

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 2026 AUTUMN



香川県 小豆島・寒霞溪の紅葉と寒霞溪ロープウェイ／提供：アマナ

住友電工けんぽ 住友電気工業健康保険組合



Scope

「攻めの予防医療」が切り開く 新たな健康戦略

「攻めの予防医療」とは、健康寿命の延伸を通じて国民の活躍する機会を広げ、持続可能な社会保障制度の構築を目指す高市内閣の重要政策の一つです。単に病気を予防するだけでなく、国民一人一人の健康リテラシーの向上を基盤に、発症前から発症後も切れ目のない介入を行って、健康状態の維持・増進、重症化予防につなげることを目指しています。

政府は重点的な方向性として、
①性差に由来する健康課題に対応する医療の推進 ②ライフステージに応じた性差に由来する健康課題への対応の推進 ③企業・保険者等における対応の推進の3つを掲げています。

2026年5月25日に論点が整理され、①の具体策として、更年期世代の女性を診療する一般診療医向けガイダンスの作成や、「女性の健康総合センター」の機能強化、女性の健康課題に対応できる医療機関の見える化などを挙げています。

②については、プレコンセプションケアの推進や、職場における専門医への受診勧奨などを進めるとしています。

また③については、企業や保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）等を健康づくりの主要な実践主体と位置付け、データヘルスを基盤

とした「予防医療モデル」の構築を進めるとしています。具体的には、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の活用や、エビデンスに基づくヘルスケアサービスの社会実装を後押しするとともに、健康経営やコラボヘルスの推進を通じて企業と保険者の連携を強化し、効果的な保健事業を展開することで、健康寿命の延伸を支える体制の構築を図る考えです。

攻めの予防医療は、医療費の抑制策だけではなく、地域社会の活力を生み出す戦略でもあります。保険者には疾病管理や重症化予防にとどまらず、加入者の健康を積極的につくり出し、その価値を高めていく役割が求められているといえるでしょう。



今回のまとめ

- 「攻めの予防医療」とは、健康寿命を延ばし、誰もが活躍できる社会づくりを目指す戦略である。
- 企業・保険者には、健康をつくり出す視点が求められている。

せきが止まらないときの ホームケアと 受診の目安

子供・子育て 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

せきが出たら、
まずこんなところを見ましょう

子供の喉の粘膜は敏感で、ウイルスや細菌だけでなく、ほこりや室内の湿度・湿度の変化など、ちょっとしたことでせきが出る場合があります。

せきが出たらまず、ゼーゼー・ヒューヒューといった普段と違う呼吸音がないか、苦しそうにしているかを確認しましょう。併せて、せきが出やすい状況(季節・時間帯・食後かなど)を記録しておく、受診時に役立ちます。

こんなときは受診を

せきがあっても元気で、日常生活がいつも通り送れていれば、しばらく様子を見て構いません。ただし、せきが3日以上続く場合や、38℃以上の発熱を伴う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。発熱があると、体調が急に悪化することもあります。

また、熱がなくても、呼吸が苦しう、顔色が悪い、ぐったりしている、せきで眠れないなどの様子が見られるときは、速やかに受診してください。

せきで考えられる主な病気

- 風邪症候群
- インフルエンザ
- マイコプラズマ肺炎
- 麻しん(はしか)
- 百日せき
- 気管支ぜんそく
- クループ症候群 など

ホームケアの基本

換気と湿度の管理

ほこりやハウスダストはせきを悪化させます。1時間に1回、5～10分程度の換気を心掛けましょう。部屋にぬれたタオルを干したり、加湿器を活用して、室内の湿度を50～60%に保つことも大切です。

苦しそうなときは 上体を起こす

上体を起こすと気道の通りが良くなり、呼吸が楽になります。縦に抱っこして背中を優しくトントンしてあげましょう。寝かせるときは背中にクッションや丸めたバスタオルを当て、上体を少し高くすると楽に眠れます。



水分は小まめに少しずつ

喉を湿らせると痰が出しやすくなります。一度にたくさん飲ませるとせきこむことがあるため、少量ずつ与えましょう。夜中にせきこんだときは、冷たい水を少量飲ませるとせきが落ち着くことがあります。



秋冬に増える 「マイコプラズマ肺炎」にご注意を

子供に多い感染症で、発熱としつこいせきが長く続くのが特徴です。1年を通して見られますが、秋から冬にかけて増える傾向があります。激しいせきが長引くときは、早めに受診しましょう。特に、呼吸が苦しう、息が速い、肩で息をする、食事や水分が取れないときは、時間を問わず医療機関に相談してください。

受診の目安

どのように対処したら
よいのか、迷ったら

子ども医療電話相談事業(＃8000)

