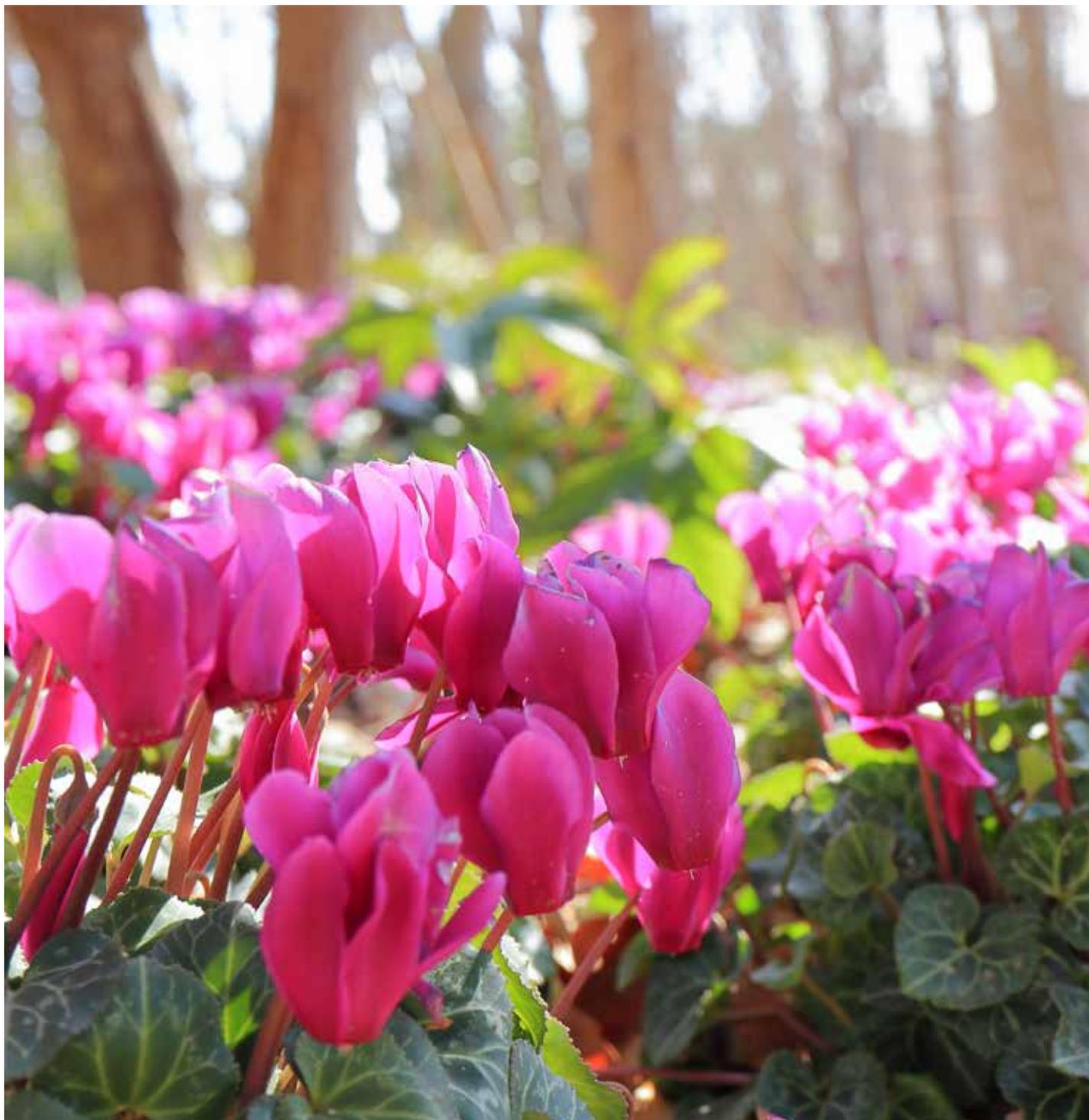


For a healthy life

# でんつうしけんぽ

2023. 冬. No.213



ガーデンシクラメン

## 【特集】

- ◆理事長より新年のごあいさつ
- ◆令和4年度 健康保険組合全国大会が開催されました
- ◆女性の健康トピックス (シリーズ その2)
- ◆こころとからだの健康相談 (専用ダイヤル)



新年のごあいさつ

電通健康保険組合

理事長 林 信貴

## 謹んで初春のお慶びを申し上げます

電通健康保険組合の加入員の皆さま方におかれましては、平素より、当健保組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は、昨年9月よりオミクロン株に対応したワクチン接種が開始され行動制限が緩和されつつあるところですが、収束する気配は感じられず未だ予断を許さない状況です。皆さま方には引き続き、「マスクの着用」や「手洗い」「三密回避」など基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。

さて、全国の健康保険組合の財政状況は、コロナ禍で標準報酬や保険料収入が伸び悩む一方で、高齢者医療への拠出金の増加や保険給付費の増加等により、令和3年度決算は8年ぶりの経常赤字となり大変厳しい結果となっております。

当組合においては、保険料率引上げ等の財政健全化対策を講じたことから、おかげさまで令和3年度決算は7年ぶりの黒字となり、中期的な財政収支見込みにおいても黒字の見込みで健全な財政状況となっております。

新型コロナウイルス感染症は、国民の生活様式や企業活動に大きな影響を与え、「健康意識の向上」「テレワークの拡大」などさまざまな変化をもたらしました。

このような状況下において、企業における「Well-being」の取り組みが重要となっております。D・J・Nとしても重要テーマとして、社員のエンゲージメント（仕事・企業に対して誇りや価値を感じ、強固な目的意識を持って働ける状態）の一層の向上に向けて、社員の健康管理を中心とする健康経営に積極的に取り組んでいるところです。

当組合におきましても、保険者機能を発揮して、コラボヘルスによる健康経営の推進や生

## CONTENTS

2 新年のごあいさつ

3 千支の話 卯

### 健康保険組合インフォメーション

4 令和4年度 健康保険組合全国大会が開催されました

— 健康保険法制定100年 —  
これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために

6 女性の健康トピックスその2  
「更年期」

7 今年度の健診はもう受けましたか？

8 ところどころだの健康相談(専用ダイヤル)

9 仕事中や通勤途中のけがは健康保険は使えません  
労災保険で受診してください

10 SCOPE

自身の健康とより良い医療のために、マイナンバーカードの保険証利用を考える

活習慣病の発症予防や重症化予防などの保健事業に積極的に取り組むことにより、加入員の皆さま方の「Well-being」の向上に貢献して参りたいと考えております。

また、一昨年より、マイナンバーカードの保険証利用（オンラインによる被保険者資格確認）が開始されておりますが、昨年、政府は、令和6年秋に健康保険証とマイナンバーカードの一体化を目指す方針を打ち出したところです。医療におけるICT化の推進は、患者の利便性、医療の効率化や質の向上が期待されるものですが、システム改修など大きな影響が予想されますので、今後の国の動向に注視しながら円滑かつ的確に対応して参りたいと考えております。

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、加入員の皆さま方が健やかで素晴らしい1年を過ごすことができるよう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。

本年も、よろしくお願ひ申し上げます。

（注）「Well-being」とは、心身と社会的な健康を意味する概念。満足した生活を送ることができている状態、幸福な状態、充実した状態などの多面的な幸せを表す言葉。

## 千支の話

# 卯

うさぎ

ウサギのように  
飛躍の年！

野生のウサギの耳は、360度3km先の音まで聞こえるといわれ、その聴力で天敵の位置を把握し、脚力の強い後ろ足で、時速40〜60kmで跳ねて逃げるそうです。このことから、株式相場では、「卯年は跳ねる」という格言があり、景気が回復する良い年回りになるといわれています。



