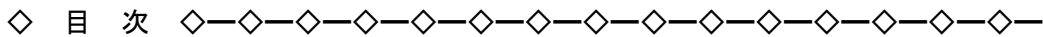


Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

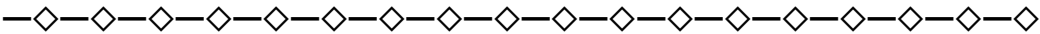
同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

そろそろ梅雨入りを迎えます。雑菌の繁殖しやすい時期になりますから、こまめな掃除や換気を心がけるとともに、バランスの良い食事をとり、生活のリズムを整え、体調管理をしっかりと行いましょう。

また、この時期は蛍が舞い始める季節です。家族や友人と蛍狩りに出かけ、気分転換をしてみてくださいはいかがでしょうか。



- 1. 愛媛支部からのお知らせ
- 2. 季節の健康情報
- 3. コラム ドクターすなみの脳のおはなし



愛媛支部からのお知らせ

◆協会けんぽ愛媛支部の移転について

協会けんぽ愛媛支部は、平成29年7月18日（火）に下記住所へ移転いたします。

なお、電話番号およびFAX番号に変更はございません。また、7月14日（金）までは、現住所（松山市三番町7-1-21 ジブラルタ生命松山ビル5階）にて通常どおり営業しています。

新住所

郵便番号：790-8546

住所：松山市千舟町4丁目6-3 アヴァンサ千舟1階

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

◆「健康フェスタ in えひめ 2017」に出展します

日時：平成29年7月1日（土）10：00～17：00

7月2日（日）10：00～16：00

会場：アイテムえひめ（松山市大可賀2-1-28）

今年で8回目を迎える「健康フェスタ in えひめ 2017」に愛媛支部も出展いたします。皆様のご来場をお待ちしています。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat070/20170418001>

◆任意継続保険における被扶養者の認定手続きについて

退職後の健康保険（任意継続）における被扶養者の認定手続きの際には、被扶養者の方のマイナンバーをご記入いただく必要があります。

なお、被保険者のマイナンバーについては、保険証の記号・番号をご記入いただければ、必要ございません。記号・番号が不明な場合はマイナンバーをご記入のうえ、本人確認・番号確認書類を添付してください。

※被扶養者のマイナンバーについては記入のみで、本人確認書類の添付は不要です。

◆肝炎ウイルス検査を受けましょう

愛媛県における2015年度の肝がん年齢調整死亡率（75歳未満）は、全国ワースト7位と、2014年度のワースト1位を脱却したものの、まだまだ全国平均より高い状態が続いています。（国立がん研究センター がん情報サービス）

協会けんぽ愛媛支部では、肝がんの原因の約8割を占めるB型・C型肝炎ウイルスを「早期発見」し、肝がんになる前に「早期治療」することが重要と考え、肝炎ウイルス検査の受検を呼び掛けています。

肝炎ウイルスは、健康診断の肝機能検査では確認できませんし、自覚症状もほとんどありません。

検査は、①職場の健康診断時（※）、または②保健所や③市町で申し込みをすることができる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健診を利用する場合は、最高612円（平成29年度）の自己負担額でオプションとして受検できます。

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

◆「カラダのゆがみ」を無料で測定してみませんか？

皆さん、ご自身の姿勢を気にされたことはありますか？誰もが経験している肩こり、腰痛、頭痛や眼精疲労。これらはカラダのゆがみが原因となっているかもしれません。

愛媛支部では、加入者の皆さんの健康増進を目的として「姿勢測定」事業を実施しています。一定のお申し込み条件を満たされた事業所などへお伺いし、無料で皆さんの姿勢をチェックします。ぜひご利用ください！

お申し込み条件など詳しくはコチラ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat070/event01/20150319>

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/h29/290601>

ドクターすなみの脳のおはなし 第113回

海馬のおはなし

「粗忽の使者」という落語があります。治部田治部衛門という間の抜けた名前の武士がまことに粗忽なのであります。正直者なのですが、とにかく忘れっぽい。ある日、殿様のご用で使者となって赤井御門守さまのお屋敷にうかがったのはいいが、どんな用件であったのかをすっかり忘れてしまいました。

