

# けんぽだより

2011●2

28号

ご家庭にお持ち帰りください。



聖隷健康保険組合

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

春日大社 (奈良県)

フライパンで  
炒め煮



あらかじめ炒めて、  
煮る時間を短縮

調理時間 約20分

## 大豆と根菜のトマト煮

〔作り方〕

- 1 トマトはヘタを取り除いてざく切り、たまねぎはみじん切り、れんこんとごぼうは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆでしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりしてきたられんこんとごぼうを加えて炒める。
- 3 全体に油がまわったら、水けをきった大豆、トマト、④を加える。
- 4 アクを取り除きながら10～12分煮込み、塩・こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加えてひと混ぜし、器に盛る。

● 1人分 ●  
エネルギー 203kcal  
塩分 1.9g

〔材料 2人分〕

- トマト …………… 1個 (150g)
- たまねぎ …………… 1/4個 (50g)
- れんこん …………… 1/3節 (80g)
- ごぼう …………… 小1/2本 (80g)
- ブロッコリー …………… 1/3個 (80g)
- 大豆(水煮) …………… 100g
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- ④ トマト水煮缶 …… 1/2缶 (200g)
- ④ コンソメスープの素 …… 小さじ1
- ローリエ …………… 1枚
- 塩・こしょう …………… 各少々



● 1人分 ●  
エネルギー 165kcal  
塩分 1.0g

フライパンで  
蒸す



強い水蒸気で  
サッと蒸せる

調理時間 約30分

## あさりと金目鯛の アクアパッツァ

〔作り方〕

- 1 あさりは塩水につけて砂出しをしておく。金目鯛は3等分に切る。グリーンアスパラガスは根元を切り落として薄皮をむき、斜め切りにする。にんにくは半分に切り、包丁でたたいてつぶす。
  - 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。
  - 3 にんにくの香りが出てきたら、金目鯛の皮目を下にして入れ、表面に焼き色がついたらいったん取り出す。
  - 4 ③のフライパンに、あさり、グリーンアスパラガス、皮目を上にした②の金目鯛と④を入れてふたをし、強火で蒸す。途中ふたを取り、煮汁をすくって金目鯛の上にかける。
  - 5 あさりの口が開いたらふたを取り、器に煮汁ごと盛り、包丁で粗めにきざんだイタリアンパセリをのせる。
- ※味が薄い場合は、塩・こしょうで味をととのえる。

〔材料 2人分〕

- あさり(殻つき) …………… 120g
- 金目鯛(切り身) …………… 2切れ(160g)
- \* ほかの白身魚でも代用できます。
- グリーンアスパラガス …… 4本 (80g)
- にんにく …………… 1片 (5g)
- オリーブ油 …………… 小さじ2
- ④ オリーブ …………… 6個 (12g)
- ④ ケッパー …………… 小さじ1(6g)
- ④ 水 …………… 30cc
- ④ 白ワイン …………… 大さじ2
- イタリアンパセリ …………… 少々

おもな食材の栄養メモ

● あさり

うまみ成分のタウリンには、余分なコレステロールを減らし、肝機能を高める働きがあります。豊富に含まれるビタミンB12は造血に役立ち、神経系を正常に働かせる作用もあります。同じく造血作用のある鉄、カルシウムの吸収を助けるマグネシウム、味覚を正常に保つ亜鉛も含まれます。

けんぽだより2月号/平成23年2月発行/28号

発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

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

今シーズンの花粉飛散量は昨シーズンの2〜10倍！

# 花粉症は早めに対策を

春先にくしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状があれば、花粉症かもしれません。日本人の4人に1人は花粉症にかかっているとの推計もあり、国民病ともいわれています。特に今年は昨夏の猛暑の影響で、スギ・ヒノキの花粉飛散量が昨シーズンを大幅に上回ると予測されています。今まで無症状だった人も、ある年から花粉症になることもあります。くしゃみなどの症状が出たら、薬でかなり症状は軽減されるので、対処したほうがいいかもしれません。



