

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 夏号

SAWAYAKA 2026 SUMMER



高知県 四万十川と岩間沈下橋／提供：アマナ

住友電工けんぽ 住友電気工業健康保険組合

## 「2040年問題」に向けて、 問われる保険者の役割

日本の人口構造は2040年に転換期を迎えます。高齢者人口が2040年にかけて増加し続け、ピークを迎える一方で、総人口は1億1千万人規模に縮小し、現役世代が大きく減少していくと見込まれています。同時に医療や介護の需要が増し、2040年には医療費が70兆円を超え、その約半分以上を後期高齢者の医療費が占めると予測されています。

この状況を打開するために政府の「2040年に向けたサービス提供体制等のあり方検討会」は、2025年7月に取りまとめを行い、2040年に向けて地域包括ケアシステムを深化させ、医療・介護の連携を強化し、医療・介護・予防・健康づくり等の包括的な確保の必要性を打ち出しました。

こうした状況下において、保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）は医療保険制度の持続可能性を確保するためにも、働く世代の疾病予防や重症化予防を通じて、高齢期の医療・介護需要そのものを抑制していくことが求められています。特に、データヘルスの推進や事業主と連携したコラボヘルスの取り組みにより従業員の健康管理を強化することは、将来の医療費の抑制に寄与します。また、かかりつけ医を中心とした継続的な健

康支援は、過剰・重複受診の抑制だけでなく、疾病の早期発見・早期治療を可能とします。

加えて、プレコンセプションケアを含むライフコース全体を見通した支援も重要となります。就労初期からの健康行動の積み重ねは、妊娠・出産期の健康や次世代の健全やかな成長にも影響を及ぼします。2040年問題は、高齢化への対応だけでなく、働き方や健康づくり、支え合いの仕組みに加え、AIも活用して、社会の仕組みをどのように再構築していくのかが問われているといえるでしょう。その中で、保険者が事業主と連携し、健康づくりを推進することは、持続可能な医療保険制度と活力ある社会を実現する上で、重要な役割を担っているといえます。

## Scope

### 今回のまとめ

- 2040年問題は、社会の仕組み全体の見直しが求められている課題である。
- 保険者は、健康づくりを軸に、2040年を見据えた医療保険制度の持続可能性を支える役割を担う。

# おうと 嘔吐時の ホームケアと 受診の目安



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

## 子供の嘔吐の原因は？

子供の嘔吐はウイルスや細菌による感染症が原因であることが多く、病原体を体の外に出すための防衛反応です。子供は胃の形や機能が未熟なため嘔吐しやすく、感染症でなくても吐きます。圧迫されたり腹圧がかかったりしただけでも吐くので、吐いたのが1回だけでもその後は元気にしている場合は、様子を見ても構いません。ただし、複数回吐く、嘔吐以外の症状がある、普段と様子が違うといった場合は受診が必要です。

## 嘔吐した際の対応

子供が嘔吐したら慌てずに、いつものような状況で吐いたのか、吐いた物の内容物、色、回数、直前に食べた物を記録します。症状が落ち着いたら検温し、嘔吐以外にも発熱や下痢などの症状、機嫌や食欲など子供の様子をよく観察しましょう。吐いた物で窒息しないように、体を横向きにさせたら、口の周りや口の中を清潔なガーゼで拭いてきれいにします。嘔吐後は脱水症状が心配ですが、吐いてすぐに水を飲ませると吐き気を誘発することも。最後に吐いてから30分程度様子を見て、少しずつ水分補給をさせましょう。

### 嘔吐で考えられる主な病気

- 食物アレルギー
- 細菌性胃腸炎
- ウイルス性胃腸炎
- 食中毒
- 腸閉塞 など

## ホームケアの基本

### 子供の様子や吐いた物を確認する

吐いた物の内容物や色を確認します。スマートフォンなどで写真を撮っておくと診察時に役立ちます。症状が落ち着いたら体温を測り、嘔吐以外の症状がないかなどをチェックしましょう。



