

インフルエンザ 予防接種のご案内

今年度もインフルエンザ予防接種を下記の通り実施いたします。
また、他の医療機関でインフルエンザ予防接種を実施した場合
においても補助金が支給されますので、ご活用ください。



実施場所 東織健保会館5階
組合健康管理センター
(東京都中央区日本橋堀留町1-9-6)

実施期間 平成19年10月15日(月)～12月10日(月)
毎週月・木・金曜日(11月23日(祝)を除く)

実施時間 13時00分～16時30分

費用 **1名につき 1,000円**(1回接種法)
※当組合でインフルエンザ予防接種を受けた場合は、インフルエンザ補助金の対象となりません。

実施対象者 当組合の被保険者(本人)

申込期間 平成19年10月1日(月)～10月31日(水)
※各日定員になり次第締め切りとさせていただきます。

申込方法 「平成19年度インフルエンザ予防接種申込案内」は別途、事業所宛送付致します。
※事業所単位でのお申し込みとなります。

10月 =実施日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

インフルエンザ予防接種 補助金制度

組合健康管理センター以外で「インフルエンザ予防接種」を受けた場合には、
補助金を支給いたします。

支給対象者 当組合の被保険者(本人)
(組合健康管理センターで接種した方を除きます。)

支給対象期間 平成19年10月1日～平成19年12月31日
までに、医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方。

支給限度額 **1人1回 1,000円**

請求方法 「平成19年度 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に必要事項を記入・押印の
うえ、領収書(原本)を添付して事業所単
位で健康管理課にご請求ください。
※申請書はホームページよりダウンロードできます。

請求期限 **平成20年3月31日(消印有効)**

注意 インフルエンザ予防接種を受けた際は、医療機関に予防接種の費用を全額支払い、
必ず領収書をもらいましょう。

※その場で領収書に いつ……年月日
どこで……医療機関名・印
誰が……接種を受けた方の氏名(フルネーム)
何を……インフルエンザ予防接種
接種費用…単価

が記載されているかチェックしましょう。



問合せ先
健康管理課
☎ 03(3661)2257



問合せ先 **健康管理課** ☎ **03(3661)2257**

40～74歳を対象に平成20年4月からスタート

リスクに応じた特定保健指導で 生活習慣の改善をサポート!

監修/松澤 佑次
(財団法人住友病院院長・日本肥満学会理事長)

平成20年4月から健保組合に対し、特定健診・保健指導が義務づけられますが、「標準的な健診・保健指導プログラム」によってその具体案が明らかになりました。これを受けて、みなさんが受ける健診も変わっていきます。今回は一般的なプログラムをご紹介しますが、当健保組合の特定健診・特定保健指導については、確定次第広報いたします。



一般的な特定健診・保健指導の流れ

特定健診を実施します

- 新しい健診項目と「標準的な質問票」
- 40～74歳の被保険者・被扶養者が対象

ステップ1 内臓脂肪の蓄積に着目してリスクを判定

1

腹囲
男性 85cm 以上、
女性 90cm 以上

2

腹囲
男性 85cm 未満、
女性 90cm 未満でも、
BMI 25*以上

*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

ステップ2 追加リスクをカウント

①血糖	a: 空腹時血糖 100 mg/dl 以上 または b: ヘモグロビンA1c の場合 5.2%以上 または c: 薬剤治療を受けている場合 (質問票より)
②脂質	a: 中性脂肪 150 mg/dl 以上 または b: HDL コレステロール 40 mg/dl 未満 または c: 薬剤治療を受けている場合 (質問票より)
③血圧	a: 収縮期血圧 130mmHg 以上 または b: 拡張期血圧 85mmHg 以上 または c: 薬剤治療を受けている場合 (質問票より)
④質問票	喫煙歴あり (①から③のリスクが1つ以上の場合のみカウント)

ステップ3 ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分け

<p>1 の人で、追加リスク数が 2以上 → 積極的支援 1 → 動機づけ支援 0 → 情報提供</p>	<p>2 の人で、追加リスク数が 3以上 → 積極的支援 1または2 → 動機づけ支援 0 → 情報提供</p>
--	--

