

みんなの健康・体力づくりを応援します

西日本パッケージング

2026

健保だより

1



第54号

子供の健康

おうえん隊! ...9

新年のごあいさつ...2

インフルエンザワクチンの
接種はお早めに! ...3

骨粗しょう症 ...4~7



健康と医療の
リテラシーを高めよう
...10・11

医療費控除を受けましょう!
...8

くらしにプラス+ ...12

ホームページもご活用ください!

<https://packagingkenpo.jp/>

西日本パッケージング健康保険組合

検索

届出・請求書のダウンロード

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。ぜひご活用ください!



発行／西日本パッケージング健康保険組合 〒550-0004 大阪市西区靱本町二丁目3番2号 なにわ筋本町MIDビル 8階
☎(06)6941-4635(代表) ㊚(06)6944-0514

新年のごあいさつ



西日本パッケーシング

健康保険組合

理事長 三木 秀一

謹んで新春のお慶びを申し上げます

日頃より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年のわが国の経済は、春闘において2年連続で5%超の賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられるなど、物価上昇に対応した動きが広がりました。しかしながら、家計の実質的な改善はいまだ限定的となっており、この賃上げの流れをより広く定着させ、成長と分配の好循環につなげていくことが望まれます。

文化面では大阪・関西万博が盛大に開催され、スポーツ界ではメジャーリーグの大谷翔平選手が3年連続でMVPを受賞、学術分野では2人の日本人がノーベル賞を受賞するなど、明るいニュースに活力をもらった一年でした。一方、国際情勢は不安定であり、ウクライナやガザにおける紛争は依然として混乱を極め、わが国においても外交と安全保障の双方で慎重な判断が求められております。

さて、健康保険組合連合会の集計によりますと、全国約1400の健保組合における令和6年度の決算見込みは、経常収支で145億円の黒字となりました。しかしながら、賃金上昇の影響による保険料収入の増加があったものの、その実態は多くの健

保組合が保険料率を引き上げた結果であり、約半数の健保組合が依然として赤字という状況があります。当健保組合は辛うじて現保険料率を維持しつつ4年連続の黒字となっていますが健保組合全体としては極めて厳しい財政状況にあります。

団塊の世代すべてが後期高齢者となった今、高齢者医療への拠出金は過去最高額に達しています。加えて、医療の高度化や高額薬剤の保険適用により、医療費は増加の二途をたどっています。

健保財政を圧迫している最大の要因は、支出の半分近くを占める高齢者医療への拠出金です。後期高齢者支援金と前期高齢者納付金の伸び率は保険料収入の伸び率を上回り、賃上げによる収入増を打ち消しています。

一方で、わが国の出生数は過去最少を記録し、少子化の進行に歯止めがかかりません。急速に減少する現役世代で増大する医療費を支えなければならぬという構造的課題は、ますます深刻さを増しています。世代間の公平性を確保し、全世代が負担能力に応じて支え合う持続可能な制度への転換が急務となっています。

こうした中、政府は少子化対策として「こども未来戦略 加速化プラン」を策定し、児童手当の拡充をはじめとする幅広い施策を進めています。これらの財源を確保するため、本年4月からは健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が開始されます。将来を担う子供たちを社会全体で支える仕組みとして協力が求められています。

昨年12月には健康保険証が廃止され、マイナ保

険証への移行が完了しました。マイナ保険証は医療DXの基盤として医療機関で質の高い医療を受けられるほか、過去の診療情報や薬の履歴を確認できるなど、利用者にとって利便性の高いツールです。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、お早めに登録手続きをお願いします。

健康保険制度を将来にわたって持続可能なものとするためには、加入者の皆さま一人一人の健康づくりが重要です。年に1度の健康診断の受診、日々の健康管理など、ご自身の健康を守る取り組みを進めていただくとともに、軽度の症状には市販の薬を活用するセルフメディケーションの実践など、医療費の適正化にもご協力をお願い申し上げます。