### 嘔吐が落ち着いてから少量ずつ水分補給

嘔吐直後に水を飲ませると胃を刺激し、さらに吐くことがあります。最後に吐いてから30分ほど様子を見て、小さじ1杯程度の経口補水液などを少しずつ飲ませます。吐かないようなら5分に1回、3分に1回、2分…というように頻度を増やしましょう。



### 横向きに寝かせ 安静にする

吐いた物を気管に詰まらせないために横向きにして寝かせます。背中にバスタオルなどを当てると姿勢が安定します。子供は寝ながら吐くこともあるため、そばから離れず様子を見守りましょう。



### 吐いた物を片付けて 衣類を清潔に

清潔なガーゼで口の周りや口の中を拭いて、うがいができる場合はさせましょう。衣服が汚れた場合は着替えさせます。吐いた物を片付ける際は、換気をして手洗いや消毒を忘れずに行いましょう。



## 受診の目安

救急車で緊急受診	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"> <li>●嘔吐を繰り返し意識状態が悪い</li> <li>●緑色の物を吐いた</li> <li>●10～30分置きぐらいに身をよじって激しく泣く</li> <li>●嘔吐し、血便が出る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頻繁に吐く</li> <li>●吐いた量が多い</li> <li>▶吐いた後                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●長時間水分を取れていない</li> <li>●ぐったりしている など</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●せきこんでせきとともに吐く</li> <li>●授乳後に寝かせると毎回呼吸がゼーゼーする</li> <li>▶生後3ヵ月未満で                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●授乳のたびに噴水状に吐く</li> <li>●数日にわたって吐き、体重が増えない</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●吐いた回数が1～2回程度で特に気になる症状がない</li> </ul>

Q2

## 初期症状と 受診の目安は？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

初期症状で多いのは「不正出血」です。月経以外の出血や閉経後の出血があるときは、子宮体がんの可能性があるので、早めに婦人科を受診しましょう。

閉経前後は生理不順になりやすく、出血の原因が生理不順なのか、子宮体がんなのか迷う方が多いですが、判別できるのは検査のみです。出血が少量でもがんが見つかることがあります。だからこそ、不正出血があったときは放置せずに、婦人科を受診することがとても重要なのです。

Q3

## 「子宮頸がん」と どう違うの？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

子宮頸がんは子宮の入り口（頸部）にでき、子宮体がんは子宮の奥（内膜）にできるがんです。発生場所が違うため検査方法は異なります。

通常健康診断で行われるのは子宮頸がんの検査のみです。そのため、毎年健康診断を受けている方でも不正出血があれば婦人科を受診し、子宮体がんの検査を受ける必要があります。

子宮頸がんの原因の多くはHPV（ヒトパピローマウイルス）のため、ウイルス感染を予防するワクチン接種が行われています。一方、子宮体がんの原因の一つには前述した「肥満」があるので、適正体重を維持し、肥満を予防することが大切です。

### 「早期発見」で大切なこと

### 治る可能性が高いからこそ ステージ1での発見が重要

子宮体がんは初期のステージ1の場合、5年生存率は93%と、「早期発見、早期治療」で完治する可能性が高い病気です。

子宮体がんの初期症状は「不正出血」で、患者さんの約90%に見られます。だからこそ気付くきっかけは自身の違和感。少量の出血や褐色のおりもので子宮体がんが見つかることもあります。早期発見のためには、不正出血があったら迷わず医療機関を受診することが、最も大切なのです。

みんな  
で  
学  
ぶ

教えてドクター！

# 女性の カラダと健康

## 今回の教えて！ 子宮体がん

子宮体がんは、近年発症率が増加しているがんです。初期症状として表れることが多い不正出血があった場合、早めに婦人科を受診することが、早期発見につながります。



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

## 「子宮体がん」は どんな病気なの？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

子宮内膜（子宮の奥）にできるがんを子宮体がんといいます。女性の53人に1人がかかると報告されていて、40代から徐々に増え、50～60代の罹患率が最も多くなっています。

