



Illustration: Maki Kobayashi

## 「骨太の方針2018」に 持続可能な医療保険制度への道筋を

政府が毎年6月にとりまとめる経済財政運営の指針「骨太の方針」。本紙が皆さんのお手元に届く頃には、「骨太の方針2018」が決定されていると思います。

「骨太の方針」は、来年度の予算編成や税制改正などの柱となる重要な方針です。首相が議長を務める経済財政諮問会議の議論を踏まえて閣議決定されます。

厚生労働省が1日に発表した17年の人口動態統計によると、少子化に歯止めがかからない状況が続く、出生数から死亡数を引いた人口の自然減が過去最大の39万人超になるなどの実態が明らかになりました。社会の支え手が減る状況下で、社会保障制

度をいかに安定的に持続させていくかが政府の最重要課題の1つとなっており、骨太の方針に盛り込まれる社会保障費への対応などは関係者の耳目を引くところです。

健保連は5月25日、全国健康保険協会（協会けんぽ）、日本経済団体連合会（経団連）、日本商工会議所（日商）、日本労働組合総連合会（連合）と連名で、将来にわたって持続可能な医療保険制度の構築に向け、被用者保険関係5団体の問題意識を骨太の方針に反映させるよう求める意見書を加藤勝信厚生労働大臣宛てに提出しました。

意見書は、▽75歳以上の後期高齢者の窓口負担見直し▽高齢者医療への拠出金

負担の軽減▽消費税率10%引き上げを含む社会保障の持続性確保▽医療費の適正化▽健康寿命の延伸など加入者の健康増進に向けた保険者機能の強化——の5項目を柱としています。

この2日前には、財務省の財政制度等審議会が財政健全化に向けた意見書を麻生太郎財務大臣に提出しました。特に社会保障制度改革にかかる内容は、国民生活に直結することから、連日マスコミに大きく報道されました。

骨太の方針には、将来をしっかりと見据え、医療保険制度の持続性につながる道筋を打ち出してもらいたいものです。



健康保険

できることから  
はじめよう!!

ACTION

食生活を見直そう!

メタボリック症候群の人の医療費が、そうでない人よりも年8万~12万円多くかかっていることが分かっています。

メタボにならない食生活の改善で、医療費もダイエットしましょう。

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](http://www.ashiken-p.jp)

健康保険組合連合会



すこやか  
特集

## 脳にも筋肉にも糖質は必要!

# 間違った糖質制限にストップ

自己流で糖質制限ダイエットを実践している人も多いのではないのでしょうか? でも、糖質=悪というのは間違った認識。からだを動かすために絶対に必要な糖質について、正しい知識を身につけましょう。



監修: 新生暁子 (管理栄養士、スポーツ健康科学博士)

### 1 最も糖質を必要としているのは「脳」

3大栄養素である炭水化物・タンパク質・脂質の中で、最も効率よくエネルギーになるのが炭水化物。炭水化物は糖質と食物繊維でできており、糖質はからだを動かすために必ず必要な栄養素です。

糖質は、からだの中に入ると「グリコーゲン」という形で肝臓と筋肉中に蓄えられるほか、グリコーゲンを分解した「グルコース (ブドウ糖)」が血液中に「血中グルコース (血糖)」として溶け込みます。これらのグリコーゲンとグルコースが、からだを動かすためのエネルギー源になり、足りなくなると、ぼんやりしたり、ひどい場合は意識がなくなるなど低血糖状態に陥ってしまいます。

糖質を最も必要としているのは「脳」。呼吸や心拍など、人間の生命維持を司る脳は、睡眠中も活動を続けており、1日に消費する全エネルギーの18%を消費するといわれています。その脳のメインのエネルギー源は、糖質です。

また、糖質が不足するとからだは、脂質だけでなく筋肉成分であるたんぱく質を分解してエネルギーに変換しようとするため、トレーニングをしても筋肉量を増やせません。筋トレで成果を出すためにも、糖質は必要なのです。



### 2 なぜやせる? 糖質制限ダイエットの仕組みに注意

まず、糖質制限ダイエットの仕組みについて解説します。

糖質は1gにつき、必ず3gの水がセットになっています。つまり、1gの糖質を減らしているだけなのに、トータルで体重が4g減ることになります。なので、短期間で簡単にやせるのです。しかし、糖質制限をやめると逆に、1g摂ったつもりでも4gずつ増え、思ったよりも早く元の体重に戻ってしまいます。それに糖質が不足するとからだは「溜め込みモード」になりやすく、リバウンドしやすくなってしまいます。

加えて、3大栄養素をエネルギーとして代謝させるには、ビタミンやミネラルなどが必要です。たとえば野菜ばかりの食事では、いくら火をつけて燃やそうとしても燃やす燃料がないことになります。健康を考えると、やはりバランスのよい食事がベストです。

1日に必要なエネルギーのうち、炭水化物 (糖質・食物繊維) は50~65%が理想的。それにビタミンやミネラルを含む食品を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

