

血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは…
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。



たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス

材料 (2人分)

- 卵……………1個
- キャベツ……………2枚(100g)
- 玉ねぎ……………1/4個(50g)
- 赤パプリカ……………1/8個(25g)
- 大葉……………4~5枚
- (A) 油……………大さじ1/2
- にんにく(みじん切り)……………1/2かけ分
- 鶏ひき肉……………150g
- (B) ナンプラー……………大さじ1/2
- オイスターソース……………大さじ1/2
- ブラックペッパー……………少々
- 雑穀ごはん……………2杯(300g)

作り方

- ①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ごはんをのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡 雑穀ごはんには、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB1や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分
472kcal
塩分1.7g

・料理制作 柴田真希 (管理栄養士)
・撮影 花田真知子
・スタイリング 佐藤絵理

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよくかんで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

けんぽだより

<http://www.kenpo.senko.jp/>

2019
秋号

STOP!
生活習慣病

高血糖を
予防・改善する
P.6



TOPICS

- 平成30年度 決算のお知らせ……………P.2
- オンライン禁煙プログラムのお知らせ……………P.4
- アレルギーを軽くする寝具のお手入れ……………P.5
- 子どもの医療費の8割は、健保組合が負担しています……………P.8
- 子どもの病気 RSウイルス感染症……………P.9
- インフルエンザの予防接種を受けよう……………P.10
- これからの季節はノロウイルスに注意……………P.11
- 血糖値スパイクを抑えるレシピ……………P.12