## Q1 花粉症ってなに？

### A1

花粉に対して起こるアレルギー性疾患です。花粉に対して過剰に免疫反応（アレルギー）が起こり、花粉を体外に排出しようとして、くしゃみが出たり、鼻水、涙が出てきます。アレルギー反応なので、ほかのアレルギー性疾患がある人、家族にアレルギー患者がいる人は、花粉症になりやすいといわれています。

### 花粉の飛散時期

スギ花粉	2〜4月頃
ヒノキ花粉	4〜5月頃
カモガヤ（イネ科花粉）	6〜8月頃
ブタクサ・ヨモギなどの花粉	8〜10月頃

## Q2 花粉症かとも思ったらどうしたらよいの？

### A2

強い症状が出た診療科（眼科症状なら眼科、鼻炎なら耳鼻科など）に早めにかかり、花粉症かどうか診断してもらおうとよいでしょう。花粉症ならば、アレルギー症状を抑える薬を処方されますので、症状を軽く抑えることができます。症状がひどくなると病院にかかるよりも早く病院に行けば、粘膜の炎症の進行を抑えることもできますので、重症化せずにすみます。

## Q3 自分でできる対策は？

### A3

どんな病気でも同じですが、睡眠をしっかりとり、健康的な生活習慣を保つことは、免疫機能を正常に保つために重要なことです。また、花粉をなるべく浴びないようにすることが大切です。

#### ①マスクを着用する

マスクをすることで、吸い込む花粉をおよそ1/3から1/6に減らし、鼻の症状を軽くする効果が期待できます。ただし、マスクをしても完全防衛にはなりませんので、過大な期待は禁物です。

#### ②外出から戻ったらうがいや洗顔をする

鼻粘膜は異物をのどに流す作用があり、吸い込んだ花粉がのどに流れてくるので、うがいをすると花粉を除去できます。顔や手についた花粉も洗顔、手洗いで洗い流せるので、外出から戻ったら、うがい、洗顔、手洗いで、花粉を洗い流すようにしましょう。



#### ③衣類は花粉が付きにくい素材のもの

洋服に花粉がついてしまうので、花粉が飛散しているときの外出時には、表面がすべすべした素材の洋服のほうが、家のなかに花粉を持ち込まずにすみます。

## 「花粉症とかぜ」の見分け方

- ①症状が長引く  
かぜなら3日〜1週間で快方に向かう。
- ②くしゃみがとまらない  
花粉症のくしゃみは1日中このことごとく。
- ③無色透明の水のような鼻水  
かぜの鼻水は黄色っぽく粘性。
- ④目のかゆみ・充血、異物感がある  
目のかゆみは花粉症の代表的な症状。
- ⑤のどの痛み、発熱がない  
のどの炎症の痛みや発熱は、かぜの症状。花粉症でも微熱がでることはある。

## 花粉症でもジェネリック医薬品を使えることも

かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>

日本ジェネリック医薬品学会が運営する情報サイト。ジェネリック医薬品を検索できるほか、ジェネリック医薬品を積極的に処方している薬局も検索できます。

Generac (ジェネカル) <http://www.generac.jp/>

先発医薬品をジェネリック医薬品に変更したときの薬価差額や窓口支払差額の目安が、1日、1カ月、1年などの期間分で試算されます。

おくすり110番 <http://www.jah.ne.jp/~kako/>

「薬価サーチ」に先発医薬品名を入力すると「同効薬リスト」としてジェネリック医薬品が表示され、価格もわかります。

先発医薬品と「ほぼ同等の薬効で、価格が安いジェネリック医薬品」が注目されています。花粉症の薬にも種類によってはジェネリック医薬品のあるものがあります。病院や薬局などでジェネリック医薬品が使えるかどうか、たずねてみましょう。花粉症の薬の服薬は、数カ月になることもある長期戦。ジェネリック医薬品に変更することができれば、薬代も安くすることができます。