当健保組合といたしましても、昨年11月に事務所を大阪市西区に変わりました。職員一同心機二転、事業主の皆さまと連携しながら、皆さまの健康保持増進を支えるきめ細やかな各種事業の展開に努めてまいります。

結びに、本年が皆さまにとりまして健康で実り多き素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



インフルエンザワクチンの 接種はお早めに！

2025～2026年の冬季インフルエンザは、10月ごろから感染者数が増え始め、11月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。



特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・乳幼児・小学校低学年などのお子様
- ・ぜんそく・糖尿病など、基礎疾患のある方
- ・妊婦の方

チクッとすけど、すぐに終わるよ

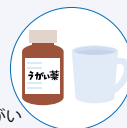


check

上記に該当する方と同居している方もワクチン接種を推奨します。

ワクチン接種以外の日常生活での予防策

- ・小まめなうがい、手洗いを行う
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- ・人混みはなるべく避け
外出時はマスクを着用する
- ・乾燥する室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ



うがい



手洗い



マスク



加湿器



インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンは発病リスクを減らします。発病した場合でも、重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを接種しなかった方の発病率を基準にすると、接種した方の発病率は相対的に60%減少しています。



事務所を移転しました

平素より、当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜りましてお礼申し上げます。さて、この度下記の通り事務所を移転しましたのでお知らせいたします。

記

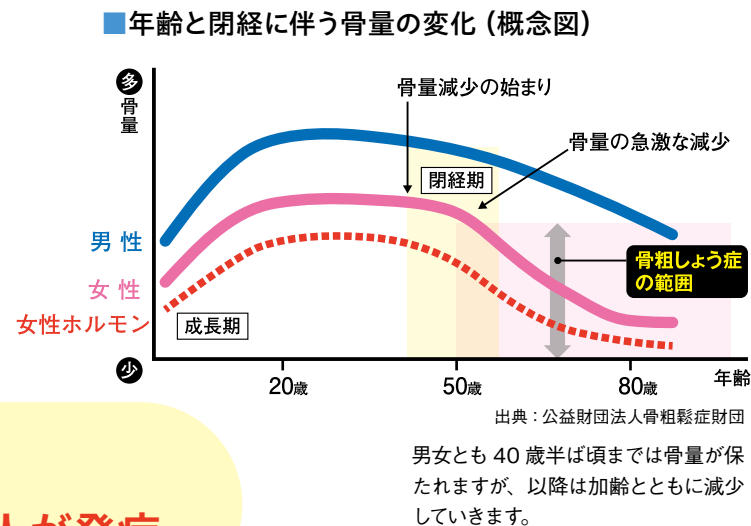
新住所 〒550-0004 大阪市西区靱本町二丁目3番2号
なにわ筋本町MIDビル 8階

電話番号 06-6941-4635(変更なし)

FAX番号 06-6944-0514(変更なし)



ヒトの骨量（骨密度）は20歳頃にピークを迎え、その後は年齢とともに減少していきます。骨量が一定の基準よりも少なくなった状態が「骨粗しょう症」です。骨がもろくなり、気付かないうちに骨折していることも。女性は、エストロゲンという女性ホルモンの分泌量が変化する影響で、男性よりも骨粗しょう症を発症する確率が高くなり、50歳以上の女性の3人に1人が発症するとされています。

