

# 健康づくりに健保のホームページを!



日本冶金工業健保ホームページでは、健康保険についての解説や保健事業についてご案内しています。

また、「ヘルシーファミリー倶楽部」には、「メタボが気になるとき」「気になる症状があるとき」などの健康情報がたくさん掲載されています。健康づくりに、ぜひお役立てください。

## 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」を開設しています。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、高いと思っていらっしゃ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。

# データヘルスの推進は健康保険組合にとって 医療費適正化のチャンス

平成27年

健保の展望

● 国際医療福祉大学大学院教授

水巻 中正 ●

## 「健康寿命を1歳延伸」が目標

わが国の平均寿命は男性80・21歳、女性86・61歳(平成25年)。男性は初めて80歳を超えて世界4位、女性は2年連続で長寿世界一です。これに対し、介護などを受けずに自立して日常生活を送れる健康寿命は男性71・19歳、女性74・21歳(平成25年)で、平均寿命と比較して9歳と12歳の差があります。この「不健康な期間」を縮めるため、政府は成長戦略「日本再興戦略」に「2020年までに健康寿命を1歳以上延伸する」との目標を盛り込みました。同時に、すべての健康保険組合に対し、レセプト等のデータ分析に基づくデータヘルス計画の作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求め、それが今春に本格化します。

データヘルスの推進は、健康保険組合加入者の健康寿命延伸にとって好機であり、医療費適正化のチャンスでもあります。国・事業主との連携・協力を密接に図り、健康意識を高め、保健事業を推進することが、健康保険組合の財政悪化を克服する一つの施策となります。

## 高齢者医療費の負担構造改善が急務

人口の減少と超高齢化が進むなか、平成27年の健康保険組合を取り巻く環境は引き続き厳しく、高齢者医療制度の改革が急務となっています。通常国会に提出される「給付と負担の均衡化」を目的とした医療保険制度改革法案は、健康保険組合などの被用者保険が負担する後期高齢者支援金の拠出方式を全面総報酬割に見直すことなどが柱の1つになっており、前途は険しい状況です。

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成25年度健保組合決算見込みの概要」によると、全体の経常収支は1162億円の赤字で、赤字幅は前年度に比べて1811億円の縮小となりました。ただしこれは、全組合の約4割(565組合)が保険料率を引き上げ、収入増に努めたためです。その影響額は2851億円と見込まれ、料率引き上げがなければ実質4013億円の赤字になります。

この背景にある高齢者医療制度への支援金・納付金等の拠出額は、前年度より1411億円増の3兆2739億円に達しています。保険料収入に

対する割合は45・3%と、依然として苦しい財政状況を強いられています。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造を改善し、現役世代の負担を軽減しなければ、健康保険組合の財政はパンクしかねません。



(注) 掲載内容については、平成26年11月21日現在の情勢に基づき構成しています。



医療費が高額になったとき、健康保険からの補助があります

● コンシェルジュ ●

払い戻しを受けることができます。

● わかつタコ ●

健康保険には「高額療養費」という制度があります。高額な医療費が発生しても、健康保険の加入者であれば一定の支払額（自己負担限度額）以上は後日払い戻しを受けることができます。

● なつとクマ ●

健康保険には「高額療養費」という制度があります。高額な医療費が発生しても、健康保険の加入者であれば一定の支払額（自己負担限度額）以上は後日払い戻しを受けることができます。

● わかつタコ ●

健康保険だから自己負担は3割で済むにしても、入院費用ともなると3割でも高いなあ。

● コンシェルジュ ●

健康保険には「高額療養費」という制度があります。高額な医療費が発生しても、健康保険の加入者であれば一定の支払額（自己負担限度額）以上は後日払い戻しを受けることができます。

