どうせならバックパックのリュックサックになつて世界中を旅したい。いや、破れて捨てられるかも...。そうだ、バスポートなら有効期間は大丈夫だ。もし盗難にあつたとしても、ルパンのように世界を股にかける怪盗が使うかもしれない。ぜったいに楽しいぞ...いや、愛する娘はどうした!

小泉今日子さん主演の映画も9月6日に公開されます。予告編から不思議な雰囲気を楽しめるので、ぜひ検索してみてください。



『とりつくしま』
著者:東直子
発行:筑摩書房
定価:660円(税込のみ)

Let's STRETCH! Vol.102

アクティブ+スタティックストレッチ⑥
(股関節の機能活性 その3)

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(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行くのがスタティックストレッチ(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。

今回は股関節の機能活性を図るための腸腰筋の促進と大臀筋のストレッチをご紹介します。

- (AS)椅子に座り、片方の腿を抱えるようにします。その後ゆっくりと5秒かけて降ろしていきます。この時、骨盤前面にある腸腰筋が収縮しています(A)(B)。この動きを左右で5回ほど繰り返します。
- (SS)次に片足の足首を腿に乗せ、ゆっくりと股関節から体を前方に曲げていきます(C)(D)。この時、大臀筋がストレッチされます。この状態で10~15秒キープ。呼吸はゆっくりと普通に。左右2回ほど繰り返します。膝や腰に痛みを感じた場合は中止します。

(前方から見た姿勢)

「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