

けんぽっぽ for Family

みなさまの健康をサポート



特集!

男性とはちがう!? 女性の生活習慣病



北塩原村 裏磐梯のカラマツと磐梯山 (福島県)

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保

男性とはちがう!?

監修 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会
総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

女性の生活習慣病

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われていますが、それは女性ホルモン（エストロゲン）が女性のからだを守っているからです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性よりかかりやすいものもあります。

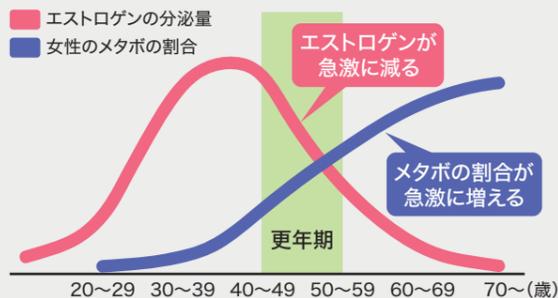
また更年期世代（45～54歳）の女性の就業率は約8割※1ともいわれ、最近では女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典：総務省「令和4年度 労働力調査」

女性ホルモンの低下で
病気の危険度がアップ!
女性ならではの
リスクを知ろう



■エストロゲンの分泌量とメタボの関係



※参考資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より、女性の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者／予備群と考えられる者」

エストロゲンの分泌が減ると生活習慣病のリスクが高まる!

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

- エストロゲンの働き
- HDL（善玉）コレステロールを増やし、LDL（悪玉）コレステロールを減らす
 - 脂肪の燃焼を促進する
 - 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
 - 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
 - 血管を拡張し血圧上昇を抑える
 - 動脈硬化を予防する
- など

閉経以降、気をつけたい生活習慣病

脂質異常症

エストロゲンが減ると

肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL（悪玉）コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との違い

LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL（善玉）が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

糖尿病

エストロゲンが減ると

内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との違い

男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

高血圧

エストロゲンが減ると

血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との違い

男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

女性は心筋梗塞の死亡率が高い!?



発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍※2**ということをご存知でしょうか。

主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく（下記参照）、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の主な自覚症状
あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい! 将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL（生活の質）に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症

骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

今からできる! 生活習慣病対策

1 健診を受ける

自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん（乳がん・子宮頸がんなど）の検査もお忘れなく。



2 禁煙・節酒

同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高※2**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短時間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。



3 適度な運動と筋トレ

女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。



4 かかりつけ医（婦人科）を持つ

ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめ。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。

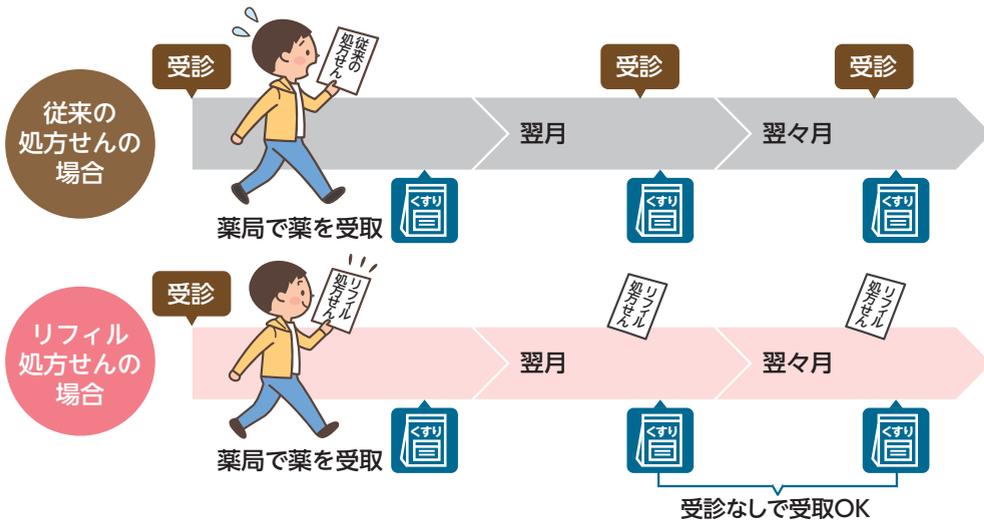


※2 出典：医歯薬出版株式会社「性差医学・医療の進歩と臨床展開」



お薬受診が減らせる?! 繰り返して薬が受け取れる 「リフィル処方せん」って何?