ステップ4

- 服薬中の方は健保組合による特定保健指導の対象になりません。
- 前期高齢者(65～74歳)は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とします。

レベル別の特定保健指導を実施

特定健診は、新しい健診項目と質問票によって、メタボリックシンドロームの診断基準となる内臓脂肪の蓄積や血糖、血中脂質、血圧などのリスクがある人を抽出。健診受診者全員に対して、健診結果通知時に情報提供を行うとともに、リスク数で「動機づけ支援」「積極的支援」の対象者に分けて特定保健指導を実施します。

「動機づけ支援」は、医師や保健師等による面接・指導のもと個別の生活習慣改善の行動計画を立て、それに取り組むための動機づけをサポート。6カ月後に、計画の実績評価を行います。

「積極的支援」は、動機づけ支援と同じように行動計画を立て、目標達成に向けて継続的に支援し、その生活が続けられるように指導。6カ月後に、計画の進捗状況評価と実績評価を行います。

特定健診・保健指導をメタボ予防に役立てよう

40～74歳の日本人の成人男性の半分がメタボリックシンドロームの有病者か、その予備群に該当するといわれています。おなかに脂肪がたまっていて、血中脂質や血圧の数値が気になる……そんな方は、毎年特定健診で体の状態をチェックし、それぞれの数値が悪化傾向にないかを調べるのが大切です。初期のうちに異常を発見し、生活習慣の改善や治療ができれば、病気の進行を抑え、予防することが可能となります。

また、特定保健指導では、自分の体の状態に合った情報やアドバイスが受けられます。特定健診・保健指導を積極的に活用し、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

効果アップ!

家族みんなでメタボ予防!

平成20年4月からは、被保険者だけでなく、40～74歳の被扶養者への特定健診・保健指導の実施も、健保組合に義務づけられます。

特定健診・保健指導で生活習慣改善の必要があるとの結果が出たら、家族と一緒にウォーキング等を始めてみませんか? 励まし合いながら、一緒に取り組むことが、長続きのコツ。ぜひ、家族でメタボリックシンドローム予防に取り組んでみましょう。

特定保健指導を実施します

動機づけ支援 (原則1回の支援)

面接 (原則1回)

生活習慣の改善のために個別の行動計画を設定し、自主的な取り組みを継続的に進めるよう動機づけを支援します。

個別支援 グループ支援

評価

目標設定から6カ月後に、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。

個別支援 グループ支援 電話 E-mail等

情報提供 (健診受診者全員に、健診結果通知時に行う)

健康な生活習慣の重要性に対する理解を深め、生活習慣を見直すよう基本的な情報を提供します。

パンフレットの送付 ホームページで情報提供等

積極的支援 (3～6カ月程度の支援期間)

面接 (初回)

動機づけ支援と同じ内容の面接を行います。

個別支援 グループ支援

3カ月以上の継続的な支援

生活習慣改善のための取り組みを継続的に支援し、また、その生活が続けられるようサポートします。

個別支援 グループ支援 電話 E-mail等

評価

目標設定から6カ月以上経過後に、計画の進み具合と、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。

個別支援 グループ支援 電話 E-mail等

4

5

新しい高齢者 私たちにどん

医療制度改革の一環として、2008年の4月から新しい高齢者医療制度が始まります。

老人保健制度が廃止されても健保組合には新たな負担が

保子 2008年4月から、老人医療費の負担のしくみが新しくなりますね。

健太 形のうえでは大きく変わる。75歳以上が対象の「後期高齢者医療制度」が創設される。また、65歳から74歳までの「前期高齢者」は健保組合などに引き続き加入し、必要な医療費を保険者間で調整することになる。

保子 老人保健制度は廃止され、老人保健拠出金もなくなります。健保組合にとっては大きな負担でしたから、これからは財政が楽になるのでしょうか？

健太 残念ながら、新制度になっても健保組合の財政に大きな変化はなさそうだ。まず、後期高齢者医療制度の財源だけど、高齢者本人が支払う保険料が1割、国や自治体からの公費支出が5割。残る4割が「後期高齢者支援金」として、健保

