

For a healthy life

でんつうはんぽ

2022. 冬. No.209



川霧と霧氷と朝焼け

【特集】

- ◆理事長より新年のごあいさつ
- ◆令和3年度全国大会開催
- ◆健康保険証利用が進むマイナンバーカード



新年のごあいさつ

電通健康保険組合

理事長

柴田 淳

謹んで初春のお慶びを申し上げます

被保険者ならびにご家族の皆さま方におかれましては、平素より、当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大により、一昨年に続き、不安と緊張を余儀なくされた1年でした。現在では、ワクチン接種も進み、落ち着きを見せておりますが、いまだ予断を許さない状況です。皆さま方には引き続き、「3密の回避」「マスクの着用」「手洗い」など、感染防止対策の取り組みをお願いいたします。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大は、健保組合の事業の執行や運営にも大きな影響を与えました。このような状況下にあつて、当健保組合の2020年度の財政状況は、6年連続の赤字となりました。保険料収入については、総報酬額の伸び悩みにより当初予算を大幅に下回り、保険給付については、医療機関への受診控え等により大幅に減少したものの、現在は、新型コロナウイルスの感染拡大前の水準に回復しつつあります。赤字の主要因である高齢者医療制度への拠出金については、保険給付などの義務的経費の5割を超える状況が続いており、2020年度は約53億円となり、保険料収入額の6割近くの規模となっています。

当健保組合においては、今後の医療費の増加や団塊の世代が2022年度以降に後期高齢者に到達することによる拠出金の急増等に備えるとともに、中期的に安定した財政運営を確保するため、昨年4月から保険料率を引き上げさせていただいたところですが、新型コロナウイルスの終息が不透明なため、当健保組合の財政状況は予断を許さない状況です。

このような中、昨年6月に「全世代対応型社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が成立しました。一定所得がある後期高齢者の窓口負担割合を1割か

CONTENTS

2 新年のごあいさつ

3 千支の話。寅

健康保険組合インフォメーション

4 令和3年度 健康保険組合全国大会が開催されました

未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ

SCOPE

6 健康保険証利用が進むマイナンバーカード
利用できる医療機関・薬局と
利便性が拡大中

8 まだの方は今すぐご予約を！
健康診断を受けましょう！

9 ここからだの健康相談

10 医療費節約のための6つの行動

11 整骨院・接骨院は健康保険が
使える場合と使えない場合があります！

12 セルフメディケーション税制の
適用期限が延長されました

ら2割とする改正法も成立しましたが、現役世代の負担軽減効果としては十分とはいえない内容となっています。健保組合としては、改正法の早期施行と、世代間の給付と負担の公平性の確保のためのさらなる改革を強く要望することとしております。

今年は、健康保険法が制定されて100周年を迎えます。この間、高齢化の進展により日本人の平均寿命は約2倍に延び「人生100年時代」といわれる長寿社会となっています。豊かな長寿社会を実現するために重要なのは健康寿命の延伸です。今、さらなる健康寿命延伸の実現に向けて、医療、介護などさまざまな分野における取り組みが求められています。

当健保組合におきましては、引き続き、特定健診や特定保健指導などを通じて、生活習慣病の一次予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、データヘルス計画に基づく保健事業を通じて、皆さま方の健康保持増進、疾病予防などに尽力してまいります。

最後になりましたが、一刻も早く新型コロナウイルス感染症が収束して、皆さま方が健やかで笑顔あふれる素晴らしい1年を過ごされますことを心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

千支の話

寅

新しい兆候や
進展に期待したい年



今年の千支は「寅」。十二支では、一般的な「虎」ではなく「寅」という漢字が用いられます。「寅」は、家を表す「宀」に、矢を両手で引く張る状態を表す「艸」を組み合わせた象形文字で、「曲がっているものを真っすぐに伸ばす」という意味があります。

十二支には今でこそ動物が割り当てられますが、

約三千年前に中国で考案された当初は、植物の成長の様子を表すものでした。例えば、千支の1番目「子」は種に命が生まれた状態、続く「丑」は芽が出ようとする状態、そして3番目の「寅」はいよいよ芽が伸び始める状態です。今年は、これまで準備してきたことが形になったり進展したりする可能性を秘めた年といえるのではないのでしょうか。

なお、植物を表していた十二支が動物になったのは、庶民にも覚えやすくするために、漢字はそのままだに親しみのある動物を割り当てた、という説があります。

健康と医療

13

知っておきたい！
生活習慣病の予防策

17

快適トレーニング@ホーム
肩甲骨トレーニング

18

あした元気に
お酒を飲んでも太らない方法とは!?

20

ココロメンテ通信
あなたの心は大丈夫?

21

くらしにプラス
粉末酸素系漂白剤でつけ置き掃除

22

ドクターがズバリ答える！
感染症対策のウソ・ホント

23

今日も笑顔で
村上佳菜子さん（プロフィギュアスケーター・タレント）

24

暮らし
浮世絵めぐり旅
冬の木曾路（長野県南西部〜岐阜県中津川市）
江戸情緒を今に残す
山深い木曾路の宿場町

26

旬の食材で高たんぱくレシピ
ミートボールと根菜のクリームグラタン

令和3年度 健康保険組合全国大会が開催されました

未来のため、皆保険を守るため、

全世代で支え合う制度の構築へ

去る10月19日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）

で、令和3年度健康保険組合全国大会が開催されました。今年度は、来場者数に上限を設け、オンラインでライブ配信を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策を徹底した上での異例の開催となりました。

「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支

え合う制度の構築へ」をタイトルに掲げた今大会で

は、誰もが安全・安心な医療を受けられる国民皆保険制度を堅持し、未来に引き継いでいくという決意の下、「国民が安心できる安全で効率的な医療の実現」「現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保」「健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進」の3つのスローガンを含む決議を満場一致で採択しました。

決 議

我が国は少子高齢化が急速に進展し、生産年齢人口が減少する中、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者に達し、医療需要がさらに膨らむ見通しである。加えて、今般の新型コロナウイルスの感染拡大により、非常時における病床逼迫など医療提供体制の脆弱さが露呈され、医療に対する国民の不安がかつてなく高まっている。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を維持することは最優先の課題であり、そのためには、今後も続く現役世代の減少と高齢者の増加、疾病構造や社会情勢の変化などに対応した医療・医療保険制度を構築しなければならない。

こうした中、医療提供体制においては、入院医療の強化をはじめとする地域医療構想の着実な実現はもとより、国民誰もが身近で信頼できる「かかりつけ医」を持つことで外来医療の機能分化・連携を推進し、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現すべきである。

一方で、医療保険財政は、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれる中、コロナ禍の影響も加わり、さらに悪化することが確実である。健康保険組合の義務的経費に占める拠出金割合は令和2年度で平均48%に上り、すでに負担の限界を超えている。このまま拠出金が際限なく増え続け、負担に耐え切れず解散に追い込まれる健康保険組合が相次げば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになる。

現役世代の負担増に一定の歯止めをかけるためにも、拠出金の負担割合に上限を設けるとともに、後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも公費を投入すべきである。また、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、全世代で負担を分かち合う制度へ早急に転換しなければならない。

我々健康保険組合は、国民皆保険制度の中核として、その維持発展に寄与し、また自主自立の保険者として、労使と連携しながら加入者の特性やニーズを踏まえた健康づくり・疾病予防などの保健事業に取り組んできた。今後も、特定健診・保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどを一層強力に展開するとともに、加入者の自発的な予防・健康づくりを促すヘルスリテラシーの向上や、働き方の多様化などに対応した取り組みにも力を入れ、国民の「健康寿命」の延伸に貢献していきたい。

