

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

さわやか秋号

SAWAYAKA 2025 AUTUMN



茨城県 ひたち海浜公園のコキアの紅葉／提供：アマナ

住友電工けんぽ° 住友電気工業健康保険組合

近年、健康意識を高める取り組みとして、「プレコンセプションケア」（プレコン）が注目されています。

プレコンセプションケアとは、直訳すると「妊娠前からのヘルスケア」となります。子供を持ちたい人もそうでない人も、思春期の早い時期から、将来の健康的なライフスタイルを保てるようサポートする大切な取り組みです。

国は令和6年11月にプレコンセプションケアに関する検討会を立ち上げ、7年5月22日に「プレコンセプションケア推進5か年計画」を公表しました。今後5年間の集中的な取り組みとして、「プレコンセプションケア」に関する知識の普及や相談支援体制の充実などを掲げ、具体的な目標として「プレコンセプションケアの認知度を80%以上にする」「プレコンセプションケアの普及に係る人材として『プレコンサポーター』を5万人以上育成する」などの指標を設けています。そして、プレコンサポーターを担う人材として、企業では産業保健スタッフや人事労務担当者等を例示しています。

健康経営に取り組む企業を表彰するための認定に必要な「健康経営度調査票」においても、6年度から「プレコンセプションケア」の項目が追加されるなど、企業

すべての人がプレコンセプションケアについての知識を持ち、実現できる社会を目指す



Scope

今回のまとめ

- 「プレコンセプションケア推進5か年計画」が策定された。
- プレコンセプションケアは、従業員の健康づくりを推進する上でも重要である。

にとってもプレコンセプションケアの重要性が問われ始めているといえます。

働く女性が増え、女性の初婚年齢や第1子の出産年齢が上がる中、企業がプレコンセプションケアを実施することで、妊娠・出産・子育てを含めた支援が広がり、働きやすい環境が整備されるなどの効果も期待されます。

プレコンセプションケアの対象を女性に限定せず、職場全体とすることで、すべての従業員の健康増進や労働生産性の向上にもつながります。単なる福利厚生ではなく、持続可能な経営戦略の一環として位置付けることで、企業と従業員双方にとって価値のある投資となります。



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



けいれんを起こしたときの ホームケアと受診の目安

けいれんの症状と原因

小児のけいれんは、脳の神経細胞の活動が一時的に過剰になることで起こると考えられており、急に白目をむいて意識がなくなり、体と手足が突っ張って、ぶるぶると震わせるような症状を起こします。特に多いのは発熱とともに起きる熱性けいれんで、生後6か月から5歳頃までの8%〜9%が経験するといわれます。

けいれんが起きたときの対応

けいれんを発見したら、パニックにならず落ち着いて対応しましょう。子供を安全な場所に寝かせ、体ごと顔を横向きにして嘔吐による窒息を防ぎます。舌をかまないようにと口に物を入れたり、強く押さえ付けたりするのはNGです。けいれんの様子を観察して継続時間を計ります。

熱性けいれんはほとんどの場合、5分以内で治まり、後遺症もなく予後も良いため、過剰に心配する必要はありません。ただし、初めてけいれんを起こしたときや、様子がおかしいときはすぐに救急車を呼びましょう。

けいれんで考えられる主な病気

- 熱性けいれん
- 憤怒けいれん（泣き入りひきつけ）
- 胃腸炎関連けいれん
- てんかん

ホームケアの基本

安全で平らな場所に 寝かせる

周りに危険な物があれば取り除き、寝かせます。揺さぶったり抱き上げたりするとけいれんが長引く恐れもあります。静かに呼び掛けて反応を見ます。

嘔吐物で窒息しないように 体を横に向ける

嘔吐した場合に気管に詰まらせないように、体ごと顔を横に向けます。また、舌をかまないようにと口の中に指や物を入れるのも、窒息の危険があるのでやめましょう。



時間を計って 様子を観察する

けいれんが続く時間を計測し、けいれんしている部位を確認して、後で医師に伝えられるようにします。けいれんが左右非対称の動きをしているときはすぐに救急車を手配してください。スマホで動画を撮るのもいいでしょう。