今年にはウサギのように

「長い耳で幅広く

情報を収集し、

ジャンプ力のある

後ろ足で飛躍の年

に」と願いたいところ

です。皆さんの中には、

二兎も三兎も得ようと多忙

に過ごしている方もいるかもしれ

ませんが、今年にはカメに負けな

い程度に、居眠りとは言わずゆったりと構えて、

ワークライフバランスを実践してみたいかがでしょうか。

### 健康と医療

12

ドクターがズバリ答える！  
大人になってからの発症が約6割！  
見過ごせない「成人ぜんそく」

13

ならない！悪化させない！  
生活習慣病の予防策  
気が付かないうちに発症&進行する  
新たな国民病「CKD」とは？

17

動画でも見られる  
お疲れほぐしストレッチ  
腰の疲れをとるストレッチ

18

あしたの元気に  
フルーツの痩せる食べ方を知っておこう

20

ココロメンテ通信  
あなたの心は大丈夫？

21

今日も笑顔で  
丸山桂里奈さん（タレント）

22

暮らし  
につぼんウオーキング旅  
（鹿児島県・指宿市）  
薩摩半島の最南端で  
ひと足先に春を感じる

24

生活習慣病予防のための  
ヘルシー旬レシピ  
まだらの冬野菜あんかけ中華風

—健康保険法制定100年—

# これからも健康を支え、 皆保険を守る健保組合であるために



去る10月18日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和4年度健康保険組合連合会全国大会が開催されました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染予防の観点から、来場者数に上限を設け、オンラインと併用したハイブリッド形式での開催となりました。

健康保険法制定100年の節目となる今年には、「健康保険法制定100年—これから健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために—」をタイトルに掲げ、今後も国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいくという決意の下、「現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換」「国民が身近で信頼できる『かかりつけ医』の推進」「オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上」「健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進」の4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

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が確実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れする皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならぬ。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方等の普及、フォーミュラリの導入も進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を利用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守りたいという想いのもとに、データヘルスやコロナヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。これからの100年も加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 一 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- 一 オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 一 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

### —健康保険法制定100年—

これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために

令和4年10月18日  
令和4年度健康保険組合全国大会

# スローガン

## 現役世代の負担軽減、 全世代で支え合う 制度への転換

団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年が目前に迫るなか、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の構造を見直す必要がある。高齢者医療の拠出金負担の急増により現役世代の負担は限界を超えている。現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換すべきである。

10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は、現役世代の負担軽減には十分ではなく、後期高齢者の保険料負担割合の見直しや拠出金負担の上限設定、不合理な前期高齢者財政調整の見直しなど、早期に更なる改革を実現すべきである。

## 国民が身近で信頼できる 「かかりつけ医」の推進

コロナ禍により国民から「かかりつけ医」への期待・関心が高まっている中で、国民にとって最も重要な「必要な時に必要な医療にアクセスできる」体制を堅持すべきである。

そのためには、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・連携を強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現しなければならない。



## オンライン資格確認など ICT化の推進による医療の 効率化・質の向上

社会のデジタル化が急速に進むなかで、医療・介護分野においても ICT を通じたサービスの効率化や質の向上が求められている。そのためには、まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの原則義務化を確実に進めることが重要である。

更に、国の基盤整備支援の下に、今後「電子処方箋情報」や「電子カルテ情報」の共有、「全国医療情報プラットフォーム」の創設等に関係者が一体となって取り組み、ICT化による医療の効率化・質の向上を急ぐべきである。

## 健康寿命の延伸に向けた 保健事業の更なる推進

健康保険法制定から 100 年の間、健保組合は事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等を進めてきた。

我々はこれまで果たしてきた価値・役割を再認識し、引き続き特定健診・特定保健指導をはじめデータヘルスやコラボヘルスによる健康経営の推進、加入者への健康教育・広報によるヘルスリテラシー向上等に努める。また、社会環境の変化に応じた先駆的な取り組みを実践し、国民全体の健康意識を高め、健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。



## 女性の健康トピックス

その2



# 症状は人によってさまざま “更年期”は無理をせずにゆったりと

女性ならだれもが避けて通ることのできない「更年期」。体の変化をきちんと認識し、あまり頑張りすぎず、できるだけ日々をリラックスして過ごすことが大切です。

## 更年期とは？

閉経前後の数年間を指して更年期と呼びます。閉経とは、卵巣機能が働かなくなり、月経が停止することをいいます。個人差はありますが、平均50歳くらいで迎えます。このとき、女性ホルモンの一つであるエストロゲンが急激に低下するため、脳がそれに対応しきれず、身体と精神に不調が表れます。これを「更年期症状」といい、日常生活に支障をきたすほどの重度なものを「更年期障害」と呼びます。



## どんな症状があるの？

更年期症状は、ほてりや汗、冷え、どうき動悸・息切れ、肩こり、頭痛、不眠や情緒不安定など、多岐にわたって表れます。原因不明の不調を感じたら、我慢せずに「更年期外来（女性外来、または婦人科）」を受診しましょう。更年期障害と思っていたら別の病気が見つかった、というケースもあります。

次のライフステージを充実した状態で迎えるための準備期間として、ゆったりと更年期を過ごしましょう。

## 20代・30代でも更年期症状が！

20代や30代の若年代でも、生理不順、生活習慣の乱れ、冷え、喫煙、過度なダイエット、極度のストレスなどから、ホルモンバランスが崩れて起こる「若年性更年期障害」の可能性が。不妊症の原因にもなるので、早めの体質改善や医師への相談をおこなきましょう。



## 電通健保の相談窓口（無料） 「ファミリー健康相談」

年中無休24時間サービス

専用ダイヤル

0120-911-198

Web

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※911198を入力してログイン

## 女性のためのお役立ちサイト

女性の健康推進室  
ヘルスケアラボ



### 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

女性の健康を包括的に支援するため、厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班が運営し、情報発信を行っています。

<https://w-health.jp>



### 一般社団法人 女性の健康とメノポーズ協会

女性の視点で、生涯を通じた健康づくりの啓発とサポート活動を「一般社団法人女性の健康とメノポーズ協会」が提案型で行っています。

<https://www.meno-sg.net>

# 今年度の健診は もう受けたか？

健診は毎年度1回受診することができます。  
まだ今年度の健診が受けられますので、  
受けていない場合は必ず受診しましょう。

健診会場では感染対策を徹底しています



## 健診があなたの未来を守る

- 自覚症状がない病気を早期発見できる
- 生活習慣病の予防につなげられる
- 病気予防と早期治療で将来の医療費を減らせる



## ご家族にも 受診をお勧めください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、とても危険です。健診は大切な健康チェックの機会ですので、ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。



## 対象になったら

### 特定保健指導で健康的な生活に

40～74歳で、健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された場合は、特定保健指導を無料で受けることができます。保健師などの専門家のアドバイスを受けながら、生活を健康的に立て直すことができるチャンスです。対象になったら必ず受けて、将来の健康を守りましょう。





# こころと からだの 健康相談

電通健康保険組合では、外部の専門機関に委託して、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。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

保健師、看護師などが健康に関するあらゆる相談にお答えします。Webでも24時間相談を受け付けます。  
<https://family.care.sociohealth.co.jp/>  
専用ダイヤルの電話番号下6ケタを入力してログインしてください。

※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ルームで「臨床心理士」の有資格者が対応します。「zoom」でのオンライン面接も可能です。②の窓口でご希望をお伝えください。  
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 4 電話カウンセリングの予約

