

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年12月号



マイナ保険証と資格確認書

2025年12月2日より健康保険証は、「マイナ保険証」に移行し、従来のものは使用できなくなります。

できるだけ早めに、マイナ保険証に登録することが勧められています。

マイナンバーカードにマイナ保険証を登録するには、3つの方法があります。

- ① 医療機関や薬局の受付で、「顔認証付きカードリーダー」を使用して登録する（登録にかかる時間は1分程度）。
- ② スマホやパソコンで「マイナポータルアプリ」を起動して、手順に従って登録する。
- ③ セブン銀行のATMで登録する。

マイナ保険証においては、過去の診療、使用した薬剤、特定健診の情報は、厚生労働省などが管理する「オンライン資格確認等システム」のサーバーに、分散して保存されます。医療機関や薬局の窓口では、ご本人の同意のもと、カードのICチップから電子証明書を読み取り、ネットワーク経由で関連機関のサーバーにアクセスして情報を照会します。

マイナ保険証そのものには医療関連のデータは保存されていないので、情報漏洩のリスクは極めて低くなっています。

マイナンバーカードを持っていない方や、持っていないマイナ保険証として登録していない方など、マイナ保険証を使用されない方には、「資格確認書」が交付されます。

資格確認書の使い方は、これまでの保険証と同じです。

睡眠の悩みを解消するために



日本では、成人の3人にひとりが不眠に悩んでいるという調査結果があります。さらに、そのなかの約10%は、慢性の不眠症であるともいわれています。不眠では、入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害といった状態がよく見られます。睡眠の悩みを抱えておられる方は、まず最初に、「アテネ不眠尺度」でセルフチェックしてみましょう。

アテネ不眠尺度による セルフチェック

WHO（世界保健機関）が中心

となって設立された「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」からは、「アテネ不眠尺度（AIS）」という、不眠症かどうかをセルフチェックできる判定法が提供されています。

8つの質問から、「過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験した」ものにあてはまる点数に○をつけてみましょう。