組合などが負担する。

保子 負担のしくみとしては、老人保健拠出金とあまり違いがないように思えます。

健太 前期高齢者医療の財政調整についても、健保組合はお金を払う側だ。国民健康保険（以下国保）は、被保険者に占める高齢者の割合が健保組合などに比べて高い。そこで健保組合は調整金を支払い、国保がその分を受け取り、医療費支出のバランスをとる。これは老人保健制度が始まったときと同じ狙いだね。

20数年ですっかり
状況が変わった!



そして拠出金は
激増...

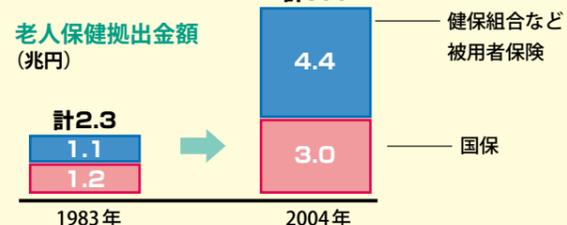
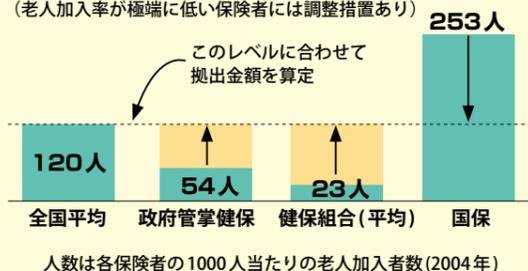
現行 老人保健拠出金の しくみと背景

(1983年2月～2008年3月)

「制度間のバランスをとる拠出」としてスタート

拠出金額算定の基本的しくみ

各保険者（健保組合など保険を運営する組織）の老人加入率が全国平均程度であると仮定して拠出金額を算定（老人加入率が極端に低い保険者には調整措置あり）



医療制度は な影響があるの？



これにより、お年寄りの医療費を負担するしくみは、どう変わるのでしょうか。

これからは個人の健康管理が健保財政にも直結する時代に

保子 もともと老人保健拠出金にはどんな意味合いがあったんですか？

健太 老人保健制度は1983年に始まった。老人医療費の増加が問題になり始めて、国保が老人医療を支えきれなくなった時期だ。そこで、老人医療費の負担を平均化するために健保組合なども拠出金を支払うことになった。ただし当初は、健保組合の負担が重くならないよう算出方法に配慮がされていたんだ。

保子 どのくらいの負担額だったのでしょうか。

健太 健保組合の主な支出のうち老人保健拠出金が占めた割合は、最初は10%台後半だった。これも小さい負担ではないが、現在と比べれば半分程度だ。ところが80～90年代に少子・高齢化が一気に進み老人医療費が激増。それに伴って算

出方法の変更が再行われて健保組合の負担が重くなり、現在のように大きな拠出額になってしまったんだ。

保子 新しい制度の中で、健保組合の負担を減らすチャンスはないのでしょうか。

健太 やはり4月から、特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられるが、これに関連して2013年度からは、各健保組合での特定健診実施率や有所見者減少率などの成果に応じて、後期高齢者医療支援金の額が最大10%増減される。健康管理の成果が、健保財政に直結してくるわけだね。

保子 プラスマイナス10%は大きいです。健保組合だけでなく一人ひとりの被保険者・被扶養者にとって、自分の健康を守ることが経済的なプラスにもつながってくるわけですね。

私たちにできること...
健康を守って
医療費の節減!