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**

## 5 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**

健康保険は  
使えません

# 仕事や通勤途中のけがは 労災保険で受診してください

仕事に起因する病気やけが、通勤途中のけがは、労災保険が適用されます。  
健康保険は使えませんのでご注意ください。  
労災保険が使える場合は自己負担なしで医療を受けることができます。

会社で働く人が仕事や通勤途中にけがをした場合は、健康保険ではなく労災保険で医療を受けることになっています。労災保険が適用される場合は、健康保険証では受診できませんのでご注意ください。勤務形態に関係なく労災保険が適用されるため、パートやアルバイトであっても対象となる病気やけがの場合は、労災保険での受診となります。

労災保険が適用されるかは労働基準監督署が判断しますので、自分の意思で健康保険か労災保険かを選択することはできません。詳しくは労働基準監督署に相談してみましょう。

## 労災保険が適用される例

### 仕事に起因する病気やけが (業務災害)

- 仕事や仕事の準備・後始末中のけが
- 出張中や会社から得意先へ向かう途中のけが
- 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 仕事と病気の間に対応の因果関係が認められる場合 など

### 通勤途中のけが (通勤災害)

- 通勤途中での交通事故によるけが
- 通勤途中の転倒、階段を踏み外してのけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活に必要な行為（病院の受診・子供の送迎・日用品の購入など）の後、通常の経路に戻ってからのけが など

※居酒屋で飲酒したなど、日常生活に必要な行為以外の場合は、通勤経路から外れたことになるため通勤災害にはなりません。

※労災保険は、労働者（「事業に使用される者（使用人）」で「賃金を支払われる者」）が業務・通勤中にケガや病気、障害などを受けた場合に給付が受けられる制度です。したがって、事業主・役員は原則として労災保険の対象外となります。

## 通勤途中・仕事に けがをした！



### ▶ 労災指定病院を受診



労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害では一部負担金200円。

### ▶ 一般の病院を受診



受付で労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立て替え払いし、後から本人が労働基準監督署に請求します。

## 健康保険で 受診して しまったときは？

労災適用の病気やけがに健康保険を使ってしまった場合は、速やかに事業所の担当部署に申し出て、労災保険に切り替える手続きを行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いします。

# SCOPE



## 自身の健康とより良い医療のために、 マイナンバーカードの保険証利用を考える

マイナンバーカード（以下、カード）を利用してオンラインで健康保険の資格確認を行う「オンライン資格確認」を導入している医療機関・保険薬局が増えていきます。それらの医療機関等は、カードを健康保険証の代わりにできるだけでなく、本人の同意を条件として、医師や薬剤師等が患者の特定健診の情報や薬剤・診療情報を閲覧することができます。患者側にとっても、医療情報を医師や薬剤師等に関連してもらうことにより、より適正な診療を受けることができるようになります。

一方、国民のカードの取得率は50%程度で、オンライン資格確認を導入・運用している医療機関等は2022年10月時点で32%となっています。政府はさらなる普及拡大を図るために、「2023年4月から医療機関等におけるオンライン資格確認の導入を原則義務化」および「2024年秋をめどに現在の健康保険証の原則廃止」を打ち出しました。

政府がカードによるオンライン資格確認の普及を急ぐには理由があります。デジタル化による医療機関等における事務負担の削減、患者へのより適正な医療の提供、オンライン資格確認を通じた医療データの集積、保健医療に関するビッグデータの効果的な活用への推進など、医療の効率化と質の向上の実現が必要不可欠であるためです。保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）にとっても、カードを使って医療情報を連結することができれば、加入者の状態に応じた保健事業を実施でき、効果的・効率的なデータヘルスの推進が可能になります。

オンライン資格確認の導入は、効果的で質の高い医療の提供や健康寿命の延伸が期待されるだけに、カードが利用しやすい環境整備と、利便性の向上が求められます。

### 今回のまとめ

- ◆ 医療機関等におけるオンライン資格確認の導入が急ピッチで進められている。
- ◆ マイナンバーカードの普及には、利用しやすい環境整備と利便性の向上が必要。

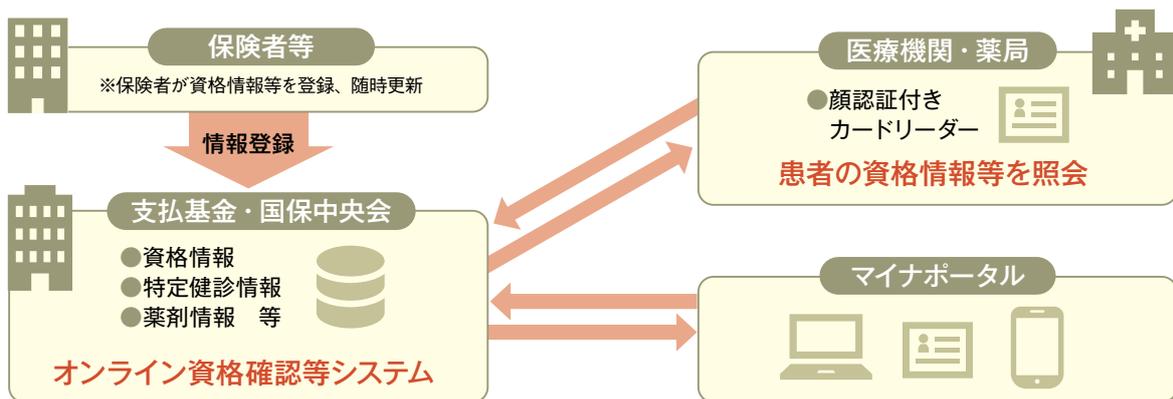
# KEYWORD

教えて! キーワード

## オンライン資格確認

マイナンバーカード（以下、カード）のICチップ  
または健康保険証の記号・番号等により、  
オンラインで健康保険の資格情報等（加入している健康保険や自己負担限度額等）の  
確認ができることです（マイナポータルでの閲覧も可能）。

### ● オンライン資格確認（マイナンバーカードの健康保険証利用）の概要 ●



### オンライン資格確認を利用する手続き

事前にカードを取得し、健康保険証としての利用登録をしておく必要があります。カードを取得できたら、パソコン（ICカードリーダーが必要）やスマートフォン（マイナポータルアプリを利用）から健康保険証利用の初回登録を行います。なお、顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関等であれば、受診時に健康保険証の利用登録をすることができます。

カードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局は、厚生労働省のWebサイト ([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_21669.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21669.html)) で検索できます。

### オンライン資格確認利用のメリット

本人の同意により、医療機関等が医療情報を閲覧できるようになると診療の正確性が高まり、より良い医療につながります。今後も電子処方箋や電子カルテの情報等の閲覧の計画が示されており、オンライン資格確認がもたらす診療の正確性は高まるとみられます。

また、転職等をして、カードで資格確認ができるため、健康保険証の切り替えが不要（保険者への加入の届け出は必要）になり、カードを健康保険証として利用できる医療機関等では「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されるなどのメリットがあります。

ドクターがズバリ答える!

大人になってからの発症が約6割!

見過ごせない「成人ぜんそく」

気付きにくい成人ぜんそくはせきや喘鳴がないことも

ぜんそくは、空気の通り道である気道に炎症が起こり、気道が狭くなる病気だ。炎症があるため、ちょっとした刺激にも気道が反応しやすく、激しいせきや、息をするたびにヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る喘鳴などの症状が表れる。

ぜんそくは小児の病気と思われがちだが、大人が発症することも。通院・入院中の成人ぜんそく患者について調べた調査によれば、約6割が大人になってからの発症だった。ぜんそくに詳しい、国際医療福祉大学の黨康夫先生は注意を促す。

「成人ぜんそく特有のケースとして、せきや喘鳴がなく、息苦しさだけがある場合や、胸の痛みを訴える場合があります。そうした症例はしばしば、他の疾患と誤診されていたり、ぜんそくとは気付かれず見過ごされたりしていることがあります」。

40〜60代での発症が半数以上改善後も再発予防を!

