

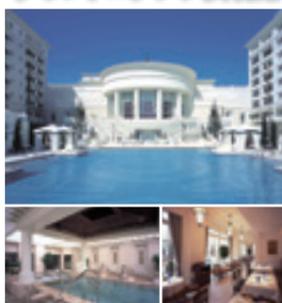
新規契約保養所

# リゾートトラストのご案内

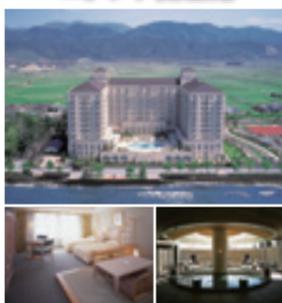
1月8日  
予約受付  
開始!

PICK UP

グランドエクシブ浜名湖



エクシブ琵琶湖



当健保組合では、加入者の皆様の保養、心身のリフレッシュを図るため、「エクシブ」などの会員制リゾートホテルを全国展開するリゾートトラスト(株)と契約をしました。

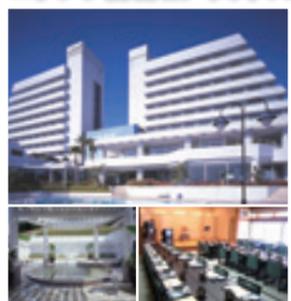
ご家族・ご友人とお楽しみいただける保養施設で、全国に36施設あります。(リゾートホテル30施設・シティホテル6施設)

海の近くや山の近くのリゾートホテル、また都会の中心部にあるシティホテルなど、ニーズに合わせて1年を通して楽しんでいただけます。ぜひお気軽にご利用ください!

エクシブ京都 八瀬離宮



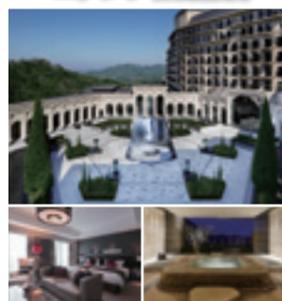
エクシブ鳥羽&アネックス



エクシブ白浜&アネックス



エクシブ有馬離宮



## 1 ラグジュアリーな客室

利用料金は年間を通して固定。土曜日・繁忙期も料金アップはありません。



## 2 充実のレストラン

お料理やご予算に合わせて、豊富な食事コースの数々からお選びいただけます。



## 3 ゴルフやエステ・ご宴会も

ゴルフ場を併設する施設や、宴会場・会議場のご用意もあります。



## 4 会員制ならではの充実した設備

大浴場やラウンジの他に、プール、カラオケ、テニスコートなど...リゾートでのひとときをお楽しみください。



おすすめポイント

利用案内

2016年1月8日(金)から予約受付開始

(FAXおよびインターネットにて)  
ご予約は利用希望日の3ヵ月前から受け付けます。

ご利用は年間2回までとさせていただきます。  
当健保加入者の同伴があれば、加入者以外の利用も可能です。

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/>  
トップページ ▶ 保養所検索

●お問い合わせ >>>>>> 医療保険グループ(稲吉)  
TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

豊田自動織機健康保険組合

# ライフナビ

2016

冬

vol.30



## CONTENTS

メタボが招くコワイ病気⑥ 脳卒中

②

Dr.平野の筋トレセミナー  
筋力トレーニングの重要性

⑥

子どもが産まれたとき

⑩

ハッピーウォーク28春

⑫

健保組合の介護電話相談

⑬

歯の健康について考えましょう

⑭

花粉症のセルフケア術

⑮

ライフナビ

2016年 冬号 平成28年1月8日発行  
豊田自動織機健康保険組合 愛知県刈谷市宝町8丁目1番地 TEL (0566) 21-7784 FAX (0566) 23-7648

