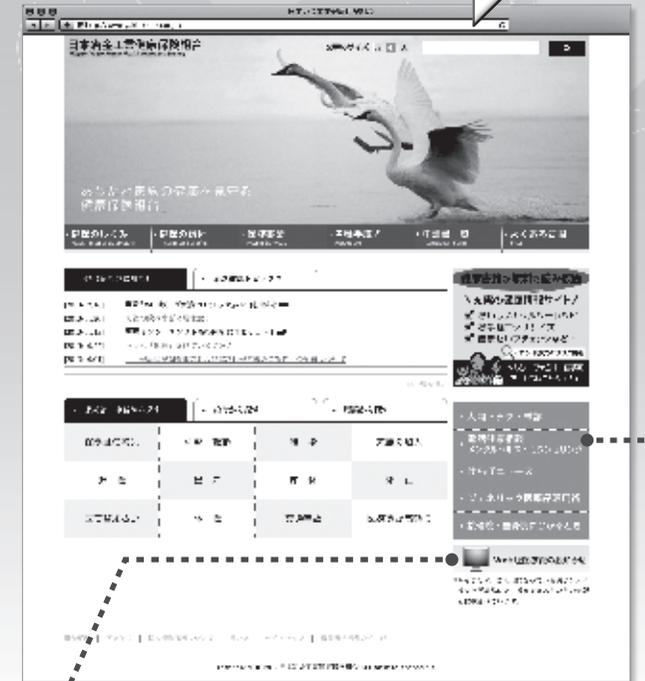


# 1年の計はHPにあり!

日本冶金工業健康保険組合ホームページ

<http://www.yakinkenpo.or.jp/>

パスワード: nas



「足腰が弱ってきたので、下半身を鍛えたい」「夏までに体をシェイプアップしたい」など、今年1年の健康について計画を立てた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

日本冶金工業健保のホームページには、健康応援コンテンツとして「ヘルシーファミリー倶楽部」を掲載しています。そのなかの「電子図書館」は、健康法・ダイエットの本はもちろん、家庭医学事典など100冊以上の電子書籍が無料で読み放題!

今年の健康づくりに、ぜひホームページをお役立てください。



## 電話健康相談 メンタルヘルス・カウンセリング

専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)

みなさんの健康に関する不安や心配に電話でお応えする「ファミリー健康相談」を開発しています。健康づくりに関するご相談だけでなく、ご家庭での看護・手当の方法や、こころの悩みなどにも応じます。詳細は、ホームページをご覧ください。

### 【電話健康相談】

保健師、看護師、管理栄養士などの資格をもつベテラン相談員が、24時間、365日、対応します。

### 【メンタルヘルス・カウンセリング】

臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの電話および面接によるカウンセリングをみなさんに提供しています。

## WEB版 医療費のお知らせ

みなさんが医療機関にかかったときの医療費は、いくらかかっているかご存知ですか? ふだん何気なく病院の窓口で支払う医療費は、高いと思っていられるのではないのでしょうか。しかし、実際の金額は、もっと高いのです。

そこで当健保組合では、みなさんが支払った医療費や当健保組合が負担した給付金などがわかる「医療費のお知らせ」を作成しています。内容をご確認のうえ疑問などがありましたら、**当健保組合【☎03(3272)1655】**までお問い合わせください。

## 平成26年 健保の展望

● 国際医療福祉大学大学院教授 水巻中正 ●

# 国民の健康寿命の延伸をテーマにした 予防・健康管理の推進に期待

## 急増する高齢者の医療費 現役世代の負担は限界に

少子高齢化、医療技術の高度化などによって、平成26年の健康保険組合を取り巻く環境は引き続き厳しくなるものと予想されます。昨年8月に社会保障制度改革国民会議がまとめた報告書は期待されていた内容にはほど遠く、今後さらには議論が必要となります。消費増税については、予定どおり消費税率を平成26年4月に現行の5%から8%に引き上げることになったものの、経済の再生と財政の健全化を同時に達成できるかどうか、先行きは不透明です。

国民会議の報告書は時間の制約もあって、肝心の高齢者医療制度のあり方や給付と負担の関係について踏み込めませんでした。現在、65歳以上の高齢者1人を現役世代(20~64歳)2.4人で支えています。将来は1人が1人を支える社会になる見込みです。平成24年度の概算医療

費は38.4兆円(前年度比1.7%増)。70歳未満の1人当たりの年間医療費は18.1万円に対し、70歳以上は80.4万円、75歳以上では91.5万円に上ります。急増する高齢者の医療費は現役世代が納める「後期高齢者支援金」「前期高齢者納付金」などによって支えられています。現役世代の負担は限界に達しています。