子宮体がんの多くは、エストロゲン（女性ホルモン）の影響により発症します。そのため、早い初経、遅い閉経、未産は子宮体がんのリスクを高めます。また肥満、糖尿病、生理不順もリスクを高めますので、運動やバランスの良い食事を心掛けたり、生理不順が続いたら婦人科を受診することは、子宮体がんのリスクを下げることに繋がります。

検査では、子宮の奥の細胞を直接採って調べる細胞診や、超音波などの画像検査を行います。治療では、まず最初に手術で子宮や卵巣などを摘出します。必要に応じて、術後に抗がん剤治療などを行うこともあります。がんの進行がごく初期で、将来の妊娠を希望する場合は、手術を行わずにホルモン治療を行う場合もあります。

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筋力トレーニングで  
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

## 腰の動きを良くする

腰回りの筋肉が弱くなると、姿勢の悪化やポッコリおなかの原因に。体幹を伸ばし、背中を丸める、反らせるといった動きで、腰回りの筋肉をほぐしながら鍛えていきましょう。しなやかな体幹づくりにもつながります。

ほぐし

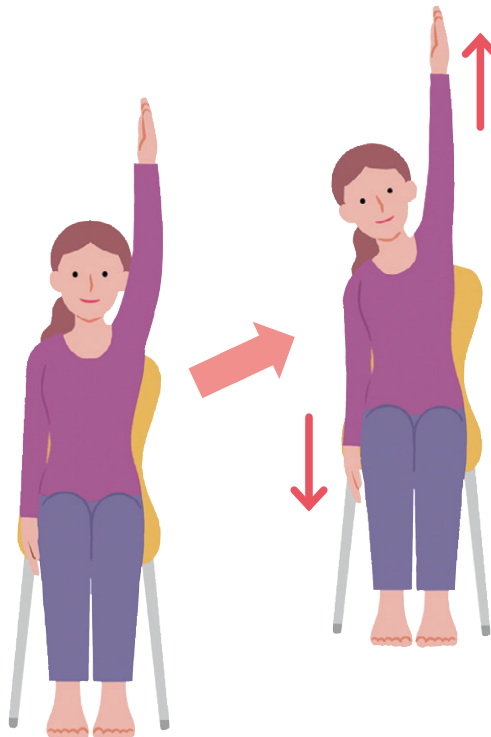
### 脇腹伸ばし

普段あまり動かさない脇腹の筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、動きをスムーズにします。

1

イスに座って足を肩幅ぐらいに開き、左手を上げ右手は脇に下ろします。

10秒キープを  
左右2回ずつ



2

左手を上、右手を下に伸ばし、左の脇腹から腰を伸ばして10秒キープ。同様に左右を入れ替えて行います。

体を腰から横に倒さず、腕を真上と真下に伸ばすことがコツ。

筋トレ

### 腰の丸め・反らし

背中・腰を丸める、反らせるを繰り返すことで、腹筋と背筋を鍛えながらほぐすことができます。

1

イスに両手をついて背中を真っすぐにした状態から、息を吐きながらおへそをのぞき込むように腰を丸めて3秒数えます。

丸め・反らし  
各3秒1セットを  
5回



2

腰を反らせて顔を正面に向け、息を吐きながら3秒数えます。顔は無理に上を向かないようにします。

腰に痛みがある場合は、1、2のうち痛みがない方の動きだけでOK。

効果の実感  
ポイント

腰回りがスッキリしてひねりやすくなります。筋肉が引き締まり、くびれをつくる効果も期待できます。

動画でも  
見られる



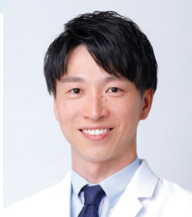
アクセスは  
こちらから



※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



監修/医師・医学博士 **山本健人**

京都大学医学部附属病院消化管外科特定助教。2010年京都大学医学部卒業。外科専門医、消化器病専門医、消化器外科専門医、内視鏡外科技術認定医、ロボット支援手術認定プロクター（大腸）、感染症専門医、がん治療認定医。医者と患者の垣根をなくしたいという観点から「外科医けいゆう」のペンネームで医療情報サイト「外科医の視点」を開設。著書は『すばらしい人体 あなたの体をめぐる知的冒険』（ダイヤモンド社）、『医師が教える正しい病院のかかり方』（幻冬舎）など多数。全国各地で一般向けの講演も精力的に行っている。