<http://www.shokki-kenpo.jp/>

織機健保

検索

おトクな情報満載!  
ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

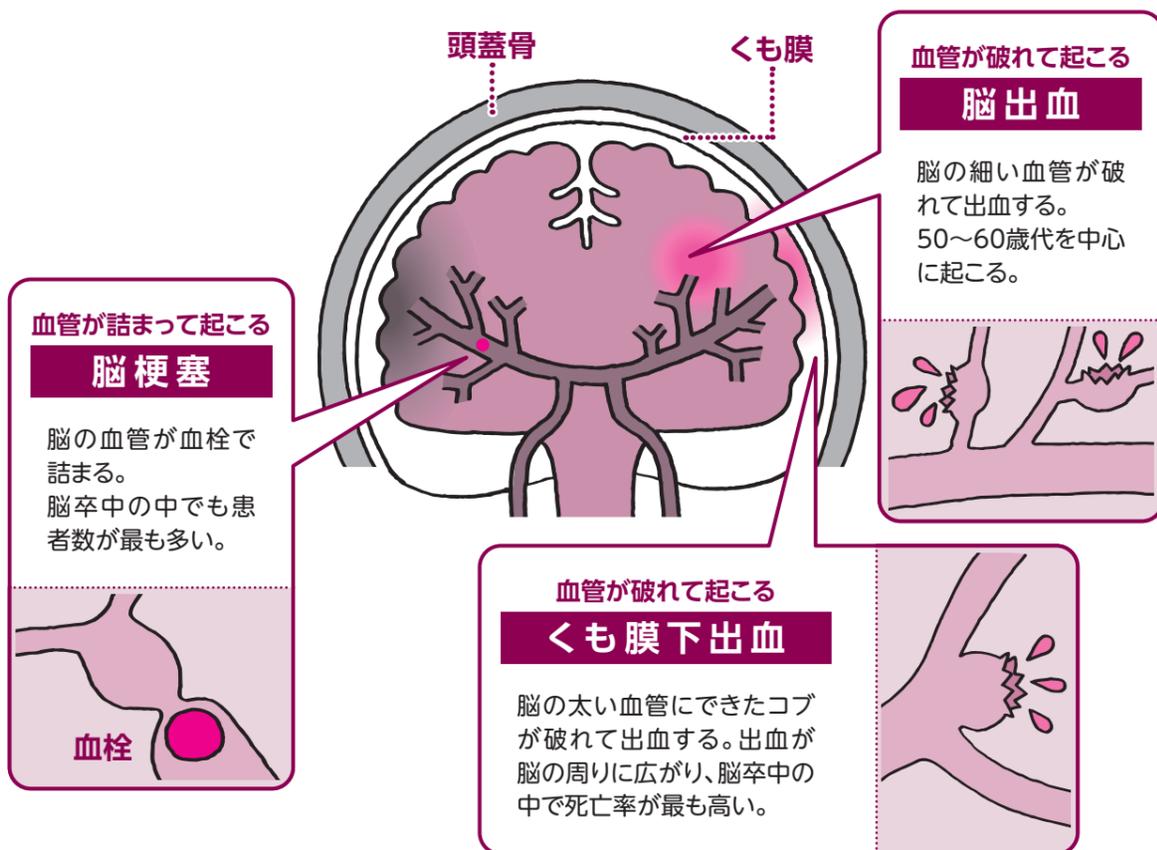
# 脳卒中

脳卒中は、一命をとりとめても  
約7割に後遺症が残ります。  
介護が必要になる原因の第1位です。

## 脳卒中

### 脳の血管が詰まったり破れたりする病気

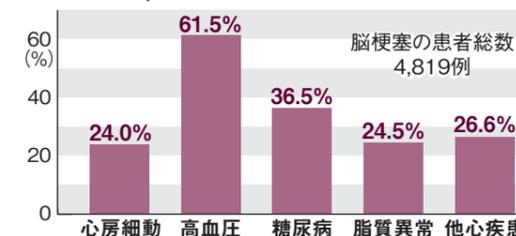
脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまう病気です。大きく3つに分けられます。



### 最大の要因は「高血圧」

高血圧は脳の血管の大きな負担となるため、血管がもろくなり、詰まったり破れたりしやすくなります。

脳梗塞の人がもっている危険因子の割合



井林雪郎「急性期脳卒中病型とその危険因子—『脳卒中台帳』を用いた解析から—」

### あなたの血圧は大丈夫？

収縮期血圧  mmHg

拡張期血圧  mmHg

#### 高血圧の診断基準

診察室血圧 家庭血圧

収縮期血圧	140mmHg以上	135mmHg以上
かつ/または		かつ/または
拡張期血圧	90mmHg以上	85mmHg以上

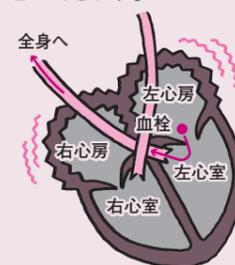
### 高血圧以外の原因は検査で早期発見できる

#### 心房細動

脳梗塞の原因になる

心臓は心房と心室に分かれています。心房だけが細かく震える状態になるのが「心房細動」という不整脈です。心房細動が続くと血栓ができやすくなり、それが脳の血管まで流れて詰まると脳梗塞が起こります。

心房細動は、健康診断の心電図検査や、24時間の心電図を記録するホルター心電計で見つけることができます。



#### 頸動脈動脈硬化

脳梗塞の原因になる

首の左右にある頸動脈の内部にコレステロールや脂肪のコブができ、それが大きくなってできた血栓が、脳の血管に詰まって脳梗塞を起こします。

高血圧、糖尿病、脂質異常がある人は、超音波による頸動脈エコー検査が有効です。



#### 脳動脈瘤

くも膜下出血の原因になる

脳動脈瘤は、脳の太い血管にできるこぶで、破れるとくも膜下出血を起こします。

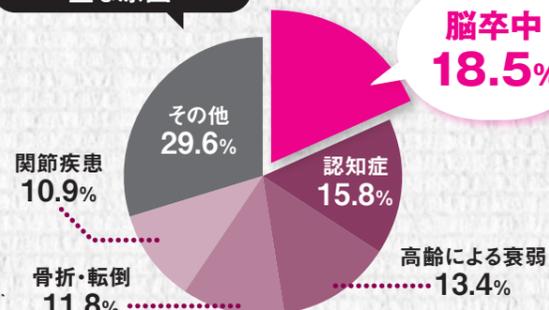
高血圧の人や、家族にくも膜下出血を起こした人がいる人はMRA検査をおすすめします。



脳卒中は「運動障害」や「言語障害」などの後遺症により生活に支障をきたすことが多く、介護が必要になる原因のトップです。また、認知症の原因にもなります。



#### 介護が必要になった主な原因



厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」

# 脳卒中

## 毎日続けられる高血圧対策のコツ

基本は **減塩** + **運動** を組み合わせて効果アップ!