健康保険組合が国民の安心の基盤である国民皆保険制度を支え続けるために、我々は組織の総意をもってここに決意を表明する。

- 一、国民が安心できる安全で効率的な医療の実現
- 一、現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

令和3年10月19日

令和3年度健康保険組合全国大会

未来のため、皆保険を守るため、
全世代で支え合う制度の構築へ



【 スローガン 】

国民が安心できる 安全で効率的な医療の実現

今般の新型コロナウイルスの感染拡大により、急性期病床の機能と人的資源の散在が顕在化した。今後の人口動態や高齢化による疾病構造の変化、そして新興感染症にも対応していくためには、将来の医療需要を見据えた入院医療体制を整備すべきである。また、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」を持ち、外来医療の機能分化・連携を推進することで、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現する必要がある。

現役世代の負担軽減と 世代間の公平性確保

現役世代の負担はもはや限界に達しており、高齢者医療への拠出金の割合に上限を設けるなど、その負担に歯止めをかける必要がある。今年6月に成立した「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」において、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担を2割とする内容が含まれているが、現役世代の負担軽減策としてはいまだ不十分である。

後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも、ほかの後期高齢者と同様に公費を投入すべきである。また、現役並み所得者の対象を拡大するとともに、後期高齢者が負担する保険料の割合を見直し、世代間の給付と負担のアンバランスを是正すべきである。

健康寿命の延伸に向けた 保健事業のさらなる推進

国の目標である「健康寿命」の延伸に向け、我々健康保険組合は特定健診・保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなど、これまで果たしてきた価値・役割を再確認し、こうした保健事業を一層推進するとともに、働き方の多様化や加入者のヘルスリテラシーの向上などに対応した取り組みにも力を入れる。また、こうした価値を支える健康保険組合の特性（自主自立、民主的な運営など）を生かし、従来のデータ活用の取り組みを深化させ、事業主と連携しながら健康づくり・疾病予防や医療費の適正化に向けて先駆的に取り組む。

SCOPE



健康保険証利用が進むマイナンバーカード 利用できる医療機関・薬局と利便性が拡大中

マイナンバーカード（以下、カード）は2016年から交付が始まりましたが、ここに来て普及のペースが加速しています。普及率は、2020年9月では19%でしたが、2021年9月には2倍の38%となっています。カードの健康保険証としての利用が10月から本格開始されているなど、カードの利便性や活用範囲の広がりが知られるようになったのも普及の後押しになっています。

「顔認証付きカードリーダー」（以下、リーダー）を備えた医療機関等であれば、リーダーにカードを置くだけで、カードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格を確認できます。対応する医療機関等は、厚生労働省のホームページで「マイナンバーカードの健康保険証利用に対応する医療機関・薬局」として掲載されています。

2021年10月時点で、準備完了の医療機関等は約1万8千施設。リーダー申し込み医療機関等の数は約12万9千施設

で、全施設の56%に達しています。今後、申

し込みが増えるのはもちろんですが、順次システムの運用を開始するため、対応する医療機関等の数は確実に増えていく見込みです。国は2023年3月末にはおおむねすべての医療機関等での導入を目指すとしています。

カードを健康保険証として利用するメリットは、健康保険証を持参しなくても診療を受けられるだけでなく、本人の同意を前提として、カードを介しオンラインで自分の薬剤や特定健診情報等を医療者と共有したり、手続きなしで自己負担額以上の医療費の一時支払いが不要になったり、医療費控除がより簡単にできるようになることです。

健康・医療情報の共有は、今後、拡大が見込まれます。質の高い医療を受けるためにも、カードの健康保険証としての利用を検討してみたいかがでしょうか。

今回のまとめ

- ◆マイナンバーカードは健康保険証として利用できる。
- ◆本人の同意があれば、薬剤情報等を医療者と共有でき、より適切な医療が受けられる。

\ 教えて!キーワード /

マイナンバーカード

マイナンバーカードは、国民一人一人に付与されている個人番号を証明する、ICチップを内蔵したカードです。公的な本人確認書類として使用でき、カードを利用してさまざまな行政サービスを受けることができます。

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット



保険証の
切り替え時でも
使える

就職や転職、引っ越し時
も、保険証の切り替えを
待たずに受診できます。



医療保険の
資格確認が
早く正確に

オンラインによる資格確
認で窓口の事務処理が
早く正確になります。



書類の持参が
不要に

高額療養費の「限度額適
用認定証」の書類の持
参が不要になります。



医療保険の
事務コスト削減

医療保険の請求誤りが
減り、保険者等の事務コ
スト削減につながります。

マイナンバーカードで できること

マイナンバーカードは、複数の行政機関が保有する個人情報同一情報であることを証明する機能を備えています。この機能により、以前なら、就職、転職、出産育児、病気、年金受給、災害等、多くの場面でさまざまな書類の作成や提示（行政機関から届いた通知、運転免許証やパスポート等の本人確認書類）が必要だったのが、マイナンバーカード1枚で済ませられ、提出書類の多くを省略できるようになります。

マイナンバーカードの利用の範囲は現在も拡大中です。健康保険証としての利用もその一つですが、運転免許証としての利用の検討も進められています。

マイナンバーカードの 健康保険証としての利用の仕方

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、顔認証付きカードリーダーを設置しています。顔認証付きカードリーダーの所定の位置にマイナンバーカードを置くと、自動的にカードのICと通信して顔認証し、本人確認と資格の確認を行います。

本人確認と資格確認はインターネットなどを介して行われ、各種のデジタル化した医療情報のやり取りも瞬時に行うことが可能です。過去の薬剤や特定健診等のデータが自動で連携されるため、口頭で医師等に説明する必要がなくなり、よりスムーズに診療や薬の処方が受けられます（本人同意があることが前提）。

※健康保険証として利用するためには、事前登録が必要です。
※カードリーダー未設置の医療機関等では、従来通り健康保険証が必要です。

まだの方は今すぐご予約を！

健康診断を受けましょう！



健診機関一覧
はこちら



生活習慣病や病気の早期発見には、定期的な健診の受診が重要です。

「コロナが落ち着いたら…」なんて思っていたら今に至ってしまったという方もいるかもしれませんが、受診控えや先送りが早期発見・早期治療の機会を逸することにもなりかねません。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

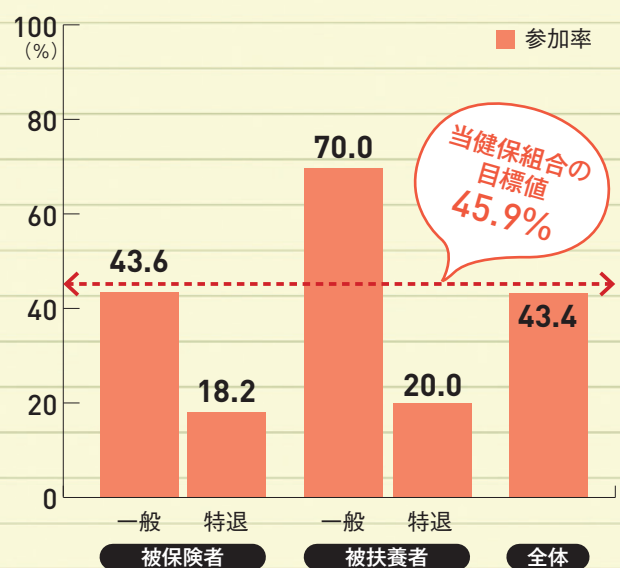
健診は毎年受けましょう。

電通健保組合の2021年度 上半期(4月～9月)の実施状況

【特定健診】



【特定保健指導】



特定保健指導の対象になった方

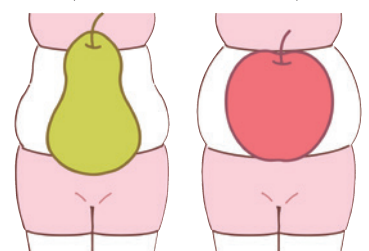
特定健診(40歳以上)を受けて、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された方です。

