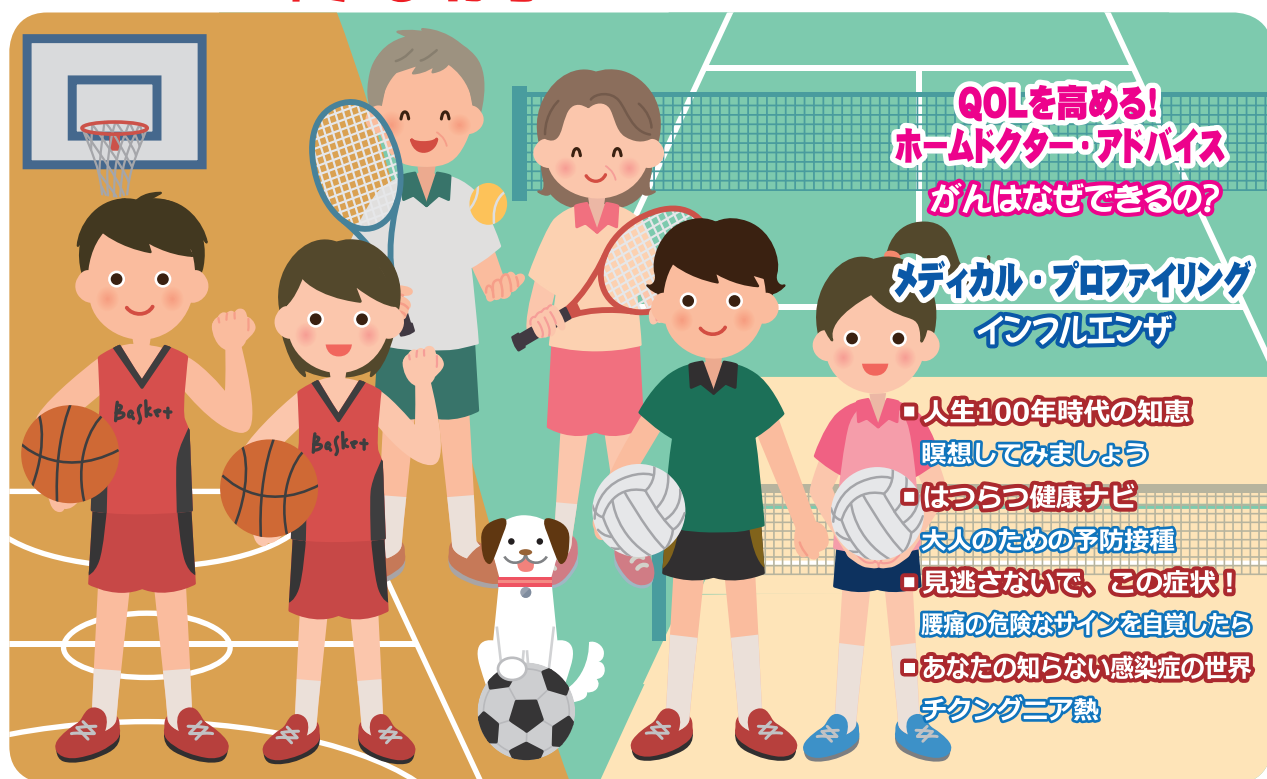


すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年10月号



配慮措置の撤廃と高額療養費制度

後期高齢者医療保険は、75歳（一定の障害がある人は65歳）以上の方のすべてが加入する医療保険です。

2022年10月の法改正により、医療機関や処方箋薬局における自己負担が、一般所得者は1割、一定以上所得者は2割、現役並み所得者は3割になりました。

このうち自己負担が2割の方には、「配慮措置」として窓口での支払時における負担軽減が行なわれてきました。しかし10月1日からこの措置がなくなります。

配慮措置を利用していた方の中には、これまでより窓口での支払い額が増えるケースがあるので注意が必要です。

配慮措置に代わるものとしては、「高額療養費制度」があります。

● 高額療養費制度（後期高齢者で2割負担の場合）

2割負担の方が窓口で支払う一か月の上限は、

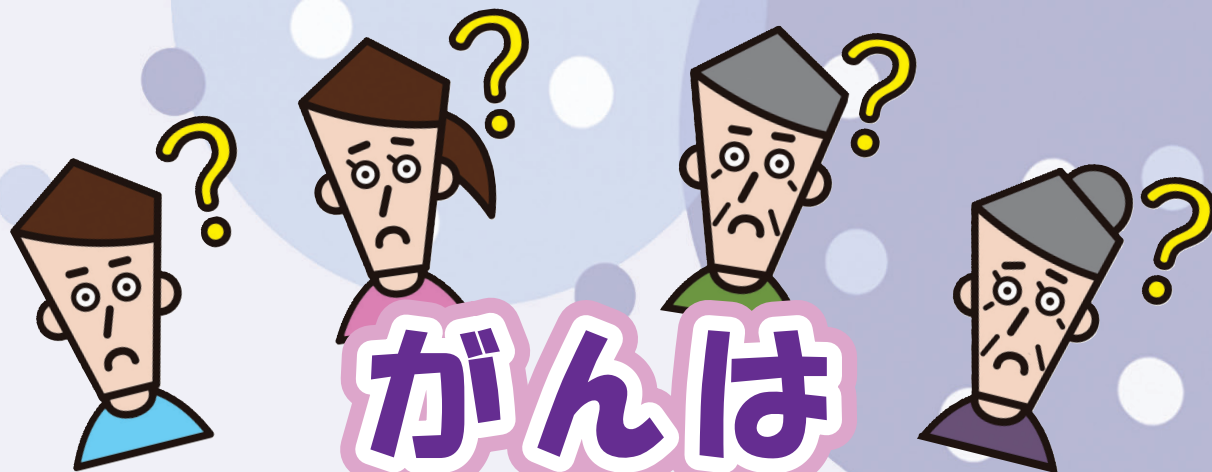
○ 外来のみ「18000円」

○ 外来と入院「57600円」

この金額を超えた場合は、後期高齢者医療保険から差額が支給されます。

高額療養費制度を利用するには、「マイナ保険証」か「限度額区分を記載した資格確認書」を医療機関や処方箋薬局の窓口で提示してください。

※「限度額区分を記載した資格確認書」の発行は、お住いの地域の担当窓口申請する必要があります。



がんは なぜできるの？

私たちの命を脅かす病気のひとつ、「がん」。一体なぜ、がんはできるのでしょうか？多くの研究が進むなかで、がんはDNA（遺伝子）の損傷がきっかけであることがわかってきました。

この記事では、がんができるメカニズムや、その原因、予防や早期発見のために私たちができることを、わかりやすく解説します。

DNA（遺伝子）が 損傷する原因

DNA（遺伝子）の損傷は、なぜ起こるのでしょうか？

DNA（遺伝子）は、細胞が分裂・増殖するたび、なんどもコピーされていきます。しかし繰り返しコピーされるうちに、そこにエラーが生じることがあります。これが、DNA（遺伝子）が損傷するひとつの原因です。

