

# 奥さま通信



第6号  
2006/6/20発行(年4回発行)  
ヤマハ健康保険組合  
住所 静岡県浜松市中沢町10-1  
電話 053-460-1581

寄生虫博士

## 藤田紘一郎先生からのメッセージ

～「はあもにー」でお伝えしきれなかった大事なこと～



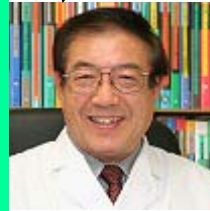
「免疫力をつける生活 ガンからアトピーまで」より

去る5月30日、アクトシティ浜松で、女性のための魅力アップセミナーを開催しました。今回のテーマは「免疫力アップ」、講師は5代目サナダ虫のマサミちゃんをこよなく愛する藤田紘一郎先生でした。定員100名のところ200名もの皆さんからご応募をいただき、大盛況のセミナーになりました。その内容は「はあもにー」7月号で特集しますが、紙面の都合で割愛したお役立ち情報をお知らせします。

藤田先生が繰り返し発信しているメッセージは、「キレイすぎる生活が、日本人の免疫力を低下させ、ひ弱にしてしまった」ということ。このメカニズムについては、「はあもにー」でお伝えしますが、確かに、かつて空き地で子どもが毎日暗くなるまで遊んでいた時代にはアトピーや食物アレルギー、花粉症など話題にもならなかったのに、いまや国民病とも言えるほどに増えています。

夏休みは、子どもがたくましさを取り戻すのにちょうど良い機会です。子育て真っ最中のお母さん、「危ない!」「汚い!」は言わないように我慢して、子どもを自然の中で、のびのび遊ばせてあげてください。知恵を働かせ、泥だらけになって遊ぶと、夏休みが終わった頃には、きっと心もカラダもひとまわり大きく成長していますよ。

免疫力とは、病気を免れる力。子どもから高齢者まで、すべての人の健康にかかわります。



笑顔が素敵な藤田先生

## 子どもをアレルギーにしない方法 子どもをもっと外で遊ばせよう

アレルギーは第1子や、母親が働いていない家庭の方がかかる率が高いというデータがあります。思い当たることはありませんか。親が手をかけすぎると、アレルギーになりやすいという典型的な例です。アレルギー反応とは、バイキンを排除したために免疫力が低下し、スギなどの花粉や食べ物などに反応するようになった状態をいいます。子どもは泥んこ遊びをすることでバイキンともうまくつき合う機会が増え、免疫力が高まります。そればかりではなく、外遊びによって、創造力が高まり、他人との付き合い方を覚え、自主性も育てたくましく成長します。家の中でテレビゲームばかりしながら、縄跳びや逆上がりは体操教室やリトミック教室で学習するというのは何だかへんですよね。外遊びをした後は殺菌洗剤ではない普通の石鹸で、ていねいに手を洗うことを教えてあげてください。

## 抗生物質の使いすぎにご注意!

抗生物質は細菌などの微生物を殺したり、活動を抑えたりする薬です。しかし、風邪の原因は細菌ではなくてウイルスなので、抗生物質は効きません。それにもかかわらず、これまでは2次感染予防のためと称して抗生物質を処方されることが多々ありました。しかし、ついに今年5月に厚労省から、「風邪に抗生物質は無効。細菌性2次感染の予防目的の投与も必要ない」という指針が出されました。

これまで風邪でもケガでも万能薬のように抗生物質を乱用してきた結果薬が効かない菌ができてしまい問題になっています。また、水虫・タムシなどカビが原因の病気は、抗生物質を使うとかえって悪化します。今まで効かないとわかっていながら抗生物質を処方してきたのは、患者にねだられたからという医師の声もあります!? 私たちも賢い患者になりましょう。



## 感動体験が免疫力を高める!

入学試験が近づくと風邪をひきやすくなるなど、ストレスが免疫力を低下させることは皆さん経験されていることと思います。その反対に、花や緑、動物を愛するなど、原始的な感受性を刺激して、明るく、人間らしい生き方をしていると免疫力がアップします。きれいな花を見たら素通りしないで匂いをかいでみたり、何という花だろうと興味をもつことから始めてみませんか?