## 国民皆保険制度の維持には 思い切った改革が必要

平成24年度の健康保険組合決算見込みでは、7割強の組合が赤字を計上し、赤字額は全体で297.6億円です。過去最高の60.9組合が保険料率を引き上げたにもかかわらず、支援金・納付金の負担額が増え、その額は計3兆132.8億円に上り、保険料収入の45.5%を占めています。平成27年度には団塊の世代全員が前期高齢者になることを考えると、このままでは健康保険組合の財政はパンクしかねません。

国民はアベノミクス下の社会保障と税の一体改革の行方を注視しています。なかでも、高齢者医療制度や介護保険制度をどのようにして持続安定化させ、現役世代の負担を軽減し、公費を投入する道筋を構築するか。懸案の患者負担を軽減する高額療養費制度の見直しは、70~74歳の窓口負担2割への引き上げとセットで考えられています。思い切った改革をしなければ、国民皆保険制度や高齢者をケアする制度そのものが維持できなくなるでしょう。国は『国民の健康寿命の延伸』をテーマにした予防・健康管理の推進を掲げています。「データ分析」の方向性・重要性を明示し、医療保険者にデータ提供を義務づけることで、保健事業のエビデンスとして活用することを期待しています。

(注) 掲載内容については、平成25年12月6日現在の情勢に基づき構成しています。

## なぜ、被扶養者認定って必要なの？



なつとクマ！  
わかつタコ！

被扶養者の状況も変化しますので、定期的  
にまたは随時、認定調査を行います。

ああ！ だから健保組合は被扶養者につい  
て調査をするのね。

被扶養者の状況も変化しますので、定期的  
にまたは随時、認定調査を行います。

被扶養者が増えること増額される仕組みに  
なっています。

健康組合は被扶養者にもいろいろとサービ  
スをするから、誰でも無条件で被扶養者に  
しちゃって、出費が増えて困るんだへア？

はい。被扶養者が病気やけがをしたときは、  
年齢などに応じて7割か8割を健保組合が  
負担します。出産や死亡に対しても保険給  
付が行われますよ。

被扶養者が健康保険を使って病院で診療を  
受けた場合も、被保険者と同じように、医  
療費の大部分は健保組合が負担してくれる  
のよね。



# いろいろな健康保険の被扶養者 条件がある



健保組合の組合員には、「被保険者」のほか「被扶養者」がいるのよね？

はい、被保険者に扶養されている人のことを被扶養者といいます。

その「扶養」って、どういふことだへア？

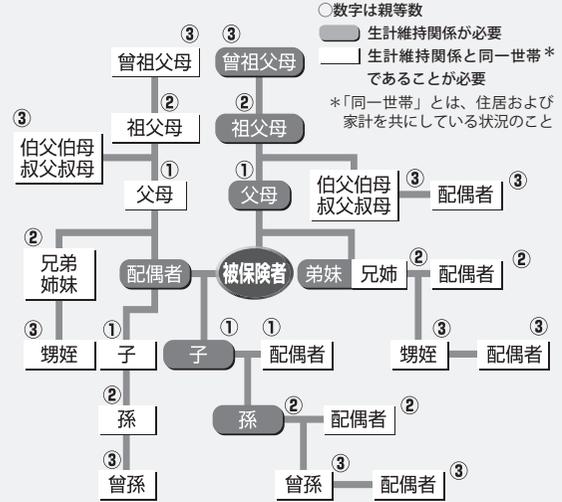
簡単にいって、生活ができるように助けて養うことですね。

じゃあ配偶者とか子どもとか、被保険者に経済的に支えられている人は、誰でも被扶養者になれるの？

いえ、誰でもなれるわけではありません。被扶養者として認められるにはいろいろと条件があります。詳しくは紹介しましょう。

## 被扶養者の範囲

○被扶養者の認定要件  
3親等内の親族のうち、主として被保険者の収入によって生計を維持されている75歳未満の人



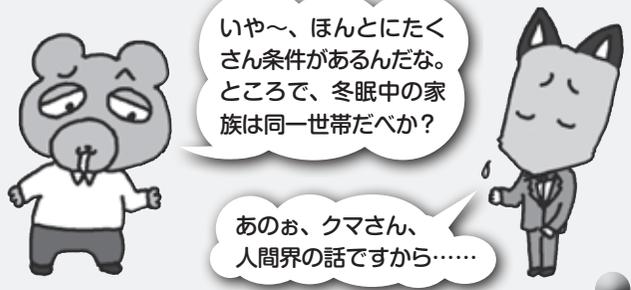
【同居している場合】  
対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること。

【別居している場合】  
対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送額より少ないこと。

※「年収」とは給与(アルバイト、パート、内職等の収入を含む)、通勤交通費(定期代)、賞与、報酬、年金、恩給、雇用保険失業給付金、傷病手当金、出産手当金、家賃、地代、利子・配当金その他自営等による収入の総額をいう。  
※対象者が「学生」の場合は、学校教育法に定める学校で教育を受ける者とする。