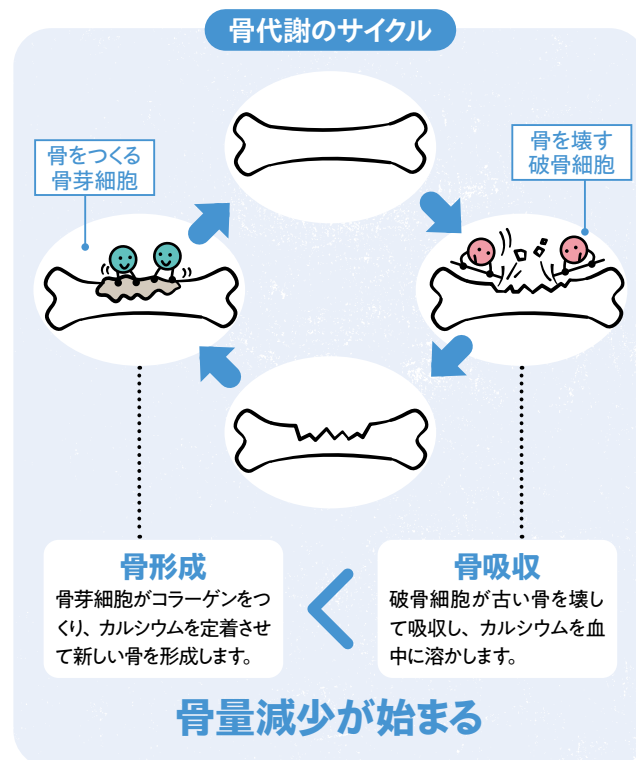


加齢とともに増加
50歳以上の女性は**3人に1人**が発症

まずは知りたい

骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。主に加齢や生活習慣、閉経後の女性ホルモンの低下などが原因で発生するといわれ、予防には食事や運動など骨を意識した生活習慣を実践することが大切です。



50歳代から急激に減少する骨密度
若い頃の生活習慣も影響

私たちの骨は、古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨をつくる「骨形成」を繰り返す「骨代謝」によって、常に新しく生まれ変わり、強度を保っています（左図）。骨の形成が吸収を上回っている間は骨密度が維持されます。しかし、形成よりも吸収のスピードが上回ると、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。骨密度が減る主な原因は加齢や閉経ですが、若いときの生活習慣も大きく影響します。特に、過度なダイエットによる栄養不足や偏食、運動不足などは、骨粗しょう症の発症リスクを高める危険性があります。

今すぐはじめる
生活習慣病
予防

見のがさないで！
カラダのサイン

骨粗しょう症

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

骨粗しょう症は、中高年の女性に多いというイメージがありませんか？しかし、国内の推計患者数は約1,590万人で、そのうち男性は約410万人いるとされています*。骨粗しょう症患者の4人に1人は男性なのです。また、過度なダイエットや偏った栄養などによる骨密度の低下が問題視されており、若い女性にとっても決して人ごとではありません。年齢や性別を問わず、骨の健康を意識した生活を今日から始めましょう。

*Yoshimura N, et al, J Bone Miner Metab 40(5):829-838, 2022

こんな人は
要注意！

- ☐ 牛乳などの乳製品をほとんど取らない
- ☐ 喫煙や多量の飲酒の習慣がある
- ☐ 50歳以降に骨折した
- ☐ 運動をほとんどしない
- ☐ 極端なダイエット経験がある
- ☐ 高齢の親の背中が丸くなっている（いた）



骨粗しょう症は加齢、カルシウムの摂取不足や喫煙・飲酒などの生活習慣、遺伝といった複数の要因によって骨の質が低下し、もろくなる病気です。特に怖いのは、骨折するまで痛みなどの自覚症状がほとんどなく進行する点です。そのため、自ら病気に気付くことは極めて困難といえます。

早期発見には検診が不可欠ですが、日本の受診率は4～5%と低いのが現状です。調査では、検診率が低い地域ほど、骨折から要介護に至る人の割合が高いことも分かっています。将来も丈夫な骨を維持するためには、40歳からの積極的な検診受診が重要です。

骨粗しょう症を予防・改善する生活習慣

骨粗しょう症予防の基本は、食事、運動、日光浴です。カルシウムやビタミンDを意識した食事と運動を心掛けるとともに、若い世代は骨密度を増やすことを、中高年世代は骨密度の減少を抑えることが大切です。定期検診も上手に活用し、予防や改善に努めましょう。

☑「骨粗しょう症検診」を活用

自分の骨の状態を知ることが予防の第一歩です。検診結果は、若い人の骨密度の平均値（YAM）を100%とした場合の割合で示されます。自分の骨密度がどれくらい減少しているのかを把握し、対策の足掛かりにしましょう。