そのほかにも、DNA（遺伝子）を傷つける原因がいくつかあります。

代表的なものとしては、

○**活性酸素** 体内に生じる、細胞などを酸化させる酸素によって、DNA（遺伝子）が損傷される。

○**発がん性物質** さまざまな化学物質がこれに該当し、体内に取り込むことで、DNA（遺伝子）を損傷させるリスクとなる。

○**紫外線を浴びる。**

○放射線被曝。
○ウイルス感染。

DNA（遺伝子）の 突然変異

DNA（遺伝子）が損傷したとき、細胞は、それを修復して元に戻そうとします。

しかし、なかには修復が不可能なケースや、間違った修復が行なわれることもあります。

このとき、DNA（遺伝子）の遺伝情報が変化して、突然変異が起こります。

問題は、「細胞の分裂や増殖を制御するDNA（遺伝子）」が変異して、がん細胞になったときです。

結果として、がん細胞は際限なく増殖して腫瘍となり、やがて身体組織に入り込んで（浸潤）、それを破壊していきます。

がんを予防するために

DNA（遺伝子）に損傷を与え



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

る活性酸素を減らすには、紫外線を避ける、ビタミンやポリフェノールを含む抗酸化作用のある食品の摂取、ストレスの軽減、アルコールを控えることなどがあげられます。

また、たばこには70種類を超える発がん性物質が含まれています。禁煙は、がん予防には欠かせません。

遺伝子変異で増殖能力が高まった細胞は、日々、私たちの身体の中に発生していますが、Tリンパ球、NK細胞、樹状細胞などの免疫細胞の働きにより排除され、増殖が抑えられています。

バランスの取れた食事、腸内環境を整える、適度な運動、睡眠、ストレス解消といった生活習慣の見直し、免疫細胞を増やし活性化することにつながります。

早期発見の重要性

DNA（遺伝子）の損傷は、コピーミスをはじめとして、すべてを防ぐことは困難です。

そしてがん化した細胞は、正常な細胞を装って免疫細胞から逃れたり、免疫抑制細胞を増やすことで免疫細胞の攻撃を回避する性質があります。

予防だけでがんを防ぐことは、難しいと言わざるを得ません。

ではどうすればよいかというと、定期的にがん検診を受けることが必要になります。

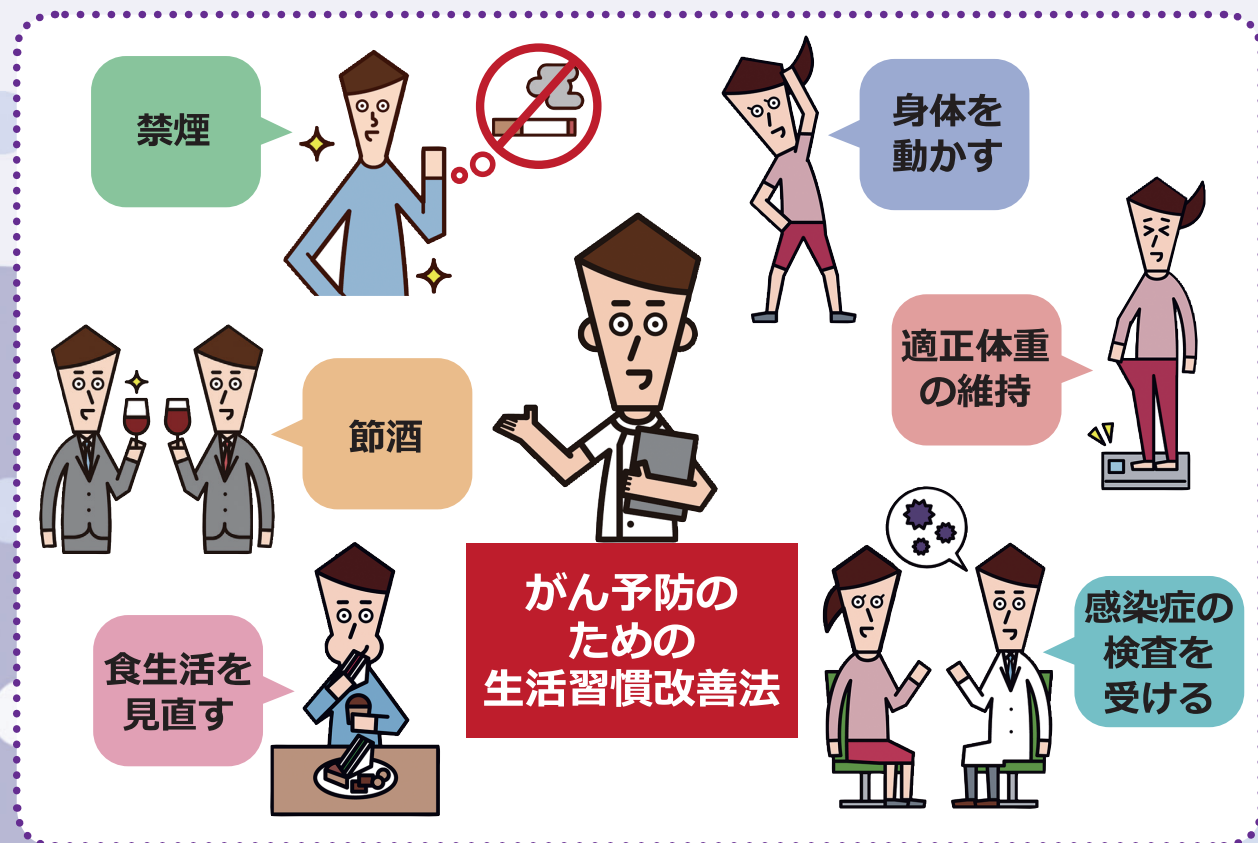
大腸がんと肺がんの検診は1年に一回。乳がんと子宮頸がん、胃がんの検診は2年に一回が推奨されています。