電話の「＃8000」をプッシュすることで、休日・夜間の子供の症状の対処や受診する医療機関などのアドバイスが受けられます。
※受付時間などはお住まいの自治体へご確認ください。

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
● 小さな物を誤嚥した後に激しくせきこむ ● 食後にゼーゼーしてぐったり ● 唇が紫色 ● 意識がない、もうろうとしている、呼吸がづらく顔色が悪い	● ゼーゼー・ヒューヒューの呼吸音があつて眠れない ● 鼻水が大量で苦しう ● 一日中せきが続き、だんだん激しくなる ● 食後にせきが出始めた	● 38℃以上の発熱を伴う ● せき以外に鼻水・下痢・嘔吐がある ● せきが3日以上続く ● 水分は取れるが食事が取れない	● せきはあるが元気で食欲がある ● 1～2日続いているが、熱がなく水分が取れる

Q2

不眠を改善、 予防するには？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

まずは生活習慣を見直しましょう。生活リズムや寝室環境を整えて、十分な睡眠時間を確保することが大切です。日中に運動する、夕方以降のカフェイン摂取を控える、寝る前にスマホやパソコンなどを使用しないことも睡眠の質を良くする効果があります。

これらは当たり前すぎて忘れがちですが、とても大切です。実際に、カフェインの量を減らすことで不眠が改善した方もいらっしゃいます。

Q3

症状によって婦人科以外の 受診先はありますか？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

更年期症状よりも不眠が主な悩みの場合は、かかりつけの内科または精神科・心療内科に相談しましょう。不眠で日常生活に支障がある場合は睡眠薬を用いることもあります。睡眠薬は医師の指導の下で適切に服用すれば、過度の心配はいりません。最近は、依存性や認知機能に対する影響の心配が少ない睡眠薬もあります。

また、更年期の不眠の原因として「うつ病」や「睡眠時無呼吸症候群」などのほかの病気が隠れていることもあります。抑うつや興味の低下、食欲不振などもあれば精神科・心療内科を、いびきや睡眠中の呼吸の停止などがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。

働き方も深く関わっている！

長時間労働をなくすことが 睡眠時間を確保する第一歩

不眠を訴える患者さんには「平日は長時間労働で睡眠時間がしっかりとれない」という方も多いです。平日の睡眠不足は休日の「寝だめ」では解消できません。逆に寝だめすると体内時計がずれて生活リズムが乱れます。これは「社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）」と呼ばれ、労働生産性の低下だけでなく、生活習慣病やうつ病のリスクも高める可能性があります。

長時間労働を見直し、十分な睡眠時間をとれる職場環境を整えることができれば、働く人が元気になる、労働生産性も高まります。

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！ 更年期の不眠

「不眠」は一般成人の30～40%に症状があり、特に更年期の女性に多いことが知られています。女性ホルモンの減少だけでなく、心理的・社会的な要因もあることを知っておくとよいでしょう。



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

更年期の 女性是不眠になりやすい？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

はい。女性是不眠になりやすく、更年期外来を受診した女性の約65%に不眠の症状があったと報告されています。特に「寝付きが悪い」「睡眠の途中で目が覚める」という悩みが多いです。

更年期は女性ホルモンが急激に減少する影響で、自律神経の乱れによる不安や緊張、疲れなどから不眠になることがあります。また、更年期特有のホットフラッシュ（ほてりやのぼせ、発汗などが突然起こる症状）による睡眠中の寝汗が、安眠を妨げることもあります。

さらに更年期の時期は、子供の受験や親の介護、会社での責任ある職務など、家庭や仕事でのストレスが重なり、不眠が悪化することもあります。

日中に眠くなるなど、仕事や生活に支障があるときは医療機関を受診しましょう。例えば婦人科であれば、自律神経の乱れには漢方薬、ホットフラッシュにはホルモン補充療法などを用いることで、不眠が改善することもあります。

簡単

動けるカラダは*いまから*つくる!

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

歩行を安定させる

歩行は常に片足立ちを繰り返す連続動作です。バランスが崩れると、ふらつきが増え転倒のリスクが高まります。安定した歩行には、おなかの奥から足へつながるインナーマッスルを鍛え、しなやかに保つことが大切です。

