

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

架け橋

KAKEHASHI



全国健康保険協会 香川支部
協会けんぽ

山梨県 ひまわり畑と南アルプスの山並み／提供：アマナ

自覚がなくても 太ってなくても **要注意!**

動脈硬化の**元凶!**

脂質異常症

脂質異常症は食生活の欧米化に伴い日本でも患者が増え続けている生活習慣病です。日本には現在 220万5,000人*の脂質異常症患者がいると推定され、女性は特に閉経前後に急増します。

痩せている人でも発症し、自覚症状がないため放置しがちですが、

生活習慣を見直さないと危険な病気を発症する可能性も!

どんな病気でどんなリスクがあるのかを知り、生活習慣改善につなげましょう。

* 厚生労働省「平成 29 年 (2017) 患者調査の概況」より

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

1 つでも当てはまったら

脂質異常症です!

※空腹時採血

- ✓ LDL コレステロール
140mg/dl以上
- ✓ HDL コレステロール
40mg/dl未満
- ✓ 中性脂肪 (トリグリセライド)
150mg/dl以上

こんな人は
特に要注意!

- ✓運動不足
- ✓喫煙者
- ✓高血圧
- ✓肥満
- ✓糖尿病
- ✓親族に脂質異常症
の人がいる

体重は標準以下
だし...

たまには自分に
ご褒美!

放置すると
命に関わる**重大な病気**のリスクも!!



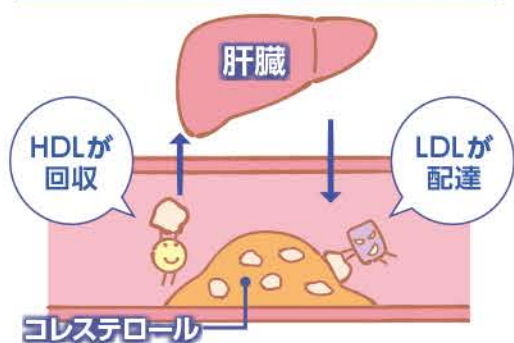
血中脂質の値をチェック！ いつの間にか血液ドロドロに!?

脂質異常症とは

中性脂肪（トリグリセライド）やLDLコレステロール、HDLコレステロールなどの血液中の脂分を血中脂質といいます。中性脂肪は、空腹時のエネルギーとなったり、臓器の保護をする役割があります。コレステロールは、人の細胞膜や血管壁を構成したり、胆汁酸やホルモンの原料となる重要な物質です。中でも、肝臓で作られたコレステロールを体全体に運ぶLDLコレステロールは「悪玉コレステロール」、余ったコレステロールを肝臓に戻すHDLコレステロールは「善玉コレステロール」といわれます。

このように血中脂質は体に必

コレステロールの働き



要な成分です。しかし、何らかの理由で中性脂肪やLDLコレステロールが増え過ぎたり、HDLコレステロールが減り過ぎたりすることがあります。このように血中脂質のバランスが崩れた状態が脂質異常症です。

脂質異常症と動脈硬化

大部分の脂質異常症は、体質、食習慣、運動不足、体重増加など生活習慣が主な原因で、成人以降に発症します。しかし、自覚症状がないため、検査で異常値が出ても放置してしまうケースが多くあります。

脂質異常症を放置すると、血管壁に余分な脂が沈着してプラーク（粥腫）と呼ばれる塊が作られ血流が悪くなり、いわゆる「血液がドロドロ」状態になり、血管が詰まりやすくなります。心臓の血管が詰まった場合には急性心筋梗塞、脳の血管が詰まったときは脳梗塞になります。これらは、日本人の死因の上位を占める病気です。

ライフスタイルの欧米化に伴い、脂質異常症と診断される人が増えています。重病化を避けるためには、脂質異常症を軽視せず、早い段階で治療することが重要です。

動脈硬化の指標「LH比」でコレステロールを見直しましょう

従来は、LDLとHDLそれぞれの数値が基準値内であれば問題ないという考え方でしたが、近年になって両方のバランスが重要とされています。その目安となる「LH比」は、簡単に求められるので、健診結果から割り出してみましょう。

