

2021 Winter

しぶさわけんぽ

No. 220

特集

健診・検診の不安にズーム

健診パスでも おとがめなし？

p2~3 理事長より 年頭のごあいさつ

p14~15 冬にかかりやすい感染症にご注意ください!





Happy New year 2021

2021年 年頭のごあいさつ

新年明けまして

おめでとーいっぺいざーんます

澁澤健康保険組合

理事長 柏原 治樹

皆

様におかれましては、健やかに新春を迎えられましたことと、心からお喜び申し上げます。私ども健康保険組合におきましても、ともに新しい年を迎えることができましたのは、ひとえに皆様のご協力の賜物と、深く感謝しております。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な広がりによって、時代の大きな変革期を迎えることとなりました。東京オリンピック・パラリンピックの延期、日本各地での災害の頻発など、たいへんな年でした。4月の緊急事態宣言を経て、暮らしや働き方が変わるなか、自身や家族、仕事などと改めて向き合った機会には、思いがけない気づきを得られた方もおられるかもしれません。

本年も、身のまわりのあらゆる変化が予想されます。これまで以上に、セルフケアを念に行い、自身をいたわって、明日への活力を養うことができます大切になってまいります。その基盤となる、皆様の健康維持の支えとなるよう、私どもも懸命に努めていく所存です。

健康保険組合を取り巻く環境に目を向けますと、団塊世代の後期高齢者入りと現役世代の減少にともない、納付金の急激な増加が見込まれる「2022年危機」が目前に迫るなか、コロナ禍による経済の低迷が追い打ちをかける形で、健保組合の財政状況は厳しさを増すばかりです。新型コロナウイルス感染拡大の影響を強く受けた業種や、中小事業所の加入が多い健保組合などでは、保険料収入の大幅な減少により、とくに甚大な影響を受けており、今後存続の危機に見舞われることも懸念されています。

健康保険組合の役割は、皆様からお預かりした保険料を効率的に活用し、適切な保険給付とともに健康づくりや病気の早期発見・早期治療の喚起など、加入者に適した保健事業を行うことにあります。しかし、今後も医療費や納付金負担の増加が続くことが見込まれ、財政的な展望を描くことが難しくなっています。加えて引き続き、新型コロナウイルス感染症への対応も必要と考えられます。こうした逆境のなかでも、私どもは、将来的に持続可能な皆保険制度を目指し、社会保障制度の抜本的な見直しを今後も訴え続けてまいります。

丑年である本年は、ゆっくりでも確実に歩みを進めながら、心身の健康維持・促進を目指したいものです。皆様におかれましては、新年を機に生活習慣の改善に取り組み等、健康に留意されるとともに、ジェネリック医薬品の利用や適正受診を心がける等、医療費節約にご協力くださいますよう、深くお願い申し上げます。昨年引き続き、健康保険組合へのご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のごあいさつに代えさせていただきます。

新型コロナウイルス
感染症だけじゃない

冬にかかりやすい 感染症 インフルエンザ ノロウイルス にご注意ください!

新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威をふるうこの冬、流行を繰り返すインフルエンザや、感染力が強く集団感染を起こしやすいノロウイルスについても、例年以上に注意が必要です。インフルエンザとノロウイルスそれぞれについて知り、普段から予防を心掛けましょう。

ノロウイルス が引き起こす胃腸炎にご用心!

◆ 症状は?

ノロウイルスが引き起こすウイルス感染性胃腸炎は、集団感染となる場合もあります。潜伏期間は感染から発症まで平均1～2日。吐き気・おう吐・下痢・腹痛が主な症状で、高熱はあまり出ません。抗ウイルス薬はなく、治療は対症療法で、回復には数日かかります。体力のない乳幼児や高齢者には、脱水症状予防のためにこまめな水分補給が必要です。症状がなくなっても数週間から長い場合で1カ月ほど便にウイルスが存在するので、二次感染に気を付けなくてはなりません。

◆ 感染経路は?