これはがんの種類によって、がんが発見可能な大きさになるまでのスピードが違うためです。

がんを早期発見できれば、5年生存率は大きく上昇します。

がん検診は、医療機関や、お住まいの市区町村で実施している住民検診、職場検診、人間ドックなどで受けられます。

がんは、予防と定期的ながん検診で、そのリスクを大幅に減らすことができます。



2025～2026年シーズンも十分な警戒が必要

インフルエンザ

インフルエンザは、2023～2024年シーズン、2024～2025年シーズンと連続して大流行を見せました。

個人の感染対策、流行前のワクチン接種、症状がでたあとの48時間以内の受診で、インフルエンザの感染拡大に備えましょう。

2024～2025年 シーズンの状況

2024年12月23日～29日の約1週間で、インフルエンザの患者数が31万人を超えました。これは、1999年以降で最多となる数字でした。

その後、2025年1月6日～12日の発表でも、インフルエンザの患者数は2019年以来6年ぶりの高水準となりました。

インフルエンザの感染が広がるなか、多くの地域でインフルエンザ警報が発令されました。

この時期、高熱で救急搬送される人が増え、救急医療の現場がひ

っ迫するといった事態が起きました。

また、インフルエンザ治療薬、せき止め薬、痰切り薬といった薬の供給量が不足するといったこともありました。

消化器症状にも注意を

インフルエンザの症状では、38℃以上の高熱に加え、頭痛、悪寒、関節痛、筋肉痛などが代表的です。昨年末～今年始めの感染拡大ではこれらの症状に加え、嘔吐や下痢、腹痛といった消化器症状を訴える患者が多く見られたことも特筆すべき点でした。

A型「新型インフルエンザH1

N1型(A(H1N1)pdm09型)」やB型では、消化器症状がよく見られます。

通常、A型の流行のピークが過ぎた頃に、B型の流行が始まります。しかし今年の初めは、A型がピークアウトするまえにB型も流行するということが起こりました。消化器症状を訴える患者の増加は、こうしたことも関係しています。

個人でできる感染対策

個人的な感染対策としては、新型コロナウイルス対策として行なった「3密を避ける」「マスクの着用(せきエチケット)」「手洗い・手指消毒」「こまめな換気」などは、インフルエンザ予防にも効果があります。

インフルエンザの流行が、空気が乾燥する冬季にあたるため、「部屋の加湿」にも注意を向けるようにしましょう。

ワクチン接種で感染・重症化を防ぐ

インフルエンザの重症化を防ぐには、ワクチン接種が大きな抑止力になります。

65歳以上の方は、定期接種として公費（一部自己負担あり）でワクチン接種を受けられます。

インフルエンザが流行する前、10～11月の接種が勧められています。

また、インフルエンザに感染する人の約半数は14歳以下となっています。

2歳～19歳未満の人は、鼻の粘膜にスプレーすることで用いるインフルエンザワクチンもあります。

症状が出てから48時間以内に

インフルエンザが疑われる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザと診断された場合は、抗インフルエンザ薬が使用されます。