そうすればいつもの夏休みの旅行もグレードアップ! せっかくの旅行が子どもサービスに終始して、親はただただ疲れるだけということもなくなります。また、特別遠くに行かなくても、家族で早起きして日の出を見たり、ちょっと足を伸ばして、海に沈む夕日を見に行くだけでもスゴイ感動体験になりますよ。お宅のお子さん、バーチャルではなく、実際に日の出や夕日が沈むのを見たことがありますか?



被保険者の皆様へ...ご自宅に持ち帰り、是非奥様へお渡しください。

# シリーズ 健康診断

# 今、話題のPET検診って...？



## PET検診ってどんな検査？

PET検査とは、ガン細胞が糖分を多量に消費する特性を利用して、放射性物質と糖が含まれた薬剤を注射し、ガンに集まる放射線を検出することでガンを発見する検査です。元々は、ガンと診断された人の転移や再発を見つけるための検査として使われていましたが、これを検診に利用し、「全身のガンを一度に発見できる」として話題になっているのがPET検診です。

## PET検診で本当に小さなガンまで、すべて発見できるの？

PET検査は、右に示したとおり、頭頸部のガンや悪性リンパ腫など得意な分野と、水分が多く、糖が取り込まれにくい腎臓・胃・前立腺など不得意な分野があるため、通常CTやMRIなど他の検査と組み合わせで行われます。しかし、東京国立ガンセンターの調査によると、PET、超音波、CTなどを併用した場合でも、ガン検診を受けた約3000人のうち、約150人にガンが見つかりましたが、PET単独で発見できたのは15%にすぎず、85%のガンが見落とされていたことが分かりました。<平成18年3月3日「読売新聞」夕刊掲載>

PET検診は「全身の小さなガンが一度に発見できる、ガン検診の切り札に！」と期待され、急速に広がっていますが、残念乍らPETで異常がないからといって安心はできません。今後検査時に注射する薬剤や装置の研究開発が更に進むものと思われませんが、現段階でPET検診を受けようという方は、万端ではないことを知ったうえでお受けください。

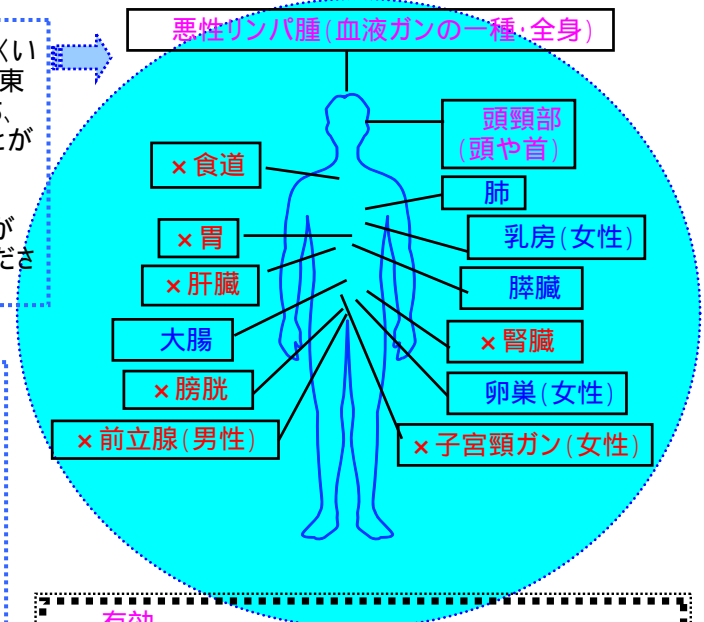
## 残念ながら、お金で健康は買えません！

厚生労働省研究班の調査によると、ガンの死亡率を減らす効果があるとされる検診は、乳ガンのマンモグラフィ、大腸ガンの便検査、子宮頸ガンの細胞診、胃ガンのバリウム検査、肝ガンのウィルス検査などです。しかし、これらの検査でも、ガンの発見率こそ高いものの、どれだけ死亡率を減らせたかという、そのデータは出ていません。なぜなら、小さなガンが発見されても、すぐに命にかかわるものは多くないからです。PET検診も同様で、小さなガンを見つけてもそれが必ずしも将来命を脅かすとは限りません。

高い料金を払って高度な検診を受けると、健康を手に入れたような錯覚に陥りがちです。しかし、本当に大切なことは、まずは、「禁煙や食品添加物の摂りすぎ、ストレスの上手な解消など、ガンにならないための毎日の生活習慣を大切にすること！」そして、次に「最低限必要な検診を年1回受けること！」です。