### 花粉が多いときは

- 晴れ、または曇り（とくに雨上がりの翌日）
- やや強い南風が吹く
- 最高気温が高く、湿度が低い
- 時間帯は午前中から午後2時くらいまで

### 花粉症の飛散情報サイト

- ◆ はなこさん（環境省花粉観測システム）  
<http://kafun.taiki.go.jp/>
- ◆ 花粉いんぶお（NPO法人花粉情報協会）  
<http://pollen-net.com/>

★花粉が多い日、多い時間帯の外出を控えられれば、症状を軽くすることもできます。花粉が多く飛ぶのは、以下のようなときです。また、花粉の飛散状態をチェックするサイトもあります。



## 関東地区ソフトボール大会!!

横須賀愛光園 世古 靖成



第2回聖隷関東地区ソフトボール大会は平成22年11月14日横須賀市の緑ヶ丘学院運動場にて行われました。

なんと去年の9チームを凌ぐ、11チームの参加者総勢170名以上。募集の要項を出すと、見る見るうちに申し込みがあり、驚きと、喜びの歓声をあげました。

反面グラウンドの選定が大変でした。まずたくさんのチームが試合を行うためのグラウンドがなかなかないこと、朝から夕方まで使用できること、ゲームが2面同時にできること、駐車場が確保できること。これらの点を解決できるグラウンドを探すこと、それが最初の使命となりました。

公共のグラウンドを皮切りに、会社のグラウンド、小中学校、高校のグラウンドなど抽選は、なんと10以上に落選し、最後に見つけたのが、先ほどの緑ヶ丘学院のグラウンドだったのです。改めまして、ありがとうございました。準備は、少しずつですが進めていきました。

当日、曇り天気予報はこのまま、朝6時よりグラウンド整備を行いながら、雨が降らないことを祈りつつ、9時からの開会式を待つのみとなりました。

続々と各施設の車が到着しそれぞれキャッチボール等の練習が始まり、見る見るうちにグラウンドがいっぱいになりました。高速道路の事故、APECの警備等がありましたが、遅れもほとんどなく9時には、開会式が始まりました。優勝杯返還(横須賀愛光園)、開会の挨拶(横須賀愛光園原田園長)、そして新しく施設に加わった横浜エデンの園の元気あふれる選手宣誓が、会場を和ませました。

実行委員長角井さん(横須賀愛光園)からの注意



事項の説明が終了すると、選手一同、待ちに待った組み合わせ抽選があり、固唾を呑むなか、発表されました。

始まってみると、試合は、全て白熱戦・笑いあり・応援ありと、スーパープレイも飛び出し、1試合45分では終われない試合が続きました。

決勝戦は、強豪横浜病院、佐倉病院を破った2チームとなり目標「二連覇」の横須賀愛光園対「全員参加でケガなく楽しもう」の浦安せいらいの里の一騎打ちとなりました。浦安せいらいの里の大量リードから横須賀愛光園原田園長の満塁ホームランを皮切りに、連続ホームランも飛び出し逆転・逆転と最後は延長戦になりサドンデスで、見事! 横須賀愛光園の優勝となりました。



閉会式では、各賞の発表がありました。

- ★優勝：横須賀愛光園(理事長賞)
- ★準優勝：浦安せいらいの里
- ★3位：聖隷横浜病院
- ★3位：聖隷佐倉病院
- ★5位：松戸エデンの園(理事長賞)
- ★最高殊勲選手(MVP) 阿部洋一(横須賀愛光園)

このたびは横須賀愛光園が幹事で進めさせていただきました。ご協力いただいた各施設互助会代議員の皆様、参加していただいた皆様、本当にありがとうございました。やっぱりソフトボールは最高ですね…。

ちなみに…〇〇愛光園は、3連覇に向けて練習を開始いたしました。

またグラウンドで、お会いしましょう。

PS：すごい!! 2年連続優勝ですね!! エースはだれ??