### 夫婦共働きの場合は？

夫婦が共働きで、共同して子どもなどを扶養している場合は、年間収入の多い被保険者の被扶養者とするのが原則。



## 被扶養者資格確認調査のご案内

当健保組合では、健康保険法および厚生労働省の通知に基づき、「過去に被扶養者として認定された方が、現在も資格がある」ことを確認するための調査を行います。

74歳以下の被扶養者を対象とし、対象者の所属する事業所を複数のグループに分け、本年より毎年8月に1グループずつ実施する予定です。

ただし、異動等により被扶養者の認定を1年以内に実施の被保険者については、対象からはずします。

本来、扶養に該当しない方が被扶養者として加入し続けることは、健保組合の財政に大きな影響を与え、将来的には保険料の値上げなどみなさんの負担増につながってしまいますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

資格確認に関する情報の詳細は、当健保組合ホームページをご覧ください。

監修  
女子栄養大学非常勤講師  
医師・医学博士  
関谷 剛

# COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

タバコが原因の

COPDとは、肺や気管支などの慢性的な炎症により、息切れや呼吸困難などがおこる病気です。タバコの煙がおもな原因であり、初期には、運動時に息切れする程度ですが、進行すると常に酸素吸入が必要になるなど、生活の質を著しく低下させるため、予防と早期治療が重要といわれています。

## COPDで薬物治療が必要になったDさんの治療費(自己負担3割)

〈経過〉Dさん(48歳男性)は、毎日2箱以上タバコを吸うヘビースモーカー。かぜをひいたあと、せきが止まらなくなり、呼吸器内科を受診した結果、COPDと診断されました。「肺がんでなくてよかった」と安心したものの、医師から薬物治療に加えて「絶対禁煙」といいわたされ、禁煙外来にも通うことになりました。



### ●のみ薬でCOPDを治療(1カ月の治療費の目安)

※治療内容によって費用は異なります。

診察料/指導管理料/検査料/処方せん料/薬代など	自己負担額(3割の場合)
医療費総額 <b>3万円</b>	<b>9,000円</b>

### ●禁煙外来での治療費用

診察料/ニコチン依存症管理料/処方せん料/薬代など	自己負担額(3割の場合)
医療費総額 <b>2万円</b>	<b>6,000円</b>

合計 医療費総額 <b>5万円</b>	自己負担額(3割の場合) <b>1万5,000円</b>
---------------------	------------------------------

〈経過〉3カ月後、禁煙が成功し、せきなどの症状も楽になって、喜ぶDさん。しかし、主治医からは「失われた肺機能は戻らない。また、治療や健康管理を怠ると症状が進み、重症化すると常に酸素吸入が必要になることもある」といわれてしまいました。「これからは健康的な生活を送るぞ!」と心に決めるDさんでした。

### 病気が進行して重症化してしまうと……

### ●在宅酸素療法が必要になった場合(1カ月の治療費の目安)

診察料/指導管理料/酸素濃縮装置・携帯用酸素ボンベ(病院から貸し出し)/処方せん料/薬代など

医療費総額 <b>10万円</b>
自己負担額(3割の場合) <b>3万円</b>

※COPDでは、かぜなどにかかって病状が悪化し緊急入院が必要になるケースが多いといわれ、そのための費用も高額になりがちです。



### COPD患者の健康管理のポイント

- 予防のためにも、悪化防止のためにも、まず禁煙
- かぜ予防を心がける(感染症にかかりやすく、それを機に急激に悪化しやすい)
- インフルエンザの予防接種は毎年受ける
- ウォーキングなど軽い運動を習慣にする

## ●脚のだるさはなぜおこるのか?

長時間歩いたり立ち仕事をしたりすると脚がだるくなる場合があります。脚の筋肉を長時間使うと、筋肉が固まって血行が悪くなるために「だるさ」が生じます。同じ理由で脚のリンパ液の流れも悪くなり、余分な水分や老廃物が蓄積して

「むくみ」につながります。だるさとむくみは「同じ場所が異なりますが、むくみは、前もも、外ももなどに分かれます。また、長時間座りっぱなしなどでまったく筋肉を使わない場合も、血行が悪くなり、だるさとむくみが生じます。こまめに動きこまめにストレッチすることによって、だるさとむくみは予防できます。

## なるほど！ストレッチ学

### 反動をつけるとかえって硬くなる!

筋肉には筋肉自身を守ろうとする防衛機能があります。ストレッチのときに反動をつけると、筋肉が一瞬極めて強く引き伸ばされます。すると人の体は、それを筋肉にとって危険な状態がおこっていると判断し、むしろ引き伸ばされないようにと筋肉にすばやく縮むように指令を出します。本人は筋肉を引き伸ばすつもりで反動をつけているのに、体はむしろ筋肉を締めようとするわけです。反動をつけてストレッチを続けていると、かえって体が硬くなる可能性さえあります。ストレッチは、反動をつけずに伸ばしたあとで静止したほうがよく伸びるので。