### 3 糖質を摂って夏バテ予防!

糖質を含む食品で代表的なものは、主食の米や小麦。さつまいもやじゃがいもなどのイモ類、バナナなどの果物にも糖質は多く含まれています。たとえばビタミンB群など、糖質の代謝を助ける栄養素を含む食品と組み合わせると、効率よくエネルギーに変えてくれます。うなぎやレバー、緑黄色野菜、納豆や乳製品もおすすです。

とくに食欲が落ち気味な夏場は、エネルギーを確保しやすい糖質をしっかり摂ることが大切です。そうめんやお茶漬けなど、簡単に食べられるもので、きちんと摂ることを心がけましょう。

#### 1日に必要なエネルギー量

|        | 推定エネルギー必要量 (Kcal/日) |       |
|--------|---------------------|-------|
|        | 男性                  | 女性    |
| 10~11歳 | 2,250               | 2,100 |
| 30~49歳 | 2,650               | 2,000 |
| 50~69歳 | 2,450               | 1,900 |

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」より抜粋  
※身体活動レベルは「ふつう」を参照

#### 糖質を多く含む食材

|                |         |
|----------------|---------|
| ごはん (茶碗1杯150g) | 糖質55.2g |
| うどん (1杯200g)   | 糖質41.6g |
| 食パン (6枚切り1枚)   | 糖質26.6g |
| じゃがいも (1個150g) | 糖質24.4g |
| バナナ (1本120g)   | 糖質25.7g |



#### ビタミンB群を含む食材

うなぎ、レバー、  
緑黄色野菜 (ほうれん草、にんじんなど)、  
納豆、乳製品 (牛乳、チーズなど)



#### COLUMN

#### おやつを食べるならおにぎりで! 間食でバランスよく補う糖質

子どもは自分よりからだ小さいからと、食事の量も少ないと思いませんか? これからからだを作ろうとしている子どもは、お母さん世代よりも多くのエネルギーを求めています。ただ、1回の食事の量が限られているため、おやつで糖質を補うという考えが必要です。

チョコレートやスナック菓子を、好きな具のおにぎりやお餅に置き換えるのもおすすめ。時間があるときはパンケーキなどを作ってあげると、他の栄養素もバランスよく摂れる上にごほうび感もあり、おやつの時間がより楽しくなるでしょう。

#### そうめん チャンプル

そうめんチャンプルでバランスよく糖質補給!

ゴーヤには、紫外線で失われるビタミンC、熱中症予防に役立つカリウムが多く含まれ、夏にピッタリの食材です。



【材料】(2人分)

|                |              |
|----------------|--------------|
| そうめん (乾燥) ……3束 | 赤パプリカ ……1/4個 |
| 油 ……大さじ1       | しめじ ……1/4パック |
| 豚バラ肉 ……4枚      | さくらえび ……5g   |
| ゴーヤ ……1/2本     | 油 ……大さじ1     |
| にんじん ……1/8本    | しょうゆ ……大さじ1  |

- 1 そうめんは表示通りに茹でてみ洗いし、水けをきって油で和える。
- 2 ゴーヤ、にんじん、赤パプリカは薄切りに、しめじは小房に分けておく。
- 3 豚バラ肉、野菜、そうめん、さくらえびの順に加えて炒め、しょうゆで味を整える。



離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って Vol.76

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

地図上の遠近の差

きょうだいがいる場合、老親との地図上の距離に違いがあることが一般的です。同居、近居、遠居……。距離だけが要因となるわけではないものの、遠近によって親との関わり方に違いが生じ、それがストレスになることもあります。

Rさんの自宅は実家からは車で45分の距離。一方、姉は車で2時間ほどのところに暮らしています。「親の通院介助、ケアマネジャーとの打ち合わせなど、結局、全て私が担っています。私だって、隣に暮らしているわけじゃないのに」とRさんは姉に対し、不満を口にします。

夫の母親と同居中だというSさんも、別居の義弟夫婦にうんざりしているとか。新幹線を使い片道4時間ほどのところに暮らしており、頻繁に来るのは難しいと理解しています。帰省

は盆と正月だけ。「義母は食事制限があるんです。だというのに、義弟夫婦は、「たまにはね」とか言って、甘いお菓子をあげるんです。義母の部屋から、義母が私の悪口を言いながら食べている声がしてきましたよ」とSさんはため息まじりに話します。

同居や近居の子から遠居のきょうだいの批判を聞くことは少なくありません。「日常的」に顔を合わせておらず、「たまに」顔を合わせるだけだと、優しくできたり、甘えたりとの関係になりがちですから……。日常的に介護をしている人からしたら、腹が立つのは当たり前でしょう。

確かに、地図上の距離が障壁となることがあるのは事実です。だからこそ、きょうだいとは役割分担を話し合い、相手を思いやることが不可欠だと思います。

Illustration: Tetsuzi Yamaguchi

ほっとひと息、  
ここにビタミン

Vol.4 精神科医 大野 裕  
悩んでいる家族への声かけ

1人で悩んでところが苦しくなっているときには、信頼できる人に相談するのが一番です。しかし、悩みを人に打ち明けるのは勇気がいります。悩みを抱えるような弱い人間だと思われるのではないかと心配や、相談をした人に負担をかけたくないという気遣いのために、なかなか悩みを打ち明けることができません。そのために1人で悩みを抱えて悶々としてしまうのです。