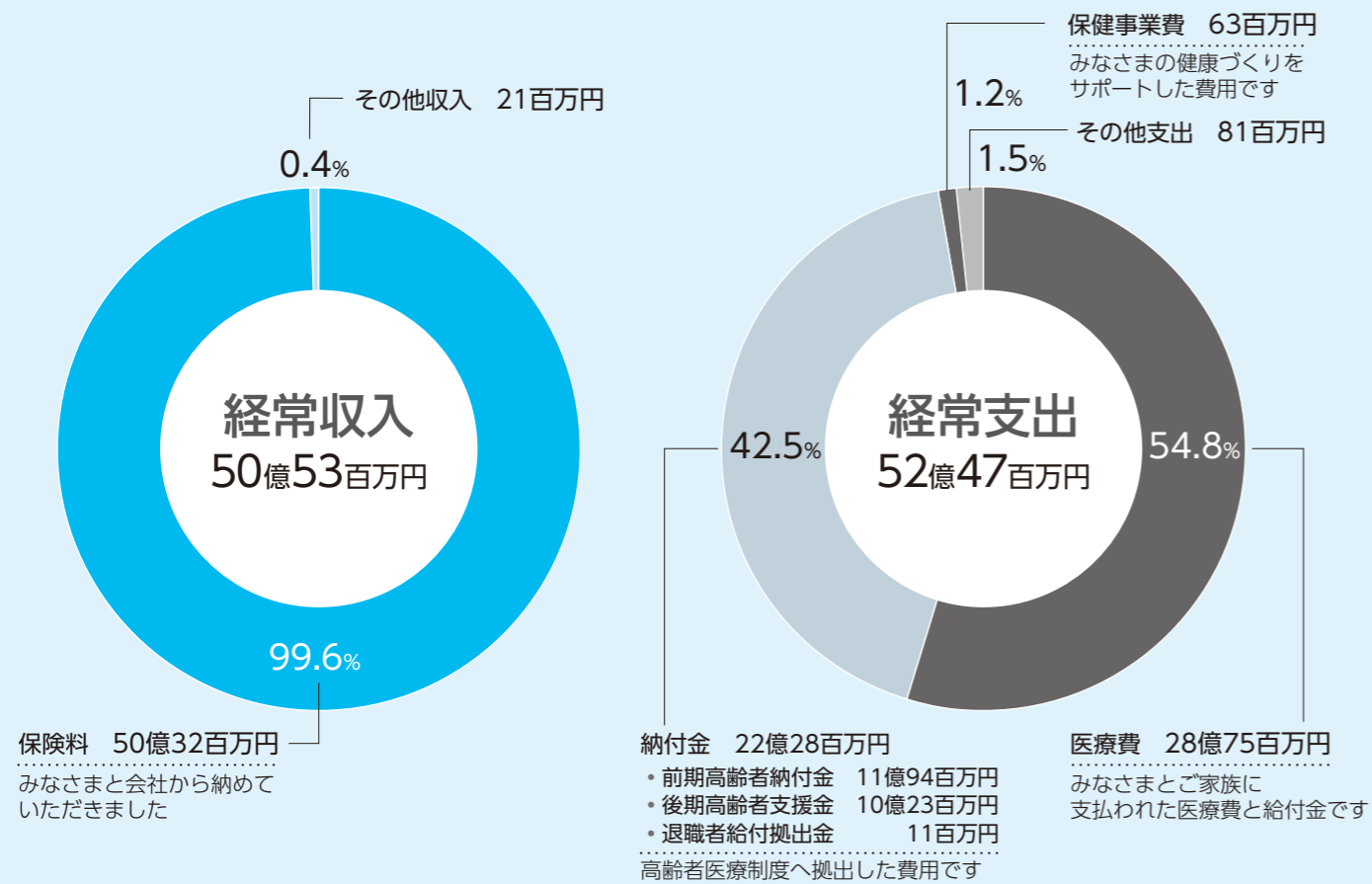
センコー健康保険組合

平成30年度 決算のお知らせ

令和元年7月9日に開催された組合会にて決算が承認されました。

健康保険決算 健康保険料率10.3%(本人4.9%・会社5.4%)

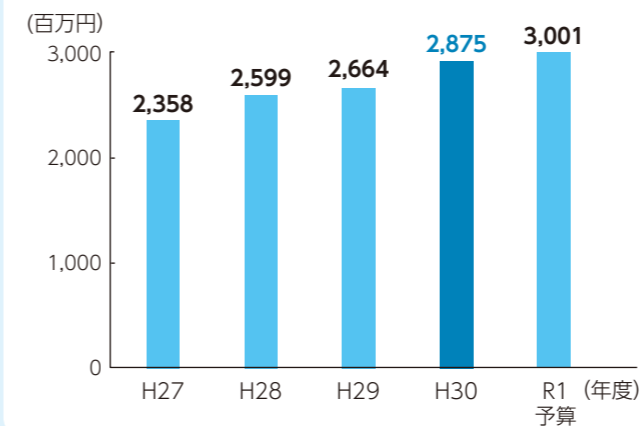
経常収支 ▲1億94百万円



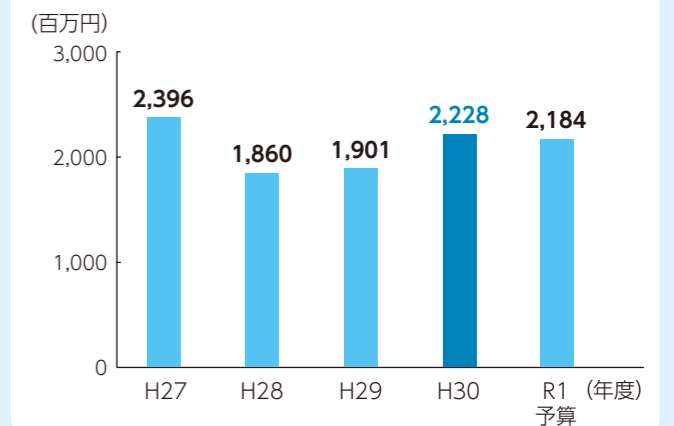
平成30年度 決算のポイント 経常収支約2億円の赤字

- ✓ 平成30年度の医療費は前年度比2億円超の大幅な増加。
- ✓ 被保険者1人当たりの医療費は前年度比3.2%増加。そのうち、高額件数は259件。
- ✓ 納付金は前期高齢者納付金増加の影響で前年度比17.2%増加。
- ✓ 保険料収入に占める医療費と納付金の合計割合は101.42%(前年度比5.83ポイントアップ)。
- ✓ 効果的な保健事業を実施し、加入者の健康保持増進につなげる。