今年度、聖隷健保組合健康管理推進委員会でも報告させていただきましたが、厚労省からの「職場における受動喫煙防止対策に関する検討会」報告書が出され、各々対策を実施した事業所がありました。平成21年度の喫煙率は、全体では15.9%で男性31.0%、女性10.7%(授受できたデータより)でした。全国平均の男性38.9%、女性11.9%に比べると下回ってはいますが、被保険者の健康障害防止、事業主の安全配慮義務、特定健診におけるメタボ対策などの観点からも、まだまだ対策が必要です。当健保としては男性25%、女性8%を目標に平成23年度も継続して、禁煙支援事業を行っていく予定です。今回は、事業所と喫煙者が一体となって取り組まれた花屋敷せいらいの里をご紹介します。



聖隷健康保険組合 鈴木ます美

保健師だより

## 禁煙支援事業の取り組み

花屋敷せいらいの里 衛生委員会

今年度の衛生委員会の委員長はヘビースモーカー。

委員会に産業医(二宮先生)が参加されているときに、この委員長が話の流れでポツリ『たばこやめれないんですね…』。

この言葉に委員メンバー+先生が反応し、煙草の値段も上がるし、この際みんなで取り組んだらいいんじゃない!と意見がでて、禁煙支援事業に花屋敷せいらいの里全体で取り組むことになりました。(委員長は完全に地雷を自分で踏んだ感じです・笑)



### 参加者皆さんの禁煙奮闘ぶり

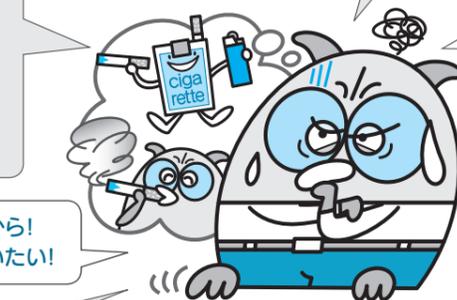
現在4-5本/日吸っています。(チャレンジ前は10本/日) がんばって0本にしたいです。

1日目…自分自身で決めたこと!! がんばろう!  
2日目…集中力の無さに焦りを…  
3日目…吸う人の傍にいと臭いと感じる!!

自信はないですが、外れに行かなくてもやめることができたらいいなあ…禁煙1日目…ニコチンガムを噛んでいたため、そんなに意識せずにタバコが吸いたいのとは思いませんでした。

シワシワババーになりたくないから! いつまでも綺麗な肌で若々しくしたい!

ずっと禁煙継続!! 14日目夜勤でバタ×2して、つい1本の半分吸ってしまった(T\_T)



禁煙2日目職場の同僚が悪魔のささやきを…でもスルーしてがんばりました。Tさんとメルアド交換して励まし合うことに!!

吸いたくなかったとき、どう乗り越えたか?  
仕事の休憩中……………がまん!!  
仕事後……………がまん!!  
時間が空いたとき……………がまん!!

本当にやめたいと思っているが、本当に止められるだろうか…と気持ちがぐらつく。初めての禁煙チャレンジ!! 吸わずに9時間! やっぱり辛い! でもがんばらねば!!

PS: 成功者の皆さんおめでとうございます(バチバチ)。今回、補助薬をあまり使わなかったことが驚きでした。十分な禁煙支援ができず、我慢大会になってしまい本当にすみません。m( )m  
今回は、禁煙成功者3名、1/2に減らせた者2名、1/3に減らせた者1名、1/4に減らせた者1名という結果でした。今後は、禁煙成功者は継続を目標に、達成できなかった人は再チャレンジを目標にがんばっててください。次回??の園長賞は誰の手に??? (^o^)/「またやるのお～」って聞こえますが…そら耳???

# あなたは老後をどう過ごしたいですか？

日本人の平均寿命は世界トップレベルですが、介護を必要としない自分の意思で生き、動ける「健康寿命」となると、約6〜8年短くなります。また、高齢期になると身体能力、感覚器官、運動機能、神経など老化により衰えてきます。自分の体が思うとおりにならず、自分でできることも少なくなっていく高齢期になる前に、そして自分の意思で生活できる時間となるべく長く保つために、高齢期になる前に準備、考えておいた方がよいことはなにごとでしょうか。