ぜんそくは現在でも国内で毎年1000人以上が命を落としている怖い病気だ。適切な治療を受けていないと命に関わることもある。

成人ぜんそくは、40〜60代での発症が多く、この年代は多忙によるストレスや疲労が重なりやすいことから、それがぜんそく発症の一因と考えられている。疑われる症状があったら、まずは専門医の診断を受け、必要に応じて吸入ステロイド薬などで治療することが大切だ。

「薬剤を使わず、セルフケアのみでぜんそくを改善することができても、過労・寝不足・風邪などをきっかけに、簡単に再発してしまいます。成人ぜんそくは高血圧や糖尿病などの慢性疾患と同じと考え、一度発症した後は症状がなくても、再発予防のための治療を心掛けましょう」(黨先生)。

＼思い当たる症状があれば要注意! /

### 成人ぜんそくチェックリスト

- 激しくせき込むことがある
- 特に夜中〜明け方にかけてせきが出やすい
- 息苦しくなることがある。特に息を吐くときが苦しい
- 息をするたびに、ヒューヒュー、ゼーゼーという音がする
- 横になっているより、起き上がっているときの方が呼吸しやすい
- エアコンの効いた場所では息苦しさを感ずる
- タバコやお線香の煙で息苦しくなる
- 粘り気のあるたんが多く、なかなか取れない
- 気温や気圧、天候の変化で症状が悪化することがある

上記に当てはまる症状が1つでもあれば、呼吸器内科などの専門医を受診しましょう。



### ぜんそくの主な症状

**喘鳴**  
(息をするたびにヒューヒュー、ゼーゼーという音がする)

**激しいせき**



このほかに、成人ぜんそく特有のケースとして以下の症状が出ることもあります

**胸の痛み**

**息苦しさ**



監修/ 黨 康夫

国際医療福祉大学成田病院呼吸器内科教授。専門は気管支喘息・慢性閉塞性肺疾患。日本呼吸器学会認定指導医・日本アレルギー学会認定指導医。

# 気付かないうちに発症&進行する

新たな  
国民病

# CKDとは？

(Chronic Kidney Disease = 慢性腎臓病)

CKDとは慢性的に腎臓の機能が低下した状態のこと。

日本国内の患者数は1,330万人と推測されています。

CKDの初期には、自覚症状がほとんどなく、

症状が表れたときには、病気がかなり進行していることが少なくありません。

健康診断で腎機能の異常が指摘されたときには、精密検査を受けましょう。

また、CKDの発症に生活習慣が大きく関わっているといわれるため、生活習慣の改善も大切です。

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！

- 高血圧や糖尿病の持病がある
- 肥満またはメタボリックシンドロームである
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 血縁者に腎臓病の人がいる
- 健診で尿たんぱくが見つかったことがある
- 喫煙習慣がある
- 閉経している



成人の **8人に1人** が罹患！  
末期には人工透析が必要に…

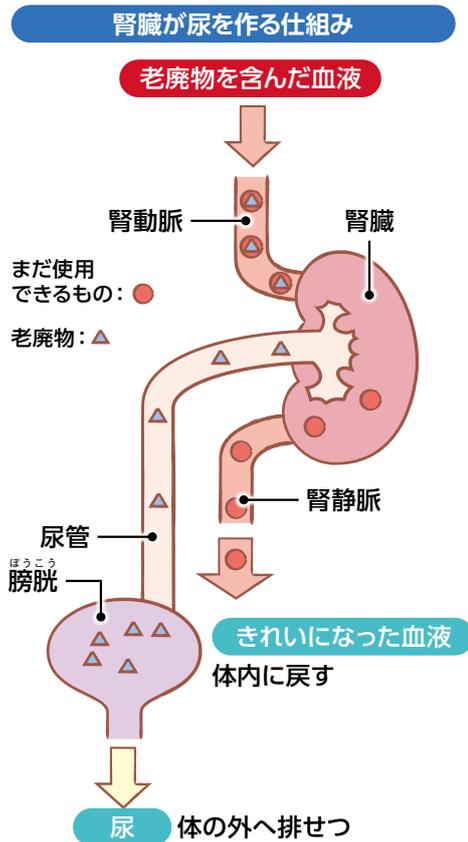
腎臓が悲鳴を上げていませんか？

# CKDになる前に

## 検査と予防を！

体内の老廃物を尿にして  
排せつする働きを持つ腎臓

腎臓の働きは、大きく2つあります。1つは、体内で生じた老廃物や過剰に摂取し過ぎた塩分や水分を尿という形で体外に排せつすること。もう1つは体内の水分量を調節したり、ホルモンを分泌したりして体の働きを一定に保つことです。そのほかに血圧や骨の代



謝、造血機能の調節などにも関わっています。

こうした腎機能が低下すると、胃のむかつき、食欲不振、全身のだるさ、頭痛、むくみ、高血圧、貧血、骨がもろくなるなど、さまざまな症状が表れてきます。腎機能の低下がさらに著しく進むと腎不全になり、最終的には人工透析や腎臓移植が必要になる場合もあります。

腎障害または腎機能の低下が3カ月以上続くのがCKD

CKD（慢性腎臓病）は、1つの病気の名称ではなく、腎障害が起きたり、腎機能が低下した状態が3カ月以上継続して続く病態の総称です。腎臓そのものの病気だけでなく、糖尿病や高血圧などのさまざまな病気が深く関わっています。

### CKDの発症は生活習慣病との関わりが深い

腎機能は年齢とともに低下するため、高齢になるほどCKDは増えていきます。生活習慣病との関わりも深く、若い人でも「高血圧」「糖尿病」「コレステロールや中性脂肪の数値が高い」「肥満やメタボリックシンドロームを指摘されている」「血縁者に腎臓病患者がいる」という人は要注意です。糖尿病や高血圧の人はCKDの発症とともに、重症化するリスクも高いので特に注意が必要です。

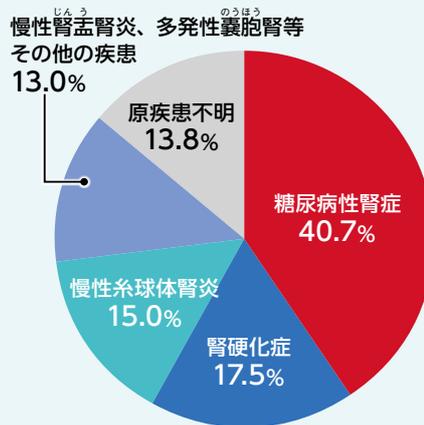
CKDを放置すると、腎機能の低下が進み最終的には腎不全、さらには脳卒中や心筋梗塞などの重

### 日本の透析患者は増加中！

うまく働かなくなった腎臓に代わり、体内で生じた老廃物や余分な水分、塩分を人工的に取り除き、血液を浄化する治療法を人工透析といいます。人工透析を受けている国内の患者数は年々増加しており、2020年末時点で約34万8,000人に達しています。2020年には新たに4万人超の患者が人工透析を始めており、その原因（原疾患）として最も多いのは糖尿病性腎症で40.7%、次いで腎硬化症が17.5%となっています。透析治療は1回当たり4～5時間かかり、それを週に3回行う必要があるなど、時間も費用もかかります。そのため、患者のQOLの低下や医療費の増加といった問題があり、現役世代の負担増が懸念されています。