検査結果は若い人の平均値（YAM）と比べて何%あるかで示されます。

- 異常なし（YAMの90%以上）
現時点では異常なし。引き続き骨密度を維持できるよう努めましょう。
- 要指導（YAMの80～90%）
骨密度がやや低下。これ以上減少しないよう生活習慣を改善しましょう。
- 要精検（YAMの80%未満）
詳しい検査が必要。骨粗しょう症と診断された場合には治療を始めてください。

☑喫煙者は禁煙を！ お酒は控えめに

タバコは胃腸の動きを抑えてカルシウムの吸収を妨げるため、骨の大敵です。また、お酒が持つ利尿作用は、骨に必要なカルシウムまで排せつし、骨を弱くする原因となります。禁煙を目指し、お酒はほどほどに楽しみましょう。

☑カルシウムやビタミンDを含む食材を摂取する

骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的に摂取しましょう。骨代謝は、成長ホルモンが分泌される夜中に活発になるため、就寝前に牛乳を飲む習慣を付けるとよさそうです。



☑日光を浴びる

ビタミンDは、日光（紫外線）を浴びることで皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬は1時間程度、日焼けに注意しつつ適度に日に当たる習慣を付けましょう。ガラス越しでなく、直接日に当たるのが大切です。



☑適度な運動を続ける

骨には負荷がかかるほど強くなる性質があります。少しきつと感じる程度の運動を、無理のない範囲で継続しましょう。ウォーキングやスクワット、ジョギングなどがお勧めです。



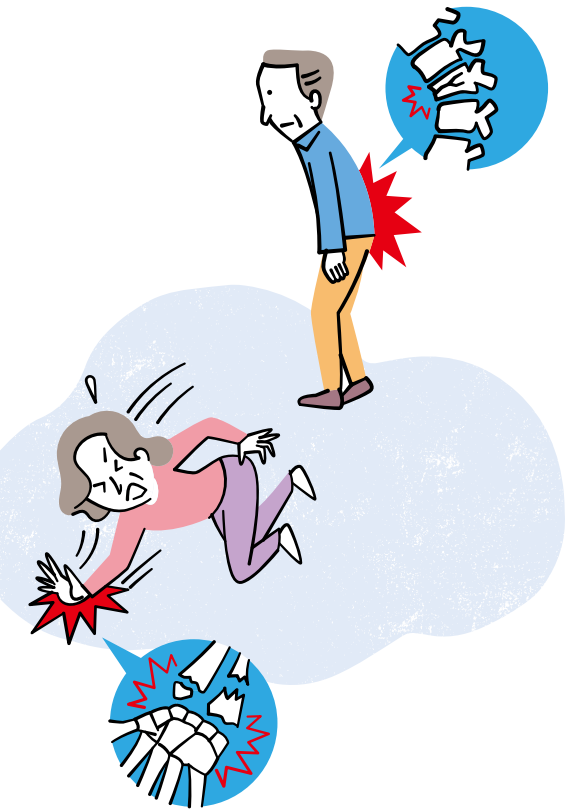
●厚生労働省が運営する「健康日本21アクション支援システム」のWebコンテンツ「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」では、骨粗しょう症の基本情報、予防についての年代別アドバイスなどが紹介されています。骨粗しょう症予防の参考にしてください。