救急車を呼ぶべきか迷うときは…？

5分以上続くけいれんは「^{ぜいまく}髄膜炎」「脳炎」といった重篤な病気の可能性もありますので、ただちに救急車を呼びます。ただ、発症直後はけいれんがすぐに止まるのか、5分以上続くのか誰にも分かりません。子供の意識がなく不安なときは、5分経過を待たずに救急車を呼んでよいでしょう。

受診の目安

救急車等で緊急受診

- 初めてけいれんを起こした
- 5分以上けいれんが続いている
- けいれんが左右で非対称
- 複数回けいれんしている
- けいれんが治まった後も意識がはっきりしない
- 生後6か月未満の乳児のけいれん



診療時間外でも受診

- 5分以内にけいれんが治まって意識が戻っている

診療時間内に受診

- 生後6か月以上で過去にもけいれんを起こして診断が付いている



Q2

不妊と関係するの？

子宮内膜症を発症しても自然妊娠する方はいらっしゃいます。

一方で、子宮内膜症の方の約半数に不妊が見られ、不妊治療が必要になることもあります。子宮内膜症が進行すると、卵管の働き、卵子の質、着床などに影響し、妊娠を妨げることがあります。

妊娠を希望する場合は、産婦人科医や不妊治療の専門医に早めに相談しましょう。

Q3

治療法は？ 予防する方法はあるの？

病状やライフプランを考慮して治療法を選択します。すぐに妊娠を希望しない場合は、ホルモン療法（低用量ピルや黄体ホルモン薬）が一般的で、子宮内膜症の進行を抑えたり、病巣を縮小することが目的です。これにより「月経痛がかなり楽になった」と感じる方は多いです。状況によっては手術を行うこともあります。

子宮内膜症は、治療を中断すると再発することも多く、閉経まで長く付き合っていく必要があります。

よく聞く病名ですが、発症の要因は不明な点が多く、予防する方法は分かっていません。そのため、早期に発見し、治療することが何よりも大切です。月経痛がひどい場合、ひどくなってきた場合は我慢しないで婦人科を受診しましょう。



職場ではどのような配慮ができる？

気兼ねなく通院できる雰囲気づくりを

子宮内膜症による月経痛は重いことが多く、放っておくとますます進行します。その女性特有のつらさを理解し、無理をさせない気遣いや、婦人科を受診を勧める言葉掛けなどがあるといいですね。

また、この病気は薬の処方や定期検査のために、数ヶ月ごとの婦人科受診が必要です。内科受診と同じように、気兼ねなく通院できる職場の雰囲気づくりも大事です。

婦人科系の病気は男性だけでなく同性の女性にも言いにくいと感じる方は少なくありません。病気を周囲に理解してもらえることは、大きな安心感になります。



／ 教えてドクター！ ／

みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ 子宮内膜症

「月経痛がひどい」という症状は、単なる月経痛ではなく「子宮内膜症」という病気かもしれません。再発が多く悪化しやすい子宮内膜症。正しい知識を持ち、早期発見と治療の重要性を理解しましょう。



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・綱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 子宮内膜症ってどんな病気なの？ 受診の目安は？

本来は子宮の内側にある子宮内膜の組織が、子宮外にある卵巣やおなかの中で発育してしまう病気です。特に20代～30代で発症することが多く、発症のピークは30歳～40歳です。女性の約10%が発症する病気、閉経すると症状は治まります。

子宮内膜症になると、月経痛がひどい、徐々に月経痛が悪化する、鎮痛薬が効かない、月経中以外の下腹部痛、性交痛・排便痛などの症状が表れます。また、不妊になることもあります。このような症状に一つでも当てはまれば、迷わずに一度婦人科を受診しましょう。

子宮内膜症の原因はまだ十分に解明されていません。月経中に月経血がおなかの中に逆流することが関与しているのではないかとされていますが、これは女性の90%に見られる現象であり、何かほかの原因も関わっているのではないかとされています。

