



Illustration: Maki Kobayashi

10月に「健康強調月間」 将来世代を見据えた取り組みを

厳しい残暑が続きますが、確実に秋の気配が漂い始めたこの頃、健保組合・健保連は10月の「健康強調月間」（生活習慣病予防普及月間）に向けて準備を進めています。同月間は1966年の開始以来、半世紀以上にわたり、厚生労働省などの後援や健診団体などの協力を得て、健保組合加入者の健康づくり事業を推進してきました。今年も「あなたの健康が次世代の財産に」をスローガンに掲げ、各種事業を展開する予定です。

近年、「睡眠不足による生活習慣の乱れ」が肥満や生活習慣病のリスク要因になるとの研究結果が目立っています。先の国会で成立した働き方改革関連法でも、残業時

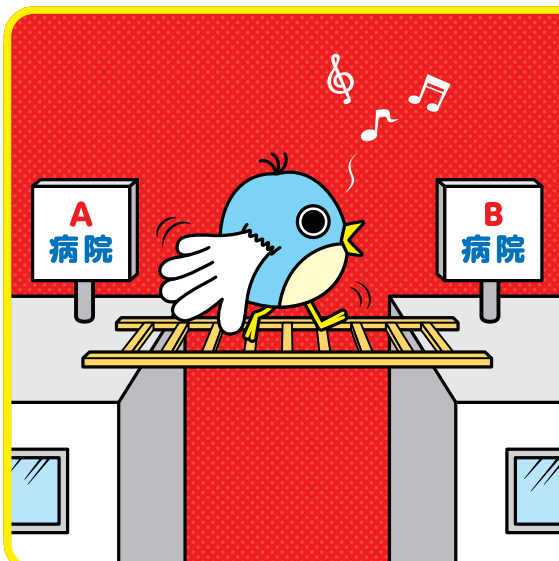
間の上限規制の導入と併せて「勤務間インターバル制度」の導入が努力義務化されました。これは勤務の終了と翌日の開始の間（休息・睡眠）を一定時間確保することにより、過労死などの防止を図るものです。

こうした状況を踏まえ、今年は「健康づくりのための睡眠」をテーマにPRポスターを作成したほか、受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が7月に成立したことや、2年後の東京オリンピック・パラリンピックでの「おもてなし」を意識した「受動喫煙防止」のポスターを作成し、健保組合を通じて皆さんの職場などに配布する予定です。

日本たばこ産業（JT）の発表によると、わ

が国の今年の喫煙率は17.9%（男性27.8%、女性8.7%）と3年連続で低下し、過去最低を更新しました。しかし、受動喫煙は非喫煙者や乳児・子どもの健康に多大な悪影響を及ぼすのは各種調査からも明らか。たばこの害による医療費などの総損失額は2兆円超との推計もあり、さらに受動喫煙対策の強化が必要です。

時には将来世代の健康に思いをさせ、私たちに今何ができるかを考えてみませんか。



「はしご受診」とは、同じ病気で同時期に複数の医療機関を受診することをいいます。

医療機関を替えると、検査を繰り返すため、体に負担がかかるだけでなく、医療費も多くかかります。

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 [f](#) [t](#)

健康保険組合連合会



監修：帯津良一（医学博士／帯津三敬病院名誉院長）

リラックスする呼吸法 深い呼吸で 自律神経を整える



2 いすに座ったままできる簡単呼吸法

呼吸法は、難しく考える必要はありません。通勤途中や仕事の合間などの隙間時間に、息をゆっくり吐くことを意識して呼吸するだけでもいいのです。もし、いすに座る時間があれば、ほんの数分間、次のような呼吸をしてみましょう。