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDLコレステロール}}{\text{HDLコレステロール}}$$

LH比	血管内の状態
1.5未満	きれいで健康な状態。
1.5以上	コレステロールが働き始める。
2.0以上	コレステロールの塊が血管全体にこびりつき、動脈硬化の可能性大。
2.5以上	コレステロールの塊がいつ破裂してもおかしくない状態。血栓ができている可能性あり。

出典：Framingham Study

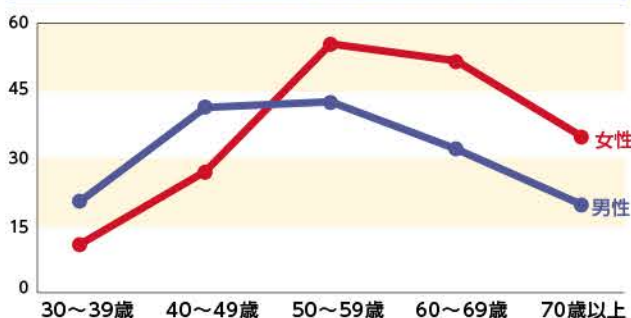
※動脈硬化性疾患発症予防の脂質管理は、LDL-Cの管理目標値を達成することが優先

女性と脂質異常症

女性ホルモンは脂質異常症や動脈硬化を防ぐように働きます。そのため、閉経前の女性は男性に比べて脂質異常症にかかる割合が低い傾向にあります。しかし、更年期を境に脂質異常症になる女性が増えます。女性は、閉経前後から生活改善をして、脂質異常症の対策を取るよう心掛けましょう。



総コレステロール 220mg/dL以上の頻度 (%)



※厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」より算出

脂質異常症を放置すると危険です!

脂質異常症自体に症状はありませんが、放置すると動脈硬化を進め、ある日突然、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの恐ろしい病気を発症させます。

こんな人は**肥満**が脂質異常症の原因かも?

- ☐ 腹囲 85cm以上(男性)、90cm以上(女性)である
- ☐ BMI *値が25以上である
- ☐ 20歳のころから10kg以上体重が増えている

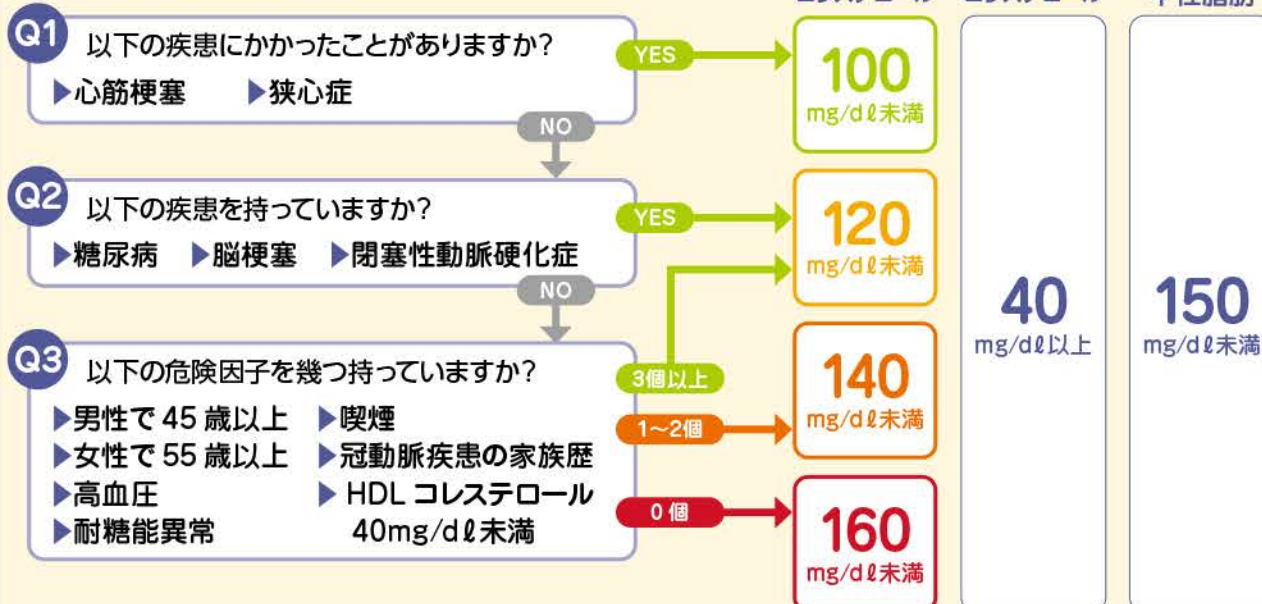
1つでも当てはまる人は
体重を3%減らしましょう!