新制度 高齢者医療制度を 中心とするしくみ

(2008年4月～)



新規契約 健診委託医療機関のお知らせ

新規契約した医療機関

健診機関 コード	都道府県	医療機関名称	住 所	電話番号 F A X	交通手段	若年層 健診	生活・家族 健診	子宮頸 がん検査
1355	東京	セントラル病院	渋谷区松濤 2-18-1	03-3467-5131 03-3467-8848	神泉駅(京王井の頭線)下車 徒歩5分	○	○	○
2210	静岡	社会保険 桜ヶ丘総合病院 健康管理センター	静岡市清水区桜が丘町 13-23	054-353-5313 054-353-5316	JR草薙駅下車、静岡鉄道乗 り換え、桜橋駅下車徒歩5分	○	○	○
3104	鳥取	(財)鳥取県保健事業団 西部本部	米子市流通町158-24	0859-39-3288 0859-39-3277	伯耆大山駅(JR線)下車徒歩 20分	○	○	○
3105	鳥取	(財)鳥取県保健事業団 中部支部	東伯郡湯梨浜町南谷 528-1	0858-47-5230 0858-47-5231	倉吉駅から橋津方面行きバ ス15分、羽合ひかり園前下 車徒歩3分	○	○	○
3602	徳島	伊月健診クリニック	徳島市東船場町 1-8	088-653-2315 088-653-1215	徳島駅(JR線)下車徒歩5分	○	○	○

健診種別に変更があった医療機関 (若年層健診の追加)

健診機関 コード	都道府県	医療機関名称	住 所	電話番号 F A X	交通手段	若年層 健診	生活・家族 健診	子宮頸 がん検査
2206	静岡	(社)静岡市静岡医師会健診 センター	静岡市葵区東草深町 3-27	054-245-2977 054-247-3240	静岡駅(JR線)北口徒歩10 分、新静岡駅(静岡鉄道)下 車徒歩1分	○	○	○

検査項目に変更があった医療機関 (子宮頸がん検査の追加)

健診機関 コード	都道府県	医療機関名称	住 所	電話番号 F A X	交通手段	若年層 健診	生活・家族 健診	子宮頸 がん検査
3401	広島	(財)中国労働衛生協会	福山市引野町 5-14-2	084-941-8211 084-941-7577	東福山駅(JR山陽本線)南口 徒歩5分	○	○	○

委託契約が終了した医療機関

- 神奈川 横須賀健診クリニック
- 千葉 ヘルスケアクリニック
- 熊本 西日本病院 健康診断部



被扶養者確認調書の提出を お願いいたします！



毎年、被扶養者(家族)の方の生計維持関係等を再確認させていただいています。
被扶養者の削除届出漏れや、認定基準を満たさなくなった被扶養者が含まれる場合、当組合の医療機関に支払う給付費や老人保健および退職者医療など国への拠出金、さらには平成20年4月に施行される「高齢者医療制度」に対する『支援金』等に多大なる影響を及ぼすことから、『被扶養者の再認定調査』のご協力をお願いいたします。
下記の要領で被扶養者確認調書の発送をいたしますので、期限までに必ずご提出いただきますようお願いいたします。

＜実施要領＞

①被扶養者確認調書発送日

平成19年11月上旬

- ※対象者全員分を事業所へ送付します。ご担当者の方より対象者の方へ配付してください。
- ※配偶者を含む平成19年4月1日現在18歳以上の被扶養者の方は証明書の提出が必要です。
- ※平成18年4月1日以降当組合に加入した事業所は今回の調査対象ではありません。

②提出期限

平成20年1月31日(木) 期日厳守

- ※必要な証明書を添付しご担当者の方より事業所分をまとめて当組合へご提出ください。

問合せ先

業務部

電話 03-3661-2254





健康保険では、加害者（第三者）のいる事故を「第三者行為による事故」とし、当健保組合が支払った医療費を加害者の過失割合に応じて、加害者に求償します。健康保険を使用する際は必ず連絡や届出が必要になります。



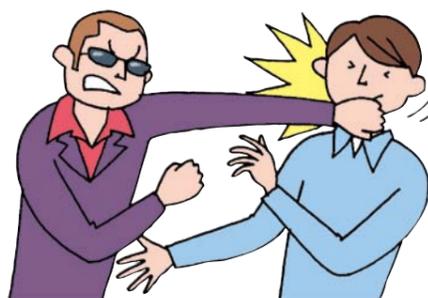
犬などペットによる負傷事故



交通事故
(自転車事故含む)



落下物など建物等の管理不備による事故



ケンカなど暴力行為による傷害事故

仕事中（出張含む）・通勤中に起きた負傷事故

パートなど雇用形態に関わりなく、労働者災害補償保険（労災保険）で治療や休業所得などを受けることになります。



第3回

凧あげ大会のお知らせ!