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 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

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、
体は中心を意識して
真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、
呼吸は片側で吸ったら片
側で吐きます。顔はひねっ
た体の向きに合わせ、腕
をでんでん太鼓のひもの
ように体に巻き付くように
自然に動かしします。

体重は左右の足
に均等にのせ、
かかとが浮かない
ようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで
腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分
ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに
開きます。腕を前に伸ばし手のひらを
上に向け、背筋を伸ばしたまま、上
体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして
股関節から体を
折り曲げるよう
に動かししょう。

背もたれに背中がついたら
体を元に戻し、背筋を伸ば
したまま前に体を傾けてい
きます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで
体幹が鍛えられることで、背中中の動きが軽くなります。

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

感染症の原因は 3種類の病原微生物

感染症とは「病原微生物」が体内に侵入し増殖することで発症する病気のこと。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎、コレラなど、さまざまな感染症が知られています。病原微生物は大きく分けて「ウイルス」「細菌」「真菌」の3種類がありますが、中でもウイルスと細菌についてはその違いを知り、感染症の正しい治療法を理解することが大切です。

「ウイルス」は数十nm（ナノメートル。1nm＝100万分の1mm）程度と非常に小さく、細胞を持っていないので、単独で生きることすら自己複製することもできません。ヒトや動物などほかの生物の細胞に感染し、増殖します。

「ウイルス」と「細菌」の違いを知って適切な治療を

風邪をひいたとき、「抗生物質をもらうため」に病院に行っていないですか？

しかし一般的な風邪に抗生物質は効きません。私たちに身近な「感染症」。その原因となる「ウイルス」と「細菌」の違いを正しく理解し、適切な治療を受ける姿勢が大切です。

一般的な「風邪」は9割がウイルス性です。ほかに「インフルエンザ」や「ノロウイルス」「新型コロナウイルス」など、ウイルス感染症の種類は多いです。

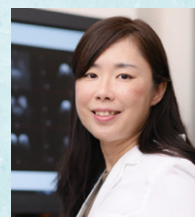
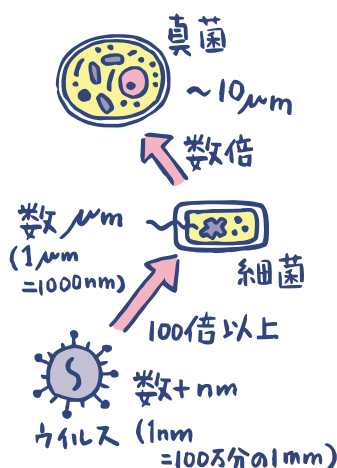
一方「細菌」の大きさは数μm（マイクロメートル。1μm＝1000nm）でウイルスに比べると100倍以上も大きく、細胞構造を持ち、単独で生存し自己複製もできます。肺炎球菌などが原因となる「細菌性肺炎」や「溶連菌感染症」「結核」「ペスト」「コレラ」などが、代表的な細菌感染症です。

そして「真菌」は「カビ」のこと。細菌よりも大きく、異なった構造をしています。白癬菌やカンジダ菌による皮膚や粘膜の症状は真菌が原因。一般的に健康なヒトに病気を引き起こすことは少ないですが、一部の真菌は、免疫が低下したヒトに対して重病を引き起こすこともあります。

「抗生物質」は ウイルスには効かない

「風邪をひいたら、病院で抗生物質をもらわないと治らない」と思うのは正しくありません。抗生物質は「細菌」に対する薬。一般的な風邪は細菌ではなくウイルスが原因なので、抗生物質は効かないのです。

ウイルス感染症の治療には「抗ウイルス



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・国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター）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、アメリカヘルスケ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。



「薬」が必要です。ただインフルエンザに対する「タミフル」など、一部の感染症には抗ウイルス薬がありますが、一般的な風邪には抗ウイルス薬がありません。せきや喉の痛み、鼻水といった症状を和らげる薬での対症療法になります。

