

すこやか 健保



緊急事態宣言を39県で解除

白肅中も工夫でストレス解消を

★ Special Issue

新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。5月19日の時点で、世界の感染者数は480万人、日本では1万6千人超に膨れ上がっています。政府は4日、想定した感染者数が十分減少したとはいえないとして、6日までとした緊急事態宣言の期限を31日まで延長しました。一方、宣言の長期化による経済的影響を踏まえ、感染拡大が深刻でない地域での社会的経済活動を容認したこともあり、14日に特定警戒5県を含む39県で解除を決めました。

この状況下、健保組合では、厳しい経営を強いられている事業主への保険料支払い猶予を行っているところもありますが、加入者の皆さんには、①検査や入院などの医療費に対する支払い、②高額療養費や傷病手当金、出産手当金などの現金給付、③保険証・資格証明書の発行、④広報誌の発行などによる加入者への情報提供——などのサービスを継続して実施することで、医療保険制度を全面的に支えています。

人間ドックや特定健診・特定保健指導などの保健事業については、国からの通知を踏まえ、医療機関などにおける新型コロナウイルスの感染予防などを考慮して実施を控えています。医療現場の疲弊も深刻さを増し、医療崩壊が懸念されていますが、健保組合も崩壊を避けるため頑張っている現状を理解いただければと思います。これだけ長期にわたり、外出自粛や「三密」を避けることを求められるのは、戦後では初めてのことです。自宅に閉じこもる日が続くストレスがたまり、笑いも減って沈みがちな気分になる人が増えているのではないのでしょうか。

外出自粛など厳しい状況が続きますが、著名人らが動画をアップして皆さんを支えようと発信しています。また、「笑い」には、ストレスの緩和や免疫を高める効果があるといわれ、少しでも明るい気持ちになれる工夫が今、求められています。特定警戒も含め緊急事態宣言が全面的に解除されるまで、もう少しの辛抱です。

人々が動画をアップして皆さんを支えようと発信しています。また、「笑い」には、ストレスの緩和や免疫を高める効果があるといわれ、少しでも明るい気持ちになれる工夫が今、求められています。特定警戒も含め緊急事態宣言が全面的に解除されるまで、もう少しの辛抱です。

知っておきたい！ 健保のコト

VOL.14

会社を退職した後の医療保険は？

日本では国民皆保険制度により、住民はいずれかの公的医療保険制度への加入が義務付けられています。健保組合の加入者は退職後すぐに再就職する場合などを除いて、「加入している健保組合の任意継続被保険者（以下、任継者）となる」、「国民健康保険に加入」、「家族の健康保険に加入（被扶養者になる）」の3つの選択肢があります。

任継者は、退職日までに2カ月以上の加入期間があり、資格喪失日（退職日の翌日）から20日以内に必要書類をそろえて、健保組合に任継者となることを申し出ることが条件です。保険料は退職時の標準報酬月額と加入している健保組合の前年9月末の全被保険者の平均標準報酬月額のいずれか低い方の報酬を用いますが、事業主が負担していた分も含めて納めます。

メリットは従来の給付や補助などを継続して受けられることです。加入期間は2年間ですが、期間中に他の会社に再就職した、75歳（後期高齢者）になった、保険料を納付日（原則毎月10日）までに納めなかった——ときなどは、資格を喪失しますので要注意です。納め忘れを防ぐため、年度を単位とした保険料の前納制度もあります。

国民健康保険に加入する場合は、住んでいる市区町村で手続きをします。任継者となるか、国保に加入するかの判断は、事前に保険料などを確認してから決めるとよいでしょう。なお、家族の健康保険の被扶養者を選択する場合は、収入などの条件がありますので、勤めている家族（被保険者）の勤務先を通じて、確認してください。

「笑い」で 免疫力がアップ!! その効果を探る!

「笑うことで、がんが治る」。こんなことをいうと眉唾と思われるかも知れませんが、

でも、最近の研究で「笑うこと」は循環器系や免疫系に関係する病気、一部の生活習慣病などの治療効果を調整することが分かっています。さらに、痛みやストレスなどに対する緩和効果があるという研究報告も出ています。

新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅に閉じこもる日が続き、

笑いも減り沈みがちな気分になっている人が多いのではないのでしょうか。

今回は、「笑いの効果」に詳しい、東京家政大学家政学部栄養学科の大西淳之教授にお話を伺いました。

笑うとNK細胞が活性化して、がん細胞を抑制!

