

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

さわやか 春号

SAWAYAKA 2025 SPRING



青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山／提供：アマナ

住友電工けんぽ 住友電気工業健康保険組合

政府は「こども
未来戦略」などを踏ま

え「共働き・子育て」を推

進するほか、労働者の介護離
職を防止するため、事業主に介護

休業、両立支援制度等の周知や環境整
備等を求めています。令和6年5月24日
に成立した改正育児・介護休業法はこう
した対策を推進するもので、一部を除き
7年4月1日から段階的に施行されます。
企業にとつては重要な法改正であるとい
えるでしょう。

まず仕事と育児の両立支援については、
男女ともに働きながら育児がしやすくな
るよう、子供の年齢に応じた「短時間勤務」
「テレワークの活用」「残業免除」など柔
軟な働き方の選択肢を拡大します。

「子の看護等休暇」については、従来の
小学校就学前の子供から、小学校3年生修
了までに対象を延長し、取得理由も病気・
けが等に加え、感染症に伴う学級閉鎖等
や行事（入園式、卒園式や入学式）参加
も含めるなどして利用しやすくします。

「介護離職の防止」に向けては、介護休
業などの両立支援制度について周知する
ことで、制度が利用されないまま離職に
至る状況を改善としています。

具体的には、「研修の実施」や「相談窓
口の設置」等のいずれかが事業主の義務と
されます。要介護状態の家族を介護するた

改正育児・介護休業法の成立・公布

仕事と育児、介護の両立を支援



めの「テレワークの導入」などが努力義務
化され、介護に直面する前から必要な情報
を入手できるよう、40歳に達する時期に、
介護休業や介護両立支援制度に関する情報
提供を行うことも事業主に課せられます。

仕事と育児、介護の両立支援は、労働力
の確保と定着のために、企業にとつては賃
上げと同様かそれ以上の大きな課題となっ
ていくでしょう。いまだ男性の育児休業取
得率は17%^{*1}、介護離職者は10万人を超える^{*2}
現状を改善できるか、制度の周知と普及が
求められています。

*1 厚生労働省「2022年度雇用均等基本調査」
*2 総務省「就業構造基本調査（令和4年）」

Scope

今回のまとめ

- 改正育児・介護休業法が令和7年4月1日より段階的に施行される。
- 育児・介護と仕事の両立を支援するための環境整備が進められている。

子供の健康 おうえん隊!

監修 / 森戸やすみ
小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

発熱時のホームケアと 受診の目安

どうして発熱するの?

子供が発熱する原因の多くは、病原微生物であるウイルスや細菌による感染症です。病原微生物が体内に侵入すると免疫反応が働いて発熱が起こり、免疫力が勝ると熱は下がります。風邪もほとんどがウイルス感染症で、熱が出ても1〜2日で下がります。

受診の目安は38℃以上

子供の平熱は個人差がありますが、6歳未満は36.3℃〜37.4℃、6歳以上は36.3℃〜37.0℃とされています。38℃以上の発熱が受診の目安ですが、37℃台でも様子がおかしければ注意が必要です。発熱だけでなく、全体的な様子をしっかりと観察してください。検温は、体温が上昇しやすい食後や泣いた直後を避け、厚着や暖房による体温上昇にも気を付けます。体温が平熱に戻り、それが1日続けば回復の目安となります。

発熱で考えられる主な病気

- 風邪症候群
- インフルエンザ
- 急性中耳炎
- 突発性発疹
- 急性気管支炎 など

ホームケアの基本

受診の前後や受診しないときは、家で心地よく過ごせるようにケアしてあげましょう。体温や体の変化を記録しておくこと、診察時に役立ちます。

発熱以外の症状がないか観察

元気があるか、機嫌はいいか、食欲はあるか、おしっこは普段通り出ているか、さらに、発疹、下痢、嘔吐、鼻水、せきなど発熱以外の症状がないかを確認します。

小まめに水分補給

脱水症状に気を付けましょう。湯冷ましや麦茶、イオン飲料などを小まめに飲ませましょう。食欲がないときは無理に食べさせる必要はありません。



衣服や室温の調整

熱の出始めは、手足が冷えたり寒がったりしますので、毛布や室温調整で体を温めましょう。熱が上がったら温めるのはやめて涼しくします。熱冷却シートは、ずれて口や鼻をふさぎ窒息の危険があるので注意してください。



知っておこう!

