

聖隷けんぽだより

2020年

February

No.64

今月の
事例

糖質制限で減量に成功！だけど… 山下さん(42歳)

山下さんの1日の食事

7時

スクランブルエッグ
ソーセージ
ヨーグルト

12時

しょうが焼き定食
(ごはん小盛)

20時

から揚げ 枝豆
野菜サラダ チーズ
ハイボール

昨年5月の健診でメタボを指摘されたため、3カ月前から糖質制限に挑戦中。ごはん(白米)はランチのときに少量食べるだけで、お酒は糖質を含まないウィスキーや焼酎のみにしている。つらい食事制限を乗り越え、今年5月の健診で体重は減少していたものの、LDLコレステロール値は上昇。このまま糖質制限を続けるか迷っている。



Question

メタボが気になるなら、何を減らす？

ふだんの夕食はごはんを抜いて、おかずのみ食べている山下さん。体重は一時的に減ったものの、LDLコレステロール値が気になっています。そこで、メタボを解消して検査値を改善するには、夕食の献立(A~D)の何を減らすとよいでしょう？

豆と野菜のサラダ

A



D

ハンバーグ



Answer

● 答えはP6に！

B



ごはん(小盛)

C

豆腐とわかめの味噌汁



『へるすあっぷ21 2016.6』(株)法研

- Contents
- ジェネリック医薬品を使ってみませんか? 2
 - Health Information 3
 - 保健師だより 4
 - ごはんを食べて、メタボを解消! 6
 - いきいき聖隷人 8



いきいき聖隷人
服部 紋佳さん

裏表紙をみてネ!



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

お薬代が
安くなるジェネリック医薬品を
使ってみませんか？

先発薬よりもジェネリック医薬品が安い理由は、先発薬の特許期間が切れた後に製造されるため、開発費用が安くすむからです。もちろん、効きめや安全性は国の審査をクリアしているので、先発薬と同等です。ジェネリック医薬品を使えばお薬代が節約できます。

花粉症等に使用される薬が変更されると
約1,100万円／年の薬剤費削減！！

花粉症等のお薬がジェネリック医薬品に変更していないお薬の上位に多数入っています。

ナゾネックス点鼻液・シングレア・アレロック・キプレス・アレグラ・オノン・クラリチン・タリオンなど薬価差が大きい薬を全て変更した場合の試算となります（すべてがジェネリックになると7,100万円/年の減額）。

小児医療費の7割は聖隷健保が負担！！

聖隷健保の原資は皆さまと事業主（折半負担）からお預かりした健康保険料です。

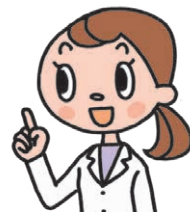
小児医療費の7割（義務教育就学前は8割）も大人と同様、聖隷健保が支払っています。自治体が補助しているのは、あくまで、自己負担3割（同2割）部分です。

子どもへのジェネリック医薬品の
使用について

小児薬の安全性は、専門家であったとしても説明するのはとても難しい問題です。小児薬開発では、臨床試験が大人より難しい部分があるからです。わが子を新薬開発に協力させたいと思う親は少数派ですから…。

その点、ジェネリック医薬品は、先発医薬品として少なくとも10～15年以上は世に出て処方されているので、医療関係者は、効果や安全性の大部分を把握できています。

ジェネリック医薬品への変更は
かかりつけの医師・薬剤師に
相談してみましょう。

昨年の薬剤費は、
一昨年とほぼ同額！

昨年、ジェネリックのない先発薬の費用が800万円増えましたが、ジェネリック医薬品に変更していただいた差額も800万円であり、薬剤費（処方箋料等は除く）は、ほぼ同額の4億7,200万円でした。最新のお薬を、必要な方に使用していただくためにも、引き続きジェネリック医薬品への変更をお願いします（2017年6月からの1年間と2018年6月からの1年間の比較）。

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります



2020年4月から健康保険法が改正され、被扶養者要件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

被扶養者の資格を喪失したら、健保組合にすぐに届け出を！

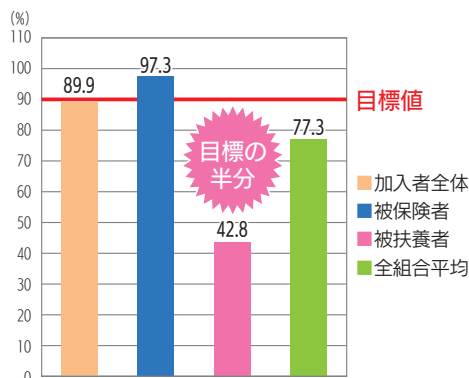
就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と該当者の保険証を返納してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源はみなさんから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