特定保健指導では、一人一人の健診結果から、保健師や管理栄養士などのプロがあなたの生活習慣改善をサポートします。

電通健保では、スマホ等でのオンライン特定保健指導(ダイエットサポートプログラム)も実施しています。

費用は全額健保組合が負担します。対象になった方は必ず受けてください。

生活習慣病の
イエローカードが
出ています！





こころとからだの 健康相談

電通健康保険組合では、株式会社法研と契約し、各種相談サービス、カウンセリングサービスを加入者の皆さまにご提供しています。海外からも、全国どこからでもご利用いただけます。社員本人のメンタルヘルスカウンセリングや健康相談はもちろん、被扶養者の方もご自身の相談をすることができます（相談内容が会社に伝わることはありません）。お気軽にご相談ください。

専用ダイヤル 0120-911-198（通話料無料）

自動音声ガイドで下記の各サービスにつながります。

1 ファミリー健康相談

体の健康に関して電話で相談できます。

※電通健保の加入者および（被扶養者に限らず）そのご家族の健康相談も受け付けています。

受付時間 年中無休・24時間サービス

2 メンタルヘルスカウンセリング（面接）

東京カウンセリングセンターおよび提携する全国主要都市のカウンセリングセンターで専門カウンセラーの面接カウンセリングが受けられます。

まず電話でご予約をお取りください（年度中 1人5回まで無料／6回目から有料）。

※電通健保の加入者であればご家族でも面接でのカウンセリングを受けられます。

予約受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～20時

3 電話によるカウンセリング

気軽に使える、電話でのカウンセリングです。翌日以降の予約も可能です。

※電通健保の加入者であればご家族でも電話でのカウンセリングを受けられます。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～22時

4 ベストドクターズ®・サービス Best Doctors®およびベストドクターズ®は、Best Doctors,inc. の商標です。

被保険者・被扶養者が三大疾病などのサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医をご案内するサービスです。

※電通健保の加入者であればご家族でもカウンセリングを受けられます。

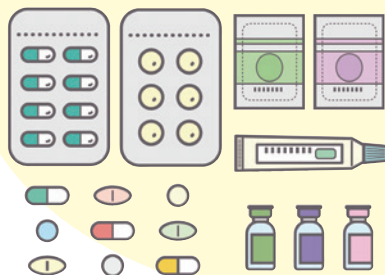
受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～21時

1 「はしご受診」はしない

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費の無駄になり、薬の重複や検査漬けによる体への負担も心配です。

2 薬のもらい過ぎに注意する



医師は通常、私たちの病気を治すのに過不足のない量の薬を処方しています。もし飲みきれず、薬が余ってしまうときには、医師や薬剤師に相談しましょう。お薬手帳もご活用ください。

医療費節約のための 6つの行動 アクション

必要な人が安心して医療を受けられるようにするため、
また、私たちの保険料で賄われる大切な医療費を節約して有効活用するために、
医療機関・薬局を受診等する際には、1～6の点に留意してください。

3 夜間・休日の 安易な受診は控える

夜間・休日に受診しようとする際には、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか、一度考えてみましょう。

夜間・休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。



4 ジェネリック医薬品を 活用する

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、新薬と同等の有効成分、効能・効果を持つ医薬品のことです。

いつも新薬を服用している方は、ジェネリック医薬品を活用できないか、医師・薬剤師に相談してみましょう。もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。

※疾病によってはジェネリック医薬品が使用できない場合もあります。

5 小児救急電話相談 〈#8000〉を利用する

夜間・休日の急な子供の病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けた方がいいのか、といった判断に迷ったときは、小児救急電話相談の電話番号〈#8000〉をプッシュしてください。小児科医師・看護師から、お子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

※小児救急電話相談が利用できる時間は、お住まいの自治体によって異なります。

6 ホームドクターを 持つ

自宅や勤務先の近くで信頼できるお医者さんを「ホームドクター＝医療に関する最初の相談役（かかりつけ医）」として決めましょう。継続的に受診することで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。

もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれ、紹介なしの場合にかかる特別料金も節約できます。



整骨院・接骨院は健康保険が

使える場合

と使えない場合

があります！



整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受ける際は、健康保険が使える範囲が細かく決められています。柔道整復師にかかる際には、健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが大切です。

柔道整復師にかかるとき健康保険が「使える」「使えない」チャート

START

痛みの原因、きっかけはどちらですか？

① 転んで打撲、ひねったなどの負傷原因のはっきりした、外傷性が明らかな痛み。

② 内科的の病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。

けがの内容は次のどれですか？

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷（肉離れなど）

- 骨折
- 不全骨折（ひび）
- 脱臼

応急手当などのやむを得ない場合

はい

いいえ

柔道整復師にかかることについて、医師の同意を得ていますか？

はい

いいえ

健康保険が 使えます

〈例〉スポーツの試合で足首をひねり、痛む

※健康保険が使えるケースでも、施術が長期にわたるときは、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、医師による検査と診療を受けましょう。



健康保険は使えません

〈例〉●リウマチや五十肩などの痛み
●過去に負傷し、治ったところが痛みだした
●脳疾患後遺症などによる痛みなど



健康保険は使えません

①②のいずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。

〈例〉●スポーツが原因の筋肉疲労や筋肉痛
●日常生活などによる肩こりや筋肉疲労など



ただし、健康保険でかけられるケースでも次の場合は健康保険は使えません

- 医師の治療を受けている負傷箇所の施術 医師の治療と重複して健康保険は使えません。
- 通勤中・工作中的の負傷 労災保険が適用されるため健康保険は使えません。

セルフメディケーション税制の適用期限が延長されました

令和3年度の税制改正で、令和3年12月31日までとなっていた適用期限が令和8年12月31日まで、5年延長されました。

セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するため、一定の条件の下で所得控除を受けられる制度です。

定期的な健診の受診などできちんと健康管理をしている人が、ドラッグストアなどで販売される特定の医薬品を年間1万2,000円以上購入した場合に、確定申告を行うことで、1万2,000円を超えた額（上限8万8,000円）を、その年の

総所得金額から差し引くことができます。本人だけでなく、家族が購入した分も含めることができます。

＊セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除との併用はできません。したがって、医療費の支払いが年間10万円以上の人は、従来の医療費控除を選択した方が控除額を大きくできます。

対象となる薬

対象となるのは、医師の処方箋が必要な医療用医薬品と同じ特定の成分を含んだ「スイッチ OTC 医薬品」と呼ばれる市販薬です。

令和3年6月現在、89成分、約1,800種類の薬が対象となっています。期間延長に伴い、対象となる医薬品などについて、現在検討が進められています。詳細については厚生労働省ホームページで確認できます。

対象となる薬には、下記の識別マークが付いています。



パッケージに
このマークが
付いています



セルフメディケーション税制のポイント

- ① 健診の受診※など一定の健康管理を行っている
- ② 特定の成分が含まれた医薬品の購入が対象
- ③ ②の購入費用が1年間で1万2,000円以上のとき超えた額にかかる税金が安くなる
- ④ 確定申告が必要
- ⑤ 従来の医療費控除と併用不可
- ⑥ セルフメディケーション税制対象商品の購入を確認できるレシートを保管している

※(1) 特定健康診査、(2) インフルエンザの予防接種、(3) 勤務先で実施する定期健康診断、(4) 保険者が実施する健康診査、(5) 市町村が実施するがん検診等

知って
おきたい!