骨粗しょう症予防 骨活のすすめ



自覚症状がないまま進行 骨折して初めて気付くことが多い

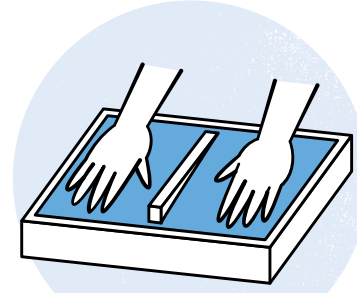
骨粗しょう症は、自覚症状がほとんどないため「沈黙の疾患」とも呼ばれます。背中や腰が曲がる、身長が縮むといった変化があつて初めて気付くことも少なくありません。これらは老化のせいだと思われがちですが、実は骨粗しょう症のサインなのです。
重症化すると、背中や腰に激しい痛みを感じたり、ちょっとしたことで骨折したりすることが増えます。一度骨折すると、連鎖的に次の骨折を引き起こしやすくなります。特に足の付け根（大腿骨）の骨折は、寝たきりや要介護状態に直結しやすいので、予防が非常に重要です。また、背中が丸くなると、胃食道逆流現象などの消化器疾患や呼吸器機能障害、心臓の機能低下などの原因にもなります。



骨粗しょう症の 検査や治療法は？

骨粗しょう症の検査は、問診と骨密度測定が基本です。骨密度は背骨や足の付け根（大腿骨近位部）、非利き腕（橈骨）をDXA（デキサ）法で測定するのが最適ですが、手のひらのX線写真を用いるMD（エムディー）法や、かかとの骨に超音波を当てて骨密度を推定するQUS（キューエス）法を用いる場合もあります。どの検査も痛みはなく数分で測定できます。

骨粗しょう症と診断されても、早期の治療で骨折のリスクを下げられます。治療は、薬物療法を中心に、食事療法や運動療法を並行して行います。骨粗しょう症は症状がないうえ、定期的な検診で骨の状態を把握することが重要です。特に女性は40歳を過ぎたら、一度は検査を受けることが推奨されます。自治体などの骨粗しょう症検診を積極的に活用しましょう。



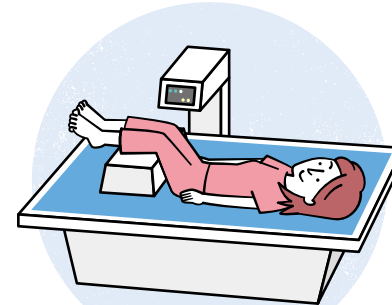
MD (X線) / 手

手のひらをX線で撮影し、人さし指の骨とアルミニウムの濃度を比較することで骨密度を測定する検査です。大型の装置がなくても測定できるのがメリットです。



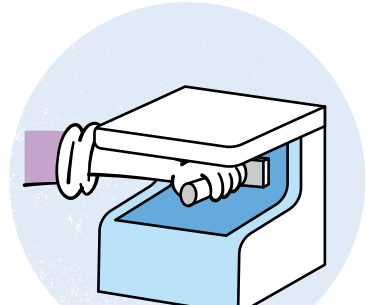
QUS (超音波) / かかと

超音波を用いて骨密度を推定し、将来の骨折リスクを予測します。骨粗しょう症の診断に用いることはできませんが、X線による被ばくがないため検診などで広く使われます。



DXA (X線) / 腰や足の付け根

検査台におもむけになり、骨粗しょう症による骨折が起きやすい腰の骨や足の付け根の骨密度を、2種類のX線を使って精密に測定する検査です。



DXA (X線) / 腕

2種類のエネルギーを持つX線を腕の骨に当てて、骨密度を精密に測定する検査です。骨粗しょう症の診断や治療の効果を見るために使われます。

医療費控除を受けましょう!

医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる場合があります。

1年間の医療費が10万円を超えたら 医療費控除の申告を

夫が糖尿病で入院したり、
歯の治療に通ったり、医療
費にお金がかかったわ。

家族の分を含めて、1年間(1月～12月)に
自己負担した医療費が10万円(年収200
万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、
確定申告をすることで税金の一部が
返ってきます。(上限200万円)



控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用
- 妊娠から産後までの
診察・出産費用など



控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正
費用
- 自家用車で通院する際のガソ
リン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤な
ど、治療のためではない医薬
品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の
費用 など

