



Illustration: Maki Kobayashi

働き方改革関連法が成立 健康経営の視点で後押しを

政府が先の国会で最重要法案と位置づけた「働き方改革関連法」が6月29日、成立しました。従来の働き方を大きく変える施策が数多く盛り込まれましたが、関連法の柱のうち残業時間の上限規制の導入と「同一労働同一賃金」の実現について、その意義を考えてみます。

労働基準法で労働時間は原則として1日8時間、週40時間までと定められていますが、労使が協定（36協定）を結べば、残業時間の上限は実質無制限に設定することが可能です。今回の法改正で、初めて上限規制を設け、違反した企業には罰則が科されます。また、同一労働同一賃金は非正規労働者と正社員の不合理な待遇格差の是正を企業に求める措置です。

これらは、労働者の健康を守ることに加え、労働者の約4割を占める非正規労働者の待遇改善により、社会の支え手を増やすことが期待できます。一方、その実効性を疑問視する声もありますが、今回の法改正は約70年ぶりの大改革なのです。

労働基準法は1947年に制定されました。当時は労働時間と仕事の成果がほぼ比例する工場労働が前提でした。産業構造の変化に伴い現在では、時間と成果が必ずしも比例しないホワイトカラーが労働者の過半を占めます。一方、わが国の労働生産性は欧

米に比べて3分の2程度と低く、企業が国際競争力を高める上でも無駄な残業を減らし、生産性を上げることが求められており、これらが今回の法改正の背景にあります。ここで重要なのは健康経営の視点。従業員健康管理を経営的な投資と捉え、一人ひとりの活力向上により生産性を高める考え方です。皆さんが加入する健保組合の保健事業は健康経営の推進力になるとともに、働き方改革の後押しにもつながります。

働き方改革は始まったばかりです。関連法の趣旨が画餅に帰ることがないように、引き続き政府には国民に対する丁寧な説明や果敢な見直しが求められます。

働き方改革は始まったばかりです。関連法の趣旨が画餅に帰ることがないように、引き続き政府には国民に対する丁寧な説明や果敢な見直しが求められます。

働き方改革は始まったばかりです。関連法の趣旨が画餅に帰ることがないように、引き続き政府には国民に対する丁寧な説明や果敢な見直しが求められます。

健康保険

できることから始めよう!!

ACTION

コンビニ・時間外受診をやめよう!

急病でもないのに、時間外や深夜・休日に受診する「コンビニ受診」は、救急医療の妨げに。診察料も加算になります。

緊急性がない場合には、診療時間内での受診を心がけましょう。

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

あしたの健保 www.ashiken-p.jp

健康保険組合連合会

Illustration: Toru Fukushi



良質の油で

すこやかなからだづくりを

監修: 堀 知佐子 (管理栄養士・食生活アドバイザー・調理師)

太りたくないから、健康に悪そうだからと、やみくもに油(脂質)の摂取を控えていますか? じつは脂質はとても大切な栄養素。効率の良いエネルギー源となるだけでなく、肌を若々しく保ち、体調を整えてくれます。毎日の食事に良質な油を効果的に取り入れて、体質改善を!



1 脂質はエネルギー源! 成人男性なら1日50g

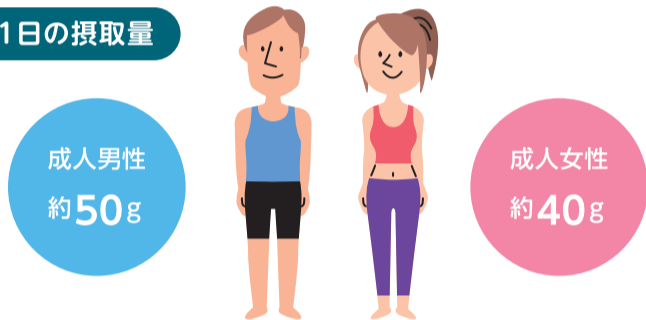
脂質は最も効率よくエネルギー源になる栄養素。炭水化物、タンパク質は1g当たり4kcalのエネルギーに変わるといわれ、それらに比べて脂質は1g当たり9kcalと高エネルギーです。もちろん取り過ぎは禁物ですが、食欲のないときには強い味方になってくれます。