生活習慣病の予防策

生活習慣病の終着駅 脳卒中は**予防**と **早期発見**が**大切**

日本人の死因第4位*1であり、毎年29万人*2が発症するといわれる脳卒中。

実は初期症状があっても、本人も周囲も脳卒中であることに気付かないことが少なくありません。

様子を見ているうちにどんどん悪化し、手遅れになってしまうのが、この病気の怖いところです。
しかし、早いうち（発症から4.5時間以内）に治療を開始すれば、劇的な回復が見込めることもあります。

また、注意すべき生活習慣などの危険因子を取り除ければ、予防も可能です。

脳卒中について正しく知り、もしものときの早期発見に努めるとともに、

生活習慣を見直して発症予防につなげましょう。

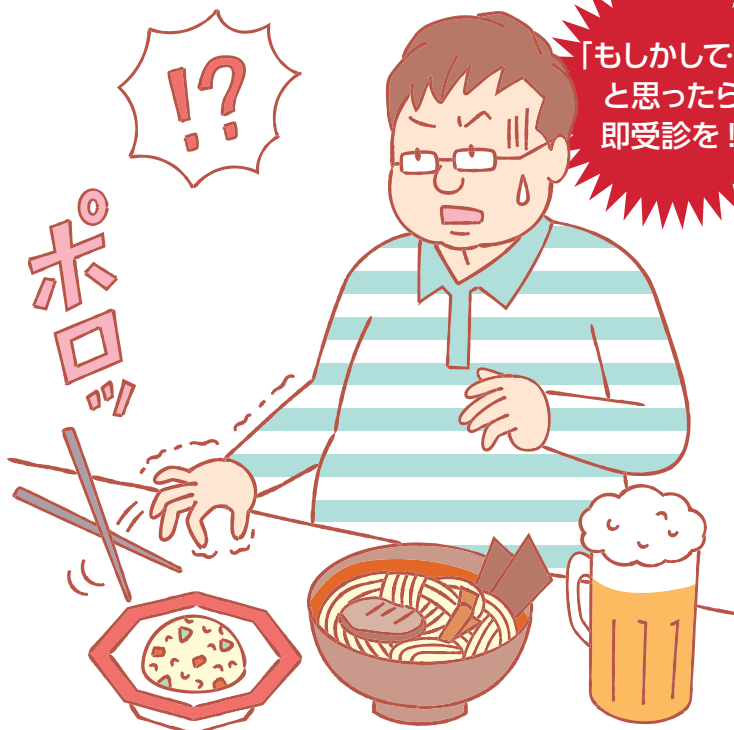
*1 厚生労働省「令和2年（2020）人口動態統計（確定数）の概況」

*2 滋賀 脳卒中ネット（滋賀脳卒中データセンター）2017年

監修／**勝木美佐子** 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

こんな人は
要注意!

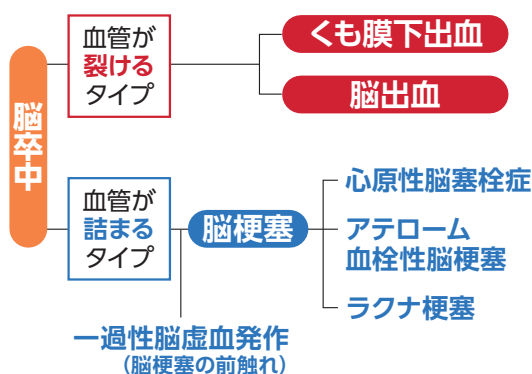
- ☐ 高血圧である
- ☐ 高血糖である
- ☐ 脂質異常症である
- ☐ 脈が乱れることがある
- ☐ 肥満である
- ☐ 喫煙者である
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 脂っこい & 味の濃い食事が好き
- ☐ 過労でストレス過多



日本人の死因第4位、寝たきりの原因第1位！

若い人も要注意!!

脳卒中の分類



脳卒中とは どんな病気か

脳卒中は、脳の血管が詰まったり裂けたりすることで発症する病気の総称です。正式には脳血管障害と呼ばれ、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の三つに大きく分類されます。

日本人の死亡原因第4位で、死者数は年々減少しているものの、患者数は依然として多い傾向にあります。中高年以上の病気というイメージが強いですが、若い世代でも発症の可能性はあります。

発症後、早期に治療すれば回復が可能ですが、体のまひ、言語障害などの後遺症が残ったり認知症

脳卒中の危険因子

を併発したりすることも少なくありません。また高齢男性が要介護になる原因のトップは脳卒中です。

最大の危険因子は高血圧です。高血圧が続くと動脈硬化が進行し、やがて脳の血管に詰まりや破損などが生じて、脳卒中を発症するリスクが高まります。そのほか糖尿病、脂質異常症、不整脈（心房細動）、さらには喫煙、過度の飲酒、食べ過ぎ、運動不足などの不健康な生活習慣やストレスも危険因子になります。高血圧にほかの危険因子が重なると、発症リスクがますます増加することもあります。

脳卒中の予防法

病気そのものの発症を予防するためには、自分自身が抱える危険因子を正しく理解し、リスクを減らすことが大切です。健康診断の結果や生活習慣を振り返り、心当たりがあれば改善しましょう。糖尿病などの基礎疾患がある人は、それらを適切に治療することが、脳卒中の発症予防にもつながります。

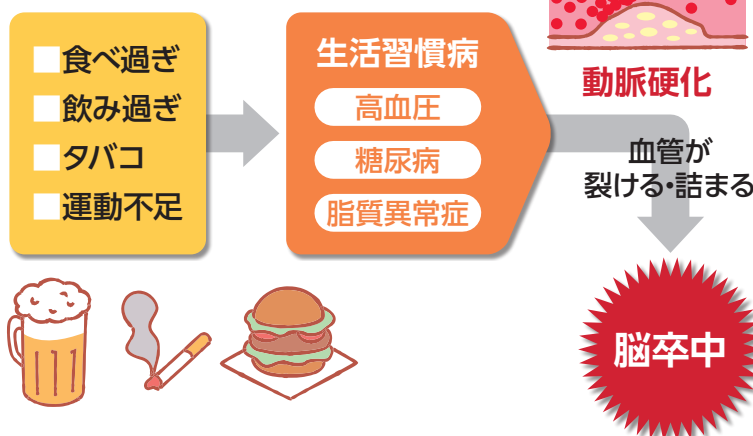
脳卒中は一度発症したら再発しやすい病気なので、再発予防のためにも、これらの病気の管理はとても重要です。もし、発作の前触れの症状が認められたときには、素早く治療を開始すれば回復しやすく、後遺症が残る可能性も低くなります。

公益社団法人 日本脳卒中協会 脳卒中予防10か条

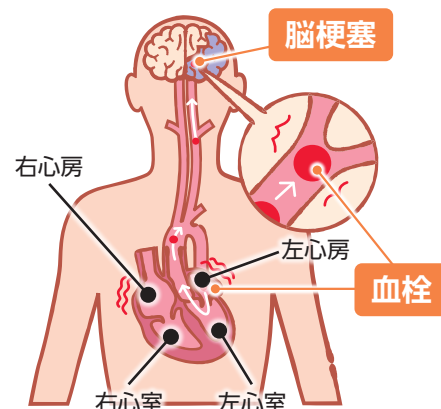
1. 手始めに **高血圧** から 治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
3. **不整脈** 見つかれば すぐ受診
4. 予防には **タバコ** をやめる意志を持て
5. **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に 合った **運動** 続けよう
9. 万病の 引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中のリスク要因

動脈硬化による脳卒中



心房細動による脳卒中（心原性脳塞栓症）



脳卒中は時間との闘い。その兆候、見逃さないで!