※自己負担割合は年齢や収入によって異なります。

平成 27 年 1 月から高額療養費制度の自己負担限度額等が変更

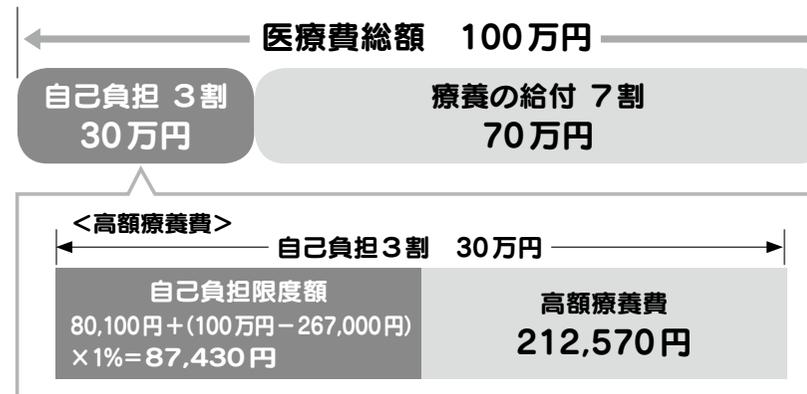
高額療養費の自己負担限度額は、従来、低所得者、一般所得者、上位所得者の3区分に分けて計算されていましたが、平成27年1月からは、70歳未満の方については下記のように所得により5区分に細分化され、さらに限度額も変更となる方がいます。

見直し前		見直し後	
所得区分	月単位の自己負担限度額	所得区分	月単位の自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4カ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4カ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4カ月目からは93,000円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4カ月目からは44,400円	標準報酬月額 28万～50万円	変更なし
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	低所得者 (住民税非課税)	変更なし

※当健保組合の場合は付加給付により、上記による自己負担限度額からさらに25,000円を超えた額が払い戻されます。

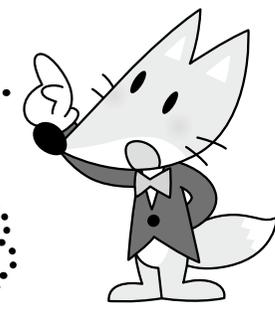
高額療養費の計算方法

【計算例】1カ月の医療費の総額が100万円かかった場合  
(本人：標準報酬月額28万～50万円の場合)



「自己負担限度額」は、実際に医療を受ける人の所得（標準報酬月額）や年齢によって変わります。

健康保険のおかげで、自己負担がグンと楽になるのね！



出産育児一時金

被保険者・被扶養者の出産費用を支援する制度が、(家族) 出産育児一時金です。この1月からは、(家族) 出産育児一時金の支給額が引き上げられ（1児につき39万円→40.4万円）、同時に産科医療補償制度\*の掛金が引き下げられました（3万円→1.6万円）。

これにより、1月以降の(家族) 出産育児一時金の支給額は、産科医療補償制度加入施設で出産の場合で1児42万円（据え置き）、未加入施設では同40.4万円となっています。

※分娩に関連して重度脳性まひが発症した場合に看護・介護に必要な補償を行う制度（在胎週数等、一定の基準あり）。

平成 27 年 1 月 1 日 の分娩から  
産科医療補償制度の  
補償基準も一部変更

平成 27 年 1 月 1 日の分娩より、補償の対象となる要件が一部で変更され、対象が拡大されました（以下の2つ以外にも一部変更あり）。

- ・在胎週数 33 週以上 → 32 週以上
- ・出生体重 2,000g 以上 → 1,400g 以上

# 家事・仕事と子育てでパンクしそうです

ドクター山本の  
あなたの悩みを  
お聞きします

■監修  
横浜労災病院  
勤労者メンタルヘルス  
センター長  
山本 晴義

Q 出産をして復職後、毎日が分刻みで過ぎ、疲れて家事も仕事もこなせなくなっています。最近、イライラして家族にあたってしまうことも…。そんな自分に落ち込んでいると、周囲にけむたがられるような気もしてつらいです。(Dさん 30代女性)

ストレスを受けていることを自覚して、無理をしない

女性ホルモンがメンタルバランスと密接にかかわっているため、女性は男性よりメンタルのトラブルにかかりやすい傾向があります。妊娠・出産や更年期をきっかけに、トラブルが発生することも多いのです。

Dさんもライフステージの変化から、ストレスをため込んでしまっているようです。そんなときは、ストレスを受けていることを自覚して、まずは無理をしないこと。がんばる姿は美しいですが、ストレスによってポキンと折れてしまわないように、心にゆとりをもちたいですね。