抗インフルエンザ薬は、症状が現れてから48時間以内に使用を開始することが重要になります。この時間を超えると、ウイルスの増殖を抑えることが難しくなるためです。

インフルエンザ予防



ワクチン



加湿



うがい



換気



手洗い消毒



マスク着用

生活ほっとニュース



ニンバス株

今年の夏、13波（地域によっては12波）と呼ばれる、新型コロナウイルスの感染拡大が起きました。

オミクロン株の変異株、通称「ニンバス株」によるものです。流行の理由としては、ニンバス株の感染力が強かったこと。災害級とも言われる猛暑で、体力や免疫力が低下した人が増えたことなどがあげられています。

ニンバス (nimbis) は、「雨雲」を意味するラテン語に由来しています（ただ、この名前自体が症状を表すものではありません）。

ニンバス株のおもな症状は、のどの痛み、38℃以上の発熱、

せき、全身の痛み、倦怠感などとなっています。

とくにのどの痛みは、「カミソリの刃を飲み込んだような」と喻えられるほどの「鋭く激しい痛み」を訴える人が多く見られました。

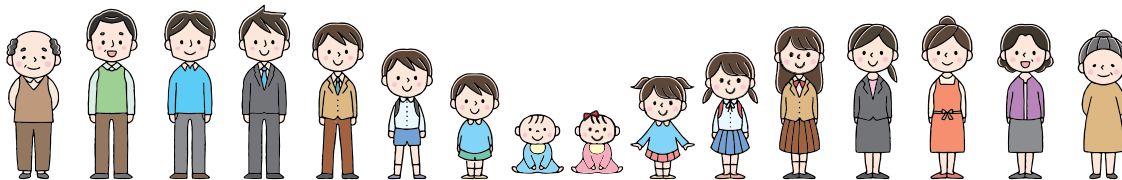
これは、ニンバス株ウイルスがのどの粘膜細胞に直接感染して、重度の炎症を引き起こすためと考えられています。

新型コロナウイルスには、夏と年末・年始に流行する傾向があります。

ニンバス株の重症化率は高くありませんが、65歳以上の方、免疫疾患、基礎疾患（心臓病や呼吸器疾患、糖尿病など）がある方は、感染対策をしっかりと行なうようにしましょう。

そして、のどに痛みや違和感を感じたら、早目に医療機関を受診してください。





人生100年時代の知恵

瞑想してみましょう

瞑想の仕方にはいくつも種類があります。
そのなかで、もっとも実践されているのが、腹式呼吸を使った、マインドフルネスと呼ばれる瞑想法です。

今、この瞬間に意識を集中させる

多くの人は、過去の出来事や将来の不安といったことに悩まされています。

マインドフルネスでは、過去や未来のこと考えを向けるのではなく、「今、この瞬間に経験していること」に意識を集中します。

マインドフルネスによる心身への健康効果は、さまざまな研究によって明らかになっています。

- ①リラックス効果によるストレスの軽減。
- ②集中力の向上。
- ③不安や憂鬱な気分からの解放。
- ④睡眠の質の向上。

そのほかにも、感情のコントロール能力や認知能力の向上などがあげられてます。

呼吸による瞑想の実践

実際に、呼吸を意識する瞑想を行ってみましょう。

- ①床か椅子に座って、背筋を軽く伸ばす。
- ②鼻から息を吸って、ゆっくり口から息を吐く（腹式呼吸）。
- ③腹式呼吸を1分間ほど繰り返す。
- ④空気の入ったり、お腹が膨らんだり凹んだりする様子に意識を集中する。

このとき、さまざまな記憶や感情が呼び起こされることがあります。そのときは、それらの思考から離れて、呼吸に意識を戻すようにします。

ぜひ、この呼吸を使った瞑想法＝マインドフルネスを習慣にしてみましょう。個人差はありますが、1週間ほどで、ご自身の感覚になんらかの変化を感じるはずです。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 大人のための予防接種 *

予防接種は、ご自身のためだけでなく、周りに感染を拡げない為にも大切なものです。よく知られているインフルエンザや新型コロナ以外にも以下のような予防接種があるので、参考にして下さい。