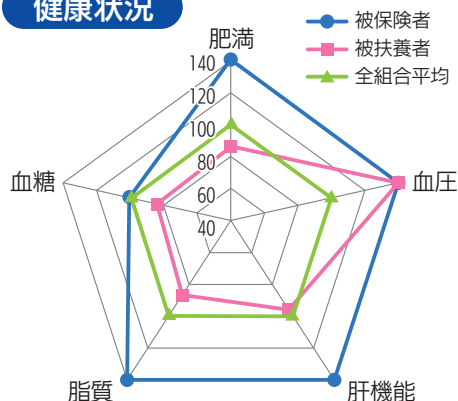
- ①病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ②①の日常生活の世話をする人
- ③1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在人

Health Information

2017年度特定健診実施率



健康状況



被扶養者の皆さま!! 健診受けていますか??



健康スコアリングレポートより、健診実施率と健康状況の詳細がわかります。全組合平均と比較することもできます。

今回の結果から、当組合の被扶養者の特定健診実施率が低いことがわかります。

また、健康状況はレーダーチャートの形が大きいほど良好な状態といえます。被扶養者は血圧以外はすべての項目で下回っています。

まずは健診を受けることから、そしてその次は結果をみて生活習慣改善につなげましょう！



職員が安心して働くためにはご家族が健康であることがとても重要です!!

お口の健康は全身の健康に影響



歯周病の医療費と患者数は以下のとおりです。

聖隷健保加入者は糖代謝が課題ですが、医療費・患者数ともに糖代謝と比較して歯周病関連の方が高額です。

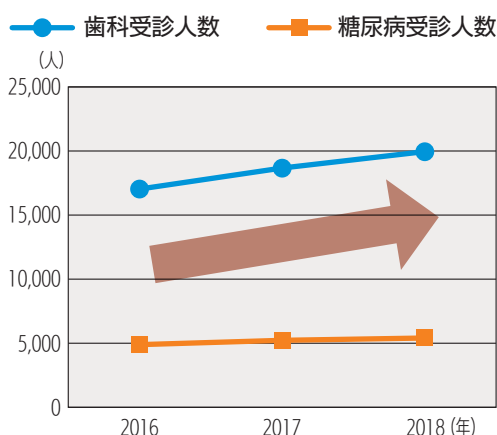
口腔衛生は全身の健康状態と関連があります。

また、糖尿病治療において血糖コントロールは重要な指標ですが、血糖コントロールに歯周病が大きく関連していることはご存じでしょうか？

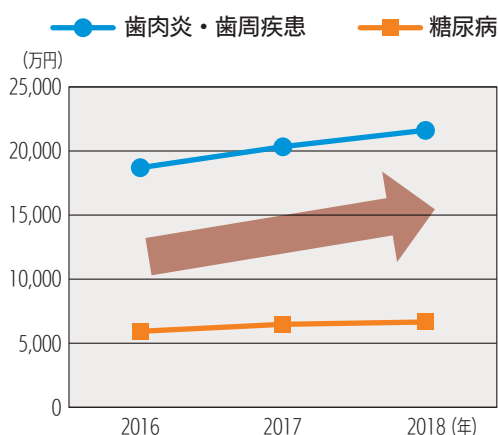


聖隷健康保険組合
保健師 深田 裕子

患者数の変化



医療費の変化



歯周病と全身の病気の関わり

糖尿病

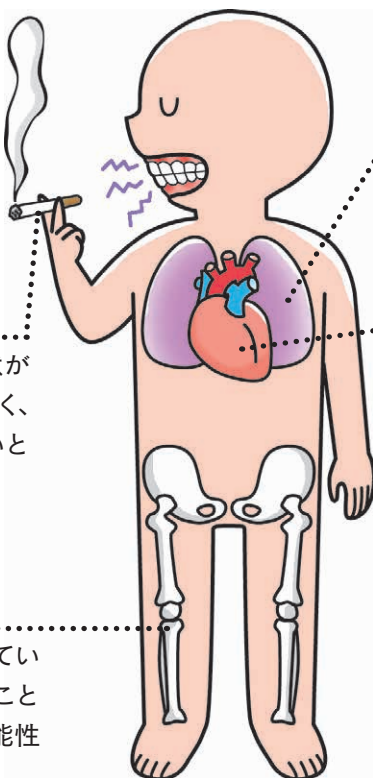
糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。

喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいので、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいといわれます。