高血圧  
対策の  
コツ

# 減塩で血圧を下げよう

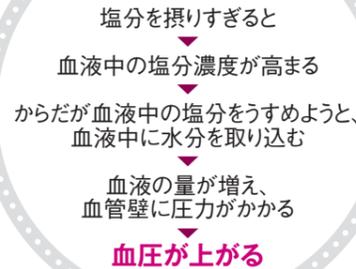


**1日の塩分摂取量の目標**  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」

**男性 8g未満**

**女性 7g未満**

塩分を摂りすぎると  
血圧が上がるのはなぜ?



### だしを効かせる

かつお節や昆布などでだしをしっかりとると、だしのうま味で薄味でもおいしくなります。



### 酸味や香味を上手に使う

酢やレモン、香辛料などを使って味にアクセントをつけると、薄味でもおいしくいただけます。



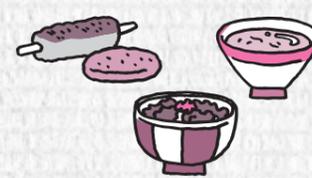
### 汁物は具たくさんに

みそ汁などは、野菜や海藻などで具たくさんにすると塩分が控えられます。



### 加工食品を控える

ねり製品や肉の加工食品には塩分が多く含まれています。食べ過ぎないよう注意しましょう。



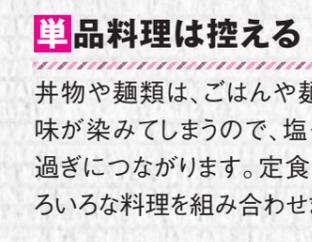
### 麺類の汁は残す

麺類の汁には塩分が多く含まれています。全部残せば2~3g減塩できます。



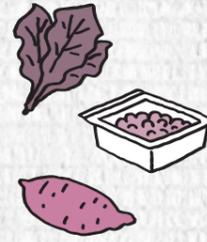
### 単品料理は控える

丼物や麺類は、ごはんや麺に汁の味が染みてしまうので、塩分のとり過ぎにつながります。定食などいろいろな料理を組み合わせましょう。



### カリウムを多くとる

カリウムには、塩分の排出を促し血圧を下げる働きがあります。野菜や果物、豆類、いも類、海藻、きのこなどをたっぷりとりましょう。



### 塩分量の目安

加工食品	
さつまあげ1枚	1g
ちくわ1本	0.6g
ウインナー2本	0.6g
塩鮭(中辛)1切れ	5g
丼物・麺類	
牛丼	2.5g
カレーライス	3.2g
ぎつねうどん	6.4g
とんこつラーメン	7.5g

高血圧  
対策の  
コツ

# 運動を習慣にしよう

適度な運動は、心臓や肺の働きを向上させ、血液の循環を促進します。なかでも有酸素運動は、長時間続けていると血圧を下げる作用があるといわれています。気軽に始められるウォーキングや水泳、サイクリングなどがおすすめです。

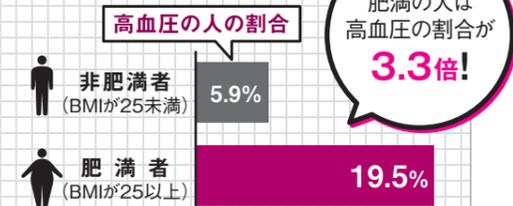


## 運動を続けると血圧が下がり、肥満対策にもなる!

- 筋肉が鍛えられ、**血圧や脈拍が安定する**
- 悪玉コレステロールや中性脂肪が**減少する**
- 糖代謝がよくなり、**血液ドロドロが解消される**
- 脂肪が燃焼し、**肥満を予防・解消できる**
- **ストレスが解消され血圧が下がる**

当健保組合の平成26年度健診結果から

肥満の人は血圧が高い!?



※収縮期血圧140mmHg以上・拡張期血圧90mmHg以上を高血圧とする

## 冬のウォーキングはこんなことに注意!

ウォーミングアップをしっかりと  
急に寒いところへ出ると  
血圧が上がる

重ね着で体温調節  
マフラーや帽子・手袋なども  
上手に活用



昼間の暖かい時間に  
早朝のウォーキングは血圧の  
急上昇を招くため危険!

水分補給をこまめに  
夏場と同様、水分補給は大切。  
のどの渇きを感じる前に!