## ●高齢期の生活設計と健康管理

### 高齢期の生活設計を 考えておく

高齢期を自分らしく、自立して生きていくために必要なことは、経済面、健康面での安定を確保すること、そして老後をイメージして準備、心構えをしておくことです。

まずは、将来の生活状態や変化を考慮しながら、ある程度の年数の生活プランを立てれば、将来の生活を見通す第一歩となります。これがライフプランで生涯生活設計とも言われます。将来を予測して計画してみると、どんな備えをどの



程度しておいたらよいかの目安になりますし、漠然とした不安を明らかにして対応策を立てることも可能です。

### 生計をどうするのか

#### 予定収入

- 公的年金
- 企業年金
- 個人年金
- 家賃収入等

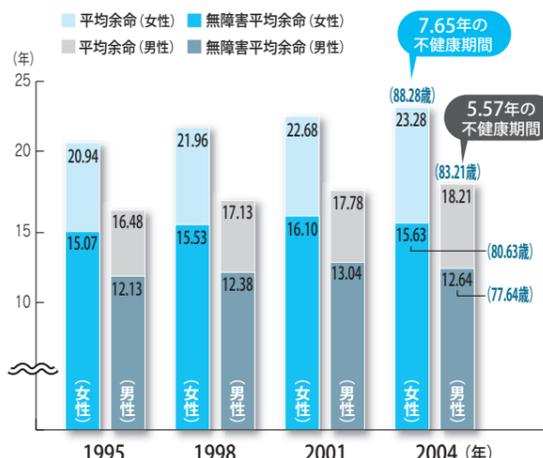
#### 予定支出

- 生活費
- 住居費（住宅ローンや修繕費、管理費など）
- 余暇費

### 健康寿命とは

心身ともに自立して生活できる期間である健康寿命の計算方法は様々なものがありますが、「無障害平均余命」の推移を内閣府では採用しています。無障害平均余命とは、「健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」との問いに対して「ない」とされるものを「無障害者」として、通常の平均余命の考え方に則って、無障害である期間の平均を試算したものです。

#### 65歳時点での平均余命と無障害平均余命



●平成18年版国民生活白書：厚生労働省（編集部で改変）

### 高齢期の健康管理を どうするか

健康管理についても、現役世代では、会社での定期健診や特定健診、人間ドック、婦人科検診等、様々な機会があります。しかし、高齢期になり現役を退き、国民健康保険に加入することになると、健康診断の受け方も居住地の自治体によって変わってきます。

定期的に健康状態をチェックするというよりは、高齢期になると何らかの不調や慢性病を抱える人も増えてきます。そのなかには、生活の質（QOL）を低下させるような脳梗塞や寝たきりの原因ともなるロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知症など、自分の意思で行動しにくくなる病気もあります。いざというときに頼れて、なんでも相談できる「かかりつけ医」を見つけることが大切です。

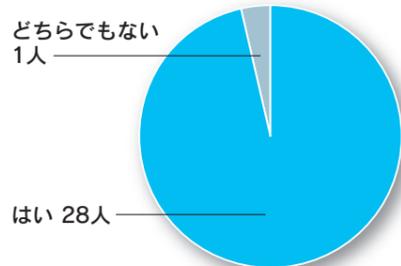


### 認知症サポーター養成講座を開催して…

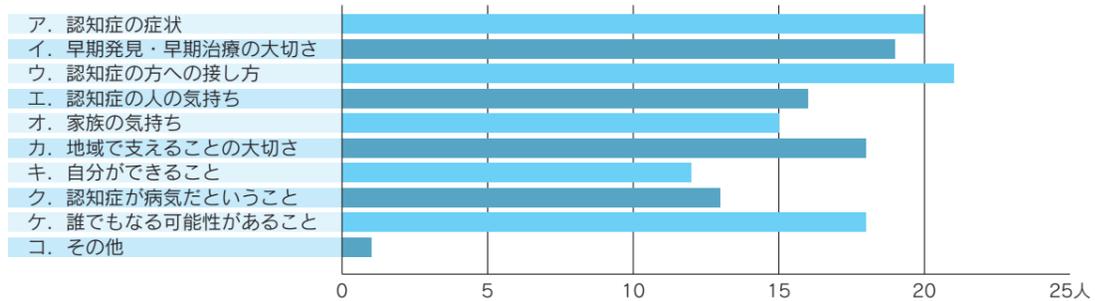
昨年、11月27日に和合せいの里にて、認知症サポーター養成講座が開催され、35名が参加されました。

