

すこやか**健保** 10月号

vol.827 2017年

あしたの健保
プロジェクト

Illustration:macco



健診結果に一喜一憂するより **健康状態の推移のチェックが重要**

健保連はこのほど、長年にわたる体重の増加が健康に重大な影響をもたらすという興味深い調査結果を公表しました。これは15年度の特健診受診者約340万人の健診データをもとに、肥満の人とそうでない人の「血圧」、「脂質」、「血糖」、「肝機能」の検査値の分布状況をみたものです。

それによると、「20歳時の体重から10kg以上増えた」と答えた人(約109万人)のうち、すべての検査値が基準内にある「リスクなし」の人はわずか8.4%。逆に体重の増加が10kg未満の人では「リスクなし」が26.5%とじつに約3倍の開きがあることが明らかになりました。

さて、健診や人間ドックを受けるうえで一番大切なことは何だと思いませんか。結果に一喜一憂することだけでなく、健康状態の推移をチェックすることにあります。ある年に急に異常が発生するわけではなく、運動不足や栄養過多など日常生活の不摂生により、徐々に数値が悪くなっていく過程があるのです。今年は正常値でも、昨年や一昨年と比較してどう変化したかをチェックすることが重要です。徐々に数字が悪くなっていることが分かれば、すぐに生活習慣を見直し、改善することができるからです。

しかし、要再検査や要精密検査と判定された場合は、放っておいてはいけません。

必ず、健診を受けた機関やかかりつけの医療機関で検査を受けてください。面倒だ、不安だ、自覚症状がない——などの理由から、再受診しない人も多くいますが、その結果、がんや重大な疾病の見落としにつながり、いくら悔やんでも悔やみきれない結果を招くこともあるのです。

わが身の健康は自分だけのものではありません。家族や勤務先にも大きな影響を与えるほか、初期段階の治療に比べ、大変高額な医療費を費やす結果ともなり、医療保険者の財政にも大きな負担をもたらします。いま一度、健康診断や人間ドックを受ける重要性と意味を考えてみませんか。

すこやか
特集

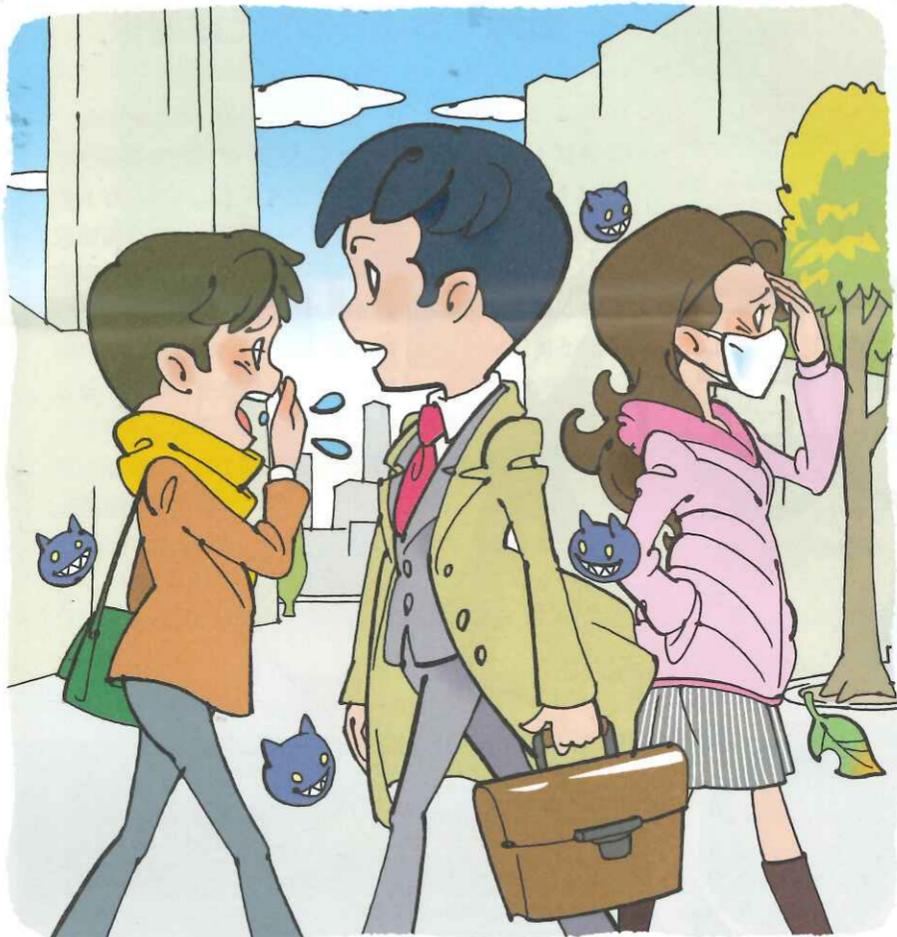
流行前に予防しよう

感染しないぞ、インフルエンザ!