食事を取る脂質の割合は、1日の総エネルギーの約25%が目安です。必要な摂取量は男女差や年齢、生活スタイルで異なりますが、成人男性では1日約50g、成人女性で約40gです。

脂質の主成分である脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。

飽和脂肪酸は常温で固体のもの。バターやラードなど、動物性の油に多く含まれます。不飽和脂肪酸は常温では液体で、植物性の油に多く含まれるほか、魚にも含まれます。またオメガ3系脂肪酸、オメガ6系脂肪酸、オメガ9系脂肪酸などに分かれており、次の章で詳しく解説します。

必要な1日の摂取量



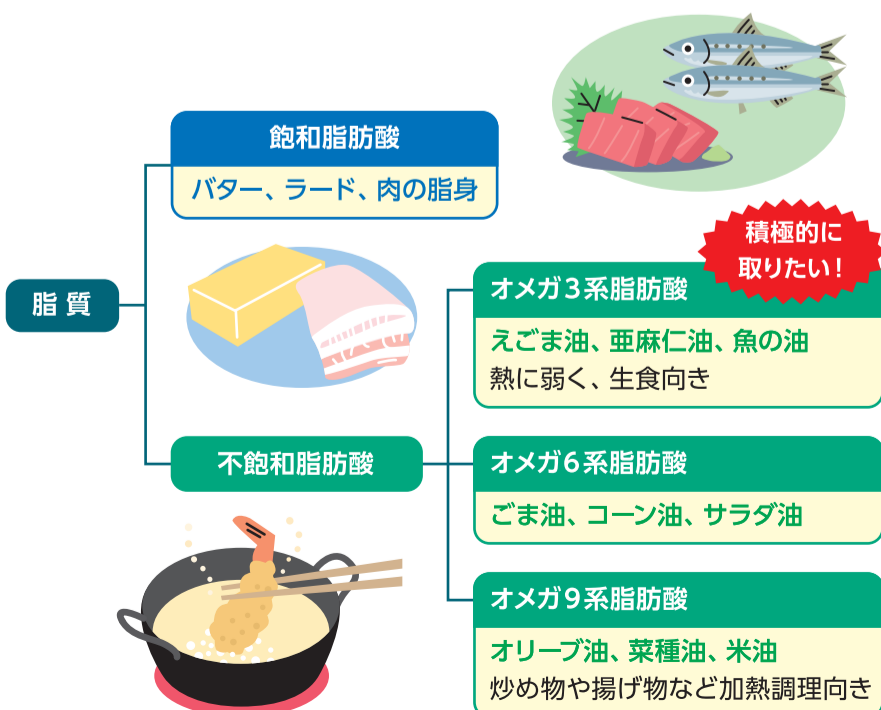
2 意識して取りたいのは、 体内で作れないオメガ3系脂肪酸

不飽和脂肪酸のうち、オメガ3系脂肪酸は体内で作ることができない「必須脂肪酸」。生活習慣病の予防やうつ病、認知症の予防、アレルギー症状の改善などが期待できます。代表的なものは、えごま油や亜麻仁油などに含まれる「αリノレン酸」と、青魚に多く含まれる「EPA(エイコサペンタエン酸)」、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」です。

オメガ6系脂肪酸の主なものは、ごま油などに含まれる「リノール酸」。体内で作ることはできませんが、比較的安価で日常的に多く使われているため、あえて意識的に取る必要はありません。

オメガ9系脂肪酸は血液中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを維持する働きがあり、さらに整腸作用も期待できます。代表的なものはオリーブ油、菜種油、米油などに含まれる「オレイン酸」です。

この中で最も積極的に取りたいのは、日本人の魚離れにより不足がちなオメガ3系脂肪酸で、EPA・DHA合わせて1日1g以上取ることが目標です。イワシなら2匹分、まぐろ(トロ)なら刺身2~3切れです。



3 加熱調理にはオリーブ油を! えごま油は生食で

油はその性質により、適した調理法があります。

オメガ9系脂肪酸のオリーブ油、菜種油、米油などは、酸化しにくく栄養素が変化しにくいので、炒め物や揚げ物などの加熱調理に向いています。なかでもオリーブ油には抗酸化作用の高いポリフェノールが豊富に含まれ、からだの老化を防ぐ効果も期待できます。