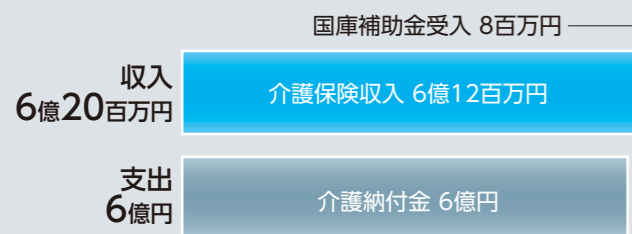
〈医療費の推移〉



〈納付金の推移〉



介護保険決算 介護保険料率1.85%(本人0.925%・会社0.925%)



介護納付金は前年度比で3.5%増加しました。段階的に総報酬割が導入されている影響により、今後も増加が見込まれています。

平成29年度 1/3総報酬割
平成30年度 1/2総報酬割
令和元年度 3/4総報酬割
令和2年度 全面総報酬割

適正な受診(病院・薬局・整骨院等)は家計にもやさしく医療費の節減につながります

いきなり大病院を受診せず
かかりつけ医を受診する

夜間や休日ではなく
診療時間内に受診する

家計にやさしい
ジェネリック医薬品を活用する

引き続き医療費の適正化にご協力をお願いいたします

オンライン禁煙外来で

お手軽に禁煙にチャレンジしてみませんか!!

オンライン禁煙外来はお手持ちのスマートフォンを活用し、テレビ電話で医師による診療および禁煙補助薬の処方を受けていただくプログラムです。

自分の好きな時間に好きな場所で気軽にはじめることができるので、通院の必要がありません。



平日夜・土日スマホで診察
スマホを通じてオンライン診療が行われます。平日夜、土日受診できます。



ストレスフリーな診察
およそ15分で「オンライン診療」が完了します。必要な場合は後日処方薬が配達されます。



医師とのチャット機能
医師とのチャット機能で、気になったことをすぐに相談できます。

スケジュール



- 1 アプリをダウンロード**
アプリをダウンロードします。
- 2 オンライン診療**
テレビ電話によるオンライン診療を行います。
- 3 処方薬発送**
お薬が処方された場合は、ご自宅まで配送いたします。
- 4 卒煙確認**
6カ月間、アプリプッシュ通知で禁煙継続を確認いたします。

ご質問やお申し込みなど詳細は下記までご連絡ください。
センコー健康保険組合 (☎0982-41-0330)

アレルギーを軽くする寝具のお手入れ

家内に多いチリダニのフンや死がいは「ダニアレルギー」とよばれ、アレルギー症状を引き起こす主な原因となります。チリダニの「住みにくい環境にする」「エサを減らす」ことが、アレルギーを軽くするポイント。今回は、ダニの最大繁殖地帯である寝具のお手入れ方法の紹介です。

チリダニについて知ろう

- よ3しく**
体長0.3~0.5mm程度
- 好きな場所**
寝具、カーペット、畳など
- 好きな環境**
室温25~30℃、湿度60~80%
- 好きな食べ物**
人の皮脂、フケ、食べかすなど
- 苦手な環境**
温度50℃以上、20℃以下、湿度50%以下

★押し入れに何カ月もしまった布団はダニが繁殖している可能性大。季節の変わり目の布団の出し入れは念入りな手入れを。

★ダニアレルギーの原因はフンや死が。生体より軽くて小さく空気中に飛散する。3つの条件がそろうとどんどん増える

ダニアレルギーを減らすにはダニを殺す+ダニのフンや死がいを取りのぞくことがポイント

寝具のお手入れポイント

干す 湿気を減らすことでダニの住みにくい環境を作る

天日干し 1時間、裏1時間
10~14時までの間に15時以降は湿気が多くなる
窓を開ける
扇風機やエアコンの除湿機能も利用
室内干し ふとんラックがなければイスなどで代用する