からだを動かして不調をカイゼン

# 脚がだるいとき

指導 ■ インストラクションズ代表・健康運動指導士 清水 忍

## 脚のだるさ(むくみ)解消のストレッチ

※丸数字の順に行ってください。

### A ふくらはぎのストレッチ

- ① いすの脚(壁でもよい)に左のつま先をあて、左のかかとをできるだけ左の脚に近づけて足首を曲げた状態にする。
- ② 左ひざを曲げずに伸ばしたまま、できるだけ骨盤を前方に押し込むようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。



ひざを曲げると効果が半減する。

心地よいところで止めておくと左脚のふくらはぎが伸ばされる。

足首が硬い人は、かかとといすの距離を少し遠くするとよい。

### B 前もものストレッチ

- ① いすの左半分に座り、左ひざを曲げて左手で足首を持ったまま座面の左側に降ろす。
- ② 右足でしっかりと踏ん張ったまま、左手で足首を後方に引っ張り、ひざが後方に引かれるようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。



心地よいところで止めておくと左脚の前ももが伸ばされる。

足首をつかむのが困難な人は、足首にタオルを巻いてタオルの端を手で引っ張ってもよい。

### C 外もものストレッチ

- ① 床にあおむけに寝て、右のかかとをタオルなどで巻き、タオルの端を左手でつかむ。
- ② 右脚を左側に倒し、できるだけ左ひざを伸ばしたまま左手でタオルを引っ張る。このとき、上半身と顔は右側を向くようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。



心地よいところで止めておくと右の外ももが伸ばされる。

1人分  
エネルギー477kcal  
塩分3.6g  
(たれは含まず)



鍋1つで  
簡単・栄養満点  
レシピ

# あったかお鍋で 体ぽっかぽか!

体が冷えやすくなる冬。体を温めれば、かぜやインフルエンザだけでなく、

さまざまな病気の予防にもつながります。滋養強壮に効果があり、胃腸にやさしい食材を使った鍋料理で温まりませんか。

## たらと蓮餅の豆乳鍋

- 【材料】** 2人分
- 生たら(切り身) ……2切れ
  - 塩 ……適宜
  - えのき ……1パック
  - 水菜 ……3把
  - 絹豆腐 ……1/2丁
  - 長いも ……10cm (150g)
  - ゆずの皮(千切り) ……適宜
  - **蓮餅**  
れんこん大1節(300g) / 片栗粉大さじ1 / 塩小さじ1/4 / サラダ油大さじ1
  - **煮汁**  
だし2カップ / 豆乳1カップ / 酒大さじ2 / みりん大さじ2 / みそ大さじ2
  - **ゆずこしょうだれ**  
ゆずこしょう小さじ1 / ゆずのしぼり汁大さじ1 / 塩小さじ1/4
  - **おかか梅だれ**  
削り節小1パック(2.5g) / みりん大さじ1 / 梅肉大さじ1/2

- 【作り方】**
- ① たらは3等分のそぎ切りにし、両面に塩をふる。えのきは根元を切り落とし、水菜は長さ4~5cmのざく切りにする。豆腐は6等分に切る。長いもは皮をむいてすりおろす。
  - ② れんこんは皮をむいてすりおろし、ざるにあげて、容量が半量くらいになるまで硬くしぼって水気を取る(しぼり汁は煮汁として使用)。片栗粉、塩を加えてよく混ぜ合わせ、6等分にして小判型に形作る。
  - ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を並べ、3~4分焼いて焼き色がついたら裏返し、裏面も焼き色がついて弾力が出るまで3~4分焼く。
  - ④ 鍋に煮汁の材料、②のれんこんのしぼり汁を入れてよく混ぜながら中火で熱し、沸騰したら、たらを加えてあくを取りながら3~4分煮る。
  - ⑤ ③、えのき、水菜、豆腐、長いもを加えてひと煮立ちさせ、ゆずの皮を散らす。



ゆずこしょうだれ  
1人分  
エネルギー 3 kcal  
塩分 1.0g



おかか梅だれ  
1人分  
エネルギー 22kcal  
塩分 0.8g

### 栄養ノート

- れんこんは根菜類のなかでもビタミンCが多く、このほかビタミンB1、カリウム、食物繊維、粘りの成分・ムチンも含まれています。
- ムチンは長いもにも含まれており、胃壁を保護する効果があります。胃に負担をかけずに、消化吸収も助けてくれます。

## 鶏の薬膳鍋

**【材料】** 2人分

- 鶏肉(骨付きぶつ切り) ……400g
- ねぎ(青い部分) ……1本
- にんにく ……1かけ
- しょうが(薄切り) ……1かけ
- **煮汁**  
水5カップ / 酒1/4カップ / 塩小さじ1
- 干し椎茸 ……2個
- 大根 ……5cm
- にんじん ……1/2本
- エリンギ ……2本
- 万能ねぎ ……1束
- しょうが汁 ……大さじ1
- ごま油 ……大さじ2
- 赤唐辛子(小口切り) ……2本
- 塩・こしょう ……各少々