脳卒中には典型的な症状がいくつかあります。例えば、舌のもつれ、言いたいことが言えない・相手の言葉が理解できない、物が見えにくい、目まい、歩行障害、原因不明の激しい頭痛などです。こうした疑わしい症状が見られたら、コロナ禍であってもためらわずに救急車を呼び、すぐに専門病院を受診してください。一時的に症状が消えても油断せず、早期受診を心掛けましょう。

脳卒中から命を守る合言葉 **FAST**

(米国脳卒中協会)

Face

(顔のゆがみ)

片側がゆがんで
いませんか?

顔の片側が下がり、ゆがんでいる



Arms

(腕のまひ)

両腕を上げたままに
できますか?

片側の腕に力が入らない



Speech

(言葉の障害)

短い言葉が
話せますか?

ろれつが回らない、言葉が出ない



Time

(発症時刻)

これらの兆候に気付いたら、発症時刻を
確認してすぐ受診!



新型コロナは 脳梗塞の原因にも

新型コロナウイルスに感染した場合、合併症として血栓塞栓症を併発することが少なくありません。これは血液中にできた血栓が血管をふさぐことで起こる病気です。脳梗塞の発症率を高める要因となります。新型コロナの重症度が高いほど、血栓塞栓症を引き起こす率も高くなると考えられていて、若い人でも脳梗塞を起こすことが報告されています。

高血圧、糖尿病などの基礎疾患は、脳梗塞発症の危険因子であるだけでなく、新型コロナの重症化リスクでもあります。そのため、基礎疾患のある人が新型コロナにかかると、新型コロナの重症化リスクに加えて、脳梗塞の発症率がさらに高まる可能性も考えられるので、感染対策を取りワクチン接種を受け、感染と重症化予防に努めましょう。

女性の脳卒中リスク

脳卒中は男性が発症する病気というイメージがあるかもしれませんが、しかし実際のところ、男女差はほとんどなく、死亡者数については女性の方が多いほどです。女性はそもそも妊娠や出産に伴って脳卒中を発症することがあり、男性よりもリスクが高い傾向にあります。また、閉経後には女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が減少し、生活習慣病を発症しやすくなることも、脳卒中のリスク増の要因の一つです。若い人でも、ピルを飲んでいる場合は血栓が生じやすいため、脳卒中にも注意が必要です。閉経前から生活習慣を整えて、発症リスクの軽減を心掛けましょう。



脳卒中の予防方法は次のページへ!



血圧コントロール を中心に 生活習慣改善を!

今すぐスタート

産業医からの アドバイス

食生活と運動で 高血圧を改善

脳卒中を防ぐには、最大のリスクである高血圧を予防・改善することが重要です。それには食事や運動習慣など、生活習慣の改善が有効。生活習慣の改善は、高血圧の基本的な治療法としても推奨されており、他の心血管疾患のリスクコントロールにもつながります。例えば、次のような改善を行ってみましょう。

- **減塩**…1日の食塩摂取量を6g未満にする
- **肥満**…体格指数(BMI)を25・0未満にする
- **運動**…毎日30分以上または週180分以上の運動(有酸素運動が良い)
- **禁煙**…喫煙のほか、間接喫煙(受動喫煙)も避ける
- **節酒**…アルコールの過剰摂取を避ける
- **食事**…野菜や果物を多めに、揚げ物やコレステロールを避ける

どれか一つだけを集中して行うより、複数の組み合わせで行った方が、効果が出やすいといわれています。また、気温の低い冬は体や血管にストレスが掛かり、特に年末年始などは、食べ過ぎや飲酒、塩分の過剰摂取、運動不足による体重増加など、血圧が上がりやすい条件がそろっています。よりいっそう注意しましょう。

高血圧の人へのアドバイス

冬場は家の中に 温度差をつくらないよう注意!

脳卒中の予防には、体や血管にストレスを掛けないことも重要です。特に冬場は、急激な温度変化による体の負担(ヒートショック)が生じやすい季節でもあります。家の中と外の気温差だけでなく、暖房の効いた部屋と寒い廊下や階段、トイレ、お風呂の脱衣所などで温度差が生まれるなど、家の中でも脳卒中の発症リスクが高まります。高齢の方や基礎疾患がある方は特に要注意。温度差をなるべくつくらないように気を付けましょう。

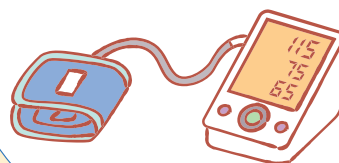


家庭で血圧を 測定する習慣を

家庭で血圧を測定することは、普段の自分の血圧の状態を把握することや、治療の効果をより高めるためにも役立ちます。朝と夜の1日2回、座った安静な状態で測定し、その平均値を取りましょう。ただし、測った血圧の値はすべて記録しておくことをお勧めします。家庭用の血圧計は薬局や家電量販店などで手軽に購入できます。

家庭血圧の基準値
(正常血圧)

115 / 75mmHg未満



かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

体を温め、二の腕スッキリ

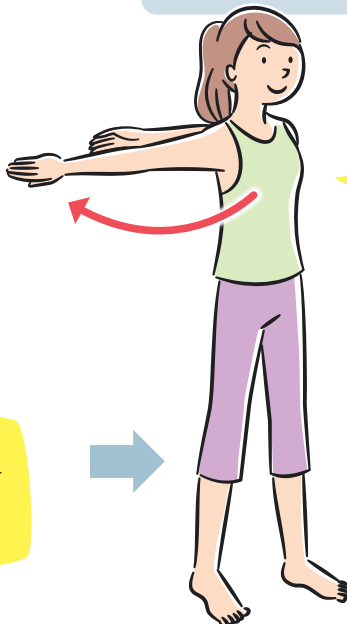
肩甲骨 トレーニング

目安 5～10回

1 足を肩幅に開いて立ち、両腕を前に伸ばして内側にひねり、手の甲を向かい合わせます。



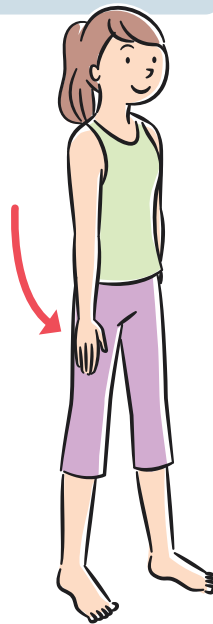
首や肩をすくませないように注意。



指先が遠くに伸びるようにし、キープする時はぐっと肩甲骨を縮めるような意識で。

2 手のひらを水をかくようにして腕を後ろへ回し、限界まで伸ばしたら3秒キープします。

3 腕を下ろします。これを繰り返します。



筋トレ後は

肩甲骨を開く ストレッチ

目安 20秒×左右2回

右腕を首に巻き付けるように曲げたら、左手で右肘をぐっと体の方に押しつけてキープします。逆の腕でも行います。



快トレコラム

運動後にはたんぱく質を

筋トレを含む運動をすると、筋肉細胞が傷つきます。それを修復してくれる栄養素がたんぱく質です。特に、運動後45分以内にたんぱく質を摂取すると、吸収率が高く、筋力を効率的にアップさせることができます。