「拙者、使者の口上を失念つかまつった」

というので大騒ぎ。この治部田治部衛門はお尻をギュッとつねると忘れたことを思い出すという特技がありましてな。そこで大工のくぎ抜きでお尻を力任せにえいとつねった。

「思い出しましてにござります」

「それはよかった。してご口上はなんと」と聞くと

「屋敷を出るとき、聞かずに参った」

人間に限らず、動物の記憶を司っているのは大脳の海馬と呼ばれる部分です。海という漢字が使われている生き物がいくつか存在します。次のうち、いくつ読めるでしょうか？

- 1) 海月
- 2) 海星

- 3) 海豚
- 4) 海狸
- 5) 海獺
- 6) 海豹
- 7) 海胆
- 8) 海鞘
- 9) 海象
- 10) 海鼠
- 11) 海驢
- 12) 海扇

10 個以上答えられた方はとても物知りだと思います。

海鼠はナマコと読みます。ナマコを研究したことがあります。何故かというとナマコは脳を持たないからです。心臓ありません。不思議です。消火器と呼吸器は持っています。要するに考えもしないで、食べて出しているだけなのです。そして雌雄の別はあり、生殖器もあります。考えもしないのです。

しかし海馬は他のものとは全く関係なく、兄弟分ではありません。映画「ポセイドン・アドベンチャー」を覚えていますか。大晦日の夜、パーティーで賑わう豪華客船ポセイドン号を海底地震によって突然発生した大津波が襲いました。一瞬の内に船は転覆。生き延びた人々は生存を賭けて、天地が逆転した船内からの脱出に挑む。アーネスト・ボーグナイン、ジーン・ハックマンらが出演。

ポセイドンとはギリシャ神話の神様で海の神。この神様はヒポカンパスという下半身が魚の怪獣の背中に乗っていて、しっぽが脳の記憶に関する部分の形に似ていることから海馬と名付けられました。

日常的な出来事や、勉強して覚えた情報は、海馬の中で一度ファイルされて整理整頓され、その後、大脳皮質にためられていくといわれています。

つまり私たちの脳の中で、「新しい記憶」は海馬に、「古い記憶」は大脳皮質にファイルされているのです。

海馬が働かなくなると、私たちは新しいことが覚えられなくなります。つまり、昔のことは覚えていても、新しいことはすぐに忘れてしまうのです。

海馬はいわゆる「記憶の司令塔」とでもいえるととても大切な場所ですが、とても壊れやすい性質を持っています。

例えば酸素不足で脳がダメージを受けるとき、最初に海馬あたりから死んでいくといわれています。

また、とても強いストレスにさらされたときにも、海馬は壊れてしまう性質があります。「サリン事件」や「阪神大震災」が起こったときに、PTSD（心的外傷後ストレス障害）という言葉聞いたことがあると思いますが、これは極端な恐怖やストレスで、海馬に異常が現れる病気です。

海馬は高性能ですが、とても繊細で壊れやすい精密機械のようなものなのです。

記憶には、頭で覚える「陳述的記憶」と、体で覚える「手続き記憶」の2種類があります。

難しい漢字を覚えたり、計算のしかたを覚えたりするのが「陳述的記憶」です。「海馬」は、「陳述的記憶」をするときに、大切な役割をはたしています。この記憶は、一度覚えても、けっこう忘れてしまったりします。「手続き記憶」は、自転車の乗り方や泳ぎ方などを覚える記憶です。一度しっかり覚えれば、なかなか忘れることはありません。10年間も自転車に乗らなくても体が覚えていて、ちゃんと乗ることができます。

この2種類の記憶は両方とも、脳を使って記憶している点では同じです。

「手続き記憶」で中心的な役割をはたしているのは、海馬ではなくて脳のずっと奥にある「大脳基底核」と「小脳」です。

「大脳基底核」は脳が体の筋肉を動かしたり止めたりするときに、「小脳」は筋肉の動きを細かく調整してスムーズに動くために働きます。

私たちが一生懸命に体を動かし、何度も失敗を繰り返しながら練習するうちに、「大脳基底核」と「小脳」のニューロンネットワークが正しい動きを学び、記憶していくのです。

こうして体で覚えた「手続き記憶」は、消えることなく、いつまでも私たちの脳

に刻み込まれるのです。

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。