

「重複受診(はしご受診)」「頻回受診」はやめましょう

重複受診(はしご受診)とは、1つの病気の治療に同時期に複数の医療機関を受診すること、頻回受診とは、必要以上に医療機関を何度も受診することです。

1つの病気を治すために複数の医療機関に並行してかかったり、必要以上に何度も病院に通ったりしていませんか？

医療費のムダにつながるだけでなく、体にも悪い影響があります。

重複受診・頻回受診は体への影響が心配

医師は患者の訴えや症状により検査や治療を行います。医療機関を移ってしまうと一から検査をやり直す必要があります。同じ検査を繰り返すことは、体に負担がかかる(例えば、放射線検査を同時期に違う医療機関で行うと過剰被曝の危険性もあります)ばかりか、治療の計画が一からやり直しとなり回復も遅れることもあります。また、いろいろな医療機関から薬をもらったり、同じ薬をもらったり、薬のみ合わせなど、薬の悪影響も心配です。

重複受診をすると、初診料や検査料などを何度も支払うことになり、頻回受診をすると再診料などがそのたびにかかるので、医療費が高くなります。

健康のためにも、家計・医療費のためにも、不必要な受診はやめましょう。

信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

普段から健康管理を心がけるとともに、病気になったときは早めに適切な治療を受けましょう。まず病気になったときに頼れる「かかりつけ医」を持つこと。かかりつけ医とは、身近で、どんな病気でも相談のしてくれる医師のことです。自分の体質や病歴、薬歴などを把握しているかかりつけ医がいて、日常の健康管理や、体のことで気になることなどについても気軽に相談することもでき、適切な治療を受けやすくなります。必要なときには、その病気にふさわしい専門医や医療機関を紹介してくれます。素人である患者が医療機関探しをするよりも、プロであるかかりつけ医の紹介を受けて、大病院を受診するほうが近道です。質問にいてないに答えてくれる医師を見つけ、かかりつけ医としておくと安心できます。

高度な設備を備えた大病院は本来、がんや難病など重症者の治療を対象としています。軽症の患者が紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると、特別料金が加算されるケースが少なくありません。この特別料金は健康保険の対象外で、全額患者負担となります。

信頼できる「かかりつけ医」を持って、適切な受診を心がけましょう。

肩こりがつらいとき

監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

肩こりがつらいときには、「肩井」のツボを刺激しましょう。中指でグーッと押すだけでもいいですし、ツボを押しながらひじを曲げると、筋肉が指圧点を押し上げるのでより効果的です。

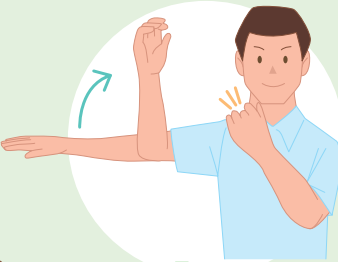
また、意識的に筋肉を緊張させたあとに力を抜くと、その瞬間、筋肉に血液が勢よく流れ込み、コリもほぐされます。肩を上げ下げする体操もおすすめです。

中指で押しもむ

肩井のツボに中指をグーッと入れていくように押し、周囲をもむ。反対の手でひじを押さえておくと楽に押せる。

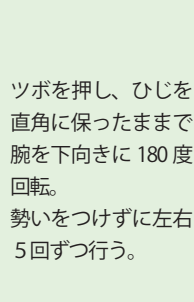


ツボを刺激しながらひじを曲げる合わせ技



腕を肩の高さで真横に伸ばし、反対の手の指で肩井のツボを押しながら、ひじが直角になるように上へ曲げる。

ツボを押し、ひじを直角に保ったままで腕を下向きに180度回転。勢いをつけずに左右5回ずつ行う。

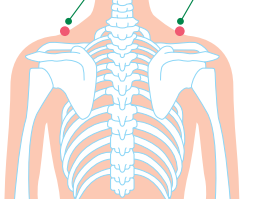


どこでも ツボ & ストレッチ

肩こりに効くツボ

肩井

首の付け根と肩先の中間



プラスα ストレッチ

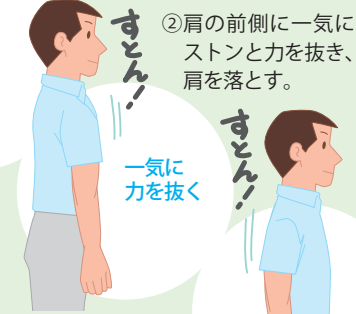
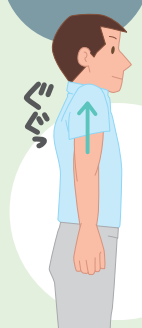
肩の筋肉の血行をよくする「グー・ストーン体操」がおすすめ。