一方、悩みを打ち明けられなくても、親しい人、とくに家族には、本人が悩んでいるのが手に取るように分かります。いつもと違って元気がなかったり、口数が少なくなったり、わけもなくイライラして周囲の人に当たるようになったり、さまざまな様子から悩みを抱えていることに気づきます。そうしたときには、周囲の人が、何か困っていることがあるのではないかと声をかけてみてはどうでしょうか。

悩んでいるときに声をかけると傷つけることになるのではないかと心配する人もいますが、何も聞かないで腫れ物に触るように接する方が、

本人は傷つく可能性が高くなります。また、声をかけるときには、どのようなことを気にしているのかを具体的に言葉にしながら尋ねるようにしてください。ただ「変だ」「おかしい」と言われると、悩んでいる人は、一方的に否定されたと感じて反発したり、傷ついたりしやすくなります。「どうして」と原因を探るような言葉も相手を傷つける可能性があります。

ですから、心配していることを具体的に伝えて、その問題を解決していく手伝いをしたいといった言い方をすると、悩んでいる人は心を開いて話をしやすくなります。

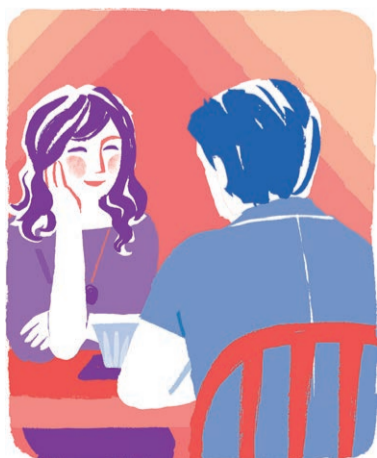


Illustration: Natsuko Hayashi

入院中に急死した経緯に疑問がある

私の相談



77歳の母が、10日前の朝に突然、吐血しました。驚いて救急車を呼び、病院に搬送して胃カメラ検査を受けたところ、胃潰瘍による出血と分かりました。医師からは「ヘモグロビンの数値が6g/dLを切っていて、かなりひどい貧血状態なので、まずは輸血しましょう」と言われ、入院することになりました。

ところが、輸血が2パック目に入ったところで、母の容態が急変してしまったのです。すぐにICU(集中治療室)に移され、人工呼吸器を挿管し、血圧のコントロールをしようとしたそうですが、4時間後に亡くなりました。死亡時に渡されたメモには、輸血によるアレルギーで呼吸状態と血液循

環が悪化したことと、ICUでの治療経過が記されていました。死亡診断書には、死因は多臓器不全で、それに至った原因は胃潰瘍と記載されています。

母の死亡で私たち家族も混乱していたのに加え、葬儀や火葬の手続きなどでバタバタしたため、医師から十分な説明を受けることができませんでした。それだけに、急変した原因が本当にアレルギーで、処置は正しかったのか、正式に調査してもらいたいのですが、方法が分かりません。

COML 患者の悩み相談室 Vol.16

山口育子 (COML)



入院して輸血による治療を行う段階で、まさか死亡に至る状態だとは予想されていなかったのだと思います。先月号でも

別の事例で取り上げましたが、2015年10月以降、医療に起因した予期せぬ死亡が生じた場合は、全ての医療機関において遺族にその旨を説明した上で、医療事故調査制度により医療事故調査・支援センターに報告することになっています。報告した後は、速やかに原則第三者を入れた院内調査を実施し、その結果は遺族と同センターに報告しなければなりません。同制度は、名称に「事故」という文字が入っているため、「何かミスがあったのか」と誤解されることが多いの

ですが、医療過誤の有無を問うものではありません。再発防止や、医療の質と安全の向上が目的です。

まずは病院に、この制度の報告の対象ではないのかどうかを確認されてはいかがでしょうか。もし病院が報告に難色を示した場合は、遺族がセンターに相談することも可能です。



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)  
「かしい患者にならましよう」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

マラソンは  
糖質をいかに摂るかがカギ

国際大会で活躍するマラソン選手の場合、一般的な50m走並の速さで42.195kmを2～2.5時間かけて走り抜きます。最初の10kmと最後の3kmを比べると、スピードが落ちても仕方ありません。でも、それをできるだけ落とさないようにするため、前日・当日の食事の糖質コントロールが重要です。

最初に糖質が、そのうち脂質が

エネルギーになり始めますが、マラソン選手の体型では余分な脂質は多くありません。競技に必要なエネルギーを戦略的に摂るため、競技中にはオリジナルドリンクでエネルギーや水分を補給します。また、練習期では、3度の食事では摂りきれないエネルギーは「補食」で確保します。糖質をいかに摂るかが重要なのです。