夫を相手に「仕事をふる練習」をしよう

日本ではまだまだ、「家のことは女性がすべき」という考え方をする人が老若男女を問わず多いようです。そのため、家庭の外で働く、働かないにかかわらず、家事や子育てを自分の仕事と考えて、すべてを完璧にできないことで自分を責めてしまう女性が少なくありません。

でも、どんなにがんばっても一人でできることは限られています。自分さえ我慢すればよいと思って、抱え込んでしまうのはやめましょう。職場においても家庭においても、女性のみなさんが倒れてしまつては、それこそ一大事。上手にまわりに仕事をふることも、大切です。まずは、もっとも身近な家族(夫)と家事を分担するなどで、仕事をふる練習をはじめてみましょう。

A がんばる姿は美しいですが、心のゆとりももちたいですね

ドクター山本から  
ワンポイントアドバイス

毎日、15分は  
自分のための  
時間をつくろう

子どもが寝てから/少し早起きして/昼休みをきちんととる/家事を1つ夫に手伝ってもらう など

その時間で自分の好きな  
ストレス解消法を実践して、  
ストレスをためない  
毎日を送ろう

今のうちから

足

筋力と柔軟性をアップ!  
ひざ痛体操

ロコモティブシンドロームの症状の1つに、歩くときのひざの痛みや違和感があります。予防するには、ひざのまわりの筋力と柔軟性を高め、おくことが大切です。関節に負担をかけすぎない範囲で行い、いつまでも元気で歩けるひざをめざしましょう。

※すでに痛みのある人は、医師の指導に基づいて行ってください。

監修 ■ 国立障害者リハビリテーションセンター総長

中村 耕三

## 1 太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける

### ■いすに腰かけて行う方法

高めのいすの縁につかまり、浅く腰かけます。片方の脚は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、ひざをまっすぐ伸ばします。伸ばした脚のかかとを床から10cmの高さまで上げ、5秒間キープ。その後ゆっくり下ろします。

\*床に脚をついたら2~3秒休めます。左右両方の脚で行いましょう。



### ■あおむけで行う方法

あおむけに寝て、片方のひざを直角以上に曲げて立てます。もう片方の脚を、ひざを伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくり上げます。そのまま5秒間キープして、ゆっくり下ろします。

\*床に脚をついたら2~3秒休めます。左右両方の脚で行いましょう。

どちらかの運動を20回1セットとして、1日に2セット行いましょう。

参考：日本版変形性膝関節症患者機能評価表(JKOM)

## 2 ひざを伸ばす・曲げる

### ■ひざを伸ばす

いすに浅く腰かけ、片方の脚をまっすぐ伸ばします。伸ばした脚のひざの皿の少し太もも寄りに手を添えて、痛くない範囲で、ゆっくり押し伸ばします。

\*足首を反らせて行くと、ふくらはぎがよく伸びます。また、背筋を伸ばして、背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがよく伸びます。入浴後など、体が温まっているときに行うと効果的です。

\*左右両方の脚で行いましょう。

### ■ひざを曲げる

片方の脚の足首に両手を添えて、足首をお尻のほうへゆっくり引き寄せ、ひざを曲げます。痛みが出ない範囲で行います。

\*左右両方の脚で行いましょう。



それぞれ15~30秒間、1~3回を1セットとして、1日に1セット行いましょう。

体全体の働きをよくするロコモトレ(片脚立ち・スクワット)と一緒にするのが効果的です

\*ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態をいいます。詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ!」(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。

豚肉のしょうがみそ鍋



1人分  
エネルギー 549kcal  
塩分 3.7g

## 豚肉のしょうがみそ鍋

### 【材料】2人分

- 大根……………5cm
- 里も……………小4個
- しょうが……………1かけ
- 豚ロース薄切り肉……………8枚(160g)
- うずらの卵(水煮)……………12個
- こんにやく……………1/4枚
- あわせみそ  
しょうが(すりおろし)大さじ1(1かけ分)  
／信州みそ大さじ2／八丁みそ(なければ信州みそ)大さじ2／水1/2カップ
- 煮汁  
酒大さじ3／みりん1/2カップ／水1/2カップ