「NK(ナチュラルキラー)細胞」をご存じですか?一説によると、人の体の中では毎日数千の細胞で不適切な変異(変化)が起きており、これらが将来、がん細胞になる可能性があるとされています。ただし、全ての人ががんになるわけではありません。これはNK細胞などの自己免疫機能が、発生したがん細胞を日々退治しているからです。このNK細胞の活性化に「笑うこと」が大きな影響を与えていると考えられています。

例えば、楽しく大笑いした後の人の白血



球を遺伝子レベルで調べると、「笑い」は、感染予防やNK細胞の活性化に関係する遺伝子の発現量を高めるといことが分かりました。一方、糖尿病や抑うつ、炎症反応に関する遺伝子の発現量を低下させるという作用も持ち合わせています。笑いは健康にとって良い遺伝子のスイッチをオンにするだけでなく、健康を損なう遺伝子をオフにする作用も生み出しているのです。

次に、NK細胞の働きが笑いによって「適正に」調節されることが知られています。楽しく笑うことは、低いNK細胞の働きを「適度」に高め、高すぎるNK細胞の働きを「適度」に抑えることで免疫力を「適正に」調節していると考えられます。NK細胞な

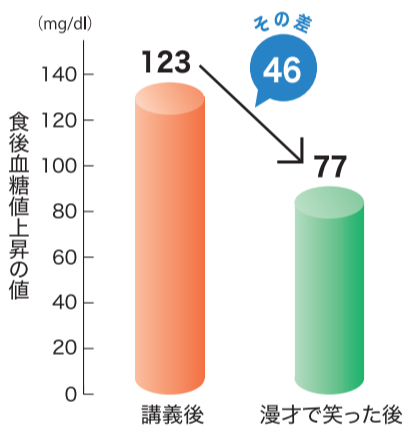
どの免疫機能が高すぎると正常な細胞まで攻撃してしまう危険性が生まれるので、笑いによる調節効果はとても重要といえます。

笑うことで血糖値の上昇が抑えられた!

笑いの効果は、中高年の糖尿病患者を対象に行われた実験で分かりました。実験の参加者に、500キロカロリーの食事をしてもらい、1日目は糖尿病に関する講義を、2日目は漫才で大笑いしてもらいました。そして、両日とも食後2時間時点の血糖値を測りました。すると1日目の食後血糖値が平均123mg/dlまで上昇したのに対して、2日目は77mg/dlの上昇を抑えられていたのです。つまり「笑い」で、食後の血糖値上昇を46mg/dlも抑えるという結果になったのです。

糖尿病治療中の患者は、毎日の療養生活に対するイライラや不安、恐怖などネガティブなストレスが高血糖状態を増長させていることが多く、症状悪化の要因にもなっています。笑いは喜びや楽しみなどポジティブな感情を生み出すため、薬を使わなくても食後血糖値の抑制を図ることができたのだと考えられます。さらに笑いには、糖尿病の合併症である腎症や網膜症に関する遺伝子の発現を抑制する効果があることも分かっています。

笑いは自律神経の調節にも関わることが



出典:Diabetes Care.2003;26:1651-1652. Personalized Medicine Universe.2012;1: 2-6

知られています。楽しく笑うことは、交感神経の活動を抑制し、副交感神経の活動を亢進させリラックス効果を生み出します。脳の血液量を増やすことで脳の働きを活発にし、幸福感をもたらす脳内ホルモン「エンドルフィン」の分泌を促す効果も報告されています。

日々の生活に上手に「笑い」を取り入れる!

日常生活に笑いを取り込むためには、コミック本やテレビのお笑い番組、コメディ映画、ネットの投稿動画などを楽しむことも1つの方法です。ただ、なかなか意識的に笑うのは難しいのですが、心からの笑いだけでなく、十分な効果があるのです。

笑うためには、口角を上げる大頬骨筋や目の周りの眼輪筋などの表情筋を動かさなければなりません。意図的にこの表情を作ると、感情的に脳が笑っていると錯覚し、心から笑ったときと同様の効果を得られることができます。これが「笑い」のすごいところ。まずは、口角に力を入れて上げてみてください。箸などを横向きにくわえて「作り笑顔」をするだけでも、脳のドーパミン系の神経活動が活発になり、「快」の感情が引き起こされます。

作り笑顔でもOK!