前回に引き続き「日本の凧の会」のメンバーをお呼びしております。

近隣の方やお友達をお誘いのうえご参加ください!



- 開催日** 平成19年12月23日（祝日）
雨天決行
- 場所** 戸田総合運動場
さいたま市南区松本4-10-21
(東織健保クラブハウス)
- 最寄り駅** JR武蔵野線 西浦和駅下車 徒歩20分
JR埼京線・武蔵野線 武蔵浦和駅下車
車で10分
- 受付時間** 午前10時～午後1時 ー現地集合ー
- 参加資格** 申込者が東京織物健康保険組合・組合員（本人・家族）であれば同伴者の資格は問いません。
- 募集人員** 300名
- 参加費用** 無料
- 申込締切日** 11月16日（金）

- 申込方法** 下記事項を明記のうえFAXまたはE-mailにてお申し込みください。
- 記入事項**
参加代表者の①事業所名
②被保険者証の記号・番号
③氏名
④電話番号
⑤FAX番号またはメールアドレス
⑥参加合計人数
- FAX** 03-3663-4078
E-mail soumuka@kenpokumiai.or.jp

★参加者には凧をプレゼントいたします。
★実施要項は、申込受付後にFAXまたはE-mailで送信します。

「日本の凧の会」は凧の好きな人なら誰でも参加できる楽しい集いです。毎年、凧あげ大会と例会に加えて、全国各地にある支部や団体が主催する凧あげ大会を後援するほか、海外各地の凧あげ大会にも会員有志が参加しています。

日本の凧の会ホームページ URL:www.tako.gr.jp/jpn

問合せ先 総務課 03 - 3661 - 2251



禁煙したいと思っているあなた！

この機会に Let's Challenge !

らくらく禁煙コンテスト 参加のご案内



「らくらく禁煙コンテスト」は、参加者が教材に従って、各個人で禁煙にチャレンジするものです。提供される教材には、参加者が段階的に禁煙のノウハウを学習しながら、無理なく禁煙にチャレンジできるように工夫された効果的な禁煙方法が紹介されています。

統計によれば、喫煙者のうち5%前後の人は機会があればタバコをやめたいと望んでいます。このコンテストは「手軽に、楽しく禁煙を！」をモットーに1988年から行われており、これまでに、約41,000人の禁煙希望者が参加し、11,000人が禁煙に成功しています。初めて禁煙にトライする人にも、何度も失敗している人にもお勧めです。ぜひご参加ください。

無理なく禁煙できるらくらくプログラム

このコンテストは“いきなり禁煙に挑戦する”といったものではなく、最初の2週間はタバコを吸わない生活習慣と知識を身につけ、それに続く4週間は完全に禁煙するというプログラムです。

参加者はセルフヘルププログラムの教材に従って、各個人で禁煙にチャレンジします。提供される教材には、参加者が段階的に禁煙のノウハウを学習しながら、無理なく禁煙にチャレンジできるように工夫された効果的な禁煙方法が紹介されています。

