

# 健保連 健康だより

## ミニ情報局 医療費控除

医療費控除とは、その年の 1 月 1 日から 12 月 31 日までの間に自分や生計を一にする家族のために支払った医療費の 200 万円を限度として、一定額を所得から控除することができる制度です。医療費とは、医師や歯科医師による診療・治療の際に支払った費用、治療や療養に必要な医薬品の購入費、通院費用などです。控除対象となる金額は、実際に 1 年間に支払った医療費の金額から、健康保険組合などで支給される療養費など（保険金などで補てんされる金額）を差し引き、10 万円を超える金額であった場合、または所得が 200 万円未満の人は所得 5% を超える金額であった場合、その超えた分になります。申請には、医療費の支出を証明する書類（領収書など）が必要です。詳細についてはお近くの税務署へお問い合わせ下さい

## ミニ情報局 かかりつけ医をもちましょう

日常的な診療や健康管理等をおこなってくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいます。病状や家族の状況などを知ったうえで、治療方法や手術など理解しにくい医療のことをわかりやすく説明してくれるので、医療と患者さんとのかけ橋的な存在でもあります。



かかりつけ医の条件としては、1. どんな相談にもものってくれる、2. 近くにおいて連絡が取りやすい、3. 医師としての知識が広い、4. 必要なときに適切な医療機関を紹介してくれる—などです。かかりつけ医を見つけるためには、自分から積極的に働きかけることが大切です。本当に自分に合った医師に出会うまで、妥協せずに探しましょう。

自分に合ったお医者さんを見つけた時は、現在かかっている他の医療機関での治療内容や、服用している薬について詳しく知らせておくと、よりの確な診療が受けられます。

## ミニ情報局 “花粉の足音”が近づいてきました



今や国民病といわれる“花粉症”。代表的なものとしては、スギ花粉によるものが有名です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ—個人差があるとはいえ、こういった症状が日常的に続くのは辛いもの。症状を緩和する手段としては、抗アレルギー剤の服用やステロイド剤（点眼、点鼻薬など）の使用、市販されている花粉症専用マスクやゴーグルの着用などが挙げられます。

ただし、抗アレルギー剤は、効果がでるまで 1—4 週間程度の時間が必要とされています。また、即効性の高いものから副作用が弱く長期的に使用できるものなど、その種類もいろいろ。スギ花粉の飛散が比較的多いとされている 2 月—3 月。辛い季節を各々の体質・症状にあった方法で乗り切りましょう。

## ミニ情報局 「鍋料理」で元気に冬を過ごしましょう

冬の食べ物の代表といえば「鍋料理」があげられると思います。鍋料理の特徴は、「体が温まる」や「不足しがちな野菜がとれる」ことなどよい点がいくつもあります。とくに、野菜は煮込むことによって食物繊維が柔らかくなり、生よりも多く食べることができます。さらに、鍋料理ではスープにもビタミンやミネラルが溶け出しているため、余すところなく味わえる料理といえるでしょう。キムチ鍋は、とうがらしなどに体を温める働きがありますし、かぼちゃやにんじんなど野菜たっぷりのほうとう鍋は風邪ぎみのときにおすすめです。お好みの鍋料理にニンニクやネギ、とうがらしなどの香味野菜や香辛料を上手に使って、体をなかから温めて寒い冬を元気に過ごしましょう。

## すこやか栄養教室 「冬のダイエット」

季節の違いは、ダイエットにどのような影響があるのでしょうか。冬になると体温を維持するために体の代謝量は上がり、夏は逆に下がります。本来なら痩せやすい季節のはずの冬に太ってしまうのは、単純に食べ過ぎが原因なのです。秋から冬にかけて旬の果物は甘く、魚は脂がのりおいしくなるなどエネルギー量の高いものが多くなります。また冬は忘年会や新年会など宴会が増える季節でもあり、つい食べ過ぎることが多くなります。しかし、だからといって、夏からダイエットを始めた人が食べる量を増やさず、そのまま冬に至ると、基礎代謝量は上がるため栄養不足となり、体内の免疫力の低下やホルモンバランスの崩れにつながることがあります。

上がった基礎代謝をうまく活用して、免疫力を維持するには、炭水化物(ご飯・パンなど)、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)、脂肪などの栄養素とビタミン・ミネラル(野菜)を充分取ることです。とくにその季節の野菜(冬なら小松菜、だいこん、白菜、春菊など)には代謝を助ける働きのあるビタミン・ミネラルの量が多く、価格も安く手に入ります。加熱調理することでたくさん食べることもできます。また、生姜・葱・ニンニク・唐辛子など体を温かくするような食品は、代謝を高める働きもありますので、少しずつ食事のなかに入れていくことが大切です。そして、ダイエットは一般的には半年で3kg程度以内の減量を目安にすることと、その後の体重維持の期間が大切です。

また体のエネルギーは筋肉で消費しますので、筋肉量でも代謝量が違ってきます。20 から 30 歳代と同じ食べ方をしている、40 歳、50 歳になり太るのは年齢によって徐々に筋肉が減っていくためでもあります。そこで筋肉を維持していくためには、地道に1日の歩数を増やすなど、体に見合った運動の継続も大切になります。

“1日3食腹八分目で季節感のある食事”と“適度な運動”の継続で冬のダイエットを成功させましょう。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 角 博子

「無断転載を禁ずる」