出典：一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」

透析導入患者の原疾患の割合 2020年



大なる病気を発症するリスクが高まります。CKDを早期の段階で発見し、進行を抑えたり改善することができれば、腎臓だけでなく心臓や脳を守ることもつながります。

## CKDの診断と重症度の判定

腎障害を確認する手段の1つに、尿検査で尿たんぱくを確認する方法があります。激しい運動後でも一時的に尿たんぱくが出ることはありますが、尿たんぱくが長期にわたり認められる場合は、重大な腎障害の可能性があり、腎臓の採血や画像診断等により詳しく調べます。

採血では、腎機能を確認する手段に、血液中のクレアチニンという物質の量を調べる方法があります。クレアチニンは筋肉で作られる老廃物の1つで、そのほとんどが腎臓の糸球体を通じて排せつされます。もしも血液中にクレアチニンが増加していた場合、それは糸球体のろ過機能が低下していることを意味します。糸球体のろ過量（GFR）を正確に調べるには大変な検査が必要になるので、一般的には血清クレアチニン値、年

齢、性別から推定した数値である推算糸球体ろ過量（eGFR）が用いられます。

血清クレアチニン値は健康診断でも測定することがあるため、健康結果を確認しましょう。

CKDの診断基準は下図の通りです。CKDと診断された場合は、放置しないで必ず医療機関を受診しましょう。

CKDの重症度に応じて、必要な治療が行われます。CKDの重症度は、糖尿病等の原疾患、腎機能（GFR）、尿たんぱく・アルブミン尿の量に基づいて判定されます。

CKDは、ほとんど自覚症状がないまま進行し、末期の腎不全に至ることもあるので、早期に発見し、早めに治療を始めることが重要です。高血圧や糖尿病などの持病がある人は、それらの治療と管理も引き続き行い、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの予防にも努めましょう。

\*糸球体…腎臓で血液中の老廃物や塩分をろ過し、尿として体外に排出する働きをしている組織。細い毛細血管が毛糸の球のように丸まってできていることから「糸球体」と呼ばれる。

### CKDの診断基準

- ☑ **腎障害**..... 尿たんぱく・アルブミン尿、画像診断などにより腎障害が明らか
  - ☑ **腎機能の低下**... 推算糸球体ろ過量（eGFR）が60ml / 分 / 1.73㎡未満の状態
- 上記のいずれか、または両方が3ヵ月以上続く場合 —

## CKDと診断

eGFRは次の計算式で求めることができます。

男性

$$194 \times \text{血清クレアチニン}^{-1.094} \times \text{年齢}^{-0.287}$$

(女性 男性の数値×0.739)

計算ツールはこちら



GFRは糸球体が1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるかを示す値です。健康な人では、100ml / 分 / 1.73㎡前後を示し、数値が低くなるほど腎機能が悪いと判断されます。15ml / 分 / 1.73㎡未満まで低下すると末期腎不全として人工透析治療の準備が必要になります。

CKDの重症度の判定については、

CKDの重症化分類  を参照してください。

### 生活習慣病とCKD

#### 糖尿病

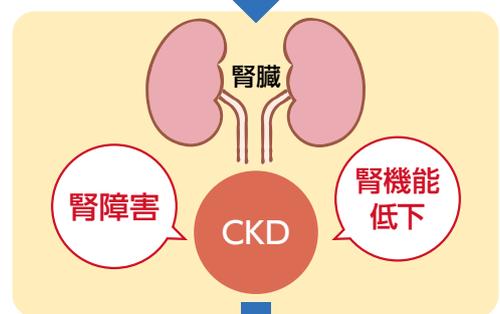
糖尿病により高血糖状態が長期間続くと、腎臓の糸球体が障害を受けて腎機能が低下する**糖尿病性腎症**になり、CKDが重症化します。

#### 高血圧

高血圧が長期間続くと動脈硬化が進み**腎硬化症**からCKDに。CKDが進むと高血圧も悪化し、さらにCKDが重症化する悪循環に陥ります。

#### メタボリックシンドローム

糖尿病、高血圧、脂質異常症が重複したメタボリックシンドロームは、腎機能低下のリスクを高めます。



# CKD予防のための生活習慣改善ポイント

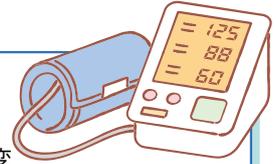
CKDの発症には、食生活、肥満、運動不足、喫煙などの生活習慣が大きく影響します。ですが、生活習慣を改善していけば、予防や悪化の防止が可能です。

## 食事

腎障害がある場合には、塩分の過剰摂取が血圧を高め、腎臓への負担を増やす要因となります。1日当たりの食塩の摂取量が6g未満になるよう、減塩を目指しましょう。減塩調味料を使うほか、調味料は小皿に取って付けて食べる、素材の味やだしの旨みを生かす、麺類の汁は飲まないなど工夫をして、塩分を控えていくのがポイントです。また、塩分はパンや麺類、バター、ハムやかまぼこなどの加工食品、インスタント食品などにも多く含まれています。調味料以外にそれらの食品も過剰に摂取することがないように、気を付けましょう。

## 血圧測定

血圧は、測定する環境により数値が変動します。一般的には医療機関で測る血圧（診察室血圧）の方が、緊張などの影響で、自宅で測る血圧（家庭血圧）よりもやや高くなるといわれています。そのため、高血圧の診断などには家庭血圧による測定値も重要視されます。脳卒中などの心血管病のリスクも高めるので、注意が必要です。特に朝の家庭血圧をきちんと測り、血圧のコントロールに努めましょう。



## 運動

運動は継続的に行うことが大切です。とはいえ、急に負荷の高い運動を始めると、すぐに疲れたり体を痛めたりしてしまいます。普段の生活に＋10分の軽い運動を取り入れることから始めましょう。一駅手前で降りて歩く、昼休みに会社の周りを散歩するなど、続けやすいことから始めてみてください。



## 肥満の予防・解消

肥満の予防や解消は、CKDの予防にも非常に重要な役割を果たします。特に、ドカ食い、偏った栄養バランス、早食いなどの食事習慣は、過剰なエネルギー摂取を招き、肥満を進めてしまう原因につながります。まずは主食、副菜、主菜、乳製品、果物をバランスよく摂取できる食事を目指しましょう。それをゆっくり、よくかんで食べることで、食べ過ぎ防止にもなります。

## 禁煙

タバコは心臓や血管にさまざまな悪影響を及ぼします。小さな血管が集まった臓器である腎臓では、喫煙によって血流が障害されたり、腎臓の活動に必要な酸素量が減少して、次第に機能が低下していくことが考えられます。腎機能低下を指摘されたら、まずは禁煙を心掛け、動脈硬化の進行と腎機能の悪化を防ぐことが重要です。

### 健診で尿の異常が指摘された方へ

尿たんぱくは風邪をひいた後や運動の後、ストレス、疲労、睡眠不足、水分不足などでも検出されることがあり、健康診断で異常値だったとしても、腎臓には問題がないケースもあります。しかし、「ちょっと体調が悪かっただけ」と放置しておくと、腎臓の異常を見逃してしまうことになるかもしれません。尿の異常が指摘されたら、精密検査を受けましょう。特に、2年続けて尿の異常がある場合は、必ず精密検査を受けましょう。