禁煙コンテストのスケジュールとセルフヘルププログラムの教材〔賢者の禁煙〕中村正和著。出版社：法研〕の構成内容は次のとおりです。

内容	禁煙準備期間		完全禁煙期間	
	第1週 19年12月18日～24日	第2週 12月25日～31日	第3週 20年1月1日～7日	第4週～第6週 1月8日～28日
	ステップ 禁煙のプロセスを知る ①禁煙に対する重要性和自身をチェックする ②重要性和自信を高める ステップ 禁煙を決心する 喫煙習慣を分析する ①喫煙タイプ ②ニコチン依存度 ③喫煙コスト	ステップ 禁煙の準備をする ①禁煙開始日を決める ②禁煙理由を確認する ③喫煙行動を観察する ④タバコに代わるストレス対処法 ⑤禁煙に向けての15のヒント	ステップ 禁煙を実行する ①タバコの離脱症状に打ち勝つ ②ニコチン代替療法を上手に使う ③禁煙日誌をつける ④吸いたい気持ちをコントロールする ⑤禁煙のほうびを自分のために考える ⑥禁煙実行後の生活の過ごし方のヒント	ステップ 禁煙を継続する ①禁煙の効果を確認する ②禁煙自信度をチェックする ③喫煙の再開のきっかけを予測し、その対処法を考える ④禁煙による肥満を予防する

レポート提出

1週目、2週目、6週目に、所定の書式に基づいたレポートを、郵送で提出します。

禁煙成功者認定

定められた4週間の禁煙に成功し、かつ計3回（1週、2週、6週）のレポートを提出した方を禁煙成功者として認定します。3回のレポートを提出しない場合は放棄と見なします。

●禁煙成功者全員に「禁煙成功者証」と記念品（図書カード500円分を予定）を贈呈します。

●さらに参加者500人につき1人の割合で旅行券を贈呈します。

応募方法

- ①参加申込期間 平成19年10月15日（月）～11月26日（月）
- ②参加料 1名 4,000円
- ③コンテスト実施期間 平成19年12月18日（火）～20年1月28日（月）

お問い合わせ 申込先

〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1
 株式会社法研 出版事業部
 禁煙コンテスト係
 電話 03-3562-7673
 FAX 03-3562-3689
 Eメールアドレス m.takano@sociohealth.co.jp

個人情報の取扱いについて

お申込に伴い収集された個人情報は「禁煙コンテスト」の運営だけに使用させていただきます。

【主催】 日本対がん協会
 【技術指導】 大阪府立健康科学センター中村正和先生他
 【事務局】 (株)法研

スキーができる 契約施設・協定施設が 利用できます!

(注意) 既に年1回の宿泊補助を受けた場合は宿泊補助は受けられません。

利用方法

- 1 利用したい施設へ直接連絡をして予約をする
- 2 東京織物健康保険組合 総務課へ利用申請書を提出し利用通知書を受け取る
- 3 現地宿泊の際に利用通知書を提出し料金を支払う

冬季限定 契約施設

スキー場	施設名	住所・電話番号	個人負担金(税別)
浦佐(新潟県)	浦佐屋	新潟県南魚沼郡大和町浦佐31-2 0257-77-2161	平日・休日 ¥1,500 ~ 休前日 ¥2,500 ~
苗場(新潟県)	だいまる	新潟県南魚沼郡湯沢町三国230-1 0257-89-2035	平日・休日 ¥1,500 ~ 休前日 ¥2,500 ~
ニューグリーンピア津南 専用ゲレンデ(新潟県)	ニューグリーンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成 0257-65-4611	平日・休日 ¥4,450 ~ 休前日 ¥7,150 ~
片品高原(群馬県)	かたしな高原ホテル	群馬県利根郡片品村越本2990 0278-58-2161	平日(金曜日除く) ¥3,800 ~ 金・土・日 ¥5,900 ~
軽井沢(長野県)	ホテル・アクション軽井沢	長野県北佐久郡軽井沢町長倉4957-7 0267-45-2800	平日・休日 ¥4,800 ~ 休前日 ¥7,800 ~
たかつえ(福島県)	ホテル・アクション会津高原	福島県南会津郡南会津町高杖原548 0241-78-3300	平日・休日 ¥4,000 ~ 休前日 ¥5,000 ~
あだたら高原(福島県)	阿多多羅	福島県二本松市岳温泉1-197-2 0243-24-2306	¥3,700 ~