## 普段は血圧が高くない人も… 冬場は注意が必要!

- 寒さの刺激で血管が収縮し、血圧が上昇して心臓に負担がかかる
- 飲酒や外食の機会が増え、アルコールや塩分を摂りすぎる

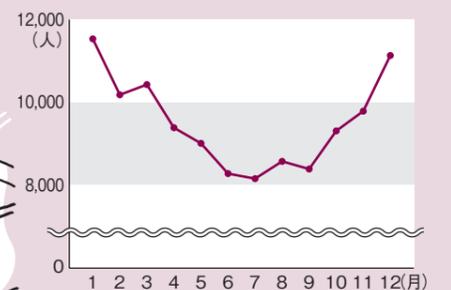
冬は夏に比べて血圧が5mmHgほど上がり、脳卒中による死亡者数も夏の1.4倍になります。

### 室内でも対策を!

トイレや浴室、脱衣所などは、あらかじめ温めておき、温度差をなくすようにしましょう。



脳卒中の月別死亡者数  
(平成26年人口動態調査)



# 筋力トレーニングの重要性

人間は生まれてから死ぬまでにおよそ80年くらいの歳月があります。その間、身体は常に変化し続けていて、残念ながら、ある年齢を境に、人間の身体は衰えていきます。衰えが最も顕著に出してしまうのが筋肉です。

人間の身体は、筋肉で動いていると言っても過言ではありません。その筋肉が衰えてしまうことで、自分のイメージ通りに身体が動かなくなってしまう。例えば、階段を上がっているときに踏み外したり、段差を越えようとしたときにつまずいたり、筋肉の衰えが原因で大きなケガをし、ひどい場合は寝たきりになってしまう方が増えています。

イメージ通りに動ける身体をより長く維持するためには、筋肉の衰えを少しでも遅らせることがポイントになります。

**筋トレは大切、わかってはいるけれど...**

**3日坊主にならないために**

わかってはいるけれど、現実にはなかなか続けられないのも事実。3日坊主にならないよう、長く続けるためのコツをご紹介します。

## 筋肉からの効果シグナルを見つける

体重は落ちていなくても、体型は変化しています。鏡に映った自分を見てみると気づくはず。たとえ外見は変わらなくても、以前にはできなかった回数をこなせるようになっていませんか？ 最初は5回しかできなかったことが10回できるようになったならOKです。



## 「忙しいからできない！」から脱却する

時間がなくても自宅で簡単にできるトレーニングをしてみましょう。

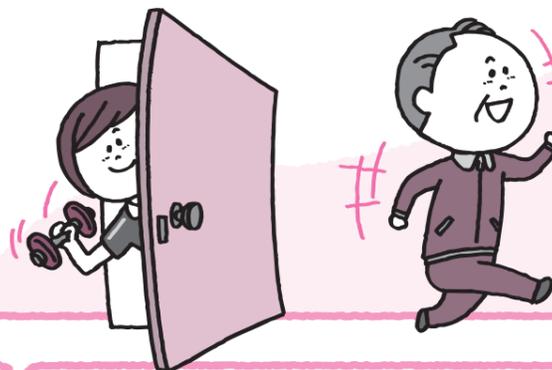


## 「面倒くさい！」から脱却する

努力に見合った効果や結果が出てくれば、楽しいと感ずることが出来ます。最初から頑張りすぎないことも大切です。

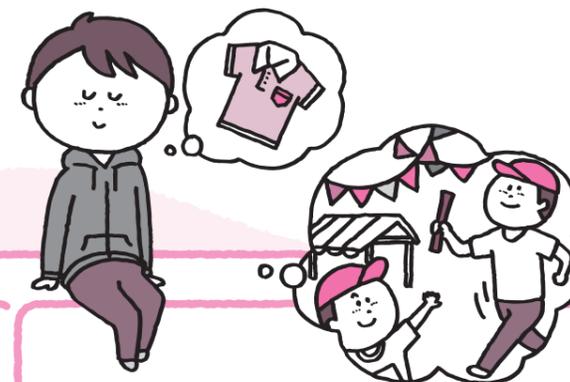
## 人生のベテランになっても筋トレはできる

若い頃なら筋トレの効果は出るけど、歳をとると効果が出にくくなる、と考えている人は少なくありません。脂肪が多くついているため、効果がわかりにくいこともありますが、続ければ必ず目に見える効果が出てきます。



## 目標設定を考えてみる

「毎日腕立て伏せを30回×3セット」「月・水・金は必ず筋トレ」といった目標では、「行うこと」が目標になってしまい、モチベーションの維持は難しくなります。筋トレをする本当の目的を考えてみましょう。「気に入った服を着こなしたい」「子どもの運動会でカッコいいところを見せたい」「体力に自信を持ちたい」といった目標はいかがでしょう。



## 自宅トレーニングから始めてみる

運動が苦手な人、体力に自信のない人は、人目を気にせず行える自宅トレーニングから始めてみるのはいかがでしょう。P.8~9を参考にしてください。

## やる気にならないときは休んでもOK

「仕事が忙しい」「飲み会が多くて」「家族サービスもしないと」と、なかなかやる気が出ないときは、無理にしないこと。回数や負荷を減らして行えばよいのです。まずは、できる範囲で続けることです。

## できる限りシンプルに

トレーニングの種目が多いのも長く続けられない原因の一つです。とくに初めは3~4種目から始めて、ペースをつかんでから増やしていくのがよいでしょう。目的を絞り、それに合わせた筋トレを行いましょう。

