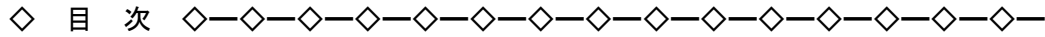


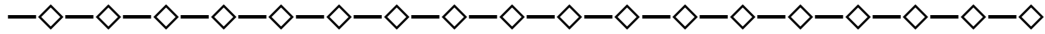
Salud (サルー) とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

3月5日は「啓蟄」です。虫たちが冬眠から目覚め、活動を始める時期であり、少しずつ暖かくなって、人も外出したくなる季節となります。ただ「花冷え」という言葉があるように寒暖の差が大きくなる時期でもありますので、体調管理には十分にお気を付けください。



- ◇ 目 次 ◇
- 1. 愛媛支部からのお知らせ
- 2. 健康情報
- 3. コラム



愛媛支部からのお知らせ

◆平成29年度愛媛支部保険料率のお知らせ

平成29年度の愛媛支部保険料率は、以下の通り決定となりました。

- ・健康保険料率 10.03% (平成28年度) → 10.11% (平成29年度)
- ・介護保険料率 1.58% (平成28年度) → 1.65% (平成29年度)

それぞれ医療費、介護納付金の増加に伴い、引き上げを余儀なくされました。事業主、加入者の皆様におかれましては、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

また健康保険料率は、都道府県ごとに加入者の皆様の医療費に基づいて算出されますので、加入者お一人おひとりの健康の積み重ねが保険料の上昇を抑える力になります。まずは年に一度の健康診断を確実に受けいただき、また生活改善が必要だとわかった方は保健指導をお受けいただくことで、病気の予防や健康保持にお役立てください。

協会けんぽといたしましても「ジェネリック医薬品の使用促進」「レセプト、現金給付等の審査強化」「扶養家族の再確認」などの取り組みを、引き続き強化して参ります。

平成29年度の保険料率についてはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/cat330/sb3130/h29/290210>

平成29年度の保険料額表はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/cat330/sb3150/h29/h29ryougakuhyou>

◆肝炎ウイルス検査を受けましょう

ウイルス性肝炎の持続感染者は、全国にB型が110万人～140万人、C型が140万人～180万人いると推定されていますが、肝炎ウイルス検査を受検されたことがある方は、約半数にとどまっているのが現状です。

そのまま治療しないで放置すると慢性肝炎、肝硬変、肝がんにすすむおそれがあります。

肝炎ウイルス検査は、①職場の健康診断時(※)、または②保健所③市町で申し込みをすることができます。簡単な採血ですので、一度は受けて確認しましょう。

※ 協会けんぽの生活習慣病予防検診を利用する場合は、612円(平成28年度)の自己負担額でオプションとして受検できます。

詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat070/kanen>

◆コラボヘルス事業「健康づくり推進宣言～Yell for your healthy life～」のご案内

愛媛支部では「健康づくり推進宣言」をされた事業所に対し、健康経営への取り組みをサポートしています。

またインセンティブ（特典）として、愛媛銀行との協力連携により、宣言事業所にお勤めの従業員を対象とした個人向けフリーローン商品を利用する際の優遇制度を創設し、平成29年2月より運用を開始しました。

詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat070/2016081000>

◆第2回「しまのわ学校体育祭inごごしま」開催のお知らせ

昨年に引き続き、「しまのわ学校体育祭inごごしま」が開催されます。

「サイクリング」「ウォーキング」「ロゲイニング」「島めぐりラン」のうち、好きな種目を選んで参加していただくことができます。（3月6日までの事前申込みならびに各種目参加料が必要です。）

興居島の自然の美しさを体感しつつ、身体を動かしてみませんか。

開催日時：平成29年3月19日（日） 9：00～15：00

開催場所：松山市興居島 島内

主 催：まつやま里島ツーリズム連絡協議会

詳細ならびにお申込みについては、南海放送ホームページから

<http://www.rnb.co.jp>

健康情報

季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/290301>

保健師健康アドバイス～体重編・睡眠編～

(1) 体重は一番身近な健康のバロメーターです。

「気づかぬうちに増えてしまった！！」「元に戻らなくなってしまった！！」ということがないよう、できれば毎日同じ時間帯に体重計に乗り、ご自身の健康管理に役立てていきましょう。

保健師C

(2) 睡眠に関する悩みは様々で、解消するためにはその原因を探ることが大切です。原因究明の一手段として、「睡眠日誌」をつけ、睡眠状態を把握することをおすすめします。床についた時間や眠っていた時間、日中の気分等を記録します。2～4週間程度続けると、睡眠の傾向がよくわかります。

また、医師に相談するときも説明しやすくなります。

保健師I

ドクターすなみの脳のおはなし 第110回

気をつけなくっちゃ慢性硬膜下血腫

カラオケ仲間であり麻雀仲間の4人で大いに飲んで遊んだ後、ほろ酔い気分も手伝って、田舎道を演歌を口ずさみながら夜道を帰っていました。正面から軽トラックがフルスピードで走ってきます。危ない！と思って道の端によけたところ、路肩が崩れて田んぼに落下、頭をしたたかに打ちました。頭頂部から出血もあり、他の3人が駆け寄ってきて病院へ連れていかれました。