運動後のたんぱく質摂取量は、体重1kgに対して0.25～0.4gが推奨されています。バランスの取れた食事で摂取することが理想ですが、難しい場合はプロテインを利用してもよいでしょう。

糖質よりも カロリーを指標に

お酒はアルコールの度数よりも、含まれる糖質の量によって太りやすさが変わります。ちなみにアルコール飲料に含まれる成分は糖質が大半で、他の栄養素はほとんど含まれていません。

注意したいのは、糖質がゼロのお酒でもアルコールにカロリーがあるので、「糖質ゼロ」「カロリーゼロ」ではないこと。お酒の太りやすさを比較するには、「糖質」よりも「カロリー」を指標にするのがよいといえます。

「糖質ゼロ」の落とし穴

「飲んでも太りにくい」と今注目されているのが、糖質がほぼゼロの蒸留酒です。代表的な蒸留酒を挙げると、ウイスキーやブランデー、焼酎、ウォッカ、ジン、ラム、テキーラ、泡盛などです。

しかし、ここには気を付けていただきたい大きな落とし穴があります。実は、自宅などで作る場合と缶入りでは、太りやすさが変わってくるのです。

例えばハイボールは、ウイスキーをソーダで割るだけなら71kcalで太りにくいお酒です。しかし、缶入りハイボール（350ml）は、飲みやすくするために糖類が追加してあるため168kcalになります。チューハイでも、焼

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康
に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

お酒を飲んでも 太らない 方法とは!?



酎をソーダ割りにして、レモン果汁を加える程度ならカロリーは48kcalですが、缶入り(350ml)になると182kcalもあります。太りやすい醸造酒の代表的存在の缶ビール(350ml)は137kcalです。つまり、蒸留酒でも醸造酒でも「缶入りのアルコール飲料は太りやすい」のです。

太らないためには シンプルな飲み方を

蒸留酒はカクテルにして飲むことが多いお酒です。例えばスクリュードライバー(ウオッカ+オレンジジュース)は156kcal、ソルティドッグ(ウオッカ+グレープフルーツジュース+塩)は134kcalとなっています。果汁を入れるだけで、シロップなどの糖類を加えて



「お酒を飲むと太る」と考えていませんか。実は、お酒は選び方一つで

「太る」「太らない」の分かれ道があります。

また、一緒に食べるおつまみの影響が大きい点も見逃せません。今回は飲んでも太らないポイントについて解説します。

いなくても、驚くほどカロリーが高くなってしまふのです。これらはビールのカロリーと大差ありません。そして果汁には糖質が多めです。糖質は量を過ぎると中性脂肪を増やす原因にもなります。

醸造酒に比べて蒸留酒はアルコール度数が高いために酔いを感じやすく、何杯も飲まずに済むメリットがあります。しかし、それはお酒と炭酸だけといったシンプルに作った場合。お酒そのものは糖質が少ないといっても缶入りやカクテルだと果汁や糖類の影響で飲みやすくなっている、一度に2本(杯)ぐらいは簡単に飲んでしまいます。量が増えれば、ビールなどと同等に太りやすくなります。

つまり、「缶入りあるいは果汁入りのお酒は太りやすい」ということを覚えておくといいですね。飲むなら「蒸留酒をソーダ割りにして飲む。果汁は大きじ1杯程度まで」にするのが太らないコツです。加える果汁は、少量でも風味が強く感じられるレモン果汁がおすすめです。



column

缶入りのお酒で「糖類ゼロ」と銘打っているタイプがあります。しかし、健康増進法の基準では糖類を「単糖類と二糖類」と定めているため、これに当てはまらないでんぷんやオリゴ糖などの多糖類、キシリトールを含む糖アルコールなどについては、いくら入っていても「糖類ゼロ」「無糖」と表示できません。砂糖(糖類)が使われていないだけで、カロリーゼロというわけではありません。しかもアルコールそのものにカロリーがありますので、製品裏面のカロリー表示をきちんと確認するのが太らないコツです。

なお、ほとんどの缶でのカロリー表示が「100ml当たり」です。例えば100mlで50kcalのビールであれば、1缶が350mlの場合は50kcalの3.5倍の175kcalが実際の1缶分のカロリーです。正確な数値を把握するためには、製品表示をしっかりと見る目を持つことが必要です。

ココロメンテ通信

質問

自己肯定感が低く、
人一倍自責の念に駆られやすく、
悪循環に陥りがちです。

30代の牧田さん（仮名）は、「すみません」が口癖。
時には卑屈になり過ぎて、逆に相手を怒らせてしまうことも…。
もっとポジティブになるにはどうしたらいいのでしょうか。



「すみません」を言い過ぎて相手を怒らせてしまうと、「ああ、またやってしまった」とますます落ち込んでしまいますよね。自己肯定感が低い人は、物事がうまくいかないことがあると、すぐに「私が悪いんじゃないか？」と自分を責める癖があることが多いです。これは「こんなにも自分を責めて罰しているの、どうか皆さんは私を責めないでください」という防御の心理になっている状態です。本来は、物事がうまくいかない原因ときちんと向き合う必要があるのですが、自分を責めることにエネルギーが使われてしまうので、肝心の問題解決がされないまま自信だけが失われていってしまうのです。

ご相談者様は、自分に要求するハードルを高く設定し過ぎていませんか？一つうまくいかないことがあると、全部が駄目だと解釈してしまうところはないでしょうか？自分を責め過ぎるのは考え方の癖です。悪循環から抜け出すためには、駄目だったことだけではなく、うまくできたことにも目を向けるのが大切です。自分が頑張ったこと、少しでも前進させられたことを見つけて、自分を励ます言葉をたくさん掛けてあげましょう。

自分一人で考え続けると、どうしてもネガティブ思考に陥りがちです。もし、ネガティブな感情にのみ込まれてしまいそうになったら、起こった出来事（事実）とそれについて感じたこと（感情）を、それぞれ紙に書き出してみましよう。すると、客観的な視点を得ることができ、気持ち落ち着いてくるはずです。

また、周囲の人たちからのご相談者様の印象がグッと良くなる簡単な方法をご紹介します。

- ① 目線をいつもより少し上げること
- ② 大きな声を出すこと
- ③ 話すときは相手の目を見ること

これらを意識するだけでも印象が変わり、かつご自身の気持ちも前向きになると思います。できることから少しずつ実践して、ポジティブな気持ちになれる時間が増えていくといいですね。応援しています。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。
大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



生活にちょっと
プラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

くらしに プラス+

粉末酸素系漂白剤で つけ置き掃除

今回の先生 北詰 ゆりさん 時短家事コーディネーター



忙しいときに重宝するのが、限られた時間の中でマルチに活躍する粉末酸素系漂白剤を使ったつけ置き掃除です。「つけ置き」することで、こすり洗いをする手間が省け、待っている間に他の作業ができるので、時短にもつながります。