手軽でコストもかからない笑いですが、健康生活を送るために欠かせない免疫力アップやリラックス効果が期待できます。新型コロナウイルスの流行で自粛が続く、気持ちも沈みがちになっているはず。こんなときだからこそ毎日の生活に「笑い」を取り入れて、ウイルスに負けない強い心身を作ってください。まずは毎朝、鏡の前で「笑顔を作る」ことから一日をスタートさせてみませんか。

Column

日本と関係の深い「笑い」研究の先駆者

「笑い」の健康効果が注目されたきっかけは、1976年、アメリカのノーマン・カズンズが書いた闘病記でした。カズンズは、『サタデー・レビュー』『土曜文学評論』などの編集長を務めたジャーナリストでしたが、脊椎や骨盤の炎症症状が出る原因不明の

リウマチ性疾患「強直性脊椎炎」をわずらいました。医師も治療をあきらめたこの難病をなんと「笑い」で克服し、仕事に復帰したのです。そんなカズンズは、実は日本と深い関係があります。

戦後の1949年に被爆地広島を訪問した

彼は、原爆や戦争で肉親を失った子どもたちの援助や被爆女性のケロイド治療などに尽力しました。この功績をたたえ、1964年に広島市特別名誉市民の称号が授与され、2003年には広島平和記念公園に「ノーマン・カズンズ氏記念碑」が建てられました。



監修: 大西淳之

東京家政大学 家政学部 栄養学科教授



「いつも心は寄り添って」
NPO法人ハッコ
「離れて暮らす親のケアを考える会」
理事長 太田差恵子

vol. 99

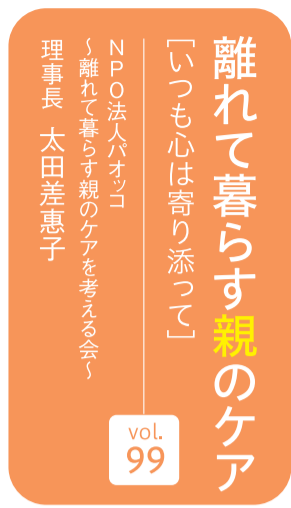
新型コロナウイルス関連の心配いろいろ

離れて暮らす老親のことを心配している人
はとも多いと思います。

千葉県在住のMさん(50代)も、大阪の実家で一人暮らしをする母親(85歳)のことを気に掛けています。母親は身の回りのことは自分でできますが高齢です。もし心身の具合が悪くなるなど何かあった場合には、すぐに手を打てるようにと、見守りのために月に1回の帰省を続けてきました。ところが、新型コロナの影響で、3月以降、帰省できていないといえます。不安に思っていた矢先のこと……。

母親から「知らない人から怪しい電話がかかってきた」と連絡がありました。その内容は「下水管にコロナウイルスがついているので、洗浄するために3万円必要」というものだったとか。Mさんは母親に対して「お金を要求する電話がかかってきたら、『息子に相談する』と言い、すぐに切るように」と常日頃から伝えていました。このときも母親はその通りにしたので事なきを得ました。

残念なことですが、全国で新型コロナに関連した詐欺が横行しています。行政からの委託で消毒に行くとか、「助成金を送りたいのでキャッシュカードの番号を」とか……。今後



も、「役所への10万円給付申請手続きを代行する」などかたる電話やメールを使った詐欺が増えることが懸念されます。

親は子どもが多忙だと思つて相談することをためらう傾向があります。「遠慮せず、身体のことはおもろん、どんなこともすぐに相談してほしい」と伝えておきたいものです。

新型コロナウィルス感染症の影響で、ストレスを感じている人が増えています。ウィルスに感染するのではないかと不安があるのはもちろんですが、同時に、仕事が思うように続けられなくなったり、在宅勤務で人の交流が減ったり、休校になった子どもの世話で今までのような生活が続けられなくなったり、一気に現実的なストレスが押し寄せてきているためです。

ストレスが長引くと、心身に不調が出てきて、今までの生活が続けられなくなることもあるので注意が必要です。そのとき、悩んでいる本人からSOSが出せれば良いのですが、精神的なストレスについて人に相談することに抵抗感を持っている人は少なくありません。そのため、自分のなかだけで悩みを抱えて、ますますつらさが増してくることとなります。

しかも、そうした精神的な悩みは外から見えないだけに、周りの人もなかなか気付かないこともあります。心配なときには、外から見える態度や行動の変化に目を向けるようにすると良いでしょう。

大切な人がいつもと違って怒りっぽくなったり、口数が少なくなったりしていないでしょうか。眠れなくなったり、食欲が落ちたりもします。仕事や勉強に集中できず、凡ミスが増え

大切な人の悩みに気付く

ほっとひと息、
こころにビタミン

vol. 27

精神科医 大野裕

新型コロナウィルス感染症の影響で、ストレスを感じている人が増えています。ウィルスに感染するのではないかと不安があるのはもちろんですが、同時に、仕事が思うように続けられなくなったり、在宅勤務で人の交流が減ったり、休校になった子どもの世話で今までのような生活が続けられなくなったり、一気に現実的なストレスが押し寄せてきているためです。

