

協会けんぽの申請書類は、すべて郵送で手続きができますので、ぜひご利用ください。

協会けんぽホームページ>任意継続とは

<https://www.kyoukaiikenpo.or.jp/g3/cat320/sb3180/sbb3180/>

保険証の使用期限についてご存じですか？

【保険証の使用期限について】

資格を失った日（退職日の翌日、扶養から外れた日）からは保険証は使用できません。

【無効の保険証を医療機関で使用すると・・・】

⇒協会けんぽから医療費の返還を求められます。

自己負担額が3割の方の場合、協会けんぽが負担している7割相当の医療費を無効の保険証を使用したご本人様より返還していただきます。

仮に返還されない場合は、給与・預貯金の差し押さえ等、法的手続きにより回収します。

【無効の保険証を使用しないためにも・・・】

- ① 退職の際は、速やかに事業所に保険証を返却してください。（ご家族分も含む）
- ② 退職日の翌日以降は保険証を使用しないでください。
- ③ 退職日の翌日以降は保険証が使えないことをご家族にも伝えてください。

《事業所の社会保険事務担当者の皆様へ》

退職をされた方の保険証の早期回収にご協力をお願いいたします。

⇒保険証をお使いいただけるのは、退職日までです。

従業員の方が退職された場合は、速やかに事業所にて保険証を回収いただき、

5日以内に日本年金機構へ被保険者資格喪失届を提出してください。また、資格喪失届に保険証を添付できないときは、回収不能届の添付をお願いいたします。

回収不能届はこちら<日本年金機構ホームページ>

<https://www.nenkin.go.jp/service/kounen/kenpo-todoke/sonota/20120314-01.html>

無効の保険証を医療機関で使用すると、その医療費についてご本人様に返還いただきますので、ご注意いただくとともに保険証の早期回収にご協力をお願いいたします。

松山東年金事務所内協会けんぽ出張窓口の閉鎖について

松山東年金事務所内に設置しております協会けんぽ出張窓口につきましては、お客様の利用状況を踏まえ、令和2年5月15日（金）をもちまして閉鎖することといたしました。

※年金事務所（日本年金機構）の閉鎖ではありません。

長らくご愛顧いただきましてありがとうございました。

なお、協会けんぽの申請書・届書は、すべて郵送でご提出いただけます。お手続きには郵送をご利用ください。

また、健康保険給付金の制度やお手続き方法は、協会けんぽホームページで確認できます。ホームページからは各種申請書や届書もダウンロードできますので、協会けんぽホームページを是非ご利用ください。

▼協会けんぽ出張窓口の開設状況

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat080/20181225010/>

▼申請書ダウンロード

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/>

2. 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。

●今月の健康情報「喫煙習慣が気になったら」
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h31>

●今月の健康レシピ「春キャベツを使った回鍋肉」
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h31>

3. ドクターすなみの脳のおはなし

最終回 高血圧を見くびると

「健康診断で、血圧が高めと言われてしまった…」

「血圧が年々高くなってきている…」

年齢を重ねるごとに、気がかりになってくる血圧の問題。

減塩や運動など、健康管理の方法は色々ありますが、ほったらかしは危険です。

今日はほったらかしだった患者さんを紹介します。

1) 高血圧症をほったらかしにしていた脳梗塞患者さん

先日入院してきた患者さんです。独り暮らしの70才の女性。自宅で動けなくなり3日間、飲まず食わず。携帯を探したが見つからず、トイレにも行けず、つらかったことでしょう。たまたま友人が訪れてくれて、異常に気づき、救急車を呼んでくれました。

患者さんは10年程前には一時降圧剤を服用していたそうです。しかし転居をきっかけに医者に行かなくなったそうで、その後は血圧を測ることもなく検診に行くこともせず。救急搬送されたときの血圧は180-100でした。

血圧が高めと判断されるのは、130以上の方。この値の方は、健康診断で、生活習慣の見直しなど、医師から注意を促されます。高血圧治療ガイドライン2019でさらに厳しくなりました。

50代以上の男性で見ると、4人に1の方が、血圧が高めというデータも。

「減塩」「運動」「ストレスをためない」といった基本を大切に、健康な毎日を。

2) 絶対、薬には頼らないと決めていた脳出血患者さん

55才会社員。お酒が好きな陽気なおじさん。「そんなこというても酒が好きやし、たばこもやめられへん。ごちゃごちゃ言われるから病院には行かへん」

右半身不随と言語障害で救急搬送。搬送時の血圧は190-110。厳しいリハビリが待っていました。

最新の血圧の定義が高血圧ガイドライン2019で次のように決まりました。

正常血圧 <120 かつ <80 家庭血圧は<115 かつ <75

正常高値血圧 120~129 かつ/または <80 家庭血圧はこれよりマイナス5

高値血圧 130~139 かつ/または 80~89 125~134 家庭血圧はこれよりマイナス5

I度高血圧 140~159 かつ/または 90~99 家庭血圧はこれよりマイナス5

厳しいように思いますが、多くの脳卒中患者さんを経験して、血圧さえ、きちんとコントロールしておけば脳卒中は防げたのと思う患者さんが多い、多すぎます。

さて、なぜ血圧が高いと指摘されても、ほったらかしにできるのか。まずは脳卒中の恐ろしさが本当にはわからないから。もう1つは正常性バイアス。つまり自分だけは

丈夫だと思っから、思いたいから。

骨折は治るが、脳細胞は死んでしまうと元に戻らない。それが後遺症。脳に障害は残っても、内臓機能が異常ないので、後遺症をもったまま何十年も生きるケースが多く、これが介護の原因第1位となるゆえんです。

