

# 健保連 健康だより

## ミニ情報局 9 月はガン征圧月間です

平成 19 年の死因第 1 位は「悪性新生物」で 30.3%。10 人中 3 人はがんで亡くなる時代ですから、他人事ではありません。それでも、気になる症状があるにもかかわらず、「自分は大丈夫」と思い込んでいませんか？

最近、メタボ対策でダイエットをされている方も多くなっていますが、「特に何もしていないのに体重が減ってきた」という方は、少し注意が必要です。がん細胞は、正常な細胞よりも増殖・成長のスピードが速く、そのために多くのカロリーを消費するため、体重が減少するのです。

もちろん、疾患とは全く関係のない場合もあります。心配のしすぎはよくありませんが、理由もなく体重減少が続く場合は、医療機関を受診してみてもいいでしょうか？

## ミニ情報局 健康保険・厚生年金の保険料はどう決まるの？

健康保険・厚生年金の保険料は報酬月額をもとに計算されます。報酬月額とは、被保険者となる従業員に毎月会社から支払われる給与総額のことをいいます。基本給、住宅手当、残業手当、通勤手当など、名目にかかわらず、労働の対価として支払われるものはすべてこれに含まれます。たとえば残業手当などは、毎月同じ額とは限りません。少額であっても額が変われば、当然報酬月額も変わってきます。本来は、実際に支払われる給与総額に応じて保険料を負担すべきものですが、事務を簡素化にし、正確・迅速に行えるように考えられたのが「標準報酬月額」です。これは、報酬月額を金額に応じて定められた等級（健保は 5 万 8000 円から 121 万円までの 47 等級、厚年は 9 万 8000 円から 62 万円までの 30 等級）に区分し、それぞれの等級の標準となる金額を決めたもので、この標準報酬月額に保険料率をかけた金額が健保・厚年の保険料となります。

## ミニ情報局 急性中耳炎

「ズキッ！」とした耳の痛み、そして耳だれや発熱、耳が詰まった感じなどの症状——急性中耳炎は、鼓膜の内側にある中耳が炎症した状態で、比較的小さな子どもに多い病気です。子どもの耳管は大人と比べると太くて短いため、生後 6 カ月から 2 歳児に多いともいわれています。その主な原因は、細菌の感染などによるもの。また、中耳に膿（うみ）がたまってしまったら、鼓膜の切開による膿の排出が必要なケースもあるのです。とくに、小さな子どもの場合は、



症状をうまく伝えることができず、「機嫌が悪くなる」、「耳に手をあてる」などの形で訴え、発熱のみが具体的な症状となって現れることもあるようです。お子さんにこのような状態が見られ、「何かいつもと違うな?」と感じたら、早めに専門医(耳鼻咽喉科)に受診することをおすすめします。

## すこやか栄養教室 貧血を改善するために

顔色が悪い、疲れやすい、時々めまいがする・・・このような症状があれば、貧血の危険信号です。貧血とは血液中に含まれるヘモグロビンの量が減少した状態で複数の種類がありますが、鉄分が不足することが原因である鉄欠乏性貧血が約 70%を占めます。とくに女性は、月経によって鉄欠乏性貧血になりやすいのですが、さらに思春期のような成長期や妊娠時には鉄分の必要量が増えるので、貧血になりがちです。そのほかの原因には、胃や大腸など消化器官からの出血、子宮の疾患、悪性腫瘍などもありますので、これらの病気であれば治療することが先決になります。



鉄には比較的吸収されやすい「ヘム鉄」と吸収されにくい「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄はレバーなどの内臓や赤身の肉、まぐろの赤身やカツオの血合い部分、アサリなどに多く含まれています。非ヘム鉄は緑黄色野菜、海藻類、大豆製品に多く含まれています。2つの鉄の吸収率は平均しても10%程度と低いので、吸収率を高める肉、魚の動物性たんぱく質、緑黄色野菜や果物などに多いビタミンCと合わせてとりましょう。また、レバーや貝類に多い

ビタミンB12 や緑黄色野菜に多い葉酸は造血に働くビタミンなので貧血予防に効果的です。

鉄欠乏性貧血を改善するための食生活のポイントは、1日3食、主食・主菜・副菜を揃え、血液の主材料となる鉄分と一緒に体に必要な栄養素をまんべんなくとり入れることが大切です。

さらに料理する際には鉄製のフライパンや鍋を使用すると鉄を増やす助けになります。特にトマトや酢など酸味のあるものを加えると溶け出す鉄がアップしますので、魚介類や大豆などのトマト煮込みに利用するとよいでしょう。最後に食事中や食後の飲み物ですが、コーヒー、紅茶、緑茶などは、渋み成分であるタンニンという物質が鉄の吸収を妨げます。ただ、食後1時間くらいまでは、あまり濃くして飲みすぎないようにしましょう。ほうじ茶や麦茶もおすすめです。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 春日千加子

「無断転載を禁ずる」