

健保連 健康だより

ミニ情報局 出産育児一時金の金額が変わります

—産科医療補償制度がスタート—

平成 21 年 1 月 1 日から、産科医療補償制度が始まりました。日本医療機能評価機構が運営するこの制度は、出産のときに何らかの理由で脳に障害を抱えた赤ちゃん（重度脳性麻痺児）とその家族へ経済的なサポートをするとともに、原因分析を行い再発防止のための情報を提供することで産科医療の向上を図ることを目的としています。

制度に加入している医療機関で出産（在胎週数 22 週以降）をした場合、出産費用が 1 児につき 3 万円増えるため、健保組合から支払われる出産育児一時金も 3 万円増の 38 万円になります。制度に加入していない医療機関で出産した場合の支給額は、これまで通り 35 万円です。

全国の制度加入医療機関は、日本医療機能評価機構のホームページで確認することができます。

ミニ情報局 冬の肌荒れ

冬は寒さで汗の分泌量が減り、空気も乾燥するので、肌あれがおきやすくなります。

水仕事をする機会の多い女性に見られる「主婦湿疹」は、手のひらや甲がひび割れて、赤み、腫れ、かゆみなどの様々な症状が出ます。冬は台所仕事、入浴などで使うお湯の温度が高くなり、皮脂を普段よりも多く取り去ってしまうことが原因となっています。



また、高齢者に多い「皮膚乾燥症」は、腕や足の皮膚がカサカサになってかゆみを伴い、進行すると角質層の亀裂から刺激物が入って「皮脂欠乏性湿疹」となり、赤い斑点や湿疹が見られるようになります。

予防策としては、熱いお風呂はかゆみが増すので、ぬるめにして長湯は避けること、石鹸は控えめにし、皮膚をこすりすぎないこと、水仕事のあとや入浴後にクリームや乳液を塗ること、あまり暖房を効かせすぎず、長時間のこたつの使用を避けること—などがあげられます。

ミニ情報局 新型インフルエンザに1人“25 枚のマスク”

近年、その流行が心配されている新型インフルエンザ。このほど、厚生労働省の「新型インフルエンザ専門家会議」は、家庭で備蓄しておくべき食料やマスクの考え方についてガイドラインを示しました。同会議が備蓄をすすめるマスクは「プリーツ型」、「立体型」と呼ばれ、繊維や糸を熱などで結合させた“不織布”という布で作られたもの。同ガイドラインでは、この“不織布マスク”を 1 人あたり 20 から 25 枚を目安に備蓄するようすすめています。じつは現在、市販されているマスクのほとんどがこのタイプ。市販品には、ほかに綿織物を重ねたガーゼタイプがありますが、新型インフルエンザの予防用としては、必ずしも性能が十分ではないとされています。新型インフルエンザ対策として、ほか

にも缶詰、インスタントラーメンなどの保存食品や日用品・医薬品を備蓄しておくといふこと。いざ、という時のために早めの対応を心がけたいですね。

ミニ情報局 体重日記をつけてみましょう

今年の目標は決まりましたか？

「今年こそダイエットをしたい」—そんな方におすすめするのが「体重日記」です。

朝食前と夕食後に体重をはかり記録しましょう。体重は常に変動しますので、毎日同じ時間でなければ正しく比較できません。通常、体重は朝食前が軽く、夕食後が重くなるので、朝に体重が減っていなければ、前日に食べ過ぎていたり、夕飯の時間が遅かったことが原因と考えられます。自分がどのような生活をするか太らないのかを自分自身でチェックしてみることが重要なのです。

体重計は、正確な数値で比較するためにも、50グラム、または100グラム単位で表示されるデジタルタイプがおすすめです。

すこやか栄養教室「ノルディックウォーキングのすすめ」

木々が色づき始め、紅葉を楽しみながらウォーキングができる季節になりました。

ウォーキングは最も身近で手軽な健康法として定着していますが、肥満や糖尿病など生活習慣病の改善や骨粗鬆症の予防に役立つだけでなく、認知機能の向上やストレス解消など精神面にも効果があるといわれています。



このような健康への効果を生かして、無理のないスポーツとして人気が高まっているのがノルディックウォーキングです。年齢を問わず誰にでも気軽に始められ、短時間でエクササイズ効果が高いため、愛好者が増えています。もともとフィンランドでクロスカンリースキーヤーが行っていた夏場のトレーニングから誕生したもので、2本の専用のポールを使い、基本の姿勢で歩くことにより、全身の筋肉が鍛えられ、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が約20%も多い有酸素運動です。また膝や腰への負担が軽減されるため安全性も高く、肩こり解消やリハビリにもよいといわれています。日本ではまだ見かけることは少ないですが、ヨーロッパでは街中でポールを持って、気軽に歩いている人をよく見かけるほど親しみのあるスポーツです。

人気のウォーキングを試してみようと、週末皇居一周に挑戦してみたところ、最初はポールの使い方もぎこちなかったのですが、そのうち自然と手足が動くようになり、スピードを出すほどハードでしたが、歩けば歩くほど楽しくなるウォーキングでした。全国で開催されているノルディックウォーキングのイベントは、日本ノルディックフィットネス協会のWEBサイトでチェックできます。スポーツクラブやショップでも主催されているので、まずは体験会に参加してみるとよいでしょう。ちょっとしたコツさえ覚えれば気軽に始められるエクササイズなので、通勤や散歩のついでに習慣化するのもよいし、週末に山歩きや森林浴をかねて出かけたりするのも楽しいでしょう。

これからの季節、心身ともに気持ちのよいノルディックウォーキングを始めてみませんか。

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」