**【作り方】**

- ① 鍋にたっぷりの熱湯(分量外)を入れて中火で熱し、鶏肉を加える。沸騰してから5分ほどゆでたあと、鶏肉を流水にさらして、水が透きとおるまできれいに洗う。
- ② 鍋にねぎ、にんにく、しょうが、煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら鶏肉を加え、ていねいにあくと脂を取る。干し椎茸は乾燥のまま加え、ふたをして弱火で鶏肉が十分にやわらかくなるまで20~30分煮る。
- ③ 大根、にんじんは皮をむいてピーラーで薄切りにする。エリンギは長さを半分に切って厚さ5mmに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ④ ②の鶏肉がやわらかくなったら、ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸を取り出す。干し椎茸は石づきを取り、薄切りにして鍋に戻す。
- ⑤ 大根、にんじん、エリンギを加えてひと煮立ちさせ、しょうが汁、塩・こしょうで調味して、上に万能ねぎをのせる。
- ⑥ 小さめのフライパンにごま油、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出た熱々になったら万能ねぎの上に回しかける。

### 栄養ノート

- 骨付き肉にはコラーゲンが含まれており、皮膚の弾力を保つほか、骨を作る働きもあり、骨粗しょう症や関節炎の予防に効果的です。
- ねぎはカリウム、ビタミンC、カルシウムが豊富。また、殺菌効果があり、かぜの初期症状、のどの痛みなどを緩和するといわれています。

最後までおいしく! 「シメ」レシピ  
卵クツパ



1人分  
エネルギー194kcal  
塩分1.1g

**【材料】** 2人分

- ご飯 ……茶碗1膳(150g)
- 卵 ……1個
- 塩・こしょう ……各少々

**【作り方】**

- ① ご飯を水で洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ② 鍋の煮汁(少なければ水を足して2カップにする)を中火で熱し、沸騰したらご飯を加えてふっくらとするまで2~3分煮る。溶き卵を回し入れて、弱火にしてふたをし、1~2分加熱し、塩・こしょうで調味する。

● 料理制作

料理研究家・管理栄養士 村田 裕子  
写真・松島 均 / スタイリング・吉岡 彰子

## 鶏の薬膳鍋

1人分  
エネルギー409kcal  
塩分2.6g



受けっぱなしにしないために

# あなたに 高血圧と指摘された

毛津庄 高井蔵さんはキャリア20年のベテラン営業マン。本人いわく、40代にしては引き締まったお腹が自慢で、維持するために最近食事にも気を付けているそうです。しかし、先日受けた特定健診では血圧が基準値を超える結果に！「食事にはそれなりに気をつけているのに」という毛津庄さんの、とある1日を見てみましょう。

(特定健診における  
特定保健指導対象者の判定値)

収縮期血圧 (最高血圧)  
130mmHg 以上

拡張期血圧 (最低血圧)  
85mmHg 以上

※ どちらか一方でも超えた場合

★上記のほか、腹囲や脂質、血糖値、喫煙歴等を見たらうで、特定保健指導の対象となるかが判定されます。

**起床** 07:00 朝刊を読みながら一服。  
禁煙も考えているけど、もう日課だしなあ

**朝食** 08:00 最近魚中心の食生活  
魚にはやっぱりしょうゆ、これ日本人の心!  
魚の塩焼き：塩分 3.0g (以下同)

**出勤** 09:00 外回りは車移動が基本です。

**昼食** 12:00 ここのみそ汁はおいしいから、ついおかわりしちゃうんだ  
天ぷら定食：5.3g  
みそ汁 2杯：2.0g

**退社** 17:00 お刺身がおいしいと評判の居酒屋へ。  
魚はヘルシーだから、ちょっとくらい食べすぎてもいいよね  
お刺身：4.0g

**二次会** 20:00 おしゃれなバーにて。  
ワインと生ハムの組み合わせは最高!  
生ハム：4.0g

**帰宅** 23:00 冷蔵庫に常備してある漬物をひとつまみ。  
漬物 3 切れ：1.3g

**就寝** 24:00 寝る前の一服も欠かせません。

※塩分量の表示は一般的なものです。材料や作り方によって変わりますので、1つの目安ととらえてください。  
※一部のメニューには、つけだれなどによる塩分を含みます。

この日の毛津庄さんの塩分摂取量は合計で **19.6g!!**

## 高血圧とは??

血圧とは、血液が血管の中を流れる際に血管の壁にかかる圧力のことをいいます。圧力が基準値以上の状態が一定期間続くと高血圧と診断されます。高血圧自体には具体的な自覚症状がないので放置しがちですが、ひそかに血管を蝕んでいき、最悪の場合は生死にかかわる合併症を引き起こすために「サイレント・キラー」とも呼ばれる恐ろしい病気なのです。