乾燥させる 衣類乾燥機はダニを死滅、ふとん乾燥機はダニにダメージ

家庭の衣類乾燥機やコインランドリーの大型乾燥機でダニを死滅させる
50℃の熱 20~30分で死滅
ふとんもOK
ふとん乾燥機はダニにダメージをあたえることができる

洗う ダニの生体や卵は水中も平気だが、フンや死がいは水で流すことができる

洗えるものは1週間に1度は洗おう
・シーツ
・敷きパッド
・(枕)カバー
・毛布 など

ふとんの丸洗いは専門業者に頼むか、コインランドリーでできる
1年に1~2回

防ダニ寝具には、高密度の織りでダニのフンまで通さないものも価格が高いのが難点

吸い取る 生きているダニを吸い取ることは難しいが、アレルギーは吸い取れる

1㎡あたり約20秒両面かける
ふとん専用掃除機やふとん専用ノズルが便利
最後に掃除機で吸い取る
枕も忘れず
毛布は毛の流れに逆らってかける
ダニの多い頭から肩部分はよりていねいに



高血糖を予防・改善する

高血糖ってどんな状態?

高血糖とは、過食や運動不足などにより、次第にすい臓の機能が低下し、インスリンというホルモンの分泌量が減ったり、うまく働かなくなって、**血糖値が高い状態**になることをいいます。

高血糖状態は、**体中の血管を傷つけますが、自覚症状はありません**。このため、知らぬ間に症状が悪化し、糖尿病を発症して特有の合併症が進行してしまいます。



高血糖かどうかは、検査項目の「**空腹時血糖値**」または「**HbA1c**」をチェック!

血糖値スパイクの可能性あり

空腹時血糖値 100~109mg/dL
または HbA1c 5.6~5.9%

正常範囲内ですが、将来的な糖尿病リスクが高い状態。食後、短時間で血糖値が急上昇する「**血糖値スパイク**」の可能性が高い。

糖尿病予備群です

空腹時血糖値 110~125mg/dL
または HbA1c 6.0~6.4%

高血糖状態の**糖尿病予備群**です。このまま放置すると、将来糖尿病を発症する可能性が高いといえます。

糖尿病の可能性大

空腹時血糖値 126mg/dL以上
または HbA1c 6.5%以上

すでに**糖尿病を発症している可能性**があります。合併症が進んでいる場合もあるので、早急な受診が必要です。

高血糖を放置していると、必ず発症する糖尿病の合併症

自覚症状がないからと高血糖状態を放置すると、症状は日ごとに悪化します。血管が傷ついて**動脈硬化**が進行するだけでなく、数年後には**三大合併症**などの恐ろしい合併症が発症・進行します。

三大合併症 糖尿病網膜症

高血糖状態によって、網膜の血管の血流が悪化し出血などが起こります。

失明のおそれ…

糖尿病網膜症は、緑内障に次いで、成人の失明原因の第2位となっています。

三大合併症 糖尿病腎症

慢性的な高血糖状態により、血液から老廃物や塩分をろ過する腎臓の機能が損傷されます。

腎不全から人工透析に…

人工透析になると、日常生活は著しく制限され、医療費も高額になります。

予備群も要注意 動脈硬化

高血糖状態が太い血管を傷つけます。糖尿病予備群から進行するので、要注意です。

心疾患・脳卒中から命の危険も…

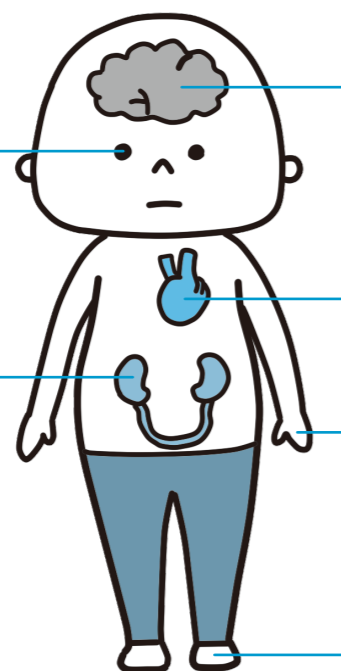
心臓や脳の血管が詰まったり、破れたりして、死を招くこともあります。

三大合併症 糖尿病神経障害

神経に栄養を送る細い血管が傷つくことで、しびれや疼痛などの神経障害を発症します。

壊疽から手足の切断に…

手や足先の小さなケガに気づかず、傷口から感染して壊疽が進行、切断の可能性も!