### 栄養ノート

- しょうがには、体を温めるだけでなく、血液を“サラサラ”にしたり、免疫力アップ、食欲増進、殺菌などの効果もあります。

### 【作り方】

- ①大根は皮をむいて縦に半分になり、厚みも半分にする。重ならないようにふんわりとラップで包み、電子レンジで5分加熱する。里もは皮付きのままよく洗い、1個ずつラップで包み、電子レンジで4分加熱する。粗熱がとれたら皮をむく。
- ②しょうがの皮をむき、1かけをすりおろし、1かけは千切りにする。
- ③豚ロース肉は2枚1組にして重ね、縫うように竹串に刺す。うずらの卵は3個ずつ竹串に刺す。こんにやくは厚みを半分に切り、対角線上に三角形に切る。
- ④あわせみその材料を混ぜ合わせる。
- ⑤鍋に煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら①、③を加えて豚肉の色が変わるまで5～6分煮る。あわせみその半量を煮汁に溶かし混ぜ、弱めの中火にし、ときどき煮汁をかけながら8～10分煮る。残りのあわせみそを加えて火を止める。
- ⑥②のしょうがの千切りを添える。

最後までおいしく! 「シメ」レシピ

### みそ煮込みうどん



1人分  
エネルギー 178kcal  
塩分 1.5g

### 【材料】2人分

- ゆでうどん……………1玉
- ねぎの小口切り……………適宜

### 【作り方】

- ①鍋の煮汁3カップ(少なければ水を足す)を中火で熱し、ひと煮立ちしたらゆでうどんを加え、ほぐしながら3～4分煮る。
- ②器に盛り、ねぎを添える。



## 寒～い日には、やっぱり鍋メニュー

たっぷり味のしみこんだ鍋料理は、みんなが大好きなメニュー。  
体を温めてくれる食材や、冬の味覚をふんだんに使った鍋料理を召し上がれ!

### 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・小野寺 祐子

かきとたら雪見鍋



1人分  
エネルギー 571kcal  
塩分 3.5g  
(トッピングは含まず)

## かきとたら雪見鍋※

### 【材料】2人分

- かき(むき身)……………150g
- たら(切り身)……………1切れ
- 福袋(餅きんちゃく)  
油揚げ2枚／切り餅2個(100g)
- 水菜……………1/2袋
- 大根……………10cm
- 衣  
小麦粉大さじ2／片栗粉大さじ2／水大さじ4／黒いりごま大さじ1
- 揚げ油……………適宜
- 煮汁  
だし3カップ／酒大さじ2／みりん大さじ1／薄口しょうゆ(なければしょうゆ)大さじ1／塩小さじ1/2

### (トッピング)

- にんにくチップ  
にんにく(2かけ)を輪切りにし、フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れて、薄く色づくまで炒め、ペーパータオルの上のせて油分を切る。
- カリカリベーコン  
ベーコン(2枚)を幅1cmに切り、フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れて、カリ

カリになるまで炒め、ペーパータオルの上のせて油分を切る。

### 【作り方】

- ①かきは流水できれいに洗い、ペーパータオルで水気をしっかりとる。たらは4等分のそぎ切りにする。油揚げは半分に切って袋状にする。餅は半分に切って、油揚げに詰め、つまようじで口を縫うようにして止め、福袋を作る。水菜は長さ5cmのざく切りにする。大根は皮をむいてすりおろし、ざるにあげて水気を切る。
- ②ポウルに衣の材料を入れて混ぜ合わせ、かき、たらを加えて衣をまぶす。
- ③フライパンに揚げ油を深さ3cmほど入れて中温で熱し、かき、たらを1個ずつ加えて、薄く色づき、カリッとするまで3～4分揚げて取り出す。油分を切る。
- ④鍋に煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら福袋を加え、ふたをして弱火にして6～7分、餅がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤揚げたかきとたら、水菜を加え、すきまに大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。好みてトッピングをかけていただく。