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。



肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

循環器病（心筋梗塞など）

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

歯周病チェック

- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ☐ 歯がグラグラする

歯周病の起こりやすさチェック

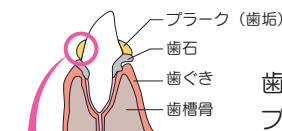
- ☐ 45歳以上の方
- ☐ 喫煙者
- ☐ 妊娠中
- ☐ 糖尿病にかかっている方
- ☐ 歯みがきの悪い方

これらにあてはまる方は、歯周病のリスクが高いといわれています。一度歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。

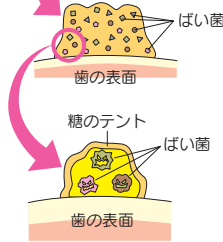
(e-ヘルスネットより引用)



プラークとは



歯周病を起こす原因はプラーク（歯垢）です。



プラーク（歯垢）の正体はばい菌の集合体です。

ばい菌たちは、まわりに糖のデントを張ってバイオフィルムという構造物を作っています。

歯科検診をお勧めする理由



① 消毒薬や抗菌剤が効きにくい。



③ 外部に有毒物質を放出する。



② 白血球など身体の防御機構に抵抗する。



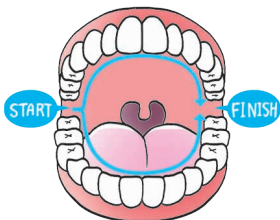
④ 超音波や器具で剥がす方法が一番効果的。

プラーク対策は自力では難しい！

これでむし歯・歯周病を撃退！

歯ブラシの使い方 POINT

- 力が入りすぎる人は、ペンを持つように握って、軽い力で磨きましょう。
- ブラシは小刻みに動かして、1本ずつ、ていねいに磨きましょう。
- 磨く順番を決めておくと、磨き残しが防げます。



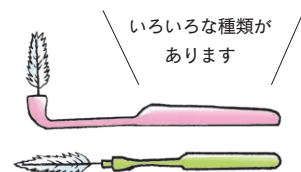
デンタルフロスの使い方 POINT

- 歯と歯の間の歯垢を除去するのに適しています（主にむし歯予防）。
- 初心者は、ワックスがついているすべりのいいタイプがおすすめ。
- 40cmくらいにカットして両手の中指に巻きつけて使います。



歯間ブラシの使い方 POINT

- 歯と歯肉の間の歯垢を除去するのに適しています（主に歯周病予防）。
- 歯と歯の間に隙間のある方にも有効です。
- 自分の歯の隙間にあったものを選びましょう。



災害時の口腔ケアとして、洗口液も用意！

近年、台風や大雨被害などが増えています。災害時は歯磨きができない状況が起こります。

口腔内の環境も悪くなりがちです。洗口液を使用して、口腔衛生を保つのも大切です。防災バッグに準備しておくことをお勧めします。

ごはんを食べて、メタボを解消!

食事全体の栄養素バランスを考えよう!

糖質制限の弱点

1 満腹感を得にくい

糖質をとって血糖値が上がることで、満腹感を得ることができます。私たちはこの仕組みで自然に食事量をコントロールしていますが、糖質を制限するとこの仕組みがうまく使えず、食欲を調整しにくくなってしまいます。

2 集中力が落ちる

脳は糖しかエネルギー源として使うことができます。脳に十分なエネルギーがいなくなると、集中力や持久力が低下します。

3 筋肉が減る

体内の糖質が減ると、たんぱく質から糖がつくられます。このとき、筋肉のたんぱく質が使われることになり、そうした状態が続くと筋肉量が減って基礎代謝が落ち、太りやすくなります。とくに運動をする人は、糖質を制限すると筋肉が落ちやすくなるので要注意。

4 体調不良を招きやすい

穀類には糖質以外に、ビタミンやミネラル、食物繊維などたくさんの栄養素が含まれています。穀類を食べる量を減らすことでそれらの栄養素も不足し、便秘や疲労などの体調不良を招きやすくなります。

減量のために糖質を制限する人が増えているようです。糖質は体内で水分と一緒に貯蔵されるため、糖質を減らすと体の水分量が減ります。そのため、一時的に体重は減りますが、そのすべてが体脂肪の減少というわけではありません。

また、糖質が含まれる穀類などの食品を極端に減らすと、その食品からとれるそのほかの栄養素が減ってしまいます。一方で、ごはんを抜いておかずだけ食べるといった食生活では、脂質などの栄養素が増えてしまい、食事全体の栄養素バランスが大きく崩れます。その結果、「体重は減ったのに健診の検査数値が悪くなる」といったことも考えられます。長期的によい健康状態を維持するためには、ひとつの栄養素だけに目を向けるのではなく、全体のバランスを意識しましょう。