健診で高血糖だった人はもちろん、
そうではなかった人も、
日頃の食べ方を意識してみましょう!

食べ方を意識して高血糖を改善する

高血糖を改善する食事の基本は、血糖値を上げすぎないように「**栄養バランスのよい食事**」を「**適量**」に「**1日3回規則正しく**」とることです。

「**低GI***」の食品を活用するのもオススメ。GIとは食品の血糖値の上昇度合いを示した数値。糖質が多い白米などは食後血糖値が上がりやすい**高GI**の食品ですが、**低GI**の葉野菜などをプラスすることで血糖値の上昇を抑えることができ、高血糖の改善に役立ちます。

*GIはGlycemic Index(グリセミック・インデックス)の略。



高血糖を改善する食事の基本

■ 栄養バランスのよい食事

→「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえる。

主食

- 糖質源となるごはん、パン、めん類
- 1食240kcal(1日720kcal)が目安
- ごはん:ふつう茶碗小盛り(120g)
- 食パン:6枚切り1.5枚
- ゆでうどん:1玉(210g)

+

主菜

- たんぱく質・脂質源となる肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)
- 1食1品(1日400kcal)が目安

+

副菜

- ビタミン・ミネラル源となる野菜、海藻、きのこのおかず
- 1食2品(1日に350g)が目安

■ 適量(1日の適正エネルギー量)(kcal)

$$= \text{標準体重(kg)} \times \text{生活強度(kcal/kg)}$$

標準体重 身長m×身長m×22

生活強度 デスクワーク中心 …… 25~30kcal/kg
立ち仕事中心 …… 30~35kcal/kg

■ 1日3回規則正しく

食事と食事の間があくと血糖値が上がりやすいため、できるだけ3食を規則正しく食べる。

夕食が遅いときは、夕方に間食をとり、その後の夕食は軽めに。



低GIの食品を活用するコツ

めん類などの主食だけで食事をすませがちな人は…

血糖値の上昇を抑える低GI食品をプラスする

食物繊維が多い低GIの葉野菜や海藻、きのこ、大豆製品、乳製品、酢などには血糖値の急上昇を抑える効果がある。

うどん、そば、
ラーメンなど

具に油揚げやわかめ、
野菜を加えて同時に
食べる

丼やカレー、おにぎり、
パスタ、パンなど

サラダやみそ汁、野菜
スープ、牛乳などをプ
ラして、最初に食べる

白米>雑穀ごはん>玄米
精製小麦粉のパン>全粒粉パン
うどん>中華麺>パスタ>そば

GI値の低い
主食を選ぶ

*主食、主菜の量の目安は、1日の適正エネルギー量が1600kcalの場合です。
*主食を極端に減らす糖質制限は安全性が明らかでないためおすすめできません。

つい食べすぎてしまう人は…

低GIの葉野菜や海藻、きのこを最初に食べる

食物繊維が多いため噛みごたえがあり、早食いが防げて食べすぎを抑えられる。糖の吸収も穏やかになる。

朝食を食べない人は…

低GIの簡単朝食を

納豆とごはん、無糖
ヨーグルトとくだもの、
春雨スープなどを。大豆
製品や乳製品、春雨は
低GIの食品。

おやつを食べたい人は…

低GIの食品で間食を

菓子類はほぼ高GI
なので、間食するなら低
GIのナッツや乳製品、
いちごやりんごを適量
食べる。

子ども(小学校就学前)の医療費の8割は、健保組合が負担しています

近年、子どもの医療費の自己負担を軽減する自治体が増えていますが、一見すると、「医療費が安くなって気軽に受診できる」と思いがちですが、実は、その医療費の大部分を健保組合が負担しているのです。