細菌とウイルスの違い

細菌は単独で増殖しますが、ウイルスは他の細胞に入り込むことで増殖します。いわゆる抗生物質(抗菌薬)は、細菌には効きますが、ウイルスにはまったく効果がありません。風邪やインフルエンザなどウイルス性の病気で抗生物質を要望するのは間違いです。

受診の目安

救急車等で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がおかしい ● 初めてけいれんを起こした 	38℃以上の発熱で、 <ul style="list-style-type: none"> ● 生後3ヵ月未満 ● ぐったりしている ● 水分が取れない ● 6時間以上おしっこが出ない など 	38℃以上の発熱で元気があり、おしっこが出ているが、 <ul style="list-style-type: none"> ● 鼻水やせきがある ● 下痢や嘔吐がある ● 水分は取れるが、食欲がない など 	37℃台の発熱で元気で食欲があり、おしっこが出ている 

Q2 やせているのに「糖尿病予備群」と言われました。なぜ？

低栄養と運動不足でやせている方は、筋肉が少ないことが多く、筋肉での糖の取り込みが少なくなり、血糖値が上がりやすくなることがあります。

最近の研究で、やせた若い女性の13%が「糖尿病予備群」という結果が出ました。これは米国の肥満の人の糖尿病予備群（11%）よりも多い結果でした。

糖尿病の予防には、適量で栄養バランスの良い食事と運動が大切です。

Q3 やせを予防するには？

やせを予防するためには、1日3回の主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。3つがそろった食事を1日2回以上取れば、栄養バランスは整いやすいのですが、このような食生活をしているのは、20代・30代女性では28%のみ。その理由は「仕事や家事・育児で忙しい」が最多でした。

忙しい方は、例えば主菜不足なら納豆やゆで卵、鶏肉などを追加、副菜不足ならサラダ、野菜入りみそ汁を追加するなどのひと工夫を。

また、やせの原因として、メディアの影響や周囲の目を気にした根強い「やせ願望」もあります。「最近やせた？」「太った？」という何気ない一言も、過剰なダイエットにつながる場合がありますので、体形の話は慎みましょう。



社員の健康は会社にもメリット！

職場でどのような配慮ができる？

女性が栄養バランスの良い食事を取れない一番の理由は、仕事や家事・育児で忙しいこと。改善するためには職場の配慮も必要です。

例えば社員食堂での栄養バランスが取れた食事の提供や、管理栄養士による栄養セミナーの開催などで、忙しくても栄養バランスの良い食事を取れるようになれば、やせを防ぐ効果が期待できます。

また、残業を減らして忙し過ぎない働き方を整えるなど、社員の健康増進に取り組むことは生産性の向上にもつながります。



みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ やせ過ぎ

令和5年「国民健康・栄養調査」によると、20代・30代女性のなんと20%が「やせ」です。やせを放っておくと、さまざまなリスクが高まります。健康のため、まずは正しく理解することから始めましょう。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 「やせ過ぎ」はなぜ良くないの？ 「太り過ぎ」より良いのでは？

やせとは、BMI【体格指数：体重kg÷（身長m）²】が18.5未満の場合をいいます。近年20代・30代の若い女性に、低栄養によるやせの方が多くことが問題になっています。

やせや低栄養は、さまざまなリスクを抱えています。やせの方は、排卵障害による月経不順や不妊、骨粗しょう症になりやすくなります。低栄養による貧血もよく見られ、疲れやすさや集中力の低下などを招きます。

将来の子供への影響も懸念されています。妊娠前と妊娠中の低栄養は、2,500g未満の低体重児の出産につながることもあり、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になる可能性が高くなるといわれています。