合計点数が、6点以上だと不眠症が疑われます。

「アテネ不眠尺度」

Q1 入眠障害（布団にはいつてから眠るまでの時間）

- 3点 非常に時間がかかる
- 2点 かなり時間がかかる
- 1点 少し時間がかかる
- 0点 寝つきはよい

Q2 中途覚醒（途中で目が覚める）

- 3点 非常にめいる
- 2点 かなりめいる

Q6 日中の気分

- 3点 非常にめいる
- 2点 かなりめいる

Q5 睡眠の質

- 3点 非常に不満
- 2点 かなり不満
- 1点 少し不満
- 0点 満足している

Q4 睡眠の量

- 3点 まったく足りていない
- 2点 かなり足りない
- 1点 少し足りない
- 0点 十分である

Q3 早朝覚醒（2時間以上早く目覚め、その後、眠れない）

- 3点 非常に早かった
- 2点 かなり早かった
- 1点 少し早かった
- 0点 そのようなことはなかった

- 3点 深刻な状態
- 2点 かなり困っている
- 1点 少し困っている
- 0点 問題になるほどではない



1点—少しめいる
0点—普段通り

Q7 日中の活動量

3点—非常に低下した
2点—かなり低下した
1点—少し低下した
0点—普段通り

Q8 日中の眠気

3点—激しい
2点—かなりある
1点—少しある
0点—まったくない

△不眠症の判定▽

6点以上—不眠症の疑いがある
5〜4点—不眠症の疑が少しある
3点以下—不眠症の心配なし

睡眠のリズムを整える

不眠になる原因としては、睡眠のリズムの乱れ、ストレス、うつ病やなんらかの病気、パソコンやスマホのブルーライト、過度な飲酒など、さまざまなことが考えら

れます。

睡眠の悩みを解消するためのセルフケアの方法としては、まずは睡眠のリズムを整えることが大切になります。

起床時に太陽の光を浴びることで体内時計はリセットされ、睡眠を促すホルモン（セロトニン）が約13〜14時間後に分泌されます。

日々、このリズムが一定になるように心掛けましょう。

寝つけないときのセルフケア

なかなか寝つけないことで、悩んでおられる方もいらっしゃると思います。

こうした場合は、ベッドで仰向けになった状態で、腹式呼吸をしてみましょう。そして、顔から腕、腹部、脚と、順番に身体の各部をリラックスさせてください。

このときある種の瞑想状態が起きて、入眠へと誘われやすくなります。

それでも寝つけないときは、いったん起きて、寝室以外の部屋に

移動するという方法もあります。

簡単なストレッチや瞑想、読書などでリラクゼーションして、やがて眠気を感じたら、寝室に戻るようにしましょう。

ここでは、悩みや考えることはベッドに持ち込まないことが重要なポイントになります。



不眠がうつ病の発症・悪化要因に

不眠とそれによる心身の不調が週に3日以上あり、それが3か月以上続く場合は「慢性不眠症」の恐れが高くなります。

慢性不眠症では、心身にはさまざまなトラブルが生じます。

日中の眠気、疲れがとれない、集中力や意欲の低下、頭痛やめま

い——こうした症状がつづくとうつ病を発症させるリスクとなります。

不眠とうつ病は、互いが悪化要因となっているので注意が必要です。

セルフケアで改善されないときは医療機関で相談を

不眠に悩んでおられる方はかかりつけ医に相談するか、精神科、心療内科、睡眠外来などを早めに受診してください。

不眠の治療では、生活習慣や認知行動療法よって不眠を改善する治療や、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬などによる薬物療法が行われます。

現在使用されている睡眠薬は、医師の指示に従って適切に服用すれば、安全性は非常に高くなっています。

また不眠の原因が、睡眠時無呼吸症候群やなんらかの病気によるものである場合は、先にこれらを治療することが不眠症状の改善につながります。

甲状腺ホルモンの過剰産生によってさまざまな症状が

バセドウ病

甲状腺機能亢進症であり、自己免疫疾患のひとつ

バセドウ病は、甲状腺機能亢進症のなかでも代表的とされる病気です。

甲状腺は、身体の新陳代謝を促進するための甲状腺ホルモンを分泌する臓器で、首の前側、のど仏のすぐ下にあります。

バセドウ病は、自己免疫疾患のひとつでもあります。

自己免疫疾患は、自分の身体を異物とみなす抗体が、自身の臓器や皮膚、関節などを攻撃することで発症します。

また自己免疫疾患には、坂口志文教授（ノーベル生理学・医学賞

受賞）が発見した、「制御性T細胞」の異常が関係しています。

バセドウ病では、自己免疫が甲状腺を刺激しつづけることで働きが活発になりすぎ、甲状腺ホルモンが過剰に産生されます。

結果的に、身体には負担がかかりつづけ、さまざまな症状を引き起こします。

バセドウ病の症状はさまざま

バセドウ病という病名は、この病気について1840年に研究発表したドイツの医師、カール・フオン・バセドウによって名付けられました。

氏の発表により、メルセブルグの三徴と呼ばれる、①甲状腺の腫

脈が速い、夜中に大量の汗をかく、よく食べるのに体重が減ってきた。こうした自覚がある方は、甲状腺の働きが強くなりすぎて起こる「バセドウ病」について知っておくことが必要です。

れ、②頻脈、③眼球突出の三つの症状が知られるようになりました。さらに現代では甲状腺の腫れに関して、甲状腺全体が腫れるだけでなく、左右どちらかが腫れる、あるいはまったく腫れがないケースもあることがわかってきました。また、バセドウ病を発症すると、内臓——とくに、心臓や腸が過剰に働くようになり、頻脈だけでなく不整脈や心不全といった心臓の

主な症状



手指の震え



眼球突出



甲状腺の腫れ



食欲があるのに痩せる



大量の発汗



疲労感



動悸、頻脈



下痢

病気や、頻繁な下痢といった腸の病気を引き起こす原因になります。甲状腺ホルモンは全身に影響を与えるため、眼球突出のほかにも疲れやすい、手指の震え、大量の発汗、食欲が増進しているのに痩せる、など症状の現われ方はさまざまです。

ホルモンや抗体、甲状腺の状態を調べる

バセドウ病の診断には、血液検査とアイソトープ（放射性ヨウ素）検査、超音波検査などが行なわれます。

- 血液検査** 甲状腺ホルモンの濃度や抗体の値を調べる。
- 放射性ヨウ素（アイソトープ）検査** 放射性ヨウ素が甲状腺に取り込まれる率を調べる。
- 超音波検査** 甲状腺の大きさと腫瘍の有無を調べる。