- ほとんどが経口感染＝感染者が触ったり調理したりした食べ物、おう吐物・便などに含まれるウイルスが、人の手指を介して口に入る。
- ウイルスを取り込んだ二枚貝などから感染＝ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を十分に加熱せず食べた場合。



予防のための3か条

①石けん&流水で十分に手洗い

石けんをよく泡立てて手を洗うと、ウイルスがはがれやすくなります。さらに流水ですっきりすすげば、ほとんどのウイルスを洗い流すことができます。患者の汚物処理やおむつ替えの後、調理や食事の前、トイレの後は、必ず手をしっかり洗いましょう。二度洗いが効果的です。

②汚物は直接触らない

おむつ替えやおう吐物を処理するときは、使い捨て手袋やマスクを使い、汚物と一緒にビニール袋に密閉して捨てます。また、ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが口に入り感染することもあります。汚物は乾燥しないうちに床などに残らないよう速やかに処理し、空気の流れに注意しながら十分に換気を行いましょう。



③貝類は十分に加熱を

カキなどの二枚貝はノロウイルスに汚染されている場合があり、生食で食中毒を引き起こします。中心部85℃以上で90秒以上の加熱処理をして食べましょう。

インフルエンザ の流行シーズン到来!

◆ 症状は?

感染力が強く、日本では毎年およそ1000万人、約10人に1人がかかり、時には重症化するケースもあるインフルエンザ。症状が似ていることから風邪と間違いやすいインフルエンザですが、高い発熱や全身症状などが加わります。高齢者、子ども、妊婦、持病のある方など抵抗力の弱い方は重症化するケースもあります。

今年はさらに、新型コロナウイルス感染症の可能性も考えなくてはなりません。いつも以上に予防が大切です。

◆ 感染経路は?

- 飛沫感染＝感染者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを口や鼻から吸い込んでかかる。
- 接触感染＝ウイルスが付着したドアノブやつり革などに触れた手で、目・口・鼻などに触れ、ウイルスを体内に取り込む。

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水が出る、のどの腫れ・痛みといった局所的な症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感、関節痛、筋肉痛など全身症状。
流行の時期	一年を通してかかる。	1～2月が流行のピーク。ただし、秋や春など時期はずれの散発的・局所的な流行もある。

インフルエンザの予防には、この2つの感染経路を遮断することが大切です!

日常でもしっかり感染予防

- 休養と栄養を十分にとる
- 室内を適度な温度・湿度(50～60%)に保つ
- 1時間に数回は部屋の換気をする
- 外出後は手洗いとうがいを忘れずに
- マスクを着用する
- 咳エチケットを守る
- 「かかったかな?」と思ったら、医療機関に連絡を入れたうえで受診する
- かかったら、安静にして、睡眠と水分を十分にとる



気力・体力を養う
筋力アップ!
ヨガ

体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります

体がポカポカに! 心身を強化する

「つま先立ちのポーズ」

1

足を肩幅ほどに開いて立つ。親指が背骨にピッタリとつくよう、腰に手を当てる。



両手の親指を背骨につけること。ウエストサイズの確認、キープに。揺れずに、つま先で立つことで集中力がアップ!



2

まず息を吐く。正面を見たまま、息を吸いながら、かかとを床からゆっくり上げていく。つま先で床をつかまえつつ、ふらつかないところまで上げきったところで20秒静止。ゆっくりかかとを下ろし、腕を戻して息を整える。
※足の甲と、すねのラインが直線になるくらい、かかとが上がれば理想的。ただし、最初はムリをしないこと。



心身への効果はさまざま!

.....
いっけん簡単そうなこのポーズには、メリットがいろいろあります。つま先立ちのバランス力は若さの象徴といわれ、腰に当てた手の親指同士がくっつけば、ウエストサイズは理想的! そのうえ、ポーズ後は体がポカポカに。ヨガではメジャーや体重計なしで体のサイズが測れます。ヨガを続けることで、そのサイズが保てるのです。活用してみてください。

監修/ 秀子セテイ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』(保健同人社)など。

イラスト: 花島ゆき