### 高血圧や糖尿病で治療中の方へ

高血圧や糖尿病は、腎障害を悪化させる要因になりますが、一方で腎障害も高血圧や糖尿病を悪化させる要因になり、互いに悪影響を及ぼす関係といわれています。いずれも自覚症状が出にくい病気なので、血圧や血糖のコントロールが重要になります。定期的に健康診断や必要に応じた検査を受けるとともに、異常があればすぐにかかりつけ医に相談し、しっかり治療を進めていきましょう。

産業医より  
「まだ自分は大丈夫」と  
思っている方へ



動画でも  見られる

# おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

## 腰の疲れをとるストレッチ

座り過ぎや激しい運動による腰の疲れを放置すると、腰痛の原因に。

腰の疲れをためないためのストレッチをご紹介します。お風呂上がりなどの体が温まっているときに行うと効果的です。

### ももの内側と脇腹 ストレッチ

脇腹周囲がほぐれて呼吸が楽になります。また、姿勢が良くなるので、長時間座っていても疲れにくくなります。腕をしっかり引き上げながら伸ばすと、ウエストを引き締める効果も。

回数の目安  
左右  
2回ずつ

1 右膝を曲げて、左足を伸ばします。



2 左手を前について、右手を上へ伸ばし、そのまま体を左に倒します。ゆっくり息をしながら、気持ちの良いところで止めてそのまま 20 秒キープします。

3 逆側も同様に行います。



脇腹から腰にかけて、ももの内側・後ろ側が伸びているのを意識しましょう。

ポイント

お尻が浮かないように、両方のお尻に均等に体重を乗せます。腕を上へ伸ばしながら倒していくのがコツです。

### お尻ストレッチ

腰痛の予防・改善に効果があります。しっかり骨盤が締まって安定するので、立ったときに腰に負担がかかりにくくなり、腰が疲れづらくなります。

1 右膝を曲げて、左足を伸ばし、右膝の上に体を倒して乗せます。



2 右足を少し内側に入れてお尻を横に下げ、左膝を床につけるようにして、ゆっくり呼吸しながら 20 秒キープします。

3 逆側の足でも同様に行います。

ポイント

あまりお尻に効いてこないと感じる方は、膝の角度を少し大きくすると効きやすくなります。

お尻の右側が伸びているのを意識します。



回数の目安  
左右  
2回ずつ

#### 【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。





## フルーツは生に限る

まず1つ目は「フルーツは生に限る」ということ。フルーツは間食やデザートとしても向いています。なぜならフルーツには食事でも不足しているビタミン・ミネラル類、食物繊維を補う健康効果があるからです。特にかんきつ類、甘酸っぱい味のするフルーツにはビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べるフルーツなら無駄なく取り入れることができます。なお、ストレスの多い人はビタミンCの消耗が激しいものです。ストレスは余計な食欲を呼び込むので、ビタミンCを補給しておくといいですね。

また、フルーツの甘みは脳をリラックスさせ、酸味が疲労回復を助けてくれます。このため「疲れたら甘い物」というような、やたらに甘い物が食べたくなる気持ちを打ち消すことができるのです。しかもフルーツは和菓子や洋菓子、スナック菓子に比べて明らかに低カロリー、低糖質、低脂肪です。いちごのシヨートケーキ(378kcal)やアップルパイ(213kcal)よりも、生のままのいちご(5

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

## フルーツの 痩せる食べ方を 知っておこう



「フルーツは太るので食べません」という人は少なくありません。ところがフルーツは食べ方ひとつでダイエットの強力な味方になってくれます。それにはポイントが2つありますのでご紹介します。

### 日本人の超過死亡\*原因の第3位 フルーツ不足が死を招いていた！

フルーツが健康長寿に欠かせないということが明らかになりました。2019年、世界195カ国を対象にした食習慣と死因を分析し、どんな食習慣によって何人の人が死亡しているかを国ごと、食習慣ごとに推定した世界規模の研究結果があります。

それによると、日本人の食習慣における超過死亡の原因の1位が食塩摂取過剰、2位は全粒穀物不足、そして3位がフルーツ不足でした。驚くことにフルーツ不足が死を招いているのです。ただし、この研究は生のフルーツでのものです。ジュースやジャム、缶詰などの加工品は含まれていません。流通が発達した現在では、フルーツは数少ない旬を楽しめる食品です。季節ごとに出回るフルーツはビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノール類がたっぷり入っています。これらの栄養成分が健康と美容を支えていることは間違いありません。

\*超過死亡：本来想定されている死亡者数より増えた数。  
(出典) GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risk in 195 countries, 1990-2017: systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 2019;393(10184): 1958-72.



個で25kcal) やりんご(1/2個で58kcal) を食べる方が太りません。

痩せるためにフルーツを利用するならば、ジュースやジャム、缶詰などの加工品は選べないことも重要です。加工品は砂糖などが追加されるだけでなく、ビタミン・ミネラル類、食物繊維が大幅に減ってしまいます。また、カロリーが高いので注意が必要です。生のパイナップルなら1/8個(100g)で51kcal、缶詰のスライス3枚(105g)で96kcalと約2倍になります。

### ヨーグルトと食べる

それでもう一つのポイントは、「プレーンヨーグルトと一緒に食べる」ことです。もともとヨーグルトには善玉菌の1つであるビフィズス菌が豊富で、これを食べることで腸

内の善玉菌が活発になります。そこにフルーツの食物繊維をプラスすることで、通称「痩せ菌」が増えます。この「痩せ菌」がたっぷり出す短鎖脂肪酸は、体にある脂肪を代謝して燃やしたり、これ以上脂肪が吸収されたりするのを防ぐ効果があるのです。この短鎖脂肪酸を腸内でたくさんつくれば痩せることが期待できます。

### 食物繊維も多いフルーツ

フルーツの栄養の特徴の1つに炭水化物が多いことがあります。そこには甘みが強い果糖をはじめ、でんぷんやブドウ糖などが豊富に含まれています。これがフルーツは太ると考えられている原因ですが、炭水化物とは糖質と食物繊維の合計。フルーツは糖質ばかりではなく、食物繊維も多いのです。

フルーツの種類によって食物繊維の量は異なりますが、多く含む物を見分ける方法があります。例えば、いちごやキウイのようにジャムにできるようなフルーツ(ジャムのプルプルは食物繊維の一種であるペクチン)、りんごのように歯応えのある物(固いのは食物繊維が多いため)、みかんのように果実が袋に入っている物(袋や筋は食物繊維)です。意外なことにバナナにも食物繊維が豊富。ヨーグルトと食物繊維が多いフルーツを一緒に食べることで腸内の「痩せ菌」を増やし、「痩せ菌」のダイエット効果のおかげで、知らないうちに痩せる体になるのです。

しかも、ヨーグルトとフルーツは味の相性が抜群。一緒に食べることでおいしく痩せることができるのはうれしいですね。ただし、市販のフルーツがブレンドしてあるタイプのヨーグルトでは効果がありません。プレーンヨーグルトにカットした生のフルーツを入れるのが痩せる秘訣です。

フルーツの摂取量の目安は1日200gです(『食事バランスガイド』厚生労働省・農林水産省)。100gの目安はキウイやみかんなど小さめのフルーツで1個、りんごやグレープフルーツなど大きめのフルーツなら1/2個です。フルーツの効果は食べれば食べるほど高まるものではないので、適量を守りましょう。一方、これまで「フルーツは太るから」と避けていた人は、いきなり1日200gは心理的に抵抗があるかもしれません。まずは毎日の習慣として生のフルーツを取り入れるようにしてみましょう。