反対に、オメガ3系脂肪酸は熱に弱いため、生食で取りたいところです。魚を食べるときは、刺し身、しめ鯖などの酢じめ、カルパッチョなど、火を通さないアレンジをしましょう。また、発酵食品と組み合わせると栄養素を吸収しやすいので、えごま油や亜麻仁油を納豆やキムチにかけて食べるのもおすすめです。

油は基本的に、空気や熱に弱く酸化しやすいため、冷暗所に保存しましょう。大容量パックではなく、色付きの(遮光性のある)小さなボトルを購入し、開封後は早めに使い切るのが良いでしょう。

COLUMN

「サラダ油」って何?

サラダ油、キャノーラ油、菜種油などは混同しがちですが、その違いは何でしょう?



まず菜種油は、日本の菜種(アブラナの種類)が原料になっているオイル。一方でキャノーラ油とは、菜種を品種改良したキャノーラ種が原料になっており、カナダなど外国産のものがほとんどです。

そしてサラダ油は、名前に原料名が入っていないことから分かるように、低温でも粘性がつかないように加工されたもの。大豆油やコーン油、キャノーラ油などがブレンドされています。もちろん、からだに悪いものではありませんが、取りすぎないように注意しましょう。



離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って Vol.77

NPO法人パオッコ
～離れて暮らす親のケアを考える会～
理事長 太田差恵子

施設介護でのミスマッチを防ぐ

将来的に、高齢の親に施設に入ってもらふことを検討している子はとも多いようです。しかし、「施設」の種類は多岐にわたるため、「こんなはずではなかった」となることが往々にしてあります。

1年ほど前、遠方に暮らす母親の施設介護を選択したOさん。憂鬱そうな面持ちで「最近、母の入居する施設に対し不信感が……」と話します。「ブザーを押しても、なかなかトイレ介助に来てくれない」、他もろもろ。民間の「介護付きの有料老人ホーム」だといいます。しかし、施設の名称から検索したところ、そこは「サービス付き高齢者向け住宅」であることが判明しました。ケアが手厚くないのは当たり前。Oさんは驚き、慌てていましたが、こういう間違いをしている方は少なくありません。

そもそも、民間の高齢者施設のなかで「介護付き」と名乗るのは、都道府県から「特定施設」(特定施設入居者生活介護)の事業指定を受けているところだけです。一方、特定施設の指定を受けていないところは、施設というより「住宅」だと理解しましょう。「サービス付き高齢者向け住宅」にも特定施設の指定を取っている介護付きもありますが、指定のないところは原則、受けられるサービスは安否確認と生活相談のみ。それ以外のサービスは別途、外部事業所との契約が必要です。介護事業者が併設しているところが多く、Oさんのように、介護付きと勘違いしがちですが……。

ミスマッチを防ぐためには、施設に対し望むことを整理し、見学や情報収集を重ねることが大切です。



Illustration: Tetsuzi Yamaguchi

ほっとひと息、
ところにビタミン

Vol.5 精神科医 大野 裕
思い通りにいかないとき

8月は夏休みです。学童期の子どもがいる家庭では、それまで学校に通っていた子どもが家庭にいることが多くなります。一緒にいる時間が長くなると、今まで気にならなかった子どもの行動が気になってきます。宿題をしなくて遊んでばかりだ、すぐに癇癪を起こす、集中力が続かないようだ、さまざまなことが不安になってきます。

そのため、つい厳しく言い過ぎてしまうこともあります。それに対して子どもが反発するような態度を取ると、そのような態度を取るような育て方をしてしまったのではないかと考えて、親が自分を責めるようになってくることもあります。そうしたときは、子どもとの距離が近くなり過ぎて、冷静に現実を見ることができなくなっています。

子どもは、そうした環境を感じ取って、今まで以上に問題と思える行動を取ることが多くなってきます。環境に敏感に反応してしまうのです。私たちの行動は、環境に反応して変化します。とくに子どもの行動はその傾向が強くなります。

