

平成 21 年 4 月

健保連 健康だより

ミニ情報局 薬のネット販売が禁止に

現在、市販薬の販売方法については明確な規制がなく、インターネットも含め自由に薬を購入することができます。けれども 6 月以降は、改正薬事法の施行により市販薬（一般用医薬品）については一部を除き、インターネットなどによる通信販売で購入することができなくなります。たとえば、1 類の H2 ブロッカー入り胃薬や 2 類のかぜ薬やせき止め、鎮痛薬などは購入できなくなります。ビタミン剤、整腸剤などの 3 類のみが 6 月以降もインターネットなどで購入できます。ただし、通販による安全確保策や、離島住民や障害者など薬局・薬店での購入が困難な人びとへの対処策については、今後の検討課題となっています。



ミニ情報局 健保組合はみんなの財産です



全国 3000 万人の健康を支える健保組合。健保組合は、構成する会社や業界の疾病傾向や年齢構成などの実態に即した保健事業などを通して、職場や家庭における健康づくりをサポートしてきました。しかし、昨年 4 月に発足した新たな高齢者医療制度により、これまで以上の過重な負担が健保組合に求められたのです。このことにより、健保組合の設立の精神でもある「被保険者相互の助け合い」自体ができない状況においこまれているのです。国民皆保険制度の一翼を担い、また医療保険制度の発展に寄与していくためにも、健保組合・健保連は、「前期」、「後期」の区分のない高齢者医療制度の構築を訴えるとともに、当面「前期」高齢者医療制度への公費投入を求めています。

ミニ情報局 セキやタン、息切れがしつこく続いたらご注意を

COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存知ですか？これは、長年の喫煙習慣が主な原因とされている病気。そのため、喫煙が引き起こす肺の生活習慣病とも呼ばれています。症状としては風邪でもないのに長引くセキやタン、階段昇降時などの息切れが代表的なものです。わが国では近年、この COPD における死亡者数は増加傾向にあり、厚生労働省の人口動態調査（2007 年）では、死亡原因の第 10 位に挙げられています。もちろん、喫煙が最大の要因ということは、もっとも有効な予防が禁煙であることは言うまでもありません。COPD の発症が疑われる人は、喫煙によりさらに症状を悪化させる可能性もあるので注意が必要です。気になる症状がある人は、まず禁煙することをおすすめします。

ミニ情報局 侮れない筋力の低下

普段何気なく行っている「立つ」「歩く」「持ち上げる」などの動きは、筋肉を伸び縮みさせることで生み出されています。しかし便利になった生活では、筋肉を使う機会が減っています。筋肉が衰える

とスタイルだけでなく、身体にさまざまな弊害をもたらします。

腰痛や肩こりをはじめ、姿勢の悪化からくる内臓疾患、エネルギー代謝を悪化させるがゆえに肥満にも。その結果、高脂血症や糖尿病、高血圧といった生活習慣病も招くと言われていいますので、普段から筋肉の強化を心がけましょう。筋力アップには“少し重い”と感じるくらいの負荷をかけ、筋肉に適度なダメージを与えることが必要です。筋量が増えると代謝が活発になり、肥満をはじめとする生活習慣病の予防改善に有効なだけでなく、筋量は骨の強さとも比例するため、骨粗しょう症予防にも役立ちます。

いつまでもイキイキと活動的な生活が送れるよう、強い筋肉を備えておきましょう。

すこやか栄養教室「春野菜を食べよう」

寒さも和らぎ、色とりどりの花や緑の新芽が出始めました。この季節に出回る春野菜のみずみずしい鮮やかな緑色は、一層春らしさを感じさせます。

たけのこ、菜の花、春キャベツ、うど、たらの芽などの春野菜は、新芽などのやわらかいところを食べるものが多く、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いのが特徴です。

菜の花やキャベツなどのアブラナ科野菜に含まれるグルコシノレートという成分が肝臓での解毒する働きを助け、がんを抑制するといわれています。また、春野菜の独特な苦味にはアルカロイドやフラボノイド類など抗酸化作用をもつ成分が多く含まれ、動脈硬化やがんを予防する効果が期待されています。

春野菜の風味を生かし効果的にとるには、なるべく新鮮なうちに調理し、加熱しすぎないことがポイントです。

菜の花やみつばはさっと塩茹でし、おひたしや和え物にするとよいでしょう。

たけのこは掘ってから時間がたつほど、えぐ味が出てしまうので、できるだけ早く米ぬかを入れた水で下茹でをします。だしと少々塩・砂糖で下味をつけておくと、いろいろな料理に応用できて便利です。穂先のやわらかいところは若竹煮や天ぷらに、中央から根元のほうはたけのこご飯や煮物に最適です。

また、春野菜は香りも楽しみの1つです。みつばやよもぎなどの香りは、シオネールなどの精油成分によるものです。この香り成分は、アロマテラピー効果があり、自律神経を調節し、イライラや不眠、食欲不振などを和らげる効果があるといわれています。

今では旬に関係なく1年中出回っている野菜も多くなりました。しかし、暖かくなり身体も活発に動き出すこの時期には、ほのかな苦味や香り豊かな春野菜で身体に刺激を与え、活性化させることが必要です。旬の野菜にはその時期に必要な栄養も豊富にあります。その土地の季節に合ったものを食べるこそ、食による健康づくりの第一歩だと思います。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 黒澤 真奈

「無断転載を禁ずる」