感染症の多くは「空気感染」「飛沫感染」「接触感染」といった感染経路がありますが、多いのは接触感染と飛沫感染です。

接触感染はドアノブなど感染者が触れた場所を触ったり、同じタオルを使ったりすることで起こる可能性が高くなります。そのため、ウイルスが付着している物品を消毒することも効果的ですが、小まめな手洗いが最も効果的な予防です。

飛沫感染は会話やせき、くしゃみなどで飛び交う飛沫が原因。感染拡大を防ぐためには、やはりマスクが効果的です。

新型コロナウイルスの流行の際、ほかの感染症も大幅に減少しました。この理由の一つとして、多くの感染症の感染経路が類似しているため、マスクや手洗いによる感染予防によって流行が抑えられた可能性が挙げられます。

今、薬が効かないウイルスや細菌が増えている

ところで今、世界中で「薬の効かないウイルスや細菌」が増え続けていることを知っていますか？

理由は、ウイルスや細菌が薬剤に対抗して遺伝子を組み換え、変異することで耐性を付けるから。そのスピードが速いため、新しい薬剤の開発が追い付かないのです。すると免疫力が弱い人（特に子供や高齢者）が感染症にかかるリスクが高まります。



者が感染症にかかるリスクが重症化しやすくなり、治療も困難になります。2024年に医学誌『ランセット』に発表された研究では、2050年には薬の効かない細菌による死者は現在の約2倍弱になると予測されています。同時に、抗生物質の適正使用などの対策で、多くの死亡を防げる可能性があることも示されました。

身近なところでは、風邪の症状で不要な抗生物質を飲むと、体内の細菌が耐性を持つ可能性が高くなります。また、適切に抗生物質が処方された場合でも「もう症状が治まった」と自己判断で飲むのをやめてしまうことも、抗生物質に耐えて体内に残った細菌が耐性を持つ可能性を高めます。

本来、抗生物質は医師が積極的に細菌感染を疑う場合だけ処方されるべきもの。例えば風邪に似た症状の「細菌性」の咽頭炎や副鼻腔炎などを疑うときなどです。

患者としては「むやみに抗生物質を欲しがらない」「抗生物質を処方されたら最後まで飲み切る」姿勢がとても大切です。

Special Interview

今日も
笑顔で

自分に合った運動を見つけて
心も体もスッキリと。



岸本葉子さん「エッセイスト」

岸本葉子
とりあえず
始める！

きしもと ようこ／1961年、鎌倉市生まれ。東京大学教養学部卒業。日々の暮らし方や年齢の重ね方などのエッセーの執筆、講演など精力的に活動。主な著書に『60歳、ひとりを楽しむ準備 人生を大切に生きる53のヒント』（講談社＋α新書）、『60代、かるやかに暮らす』（中央公論新社）、『ちょっと早めの老い支度』（角川文庫）他多数。

日常生活を楽に安全に過ごす体づくりのために、加圧トレーニングに通っています。筋力とバランス感覚が鍛えられ、とっさのときに転ばずに済むなど、ふとした瞬間に効果を実感します。もう一つ、ダンスフィットネスも続けています。有酸素運動になりますし、大きな動きはストレッチにも。音と動きに集中するので、頭の中もスッキリとリセットできます。そうしてジムで運動した日は、睡眠の質がものすごく良くなるんです。

仕事中でも、時間になったら、パッと切り替えて「ジム活」へ出掛けます。昔は仕事を中断するのはすごく嫌で、それができませんでした。でも、いつまでも働いてしまつては体に良くありません。無理やりにでも切り替えることを続けるうち、時間の使い方が前よりうまくなった気がします。

この先は健康寿命を延ばしたい。その手前としてなるべく長く働き続けていたい。さらにもっと手前のこととして、新しい生活リズムを整えたいと思っています。というのも、この10年間は週1回の連載を抱えていたので、それは張り合いにはなるけれど、他のことをする余裕がなかったんですね。連載終了が決まって不安もあるけれど、肩の荷が下りた感じがします。迷う前に「まずやってみる」の精神で、これからまた新しいことを始めるのが楽しみです。