あなたの心は  
大丈夫？

# ココロ 通信



## 質問

仕事の疲れとストレスから、  
つい夜中にドカ食いしてしまい、  
朝になると後悔の繰り返し…。  
やめたいのにやめられません。

30代の秋山さん（仮名）はストレスがたまると会社帰りにコンビニ  
に行き、脂っこい総菜やスナック菓子を買って食べてしまいます。  
どうしたらドカ食いをやめられるでしょうか。

食べなければいいと分かって  
いても、やめられないので余計  
に苦しいですね。

後悔の繰り返しとのことですが、  
ドカ食いした自分を責めて  
いませんか？ 食べることに後  
ろめたさを持っていたりして  
ないでしょうか。

過食する人は、食べることが  
悪いこと、恥ずかしいことと思っ  
て、食欲をコントロールできな  
い自分を意志が弱いと責めてい  
ることが多いのです。

でも悪いことではないので、  
そんなふうに思わなくても大丈  
夫ですよ。「今は理由があるから

仕方ない。これも私なのだ」と  
認めてあげてくださいね。

過食は意志が弱いからではな  
く、疲れやストレス、ホルモン  
バランスの乱れなどさまざまな  
要因が重なっていることが多い  
ものです。できれば違う方法で  
ストレスを発散できるようにし  
ていきましょう。

運動する、カラオケで熱唱す  
るなども良い方法です。悩みを  
信頼できる人に話すこともよい  
ですね。「そうなんだね」と受  
け止めてもらうだけでも心が軽  
くなりますし、言葉にすることに  
気持ちが解放されます。

「ご相談者さまに合った方法を  
取り入れていただければと思い  
ますが、私のお勧めは「書く」  
ことです。イライラしたこと、  
もやもやしていること、悩んで  
いること、自分の中にあるネガ  
ティブな気持ちをとことん吐き  
出すのです。紙に書いてもいい  
ですし、スマホのメモ帳に入力  
しても構いません。

ストレスを文字化することで、  
客観性が生まれ心が軽くなりま  
す。頭でぐるぐる悩んでいると  
きには分からなかったような気  
付きが得られることも多いです。  
書くことはお金もかかりませ  
んし第三者も必要ないので、手  
軽に始められますよ。

すぐに過食をやめようと思わ  
ずに、時間をかけてじっくり取  
り組んでみてください。

ただし、ストレスによる過食  
も一定のレベルを超えると、摂  
食障害などの心の病気に発展す  
る場合もあります。もし自分で  
対処できないような場合は、早  
めに専門機関（精神科・心療内  
科など）を受診されることをお  
勧めします。



### 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



# 丸山桂里奈さん

● タレント

こう見えても料理は毎日作って  
体も心も健康に過ごしています！



アスファルトは友達!!

まるやま かりな / 1983年、東京都生まれ。小学6年生からサッカーを始め、大学時代の2002年に日本代表に初選出。FWとして活躍し、ワールドカップはアメリカとドイツの2大会に出場、オリンピックはアテネ、北京、ロンドンの3大会に出場した。2016年に引退し、現在はタレントとしてテレビを中心に活躍中。夫は元日本代表サッカー選手の本並健治さん。

私、今が一番健康で幸せかもしれません。スポーツ選手はセカンドキャリアをどう築いていくか難しいものですが、私の場合は、引退後すぐにバラエティー番組などに呼んでいただいて、それからわりと順調にお仕事を続けられています。それは私の実力ではなく、私が未熟な小鳥だとしたら、周りの大人の鳥たちがサポートしてくれて、うまく羽ばたかせてくれたおかげだと思います。

現役時代は、試合に向けていかに持久力を備えられるか、という食事法や運動法を淡々とこなし、決して楽しい食事ではありませんでした。ところが、引退して何でも食べられるようになると、世の中にはびこっている魅力的な物がおいし過ぎて（笑）、とにかく食べまくって、不健康な生活を送ることもありました。

一つの転機となったのは結婚です。夫は私よりずっと年上で、健康でいてもらいたかったので、食事に気を付けるようになりました。こう見えても私、毎日料理を作っているんですよ。夏は自宅のベランダで育てたゴーヤやトマト、なすなどを使った料理にも挑戦して、改めて野菜のおいしさを知りました。

どんなに仕事が忙しくても毎日料理を作るのは、自分のメンタルにも良い影響があるみたい。肉をたいたいたり、切ったり、野菜を刻んだりする行為が、知らぬ間にストレス発散になっているようですね。

# にっぽん ウォーキング旅



鹿児島県  
指宿市



## 薩摩半島の最南端で ひと足先に春を感じる

年間平均気温が約18度と温暖な気候の指宿市は、「東洋のハワイ」と呼ばれ、市内にはソテツが自生する。12月下旬には、全国で最も早く菜の花が咲くことでも有名で、このウォーキングコースでは、雄大な景観とともに、あちこちで鮮やかな黄色い花が楽しめる。



日本最南端のJRの駅「西大山駅」で下車すると、まずその絶景に圧倒される。駅のホームからは満開の菜の花畑と「薩摩富士」とも呼ばれる名峰、開聞岳を望むことができる。ホームのベンチに座り、しばし景色を堪能したい。

菜の花が指宿のシンボルとなったのは江戸時代からだ。「食用」菜種油用」として栽培されていた菜の花を、当時、薩摩藩の財政改革を担当していた調所廣郷が改良し、その品質を薩摩の特産品となるまで高めたことが始まりだ。

季節は冬だが、菜の花が咲くほどの温暖な気候のため、晴れた日に厚着で歩いていると、汗ばんでくる。上着を脱ぎ、畑の中に続く道を歩いて行くと「フラワーパークかごしま」が見えてくる。

その先の薩摩半島の最南端の岬「長崎鼻」に鎮座する「龍宮神社」

には、「古事記」「日本書紀」に登場する女神の豊玉姫が祀られている。ウミガメの産卵地である長崎鼻は、昔話「浦島太郎」の物語の舞台とされ、豊玉姫は乙姫のモデルといわれている。鮮やかな朱色の社殿とエメラルドグリーンの海のコントラストは、まるで竜宮城にきたような気持ちにさせられる。お参りを済ませたら、霧島錦江湾国立公園にも指定されている長崎鼻の散策へ。雄大な開聞岳と岩礁に碎ける波しぶきの景観は、南国情緒そのものといえる。

西大山駅へ戻ったら、駅前にある直売所「かいもん市場 久太郎」で、指宿産マンゴーを使ったスイーツを食べてエネルギー補給を。お土産に旬のそらまめやスナッペンなどを買ったなら、帰りに指宿駅で下車して、名物の砂むし温泉を楽しみたい。



