

平成 20 年 10 月

健保連 健康だより

ミニ情報局 「10 月は健康強調月間です」

健保連本部・都道府県連合会と健康保険組合は、健康づくりに関する各種事業を通して、被保険者とその家族の健康の保持・増進を図っています。その一環として、広く全国民が自らの健康について関心を高め、健康で明るい職場と家庭をつくりあげることがを目的に、毎年 10 月を「健康強調月間」とし、活動を展開しています。

今年のメインスローガンも昨年に引き続き、「未来のあなたに健康貯蓄」です。サブスローガンは、「腹回り気になった日からウォーキング」(運動)、「3 食のバランスとって健康生活」(食生活)、「健康はその 1 本の我慢から」(禁煙)、「大丈夫？その一言が心の支え」(メンタルヘルス)の 4 つです。健康強調月間を機に健康的な生活習慣を心がけましょう。



ミニ情報局 「病院と診療所の違い」

診療所と病院は、名称が違うだけでなく、機能や役割も違っています。〇〇医院、〇〇クリニックなどと表記されている「診療所」は、入院ベッド数が 19 床以下で外来医療が中心です。入院治療や専門的な治療が必要かを判断する機能をもっています。

一方「病院」は、入院ベッド数が 20 床以上で入院医療が主体です。専門医療や高度医療、救急医療などを専門とする大病院から、一般医療を担う小さな病院まで、様々な形態があります。

本来、診療所は外来、病院は入院といった機能分担があるのですが、風邪など軽い病気の患者までが大病院に集中し、その結果、長い待ち時間だけでなく、高度で専門的な診療が必要な人にまで影響を及ぼしています。

また、専門的な高度医療が中心となっている病院では、診療科は細分化されており、何科を受診してよいか分かりません。無駄のない効率的な医療を受けるためにも、機能や役割の違いを知って自分の病気や症状にあった医療機関を受診するようにしましょう。

ミニ情報局 「10 月 10 日は目の愛護デー」

ーコンタクトレンズは正しく使いましょうー

2 週間交換型のソフトコンタクトレンズを、こすり洗いなどレンズの手入れをほとんどせず使用しているうちに、目が見えにくくなってしまったケースがあります。角膜がレンズケースに増殖した細菌に感染したことが原因です。

コンタクトレンズがより身近になり、正しく使用しなければ危険であることが忘れられがちな昨今、正しい手入れをせずに使用を続けたことなどが原因で、目にトラブルを抱える人が増えています。発見が遅れると治療期間が長くなったり、失明や角膜移植に至ることもあります。装着時間を守る



だけでなく、取り扱い方法に従ってレンズやケースを清潔に保つようにしましょう。自覚症状がなくても定期的に目の検査を受けることをおすすめします。

ミニ情報局「不眠症について」

平日の平均睡眠時間は1960年に8時間13分だったのが、05年には7時間22分になった—NHK(日本放送協会)の全国調査で、われわれ日本人の睡眠時間が短くなっていることが明らかとなりました。不眠症と一口に言ってもその症状はじつにさまざま。眠ろうとしてもなかなか寝付けない「入眠(にゅうみん)障害」、眠りが浅くすぐに目が覚めてしまう「熟眠(じゅくみん)障害」、朝早く目が覚め、その後眠れなくなる「早朝覚醒」が主な症状としてあげられます。また、その原因も一般的なストレスから心の病など広範囲にわたり、症状に応じて心理療法(カウンセリングなど)や薬物療法が行われるのです。何かとストレスが多く忙しい現代社会。自身の睡眠にどうしても満足できない場合は、心療内科や精神科医を受診することも必要かもしれません。

すこやか栄養教室「6つの“こ”食」

「食」とは何かを考えたことがありますか。三大欲求の1つで、生きていくために不可欠なことであり、さらに「くらしをたてる」「やしなう」「祭る」という意味まで含まれているのです。このように、人間にとって意味深い食行動が今、危険にさらされている現状について、6つの“こ”食という視点で考えていきたいと思います。

皆さんが“こ”食と聞いて思い浮かぶものは何でしょうか。代表的なものとしては、1人で食べる「孤食」が挙げられます。通常の食事を1日3回とすると、昔は家族一緒に食べるのが1日に約2.1回であったのに対し、現在では1日1回にも満たないといわれています。そしてこの「孤食」が、別々のものを食べる「個食」や好きなものしか食べない「固食」につながります。また、濃い味を好む「濃食」や、粉を使ったものを中心に摂る「粉食」、食べる量が少ない「小(少)食」も問題の食べ方です。

これらは、好き嫌いが増える、栄養が偏るといったことのほかに、肥満、痩せといった身体の問題と、社会性・協調性がなくわがままになる、キレやすくなるといった心の問題も引き起こすと考えられ、社会問題にもなっています。

そこで、解決策の第一歩として、食材を目で見えて買い、家庭で調理してみたいかがでしょうか。栄養の偏りを防ぐと共に、安全な食事が提供できます。また、食事に興味のない子と一緒に料理をすることで手作りの楽しさ、嬉しさ、美味しさ、そして感謝の気持ちを学ぶこともできるでしょう。そのうえ、食卓で交される何気ない会話のなかから癒しをえたり、コミュニケーション力を学ぶこともできます。

近年話題に上がることの多い、生活習慣病や心の病、社会問題などは、実は一人ひとりが足元(食事)を見直すことで改善できると考えられます。

あなたにとって「食」とは何ですか？10月は健康強調月間です。この機会に、自分の豊かな生活のため、大切な家族のために今一度“食”の視野を広げ、見直してみたいかがでしょうか。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 露崎可菜

「無断転載を禁ずる」