## 筋トレの基礎知識

### 量より質

数をこなすことより、しっかり鍛えることが大切

### 1種目3セットを目標に

最初は1セットから始めてもOK

### 筋肉を疲れさせることが大切

最初は「ちょっとしんどいな」ぐらいでOK

### 筋肉は休ませることも大切

最初からこれは大切です

### しっかり食べないと筋肉はつかない

最初からこれは大切です

### 大きい筋肉→小さい筋肉の順で行う

大きい筋肉(胸や背中・脚)から始め、小さい筋肉(肩や腕)はそのあとで

### 鍛えている部分を意識する

体のどの部分を鍛えているかを意識しましょう

# 始めよう! 筋トレ

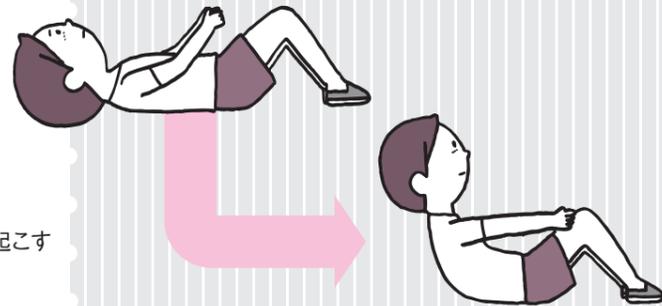
どんな筋トレをすればいいのかわからない...、そんな人のために、いくつかご紹介します。これらの筋トレは全身の筋肉を網羅でき、負荷の低いものの一例です。

## 腹・体幹の筋トレ

### ニータッチクランチ

**ターゲット** 腹筋  
**目標** 10回×3セット

- 1 仰向けになってひざを立て、両手を床から45度に伸ばす
- 2 息を吐きながら、両手をひざに近づけるように上体をゆっくり起こす
- 3 両手がひざにふれたら、上体をゆっくり戻す



### アブアイソメトリック

**ターゲット** 胸の筋肉、腹筋、太もも  
**目標** 30秒静止×3セット

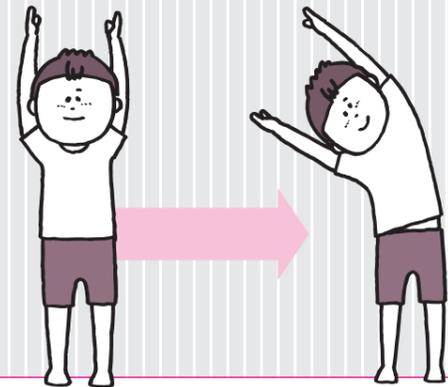
- 1 両ひじと両ひざを床につく
- 2 両ひざを伸ばして30秒(目標)静止する



### バンザイサイドベント

**ターゲット** わき腹  
**目標** 左右10回×3セット

- 1 足を肩幅くらいに広げて立ち、両手を耳の真横にまっすぐ上に伸ばす
- 2 息をはきながら、腕と上体をゆっくり横に倒す(下半身は動かさないように)
- 3 ゆっくりと元に戻し、反対側も同じように倒す

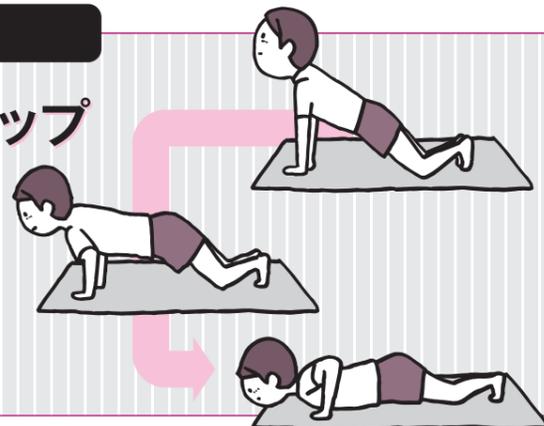


## 胸の筋トレ

### ニーオングラウンドプッシュアップ

**ターゲット** 胸の筋肉、二の腕  
**目標** 10回

- 1 床にひざをつき、両手を肩幅の1.5倍程度に広げてつき、まっすぐ伸ばす
- 2 ひじが外側に出て行くように、腕をゆっくり曲げていく
- 3 胸が床につくくらいまで腕を曲げたら、ゆっくり持ち上げる