### 栄養ノート

- 白身魚のたらは、たんぱく質を豊富に含む一方、低脂肪、低カロリー。メタボリックシンドロームの予防・改善におすすめです。

### にんにくチップ

1人分  
エネルギー 21kcal  
塩分 0g



### カリカリベーコン

1人分  
エネルギー 75kcal  
塩分 0.3g



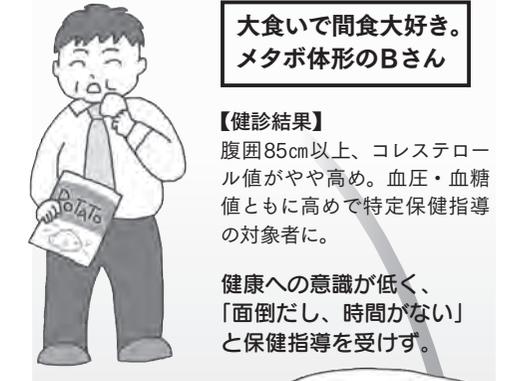
※おろした大根が雪のように見えることから。

～ AさんとBさんは60歳になりました～



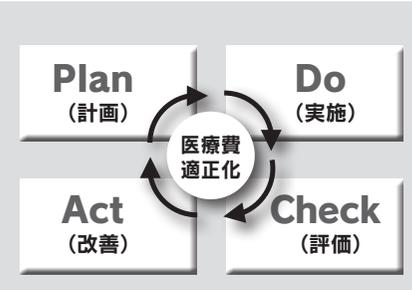
毎年特定健診を受け、数値や判定結果を見て、生活習慣の改善を試みている人と、特定健診を受けずに放置している人とは、20年という月日は明らかな差が出てしまいます。とくにメタボ（メタボリックシンドローム）は不適切な生活習慣が積み重なって起こります。放置すると動脈硬化が進み、コワイ病気に。自身の問題だけでなく、家計に負担がかかるなど、たくさんの人に迷惑をかけることになります。「特定健診をおろそかにしなければよかった…」と後悔しないよう、毎年の受診を心がけましょう。

同期入社の人AさんとBさん（どちらも40歳）  
今年初めて特定健診を受けました



Column データヘルス計画の「PDCAサイクル」とは？

データヘルス計画の特徴に「PDCAサイクル」があります（右図参照）。これはPlan（健康課題を分析し保健事業の計画を立てる）、Do（保健事業を実施する）、Check（保健事業を検証する）、Act（保健事業の修正・改善）の4つを回し、医療費の適正化とみなさんの健康の意識を高めることが狙いです。データヘルス計画を円滑に進めていくためにも、毎年の健診は必ず受けましょう。



さて、20年後の2人はどうなる？（次ページをご覧ください）



●歴史ロード  
“維新ふるさとの道”

鹿児島市中心部にある歴史散策道。武家屋敷や大久保利通の生い立ちの地などを訪ねることができ、近くには西郷隆盛の誕生地もある。



●ヘルシーランド露天風呂  
たまたま箱温泉

開放的な空間で湯につかりながら開聞岳を背景に東シナ海を一望できる。天気がよければ屋久島が見えることも。



●昭和製菓(株)  
見学工場 薩摩庵

鹿児島特産のかるかん\*とさつまあげの製造工程を見学でき、試食コーナーも楽しめる。



\*山いもなどを使ったスポンジ状の生地で餡を包んだお菓子



●平和祈念展望台

展望台から約200kmの沖合で、昭和20年、戦艦大和を旗艦とする日本軍艦隊がアメリカ軍によって撃沈。乗組員の霊を用い、平和を誓った碑が建てられている。

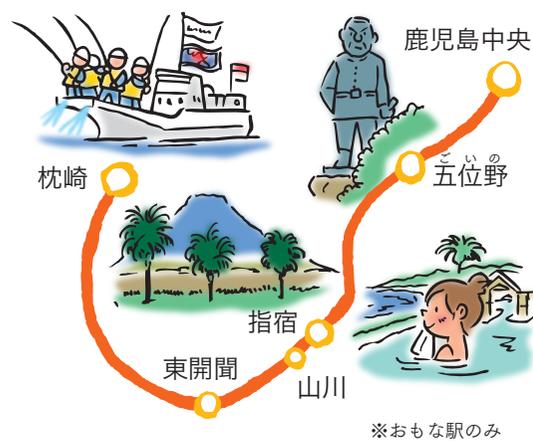
●枕崎お魚センター  
展望レストラン  
ぶえん

枕崎漁港にある物産センター内のレストラン。かつお丼840円。



車窓が魅せる風景  
いぶすきまくらざき  
JR指宿枕崎線

春の兆しを感じながら進む  
南国ローカル鉄道の旅



※おもな駅のみ

鹿児島市の中心部と薩摩半島西南部の枕崎市を結び、JR最南端の路線・指宿枕崎線。南国・鹿児島県らしく、車窓の外には冬でもおだやかな風景が広がり、春の早い訪れを感じさせます。