講演の中では、認知症の方が高速道路を運転し、降りるところがわからなくて大渋滞を起こしてしまった実例など、興味深いお話を聞きました。また、認知症の方への接し方など具体的な対応のポイントを教えていただきました。誰もが心配する認知症!! そうなりたくないという気持ちがあると思います。認知症の予防は、生活習慣病の予防でもあり、有酸素運動や食事の工夫、そして人とのコミュニケーション等、役割や生きがいをもった生活をしていくことの大切さを感じた講座でした。

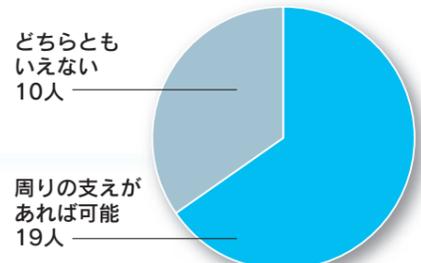
#### ① 認知症サポーター養成講座を受講して、以前より認知症への理解は深まりましたか。



#### ② 講座を受講して、認知症のどのようなことが理解できましたか。



#### ③ 認知症になっても、地域で暮らしていくことは可能だと思いますか。



### 認知症の人への具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは一人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に視線を合わせて、やさしい口調で
- おだやかに、はっきりした滑舌で
- 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する



忙しいから毎日運動はできない...とつい腰が重くなっていませんか？ しかし、みなさんは、競技のためにトレーニングに励むアスリートとは違います。毎日運動をする必要はありません。

健康のために運動するのであれば、1週間単位で考えるのがおすすめです。ウォーキングは例えば平日忙しくて歩くことができなければ休日にとめて行ってもよいですし、筋トレは「週5日行う」と考えれば、運動の時間を毎日確保する必要はありません。また、ふだんの生活の中に運動を取り入れれば、無理なく続けることができます。「1駅分歩く」「テレビを見ながら筋トレ」など、運動を継続できるように負担を感じない工夫をしてみてください。

筋トレで筋肉量を保つ！

# 1週間単位で運動量をキープ

## 「1週間の運動プログラム」を考えよう

### 忙しい中でもできる筋トレ

週5日、それぞれ10回を1セットとして、1日1~3セットをめやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行くと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

#### 筋トレを行うときの注意点

- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにゆっくり行う
- 使っている筋肉を意識する

### テレビを見ながら、脚の筋トレ

#### 太ももの横を鍛える

- 片手を伸ばして横向きになり、もう片方の手で体を支えて下になった脚を軽く曲げる。
- そのままゆっくりと脚の付け根から脚を上げる。
- ゆっくり下ろす。



※5~10回行ったら、脚を替えて同様に行う。

#### 太ももの内側を鍛える

- 片方のひじを床につき、手のひらを下にして上体を支える。外側のひざを曲げ、片手をのせる。
- 伸ばしたほうのかかとを、脚の付け根からすくい上げるような感じで、太ももを持ち上げる。
- ゆっくり下ろす。

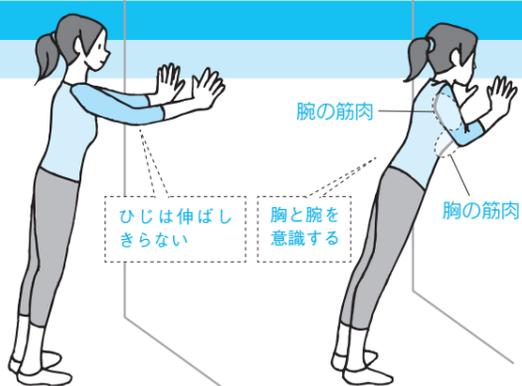


※5~10回行ったら、脚を替えて同様に行う。

### 家事の合間に、腕立て伏せ

#### 胸と腕の筋肉を鍛える

- 壁に向かって立ち、両手は肩幅程度に広げて壁につく。
- 腕立て伏せをするように体重を壁にかけながらひじを曲げ、1秒静止。
- ゆっくりと元の姿勢に戻る。



#### 筋トレは継続がカギ！

筋肉は何もしなければ加齢とともに減少していきますが、何歳からでも筋トレにより筋肉量を増やすことができます。しかし、いきなりハードな筋トレをすると、けがにつながってしまいます。こまめに軽い筋トレを行い、無理なく筋肉量を維持しておきましょう。

