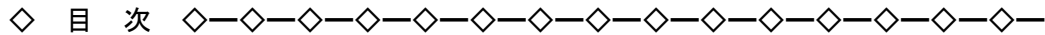


Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

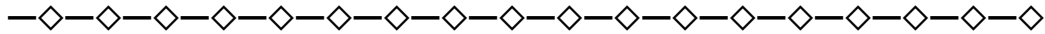
同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。各地で、糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進するイベントなどが開かれ、愛媛県内でも糖尿病撲滅のためのシンボルカラーであるブルーライトアップが松山城等で行われます。糖尿病は初期の段階では自覚症状も少ないため、予防や早期発見には健診が欠かせません。

「世界糖尿病デー」を機に、改めて糖尿病について考えてみませんか。



- ◇ 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

第5回 道後湯けむり遍路道ツーデーウォーク開催のお知らせ

今年で5回目となる当イベントにおいて、愛媛支部も後援しています。ぜひ、ご友人などをお誘いあわせのうえ、ご参加ください！！

日程：平成28年11月19日（土）、20日（日）
 場所：道後公園（スタート・ゴール会場）
 内容：コースにより、5km～35kmを選択します
 ゲストウォーカー：荻原健二さん（元スキー・ノルディック複合日本代表）
 主催：道後湯けむり遍路道ツーデーウォーク実行委員会
 共催：全日本ノルディック・ウォーク連盟 他
 後援：全国健康保険協会愛媛支部、愛媛県 他
 問合せ、申込先：道後湯けむり遍路道ツーデーウォーク実行委員会
 Tel 089-909-7119（フクヤスポーツ内）

協会けんぽの保険証

医療機関の窓口へ提示することで、医療費の一部を負担して保険診療等を受けられることができる保険証（健康保険被保険者証）は、協会けんぽの加入者であることを証明するもので、お一人に1枚発行しています。例えば、お子様が進学等で県外へ行かれる場合でも、扶養関係に変わりがなければそのままお使いいただけます。

保険証には、記号・番号、お名前、資格取得年月日（家族の方は認定年月日）等が印字されていますが、このほかに平成27年7月以降発行の保険証には、二次元コードが印刷されています。これは、保険証に記載された情報をコード化したもので、保険証を発送する際の誤送付防止と保険証返却後の回収登録に使用しています。

なお、保険証の裏面にある住所欄は、ご自身で記入・修正していただけます。

健康保険の各種の給付を受けるために必要となる保険証ですが、お勤め先で加入されている方が会社を退職した場合、保険証が使えるのは退職日までとなります。

退職後は、ご家族の分も含めて、速やかに事業所へ保険証を返却してください。また、国民健康保険や任意継続等、次の健康保険への加入手続きも忘れずに行い

ましょう！

協会けんぽの保険証は、加入期間中の更新はありませんので大切にお使いください。万が一、保険証が割れてしまったり、印字が薄くなって見えにくくなった場合には再交付いたしますので、勤務先を通じて（任意継続加入者の方は直接）協会けんぽへ再交付申請書をご提出ください（現在発行している保険証は印字保護のためのコーティングがされています）。

【業務グループ】

ウォーキング応援サイト「てくてく四国へんろ道」登録者募集中！

楽しく歩いて、四国八十八箇所巡りを疑似体験！誰でも無料で簡単登録！
登録はこちらから ⇒ <http://tokuho.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/h28/281101>

保健師からの健康アドバイス ～ 運動編 ～

- (1) 有酸素運動は無酸素運動と比べると脂肪が燃焼されやすい運動です。開始20分から脂肪が燃えはじめると言われています。ウォーキングは今日からでもはじめられるおすすめの有酸素運動です。有酸素運動を取り入れ太りにくい体をつくりましょう
保健師F
- (2) 忙しくて運動をする時間が取れない人にお勧めなのは、自宅でできる筋肉に負荷をかける運動です。筋肉を鍛えるので基礎代謝がアップして脂肪が燃えやすくなります。下半身を鍛えるスクワットは、背筋を伸ばし、肩幅より少し開いてゆっくり腰を下します。太ももが水平になったらゆっくりと腰を上げていきます。呼吸を止めずに筋肉を意識して行いましょう。
保健師T
- (3) 運動不足で時間がない方は『ながら体操』を意識してみましょう。職場では階段を使ったり、デスクワーク中の足上げ、自宅ではテレビを観ながらや歯を磨きながらスクワット等をしてみましょう。『ながら』で健康アップ！
管理栄養士H

ドクターすなみの脳のおはなし 第106回

ポリファーマシーに気をつけろ

きょうの外来に86才の女性がやって来ました。昔なら86才といえば、老婆でしたが、今や86才なんてまだまだ若い方がたくさんおられ、当の女性も私からみればおねえさんです。

さて、そのおねえさんが近くのかかりつけ医を受診した際、血圧が最近高くなってきたので、降圧剤を処方されました。その後、息子さんの家にしばらく厄介になっていたとき、咳がひどいのでお嫁さんが近所の内科医院へ連れていきました。風邪でしょうとのことで咳止めが処方されました。

自宅へ帰ると、今度は下痢に悩まされます。

しばらくして年に1回の脳神経外科受診に今日やって来られたというわけです。80才のとき、脳梗塞になり、左半身が少し不自由になり、約1か月わたしが主治

医で入院しました。その後は抗血小板薬を服用していましたが、その薬も転倒が多くなってきたので2年前に中止しています。それからは不安だと言うので、年に1回受診され、ときには頭部CT検査を行っています。

さて、脳神経外科受診のとき、「お変わりないですか」と尋ねると、とくに変わりはないが、血圧が高めになってきたこと、咳がしばしば出て、夜に安眠できないこと、下痢気味で外出に困り出したことなどの訴えがありました。そこでお薬手帳を見せてもらいました。

降圧剤としてACE阻害薬が、咳止めに2種類の薬が処方されていました。実はこれらの薬が問題だったのです。ACE阻害薬には副作用に空咳があります。そして処方された咳止めの薬の副作用に消化器症状があり、下痢もこれらの薬による可能性が考えられました。

薬の副作用について説明したあと、「血圧の薬も咳止めも飲まなくていいと思いますよ。とりあえず一切の薬をやめて様子を見ることにしましょう」「薬を出してくれるお医者さんありがたいけど、薬をやめてもらえるお医者さんありがたいことです。これからもお願いしますよ」

医師が処方した多くの薬を患者が飲み続けた結果、具合が悪くなる場合があります。薬の情報が、医師同士や薬剤師の間で共有されず、重複したり、飲み合わせが悪くなったりするからです。厚生労働省は患者さんが飲む薬を一元的に管理する「かかりつけ薬局」の普及を進めていますが、課題も多い現状です。

高齢になると、多くの病気を抱えるため、複数の診療科から薬が処方され、多くの薬を服用する患者さんも多い現状です。体全体の機能が衰えており、薬の影響が強くなる場合もあります。体の状態に応じ、常に薬の種類や量を見直す必要があると考えられます。そのためにも、かかりつけ医を作っておいて、相談することが大切となります。

ポリファーマシーとは多剤併用のことで、数種類の薬を服用している方はもう1度、担当医にすべてを服用して問題がないか、中止すべき薬はないかを確認していただきたいと思います。

わたしの義父も以前、かぜ薬を飲んで尿がでなくなり、救急車で受診したことがあります。以前は大丈夫でも加齢により薬がかえって毒になることもあるのです。

松山市民病院脳神経外科部長 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/>