## 標準治療は「並レベルの治療」なの？

標準治療というのは、がん治療だけの特別な概念ではありません。専門家によって、ほとんどの病気に対して明確に定められている、

「現時点で統計的に立証された、最も高い効果と安全性が期待できる治療」のことをいいます。

ところが「標準」という言葉から「並レベル」とか「中下の中くらい」「平均的な治療」というイメージを持つ人もいて、「並レベルの治療で、本当に自分のがんは治るのか？」と不安になってしまいう人が実は少なくありません。

インターネットやSNSを検索すると「がんの治療法」の情報は氾濫しています。何が正しいのか分かりにくいことも、誤解の原因の一つになっているようです。

## 「がん」は本当に「標準治療」がベストなの？

「標準治療」という言葉を聞いたことはありませんか？  
そもそも多くの病気で定められている概念ですが、特に「がんの治療」に関して話題になることが多いようです。  
命に関わる人が多い病気だからこそ、標準治療を正しく理解して悔いのない治療法を選択する目を持つことが大切です。

## 標準治療って効果はあるの..?



## がん治療の情報は世にあふれていて判断に迷う

もし今、あなたが医師からがんの宣告を受けたとして、「標準治療の抗がん剤Aを

使いましょー」と言われたら、迷わずにその標準治療を受けますか？ それともいったん保留にして、その治療に関する情報を集めてから判断しますか？  
インターネットやSNSを検索すると、がん治療に関する情報は無限に出てきます。

「私はステージ3の〇〇がんだったが、最新の××療法で完治した」といった「体験談」や「100人のモニター全員のがんが消えた、最新の免疫療法△△」といった「広告的な記事」もあります。  
さらに、がん専門クリニックのサイトでは、その医師が得意とするさまざまな治療法が紹介されています。

そのような記事を読むと「もしかしたらこの療法（薬）の方が、自分に合っているのでは？」と考えたり、「標準治療よりも高いお金を払って自由診療の□□療法を受ける方が、効果が高いはずだ」と考える人が一定数います。

そのような人に医師が「標準治療のメソッド」を説明しても、なかなか受け入れられないこともあります。

## 後悔しない治療法を選ぶことが大切

そのような医師と患者の擦れ違いが起る一番の理由は、「良い治療法」の考え方が医師と患者で異なるからです。

医師は「より多くの患者に最大の効果をもたらす治療を提供する」という使命感から、統計的に最も効果が高いと証明されている「標準治療」を選ぶとします。

ところが患者は「統計的に証明されているといっても100%ではない。自分の体は唯一無二なのだから、自分だけに完全にフィットする治療をしてほしい」と望みます。自分だけという「個別性」を求めたくなる気持ちはよく分かりますし、医師もそれを理解して、どう応えるかを考えなくてはいいけないでしょう。

ただその「個別性」には「社会的なもの」と「科学的なもの」があり、社会的個別性

### 標準治療とは…?

## II 勝率の高い治療法

がん治療には、手術、薬物療法、放射線治療があり、医師は、それぞれの病気にある治療のガイドラインを参考に治療法を選びます。このガイドラインに記載された治療法が「標準治療」。また、最近ではさまざまな「免疫療法」が注目されていますが、これらには標準治療であるものとそうでないものがあるので注意が必要です。