ストレスが長引くと、心身に不調が出てきて、今までの生活が続けられなくなることもあるので注意が必要です。そのとき、悩んでいる本人からSOSが出せれば良いのですが、精神的なストレスについて人に相談することに抵抗感を持っている人は少なくありません。そのため、自分のなかだけで悩みを抱えて、ますますつらさが増してくることとなります。

しかも、そうした精神的な悩みは外から見えないだけに、周りの人もなかなか気付かないこともあります。心配なときには、外から見える態度や行動の変化に目を向けるようにすると良いでしょう。

大切な人がいつもと違って怒りっぽくなったり、口数が少なくなったりしていないでしょうか。眠れなくなったり、食欲が落ちたりもします。仕事や勉強に集中できず、凡ミスが増え

こうした変化が続いて、徐々に良くない方向に進んでいるときは、心配な兆候を具体的に伝えながら、専門の医療機関に相談することも含めて、一層に対応策を考えていくようにしてください。

うーん。

たり、成果が上がらなくなったりするときも要注意です。ストレスは身体にも影響して、頭痛や腰痛、倦怠感などの不調として現れることも少なくありません。



COML 患者の悩み相談室 Vol.39

私の相談 新型コロナウイルスのせいで面会が禁止に

84歳の母は少し認知症があるほか、高血圧や糖尿病といった持病もあるので、訪問診療を受けていました。また、訪問看護も受けながら、私が自宅で介護していました。もともと足が悪く、自分で歩けないためほぼ寝たきりで、移動するときは車椅子を利用していました。



回答者 山口育子(COML)

2月中旬、母の具合が悪くなり、往診に来てくださった在宅医に入院治療を勧められ、救急車で急性期病院に運んでもらいました。誤嚥性肺炎と診断されて2週間ほど治療を受け症状が安定したので、3月の初旬に地域包括ケア病棟がある病院に転院したのです。その転院の直後、新型コロナウイルスの感染拡大が深刻になり、その病院では面会が一切禁止になりました。

母は私の姿が見えないと、とても寂しがります。そのため、急性期病院に入院しているときは、面会時間の間はほとんど付き添っていました。ところが転院直後で、まだ病棟の看護師さんとも十分なコミュニケーションが取れておらず、どんなケアをしてもらえるのか分からない状態なのに、母とまったく会えない状態になってしまったのです。母の様子はどうか、不安から認知症が進まないか、きちんとケアしてもらっているのか、など心配でなりません。感染を防ぐためとはいえ、一切面会禁止だなんて、ひどすぎませんか。

同じような相談が数多く寄せられています。面会が禁止になり、患者さんも家族も不安が増していることを痛感します。

病院には免疫力や体力の低下した高齢の患者さんが多く入院しているだけに、感染すると重症化する危険があります。また、医療従事者に感染者が出ると、患者さんに感染が広がるだけでなく、濃厚接触者に相当する医療従事者も自宅待機を余儀なくされ、たちまち人手不足に陥ります。それだけに苦渋の決断で面会禁止にしている医療機関がほとんどのようです。

ただ、状況が長期化するなかで、オンライン面会を採り入れる医療機関も出てきているようです。電話で話ができたり、患者さんの様子を伝えてもらったりするだけでも不安が軽減します。どのような対応を実施しているか、まずは病院に確認してみましょう。

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 ▶ <https://www.coml.gr.jp/>
電話医療相談 大阪:TEL 06-6314-1652
(月・水・金 9:00~12:00、13:00~16:00(15:30受付終了)) ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え(土 9:00~12:00)

健康マメ知識

医療現場に笑顔を!
“ホスピタル・クラウン”

笑顔の力を使い、医療現場で医療従事者とともに活動しているのが“ホスピタル・クラウン”です。クラウンとは「道化師」のことですが、ピエロといったほうがなじみ深いかもかもしれません。もとは1980年代にアメリカの医師で、社会活動家でもあるハンター・アダムスが始めた活動で、その後アメリカだけでなく世界中に広がっていきました。

入院生活は単調でつらく、厳しい現実と常に向き合わなければなりません。ホスピタル・クラウンは、病院内で患者さんたちを笑顔にするパフォーマンスを行って病気回復の一助となることを目的に、特に小児病棟に入院中の子どもたちを元気づける活動をしています。日本でも今後、パフォーマンスだけではなく、医学的知識を併せ持ったホスピタル・クラウンの活躍が期待されています。