■ひと月に1回、病院を受診していた人の場合



毎回、薬をもらうためだけに通院するのは時間もかかり、処方料や再診料などの医療費も余計にかかります。

1回の受診で3回まで薬が受け取れるので、通院の手間が省け、医療費も軽減できます。回数を使い切ったら受診して新しい処方せんをもらいましょう。

処方箋 (この処方箋は、どの保険薬局でも有効です。)	
公費負担番号	保険者番号
公費負担医療の受給者番号	被保険者証・被保険者手帳の記号・番号 (姓番)
氏名	保険医療機関の所在地及び名称
生年月日	電話番号
区分	保険医氏名
交付年月日	処方箋の使用期間
変更不可	リフィル回数
保険医署名	リフィル可 <input type="checkbox"/> (回)
調剤年月日	公費負担者番号

リフィル処方せんの様式

リフィル処方せんが可能な場合、ここに☑点と使用可能な回数が書かれています。
リフィル可 3回 または
リフィル可 2回
リフィル可 (回)

お薬を出した日と次回の予定日を薬剤師が記入し、患者にリフィル処方せんを返却します。

**医療費と通院負担を軽減
「リフィル処方せん」**
「リフィル処方せん」とは最大3回まで繰り返し使える処方せんです。2022年4月から導入されました。処方薬をもらうには病院を受診し、その都度医師から処方せんを発行してもらう必要がありますが、病状の安定した患者については医師の診察を受けなくても、同じ処方せんを3回までは

繰り返し薬局で薬を受け取ることができ、薬をもらうだけの「お薬受診」を減らし、また医療費も軽減できるため、国の推計では年間医療費の伸びを0.1%抑制する効果も見込まれています。リフィル処方せんの対象となるのは、病状が安定し通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した患者です。普段からお薬受診をしている人は対象になる可能性が高いので、医師に相談してみましょう。

リフィル処方せんの対象となる人



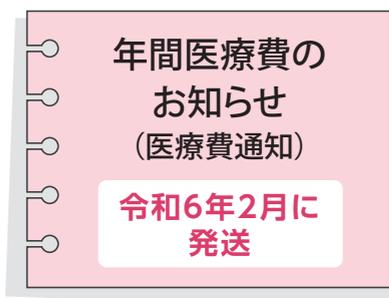
- 長期にわたって処方薬に変更がなく、病状が安定していると医師が判断した患者。
(例) 高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、花粉症などのアレルギー疾患
- 投薬量に制限のある薬や湿布薬は対象外。
※リフィル処方せんによる投薬期間中でも、病状が変化した場合等には病院を受診できます。
※薬剤師が医師の診察なしに処方するのが適切でないと判断した場合、受診をすすめることがあります。

健保組合発行の

「年間医療費のお知らせ」(医療費通知) を

令和6年2月上旬に被保険者本人宛に 発送いたします。

医療費通知は、医療費控除に使えます。
併せて、被保険者・被扶養者の皆さまの
医療費について確認することができます。



医療費通知の通知期間は、 令和5年1月から令和5年11月分までです



医療機関発行の領収書にもとづいて
「医療費控除の明細書」を作成して申告してください。

Q & A

(こんな時は?)



Q 医療費通知で1月から12月分までの1年間分が欲しいのですが、なぜ11月分までなのですか?

A 病院で保険証を使用すると健保組合には審査機関を経由して2ヵ月後に診療報酬明細書(レセプト)が到着するため、12月分まで待つと医療費控除の申告期間に間に合わないためです。

Q では12月分はどうしたらいいのですか?