- ① いすに座って吐く息を意識した深い呼吸を2、3回行う。息を吐くときは、丹田から全ての息を出し切るつもりで。その反動で息を吸うようにする。
- ② 両方の拳を思い切り強く握ったあと、息を吐きながら緩める。
- ③ 息を吸いながら両肩を耳に付くくらいまで持ち上げ、肩と首を思い切り緊張させたあと、息を吐きながら緩める。
- ④ いすの背にもたれて思い切り背中を反らせ、息を吐きながら戻す。
- ⑤ 息をゆっくり吸いながら、つま先→膝→胸→肩→首→顔→頭の順に、全身をなぞるように意識をめぐらせたあと、息を吐きながらからだの緊張やこりを緩めていく。
- ⑥ ⑤と反対に、頭のてっぺんからつま先に向かって意識をめぐらせたあと、不安や心配、イライラなどを全て吐き出すイメージで息を吐く。

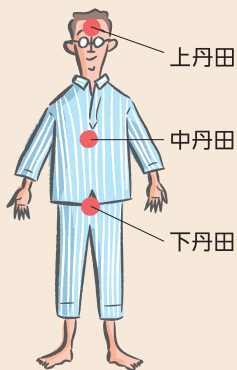
※番号は一連の流れではありません。6つの呼吸法のうち、自分が行いやすい呼吸法を試してみよう！

COLUMN

呼吸法を行うときは丹田を意識する

「丹田」という言葉は聞いたことがあっても、実際にからだのどの部分に当たるのか分からないという声をよく聞きます。じつは、人間のからだには丹田が3カ所あります。ひとつは頭の中（上丹田）、もうひとつは胸のあたり（中丹田）、そしておへその下10cmくらいのところ（下丹田）です。このうち下丹田を、一般的に「丹田」と呼んでいます。

丹田に力を入れて呼吸をすると、腹腔内圧の動作によって横隔膜が動き、内臓をマッサージして血流が良くなる効果が期待できます。



悩みやストレスがある人の割合を年齢階級別にみると、男女ともに30歳代から50歳代が高く、男性では約5割、女性では約6割となっています（2016年「国民生活基礎調査の概況」厚生労働省）。働き盛り世代のストレスの高さが目立ちますが、過度なストレスや慢性的な寝不足が続くと、自律神経の乱れが生じます。自律神経のバランスを手軽に整えるための呼吸法を実践してみませんか。

1 深く吐く呼吸でリラックス状態をつくる

心配事が頭から離れなかったり、何かに心を奪われていたりすると、呼吸が浅くなりがちです。まずは1分間、あなたの呼吸の回数を数えてみましょう。正常な呼吸数の目安は、成人で毎分15～20回。それより多ければ、呼吸が浅くなっているかもしれません。

全身の動きを調節する自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、活動時には交感神経、休息時には副交感神経が活発になります。このバランスが崩れると、メンタルヘルスに悪影響を及ぼすだけでなく、身体面での疾患に至ることもあるほど重要な神経です。

現代社会はどうしてもストレスが多いため、交感神経が活発になりがち。そこで、副交感神経を刺激する最も簡単な方法が「深い呼吸」なのです。吸うときに交感神経、吐くときに副交感神経が優位になるため、呼吸をするときには息を吐くことに意識を向けましょう。

たとえば、「ゆっくり吐くぞ」と思いながら、息を長く吐き出す。吐き切ったところで、あとは自然に任せて吸えばいいのです。このとき、肩の力を抜いて、おへその下にある丹田（※コラム参照）に力を入れると、腹腔内圧がリズムカルに変化して内臓のマッサージになり、血流も良くなります。雑念を払って心を遊ばせておくことも大切です。



ポイント

呼吸の仕方は基本的に鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸がおすすめ。鼻呼吸が難しい場合は、吸うのは鼻から、吐くのは口からでもOK！