### ヤマハ健康保険組合の補助金制度について

「PET検診」単独では補助金制度の対象にはなりません、組み合わせた検査項目によっては一部補助金の対象となりますので、健康保険組合までお問い合わせください。



有効  
有効性が高い可能性あり...CT、MRI、超音波、内視鏡などの検査と組み合わせるとよい  
×有効性低い  
(FDG - PETガイドライン[2004]より)

## 電話健康相談「ヤマハヘルシーダイヤル」

健診に行ったけど、結果が良く分らない...  
そんな時は！

# 0120-156808(ワンコールヤマハ)

- ・24時間、無料で相談を受け付けます
  - ・プライバシー厳守で安心して相談できます
  - ・Eメールでも健康相談ができます。
- ヤマハ健保のホームページから



# 夏の健康を守るための健康被害とは、是いかに…?!

梅雨に入り、いよいよ夏本番！みなさんは夏の予定はもうお決まりですか？花火、キャンプ、登山、海水浴…夏はとかくアウトドアのレジャーが主流ですね。そして、そんな時に欠かせないのが「虫除けスプレー」ではないですか？今ではジェルやティッシュ式なんていうものもあるようです。せっかくのレジャーも蚊を気にしながら…なんていうんじゃないかと半減ですよっ！…

とはいえ、そんなに役立つからといって、どこに行くにも必ずスプレーっていうものなのでしょうか？虫を寄せ付けないってことは、人間にもいいはずなのでは…？

そんなお役立ちグッズも、どんなものなのかをきちんと知った上で、気をつけて使いましょうね。

## 虫除けスプレーの実態

虫除けスプレーの原料って知っていますか？虫が寄り付かないのだから、そう、「農薬」なんです。成分は“ディート”といって野菜や果物の防虫剤として使われている農薬の一種です。もちろん薄めて使われていますが、濃度の濃いものを飲んだりしたら、血行障害や中枢神経がやられてしまうほどの劇薬なんです。

虫に刺されるのを恐れて短時間に何回もスプレーしたり、小さいお子さんの腕などにスプレーしてその腕を無邪気になめたりしたら…想像するとぞっとしませんか？

もちろん、蚊アレルギーがあったり、虫刺されのあとがひどく化膿してしまうような体質の方は虫除けスプレーが必要かもしれませんが、使用するとしても、**必要最小限**にしたほうが賢明のようです。

しかし…

虫に刺されることはそんなにいけないことでしょうか？確かに蚊を介して感染する病気がないわけではありませんが、それは国内においてはまれなことです。今の子供たちにとって、蚊に刺されることをいかに避けるかに力を注ぐよりも、どういう場所にいたら蚊に刺されるとか、自分は蚊に刺されたらどういう反応を起こすのかなどを体験していったほうが、どれだけ役立つことでしょうか。自然の中で生きる限り、山や川において虫に刺される…それくらいの掟があることぐらいは知っておくべきではないでしょうか？

健康を守るための虫除けスプレーで健康を害したなんてことにならないように！  
使用する場合は… 使用回数・使用量は最小限にすること

顔の近くにスプレーするときは特に注意！子供はジェル式のほうが安全です

子供がなめたりする場所にはスプレーしないこと  
1日の終わりにお風呂できちんと洗い流すこと



## 電気蚊とり器の危険



今では、「無臭」「手間いらず」、がうたい文句の“電気蚊取り器”。  
この電気蚊取り器の“マット”や“薬液”はピレスロイド系殺虫剤といわれるものです。これを毎日吸い続けていれば、化学物質過敏症にかかってしまう可能性があります。

例えば、蚊に悩まされる3~4ヶ月を、1ヶ月取替えなしのボトル式蚊取り器を使って、計3~4本のボトルを使ったとすれば、135~180mlの薬液を毎日少しずつ吸い続けることになります。

現時の住宅事情から考えると、クーラーをかけた密室や、狭い個室など…しかも無臭なので、蚊取り器をつけていることも忘れて空気の汚染を感じることなく過ごしてしまいそうです。

昔ながらの渦巻き型の蚊取り線香は一部除虫菊のものもありますが、殆どは木くずなどに薬液(これもピレスロイド系)を混ぜて作ったものです。この薬液を煙と一緒に飛ばしているのです。煙は目やのどが痛くなるし、臭いも強いので、一見健康に悪いように感じますが、この欠点のおかげで、使いすぎを防いでくれます。