肥満も健康上のリスクがありますが、やせも同じくらい問題なのです。



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

口コモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

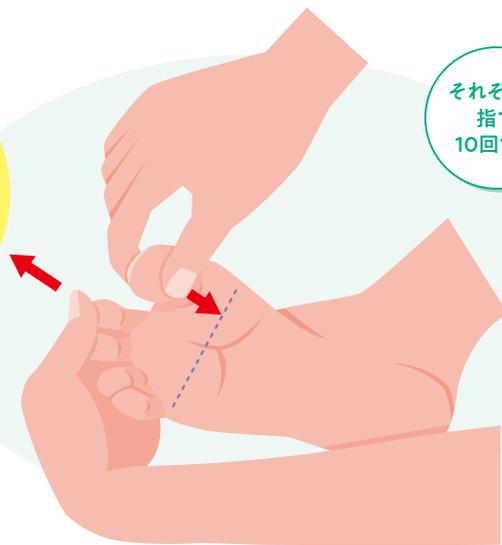
ほぐし

足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。

足指を付け根の関節（点線部分）から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で10回ずつ



筋トレ

かかとの上げ下ろし

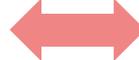
ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。

1 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えて行います。



2 お尻を締め、足指で床をしっかりつかみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×2セット



ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。



効果の実感
ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

もう惑わされない！

健康と医療の

リテラシーを

高めよう

薬はたくさん飲むほど「よく効く」わけではない

風邪をひいて内科を受診したら、解熱鎮痛剤にせき止め、痰を切る薬や喉の痛みに効く薬、胃粘膜を守る薬……など、何種類もの薬が処方された経験はありませんか？ そのとき「たくさんもらった」ことで安心したり、逆に種類の多さと量に困ってしまい、結局「指示通り飲まなかった」という人もいるのではないのでしょうか。

薬は病気やけがの症状を緩和したり痛みを取り除いたりというメリットがありますが、たくさん飲むほど「効果が出る」わけではなく、デメリットもあります。

薬との付き合い方、病院に行かない選択肢

口頭よく飲む薬について、皆さんはどのくらい理解していますか？ 最近はこちらまで病院でしか処方されていなかった薬が次々と市販薬になっていて、病院に行かなくても手に入るようになりました。自分で薬を自由に選べるからこそ、正しい知識と理解が必要です。

これも薬の副作用の一つです。人によっては特定の薬剤にアレルギーが出ることもあり、発疹が出たり、まれに重症化すると喉の粘膜が腫れて呼吸困難になったり、血圧が下がって循環不全を起こし、死亡するリスクもゼロではありません。飲む前から副作用のリスクを必要以上に怖がる必要はありませんが、薬疹（薬剤が原因で皮膚や粘膜に発疹などの症状が出ること）と診断されたら、医師の指示の下で速やかに内服を中止する必要があります。

また薬の種類が多く、1回に飲む量やタイミングが薬によって違う場合、飲み間違いや飲み忘れのリスクも高まります。加えて多くの薬を服用することのストレスや経済的負担も考えられます。

複数の病院を受診し、それぞれで薬を処方されている場合は、患者さんが他院で処方された薬を自己申告しないと、重複した薬

が出される可能性もあります。高血圧などの内科疾患に対して、処方が重複してしまうと、かえって健康を損ねる恐れもあります。

正しい薬との付き合い方は、適切な種類、適切な分量を、適切なタイミングで飲むこと。最近では、薬局で、処方された薬が適切か、薬剤師がお薬手帳を含めて確認することが多くなっています。「お薬手帳」や「かかりつけ薬局」をつくることは、重複処方を防ぐことにつながります。また、今後「マイナ保険証」が一般的になれば



医師・医学博士・医療ジャーナリスト
松村むつみ

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスクエアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』（翔泳社）など。





「スイッチOTC医薬品」とは…

「OTC」とは「Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)」の略で、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品を指します。「スイッチOTC医薬品」は、これまで病院でしか処方されていなかった薬を市販薬 (OTC医薬品) に転用 (スイッチ) した医薬品です。

スイッチOTC医薬品なら 医師の処方薬と同じ効果

最近では、これまで病院でしか処方されていなかった薬が市販薬になった「スイッチOTC医薬品」が多くなってきました。これは「市販薬として購入できるけれど、中

ば、複数の病院を受診しても、各病院の処置や処方された薬の情報が共有されるので、情報が反映されるまでのタイムラグはありますが、薬の重複防止が期待されます。とはいえ、私たちは自分の飲んでる薬について、人任せにせずに理解することが大切です。不安や疑問に思うことを医師や薬剤師に聞いて確認することは、医療リテラシーを高めることにつながります。

身は病院の処方と同じ成分が入った薬です。患者さんの中には、「病院でもらう薬の方が、ドラッグストアで買う薬よりも効く」と信じている人もいますが、必ずしもそうではありません。