どちらか選
択

市販薬の購入額が年間12,000円を 超えたら減税の対象に

市販薬もいろいろ買っていると、
けっこうな出費になるなあ。

医療費控除の特例

「セルフメディケーション税制」

家族の分を含めて、対象となる市販薬を
購入した額が1年間(1月～12月)で
12,000円を超えたとき、確定申告をする
ことで税金の一部が返ってきます。(上限
88,000円)



対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下
記のいずれかを受けている人。

- 特定健康診断
- 予防接種
- 定期健康診断
- 人間ドック
- がん検診 など



対象となる医薬品

特定の成分を含む市販薬。
厚生労働省のホームページで確認
できるほか、パッケージにある下の
マークが目印です。

対象となる医薬品を購入すると、レ
シートに★や●などの 印がついて
います。

セルフメディケーション
税 控除 対象

マークがついて
いないものも
あります。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

詳しくは最寄りの税務署へお問合せください。

健康保険被扶養者資格の再確認について

今年度も実施いたしました、「健康保険被扶養者確認調書」の提出にあたりまして、みなさま方には
ご多忙のところ、ご協力いただきありがとうございます。

今回の確認時におきましても、被扶養者の方が就職している場合や収入増加により被扶養者の要
件から外れるにもかかわらず、被扶養者から削除されていないケースが多く見受けられました。

被扶養者の人数は、健康保険組合が負担する高齢者医療制度への納付金の算出に大きな影響を
及ぼします。ご負担いただく保険料の増加要因ともなりますので、被扶養者の要件から外れた場合は
速やかに「健康保険被扶養者(異動)届」により削除(届出)の手続きをお願いいたします。

年間医療費のお知らせについて

3月上旬に、令和7年1月から令和7年12月診療分の「年間医療費のお知らせ」を
事業主さま経由でお届けいたします。みなさま方が支払われた医療費の自己負担金
額をご確認いただき、そのうえで、当健康保険組合が実際に医療機関などに支払っ
ている医療費の総額も認識ください。また、確定申告等にもご利用ください。なお、
「年間医療費のお知らせ」は再発行できませんので、失くさないようにしてください。
年間医療費のお知らせは、従来どおり、世帯単位で作成します。





子供の健康を守りながら、 医療費を上手に使おう

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

子供の医療費は無料ではない

子供の医療費は窓口での支払いがないことが多いですが、実際には大人と同じように医療費がかかっています。その費用は、私たちが納めている健康保険料や住民税などの税金で支えられているのです。

かかった医療費の7～8割は公的な医療保険（健康保険組合や協会けんぽなど）から支払われ、残りの自己負担分（小学生未満は2割、小学生以上は3割）は自治体の助成などで賄われています。医療費が増えると、最終的には保険料や税金の負担が重くなってしまいます。

医療費を上手に使うポイント

子供の健康を第一に考えながら、医療費を抑えて上手に医療にかかるポイントは、①「かかりつけ医」を持つ、②ジェネリック医薬品を選ぶ、③予防接種を適切な時期に受ける、④健康習慣を身に付ける、です。

夜間や休日の病気やけがで受診に迷ったときは、電話相談を活用すると安心です。家庭での対処法は「#8000」、緊急受診の判断は「#7119」で24時間相談できます。子供の健康を守りながら、みんなで支え合う医療制度を大切に使ってください。

上手な医療のかかり方

①「かかりつけ医」を持つ

子供の体質や病歴を把握しているかかりつけ医なら、体調変化に早く気づき、病気の予防や早期治療ができます。必要なときは適切な専門病院も紹介してくれます。

③予防接種を適切な時期に受ける

適切な時期の予防接種で感染症から子供を守り、重い病気のリスクを減らせます。社会全体の感染拡大も防げるので、かかりつけ医に相談して上手に受けるようにしましょう。

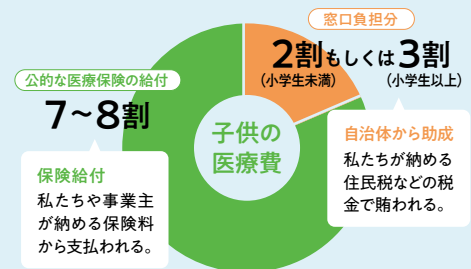
②ジェネリック医薬品を選ぶ

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の効果・安全性で費用が安く、飲みやすく改良されていたりします。ジェネリック医薬品を選ぶことで医療費を抑えられます。※ジェネリック医薬品がある薬で先発医薬品を希望すると、療養費助成の対象外の特別料金がかかります。