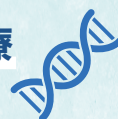
に比べて、科学的個性への対応は発展途上であることも理解すべきです。

「社会的個性」というのは「同じがんの患者でも、社会的背景はそれぞれ違う」ということです。家族構成や仕事内容などによって通院できる頻度や副作用が出たときの対応、家族の協力体制など、その人独自の背景を考慮した治療法を考える必要があります。最近では「がん相談センター」のような包括的に対応できる医療機関も増え、この領域はかなりのスピードで進歩しています。

一方「科学的個性」というのは「同じがんの患者に同じ標準治療を行っても効果はさまざま」ということです。ある標準治療の抗がん剤Aが効きそうだと判断されても、残念ながら実際には効かない人もいて、



## 個別化医療とは…?



患者の遺伝子、体質、病気の性質などに合わせて、個別に最適な治療を選ぶ医療のことで、特にがん治療の領域で進んでいます。遺伝子を調べることでその人に合った治療法を提供でき、より副作用を抑えたり、効果の低い治療や過剰治療を避けられる可能性があります。

それを高い確率で予測するのは難しいのが現状です。

ただ、最近では患者の「遺伝子の状態」に応じて効果的な治療法が異なることが分かり、個別に最適な治療を提供するシステムが確立されつつあります。このような治療法を「個別化医療」といいます。がん治療では科学的個性の精度を高めることを重点的に研究されていて、期待されています。

医師はもちろん「がんに勝つ一番確率の高い方法」を選びたい。それが「標準治療」です。大規模な臨床試験の結果、治療の安全性と効果が確認されているからです。

体験談や、専門家の見解はあくまでも個人の意見ですし、「1000人のモニター全員に効果があった」という治療法も、標準治療とは比較にならないほど根拠が乏しいもの。しかも標準治療以外の「自由診療」は、保険適用外なので費用が高くなります。

とはいえ、どの治療法を選ぶかは個人の自由です。もし選んだ治療が望まない結果になったとしても「選んだ時点では一番勝率の高い治療法を選んだのだ」と納得できる治療法を選択することが大切です。

今日も

笑顔で

Special  
Interview

俳優  
田畑智子さん

家族みんなで過ごす  
ポジティブな毎日。

よく食べる  
よく眠り  
よく笑う\*

衣装：Y's

たばた ともこ / 1980年、京都生まれ。12歳の時に映画「お引越し」のオーディションで主演に抜てき、2000年NHK連続ドラマ小説「私の青空」ではヒロインを務める。大河ドラマ「新選組!」「しあわせは食べて寝て待て」、映画「血と骨」「隠し剣 鬼の爪」などに出演。2026年7月には舞台「成瀬は天下を取りに行く」に出演。確かな演技力で多彩な役柄を演じ続けている。

結婚して子供が生まれてから、健康的な生活に変化したと感じています。食への向き合い方も変わりました。1人暮らしの頃は簡単に済ませてしまうこともありましたが、今は子供たちと一緒に、1日3食をバランスよく食べることを大切にしていきます。最近、夫が漢方アドバイザーの資格を取得したのを見て、私自身も食に関する資格や知識を身に付けたいと思うようになりました。実家が料理屋なので、両親もきつと喜んでくれるのではないかなと。

日中に子供たちと思い切り遊ぶためには、睡眠が欠かせません。若い頃は睡眠を削って仕事も遊びも全力でしたが、40歳代になると寝ないと回復しないことを痛感します。寝不足だとイライラしたり、効率が落ちたり。寝る前は、楽しいことを思い浮かべるようにしています。寝かしつけも明るい絵本やお話で1日を締めくくるようにすると翌朝の目覚めがまったく違うんです。子供を中心に1日の中で「寝る・食べる・遊ぶ」をどうフルに使い切るかを常に考えています。

家族と過ごす時間は本当に楽しくて、「みんなで夏に旅行に行こう」なんていう目標を立てながら、毎日を前向きな気持ちで過ごしています。譲り合うこと、話し合うことを大切にしているので、けんかすることは少なく、家の中はいつも平和そのものなんですよ。