

今月のテーマ

健康づくりの柱

～なぜ生活習慣病とメンタル対策か？～

4月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂いております。

◆健保が取り組むべき健康づくりは、病気にならないこと＝「予防」。

健保の役割は、①病気になった時に医療費を支払うこと（Insurance）と、②健康づくり（Healthcare）である。ヘルスケアとして、従来は、医療機関の協力を得て行う健康診断・人間ドック、予防接種等と、医療機関と関係ないプログラムとして保養所の提供や健康づくりキャンペーンをしていた。しかし、予防接種等は別にして、医療費削減に直接繋げる取組みとは言えず、当然のごとく世間一般に医療費は毎年上がっていた。

ではどんな病気を念頭に、何をすれば、医療費削減につながるのか？病気ごとの医療費を整理した。胃・腸、怪我、皮膚病、目の病気、骨折、歯など様々な病気を罹っているが、中でも、脳や心臓の血管の病気にかかる、いわゆる「生活習慣病」の割合が医療費全体の1/4以上と大きなウエイトになっていた。（図1）

「生活習慣病」の原因は、食べすぎ、喫煙、運動不足など、まさに生活習慣が原因の病気。自らが生活習慣を改善する努力をすれば、病気を防ぎ、または症状悪化を抑えたりすることができる病気。これこそ、健保が行うべき健康づくりと考えた。

この時期、後の「特定健診（メタボ健診）」はまだ厚労省内部で検討されている段階であった。やや早めに検討・推進していたこともあり、平成19年4月にTV番組「ガイアの夜明け」で紹介された。

生活習慣病予防対策のプログラムとしては、平成14年から始めていたウォーキングに加えて、平成17年より禁煙プログラム、平成21年より歯のケアとプログラムを次々と企画・実施していった。プログラムの名前だけ聞けば、皆さんもやっているだろうが、各プログラムを実効性が上がっているか、PDCAを回して、改善・展開していった。前4月号で、6年間医療費がほぼ横ばいに抑制できたとグラフで表したが、生活習慣病の医療費が顕著に削減できたことが大きく寄与したと言える。（図2）

◆同時に、健康づくりの柱に、「メンタルヘルス・ケア」を掲げた。

メンタル疾患の医療費のウエイトは全体の2%程度で、改善しても医療費の削減への効果は期待できるわけではなかった。ではなぜ取り組んだか？健康づくりの成果を上げるためには、先ず事業主の理解・協力を得られなければならないが、肝心の生活習慣病は従業員個人の問題であり、企業としての取り組みに疑問を呈する事業主が多かった。そこで、当時急増し、事業主も無視できない、悩ましい課題となっていた、「メンタル」を健保もサポートすることで、生活習慣病対策への協力をお願いすることにした。

勿論、メンタル疾病は傷病手当金の約5割を占めており、その削減につながるという期待もあった。また、メンタル疾病は、生活習慣病と同じくウイルス等によって患う病気ではなく、『予防』しうる、まさに健保が取り組むべき病気と考えたのがその理由である。