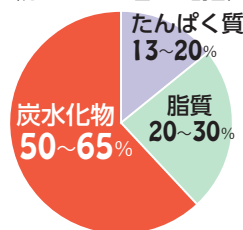


まずは 主食・主菜・副菜を揃える

事例の山下さんの場合は、ごはんなどの穀類を減らしているため糖質は少ないですが、その分総カロリーに占める脂質の割合がかなり多く、50%以上になっています。とくに動物性の脂質が多く、コレステロール値が上がりやすい食事といえます。

そこでまずは、主食・主菜・副菜を揃えることから始めましょう。これにより3大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）のバランスが整います。この基本をおさえてから、主食・主菜・副菜の中身を調整していくことがポイントです。

3大栄養素の
望ましいバランス
(総カロリーに占める割合)



糖質は食物繊維と一緒にとる

3大栄養素のバランスを整えるには、総カロリーの約6割を糖質（炭水化物）からとることが基本です。糖質をとったあとの急激な血糖値の上昇を抑え、効率よくエネルギーに変えていくカギは、食物繊維をたっぷりと組み合わせること。食物繊維と一緒にとることで血糖値の上昇が緩やかになり、脂肪の吸収も穏やかになります。

たとえば山下さんの食事では、朝食に胚芽入りトーストを加えたり、夕食に押し麦入りのごはんやもずく酢などを加えると、糖質と食物繊維が上手にとれます。自分に合った方法でふだんの食事に食物繊維をプラスしましょう。

また、揚げものなどの脂質の多いおかずは、焼き魚などに変わると3大栄養素のバランスがさらに整い、理想的なバランスに近づきます。特に夕食では脂質の多いおかずは控えましょう。

効果チェック

食後の満腹感とお通じ

食物繊維が増えると必然的にかむ回数が増えて、食後の満腹感が得られやすくなります。お通じもよくなるので、おなかすっきりします。

簡単! 食物繊維の増やし方

雑穀を プラス

ごはんに玄米や押し麦、雑穀ミックスを加える。または5分つき米など精白度の低い米を食べる。

根菜・海藻を プラス

根菜（ごぼう、れんこんなど）、乾物（切り干し大根）や海藻（もずく、わかめなど）の料理を添える。

豆を プラス

献立に豆料理を加える。豆（いんげん豆、小豆、ひよこ豆）は糖質食品ですが、食物繊維が豊富でおすすめです。

コンビニ食品も
上手に活用

わかめ
おにぎり

赤飯

ひじきと豆と
根菜のサラダ

もずく

めかぶ

クイズの答え



動物性の脂質は控えめにしましょう。糖質は減らすのではなく、糖質の量に対して食物繊維の量を増やすことが大切。海藻や豆、野菜などをたっぷりと添えましょう。

「食コンディショニング®」とは、自分の体調（コンディション）を軸に食生活をコントロールし、ベストコンディションをめざす方法です。このコーナーでは、さまざまな年代、ライフスタイルの食事例から、食コンディショニングのポイントをご紹介します。

満足感あり！ 豆たっぷりレシピで メタボを解消！

いつものラタトゥイユに豆を加えて、食物繊維をプラス。メインのおかずや副菜に食物繊維の多い食材を加えることで、太りにくい食事になります。

豆入りラタトゥイユ

材料(4人分)

*まとめて作る

なす	150g	レッドキドニービーンズ(缶)	
ズッキーニ	80g		100g
玉ねぎ	100g	オリーブ油	大さじ3
赤パプリカ	60g	塩	小さじ1/2
トマト	200g	こしょう	少々
にんにく	1かけ		

作り方

- ①なす、ズッキーニは厚さ1.5cmのいちよう切り、玉ねぎは1cmの角切り、赤パプリカは1.5cmの角切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにく、玉ねぎを入れて炒め、香りが出てきたらパプリカ、ズッキーニ、なす、トマトの順に加えて炒める。
- ③②にレッドキドニービーンズ、塩、こしょうを加え、ふたをして約20分弱火で煮る。

1人分…141kcal

たんぱく質…2.9g

脂質…9.5g

炭水化物…11.9g

食物繊維…3g

食塩…1.0g



今日のKey食材



豆(糖質食品)