A 医療機関発行の領収書にもとづいて「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付する必要があります。

Q 医療費通知を紛失してしまいました。再発行はできますか?

A 再発行は できません。

医療費控除の具体的な手続き等については、最寄りの税務署にお問い合わせください。

こころもからだも元気に過ごすためには、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。ストレスを抱えすぎていると、マイナスな考えに偏ったり冷静な判断ができなくなることも。とくに寒い季節は気分が塞ぎがちですが、そんなときこそ一度立ち止まってこころを整理してみましょう。

step 1

気分が晴れないときは…

まずは一度立ち止まってみよう

出来事を客観視してみよう

自分から距離を置き、何が起きているのかを見つめ直すことが大切です。下記のポイントを参考に振り返ってみましょう。

- 1 何が起きた？ そのとき何を考えた？
- 2 親しい人が同じ状況だったらどうアドバイスする？
*第三者の視点で考えることで物事から距離を置くことができます
- 3 気分の変化と今後の課題は？

step 2

楽しい気持ちになる行動をしよう

先に行動することで気持ちを前向きにすることができます。とくに下記のような行動がおすすめです。

これまで楽しさや やりがいを感じたこと

読書、映画を観る、カバン
や引き出しの整理整頓
など

リラックス できること

空を眺める、湯船に浸かる、
お香をたく
など

暗い気分と 逆の行動

スキップする、鼻歌を歌う、
明るい服を着る
など

 依存性の高い行動や自己嫌悪に陥るような行動はNG
例：ゲームへの依存、過度な飲酒、衝動買い など

step 3

問題解決は一つずつ取り組もう

複数の問題を同時に解決しようとする、力が分散してどの問題も解決できないままになってしまうケースも。一つの問題に集中して取り組むことが大切です。

- 1 問題を洗い出し、解決できそうな問題を一つ選ぶ
- 2 できるだけ多くの解決策を出す
- 3 実行しやすく、解決する可能性が高い方法を行う

解決に向けて
動き出そう！

相談できる相手が身近にいない…
誰に相談すればいいかわからない…
そんなときは、専門家への相談を

自分だけでは解決が難しいときは
専門家に頼ることをおすすめしま
す。対面だけでなく、電話やビデ
オ電話、メールやチャットなどの
相談窓口もあります。



専門家に
相談する
メリット

- 1 抱えている問題を整理できる
- 2 自分の考え方のくせや
長所に気づける
- 3 人とうまく付き合う
自分なりの方法を見つけられる

相談先はコチラから

こころの耳

ストレスチェックや職場
に関する相談・対策、
実際の体験談などが紹
介されています。



<https://kokoro.mhlw.go.jp>

まもろうよ こころ

さまざまなお悩みや相
談内容に対応した専門
的な窓口が幅広く紹介
されています。



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

当健保がご案内している健診を受診せずに
勤務先などで健康診断を受診された方へ

健康診断の結果をご提供ください



今号に同封している「勤務先・通院先健診結果提出書 兼 クオカード
申込書」と健診結果(写)を当健保まで送付願います。送付いただ
いた方には500円のクオカードを進呈いたします！

※対象者が限られますので、今号に同封している「健診結果ご提出のお願い」の「クオ
カード進呈対象者並びに進呈条件について」を必ずご確認ください。

編 | 集 | 後 | 記 |

2024年は辰年です。辰年と言えば竜のように運勢が昇りやすく、開運に導かれ
やすい年とされているそうです。活気あふれる景気の良い年になるといいですね。
さて、今号では女性の生活習慣病を特集しています。男性との違いや今から
できる対策等、興味深いものも多いのではない
でしょうか？ 私は運動不足の自覚があるので、
いつまでも元気でいられるよう、今年の目標の
一つに「適度な筋トレ」を加えたいと思います！
寒い日が続きますが、皆様、健康に気を付けて
元気にお過ごしくださいませ。