冬季限定 協定施設

㈱けんぼレジャー予約センター ☎ 03-3434-0333

スキー場	施設名	住所	個人負担金(税別)
布場スキー場他	越後湯沢温泉 「松泉閣・花月」	新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢318-5	平日・休日 ¥6,550 ~ 休前日 ¥10,750 ~
ピラタススキーリゾート	蓼科パークホテル	長野県茅野市北山5522	平日・休日 ¥1,800 ~ 休前日 ¥3,800 ~
箕輪スキーリゾート	野地温泉 「野地温泉ホテル」	福島県福島市土湯温泉町守野地1	平日・休日 ¥4,000 ~ 休前日 ¥7,000 ~

エヌ・エフ・ケイ ☎ 0120-80-3529

スキー場	施設名	住所	個人負担金(税別)
斑尾高原スキー場	ダイヤモンド斑尾	長野県飯山市斑尾高原	¥3,400 ~
志賀高原一の瀬	ホテルジャパン志賀	長野県下高井郡山ノ内町志賀高原 一の瀬	平日・休日 ¥2,560 ~ 休前日 ¥3,610 ~

年末年始の料金やリフト券付きまたはスキーパックの宿につきましては、
利用施設へ直接ご確認ください。

問合せ先 総務課 ☎ 03-3661-2251

役に立つ 健康診断(健診)の知識

第8回

血糖検査



健康管理センター長
酒井 直美

血糖値といえはすぐに糖尿病が思いうかびますね。子供にはまれな病気ですが、大人では、周囲にたくさんの糖尿病患者さんがいて、みたところ普通に暮らしているし、別に困った様子もないから、ありふれた簡単な病気のように考えられがちですね。日本人の3分の1が糖尿病になりやすい遺伝子をもっていると言われてます。遺伝子のある人に過食・肥満・過剰な飲酒などの生活習慣の要素が加わって発症します。

されど、「かぜは万病のもと、糖尿病は億万病のもと」です

症状が何もないからといって、放って置くと年月を経るにつれて重病となり、たくさんのいやな症状を引き起こします。動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、視力低下、失明、手足の知覚まひ、インポテンツ、腎不全、足の壊疽(腐ってしまうこと)……一人の患者さんにつきつきといるような病気が出てきて、手をつくしても治ることなく患者さんを苦しめるといいたいへん困った病気です。糖尿病の患者さんは、残念ながらポックリ死ぬことはできないのです。

糖尿病の先生が厳しい理由

重症化して入院してくる糖尿病の患者さんの苦しみをたくさん診てきた医師は、いま目の前にいる合併症のない患者さんを助けようと一生懸命に指導します。どうしたら合併症を起こさないか。それは「血糖値の正常化(コントロール)につきる」のです。高い血糖値は、患者さんの身体にとりかえしのつかない合併症を知らぬまに作ってしまうのです。痛くも痒くもないうちに病気が前向きにつきあいましょう。糖尿病は、食べること・活動すること、つまり生活自体が治療です。そして「癌」とは違って、患者さんの「努力がかならずや報われる」のが糖尿病です。

血糖の役割

血糖値とは血液中のブドウ糖(グルコース)を測定したものです。人はいろいろな食べ物を消化して最後はブドウ糖にして利用しています。ブドウ糖は細胞が生きていくためのエネルギー源として常に細胞に運び込まれなくてはなりません。ブドウ糖の血液中の濃度はいつも決まった範囲になるようにホルモンの調節を受けています。だいたい80から180mg/dlぐらいの間でいつも変動しています。食事の前は110以下、食後は上がってきて

200未満、食後2時間たつと140未満。これが正常の血糖値です。食後には、誰しも血糖値が上がってきますが、インスリンというホルモンが膵臓からどっと分泌されて、血糖値を下げます。血糖がある程度下がるとインスリンの分泌は減り、見事に調節されているのです。

糖尿病の本質を知って治療を成功させよう

血糖値が正常の値をこえて高くなるのが糖尿病。高くなる理由はインスリンがうまく働かないからです。インスリンはたくさん膵臓から出ているのに血糖値が高い状態……これが多くの軽い初期の糖尿病患者さんの病態です。インスリンの働きを邪魔する悪いサイトカインを出しているのが脂肪細胞。サイトカインとは細胞が作る物質で身体の代謝の調節をします。