## 何が原因で高血圧になるのか

日本人の40歳以上の2人に1人が高血圧患者であり、その主な原因は生活習慣にあります。特に問題とされているのが高い塩分摂取量。塩分をとりすぎると血液の塩分濃度が増えて、体は濃度を薄めようと細胞の中の水分を血液に移行させます。そうして血液の量が増えるために余計に血管に負荷がかかり、血圧の上昇へとつながるのです。

## 放置するとどうなるの

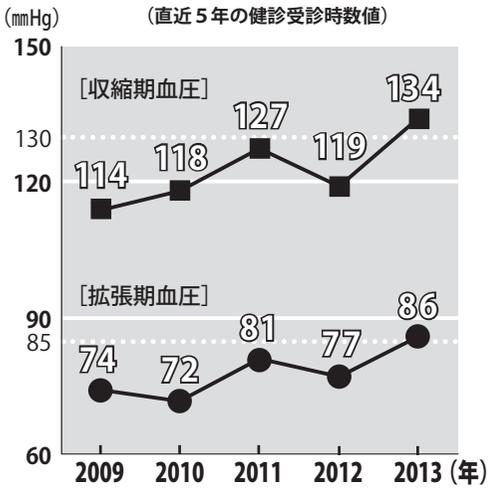
「自覚症状がないから」と高血圧を放置しておく、血管は徐々に傷つき、動脈硬化をおこして血液の循環が悪くなり、脳や心臓の血管障害がおこります。高血圧の真の恐ろしさは、脳梗塞や心筋梗塞のような命にかかわる合併症の引き金となりうるということです。健診等で高血圧と指摘されたら、生活習慣を見直すよい機会です。

## 高血圧の予防法

日本は他国に比べて塩分の摂取量が多いといわれています。まずは1日6g未満(※)を目標にした減塩を。また、野菜や果物に多く含まれているカリウムには血圧を下げる働きがありますし、ウォーキングなどの有酸素運動には、心肺機能を強化して血液の循環をよくし、血圧を下げる作用があります。それぞれをバランスよく生活に組み込んでみましょう。

※日本高血圧学会の定めた目標(高血圧治療ガイドライン2009年版)。

## 毛津庄さんの血圧推移 (直近5年の健診受診時数値)



毛津庄さんが高血圧と指摘された一番の原因は塩分のとりすぎです。この日(右ページ)は日本人の平均摂取量(約10~11g)を大幅にオーバー。みそ汁は汁を残す、魚の塩焼きにはしょうゆではなくレモンをしぼるなど、減塩への工夫が望まれます。

一方で、車移動が中心の毛津庄さんの1日の運動量はごくわずか。有酸素運動などの運動を継続し、血液の循環をよくして血圧を下げる努力も必要でしょう。

加えて毛津庄さんには喫煙・飲酒の習慣があるようですが、これらも血圧を上昇させる原因になります。まずは、全般的な生活習慣の見直しから始めたいところですね。



毎年の受診で経年変化をチェックして、日頃の健康管理に活かそう!



# JR 米坂線



## 白銀の世界を突き進む列車に乗って 冬ならではの旅を楽しむ



▲秋は紅葉の名所として知られている赤芝峡（小国駅～越後金丸駅）だが、銀世界の広がる冬も美しい

広い雪原を進むJR米坂線は、朝日連峰と飯豊連峰にはさまれた日本有数の豪雪地帯を走る路線。山形県米沢市の米沢駅から新潟県上市の坂町駅までの約91kmを結んでいます。

列車が山あいにはさしかかると、車窓からの眺めは雪深い景色へと一変。赤芝峡などの峡谷にも一面の銀世界が広がります。

沿線には高瀬、鷹の巣といった温泉郷が多数点在。雪を眺めながら列車に揺られ、滞在先では雪見風呂を楽しみながらゆっくり過ごす。ときには、そんな冬の旅はいかがでしょう。



- 坂町駅
- 越後大島駅
- 越後下関駅
- 越後金丸駅
- 小国駅
- 羽前松岡駅
- 羽前沼沢駅
- 手ノ子駅
- 羽前椿駅
- 萩生駅
- 今泉駅
- 羽前小松駅
- 成島駅
- 米沢駅

※おもな駅のみ

### 越後下関駅 桂の関温泉ゆ〜む

道の駅関川にある、湯量が豊富な温泉。冬でも楽しめる露天風呂のほか、ジャグジー、大浴場などの浴室、サウナルーム、リラックスルーム、休憩室なども備えている。



**アクセス:** 越後下関駅から徒歩10分  
**入館料:** 大人500円、小人300円  
**電話:** 0254-64-1726  
**営業時間:** 9時～21時30分(季節により時間変更あり)  
**休業日:** 第3水曜日(祝日の場合は翌日)