*体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出

リスクに応じた脂質管理を

脂質異常症の治療目標は、一人一人違います。
下の図のように、リスクに応じた目標値が決められています。

脂質の管理目標値



出典：日本動脈硬化学会(編)：動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2007年版・日本動脈硬化学会，2007

脂質異常症の改善方法は次のページへ!



生活習慣の中でも、特に 食生活の改善が治療のカギ!

動脈硬化の進行を止める

脂質異常症の治療は、動脈硬化を進めないようにすることが重要な目的です。脂質異常症は男性女性ともに、中年以降に起こりやすくなります。まれに遺伝が原因の人もいますが、大半は長年の食事内容などが原因です。また、生活習慣を改善すれば管理できる病気でもあります。

特に肥満が脂質異常症の原因の人は、減量が大切です。体重が適正になると、脂質異常症だけでなく、高血圧や糖尿病などの改善効果も得られます。まずは次のように生活習慣の改善を行います。

タバコ

●禁煙する。

非喫煙者は受動喫煙を回避する。

運動

●有酸素運動を毎日30分以上行う。

飲酒

●アルコールの過剰摂取を控える
(純アルコール量1日20g以下)。

食事

●過食を抑え、標準体重を維持する。

●塩分を多く含む食品の摂取を控える
(1日6g未満)。

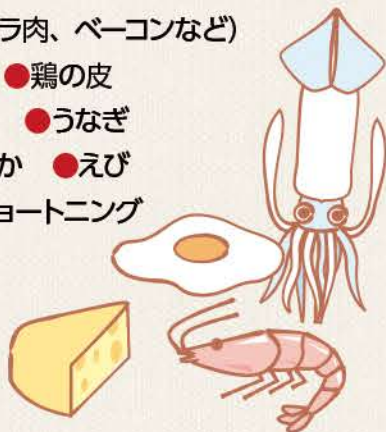
●下記の図を参考に、コレステロール値を上げる食品の食べ過ぎに気を付け、コレステロール値の上昇を抑える食品を取るようにする。

脂質異常症を改善する食品の選び方

控えた方が良い食品

LDLコレステロールが高い人

- 卵
- 脂肪の多い肉 (バラ肉、ベーコンなど)
- 魚卵 ●レバー ●鶏の皮
- バター ●チーズ ●うなぎ
- 生クリーム ●いか ●えび
- マーガリン ●ショートニング
- チョコレート など



中性脂肪が高い人

- ケーキなどの甘いお菓子
- ジュース
- 甘みの強い果物
- スナック菓子
- アルコール など



積極的に取りたい食品

- 野菜 ●きのこ
- 大豆・大豆食品 (納豆、豆腐など)
- こんにゃく
- 海藻 (わかめ、ひじき、こんぶなど)
- 青魚 (さば、いわし、あじなど)



新型コロナウイルス感染症について、 傷病手当金を受給できる場合があります

傷病手当金 とは

業務外のケガ(負傷)や病気*による療養のために会社を休み給料が減った場合、申請により1日当たり標準報酬日額(支給開始前12か月間の標準報酬月額を平均した額÷30日)の2/3に相当する金額を、保険者から受け取れます。