毎年冬に大流行するインフルエンザ。

まだ初秋の10月ですが、季節の変わり目は免疫力も下がりがちで、体調を崩しやすくなります。

今のうちに、これから流行するインフルエンザに対する予防をしておきましょう。



1 予防接種は感染後の発症・重症化を抑える

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが口や鼻などから侵入・感染し、体内で増殖することで発症します。通常1~3日の潜伏期間を経て、急な38℃以上の発熱、頭痛、のどの痛み、関節痛、全身倦怠感などの症状が表れます。肺炎や脳症などの合併症を引き起こし重症化する人もいます。

予防のためにインフルエンザワクチンを接種すれば、インフルエンザに絶対にかからないというわけではありません。しかし、インフルエンザワクチンの予防接種は、人によっては発症そのものを抑えたり、また、多くの人では発症しても重症化を防ぐ効果が認められています。

重症化しやすい高齢者や持病をお持ちの人などにはとくにお勧めです。

2 予防効果は接種した2週間後から5カ月程度

インフルエンザは例年12~3月ごろに流行し、1~2月にピークを迎えます。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種して2週間後から5カ月間程度と考えられています(※生後6カ月~13歳未満の場合は2回接種)。12月中旬までには予防接種を終えている方がよいでしょう。早いところでは10月から予防接種を始めている医療機関もありますから、流行し始めて混み合う前に、早めに接種しておく方が安心です。

ただし、予防接種は、病気に対する治療ではないため、健康保険は適用されません。原則として全額自己負担で、費用は医療機関によって異なります。加入している健保組合や市区町村によっては助成を行っている場合がありますので、問い合わせてみるとよいでしょう。

3 インフルエンザ予防対策は総力戦!

インフルエンザを予防するためには、予防接種のほか、日常生活でも気をつけたいことがたくさんあります。

● **外出後のこまめな手洗い・うがい**

最も重要な予防対策。普段から習慣として心がけたい。

● **咳エチケットを心がける**

咳やくしゃみが出る場合は人に向けて発せず、ハンカチや手のひらで受けて、その後手を洗う。

● **マスクの装着**

症状のある人が装着した方が、有効性は高い。

● **十分な休養&バランスの取れた食事**

● **流行時のむやみな外出や人ごみを避ける**

● **室内を適度な湿度(50~60%)に保つ**

湿度が低いとウイルスが増殖しやすくなるため、加湿器などで潤いを。



COLUMN

セルフメディケーション税制 予防接種の領収書などが必要

2017年1月1日から、特定の医薬品購入に対する新しい税制「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」が始まりました。

特定の医薬品を、年間1万2000円を超えて購入した際に、超えた部分の金額(上限額8万8000円)について所得控除を受けることができます。

対象となるのは、所得税・住民税を納めていて、1~12月の1年間で特定健診や予防接種、定期健康診断や保険者が実施する人間ドック、市区町村が実施するがん検診などを受けている人です。申請には健診などの受診証明が必要となるため、結果通知表や領収書は捨てずに保管しておきましょう。

対象となる医薬品は1636品目(17年8月18日現在)あり、厚生労働省のホームページに掲載しているほか、共通識別マークが入っています。また、購入した際のレシートにも対象医薬品である旨表示されます。こちらも申請時に必要となるため、保管しておきましょう。対象者とその家族が購入した場合にも適用されます。

ただし、この制度は従来の「医療費控除」とは併用できず、どちらかを選択することになります。また、21年12月31日までの5年間の特例税制です。



※本マークは、
一般社団法人 日本OTC医薬品情報研究会
の登録商標です。

万一かかってしまったら、高熱によって体内の水分が奪われるため、水分補給はとても大切です。尿量が減っている(脱水?)、呼吸が苦しいほどの咳が出る(肺炎?)、意識がおかしい・けいれんしている(脳炎?)など、重症化をが予想されるサインが認められる場合には、急いで医療機関を受診しましょう。

学校保健安全法施行規則では、インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」としています。つまり、発症後5日間はとくにウイルスを排出している可能性が高く、この間は学校を休むことを含めて感染予防に努めなければなりません。仕事など重要な予定があってもキャンセルを余儀なくされます。受験などに影響することも心配です。

インフルエンザの予防は総力戦です。本人だけではなく、家族とともに早めの予防接種と各種対策でしっかり予防しましょう。