初めて救急車に乗ったAさん70才。救急病院に着いたときは、すっかり酔いも醒めていました。研修医らしき若いドクターに頭頂部の傷を消毒してもらったあと、ホッチキスで3針、無麻酔であつという間に閉じてもらいました。研修医のうしろに腕組みをしてにらんでいた指導医が仁王立ちしていたこともしっかり覚えています。傷の処置を終えた後、頭部CT検査で異常がないことを確かめ、帰宅しました。

その後も元気に近所の子供たちに昆虫採集の楽しさを教え、仲間とカラオケに麻雀、家では奥様に週に1回は夕食をサービスするという夫の鏡のようなAさんでした。

頭のけがから1か月あまり経ったころ、我が家で高校野球を見ていたところ、仲間の1人から携帯に電話がかかりました。

「何やっとなんじゃ、もうみな集まるとるがな、はよう来いよ」

いつもの4人でカラオケと麻雀の約束をすっかり忘れていました。その日はカラオケもうまく歌えず、麻雀も負けてばかりでした。

次の日は朝からふらふらして日課の朝の散歩を止めることにしました。昼過ぎには体調も戻り、夏休みの近所の子どもたちと昆虫採集に山へ。昆虫のはなしや植物の興味深いのはなしに子どもたちは喜んでくれ、日暮れまで大にはしゃいでくたびれました。

次の日は昨日の疲れが出たのか、頭が上がリません。早朝にトイレに立った時ふらついて転倒してしまいました。昼前まで寝床にいたのですが、腹も減ったので起きることにしました。ところが左手足に力が入りません。何とか歩いて食卓についたが、左手でコップがうまく持てないのです。すると妻が、

「あんた、それつが回ってないわ。それにふらふらしていて、血管でも詰まったんじゃない？」

と、心配そう。結局、自分でもおかしいと思い、妻の運転で病院へかかることにしました。

総合受付で病状を説明すると、脳神経外科へかかってくださいとのこと。よほど歩き方が危なっかしいのか、車いすを用意されました。脳外科外来では医者に歩いてみてくださいと言われたが、左足に力が入らず、ほとんど歩くことができません。血圧を測り、右手左手の握力を測り、質問にいくつか答えたあと、頭部CT検査です。

CTの画像を見せ、担当医は

「右側に慢性硬膜下血腫ができています。おそらく1か月余り前、転倒し頭を打ったことが原因と思われます」

「でも、その日に救急病院にかかってCTは異常ないって言われたんですよ」

「そのときは異常ないんです。頭を打ったとき、脳の表面の血管に傷がつき、少しずつ血腫が大きくなって、この2.3日で脳を圧迫するようになったと考えられます」

「右側に血が溜まって、左が悪くなるんですか」

「そうなんです。大脳から手足の神経にいくまでに左右が交叉するんです。ですから右の大脳が障害されると、左の手足に障害が出るんです。

「治りますか？」

「はい、大丈夫です。頭の骨に小さな穴をあけ、液状になった血腫を吸い出します。左手足の動きが悪いので、しばらくリハビリが必要ですが、2週間もすれば歩いて帰れるでしょう」

担当医のはなしでは以前、狭心症といわれ、そのときから飲んでる血液サラサラの薬が今回は災いしたという。薬も場合によっては飲まないほうがいいとは知らなかった。よく説明を聴いて、必要な薬だけを飲まなくちゃと思いました。

早速、その日に入院し、翌日手術となりました。しっかり病気について、手術について医師の説明を聴き、ちゃんと質問にも的確に答えていただいたおかげで、何の心配もなくぐっすり眠ることができました。

朝食は抜きで、車いすで手術室へ連れて行ってもらいました。髪の毛はまったく散髪しない無除毛手術と聴きましたが、本当に髪の毛はそのままなんです。皮膚を切るところを少しだけ散髪しましたが、カミソリで剃ることはありません。何度も消毒して局所麻酔、これは痛かったです。でもそのあと手術が始まってからは痛みはありませんでした。手術時間は35分間でした。手術室から病室へはストレッチャーという移動式のベッドで帰りました。

妻が、「大変でしたねえ」というので、「思ったより早くて痛くなかったよ」と答えました。少し眠ったら、遅めのランチが届いていました。座って食べることがで

き、全部平らげたあと、リハビリの先生が来られ、本格的なリハビリはあすからとのことでした。

翌日から左手の訓練、歩く訓練、しゃべる訓練が始まりました。左手足の感覚は手術を受ける前と後では全然違って、力も入るようになり、ふらつくこともなく、リハビリは順調に進みました。抜糸をする1週間後にはほぼ元通りになったと思いましたが、リハビリの先生は念には念を入れて転倒しないように筋力をもっとつけましようとしてさらに1週間リハビリを続け、手術から2週間後に退院となりました。このときから血液サラサラの薬を再開しました。

慢性硬膜下血腫は頭のけがから1-2か月後に血腫が脳を圧排する大きさになり症状を出してきます。1か月以上経過しているため、頭を打ったことを覚えていない患者さんも多くいらっしゃいます。また半身不随になると脳卒中と間違えられたり、ボケ症状から認知症と間違えられることもあります。

診断はCTやMRIなど画像診断で容易ですので、ふらふらしたり、もの忘れが心配な方はぜひ専門医を受診してください。

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

□□□発行 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市三番町7-1-21ジブラルタ生命松山ビル5階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。