定期接種（一部公費負担や公費での接種）

高齢者インフルエンザ

対象：65 歳以上の方

* 重症化や合併症の予防に有効

肺炎球菌

対象：その年度に 65 歳になる方

* 肺炎から身を守り、重症化を予防

新型コロナウイルス

対象：すべての年齢の方

* 重症化を予防

带状疱疹

対象：50 歳以上の方

* 発症や痛みを抑える効果



接種する際の 注意点

年齢や基礎疾患など、医師とよく相談し、ご自身にあった予防接種をして下さい。

任意接種（全額自己負担）

麻疹・風疹ワクチン

対象：未接種や抗体のない方、

妊娠を希望する方や

その家族など

* 成人が感染すると重症化しやすく、
また、妊娠中に罹ると乳幼児に障害が
でる恐れがある。

百日咳、ジフテリア、破傷風

対象：乳幼児に接する方、

海外渡航者

* 成人用三種混合ワクチンの接種で予防

インフルエンザ、水ぼうそう、

おたふくかぜ、B 型肝炎

対象：すべての年齢の方

* 成人が感染すると重症化することが
あるので接種を推奨

見逃さないで、この症状！

腰痛の危険なサインを自覚したら

ある製薬会社の調査によると、腰痛がある人の約 8 割が「放置しがち」という結果が出ています。

しかし腰痛は、症状の現われ方によっては放置することで重症化することもあり、医療機関への受診の必要性を知らせる重要なサインにもなっています。

次のような症状がある方は軽視せずに、かか

りつけ医や整形外科の医師に相談してください。

1. 身体を動かすと腰が痛む（この痛みが 3 か月以上 続いている）。
2. 腰痛に加えてお尻や脚に痺れがある（椎間板ヘルニア など、腰の神経に障害が起きている恐れがある）。
3. 安静にしていても腰が痛む（放置してはいけない最も危険な症状。背骨や内臓の重大な病気が隠れている疑いも考えられる）。





彩り野菜のもずくあえ

材料 (2人分)

味付きもずく	2パック (120g)	きゅうり	1/2本
オクラ	4本	長いも	50g
ミニトマト	4個	おろし生姜	適宜

作り方

- ① オクラは塩で板すりし、沸騰した湯に入れ1分程茹でる。冷水に取り冷めたら水けをふいて1cm幅に切る。
- ② ミニトマトは8つに切る。きゅうりは1cm厚さのいちょう切り、長いもも同じくらいの大きさに切る。
- ③ ボウルにもずくを汁ごと入れ①、②を加えあえる。器に盛り、おろし生姜をのせる。



1人分 44 kcal

ワンポイント

味付きもずくに野菜をプラスしてボリュームある酢の物に。豆腐にかけたり、そうめんにかけてもあいます。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

あなたの知らない感染症の世界
チクングニア熱

チクングニア熱は、ウイルスを持った蚊（ネッタイシマカ・ヒトスジシマカ）に刺されることによる感染症です。

国内での感染例はまだありませんが（輸入感染例はあり）、今夏、中国での感染拡大が報告されており、温暖化の影響などで、今後国内でも感染が確認される可能性が懸念されています。

約3～7日の潜伏期間の後、発熱、頭痛、発疹、関節痛などがみられます。症状が軽快した後、関節痛やリンパ節の腫脹などの症状が、長期間続くこと



もあります。

治療は、症状に応じた対症療法が行なわれます。

ワクチンなどの予防接種はなく、チクングニア熱の流行する地域に渡航する際は、蚊に刺されないような服装や、設備の整った宿泊施設を利用するなどの対策が必要です。

頭のストレッチ

ある・なしクイズです。AにあってBにないものはなんでしょうか？

①	A	B
	チーフ	ボス
	ティッシュ	ペーパー
	マネー	キャッシュ
	モンスター	ゴースト

ヒント：Aには共通の何かがあります。

答え

②	A	B
	焼売	餃子
	冷蔵庫	冷凍庫
	明細書	納品書
	クリスマス	ハロウィン

ヒント：Aには何かが隠れています。

答え

※答えは7ページにあります