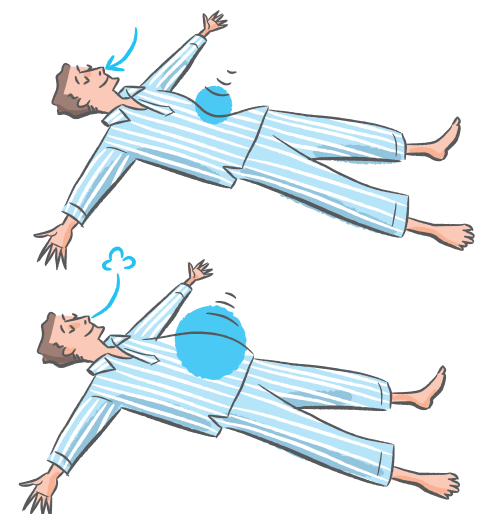
3 眠れない夜に、大の字に寝たままの呼吸法

ストレスや不安が多く、緊張が解けずに眠れない夜が続くと、心身ともに疲れてしまいます。そんなときは、ひたすら呼吸だけに意識を向けること。丹田を満たすように鼻からゆっくり息を吐くだけの呼吸法です。

- ① ベッドや布団に大の字（実際の足の開きは大の字より狭い感じ）になって、目をつむり、全身の力を抜く。

- ② おなかをへこませたまま鼻からゆっくり息を吸う。息を十分に吸ったら、鼻から静かに息を吐き、吐く息に合わせておなかを膨らませる。

そのとき、下半身に力をみなぎらせるようなイメージを持つ。何回も繰り返しているうちに自然と眠くなり、眠りにつく。



離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って

vol.78

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

親の要介護度が落ちた！

介護保険の要介護認定を受け、想像していたよりも介護度が高かったり、低かったりすることがあります。低い方が自立しているということなので、本来なら喜ばしいことなのかもしれません。しかし、離れて暮らす子の立場からすると微妙です。

月に1回、飛行機で父親のところへ帰省するJ子さん。父親は「要介護3」でした。しかし、2カ月前、更新で「要介護2」に落ちたそうです。「落ちたっていうのは変ですね。ですが、困りました。それに、実際に父を見ていて、状態が改善しているとは思えないのです」

「住み慣れた自宅を離れたくない」という強い信念のある父親。要介護3の限度額いっぱいまでサービスを利用して、独居の生活が成り立っています。それにJさんは、いよいよと

なれば父親に特別養護老人ホームに入ってもらおうと考えているようですが、原則、要介護3以上でなければ申し込むことができません。

Jさんは、現状をケアマネジャーと父親の主治医に相談しました。ケアマネジャーも主治医も、J子さん同様、判定結果に不可解な様子だったとか。そこで、ケアマネジャーが「区分変更」を申請。これは次の更新を待たずに再度、認定調査を行うものです。主治医も、前回以上に父親の病状を詳しく意見書に書いてくれたようで、結果、要介護3に戻ったそうです。

必ずしも、結果が翻るとは限りませんが、「なぜ？」と思うことがあれば、率直にケアマネジャーや主治医に相談してみましょう。

Illustration: Tetsuzi Yamaguchi

ほっとひと息、
ここにビタミン

Vol.6 精神科医 大野 裕

飲み会のグチ

酒の席で仕事や職場に対するグチをこぼす人はたくさんいますが、それがストレス発散に役に立っているのかという質問を受けました。私は、親しい人にグチをこぼせるというのは、とても大切なストレス対処法だと考えています。

グチをこぼしたい気持ちが分かっただけでも、それだけでもグチが軽くなります。グチをこぼしたくなるときは、一人であれこれ悩んでいることが多いものです。そのようなときには、自分の気持ちなど誰にも分かってもらえないという孤独感が強くなっています。そうしたときにグチを言って、相手の人がそれを受け止めて共感してくれれば、孤独感が和らいで、ところが軽くなります。

また、人に話すことで、自分の気持ちを確認したり、考えを整理したりすることができます。相手の人に分かってもらうためには、自分の気持ちや考えを自分なりに理解しておく必要があるからです。