### 3 龍宮神社

長崎鼻に鎮座する豊玉姫を祀った神社。浦島太郎と乙姫の会った場として、縁結びの御利益でも知られる。境内からの海の眺めも美しい。



境内にある浦島太郎像の周りを2回まわって亀をなでると、願い事がかなうといわれている。

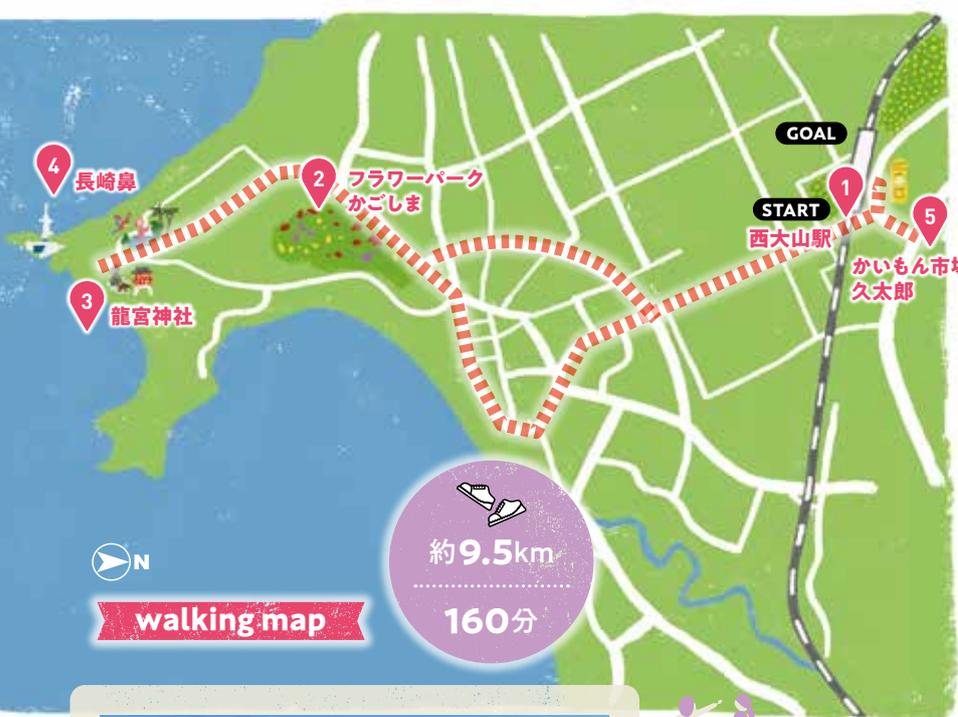


### 2 フラワーパークかごしま

温暖な気候と天然の松林に囲まれた地形を生かした、世界各国の植物が楽しめる植物公園。亜熱帯植物を中心に、2,400種40万本の植栽を誇り、四季折々の花が楽しめる。

**DATA** 時間:9:00～17:00 ※入園は30分前まで / 休:12月30日、31日 / 電話:0993-35-3333

冬場でもチューリップや早咲きの桜などさまざまな花が見られる。



walking map

約9.5km  
160分

### 1

### 西大山駅

JR 日本最南端の駅として、鉄道ファンにはおなじみの駅。列車と円錐形の美しい開聞岳を一つのフレームに収められるため、人気のフォトスポット。12～2月には、駅周辺に菜の花がたくさん咲き、人々の目を楽しませる。



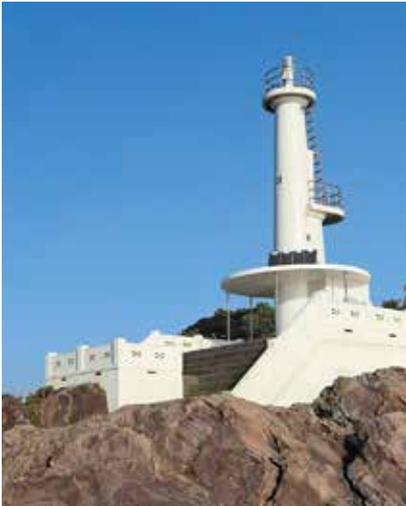
駅前にある菜の花の色をイメージした「幸せの黄色いポスト」は、実際に手紙が送れる。



### 5 かいもん市場 久太郎

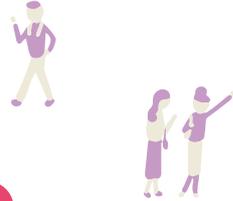
地元の農産品、自社製の漬物をはじめとした特産品を取り扱う産直市場。店内のカフェコーナーでは、開聞岳を眺めながら休憩ができる。電動自転車のレンタルや観光案内も行う。

**DATA** 時間:8:30～16:00 / 休:無休 / 電話:0993-34-0132



### 4 長崎鼻

薩摩半島最南端の岬。浦島太郎が竜宮城へ旅立った岬と言い伝えられ、「竜宮鼻」の別名を持つ。白い灯台と青い海と空、開聞岳とはるか海上に浮かぶ屋久島や三島の島影は絶景。



※営業時間などデータは変更される場合があります。  
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。



生活習慣病  
予防のための

# ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な  
食生活を無理なく続けましょう!

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、国際中醫師



CKD、高血圧を防ぐ  
塩分控えめだけどおいしさを感じられるレシピ

## まだらの冬野菜あんかけ中華風

CKD (慢性腎臓病)、高血圧を予防するためには、塩分を控えることが大切です。塩分を控えてもおいしさを感じられるようにするためには、「素材の味を生かす」「香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する」のがポイントです。調理の際には、調味料を使い過ぎないように、計量スプーンやはかりを使ってレシピの使用量を守るようにしましょう。

Main

# まだらの冬野菜あんかけ中華風

■223kcal ■脂質6.3g ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

## 作り方

- 1 はくさいはための千切りにする。えのきは石突を落とし、半分に切る。れんこんはいちょう切りにする。にんじん、しょうが、大葉は千切りにする。
- 2 まだらの両面に軽く塩、こしょうをしたら、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼いたら皿に盛る。



### POINT

まだらの両面を焼いてからあん合わせること、形が崩れずきれいに仕上がります。

- 4 同じフライパンにしょうがを加え、香りが立ったら①の野菜ときのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- 5 ④によく混ぜたAを加えてとろみが付くまで加熱する。
- 6 ③に⑤をかけ、大葉のをせる。

素材それぞれの持つ味や食感が楽しめるメニュー。あんかけのとろみを強めることで、減塩しても塩味を感じやすくしています。加えて、きのこのうま味によって、塩分を控えてもおいしく食べられます。根菜はカリウムが多く、余分な塩分を排出してくれる効果があります。

## 旬食材

### まだら



年間を通して水揚げされますが、春の産卵期に向けて身がおいしくなる冬が旬とされている魚です。低脂肪、高たんぱくで、生活習慣病予防に薦めの食材ですが、量は控えながら良質なたんぱく質の摂取が必要なCKD予防には、特に最適です。

## 材料(2人分)

- はくさい……………1/2枚(50g)
- えのき……………1/2株
- れんこん……………50g
- にんじん……………30g
- しょうが……………1片
- 大葉……………4枚
- まだら……………2切れ
- 塩、こしょう……………各少々
- 片栗粉……………適量
- ごま油……………大さじ1
- A 水……………200ml
- オイスターソース……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- こしょう……………少々



Side

## 焼きだいこんのピリ辛香味だれ

■88kcal ■脂質5.4g ■塩分相当量0.9g ※すべて1人分

旬のだいこんの甘味とピリ辛な香味だれの相性が、おつまみにもぴったりの一品。コクのある味わいのポン酢、マヨネーズは、減塩レシピに便利な調味料です。さらに、香味野菜の香りとラー油の辛味が、減塩を感じさせません。

## 旬食材

### だいこん



日本に流通する主な品種である青首だいこんは、寒くなるほどに甘味を増す、冬が旬の根菜です。根の部分の約95%は水分で、消化吸収を助ける働きのあるジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれます。つい食べ過ぎて、胃もたれや胸焼けになりがちな冬にぴったりの食材です。

## 材料(2人分)

- だいこん……………1/4本(250g)
- A マヨネーズ……………大さじ1
- ポン酢……………大さじ1/2
- いりごま……………小さじ1
- 長ねぎ……………10cm
- にんにく……………1片
- ごま油……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- ラー油……………少々

## 作り方

- 1 だいこんは皮をむいて厚さ1cmの輪切りで6枚に切ってから、両面に十字の切り込みを入れる。
- 2 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにしてAと混ぜ、たれを作る。
- 3 ①のだいこんを皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- 4 フライパンにごま油を熱したら中火で③を両面色よく焼き、塩を振りかける。
- 5 ④を皿に盛り、②のたれとラー油をかける。