小さいお子さんのいるお宅では、置く場所によって蚊取り線香は危険かもしれません。電気蚊と取り器を使用する場合は、部屋の換気が心がけること、効果を感じたらすぐに電気を切ることなどに努めましょう。

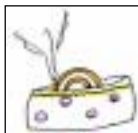
特にスプレー式の殺虫剤などは空気よりも重いのので、小さいお子さんの顔のあたりにたまってしまう危険もあります。換気には充分気をつけてください。

最近では、おしゃれな蚊取り線香の器も出てきました。お気に入りの器でおしゃれに虫よけ…なんて、これも夏を楽しむコツかもしれません！

やっぱり昔ながらのこの形だブー！！



こんなおしゃれな蚊取り線香の器で楽しんでみるのもGood!





# 藤田統一郎先生サイン本プレゼント

表面でご紹介した藤田統一郎先生のサイン本を、3種類各10冊プレゼントします！面白くて、役に立つ本です。  
 なお、「ゼロ歳からの免疫力」は、初めて出産される被保険者・被扶養者の皆様で、育児書をお申込み方全員に差上げています。

- A「えつへん」（講談社）
- B「ゼロ歳からの免疫力」（集英社）
- C「日本人の清潔がアプナイ！」（小学館）

## 応募方法

氏名 保険証記号番号 希望圖書の記号 奥さま通信や健保の事業に対するご意見やご感想 を紙にご記入のうえ、FAX (053-465-4461)、社内メール(KH)または郵便で、「ヤマハ健保 奥さま通信プレゼント係」宛にお送りください。

締め切り 6月30日

「はあもにー」夏号《健康づくり特集》予告！  
 去る5月30日開催した“女性のための魅力アップセミナー”「バイキンと仲良くして免疫力を付ける生活～ガンからアトピーまで～（講師：藤田統一郎先生）の講演内容を特集します。わたしたちの当たり前になっている日常生活が…、「目からうろこ」のお話です。  
 当日参加できなかった方は、お楽しみに！

## 編集後記

いよいよ夏本番ですね。今年の夏のレジャーはお決まりですか？夏休みなんて、どこに行っても混雑しているし、旅行料金は高いし…家にいるのが一番！というのが毎年の私の台詞です。でも、その前にバーゲン、ボーナスをあてにしてあれこれ買い物リストを頭の中でメモする毎日です。  
 (取らぬ狸の皮算用)

## 医療費節約のコツ

# かかりつけ薬局はひとつに決めよう

医薬分業とは、かかった病院の医師から処方箋をもらい、病院の外の薬局で処方された薬を買うことです。処方場所と売り手が同じだと、たくさん売りたいがために余分な薬を処方して、薬漬けにつながるというのも、医薬分業が推進された理由のひとつです。面倒だから病院で薬を出してくれればいいのにという声もありますが、今後はこの方向で進んでいきます。どうせなら、医薬分業のメリットを100%生かしましょうね！

## 医薬分業、上手な使い方

かかりつけ薬局をひとつに決めましょう。病院の近くというよりも、自宅に近い薬局を選ぶほうが便利かもしれません。かかりつけ薬局をひとつにするメリット：

- アレルギーなどの薬歴を管理でき、処方された薬が自分にとって危険なものかをチェックしてもらえます。
- 薬の重複が避けられ、安全で経済的！
- 内科と整形外科では処方される薬は全く違うだろうと思ったら大間違い!! 各科の医師が、重複して同じ薬を出すことがあります。同じ効果の薬でも商品名が違うと、重複しているかどうか判断が難しくなりますが、かかりつけ薬局がひとつになればチェックしてもらえます。
- 薬の飲み合わせによる副作用を防げます。1枚の処方箋の中では副作用の心配がある薬の組合せは通常しませんが、別の医師はあなたが他の病院で買っている薬の詳細までは知りませんが、複数の薬を飲んでいる人こそ、かかりつけ薬局をひとつにするメリットがあります。



時間がない、具合が悪くて自分では薬局まで行けない、そんな時は、処方箋が出された日から4日以内なら代理人でも薬を受け取ることができます。

薬について気軽に相談しましょう。医師は治療のプロ、薬剤師は薬のプロです。長く飲み続けても大丈夫？など、薬についての質問や不安は、かかりつけ薬局でご相談ください。但し、ジェネリック医薬品を使いたいときは、処方箋を書く医師にお申し出ください。