粉末酸素系 漂白剤とは

液体タイプに比べて漂白力が高く、水やお湯に溶かすことで活性酸素が発生し、その酸化作用で汚れを落とします。主成分はアルカリ性の過炭酸ナトリウムで、洗濯や掃除、除菌・消臭など、幅広い用途に使用できます。

こんな汚れに効果的！

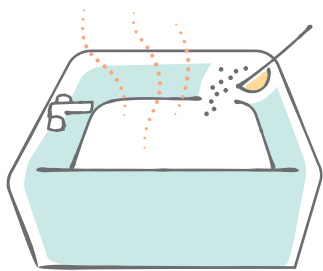
汗染み、血液、泥汚れ、油汚れ、皮脂汚れ（衣類の黄ばみ、浴槽の汚れなど）、茶渋、食べ物などの染み、カビなど、酸性の汚れを掃除するのに最適です。

つけ置き掃除の方法

1

粉末酸素系漂白剤溶液をつくる

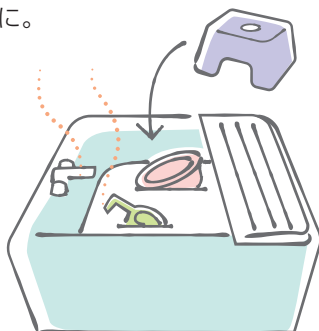
バケツやシンク、浴槽などに40～60℃のお湯を張り、粉末酸素系漂白剤をメーカーの指定量溶かします。お湯はお風呂の残り湯を追いだきしてもOK。



2

つけ置きする

汚れを落としたい物を入れ、汚れの度合いに応じて20分～6時間つけ置きします。ホコリや泥など固形の汚れは、軽く落としてから入れましょう。つけ置き中は、粉末酸素系漂白剤溶液の水温が下がらないように、保温マットやふたをするのがお勧め。ただし、完全に密閉せずに、少し開けておくことを忘れずに。



3

水ですすぐ

最後は水洗いして、粉末酸素系漂白剤溶液をしっかりと落とします。

粉末酸素系漂白剤溶液の効果は6時間ほど続きます。繰り返し使う場合は、汚れの度合いが軽い物から洗いましょう。



こんな物にオススメ

浴室用品、キッチン用品、食器、衣類、洗濯槽など

注意点

- ✓ **使用時はゴム手袋を**
手荒れを防ぐため、ゴム手袋を着用して使用しましょう。
- ✓ **水の温度を上げ過ぎない**
粉末酸素系漂白剤が最も効果を発揮する水温は40～60℃。上げ過ぎると逆効果かつ危険です。
- ✓ **事前に素材や色を確認**
木材、革製品、ウール・シルク、大理石、塗装してある物、ステンレス以外の金属などは変色することがあります。使用する粉末酸素系漂白剤の注意書きをよく読んでからご使用ください。





ドクターが
ズバリ
答える!

受診の目安は? 二重マスクの効果って? 感染症対策のウソ・ホント

根本的な治療が難しく
対症療法にならざるを得ない

感染症とは、ウイルスや細菌などの微生物が体内に入り込み、増殖することで起こる病気の総称。風邪やインフルエンザをはじめ、しかし(麻疹)、風疹、ノロウイルスなどがある。新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ)もその一つだ。新型コロナは、細菌と違って抗菌薬が効かず、根本的な治療が難しいこと、症状が急に悪化するケースもあること、世界中で急激に感染が広がっていることなどから問題視されている。さらに、発症前からウイルス排出量が増え、知らずに感染を広げやすいことや、多様な変異株が登場していることなども事態に拍車をかけている。特に冬は、さまざまな感染症のリスクが高まる傾向にある。そこで、KARADA内科クリニック渋谷院長の田中雅之医師に、正しい感染症対策について伺った。

感染症が流行しやすい
冬場は一歩進んだ対策を

感染症対策では何より予防が大切だ。予防は「感染予防」と「重症化予防」の大きく二つに分けられる。新型コロナに対して、私たちがすぐに行えることのひとつが感染予防だ。田中先生も「初期は軽症であったとしても、その後、症状が悪化していくこともあるため、まずは感染しないことが重要」と話す。感染しないためには、現在効果的とされている「マスクをする」「密を避ける」「手洗い・消毒をする」といった基本的な対策を、改めて徹底しよう。それが同時にインフルエンザ対策にもなる。また、新型コロナのワクチンは感染と重症化の両方が予防できるとされ、期待が集まる。「新型コロナワクチン未接種の方は、メリット・デメリットを踏まえつつ、いま一度、接種を検討してみてください」(田中先生)。

＼感染症専門医に聞いた／

新型コロナウイルス感染症の ウソ・ホント

Q 新型コロナになったら、
風邪薬を飲んではいけない

ウソ

軽症の場合など、症状によっては改善する可能性もあるため、市販薬を服用してもよい。ただし、急に状態が悪化するケースも。経過に注意し、保健師や医療機関に適宜相談を。

Q マスクは二重にした方が、
感染予防効果が高まる

ホントのこともある

効果が高まることもあるが、そもそもマスクを正しく装着できていることが大前提。サイズが合っているか、隙間ができないか、飛沫を通しにくいかなどを意識した、正しいマスク選びを心掛けて。

Q 新型コロナワクチンの接種後、
副反応がなくても抗体はできている

ホント

副反応の出方には個人差があり、ワクチンの効果とは無関係。ワクチン接種は効果的な予防法だとされているため、未接種の方もぜひ検討して。

Q 屋外ならば密ではないので、
マスクを外しておしゃべりしてもよい

ウソ

屋外などの開けた場所であっても、飛沫の届く範囲なら感染のリスクはある。公園などで飲酒したり、大勢で屋外レジャーに出掛けたりするのは控えて。



監修 / 田中 雅之
KARADA 内科クリニック
渋谷院長。日本感染症学
会専門医、日本プライマ
リ・ケア連合学会認定家庭
医療専門医、日本内科学
会認定総合内科専門医、
日本医師会認定産業医



村上佳菜子さん

◆ プロフィギュアスケーター・タレント



むらかみ かなこ／1994年、愛知県生まれ。3歳からアイススケートを始め、2009年のJGPファイナル、2010年の世界ジュニア選手権で優勝。2014年はソチオリンピックに出場、同年の四大陸選手権で優勝した。2017年に競技生活から引退。現在はプロフィギュアスケーターとしてさまざまなアイスショーに出演するほか、タレントとしてテレビやイベントを中心に活躍している。

22歳で競技生活を終えた時、その後にやってみたくことはたくさんありました。今はテレビに出るお仕事も、アイスショーで滑ることも楽しくて、充実した生活を送っています。これからはお芝居にもチャレンジしたいし、スケートの振付師としてももう少し活躍したい。自分に合うかどうか分からなくても、とにかくいろいろやってみたく気持ちを持っています。

私は基本的にネガティブ思考から入ってしまうタイプで、選手時代はそんな自分が嫌でした。今は、そういう性格も受け入れた上で、いかにポジティブな気持ちに変えていくかを考えます。その方法の一つとして実践しているのは、自分をより深く知ろうと努力すること。どういう状況になれば自分はワクワクするのか、試行錯誤を繰り返しながら確認しています。例えば、何かを達成してから大好きな物を食べるのがいいのか、好きな物を食べてからの方が頑張れるタイプなのかを試してみる。あるいは、ランニングを毎日続けるためにウエアやシューズを新調するとどんな気分になるかなど、自分の気持ちに問いかけてみることは大切だと思います。

私にとっては、自宅にいる2匹の愛犬も気持ちをポジティブに変えてくれる存在です。彼女たちからもらう無垢な愛は、日々の活力の源になっています。

より自分を知ろうと試行錯誤する中で
気持ちをポジティブに変えています！

村上佳菜子

ポジティブ!!