食べ過ぎ→(体重の増加)肥満→脂肪細胞の増加(とくに内臓脂肪)→悪いサイトカインの増加→インスリンの邪魔をする→血糖値の上昇→糖尿病

悪いサイトカインを出す脂肪細胞をなくす、つまり肥満を治すと血糖も正常になります。

糖尿病発症から10年ぐらい時間がたつと、今度は膵臓から出るインスリンの量が少なくなります。血糖を下げるために食事にあわせてインスリンを分泌させる薬を飲んだり、インスリンそのものを毎日注射します。たくさん食べると血糖を下げるのにたくさんのインスリンが必要になるので、身体活動で消費する必要な分だけの食事をします。

早朝空腹時血糖(健康診断の血糖値)のめやす

100未満	正常	
100から109	要注意	糖尿病予備群
110から125	要精密検査	糖尿病予備群
126から139	要医療	糖尿病予備群
140以上	糖尿病	

健康に関するご相談は **健康相談室** ☎ 03-3661-3917(直通)



食欲の秋はアジアの低カロリーメニューでメタボ対策!



1人分 414 Kcal 塩分 2.3 g

タイ風 チャーハン
手早くできて栄養バランスも満点
カラフル野菜をたくさん入れて、タイの魚醤・ナンプラーとレモンで味付けしたチャーハンです。肉や卵を使わないので、低カロリーでさつぱりとした仕上がり。

材料 (2人分)

- えび…………… 100g
- にんじん…………… 60g
- たまねぎ…………… 100g
- 赤ピーマン…………… 60g
- ピーマン…………… 60g
- 油…………… 大さじ1 (小さじ2と小さじ1に分けて使用)
- ごはん…………… 320g
- ナンプラー…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々
- レモン汁…………… 少々

作り方

- ① えびは殻をむき、3等分のぶつ切りにする。にんじんは細切り、たまねぎはスライス、赤ピーマン、ピーマンも細切りにする。
- ② フライパンに小さじ2の油を熱し、①を炒める。
- ③ えびの色が変わったら、ごはんを加え、小さじ1の油を追加する。
- ④ 全体に混ぜ合わさったら、ナンプラー、塩、こしょう、レモン汁で調味する。



えび

高たんぱく質、低脂肪の健康食材です。アミノ酸の一種であるタウリンと、殻に含まれるキチン・キトサンは、ともにコレステロールを低下させる働きがあります。



1人分 118 Kcal 塩分 0.1 g

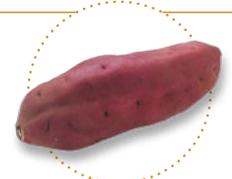
さつまいもプリン
秋の味覚をプリンにしました
さつまいもにもココナッツミルクを加えた、秋らしいプリン。蒸し器で蒸したやさしい味わいです。

材料 (2人分)

- さつまいも…………… 70g
- 卵…………… 1/2個
- 牛乳…………… 大さじ2
- ココナッツミルク…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- くこの実…………… 2つ

作り方

- ① さつまいもは半分に切って蒸し、皮をむき、万能こし器などで裏ごしする。
- ② 卵をときほぐし、牛乳、ココナッツミルク、砂糖を混ぜる。
- ③ ①と②をよく混ぜて器に入れ、蒸し器で10分蒸す。くこの実を飾ってできあがり。



さつまいも

主成分であるでんぷんがビタミンCを囲んでいて、そのおかげで加熱によるビタミンCの損失が少なく済みます。食物繊維、βカロテンも豊富に含まれます。

●料理制作●
管理栄養士
森野 真由美
食育と生活習慣病対策の栄養指導・講演を中心に活躍中。年に何度もアジアを訪ね、健康的なアジア料理を日本人向けにアレンジして提案している。

撮影:菅原史子
スタイリング:高木ひろこ