



ます。

また、納付いただけていない方へ文書あるいは電話等により催告を行いますが、協会けんぽからの返納催告にご対応いただけない場合、民事訴訟法による法的対応に着手することもあります。その際、訴訟にかかる費用や遅延損害金も請求することとなります。

※ご返納いただいた医療費は、受診時に加入していた健康保険制度（国民健康保険等）から払い戻しを受けられる場合があります。その際、医療機関等で受診した診療内容の明細が必要ですので、払い戻し申請をされる方は協会けんぽレセプトグループまでご連絡をお願いしております。

従業員の方がご退職された場合、事業主は「健康保険厚生年金保険被保険者資格喪失届」に健康保険証を添えて日本年金機構へご提出いただくこととなります。しかしながら、退職後も健康保険証を返却せず、失効している健康保険証を医療機関等で提示して受診しているケースが多々発生しているのが現状です。このような返納金の発生を防止するためにも、健康保険証の使用は退職日までであることの周知と健康保険証の早期回収にご協力をお願いいたします。

## 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。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h30/300701002>

## ドクターすなみの脳のおはなし

### 第125回 越後の虎は49歳で脳卒中

私が上杉謙信さまにお仕えしたのは関東管領の上杉憲政さまの養子となり山内上杉氏の家督を譲られたときで、謙信さま 31 歳のときでございます。幼少時より利発で武芸にも秀でたものがあると越後とはいわず、広くその名はとどろいておいででした。

永禄 12 年（1569 年）8 月、前年に続いて越中へ出兵し、椎名康胤を討つため大軍を率いての松倉城の戦いは百日間にわたり城を包囲し、支城の金山城を攻め落としましたものの、武田信玄が上野国へ侵攻したため松倉城の戦い途中で帰国し、上野国の沼田城に入城したのでございます。元亀元年（1570 年）1 月、下野において佐野昌綱が背いたため唐沢山城を攻撃しますが、攻め落とすことは出来ず、10 月、北条氏康から支援要請を受けたため上野へ出陣し、このとき殿に発作があったのでございます。突然、左足がしびれると言われ、それからというもの左の足は不自由になってしまわれたのです。

「殿、酒をお控えなさりませ」と、何度も進言したのでございますが、酒は毎夜毎夜、浴びるようにお飲みになり、肴は塩に味噌、梅干に干物といったしょっぱいのばかり。心の臓によろしゅうないと申しまして、  
「まだ足りぬ、まだ足りぬ」と申されて、のどが渴いても、まず酒といった日々でございました。

左足が不自由になったあとも、武田軍などとの戦いは続き、多忙極まりない毎日の連続でございました。真夜中に突然起きてこられて、

「誰かおらぬか、七尾城はこのままでは落ちぬ。遊佐続光に密書を送ろうと考えた。ええい、誰かおらぬか」

などと、苛立ちはつのる一方で、眠れない日々も続いた由にございます。

さて、読者のみなさんは上杉謙信が辛いものを好み、大酒を飲み、ストレスの多い日々を暮らし、現代であれば生活習慣病である高血圧、糖尿病、アルコール依存症の持病があり、そううつ状態の毎日で、血圧や血糖のコントロールはもちろん、精神的にも治療が必要な状態であったと想像するに難くないと思われます。

しかし、当時は高血圧も糖尿病もストレスといった言葉もありませんでした。

天正5年(1577年)12月18日、謙信は春日山城に帰還し、12月23日には次なる遠征に向けての大動員令を発しました。天正6年(1578年)3月15日に遠征開始の予定でしたが、その6日前である3月9日、遠征の準備中に春日山城内の厠で倒れ、昏睡状態となりました。一時は意識を取り戻したものの、3月13日の未の刻(午後2時)に帰らぬ人となりました。享年49才。倒れてからの昏睡状態により、死因は脳出血と考えられています。

辞世の句は「四十九年 一睡の夢 一期の栄華 一盃の酒」。

本能寺の変が天正10年6月2日(1582年6月21日)早朝であり、謙信の死から5年も経っていないことを思えば、当時、高血圧の知識があれば歴史は変わっていたかも知れぬと思うのでございます。

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>

-----  
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。

-----  
全国健康保険協会(協会けんぽ)愛媛支部  
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟1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](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](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。