木曽山脈は、長野県の木曽谷と伊那谷にまたがって南北に連なり、木曽川と天竜川に挟まれた山脈。通称「中央アルプス」と呼ばれる。



手作りのアイスキャンデルや雪像、竹灯籠などで木曽路をともし幻想的なイベント「木曽路氷雪の灯祭り」。宿場と木曽御嶽山麓などで、例年1月下旬から2月中旬まで開催される。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、変動の可能性があります。

木 曾路はすべて山のなかである―島崎藤村の小説『夜明け前』の冒頭にこんな一節がある。郷土が生んだ文豪が記した通り、長野県の南西部に位置し、中央アルプスと御嶽山系に挟まれた木曽地域は、ヒノキをはじめとした美しい森林に覆われた山々に囲まれ、面積の9割以上を森林が占める。そのため、古くから林業が盛んに行われ、米の年貢の代わりに木年貢（木の年貢）が課されるなど、森林資源が人々の暮らしを支えてきた。

その山中を縫うように通る中山



浮世絵

めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐります。

今回の浮世絵スポット



歌川広重（初代）／

雪月花「木曽路之山川」で描かれた

冬の木曽路（長野県南西部～岐阜県中津川市）

広重が亡くなる前年に描いた大作で、三部からなる雪月花の連作のうち「雪」に当たる作品。川の水以外に色彩のない水墨画のような画面が、冬山の厳しさを感じさせる。よく見ると、集落や橋、人の姿も小さく描かれている。



かつて木曽路一番のにぎわいを見せた宿場町・奈良井宿。今も約1kmの街道沿いには千本格子や梁組みなど、江戸末期の面影を残す町家が並ぶ人気の観光地。

奈良井宿に沿って流れる奈良井川に平成3（1991）年に架けられた「木曽の大橋」は、橋脚を用いない木橋では日本一（架橋時）の大きさ。秋には紅葉との対比も楽しめる。



江戸情緒を今に残す 山深い木曽路の宿場町



ご飯をつぶして串に刺し、クルミ、しょうゆ、砂糖、ごまなどを混ぜたたれを付け、炭火であぶった木曽名物の五平餅。わらじ形や団子形など地域によって作り方が異なり、食べ比べも楽しい。



木曽のヒノキを使って造られる木曽漆器。下地の材料に地元で採れる錆土粘土を使い、頑丈なのが特徴。



中山道の景勝地「寢覚の床」。花こう岩が侵食されてできた、大きな箱を並べたような不思議な造形は、木曽路のランドマークとしても親しまれてきた。



時代が進み、鉄道や道路が発達するとともに、宿場町はその役目を終えた。しかし、木曽路の宿場町の町並みは、江戸の風情を現在に伝える場所として、大切に保存されている。かつて旅人たちの疲れを癒やした旅籠のともしびは、今も変わらず訪れる人々を温かく迎えてくれる。

距離が長い上に、険しい山道が多く、冬の寒さが厳しい中山道は、同じく江戸と京都を結ぶ街道の東海道に比べ、参勤交代における利用は4分の1程度だったという。しかし、寢覚の床や鳥居峠から遥拝する御嶽山などの美しい木曽谷の情景は、訪れた多くの俳人や浮世絵師などを魅了し、詩歌や浮世絵となって世に知られるようになった。

道は「木曽路」とも呼ばれる。中山道は、江戸幕府が江戸を起点に主要な陸上交通路として整備した五街道の一つで、全長約540kmに及ぶ道中に69カ所の宿場が置かれていた。これは五街道の中では最も多い宿場の数である。そのうち、木曽にある11宿は単なる宿場町としてだけでなく、木曽馬や木工品など地場産品の生産・販売・運輸の拠点として栄えた。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、冬野菜をたっぷり食べられる
寒い日にピッタリのメニューです。

これで
たんぱく質
39.1g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

52.1%

68.5%

Main

ミートボールと根菜
のクリームグラタン

たんぱく質
29.1g

Side

スモークサーモン
と春菊のサラダ

たんぱく質
10g

※すべて1人分

作り方

● 所要時間20分

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱して粗熱を取る。パン粉は牛乳に浸しておく。かぶの根は8等分、葉は3cmの長さに、れんこんは5mmの厚さの半月切りに、にんじんは小さめの乱切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけたら電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2 ボウルに牛ひき肉と塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、溶き卵、こしょう、①の玉ねぎとパン粉、牛乳を入れて、よく混ぜる。
- 3 ②を一口大に丸めて、熱したフライパンで転がしながら全体に焦げ目が付くまで表面を焼く。

POINT



ミートボールはきれいに丸め過ぎない方が、ソースがよく絡みます。

- 4 かぶの根、れんこん、にんじん、生クリーム、牛乳を加え、とろりとするまで10分ほど煮詰め、最後にかぶの葉を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
- 5 ④を耐熱皿に入れ、シュレットチーズをかけ、トースターで焦げ目がつくまで5分ほど焼く。

Main

ミートボールと根菜のクリームグラタン

■561kcal ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

冬が旬の根菜のほっくりした甘みに、生クリームとチーズのまろやかさが相まって、心も温まりそうなメニュー。かぶは、根だけでなく、ビタミンE、ビタミンC、β-カロテンなど栄養豊富な葉も食べましょう。牛肉100%のミートボール入りで食べ応えもたっぷり。

高たんぱく食材

牛ひき肉



牛の内も肉、ばら肉、すね肉などを合わせてひいたもので、うま味が強く弾力があり、さまざまな料理に使いやすい肉です。赤身が多いため、脂質は少なくたんぱく質が豊富。鉄、ビタミンB₁₂、B₆なども多く含まれています。

材料(2人分)

● 玉ねぎ	1/4個	● 塩	少々
● パン粉、牛乳	各大さじ1	● 卵	1/2個
● かぶ	1個	● こしょう	少々
● れんこん	50g	● 生クリーム、牛乳	各100ml
● にんじん	1/4本	● シュレットチーズ	40g
● 牛ひき肉	200g	● 調味用塩、こしょう	適量

Side

スモークサーモンと春菊のサラダ

■129kcal ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

スモークサーモンと春菊の香り、ゆずこしょうとクルミと、風味豊かなサラダ。生で食べることで、春菊の栄養とおいさをそのままいただけるのもポイントです。また、油やたんぱく質と一緒に食べることで、春菊に含まれるβ-カロテンの吸収率がアップします。

高たんぱく食材



スモークサーモン

鮭を塩漬してから薫製にしたもの。鮭の身の赤い色素「アスタキサンチン」は抗酸化物質の一つです。また、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、不飽和脂肪酸であるEPAやDHAなどが豊富に含まれています。塩分が多めなので、食べ過ぎには注意しましょう。

材料(2人分)

● 春菊	1束
● A	
● オリーブ油	大さじ1/2
● 酢	大さじ1
● ゆずこしょう	小さじ1
● クルミ	少々
● スモークサーモン	60g



作り方

● 所要時間10分

- 1 春菊は葉を摘み、冷水につけシャキッとしたり水気をしっかり切る。クルミは刻んでおく。
- 2 Aをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 ①とスモークサーモンを器に盛ったら、②をかける。