2人に1人はがんになり、5人に1人が脳卒中になります。もっとも危険なくも膜下出血では4人に1人が亡くなり、脳出血では10人に1人、脳梗塞では30人に1人が亡くなります。

糖尿病もそうだが、高血圧はサイレントキラー。

高血圧や高脂血症、糖尿病などのいわゆる生活習慣病はサイレントキラーと呼ばれることがあります。痛くもかゆくもないのに、放っておくと致命的な病気を引き起こすからです。しかし症状がほとんど出ない一方で、治療には定期的かつ長期的な通院と服薬が必要となります。

50代の男性で6割が高血圧を放置。待ち時間が長すぎて、忙しいので病院へ行けない。そうでしょう。ですからこれからはスマホでオンライン診療という方法が広まりそうです。

40~50代の働き盛りの世代で健診などで高血圧を指摘され始めます。治療したほうがいいと言われていても、特に自覚症状がないのに忙しい。その結果、「忙しくてそんなに定期的に病院にいけない」「治療を始めてみたものの、通院が続かなくて治療をやめてしまった」、そんな方が多いのです。病院では1~2時間待たされることはざらですが、多忙なビジネスパーソンがその時間を取ることは相当な負担であることは間違いありません。そこで普段はクリニックで血圧管理。土曜・日曜にオープンしているクリニックも増えました。

最新医療の恩恵を得られるかどうかは自分で自分のからだを守るしかない現状です。健診や人間ドッグも受けることが義務付けられているわけではありません。たとえ高血圧と診断されても通院しなくてもイエローカードは出されません。ここに脳卒中は予防できると私たちが公民館を中心に啓発活動を10年以上続けても、脳卒中が減らない原因があると思います。しかし、ほっておくと突然レッドカードが出るかもしれないのです。

まずは血圧が高めの方は血圧を測りましょう。上腕に巻いて測定する上腕カフ型血圧計にしてください。手首や指のものは不正確です。一般の量販店で売っているもので十分です。既に手首の血圧計を持っている方は病院へ持って行って、誤差範囲が小さければOKです。

腕に巻くマンシェットの高さは心臓の高さ。薄いシャツなどなら着けた上から測定してもよいです。

多くの方が間違っているのが測定時間と記録。基本は朝起きて排尿をして、1時間以内の測定です。朝ごはんの後や一仕事してからは避けましょう。

「いい数字 出るまで測る 血圧計」

1回目の測定で高い値が出ると、低くなるまで何回も測る人がいますが、大事なのは1回目の測定値です。是非1回目のものを記録して下さい。併せて、何回か測った値も記録してもらっても結構です。でも基本は1回目。

朝に加えて夜などの測定も推奨されますが、飲酒や入浴の後は下がってしまいますので正確ではありません。調子が悪い時やストレスの強い時などに測定して、ご自分の状況を把握しておくことも薦められます。

家庭血圧で白衣高血圧と仮面高血圧がわかります。白衣高血圧はご存知ですね。病院に行くと血圧が上がる人。このような人は合併症を起こす頻度が血圧正常の方とさほど変わりません。

問題は仮面高血圧です。これは白衣高血圧と逆。診察室の血圧が低いにもかかわらず、家庭での血圧が高い場合です。これは危ないとされます。

最近朝の血圧だけでなく、夜間の血圧が注目されています。夜間眠っている間に血圧が上がる人・逆に下がりすぎる人に心臓・血管系の合併症や認知症になる人が多いことがわかっています。

脳卒中予防10か条の1条目は「手始めに高血圧から治しましょう」。

今回で終わる「ドクターすなみの脳のおはなし」。長いこと読んでいただき、ありがとうございました。最後に、100年人生の生き方についてアドバイスを。

ジャンヌ・カルマンさん(1875年2月21日 - 1997年8月4日)は、人類史上最も長生きをしたとされるフランス人女性で、122年と164日間生きた。

還暦は60年だが、倍の120年を大還暦というらしい。大還暦を経験したのは人類史上最もジャンヌ・カルマンばあちゃんただ1人。85才からフェンシングを始めたとか、100才まで自転車に乗っていたとか、114才で大腿骨を骨折するまで歩いていたとか、とにかく元気がいい。

こんなおじいさん、おばあさんがどこにもいるような時代になっていく。そのとき、楽しい老後を送るためにはどうすればいいか。ジャンヌ・カルマンさんは言っている。

1に笑うこと。2に退屈しないこと。

毎日、笑って、退屈しない趣味を持っておきたいものだ。

=====
今月も最後までお読みいただき、ありがとうございました。なお、本メールに返信
されてもご回答できませんので、ご了承願います。

▼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。

▼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。

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/>