④健康習慣を身に付ける

手洗い、歯磨き、十分な睡眠など、子供の頃からの健康習慣が、病気を予防し、医療費の抑制につながります。

子供の医療費無料化の仕組み



※自治体の助成制度はお住まいの地域により異なりますので、制度の対象年齢や金額についての詳細は自治体にご確認ください。



いざという時のために

子供の急な病気やけがでどうしたらよいか分からないときは、救急電話相談が安心です。

	#8000 こども医療でんわ相談	#7119 救急安心センター
対象	小児	全年齢
時間	お住まいの市区町村でご確認ください	24時間・年中無休
相談	小児科医、看護師	医師、看護師、相談員
内容	休日・夜間の子供の症状の対処法や受診する医療機関などのアドバイスが受けられる	救急車を呼んだ方がよいか、急いで病院を受診した方がよいか、受診できる医療機関はどこかなどを案内

症状に合わせた対処法を調べられる
WEBサイトもあります。

公益社団法人 日本小児科学会監修
こどもの救急

<https://kodomo-qq.jp/>



※対象年齢：生後1ヵ月～6歳児。英語や中国語にも対応。



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、単独で生きること自体「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ませんか？

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。

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治療法になります。

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。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。

今、薬が効かないウイルスや 細菌が増えている

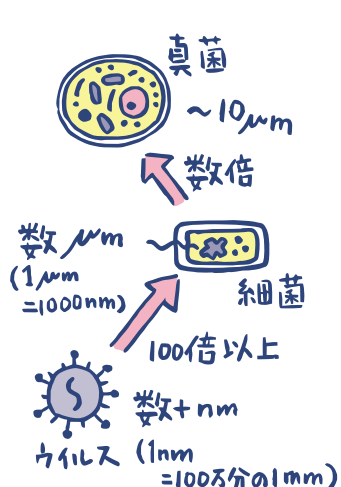
ところで今、世界中で「薬の効かないウイルスや細菌」が増え続けていることを知っていますか？

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



「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」と思っている人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



者」が感染症にかかるると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、風邪の症状で不必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つても、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

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。



医師・医学博士・
医療ジャーナリスト
松村むつみ

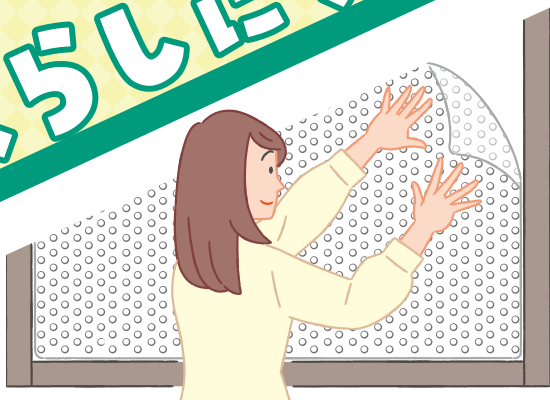
名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に「自身を守り家族を守る医療リテラシー読本」（翔泳社）など。

おうちでエコ活

くらしにプラス+

今回のテーマ

暖房に頼り過ぎない 冬の簡単節約生活



電気代をはじめ、さまざまなものが値上がりする中、寒くなる冬に実践したい温活アイデアをご紹介します。少しの手間や工夫で冬を快適に過ごすことができるだけでなく、節約やエコにもつながります！

今回の先生 ^{ゆうき} 和田由貴さん

節約アドバイザー

消費生活アドバイザー、食生活アドバイザーなどさまざまな資格を持ち、暮らしや家事の専門家として多方面で活動。「節約は、無理をしないで楽しく！」がモットーで、快適と節約を両立したスマートで賢い節約生活を提唱している。