海岸に迫るように走る区間もあるこの路線は、錦江湾のほか、桜島や「薩摩富士」とも呼ばれる開聞岳などの雄大な自然を眺められるのが魅力です。

終着駅は、かつお節の生産量日本一を誇る枕崎。「かつおの町」で、豊かな海の恵みもいただきますよ。

DATA  
旅のデータ

\*営業時間や休業日、料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。

●ヘルシーランド露天風呂  
たまたま箱温泉

電話：0993-35-3577  
営業時間：9時30分～19時30分  
※最終受付：19時  
休業日：木曜日(祝日の場合は翌日)  
入浴料：大人510円、小人260円  
アクセス：山川駅から車で10分

●歴史ロード  
“維新ふるさとの道”

電話：099-298-5111  
(観光交流センター)  
アクセス：鹿児島中央駅から徒歩5分

●平和祈念展望台

電話：0993-72-1111  
(枕崎市観光協会)  
アクセス：枕崎駅から車で10分

●昭和製菓(株)  
見学工場 薩摩庵

電話：099-262-2020  
営業時間：8時30分～17時  
※工場の稼働時間：9時～15時ごろ  
休業日：なし  
※工場の休業日については不定休  
見学科：無料  
アクセス：五位野駅から徒歩20分

●開聞山麓自然公園

電話：0993-32-2051  
営業時間：8時～17時  
休業日：なし  
入園料：360円  
アクセス：東開聞駅から車で5分

●枕崎お魚センター展望レストラン  
ぶえん

電話：0993-73-2311  
営業時間：11時～15時  
休業日：なし  
アクセス：枕崎駅から徒歩20分

夜更かしの子どもが増加傾向に

体内時計のリズムを保つ睡眠習慣づくりを

近年、家族のライフスタイルの変化、携帯電話の使用などにより、夜遅くまで起きている子どもや睡眠不足の子どもが増加傾向にあります。睡眠不足は、成長の妨げや、食欲不振、体力・集中力の低下、眠気、疲労感などさまざまな悪影響をもたらします。さらに将来肥満になる危険因子であることも明らかになっています。

厚生労働省が平成26年3月にまとめた「健康づくりのための睡眠指針2014」の「睡眠12箇条」には、「若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ」として、下記のポイントがあげられています。適切な睡眠習慣を身につけることは、子どもだけでなく、大人にも通じる重要なポイントです。

「健康づくりのための睡眠指針2014」で示されている若年世代の睡眠習慣のポイント

- 夜更かし習慣を予防し、規則正しい生活をする
- 夜型化を促進するので、休日でも遅くまで寝床で過ごさない
- 起床したら日光を取り入れ、体内時計の遅れを防ぐ
- 睡眠に悪影響を及ぼすので、就寝直前の携帯電話の使用は控える



参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

手作り洗剤の作り方



冬の果物の定番みかん。実を食べたら、残った皮は捨ててしまっていないでしょうか。その皮は便利な手作り洗剤に変身します。はじめに、みかんの皮をアルコール類で軽く拭きます。次に皮をちぎって鍋で15分ほど煮ます。冷めたらこして、スプレー容器に入れ完成です。キッチンなどの水回りの掃除や油性ペンの落書き落とし、畳の黄ばみ取り、皮製品のツヤ出し、消臭剤などとして大活躍してくれます。なお、長期保存には向かないため、2週間ほどで使い切ってください。