### 渡邊邸



豪農・豪商であった渡邊氏の館。建物は1817年に再建。国指定重要文化財にもなっている母屋、米蔵・味噌蔵などの土蔵、国指定名勝の回遊式庭園などがある。

**アクセス:** 越後下関駅から徒歩5分  
**入館料:** 大人500円、小中学生200円  
**電話:** 0254-64-1002  
**営業時間:** 9時～16時  
**休業日:** 年末年始

※2014年12月まで修復作業により一部見学できない建物等があるため、事前に確認を。

### 関川村地域文化交流施設ちぐら



関川村に古くから続く民芸品「ちぐら」。もともとは子守の手間を省くなどの目的から赤ちゃんを入れておくためのものだったが、村おこしの一環で猫用に制作したところ人気。

**アクセス:** 越後下関駅から徒歩10分  
**入館料:** 無料  
**電話:** 0254-64-3311  
**営業時間:** 9時～16時(季節・曜日により時間変更あり)  
**休業日:** 第3水曜日(祝日の場合は翌日)



### 中村屋

創業100年を超える老舗のきんつば店。ほどよい甘さが人気の秘密。すべての製造工程を手作業で行っており、売り切れてしまうこともあるので予約がおすすめ。

**アクセス:** 越後下関駅から車で3分  
**料金:** 1個80円  
**電話:** 0254-64-2151  
**営業時間:** 8時～18時  
**休業日:** 不定休



### 米沢駅 米沢市上杉博物館

上杉家に関する資料をメインに、屏風や古文書などの収蔵品を展示。このほか模型や映像も駆使し、見るだけでなく「触れて楽しむ」展示も行っている。

**アクセス:** 米沢駅から車で5分  
**入館料(常設展):** 一般400円、高校大学生200円、小中学生100円  
**電話:** 0238-26-8001  
**営業時間:** 9時～17時  
**休業日:** 月曜日(季節により変更の場合あり)、年末



### 染織工房わくわく館

米沢地方に古くから伝わる米沢織を紹介。このほか、着物の販売、体験教室などもある。下の写真は紅花染体験(料金1,050円～)の様子。所要時間は30分ほど。

**アクセス:** 米沢駅から車で15分  
**入館料:** 無料  
**電話:** 0238-24-0268  
**営業時間:** 9時30分～16時30分  
**休業日:** 水曜日(冬期間12～3月は、日曜日・祝日臨時休業のため要予約)



### 松が岬公園を歩く



米沢城跡に作られた公園で、石垣や堀などが現存している。2月第2土曜・日曜日には雪灯籠まつりが開催され、多くの人々が訪れる。  
**アクセス:** 米沢駅から車で15分  
**電話:** 0238-22-5111  
(米沢市商工観光課)

# 感情の浮き沈みの激しさに 周囲が翻弄される



仕事や恋愛がうまくいかなくなると突然攻撃的になり、大声を出す、物を壊す……。一見、感情の浮き沈みが激しい「困った人」ですが、これは「境界性パーソナリティ障害」という心の病気。いくつかタイプがあるパーソナリティ障害でも一番多くみられるパターンで、人口の約2%を占めるともいわれています。また、女性の患者が多いのもこの障害の特徴。全体の8割前後が女性というデータもあります。

## 「生もの」と深刻に受け止めない

激しい感情の波を抑えることができないため、周囲の人は翻弄されて心身ともに疲弊してしまうこともあります。周囲の人はまず、「接し方のルール」を決めるとよいでしょう。対応できることとできないこととはつきりさせたいので一定の距離をおき、患者に「距離はあるけど1人ではない」ことを気づかせます。患者がたとえ大切なパートナーであったとしても、すべてを受け止めようとすると無理が生じ、共倒れになりかねないので注意が必要です。

なお、この障害は激しい症状が出る20代後半ごろを過ぎるとやがて落ち着いてくることも多いようです。仮に「境界性」と診断されたとしても、「生もの」と深刻に受け止めず、「人生における一時的な問題」と考えるのがよいのではないのでしょうか。

(注)境界性パーソナリティ障害は、双極性障害、躁うつ病、などの判断が難しい症状です。まずは専門家の診断を受けましょう。

# Box



## 簡単に節約にもなる ポリ袋を使った調理法

ポリ袋に具を入れ空気を抜いて湯煎する「ポリ袋レシピ」がブーム。栄養を逃さず、味がしみやすいので塩分が抑えられ、洗い物も減らせるなどのメリットがあります。湯を使わなくても、カット野菜と調味料を入れて和えるだけで30分〜1時間で浅漬けができたり、カットフルーツを入れて手でよくもむだけでジュースができるなど、ポリ袋はすぐれもの。透明のビニール袋は熱で溶けるおそれがあるため、スーパーで肉や魚のパックを入れるときなどに使う半透明のポリ袋を使いましょう。