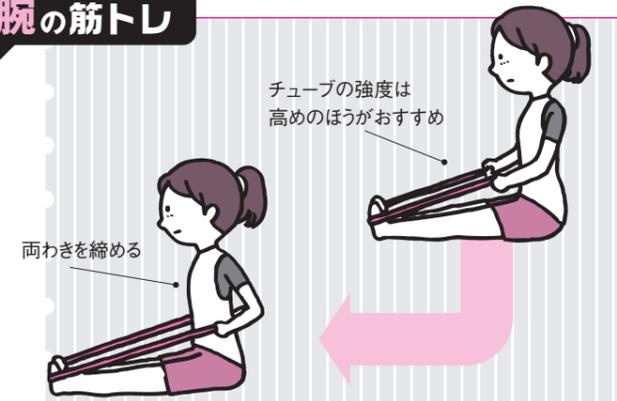
## 背中・肩・腕の筋トレ

### シーテッドチューブロー

**ターゲット** 背中の筋肉、カゴぶ  
**目標** 10回×3セット

- 1 脚を伸ばして座り、両足にチューブをひっかける
- 2 ひじを真後ろに引くように、チューブを後ろに引く
- 3 ひじを伸ばして元の姿勢に戻る

※チューブはスポーツ用品店などで購入できます。

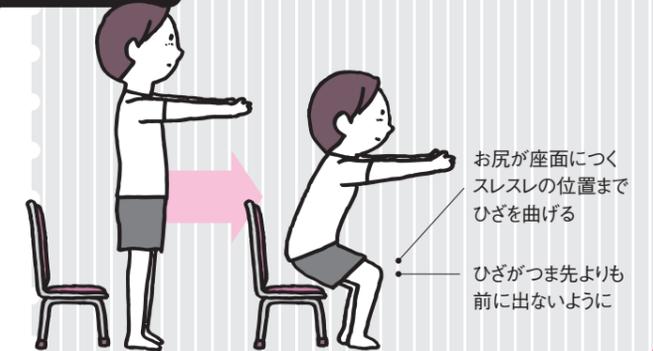


## 下半身の筋トレ

### チェアスクワット

**ターゲット** おしりの筋肉、太もも  
**目標** 10回×3セット

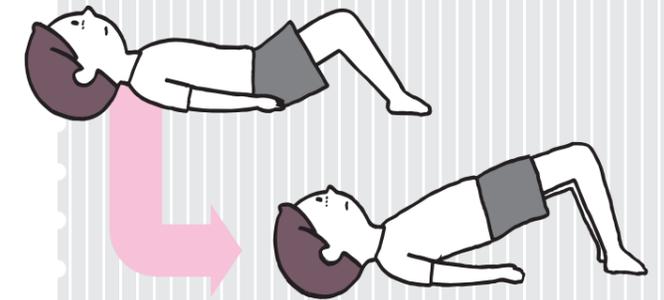
- 1 背すじを伸ばして椅子の前にまっすぐ立つ
- 2 椅子に腰掛けるイメージでゆっくりと沈み込む
- 3 ひざを伸ばして元の姿勢に戻る



### スパイン・ヒップリフト

**ターゲット** おしりの筋肉、背骨まわりの筋肉  
**目標** 10回×3セット

- 1 仰向けになって両ひざを立てる
- 2 両手で床を押さえながらゆっくりとお尻を持ち上げる
- 3 腰をまっすぐにする
- 4 腰を落として元の姿勢に戻る



自分の体力・筋力に合わせて、無理せず続けていきましょう。

最初は回数しかできなくても、次第に回数もセット数も増やしていけるようになります。こうでなければいけないという絶対ルールはありません。途切れ途切れでも、継続することが最大の効果をもたらします。

参考

筋力トレーニングの重要性(WEB)  
「筋トレを続ける技術」森 俊憲  
「へやトレ」森 俊憲  
「効く筋肉が見える筋トレ図鑑」比嘉 一雄



平野 貢 先生  
のプロフィール

(株)豊田自動織機の産業医としてエンジン事業部を担当。平成27年10月に、日本体育協会公認スポーツドクター(会長は張 富士夫さん)の資格を取得。最近の健康番組を見ていて強く感じるの、健康増進の秘訣は「食事・運動・生活リズムの安定」であり、残念ながら特効薬はないということです。

◀長崎平和祈念像の作者である北村西望先生の作品の前にて



元気を取り柄けんぽくん

# 子どもが産まれたときは 出産育児一時金が受けられるよ

被保険者・被扶養者が出産したときは、  
出産費用の補助として「出産育児一時金(家族出産育児一時金)」が支給されます。

## 支給の条件

**被保険者または被扶養者が、  
妊娠4ヵ月(85日)以上で出産したとき**  
※死産の場合も妊娠4ヵ月以上であれば支給されます。



## 支給される金額

**1児につき420,000円**  
ただし次の場合は404,000円となります。  
●妊娠22週未満の出産  
●産科医療補償制度に加入していない医療機関での出産

**産科医療補償制度とは?**  
通常の妊娠・分娩にもかかわらず、産まれた子どもが脳性麻痺を発症した場合に保証金が支払われる制度です。平成21年に創設され、ほとんどの医療機関等が加入しています。

## 必要な手続き

**健保組合への請求手続きは原則として不要です**  
出産育児一時金は、原則として「直接支払制度」により健保組合から医療機関に支払われますので、請求手続きは必要ありません。

**出産費用が出産育児一時金の支給額より多いとき 請求手続きは不要**

差額を医療機関に支払ってください。

**出産費用が出産育児一時金の支給額より少ないとき 請求手続きが必要**

差額の支給を健保組合に申請してください。

- 提出書類
- 1 出産育児一時金等内払金支払依頼書
  - 2 出産費用明細書のコピー(出産日・出産児数・代理受取額の記載のあるもの)