# 医療費控除で正しくないのはどれ？

## 問題

- A 医療費控除は4月から翌年3月まで支払った金額が対象になる
- B 自己負担額で1年間に10万円を超えた額が、医療費控除の対象となる
- C 共働きの場合、所得の多い方が申告すると還付額が多くなる

医療費控除とは、1年間に自己負担した医療費（世帯ごと）が一定額を超え、税務署に確定申告をすると、超えた分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。医療費控除について、正しくないのは次のどれでしょうか？

こたえ A

**A** × 医療費控除は1月から12月までに支払った医療費を対象にしています。ただし、健康保険から支給された給付金や生命保険会社等から支払われた医療費を補填する保険金<sup>※1</sup>などは、医療費申請額から差し引かれます。

**B** ○ 1年間に自己負担した医療費（世帯ごと）で10万円\*を超えた額が、医療費控除の対象となります。医療費には、生計を1つとする配偶者、家族（被扶養者）のために支払った医療費も含まれます。医療費控除額は下の式のとおりです。

**C** ○ 1年間に自己負担した医療費（世帯ごと）で10万円\*を超えた額が、医療費控除の対象となります。医療費には、生計を1つとする配偶者、家族（被扶養者）のために支払った医療費も含まれます。医療費控除額は下の式のとおりです。

※1 健康保険などで支給される（家族）高額療養費・出産育児一時金などや生命保険契約などで支給される入院費給付金など

※2 その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等5%の金額

$$(1月から12月まで 給付金・保険金等) に支払った医療費 - 10万円^{※2} = 医療費控除額$$

### 医療費控除の対象になるもの

- 医師に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用、往診費用（自家用車のガソリン代、駐車代は対象になりません）
- 入院時の食事療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用（特殊なものは除く）
- 歯列矯正の費用（美容目的のもの是对象外）
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- 老人保健施設、療養病床の利用料（介護費・食費・居住費の自己負担分）
- 柔道整復師の施術費（ただし、疲れを癒したり、体調を整えるといった治療に直接関係のないものは含まれない）
- 介護保険制度の下で提供された一定の施設・居宅サービスの自己負担額



### ★確定申告書の入手方法

確定申告書は、税務署から取り寄せることもできますし、国税庁のHPから印刷できます。HPでは医療費や交通費の入力などをすれば、確定申告書の作成も同時にできます。\*詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

国税庁のHP <http://www.nta.go.jp/>

### 医療費控除で戻ってくる金額の目安

医療費 (自己負担額)	還付金額	
	所得税率5%	所得税率10%
11万円	500円	1,000円
20万円	5,000円	10,000円
30万円	10,000円	20,000円
40万円	15,000円	30,000円

**C** △ ケースバイケース  
申告する人の所得税率により還付金額が異なりますので、所得税率が高い（給料の高い）人が申告した場合の方が、還付金額も多くなるケースがあります（左図）。ただし、還付申告をして税率が下がることもあるので、申告する前に計算してください（国税庁のHPで計算できます）。



コースガイド

約4.0km 約1時間

- 1 近鉄奈良駅
- 2 興福寺(世界遺産)
- 3 春日大社(世界遺産)
- 4 二月堂
- 5 東大寺(世界遺産)
- 6 正倉院
- 7 南大門
- 8 大仏殿春日大社前(バス停)