子育てを支援するため医療費を助成する自治体が増加しています

- ☑ 本来子どもの医療費は小学校就学前が2割、小学生以上が3割。
- ☑ 自治体の子育て支援のため窓口負担を助成する制度を設置。
- ☑ 医療費が安いならと、ごく軽い症状でも医療機関にかかる人が増加。救急外来が混雑するケースも。

安易な受診は逆に医療費が増えて、最終的には家計に影響を及ぼす場合も…

- ☑ 窓口負担を自治体が負担してくれたとしても、残りの医療費は健保組合が負担している。
- ☑ 健保組合が負担する医療費は、もともとはみなさんと事業主から納めてもらった保険料。
- ☑ 安易な受診は健保財政を圧迫し、保険料率アップという形に跳ね返る可能性がある。

子どもを受診させる前に、受診が必要な症状かどうか、下記の相談ツールを使って見極めましょう!

無料でつかえる相談ツール

子どもが夜中や休日に急な症状を起こした場合など、どう対処すべきか悩んだ際は小児科相談を利用しましょう。

■ センコー健保組合の保健事業(2019年4月スタート)「ファミリー健康相談」

☎0120-929-945

- 24時間・年中無休
- 電話料・相談料無料
- 経験豊かな専門スタッフが対応

大人の
疾病相談も
可能です!

■ 都道府県が設置「小児救急電話相談」

☎#8000

- 実施時間は都道府県による(多くは午後7時~11時)
- 小児科医や看護婦が対応
- 携帯電話からも利用可能

■ ウェブサイト「こどもの救急相談」

<http://kodomo-qq.jp>

- 日本小児科学会運営



子どもの病気

RSウイルス感染症

RSウイルスによる呼吸器の感染症。例年冬期に流行しますが、最近は秋ごろからもみられます。1歳未満の子どもが初感染すると重篤な症状を引き起こすことがあるため、予防を心がけましょう。

予防

0~1歳児のいるご家庭は、家族みんなで予防を

RSウイルス感染症は感染力が強く、2歳までにほぼ100%の子どもがかかり、一度かかっても何度も感染します。RSウイルスのための予防接種はありません。1歳未満で初感染すると細気管支炎や肺炎を引き起こすことがあり、とくに生後6カ月未満の子どもや早産児、心臓や肺に基礎疾患がある場合は、重症化しやすくなります。

RSウイルスは感染した人の咳やくしゃみを吸い込んだり、ウイルスがついた手で口や目に触ることで感染します。年長児以上の子どもや大人は感染しても症状が軽く、かかっていることに気づかずに周囲にうつしてしまうことがあります。0~1歳の子どもがいる家庭では、家族全員で感染予防を心がけましょう。

感染予防のポイント

- 家族みんなで、流水と石けんによる手洗いとうがいを励行する。
- 家族に咳などの呼吸器症状があれば、マスクを着用するか、可能な限り0~1歳児との接触を避ける。
- 子どもが日常的に触れるおもちゃやドアノブは、アルコールや塩素系の消毒剤でこまめに消毒する。
- 基礎疾患のある子どもは、感染予防や病気にかかった場合の対応をかかりつけ医に相談しておく。



症状

ひどい咳や苦しそうな呼吸がみられたら、すぐに受診を

初期症状は鼻水や咳、発熱で、初感染した子どもの約7割は1週間程度で回復します。しかし、約3割は悪化して細気管支炎や肺炎を発症します。

かぜのような症状のあと、ひどい咳や呼吸困難がみられたり、高熱がつづく、ぐったりしているなどの症状がみられたら、すぐに受診しましょう。1歳未満はRSウイルスの迅速診断検査に保険が適用されます。