図1) 生活習慣病対策こそ、健保の取り組むべき課題

運動不足、偏食、食べすぎ、喫煙など生活習慣が
起因する病気自己改善により悪化を防ぐ・予防ができる！

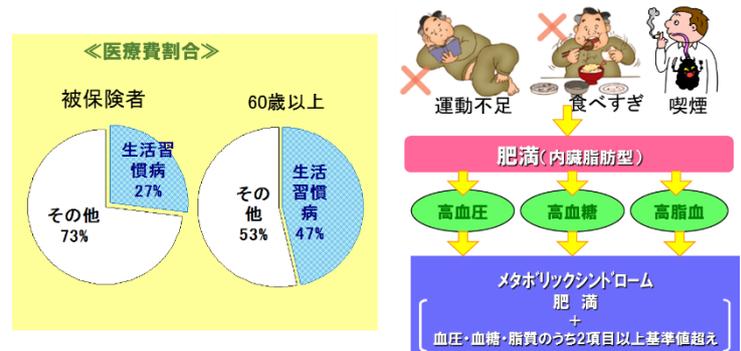


図2) 総医療費減少は、生活習慣病改善の寄与大

被保険者1人当り疾病別医療費では、削減上位に生活習慣病
＜減少額の多い10疾病＞

疾病項目(119分類)	16年	21年	差額
腎不全	4,831	2,997	-1,834
虚血性心疾患	2,566	1,430	-1,136
高血圧性疾患	5,248	4,307	-941
良性新生物及びその他の新生物	2,528	1,711	-817
胃潰瘍及び十二指腸潰瘍	1,883	1,212	-671
脳内出血	951	354	-597
アレルギー性鼻炎	1,514	919	-595
急性気管支炎及び急性細気管支炎	1,477	901	-576
ウイルス肝炎	979	541	-438
胃の悪性新生物（がん）	764	397	-367

*赤：生活習慣の因果関係が高い疾病

*青：ストレス関連疾患

生活習慣病
5/20疾病
(25%)その他疾病
5/99疾病
(5%)

食品添加物を知ろう

◆乳化剤とは？

乳化剤というとどんなイメージを思い浮かべますか？『乳』という漢字から、「乳製品を混ぜている」「乳製品のような味を出すための添加物」と考える方も少なくないのではないのでしょうか？

乳化とは、水と油のように通常では混ざり合わないものを均一に混合する働きを指します。そして、乳化剤とは「乳化」することを目的として使用される食品添加物のことです。乳化剤は乳化のほかにも様々な役割を持っています。

乳化剤はほぼ界面活性剤と同義で、食品・洗剤・化粧品など幅広い分野で使用されています。ただし、食品の場合は「乳化剤」と表示され、洗剤や化粧品の場合は「界面活性剤」と表示されます。



◆乳化剤の安全性と問題

私たちが普段口にする食品に多用されている乳化剤ですが、安全性が気になります。食品や食材の風味をあげたり、食べやすくしたりするためには、乳化は欠かせない行程です。また、乳化剤は乳化以外にも起泡・消泡・湿潤などの作用や、でんぷん・油脂・たんぱく質の改質機能を持っています。成分の老化や粘着・酸化を防止する作用も持っているので、食品の加工には欠かせないのです。

乳化剤として使われる合成添加物は、厚生労働省の安全検査では問題がないとされています。しかし多くとると下痢を起こしたり、動物実験では脂肪肉芽腫ができたという報告があります。また、ジョージア州立大学の研究で、マウスに乳化剤を一定期間摂取させたところ、**腸内細菌に異変が生じて腸の慢性炎症と大腸ガンの発生が促された**ことが発表されました。

また食品添加物の大きな問題ですが、安全性について一物質のみの試験であり、複合的に使うと人体にどの程度影響を及ぼすのか誰にもわからないのです。特に乳化剤は、一物質ではなく何種類か一緒に使われるので、害と危険性については、気になるところです。

京の食文化

～おきまり料理～

京都では、月のうちの「何の日は何を食べる」という**おきまり料理**が定着していました。これは、からだに必要な栄養素を安価な食品で定期的に摂取するだけでなく、今日は何日かを再確認し、気持ちを引き締め、生活にメリハリをつける役割もありました。合理性を踏まえた生活の知恵といえます。

1日

- 小豆ごはん
…家中がまめで暮らせるようにとの意味。
- にしんと昆布の煮付け
…にしんの渋みと昆布の語呂合わせから、渋うこぶう（＝儉約して）暮らしましょうという意味。
- なます

葵祭では鯖寿司、祇園祭では鯉料理といったように、決まった行事食もあります。

15日

- 小豆ごはん
- 棒だらとえび芋の煮しめ
- なます



8のつく日

- あらめと油揚げの炊いたん
…末広りの8の日によい芽がでるように、病人がでないようにとの意味。
※あらめはひじきに似た、歯ごたえのある海藻。



月末

- おから
…調理に包丁がいらなことから別名「きらす」と呼ばれ、炒って食べることから、縁が切れないように、お金が入るようにとの意味。