●最寄駅 JR・近鉄奈良駅

聖隷健康保険組合の現況

平成22年12月末現在

●被保険者数	9,135人	●平均年齢	36.99歳
男	2,321人	男	38.44歳
女	6,814人	女	36.50歳
●平均標準報酬月額	344,538円	●被扶養者数	4,288人
男	481,068円	●任意継続被保険者	74人
女	298,033円	●育児休業保険料免除者	227人

天平文化の粋をめぐる旅

唐の首都・長安をモデルに建設された平城京は、約1300年前の710年(和銅三年)に藤原京から遷都し、長岡京に移るまで74年間、首都として栄えました。この頃の信仰の場として東大寺、興福寺など南都七大寺と春日大社等の社寺仏閣が創建、移築され、天平文化は寺社を中心に花開きました。

1998年12月、「古都奈良の文化財」として、東大寺・興福寺・春日大社・元興寺・薬師寺・唐招提寺の寺社、平城宮跡・春日山原始林の一体が、世界遺産リストに登録されました。世界遺産リストへの登録では、各遺産が個別に評価されたのではなく、8遺産全体で物語っている奈良の歴史や文化の特質が「古都奈良の文化財」として評価されました。

このうち4遺産に隣接しているのが、奈良公園です。660ヘクタールの広大な地域にまたがり、世界遺産と雄大な豊かな緑の自然美が調和して、他に類例のない歴史公園とも称されています。

野生の鹿がいることでも有名で、木々に映える堂塔伽藍、若草に萌える芝生、鹿の群れ遊ぶ風情は、古都奈良の顔でもあります。悠久のときを超え、天平文化に想いをめぐらせる、そんなウォーキングはいかがですか。

加齢に伴って心身に不快感がでてくる更年期障害は、男性にも起こります。女性の変化が関係していると考えられていて、典型的な症状には、ED(勃起障害等)などの性機能障害とうつ状態になる精神的な症状があります。

男性の身体的な特徴(筋肉が太く、毛深い)は、男性ホルモン(テストステロン)が影響を与えています。男性ホルモンの量は、個人差が大きいのですが、一般的には20歳頃から徐々に減少していきます。症状があらわれやすくなる40代は、社会的にも肉体的にも多くのストレスにさらされている時期です。ホルモン量の減少とストレス過剰が重なると症状も強くあらわれることもあります。

症状は主に、うつ症状、イライラ感、睡眠障害、性欲減退などの精神的な症状と、疲労感、ほてり・のぼせ、頻尿、筋肉痛、性機能低下など身体的な症状があります。

治療には、男性ホルモンを補充するテストステロン補充法のほかに、薬物療法

男性の更年期

男性にもある、更年期の不快感



(抗うつ剤、ED治療薬など)、カウセリングなどを組み合わせることが多いようです。

働き盛りの40代、50代の男性は、仕事優先で自分のことを後回しにして、不快感があっても見落としがちです。家族や身近な人が気づき、支えることも大切なことです。

男性ホルモンの減少で、男性の体はどうなる?

男性ホルモン(テストステロン)が減少すると、「男性的」な特徴が減少し、筋力の低下、ひげが伸びるのが遅くなる、機能が低下します。また、中性脂肪やコレステロールを代謝する機能が落ちて、内臓脂肪や皮下脂肪が

男性の更年期障害チェックポイント!

- 1  年齢が40代以上である
- 2  性欲が減少した、ED(勃起不全、勃起障害など)・射精障害がある
- 3  以前に比べ、仕事の能力が低下したと感じる
- 4  うつ、不安、イライラ感がある
- 5  ほてり、動悸、異常発汗、頻尿などがある
- 6  運動能力や体力が低下してきた
- 7  集中力が続かない、忘れ物が多くなった、やる気がでない
- 8  いつも強い疲労を感じている
- 9  寝つきが悪い、眠りが浅い
- 10  肩や腕、背中・頸部のハリやコリがひどくなった

いかがですか? とくに①~⑤は更年期障害の症状と関係の深いものです。

こころの相談窓口(@メンタル)

- ※当サービスは、外部の専門機関(株式会社ピースマインド)により運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。
- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック……(下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング……(下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室……(☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング……(ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei



カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。