ですから、子どもの行動を変えるためには、言葉であれこれ指示するのではなく、期待する行動を取るような環境を作ることが大事です。そもそも、親と子どもはまったく別の人間です。親がいくら心配して声をかけても、子どもが納得できなければ、親が期待するように行動することはありません。その行動まで変えさせようとすると、子どもは自分が否定されたように感じて反発するでしょう。

親子関係に限ったことではありませんが、相手から期待する行動を引き出すためには、それが自然にできるような雰囲気や言い方を大切にするようにしましょう。



Illustration: Natsuko Hayashi

医師の見落としで症状が悪化した疑い

私の相談



77歳の父は、高血圧と肺気腫で近所の内科医院に約10年間通院していました。肺気腫は長年の喫煙が原因だと言われていたのですが、父はなかなか禁煙ができずにいました。1~2年前からは息苦しさを訴えるようになったのですが、内科医院の医師は「禁煙しないから、肺気腫が悪化して息苦しいんですよ」と言うだけで、とくに追加の検査もしなかったそうです。

ところが、1カ月前から「痰が絡んで苦しい。声も出にくい」と父が言い出し、再び受診しました。すると「声が出ないのはおかしい」と医師がようやく重い腰を上げてCT検査を行うことになりました。その結果、喉に腫瘍ができていて、気道の半分くらいを

塞いでいることが分かったのです。医師からは「この状態はウチでは対応できません」と言われ、すぐに県立病院を紹介されました。そこで詳しい検査を受けた結果、咽頭がんで、長くて1年の命と診断されました。

息苦しさを訴えていたのに、詳しい検査もせずに喫煙のせいだと決めつけて見落とししたのは医療ミスなのではないでしょうか？ 症状を伝えたときにすぐ検査をしていれば、そこまで症状は進んでいなかったと思えてなりません。お金で解決するつもりはありませんが、ミスを認めてもらうにはどうすればいいのでしょうか。

COML 患者の悩み相談室 Vol.17

山口育子 (COML)



肺気腫になっても喫煙を続けていたために、医師としては息苦しさを訴えは「禁煙しないから悪化している」と思い込んでしまったのでしょうか。そうであったとしても、「肺気腫がどれくらい進んでいるか」という視点で検査をしていれば、もう少し早く咽頭がんが見つかった可能性もあるだけに、たしかにご本人やご家族としては悔やまれることだと思います。

咽頭に腫瘍があったことは、最初に診断をした内科医院の医師も認識しているわけですから、まずは県立病院での診断結果をその医師に伝え、どう考えているのかを聞いてみるのも一案です。ただその場合、どうし

ても医師側には「賠償を求めての交渉ではないか」と思われてしまうので、あらかじめ「どうして欲しいか」を明確にしておく必要があります。ミスを認めてもらいたければ、「賠償を求めるつもりは一切ない。発見が遅れたことについて、ミスを認めてほしい」と最初に伝えることが大切です。



Illustration: MiW Morita

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML (コムル)
「かしこい患者にならしましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ
詳しくはCOMLホームページへ <http://www.coml.gr.jp/>
電話医療相談 ☎06-6314-1652 (月~金曜日 9:00~17:00 土曜日 9:00~正午)

健康

マメ知識

トランス脂肪酸はなぜ取りすぎてはいけないの？

不飽和脂肪酸の一種に分類される「トランス脂肪酸」は、常温で液体の油に水素を添加して、科学的に作った油。常温では固体です。代表的なものはショートニングやマーガリンで、それらを使用したパンやお菓子里に含まれます。

天然の不飽和脂肪酸のほとんどは「シス型」と呼ばれるもの。対して、人工的に作ったトランス脂肪酸は「トランス型」といい、自然界にはな

い化学構造になっています。この油がからだに害を及ぼすと言われる理由は、細胞膜(細胞を守る膜)にあります。細胞膜の原料は油で、じつはどんな油でも原料になります。そのため、質の悪い油を取ると、細胞膜が質の悪い油で作られることとなります。その結果、悪玉コレステロール値が上がったり、アトピー性皮膚炎やアルツハイマー病の原因になるといわれています。