①鎖骨と耳を近づけるように、両肩をグーッと上げる。

②肩の前側に一気にストーンと力を抜き、肩を落とす。

一気に力を抜く

③もう一度両肩をグーッと上げ、今度は肩の後ろ側にストーンと落とす。



日本人の食事摂取基準(2015年版)

ナトリウム 食塩相当量 の目標値が 男性 8g、女性 7gに



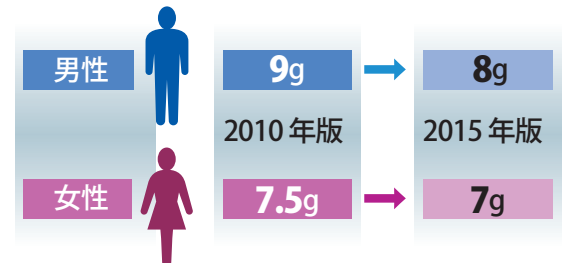
5年に一度見直される食事摂取基準が平成27年4月に改定され、1日当たりの食塩相当量の目標値が削減されています。健康のために、今よりもっと減塩することが大切です。

5年前より男性1g、女性0.5g低い基準に

食事摂取基準は、健康増進や生活習慣病予防のために望ましいエネルギーや栄養素の量の基準を示すものです。塩分の摂りすぎは高血圧症など生活習慣病の危険因子であり、改定のたびに塩分の目標値は削減されています。

2015年版では、1日当たりの食塩相当量の目標値(18歳以上)が、男性は9g未満から8g未満に、女性は7.5g未満から7g未満に引き下げられました。なお、日本高血圧学会では6g未満を推奨しています。

◆食塩摂取量の目標値改定◆



塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムが増えます。ナトリウムの割合を一定にするため、体の水分を増やそうとし、血液量が増えることで、心臓は高い圧力をかけて血液を循環させます。これが高血圧の原因です。心臓と血管の負担を高め、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの病気になるリスクが高まります。

●実際は塩分オーバーの人がほとんど。少しずつ減塩を

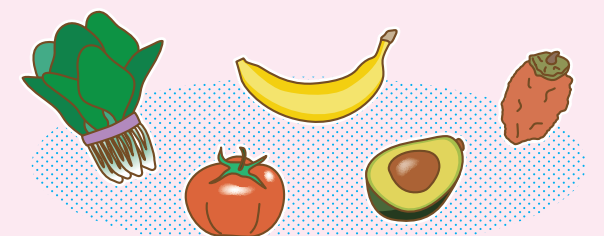
国民健康・栄養調査(平成25年)によると、日本人の食塩摂取量の平均は男性11.1g、女性9.4gであり、減少傾向にはあるものの目標値とはかけ離れているのが現状です。なお、WHO(世界保健機関)では食塩摂取目標を1日5g未満としています。

急に減塩すると味気なく感じてしまうため、少しずつ減塩していく努力をしましょう。ラーメンやうどん、そばなどのスープは残す、しょうゆやみそ、ソースなどの調味料を控えめにする、だしや辛味、酸味、スパイスなどを利かせて薄味でもおいしく調理するなど、できることから取り入れて続けていくことが、生活習慣病の予防につながります。

外食や加工食品などには、塩分が意外に多く含まれているものがあります。食品表示で塩分量を確認して、減塩を心がけましょう。

血液中のナトリウム濃度を抑えるのに効果的な栄養素がカリウムです。カリウムは水分と一緒に摂取することで、ナトリウムを体外に排出します。塩分の多い食事をしたと思ったときは、カリウムを多く含む食品を摂るようにしましょう。

<カリウムを多く含む食材>



ほうれん草、トマト、バナナ、アボカド、干し柿

梅しそおにぎり

2.1g



ミックスピザ(直径24cm)

7.9g



●おもな食品の塩分量●



しょうゆラーメン

7.1g



きつねうどん

8.4g



アサリのみそ汁

2.5g



ハンバーグ

3.8g

(出典:「塩分早わかり第3版」女子栄養大学出版部)