それに、相手の人からのコメントを聞くと、それまでとは違った視点から問題を考えることができるよう

になります。自分だけの世界から自由になって、しなやかに考えられるようになるのです。

もちろん、こうしたことは、酒の席でなくてもできます。普通の生活のなかで、信頼できる人や友人と話をしたりグチを言ったりして気持ちが楽になるときは、同じようなところのメカニズムが働いています。酒が入っていないぶん、感情的になりすぎずに、冷静に自分を振り返ることができます。

そのようなことを考え合わせると、さらに先に進むためには、酒の席よりも酒が入らない状態で話した方が良いでしょう。

Illustration: Natsuko Hayashi

詳細な説明なく差額ベッド料を請求された

私の相談

妻(53歳)が10日ほど前から体調不良を訴えていたのですが、受診せずに様子を見ていました。すると、5日前の夕方から熱が出始め、夜中には40度近い高熱になって、ぐったりしてきました。これは危ないと思った私は、救急車を呼び、妻を病院に搬送してもらいました。

妻は、病院で血液検査やレントゲン検査などを受けたのですが、はっきりしたことが分からず、医師から「明朝、精密検査ができる状態になったら詳しい検査をしましょう。ともかく今夜は入院していただきます」と言われた後、慌ただしく数枚の書類にサインを求められるなど手続きが進み、入院となりました。

幸い、翌日からの検査では深刻な病気は見つからず、徐々に体調も回復して3日間で退院となりました。

ところが、退院時に渡された請求書を見ると、差額ベッド料が1日2万1600円で合計6万5000円近く請求されていたのです。妻が「こんな話は聞いていない」と言うと、病院側は「同意書を提出いただいていますから、ご納得の上での請求です」と言うだけでした。提出しているという同意書を病院側から見せてもらおうと、先の入院が決まって慌ただしく書いた書類の中の1枚であると分かりました。

病院側からは全く事前に口頭での説明もないまま、求められた通りサインしただけで同意とみなされるなんて、詐欺にあった気分です。

COML 患者の悩み相談室

Vol.18

山口育子 (COML)

差額ベッド料が発生する特別療養環境室の提供は「患者への十分な情報提供」と「患者の自由な選択と同意に基づく」ことになっており、実質的に患者の選択によらない場合は請求できないと厚生労働省では判断しています。そのため、差額ベッド料が必要な病室以外に空きベッドがない時は、「特別療養環境室の設備構造、料金等について、明確かつ懇切丁寧に説明し、その上で、患者が特別療養環境室への入院に同意していることが確認される場合」に料金の請求が可能としています。ただし、2018年7月20日付で厚労省は「特別療養環境室の設備構造、料金等についての明確な説明がないまま、同意書に署名させられていた場合」は、不適切な同意書の求め方であるとの解釈を示した事務連絡を出しました。そのため、この疑義解釈を提示して病院側と交渉することは可能です。

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

正しい呼吸は正しい姿勢から

全ての呼吸法は「調身・調息・調心」が基本になります。

「調身」は姿勢を整えること、「調息」は呼吸を整えること、「調心」は心を整えることです。「調身」「調息」「調心」はどれも関連しあっていて、うまく息が吐けるようになると、呼吸法の姿勢もでき、やがて心も整ってきます。

正しい呼吸は正しい姿勢から生まれます。正しい姿勢とは、上半身の力が抜けて、下半身(丹田、腰、脚、足)に力がみなぎっている状態のことをいいます。

まずは両足を閉じて立ち、体重を右足にのせ、自然に左足を開きます。両足を肩幅に開いて立ち、膝を少し緩めて肩の力を抜き、両手は自然にからだの脇に下げる。

体勢が整ったら、ゆっくり息を吐き、全て吐き切ったら、その反動で息を吸う。この繰り返しです。

Editing: KENPOREN Public Relations Division Public Relations Group Design: DOVE Planning (AD: Makoto Inoue, D: Yuki Uwagawa)