**医療機関で直接支払制度が利用できないとき 請求手続きが必要**

出産育児一時金を健保組合に申請してください。

- 提出書類
- 1 出産育児一時金請求書(医師または助産師、あるいは市区町村の出生証明が必要)
  - 2 出産費用明細書のコピー(出産日・出産児数・代理受取額の記載のあるもの)
  - 3 直接支払制度を利用しない旨の合意文書のコピー

※診療所や助産院などの小規模施設では「受取代理制度」が実施されている場合があります。その場合は、出産前に健保組合への申請手続きが必要です。詳しくは健保組合のホームページをご覧ください。



# 出産のため仕事を休んだときは 出産手当金が受けられるよ

## 支給の条件

**被保険者が  
出産のために仕事を休み、  
給料をもらえないとき**

## 支給される金額

**休業1日につき  
標準報酬日額の3分の2**  
出産手当金の額より少ない給料をもらっている場合は、差額が支給されます。

## 支給される期間

**出産の日以前42日間(多胎の場合は98日間)・出産の日後56日間**

出産の日が産前予定日より遅れた場合は、その遅れた期間も支給されます。



## 必要な手続き

**健保組合に請求手続きをしてください**

- 提出書類
- 1 出産手当金請求書(医師または助産師の証明が必要)
  - 2 請求期間の給与明細書と勤務状況表のコピー
- 提出時期 産後休業終了後

他にもある!  
出産時の負担軽減



**休業期間中の健康保険料が免除されます**

産前・産後休業期間中、育児休業期間中の健康保険料は、事業主の申出により被保険者分および事業主分が免除されます。

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください  
<http://www.shokki-kenpo.jp/> | トップページ | こんなときどうするの? | 子供が産まれた  
 ● お問い合わせ 医療保険グループ(鬼頭) TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784

# ハッピーウォーク 28“春” 参加者募集中!

ハッピーウォークは平成25年度にスタートした、織機健保オリジナルの健康づくりイベントです。毎回たくさんの方が参加され、豊田自動織機の役員の皆さんにも多くご参加いただいています。来年4月から「28“春”」が始まります。ご自身の健康づくりのため、職場の仲間やご家族も誘って、ぜひご参加ください!

27“秋”には  
1,365名の方が  
参加しました

4月  
1日



専用の活動量計を  
身につけてウォーキング

お持ちでない方には  
1,000円で斡旋販売  
します

歩いたデータをパソコン  
またはスマートフォンで  
専用サイトに送信



期間中は専用サイト  
で他の参加者と歩数  
データを比較できま  
す。ランキングを確認  
してやる気アップ!



来週は  
トップ10を  
めざそう!

5月  
31日



2カ月間で  
目標達成を目指そう!

**イベント期間** 平成28年4月1日(金)～5月31日(火)の61日間

**参加資格** 豊田自動織機健康保険組合の被保険者・被扶養者

**目標設定**  
**A 挑戦者コース** … 8,000歩以上歩いた日が**50日以上**  
**B 初心者コース** … 8,000歩以上歩いた日が**35日以上**

**賞品**  
 目標を達成した方全員に **達成賞** オリジナルQUOカード(500円分)をプレゼント  
 抽選で **特別賞** 契約保養所の無料宿泊券等をプレゼント

**申込方法** 折り込みチラシまたは健保組合のホームページの「ハッピーウォーク28“春”参加申込書」に必要事項を記入し、健保組合に提出してください。

**申込締切** 平成28年2月29日(月) **必着**

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ ハッピーウォーク

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

介護に関する悩みや不安は

## 健保組合の電話健康相談に ご相談ください

当健保組合では、みなさんの悩みにお応えする「電話健康相談」を開設しています。介護のことでわからないこと、悩んでいることがある方は、お気軽にご利用ください。

たとえば こんな相談にお応えします!

- 認知症の親にどう対応したらいいの?
- 自宅での介護にはどんな準備が必要?
- 毎日の介護で精神的に疲れてしまった…
- 着替えや入浴など介護方法がわからない
- 介護保険のサービスを受けるにはどうすればいいの?
- 介護食はどんなことに気をつけたらいいの?
- 家族を介護施設に入れたいんだけど…



### 豊田自動織機健保の電話健康相談

電話番号はお手元にお届けした「ライフナビ」をご覧ください



24h 365日24時間  
いつでもOK!

相談料・電話料  
¥0 無料

当健保組合の被保険者・被扶養者ならどなたでもご利用いただけます

介護だけでなく、  
家族全員の健康相談に  
お応えします

病気 医療 健康管理  
育児 メンタルヘルス



経験豊かな専門スタッフが  
ていねいにお応えします

医師・保健師・看護師など、専門の相談スタッフが、親身になってアドバイスいたします。必要に応じて医療機関等の情報もご提供します。



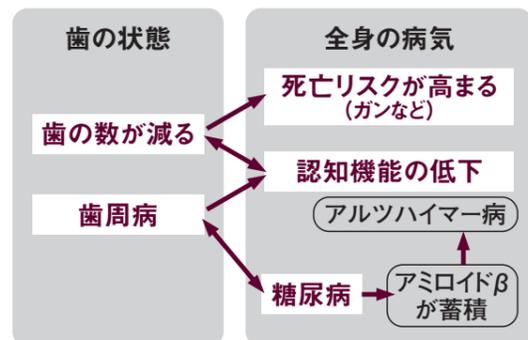
プライバシーは  
固くお守りします

この「電話健康相談」は、信頼できる専門機関(ティーベック株)に委託して開設しているものです。相談の内容が会社や健康保険組合などに知られることは一切ありませんので、安心してご利用ください。

# 歯の健康について考えましょう

歯の健康は全身の健康に関係がある

歯の健康は全身の病気(糖尿病、認知症、ガンなど)と相関関係があるとされています。



「健康についての後悔」第1位は「歯」

「プレジデント」2012年11月12日号より

健康について後悔していることは?