療養のため連続して3日間仕事を休んだ後、4日目以降の仕事を休んだ日が対象となります。

*業務上のケガや病気の場合は、労働基準監督署にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症で「傷病手当金支給申請書」を提出する際は、「事業主証明」及び「医師証明」を必ず記載してください。

★医療機関は受診してないが、自覚症状があり自宅療養していた場合は、医師の証明は必要ありません。
(別の書類の提出を求めることがあります。)

傷病手当金のご相談は、お電話(087-811-0572)にて承ります。

なお、申請書の提出は、新型コロナウイルスへの感染のおそれを軽減するため、郵送でお願いします。

※上記以外にもさまざまな補償があります。詳しくは厚生労働省HP「働く方と経営者の皆さまへ」などをご覧ください。

事業主の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の影響
による労働者の休業等について



働く皆さまへ

生活を支えるための支援の
ご案内



香川県民の皆さまへ

香川県における支援制度について

香川県HP



「新しい生活様式」における注意点

夏編



熱中症予防行動の 5つのポイント

- 1 エアコンを利用するなどして、暑さを避けましょう
- 2 適宜マスクをはずしましょう
- 3 こまめに水分補給をしましょう
- 4 日ごろから健康管理をしましょう
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう

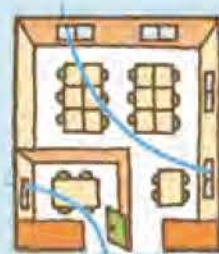


詳しくは厚生労働省HPへ

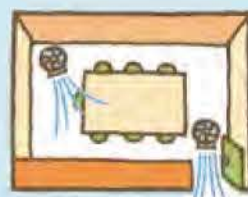
換気の ポイント

エアコンは、下記により十分な
換気をしながら利用しましょう。

- 空気の流れを作るため、30分に1回以上、数分間程度対角方向の窓を開放しましょう。
- 窓が1つしかない場合は、ドアを開けたり、換気扇(台所用は風量が大きく効果的)を併用するのがお勧めです。扇風機を外向きに回すことで部屋の空気を効率よく入れ替えられます。
- エアコンは連続運転するのが経済的で余計な負荷もかかりません。換気をしている間も切らずに使用しましょう。
- 『人が入れ替わるタイミングが、空気も入れ替えるタイミング』です。会議終了後はドアを開けたままにするなどのルールを決めて、換気を習慣化しましょう。



オフィスの対角の窓を開ける



扇風機を使って換気する



シリーズ

上手な医療のかかり方



医療機関のかかり方で上手に節約！

少しでも安く買い物をしたり、こまめに電気を消したりして日ごろから節約を心がけている人は多いことでしょう。「医療費」に関してはいかがでしょうか？「健康にかかわることだから…」と費用を気にせずに受診する人も少なくないのではないのでしょうか。

実は、医療費もちょっとした心がけで節約できるのです。ここでは上手に受診して医療費の無駄を減らすコツをご紹介します。

医療費を減らす5つのポイント

1. 「かかりつけ医」をもちましょう！
2. 「ハシゴ受診」はやめましょう！
3. 「時間外受診」は本当に必要な時に！
4. 意外に高い子どもの医療費
5. 子どもを病院に連れて行くか迷ったら救急相談（#8000）へ！

今月のポイント！



今月のポイント！

「かかりつけ医」をもちましょう！

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんや医療機関のことをいいます。「病院にかかるなら大病院のほうが安心だ」と、思われる人もいるかもしれませんが、そうとは限りません。家の近所に、日ごろのあなたの健康状態をよく理解してくれている「かかりつけ医」がいると安心です。「かかりつけ医」をもち、風邪など日常よくある病気のときは、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

「かかりつけ医」をもつメリット

- 待ち時間が少ない
- 初診時や再診時に「特別料金」の加算がない
- 同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣などを把握・理解したうえで治療やアドバイスが受けられる
- 必要に応じて専門医や大病院に紹介状（医療情報提供書）を書いてもらえ、診断・治療がスムーズに行えます。