部屋を暖かくするアイデア

部屋を暖めるには、「窓」と「空気の流れ」の対策が重要。暖かい空気は高い方へ、冷たい空気は低い方へ行く性質を考えながら、上手に空気を循環させるのが暖房効果を最大限に活用するポイントです。

窓の内側に断熱シートを貼る

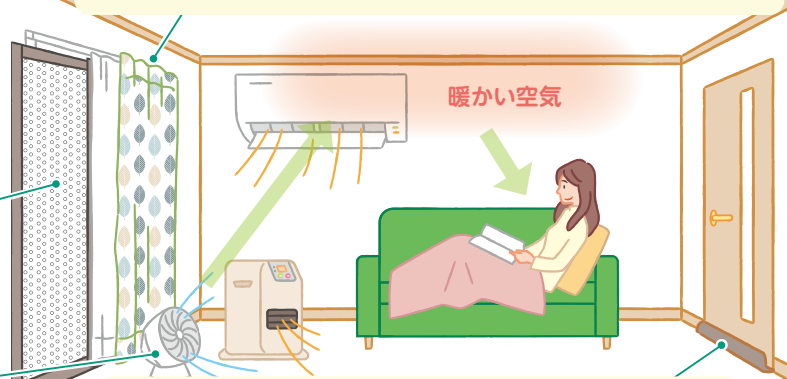
室内の熱が逃げる割合の約6割が窓から！市販の断熱シートを窓の内側に貼り、窓自体の断熱性能を高めましょう。

サーキュレーターで暖かい空気を下に

天井付近の暖まった空気を部屋全体に攪拌^{かくはん}するため、サーキュレーターの風を天井の中心方向に向けます。

カーテンは床に着く長さに

カーテンと床の間に隙間を空けないのが窓からの冷気を部屋に入れにくいコツ。従来のカーテンと窓の間に、100円ショップのシャワーカーテンを取り付け、二重カーテンにするのも効果的です。



廊下や階段につながる扉の下をガード

スポンジ製の隙間対策グッズで扉の下をふさぎます。冷気は上の階から下りてくるので、特に階段とつながる扉の下は重要です。

体を温めるアイデア

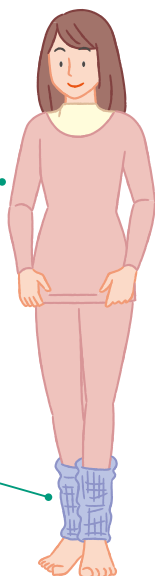
首・手首・足首は体表に近いところに動脈があり、体温調節に重要な部分。「3つの首」を温めることや、衣類の重ね方、素材選びで日中も夜も快適に過ごせます。

重ね着は空気の層をつくることを意識

上に厚い生地を着込むより、肌着を増やして空気の層を多くつくった方が暖かく感じます。汗冷えを防ぐため、吸放湿性に優れた天然素材がお薦めです。

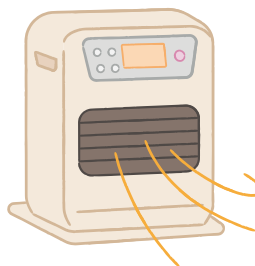
足の冷えには レッグウォーマー

足の冷え対策には靴下より足首を温めるレッグウォーマーが効果的。布団に入っているときも同様です。



冬の節電アイデア

暖房器具は併用することが多く、夏以上に電気代が気になる方も多いのでは？ それぞれの用途を考えて効率よく使い分けることで、ランニングコストを抑えながら同じ暖かさを実現できます。



暖房器具の「得意」を生かす！

例えば即暖性のあるファンヒーターで部屋を暖めてからエアコンで室温を維持する、といった使い方をすれば電気代も抑えられてエコに！

エアコンは設定温度と室温の差が大きいと、頑張って暖めようとして消費電力が大きくなります。