ほぐし

ももの付け根 ストレッチ

ももの付け根の柔軟性が高まると歩行時の安定感が増し、腰や膝への負担が軽減されます。

20秒キープを
左右2回ずつ

1

足を前後に開きます。後ろ足の爪先は45度ほど外側に向けます。



2

前側の膝を曲げ、後ろ足のももの付け根が伸びたところで止めます。かかとをつけしっかり伸ばしながら20秒キープ。

足の幅を広げ過ぎず、ぐらつく場合はつかまっ
て行いましょう。



筋トレ

もも上げ

股関節や太ももを鍛え、歩行に必要な筋肉やバランス感覚を効率よく養います。

左右それぞれ
10回

1

イスに浅めに腰掛けて足を閉じ、両手をイスの座面につけます。



背中を丸めずに、
背筋を伸ばして
行いましょう。



2

左右の足を交互に上げます。足踏みのように行うのではなく、ももをしっかり胸に近づけるように上げます。



効果の実感
ポイント

体がふらつかずに安定して歩きやすくなります。
足が前に出やすくなり歩幅も広がります。

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

知っておきたい「リスクの考え方」

「予防接種の副反応」「薬の副作用」「術後の合併症」……。
誰だって、できればこのようなリスクを避けたいもの。
しかし、医療においてリスクは付きものです。
ゼロリスクを求めるのではなく、リスクの正体を
正しく知って、医療と賢く付き合っていきましょう。

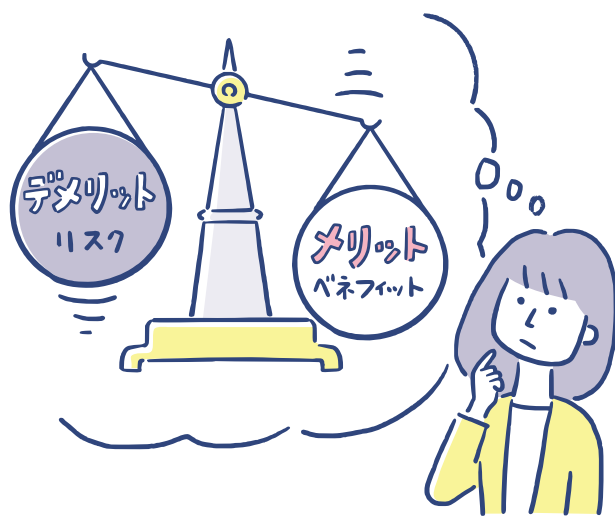
メリットとデメリットを 比較する習慣を付けよう

今、麻しん（はしか）にかかる人が増えています。その中にはワクチン接種を受けていない人や接種歴が不明な人も多いといわれていて、改めて予防接種の重要性が指摘されています。

麻しんに限らずインフルエンザやコロナウイルスなど、特定のウイルス感染症には予防接種の効果が証明されています。

ただし、それぞれの予防接種で感染がどの程度予防できるかは、予防接種の種類によって違いがあります。「副反応が怖いから」という気持ちから、予防接種を躊躇する人もいます。

確かに副反応が起こる可能性はゼロではありません。例えば麻しんの予防接種の副反応には発熱や発疹などがありますが、ほとんどの場合は軽症です。一方、予防接種を受けていない人が麻しんにかかる、ワ



クチンによる重篤な副反応が出る確率よりもはるかに高い確率で重症化して、命に関わることもあります。

医療のメリットは病気を「早期に発見する」「予防する」「治す」ことですが、それ

らには常に副作用、副反応といったリスクが付きものであり、「ゼロリスクは存在しない」ことを忘れないでほしいのです。

医療におけるリスクは予防接種だけではなく、どんな治療や検査にもリスクがあります。例えば、手術では合併症が起こることがあり、抗がん剤治療では、脱毛や下痢といった副作用がしばしば見られます。また、こういった大きな治療でなくても、日常的に服用する市販の風邪薬にも、眠気が起こるなどのリスクがあります。

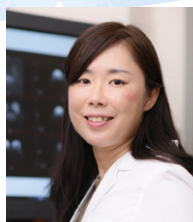
ではどうしてこんなにも多岐にわたるリスクがあるのに、医師はなぜ検査や治療、投薬をするのでしょうか。

それは「病気を治す」というメリットが、副作用というデメリットを上回るからです。

医師は常に医療行為の基本として「メリットとデメリットを比較して、メリットが上回る時のみ、その医療行為をする」と考えます。医療を受ける私たちも、自分

松村むつみ

医師・医学博士・医療ジャーナリスト



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。

「相対危険度」とは？

相対危険度は「相対リスク」とも呼ばれ、「暴露群」（ある要因にさらされる・あるいは要因を持つ人）と、「非暴露群」（その要因を持たない・さらされていない人）との疾患の頻度を比で表したものの。