甲状腺ホルモンの産生を抑える
バセドウ病の治療には、つぎの

三つの方法があります。

●**抗甲状腺薬** 甲状腺ホルモンの産生を抑え、血液中の甲状腺ホルモンの濃度を下げる内服薬。

●**アイソトープ（放射性ヨウ素）治療** カプセル状の薬を服用し、甲状腺にアイソトープを取り込ませて、甲状腺細胞を破壊することで甲状腺ホルモンの産生を抑える。

●**手術療法** 甲状腺腫を手術によって切除することで、バセドウ病の早期治癒を目指す。

かかりつけ医か、甲状腺の専門医のいる病院で相談を

バセドウ病は全身に及ぶ病気なため、その影響で不眠やうつ症状などを起こすリスクも無視できません。自己判断で軽視しないようにしましょう。

この病の疑いがある場合は、かかりつけ医に相談するか、甲状腺の専門医のいる病院への受診が勧められています。



マイナ救急

マイナ保険証を活用した、「マイナ救急」の取り組みが日本全国で始まっています。

救急搬送時には、本人の名前・生年月日のほか、病院の受診歴、服用している薬、特定健診の結果といった情報が、重要になります。

これらの情報は、救急隊員が迅速な処置を行なうために必要で、さらに救急車が病院到着後、すぐに治療を始めるさいにも大きな助けとなります。

しかし、急な病気やケガで苦しむ患者本人や、心配のあまりパニック状態になっているご家族からこうした情報を得ることが困難なこともあります。

このときマイナ保険証があれば、本人の同意のもとカードリーダーで読み取り、短時間で正確な情報を得ることができます。救急搬送される人数は増加しており、65歳以上の人が6割以上を占めています。救急車の出件数は増え、救急搬送にかかる時間も伸びています。

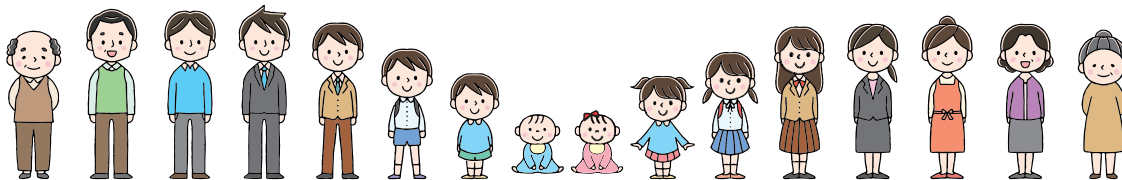
マイナ救急は、救急医療の現場において、さらに重要性を増しています。

マイナ保険証は、いざというときのために、常に携帯するようにならしましょう。

ちなみに、マイナ救急のときは、暗証番号や顔認証は必要ありません。

また救急活動に必要な情報に救急隊員がアクセスすることは、できないようになっていきます。





人生100年時代の知恵

社会人の学び直し「リカレント教育」

リカレントという言葉には、「繰り返す」「循環する」という意味があります。学習と就労を繰り返しながらキャリアアップを目指していく——その道標となるのが、リカレント教育です。

働き方の変化に対応するために

日本では、学校を卒業→就職→退職と一本道を通る、終身雇用制度を基本とした働き方が主流でした。

リカレント教育を実践することで、必要に応じて仕事を休職・離職して、大学などで新たな知識やスキルを学び直し、さらなる能力とキャリアの向上を目指せます。

もちろん、働きながらリカレント教育を実践していくことも可能です。

学べる機会は数多くある

リカレント教育は、大学や大学院、専門学校、民間の教育機関、ハローワークなど、さまざまなところで行なわれていて、国もそれを後押ししています。

リカレント教育の講座は、教室や施設で学ぶことも、インターネットで受講することもできます。

専門知識・スキルだけでなく、資格や学位を得られる講座もあり、転職や起業を考えている人には有益な情報が得られるでしょう。

給付金制度の活用

リカレント教育の短期講座では、無料で受けられるものもたくさんあります。

その一方、教育課程が修了するのに年単位の時間がかかる講座もあり、費用が心配であきらめるということも起こり得ます。

こうした場合、教育訓練給付金制度を利用できないか、あらかじめ調べておきましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 健康に関する記念日 *