メタボが気になる人は、糖質と一緒に食物繊維をたっぷりとりましょう。大豆を除く豆(いんげん豆、小豆、ひよこ豆など)には糖質が多く、不足しがちな食物繊維も豊富に含まれます。穀類より糖質の量に対する食物繊維量が多いので、おすすめの食材です。

食物繊維の多い豆を使った食べごたえのあるレシピです。赤身ひき肉を使って脂質も抑えてあるので、カロリーが気になる人にもおすすめ。

豆入りドライカレー

材料(2人分)

玉ねぎ	100g
にんにくすりおろし	小さじ1/2
しょうがすりおろし	小さじ1/2
豚赤身ひき肉	150g
トマト水煮(カット・缶)	100g
ひよこ豆(缶)	120g
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
水	200cc
ブイヨンの素	小さじ1/3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごはん	340g
パセリのみじん切り	適宜

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしてきたらひき肉を加え、色が変わったらカレー粉を加えて炒める。
- ③②にトマト水煮を加え、汁気がなくなるまで炒めたら、水、ブイヨンの素、塩、こしょう、ひよこ豆を加え、ふたをして約20分煮る。
- ④皿にご飯を盛り、③をかけ、パセリをちらす。

1人分…600kcal

たんぱく質…27.6g

脂質…13.1g

炭水化物…89g

食物繊維…10.2g

食塩…2.3g



静岡30kmマラソンにも参加、 現地のおいしいものも楽しみのひとつ

聖隷浜松病院
総務課

服部 紋佳 さん

Q1 どんな活動をされていますか？

運動好きのメンバーで集まり、定期的にマラソン大会に出場しています。社会人になり運動する機会が減ってしまったこと、もともと走ることが好きだったこともあり、共通の趣味の人を職場で集めて活動したいと思ったことがきっかけです。マラソン大会の時期が近くなると、参加メンバーで集まり、早朝から6kmマラソンに取り組みます！

過去には、静岡30kmマラソンに出場しました。



▲練習風景（写真左端が服部さん）

Q2 マラソン大会に参加されて、感想は？

練習は大変だなと感じることもありますが、マラソン大会に出場して、走り終わったときの達成感・走ることの楽しさを実感しています。大会では仮装して走る人や、様々なユニフォームで走る人がいるので、その様子を見ることが毎回楽しみです。いつかは私も挑戦してみようかと思っています！ マラソンの後は現地のおいしい食べ物をみんなで食べるのが楽しみのひとつです。



▲静岡30kmマラソンに出場したメンバーと

Q3 その活動の魅力は何ですか？

プライベートで、他職場とのつながりができることで、仕事の充実にも繋がると思いました。また、1人ではなく複数人で取り組むことで目標を高く設定できたり、運動習慣が身に付いたり、その目標に向かって励まし合って共にがんばることができるのが魅力だと思います。

Q4 継続するための秘訣や活動の時間を作る工夫策があったら教えてください。

「大会で10km60分以内を目指す。昨年の記録を下回らない」といった明確な目標を持ち続けることだと思います。1人では何か言い訳をみつけては「今日はやめておこう」、「明日走ればいいや」と先延ばしになりがちなので、一緒に走る仲間をみつけて毎週水曜日は走ると決めて習慣化しています。新しいシューズ、新しいランニングウェア等を購入し、モチベーションを上げています♪



▲新しいシューズだとモチベーションアップ！

Q5 今後の目標は？

今回は、掛川新茶マラソンに出場し、10kmの完走を目指しています!! 大会に出られる方、共にがんばりましょう。見かけた際はぜひお声かけをお願いします。今後も継続するため一緒に走る仲間も募集しております。ご興味がある方はぜひご一報ください。



クイズをどうぞ！

『けんぽだより』を読んで解答してください。正解者のうち抽選で20名の方にクオカードを贈呈します（通常500円分⇒今年度はクイズ企画開始キャンペーンとして1,000円分のクオカードを贈呈!）。

問題

2017年度の被扶養者の特定健診実施率は何%でしょうか？

解答

〈応募方法〉はがき、ファックス、メール（下記参照）に①～⑥をご記入のうえ、ご応募ください（ご家族の場合は、①の氏名に被保険者氏名もご記入ください）。

①氏名、②保険証の記号番号、③所属事業所名、④郵便番号、住所、電話番号、⑤『けんぽだより』に対するご意見（よかった記事、取り上げてほしいテーマなど）、⑥解答
メールアドレス：kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp

〈応募締切〉2020年3月16日（月）

※クイズの応募でいただいた個人情報、賞品の発送、『けんぽだより』の企画等で参考にさせていただく以外は使用しません。



応募はこちらから