ある要因にさらされた場合、
さらされなかった場合と比べて
どのくらいその病気になりやすいか

例

「A病」に対する飲酒の
相対危険度が1.2だった場合

飲酒しない場合、10人に1人の頻度で「A病」にかかる



暴露



飲酒した場合、10人に1.2人が「A病」にかかる

ただし喫煙に関しては、非喫煙者に比べて喫煙者は4倍もがんになりやすいことが分かっています。喫煙は高リスクの生活習慣であることは間違いありません。

また、アルコールは量によっては、食道や肝臓など一部のがんで2倍を超えるリスクを示します。以前は「酒は百薬の長」「少量の飲酒は体にいい」など、「適量なら問題ない」とされてきましたが、近年では見直され、WHOによると、「健康に影響しない安全な量は存在しない」とされており、現在では多くの公的機関が、「少なければ少ないほどよい」という見解で一致しています。

が受ける医療行為や薬についてのメリットとデメリットをてんびんにかけて比較することが大切です。その習慣があれば、いざというとき冷静に判断できるようになるでしょう。

生活習慣や食生活による リスクをどう考えるか

「脂質の多い食べ物ばかり食べると大腸がんや乳がんになりやすい」「喫煙は肺がんのリスクを上げる」というように、私たちは食生活や生活習慣によっても病気のリスクが高まることを知っています。

実際、そのリスクはこの程度のものでしょうか？

それには「相対危険度」を理解する必要があります。「相対危険度」とは、脂質やアルコール類の過剰摂取のように「ある要

因にさらされている人が、そうではない人に比べて、どのくらいその病気にかかりやすいか」という指標です（左図参照）。

注目したいのは、「脂質」「肥満」をはじめ、現在の日常生活・食生活では、一部を除いて相対危険度が2倍未満であることが多いということ。

つまり、生活習慣や食習慣によるがんのリスクといわれる要因は、それをしなかったときより「やや」がんになりやすいと考えるのが適切です。だから「大腸がんにならないよう、これから脂質は一切取らない」といった極端な食事療法に走り、その食事制限でストレスをためることは逆効果。リスクを過剰に捉え、むやみに怖がってほしくないのです。

ただし喫煙に関しては、非喫煙者に比べて喫煙者は4倍もがんになりやすいことが分かっています。喫煙は高リスクの生活習慣であることは間違いありません。

バランスよく
食べることが大事



体に良いといわれる食品も
バランスが大事

では、リスクの高い食事とは逆に、「免疫力を高める」などといわれる、体に良いとされる食品だったら、たくさん食べても問題ないのでしょうか。

例えばヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸内細菌のバランスを整えることで、免疫機能に良い影響を与えるといわれています。しかし、納豆やヨーグルトばかり食べ、他の食品を食べなかったらどうでしょう？ 体全体の栄養バランスが崩れ、必要な栄養素が十分に取れないなど、かえって体調を崩しかねません。

何事にもリスクは存在するのが普通です。ゼロリスクを求め過ぎずに、生活習慣や食生活をバランスよく考える姿勢が大事です。医療リスクについても過大評価も過小評価もせず、適切に判断することが重要です。

今日も

笑顔で

Special
Interview

「俳優、ダンサー、エッセイスト」
坂口涼太郎さん

自分を「経営」するように

最適な食事や睡眠時間を考えています。

レッツらめ活 坂口涼太郎

さかぐち りょうたろう／1990年、兵庫県生まれ。主な出演作は、朝ドラ「風、薫る」(NHK)、ドラマ「愛の、がっこう。」(CX)や映画「ちはやふる(シリーズ)」 「アンダーニンジャ」など。近年は歌人、エッセイストとしても活躍し、初エッセー『今日も、ちゃ舞台の上でおどる』が講談社より発売中。

この年齢になるとスーツを着る役が増えました。私は風が吹いたら崩れそうなお尻で、パンツが似合わなくて。そこで、お尻の筋肉を鍛え始めたらスーツがきれいに着こなせるようになりました。今は上半身も鍛えようと、家で筋トレをしたり区民ジムで泳いだり。体を動かすと、次の日の肌の張りや顔色がまったく違います！一番の美容法は体を動かすことなんじゃないかと思います。気分が沈んだときにも、取りあえず動いてみる。まず、ちゃぶ台から立ち上がって踊る。「これからの人生はどうなるのか……」とか、考えても仕方ないことに気がきます。自分の体と心を整えることに意識が向いた今、私の根底にあるのが「らめ活」です。『あきらめ活動』の略で、人と比べることを諦めて、自分の立場を明らかにするという考え方。私も周囲の人をうらやましいと思うことがありましたが、「らめ活」で人と私は違うと明らかになった時、この肉体や性格を一度きりの人生でどう生かすかを考えるようになりました。そこで、人生をビジネスと捉え、自分をプロデュースする「自分経営」を始めたんです。すると、今何を食べるべきか、何時間寝るべきかなど、本当に必要なことを客観的に判断できるようになり、健やかになりました。この「らめ活」のおかげで、今の生活はラメのように輝いています。