記念日は、国が制定するものから企業や協会が作ったものなど、様々なものがあります。ここでは、健康に関する記念日をいくつかピックアップしたので、日々の健康づくりの参考にして下さい。



9日 かぜの日
20日 血栓予防の日
26日 腸内フローラの日



2日 頭痛の日
20日 アレルギーの日
25日 膝関節の日



3日 耳の日
5日 産後ケアの日
20日 未病の日



9日 子宮頸癌を予防する日
20日 腰痛ゼロの日
29日 歯肉ケアの日



9日 呼吸の日
15日 水分補給の日
23日 骨密度ケアの日



4日 むし歯予防デー
5日 ロコモ予防の日
30日 リンパの日



12日 人間ドックの日
14日 内臓脂肪の日
23日 知覚過敏の日



9日 薬草の日
18日 糸ようじの日
24日 歯ブラシの日



8日 休養の日
22日 フィットネスの日
26日 大腸を考える日



4日 糖質ゼロの日
10日 目の愛護デー
15日 世界手洗いの日



1日 ラジオ体操の日
2日 いい血圧の日
14日 人生100年時代の日



2日 ビフィズス菌の日
13日 「胃に胃酸」の日
28日 身体検査の日

見逃さないで、この症状！

入浴中のヒートショック

厚生労働省「人口動態統計」によると、家や居住施設の浴槽で亡くなった人のうち、65歳以上の方は6,073人にのぼりました。

この数字は、熱中症で亡くなった人数（全世代）の2,033人の約3倍となっています。

入浴時の死亡事故の最大の原因となっているのが、ヒートショックです。

ヒートショックは、脱衣所と浴室・浴槽の寒暖差によって、血圧が急激に低下することに

よって発生します。

めまい、立ちくらみ、失神、心筋梗塞といった症状が現われ、転倒や溺水事故につながります。

入浴中に頭がくらくらするといった異変を感じたときに、急に立ちあがるのは危険です。意識障害を起こす恐れがあるので、ゆっくりとたちあがってください。

溺れてしまうリスクを避けるために、栓を抜いてお湯を排出することも有効な手段になります。





じゃがいもと明太子のチヂミ

材料 (2人分)

じゃがいも	2個 (300g)	粉チーズ	小さじ1
明太子	40g	片栗粉	大さじ1
細ネギ	4本	ゴマ油	大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、すりおろしてザルに上げ軽く汁気をきる。明太子は薄皮を除く。細ネギは小口切りする。
- ② ボウルにすりおろしたじゃがいもと片栗粉、粉チーズを混ぜ、明太子、細ネギを加え混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、②を入れ丸く広げる。中火で2分ほど焼き返して裏も焼き色が着くまで焼く。食べやすい大きさに切り器に盛る。



1人分 178 kcal

ワンポイント

グルテンフリーでもっちりした食感のチヂミ。おやつやおつまみにもぴったり。



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

ハンタウイルス肺症候群

ハンタウイルス肺症候群は、ハンタウイルスによる感染症で、主な流行地域は、南北アメリカ大陸（アメリカ、カナダ、アルゼンチン、ブラジル等）で発生が確認されています。日本でも1960年代に集団感染の事例がありますが、現在は感染の報告はありません。

感染経路は、ウイルスを保有しているげっ歯類（ネズミ等）の糞尿を吸い込んだり、咬まれたりして感染します。

潜伏期間は1週間～6週間でその後、発熱、頭痛、筋肉痛、吐き気などインフルエンザのよ

うな症状が現われ、急速に進行すると呼吸困難を起こします。致死率は30～50%です。

特別な治療法はなく、対症療法が行なわれます。

現在国内での感染例はなくても、ウイルスを持ったネズミ（輸入例を含む）が確認されていますので、感染を防ぐためにはネズミのいそうな倉庫や小屋などの徹底した駆除対策が重要です。



頭のストレッチ

見本のケーキと違うものはいくつあるでしょうか？



※答えは7ページにあります