## 子どもの病状で救急車を呼ぶかどうか 迷ったときの相談窓口

子どもの病気が症状が急変しがちなため、救急車を呼ぶべきかどうか迷うことが少なくありません。そんなときのために、あらかじめ夜間や休日でも対応してくれる病院や、救急相談窓口の利用方法などを把握しておき、家の中のわかりやすい場所に連絡先を貼っておくのがおススメ。各都道府県では、小児救急医療電話相談事業として小児科医師・看護師が応じる電話相談も行われています。

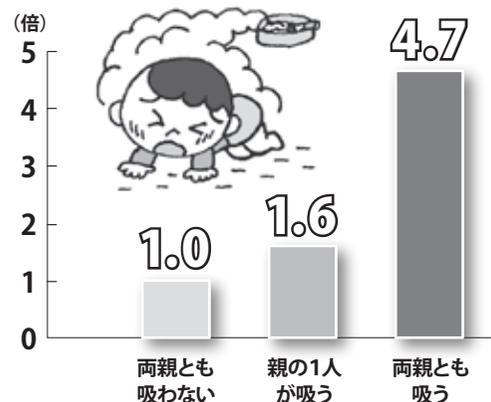


■小児救急医療電話相談事業 ☎ #8000(全国共通)  
 (参考)小児救急医療電話相談事業(#8000)について(厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

## 乳幼児突然死症候群予防のためにも 禁煙を!

乳幼児突然死症候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気。明らかな原因はまだわかりませんが、研究結果から、①うつぶせ寝は避ける、②タバコはやめる、③できるだけ母乳で育てる、などを心がけることで、発症リスクの低減につながると期待されています。妊娠中や授乳中の女性はもちろん、赤ちゃんの周囲の人の喫煙もよくありません。かわいい子どもを突然失わないためにも禁煙を心がけたいものです。

## ■両親の喫煙と乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスク



出典: 厚生労働省「乳幼児死亡の防止に関する研究」より

## 頑張ることと無理することは、 ちょっと違うんです



**長引くせきに異変を感じる。  
原因不明のまま体調が悪化**

「せきが止まらないな」——最初に異変を感じたのは、2010年5月です。のどが悪いんだと思って病院の耳鼻咽喉科を受診したんですが、診断は「上咽頭炎」。ところが、薬をのんでもよくならない。ひどいときは、息を吸い込むたびに反動でせきが出てしまつて。テレビの収録中は、のどを潤(うる)そうと水分を補給しながら出演していましたが、それでも少し出てしまうこともありました。

そのうち、38度以上の熱が出たり、体が震える症状も現れるようになり、インフルエンザだと思つて内科を受診したんです。ところが、そうではないといわれて……。原因がわからないまま体調の悪化は続き、深夜にたびたび救急病院を受診するようになりました。そして、ある病院で一応、肺のエックス

線検査と痰(た)の検査を受けよう、ということになって。そこで判明したのが「結核」。2011年3月のことでした。

**仕事漬けの日々のなか、  
やっと休めるうれしさがあつた**

結核という病名がわかったときは、それがどういう病気なのかピンとこなくて。僕の中では「聞いたことはある」くらいの認識しかありませんでした。ただ、10カ月近くもせきが止まらず、体も限界だったので、「原因がわかつて、やっと休める」といううれしさがあつたんです。当時は、朝から晩まで仕事、仕事の毎日。それが一年半くらい続いていたのかな。やはり体が弱つて、免疫力も落ちていたんだと思います。

検査を受けた病院に結核病棟があつたので、その日のうちに入院。結核は感染症なので、僕とかかわつた周囲の人にも検査を受けてもらいましたが、幸い誰にも感染していませんでした。

入院から約3カ月後に退院しましたが、そのときは体力もすぐ落ちましたね。自宅から近所のコンビニに行こうとしたら、背中の筋肉がつつちゃつて(笑)。そのくらい筋力が落ちていたんです。

**病気をきっかけに  
健康的な生活習慣を实践**

この病気を経験してから、生活は大きく変わりましたね。まず、バランス

のよい食事を3食とる大切さを知りました。それに、適度な運動。スポーツジムにも通い始めましたし。あとは睡眠。とても早く寝るようになりました(笑)。どれも基本的なことですが、以前はけっこう適当(たふ)だったんです。

いま若い世代に結核が増えているのは、若いことを理由に頑張りすぎて、無理してしまう人が多いからではないでしょうか。でも、「頑張ること」「無理すること」つて、ちょっと違うと思うんですよ。大丈夫だと思つて無理すると免疫力が低下して、病気の発症につながつてしまう。「頑張る必要はあるけど、無理しない」ことが、大切なかなど感じています。

僕も体調のことを人に理解してもらえない時期があつて、そこには、つい頑張りすぎてしまう自分がいました(笑)。でも、自分の体のことは、自分にしかわかりませんから。少しでも異変を感じたら早めに検査を受けて、病気の早期発見につなげてほしいと思います。