55~74歳の人1,000人にアンケート

- 第1位 歯の定期健診を受ければよかった
- 第2位 スポーツなどで体を鍛えればよかった
- 第3位 日頃からよく歩けばよかった

歯の健康が損なわれると、おいしく食事する喜びが失われるだけでなく、栄養吸収のバランスが崩れ、全身の健康に悪影響を及ぼします。

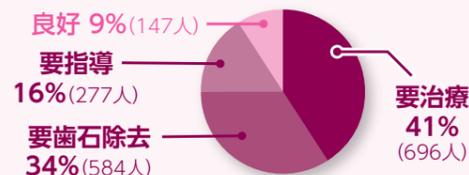
## 将来後悔しないために

- 1 定期的に歯科健診を受けましょう  
できれば年に2回、少なくとも年に1回は歯の健康診断を受けてください。
- 2 悪い部分は必ず治療しましょう  
痛くないからと放っておくと、ますます悪化し、歯を失う可能性が高くなります。
- 3 毎日のセルフケアで歯を健康に保ちましょう  
歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、すみずみまできれいに磨きましょう。

株豊田自動織機では...

## 「健康な歯」の人はわずか9%!

治療が必要な人が41%、歯石除去が必要な人が34%。4人に3人が歯医者さんでの処置が必要と判断されたこととなります。まだ治療を受けていない人は、今からでも遅くありません。すぐに歯医者さんを受診しましょう。



2014年・2015年の社内歯科検診結果から

## 健保組合の歯科健診をご活用ください

対象者 被保険者・被扶養者(年齢制限なし)

### 1 集団歯科健診

- ↑ 上期・下期の2回実施します
- ↑ 会場(刈谷・岡崎・安城・西尾市等)に出向いて健診を受けます
- ↑ 日曜日に家族揃って受けられます

### 2 歯科医院健診

- ↑ お近くの歯科医院で受けます
- ↑ いつでも都合のよい日に受けられます

どちらも自己負担なし  
ただし1・2合わせて  
年度内2回まで  
※一部の地域を除く



詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 健康診断検索 ▶ 歯科健診

● お問い合わせ 保健事業グループ(加藤) TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

# 花粉症のセルフケア術

春が近づいてくると、つらい花粉症の季節がやってきます。日本人の4人に1人が発症しているといわれ、今後も増えると考えられています。不快な症状をできるだけ軽くするために、自分でできる対策を実行しましょう。

## 花粉を「吸わない・浴びない・持ち込まない」

### 出かけるときは

- マスク・メガネをする
- 花粉のつきにくいツルツル素材の服装を
- 帰宅時はドアの外で花粉を払う



### 家の中では

- こまめに掃除する
- 洗濯物や布団は外に干さない



## 花粉症ではない人も油断は禁物!

今は花粉症ではない人も、将来花粉症になる可能性はあります。発症を防ぐための一番の予防法は、花粉を体内に取り込まないこと。花粉症の人と同じように、上記のことをこころがけましょう。とくに家族に花粉症のいる人は、家族のためにも家の中に花粉を持ち込まないよう気をつけてあげましょう。

## つらい症状をやわらげるセルフケア

鼻をかみすぎて荒れてしまったとき

油分100%のワセリンなどで保護してあげましょう。乳液などは傷にしみこんで悪影響を及ぼす可能性があります。



目がかゆくて我慢できないとき

目のかゆみがつらいときは、冷水でしぼったタオルをのせて冷やしましょう。冷やすことでかゆみが楽になります。



## 紫外線照射療法

リノライトという治療機器で、鼻粘膜に可視光線と紫外線を当て、アレルギー反応を抑えて鼻水や鼻づまりなどの症状をやわらげます。副作用がほとんどなく、痛みがないのがメリットです。照射時間は片側2分程度。1週間で2~3回を約1ヵ月間行います。効果は1シーズン。健康保険の適用外なので費用は医療機関によって異なりますが、1シーズンで2万円程度です。

## 花粉症の薬、病院で処方してもらったらジェネリックがおトク!

花粉症でお医者さんにかかったときの医療費。その約3分の2は薬代です。花粉症の治療では、一般的に内服薬・点鼻薬・点眼薬を使います。これらを2~3ヵ月間服用するので、薬代がかさみます。ジェネリック医薬品に切り替えれば、薬代を節約することができます。医師や薬剤師に「ジェネリックをお願いします」と相談してみましょう。