例えば以前は医師の処方のみだった解熱鎮痛薬「ロキソニン」は、2010年にスイッチOTC医薬品に承認され、翌年には市販薬「ロキソニンS」としてドラ

ッグストアでも買えるようになりました。ほかにも多くの医師の処方薬が、次々とスイッチOTC医薬品に転換されています。ただ安全性などの観点から「要指導医薬品」「第1〜3類医薬品」に分類されていて、購入の際は薬剤師や販売者から薬の説明が義務付けられているものもあります。

自分で不調を手当てる セルフメディケーション

OTC医薬品が増えてきたこともあって、風邪や花粉症などの軽症であれば病院に行かないで自分で市販薬を内服する選択肢もあります。「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てす

薬の分類 箱や容器への記載が義務付けられています

■要指導医薬品

初めてOTC医薬品になったものや、リスクが高いと考えられた薬で、薬剤師との対面販売が必要。
(内臓脂肪減少薬オルリスタット、鎮痛・抗炎症薬ナプロキセンなど)

■一般用医薬品

第1類医薬品

副作用などの点で、安全性上特に注意を要するもの。薬剤師から購入可能で、書面での情報提供義務がある。
(解熱鎮痛薬ロキソニン内用薬、胃薬ガスターなど)

第2類医薬品

副作用などの点で、安全性上注意を要するもの。薬剤師および登録販売者からの購入が可能。販売者からの説明が努力義務になっている。
(花粉症治療薬アレグラ、アレジオンなど)

第3類医薬品

第1、2類以外の薬品で、販売者からの説明の義務はない。
(ビタミン剤や一部の整腸薬・点眼薬で比較的低リスクのもの)

る」。つまり、軽微な症状に対しては、市販薬を自分で買って手当てするケースもあります。こういった動きをセルフメディケーションといい、例えば、花粉症の治療薬の多くも薬局で購入できます。

薬剤師がいる薬局なら、質問すれば最適な薬を選んでくれたり、相談に乗ってくれたりする所もあります。できれば近所に、そのようなアドバイスをもらえるかかりつけ薬局 (薬剤師) を日頃から決めておくといいでしょう。

もちろんセルフメディケーションで症状が改善しない場合は、速やかに医師の診断を受けるべきです。その際、症状の経過や飲んだ薬を正しく伝えられるようにしておきましょう。

Special Interview

今日も
笑顔で

青柳美扇さん
「書道家」

あおやぎ びせん／1990年、大阪府生まれ。フランス、アメリカなど世界10カ国以上で書道パフォーマンスを披露しグローバルに活動。近年はVRを用いた作品制作にも取り組む。2023年「第74回 毎日書道展」にて最高賞の「毎日賞」受賞。チャリティーアート展「Feel-Love Project MUSIC & ART2024」にて作品制作。書道パフォーマンス甲子園のPR大使など、社会活動も積極的に行う。

普段はアトリエで書道をしたり、書いた文字をデータ化したりと、つい作業に没頭してしまい、夜が遅くなりがちです。体を大切にしなければと、母の勧めもあってヨガに通っています。週1回1時間じっくり体を動かすことがリフレッシュにもなり、それが創作活動に生きることもあります。また、書道パフォーマンスは、約7分間、スクワットのような中腰の姿勢で演技をするので意外と運動量が多いんです。そのため半年前からパーソナルトレーニングで、体幹を鍛え始めました。少しずつですが、体力が付いてきているのを実感します。

もともとサーフィンやスノーボードなどアクティブに動くのが大好き。最近では、友人と船を借りて、釣りに出掛けるのが楽しいですね。仕事は室内が多いので、オフの日は、なるべく外に出て太陽を浴びるようにしています。

心の健康のためには、ポジティブな言葉を使うことを大切にしています。仕事が終わった後「疲れた」ではなく「頑張った」と言えば、少し前向きになりますよね。何か問題が起きたとしても「何とかするでしょ」と転換するんです。

何より仕事も含めて好きなことをしているのも元気の秘訣かも。「伝統と革新」をモットーに仕事を続け、今後は、現代アートの世界に飛び込んで、新しい作品づくりにも挑戦してみたいですね。

「疲れた」ではなく「頑張った」。
ポジティブな言葉への変換でいつでも前向きに。

美扇

いつも
明るく
元気😊