

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

15年
1月号

30秒でチョットした情報通になれる



■12年前の羊年の出来事は？

歴史は繰り返す。ローマの歴史家クルチウス＝ルーフスの言葉です。過去に起こった出来事が、その後にも繰り返し起こるということわざです。

12年前の2003年(平成15年)にどんな出来事があったのでしょうか？ 同じことが起こらないように気をつける警鐘として思い出してみましよう。

2月1日 アメリカ航空宇宙局、スペースシャトル・コロンビア号、帰還のため大気圏突入後、テキサス州上空で空中分解、墜落。宇宙飛行士7名全員死亡(コロンビア号空中分解事故)。

2月18日 大韓民国で地下鉄放火事件が発生(大邱地下鉄放火事件)。192人が死亡。

3月19日 アメリカ・イギリスによるイラク侵攻作戦開始(イラク戦争開戦)。

3月頃から 中国で新型肺炎SARSが大流行、死者700人超。

5月26日 宮城県沖で地震発生。最大震度が6弱だった。

6月6日 戦後はじめて有事法制が成立

7月26日 「宮城県北部地震」宮城県北部で震度6クラスの地震が3回発生、負傷者700人以上、およそ5000戸の住宅が被害。

9月26日 北海道釧路沖で地震が発生(2003年十勝沖地震)、死者1人、重軽傷者200人以上。

10月ころ 日付不詳 鳥インフルエンザ感染発生。

11月9日 第43回衆議院総選挙、投票即日開票。与党3党、絶対安定多数を確保(11月19日、第二次小泉内閣)。民主党は議席を大幅に伸ばしたが政権獲得には届かず。社会民主党の土井たか子が小選挙区で落選。

30秒でチョットした情報通になれる



健康情報

一月



羊肉はヘルシー食

■羊年、羊肉の健康効果を調べたら……。

羊肉の健康効果を調べてみました。ダイエット効果が強調されていました。羊肉は、どうしてダイエット効果があるのでしょうか？ 羊肉に「カルニチン」が多く含まれているからだそうです。

「カルニチン」。どこかで聞いたことがありますか。テレビ・ラジオのダイエット商品で「カルニチン」はダイエット効果を活発にするとPRしています。

「カルニチン」は、どうしてダイエット効果があるのでしょうか？ それは「カルニチン」が脂肪燃焼をアップさせるからだそうです。

■「カルニチン」の脂肪燃焼効果

「カルニチン」はどんなメカニズムで脂肪燃焼させるのでしょうか？

「カルニチン」は、私たちの細胞の中にあり、取り入れた栄養素をエネルギーに変える働きをしています。特に脂肪に働きかけ、細胞内で行われる燃焼サイクルを活発にさせます。燃費アップ高め、燃焼させる効果があるのです。それでダイエット効果があるといわれています。

■運動後の疲労回復に効果

羊肉を食べた。「カルニチン」が摂れた。だからダイエット効果があるというわけではないと思います。

脂肪が増えるのは摂取したエネルギーより運動エネルギーが少ないからです。その結果、余った脂肪は、蓄積され、太る原因になります。羊肉を食べれば痩せるということなどはありえないでしょう。

「カルニチン」は運動で脂肪燃焼後に多量に消費されます。それで疲労回復に「カルニチン」を摂取すると効果があるといえます。

30秒でチョットした情報通になれる



■寒さは病気発症リスクを高める

高齢者にとって寒さは健康に対するリスクが高まる時期です。特に脳血管疾患や心疾患を発症するリスクが高まります。

これら疾患の発症が高まる気温は何度ぐらいでしょうか？ 例えば、データによると、脳内出血の発症リスクが最も低い気温帯は27～29℃です。これを標準(100)としてここから1℃下がる毎に発症リスクが3.0～3.3%ずつ上昇します。17～19℃では130～133%、7～9℃では160～166%になります。氷点下では発症リスクは2倍(200%)以上に高くなります。

■トイレでの脳血管疾患や心疾患を防ぐには

寒さは尿意をもよおします。トイレに行く回数が多くなります。トイレは気温が低いことが多いです。そんなときに排便のりきむ動作は心臓に負担をかけます。寒さとりきみは脳血管疾患の発症リスクを高めます。冬にトイレで脳血管疾患や心疾患の発作を起こす人は多いです。冬の間はトイレを温めたり、便座カバーを温める工夫をしましょう。

■お風呂での脳血管疾患や心疾患を防ぐには

風呂も脳血管疾患や心疾患を発症する危険な場所です。風呂場の寒さから急に温かいお湯につかると脈が上がったりします。心疾患の発作を起こす人は多いです。風呂場では脱衣所を温めておきます。風呂の床にお湯をかけて、湯船との温度差を少なくしておきます。湯船に入るときは心臓への負担を少なくするためなるべく心臓から遠い足先、腕などにかけて湯をしてから入るようにします。

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

15年
1月号

30秒でチョットした情報通になれる



1月のトピックス

高額療養費制度改正

高額療養費制度が変わります。

平成27年1月から高額療養費の自己負担限度額(1ヵ月あたりの自己負担限度額の上限額)について、平成27年1月診療分から70歳未満の所得区分が3区分から5区分に細分化されることになりました。

平成27年1月診療分から 所得区分	自己負担限度額
①区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%
②区分イ (標準報酬月額53万円~79万円の方)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%
③区分ウ (標準報酬月額28万円~50万円の方)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
④区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円
⑤区分オ(低所得者) (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	35,400円

注)市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額53万円以上は「区分ア」「区分イ」の該当となります。

高額療養費制度とは

高額な医療費を支払ったときは高額療養費で払い戻しが受けられる制度です。

高額療養費とは、同一月(1日から月末まで)にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額(自己負担限度額)を超えた分が、あとで払い戻される制度です。

引用・参考資料：全国健康保険協会HPより