みかんの皮の活用術

捨ててしまつとモッタナイ！

生活の中に運動を組み入れよう

冬太りに用心！

冬は一年でもっとも太りやすい時期といわれています。寒くて部屋にこもってばかりで運動不足になるだけでなく、体が熱を奪われないように脂肪をため込もうとするためです。冬太りの予防・解消には、体を動かすことが第一。寒くて外での運動がづらいときは日常生活の中に意識して運動を組み込みましょう。たとえば、移動はなるべく階段を使う、キビキビと掃除や洗濯をする、テレビを見ながら筋トレやストレッチをするなど。無理のない範囲で行いましょう。

また、運動効果を高めるために、食事で体を温め、代謝を促すことも大切です。体を温める食材は、野菜ならにんじんやごぼう、大根など。土の中で実るものが多く、ビタミンやミネラルも豊富です。魚ではぶりやかつおなどがあげられます。



重症化しない、させないために！

正しく知ろう  
糖尿病

血糖コントロールが良好なら、のみ薬や注射を中止できる場合も

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷 剛

糖尿病と診断されたら、食事療法、運動療法と併せて、薬物療法が行われます。こうした治療が効果的に進めば薬を中止できるケースもあります。「一生治らない」などと落ち込まず、「一病息災」をめざしましょう。

治療には、食事療法、運動療法が欠かせない

糖尿病は自覚症状がなくても、血糖値やHbA1cなど複数の検査値により、診断がなされます。糖尿病と診断されたら、放置せず、早期に治療を開始しましょう。糖尿病専門医による食事療法、運動療法の指導を受け、併せて状態に合った薬を処方してもらいます。のみ薬では、血糖値を下げたり、インスリンの分泌を助けるなど複数のタイプの薬を、患者の状態によって使い分けられます。血糖値

短期的にインスリン注射を用いる治療法もある

糖尿病と診断されて、のみ薬やインスリン注射が必要といわれると、一生薬をやめられないと考える人が少なくありません。しかし、薬物療法と食事療法、運動療法で血糖のコントロールがうまくいけば、のみ薬やインスリン注射を中止できる場合もあります。近年は治療初期に短期的にインスリン注射を用いて、すい臓を休めたり、血糖コントロールを安定させる治療法も行われています。インスリン注射が必要となっても最終通告などとあきらめず、薬物療法とともに食事療法、運動療法を続けることが基本です。

糖尿病といわれたら気をつけたいこと

食事療法と運動療法に加えて…

- ストレスをためない → ストレスは、血糖コントロールに悪影響を及ぼす
- かぜ予防を励行 → 血糖値が高いと免疫力が弱くなり、かぜをひきやすく、治りにくい
- 歯みがきはきちんと → 糖尿病の患者は歯周病になりやすく、悪化しやすい
- 足のケアを心がける → 靴ずれや水むしなどが悪化しやすく、潰瘍や壊疽の原因にも



糖尿病が悪化すると合併症を招く

糖尿病の合併症によって、体の機能の一部を失って、生活の質が著しく低下し、ときに、命にかかわることもあります。医療費の負担も膨大になります。

- 糖尿病神経障害 → 足の壊疽・切断
- 糖尿病網膜症 → 失明
- 糖尿病腎症 → 人工透析

適切な治療と生活習慣で合併症を防ごう



かつおの香りただよう漁業の町を散策

# 枕崎市まち歩きルート (鹿児島県枕崎市)



枕崎漁港

薩摩半島の南部に位置する枕崎市は、かつおで有名な漁業の町。このルートでは、枕崎漁港を含む市の中心部を巡ります。

観光案内所をスタートし市街地に入ると、かつお節工場が点在し、かつおをいぶす煙がたちのぼる様子を見ることができます。途中、薩摩焼酎造りを見学できる明治蔵を横目に見ながら、枕崎漁港エリアへ進みましょう。

新鮮な魚や加工品を豊富に取り扱う枕崎お魚センターを通り過ぎたら、水揚場へ。にぎやかな漁港の様子を眺めれば、ここが「かつおの町」であることを実感できるでしょう。海に沿ってしばらく歩き、市街地へ戻るとゴールの観光案内所です。

所要時間のめやす：120分  
距離：10km  
問い合わせ先：0993-78-3500  
(枕崎駅前観光案内所)



かつおの天日干し

## 枕崎市まち歩きルート



illustration / 酒井 圭子