「かかりつけ医」をもつことが医療費節約の第一歩

紹介状を持たずに大きな病院を受診すると…

余分な検査を受けることにつながるだけでなく、特別料金が加算されます。

健康保険適用

〈初診料〉
2,820円



全額自己負担

〈特別料金〉※
平均約2,000円

※特別料金はベッド数が200床以上の病院が自由に設定でき、8,000円程度の金額を設定しているところもあります。

with コロナ時代を生きる

香川支部支部長コラム

新型コロナウイルスの影響により、多くの加入者・事業主の方が、引き続き厳しい状況に対応されていることと拝察いたします。感染が終息するのは当面難しいとしても、早期に収束して社会経済活動が回復し、加入事業所の経営が改善・安定化することを念じずにはおられません。

我々保険者として、各種手当金の給付などのサービスを迅速に提供し続けることと、「密」を回避する目的で出勤する職

員数を縮減するなどの社会的要請に応えることを、どのように両立あるいはバランスをとるかは悩ましい問題です。

加入者の皆さまにとって、健診を受診して自らの健康状態（耐性の弱いところ）を把握しておくことは、たとえ感染しても発症・重症化を防ぐ観点から重要です。with コロナ時代の習慣として、手洗い、マスク着用、換気、社会的距離などともに是非身につけていただきたく存じます。

香川支部のデータ

令和2年2月末時点速報値

● 事業所数	20,133事業所	● 標準報酬月額	274,603円
● 被保険者数	238,472人	● 一人当たり医療費	15,617円
● 被扶養者数	154,566人		

令和2年5月末時点速報値

● 健康保険委員数	2,931人
● 健康宣言事業所数	297事業所

令和2年1月末時点速報値

● ジェネリック医薬品使用割合	75.1%
-----------------	-------

今日も
笑顔で

Special Interview

PROFILE

みずた わさび／三重県生まれ。劇団に所属して声優の仕事を始め、アニメ「あたしんち」や「ヒカルの碁」「忍たま乱太郎」ほか、数多くの人気アニメのキャラクターの声を担当。2005年からは、アニメ「ドラえもん」でドラえもんを担当している。



無理せず、ストレスをためず、旬の物を食べることが今の私の健康法

声優 水田わさびさん

無理をしない、ストレスをためない、できるだけ旬の物を食べる。これが私の健康法になっています。日頃から体調管理はしっかりやろうと意識しています。かといって、わざわざジムに通って運動したり、積極的に健康食品を取り入れるようなことはしていません。そうしても私は長く続けられないんですね。それよりも、駅から自宅まで、わざと遠回りして帰るとか、一つ手前の駅で降りて歩くとか、生活の中で運動を取り入れるようにしています。家事全般をやっているだけでも相当な運動量です。

食事は、体にいい食材よりも、どちらかというと旬の物を意識しています。実家から届く、両親が育てた野菜がまさに旬の食材で、栄養価が高いし、夏なら体を冷やし、冬なら体を温めるといふふうに、人間の体に働き掛ける物が多く、体調を整えるのに最適です。

あとは、できるだけ好きなことをやるようにしています。仕事や家事で忙しい時でも、広島カープの応援はしっかりとやりますし（笑）、着物を着るのも大好きなこと。着物のおかげで、背筋が伸びて姿勢が良くなり、発声も良くなったんです。好きなことをやるというのは、できそうできて、なかなかできないことかもしれないですが、思いを強く持てば、たいていのことはできるはず。それは必ず元気を生む源になると思います。



全国健康保険協会 香川支部
協会けんぽ

〒760-8564 高松市鍛冶屋町 3 香川三友ビル 7 階

087-811-0572 業務グループ（保険給付・任意継続・保険証等）
087-811-0573 レセプトグループ（医療費のお知らせ・交通事故等）
087-811-0574 保健グループ（健診・保健指導等）
087-811-0570 代表 企画総務グループ（ジェネリック医薬品・メールマガジン等）