呼吸困難を見分けるサイン

- 顔色が青黒い(チアノーゼ)
- 呼吸が速い
- 吸い込むときにろっ骨が浮き出る
- 息を吐くときにヒューヒューと鳴る



治療&ケア

対症療法とホームケアで症状をやわらげる

RSウイルス感染症には特効薬がないため、症状をやわらげる対症療法が基本的です。ホームケアは安静と水分補給、室内の加湿が大切になります。




インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関するQ&A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。



Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？


A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとういかもしれません。

重症化
しやすい人

- お年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※ 持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。


発症の
リスクを
下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者 など



Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、今年受けてよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチンの種類

- A/Brisbane(ブリスベン)/02/2018 (IVR-190) (H1N1)pdm09
- A/Kansas(カンザス)/14/2017 (X-327) (H3N2)
- B/Phuket(プーケット)/3073/2013 (山形系統)
- B/Maryland(メリーランド)/15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



こまめな
手洗い



湿度
50%
～
60%
適度な温度と
湿度を保つ



マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。

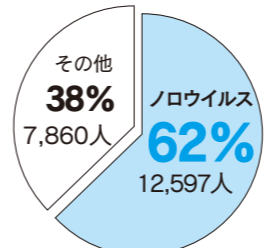
これからの季節は ノロウイルスに注意!



ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。おう吐や下痢などのつらい症状に苦しまないためにも、発生の多い秋から冬の時期の予防を心がけ、感染拡大を防ぐ方法を覚えておきましょう。

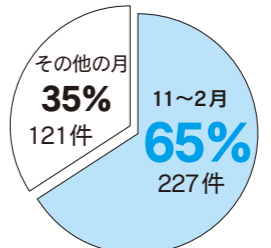
ノロウイルス 主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。
※ 症状のない場合や軽いかぜのような症状のこともある。
※ 乳幼児や高齢者は、脱水症状やおう吐物を吸い込むことによる肺炎・窒息にも要注意。

● 原因別の食中毒罹患者数（年間）●



中毒のなかで
もっとも多い!

● ノロウイルスの発生時期別の件数 ●



とくに秋～冬に
発生しやすい!

出典：食中毒統計資料（厚生労働省）
※ 平成24年～29年の平均
※ 病因物質が判明している食中毒に限る

ノロウイルスの感染を予防するには？

食品 からの感染を予防する！

- 体調が優れないときには生の二枚貝（カキなど）を食べないようにする
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する

人 からの感染を予防する！

- 手洗いはハンドソープを使って2度洗うのが効果的
- 家庭内で感染者がいる場合は調理器具や食器、トイレなどを消毒する

感染・発症してしまったら？

- 症状が落ち着いてきたら、水分と栄養を十分に補給する
- 下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので使用しない
- 学校や職場での感染拡大を防ぐため、自宅ですっきり休養する




おう吐物などはどうやって処理したらよいの？

準備 消毒液Aと、消毒液Bをそれぞれつくっておく。必要なものをあらかじめそろえておく。(右記参照)

- ① 使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用する。
- ② ペーパータオルでおう吐物を静かに拭き取る。
- ③ 消毒液Aで床などを消毒後、水拭きをする。
- ④ 使用したペーパータオルやエプロン等はビニール袋に入れて密閉し、廃棄する。その際、消毒液Bに浸す。
- ⑤ 処理が終わったら正しい手順で手を洗う。

● 消毒に必要なもの

- 使い捨てエプロン 使い捨てマスク
- 使い捨て手袋 ペーパータオル ビニール袋
- 次亜塩素酸ナトリウム（次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤でもOKです）



● 消毒液のつくり方

※ 必ず製品の「使用上の注意」をよく確認してください。
※ 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるので、消毒後の拭き取りは十分行ってください。

A 拭き取り用（塩素濃度200ppm消毒液）
家庭用塩素系漂白剤（6%濃度）10mL + 水3L

B 廃棄するものを浸す用（塩素濃度1,000ppm消毒液）
家庭用塩素系漂白剤（6%濃度）50mL + 水3L

塩素系の消毒液を使用するときは必ず換気

消毒液の容器には「消毒液A」「消毒液B」と明記

