

健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 11 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。皆さんはどの季節が好きですか？ヤマゾエは秋かなあ。春は花粉症、夏は冷房が苦手、冬は最近暖冬の影響か、冬らしい～っ寒い！という日が少なくなってきた感じがします。秋は外の空気も気持ちがいいですし、食べ物もおいしく感じるのですが、いかんせん、秋を感じる期間が短くなってきた感じがします。

秋といえば、ノーベルウィーク。先月発表された今年のノーベル賞は大阪大学特任教授 坂口志文氏がノーベル生理学・医学賞を、京都大学特別教授 北川進氏がノーベル化学賞を受賞されました。素晴らしい！👏👏👏

一方、3月号で話題にしたイグノーベル賞ですが、今年も日本人がなんと19年連続受賞したそうです。愛知県農業総合試験場と京都大学の研究チームとのこと。

👏👏👏 牛を「シマウマ」のように白黒模様にする虫よけ効果があることを突き止めた研究が評価されたそうです。安価で牛や環境にも負担が少ない虫よけの手法ですね。すばらしい！ちなみに、イグノーベル賞の商品は、「ノーベル賞受賞者のサイン入り、イグノーベル賞の賞状」「賞金10兆ドル」「トロフィー」だそうです。賞状は本物のノーベル賞受賞者のサインが入ったコピー用紙のもの。賞金は10兆ドルとはいえ、実質無価値の10兆ジンバブエドル紙幣一枚だったそうですが、今年はウェットティッシュになったという情報も。またトロフィーは事務局の方がホームセンターで買ってきた材料で毎年いろいろなトロフィーのようなものを手作りするそうです。遊び心満点。

さて、今月も健保のこと、健康その他でつれづれ感じたこと、季節の俳句？！について、きまぐれにゆる～くつぶやきます。是非お付き合いください。なお、“つぶやき”は、毎月上旬～中旬にPepUpで配信しますが、健保のHPにも掲載しています。よろしくお願いします。

<その1：ていきけんしん⇒はい、きゅうしん>

今年は歌舞伎座で名作「仮名手本忠臣蔵」「菅原伝授手習鑑」「義経千本桜」をそれぞれ通し狂言でやるというので、ヤマゾエも見に行ってきました。残念ながらすべては見られませんでした。若手・中堅と幹部俳優がダブルキャストで演じるという、伝統芸能の次の世代への役の伝授という重要な場でもあったようです。しかし歌舞伎俳優も大変ですね。それこそ1か月間、朝から晩までいくつもの役を目いっぱい演じるわけ

で。体力がありそう、お酒がつよいのでは、とみえて、単なる見掛け倒しのヤマゾエには到底務まりません。とはいえ、有名どころでも、もう少し頑張っしてほしいなあ、と感じる役者もいて、例えば…。あっ、シロウトのヤマゾエが何を言ってるんだ、ということになりますので、やめますが、一時期連日マスコミをにぎわす問題が発生して、ヤマゾエさえもどうしたんだ〇〇屋と思った時期もありました。伝統芸能の世界もしっかり未来を見据えて前を向いて歩んでほしいと思います。

さて、ようやく本題に移りますが、皆さんは健診と検診の違いをご存じでしょうか？ えっ、知らない？（気も一ち上から目線で）そうですか、では、説明しましょう。（実はヤマゾエも5分前まで知らなかったのですが…）健診は健康状態を調べること。検診はガン等の特定の病気がないかどうかを調べることとのこと。ですので健診では、定期健康診断や、特定健診（メタボ健診）、検診ではガン検診がポピュラーなようです。

事業主や健保の負担（一部は補助）で行われる健診や5つのがん検診（肺がん、胃がん、子宮頸がん、乳がん、大腸がん）は必要性和メリットが国も確認しているものです。必ず受診して、結果を確認し、もし再検査等の指示があった場合は、その指示に従いましょう。

ところで、当然皆さんは今年度の定期健康診断は受けられましたよね？ えっ、忘れていた？（サザエさんの父、波平風に）バッカモーン!! ちょっと、ちょっとお願いします。ぜひ今月中に受診ヨロシク！

定期健康診断は当然受診しました、と安心しているアナタ。結果は健康管理システムで確認しましたか？再検査等アラートがあったら必ずその指示に従って、医療機関を受診しましょう。

えっ、忙しくて再検査なんか言っている暇がない？もし病気が見つかったら怖い？検査が痛いんじゃないかって？…、確かに気持ちは痛いほどよくわかります。が、（林修先生風に）いつ行くの？今でしょ！ヤマゾエも人のことは言えた義理ではありませんし、お化け屋敷は無料でいいからと言われても、怖くて、入れません。でも入ってしまえば、なんとかなりますし、終わったら、おいしいパフェでもビールを一杯でも、やったら（吉本新喜劇のチャーリー浜さん風に）いいじゃあぁ～りませんか。（宇崎竜童さん風に）ヨロシク！

<その2：この～日なんの日…>

11月8日は何の日かご存じでしょうか？そうなんです。堅あげポテトの日?!でもあるそうなんです、他にあるでしょ？そうそう、きらきらベジ・ケールの日でもあるそうで、えっケールって、うーんまずい！の青汁のケール、の日でもあるそうなんです、実はレントゲンの日なんだそうで。この日にレントゲン博士がX線を発見し、1909年に第1回ノーベル物理学賞を受賞したそうです。

不肖ヤマゾエ、先月日本放射線学会「レントゲンの日記念」市民公開講座というものを聞いてきました。11月8日ではありませんでしたが…。

皆さんは病院の放射線科は何をやっている科だと思いますか？そうX線やCT、MRIなんかで病気やケガの画像診断をするところですよ。ヤマゾエもそう思っていたのですが、もちろんそれはメイン業務だそうですが、現在はそれ以外に、IVR（画像下治療）や放射線治療の比重も大きくなっているそうです。

IVRは、血管造影、超音波検査、CTなどの画像を見ながら、体内にカテーテルや針を入れて治療する放射線診断を応用した治療で、手術に比べ体への負担が少ないメリットがあるとのこと。また、放射線治療も、手術、薬物療法と並ぶがんの3大治療法の1つとのこと。いや～裏方なのかと思ったら、とんでもないですね。また、最近は、放射線を当てる部位をAIを活用して短時間で特定するなど効率化を図ったり、その日の臓器の状況で照射する範囲を変えるなんていうこともできつつあるそうです。

話は変わりますが、今年の1月号で、昨年ヤマゾエが聞いた早稲田大学スポーツ科学学術院の澤田先生の身体を動かそう！の話を書きました。ポイントは、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」でまとめたこととして「今よりも少しでも多く身体を動かす」ことが大事とのことでした。今年の先生のセミナーの中で、改めていくつか具体的なエビデンスについて話がありまして、日本の研究でも下記の論文があるそうです。

1. 通勤歩行時間が0～10分、11～20分、20分以上の労働者を10年間追跡調査したところ、0～10分>11～20分>20分以上と通勤歩行時間が長いほうが高血圧の発症の危険度が低い。
2. 同様に通勤歩行時間が0～10分、11～20分、20分以上の労働者を4年間追跡調査したところ、0～10分>11～20分>20分以上と通勤歩行時間が長いほうが2型糖尿病（*）の発症の危険度が低い。

3. 自転車通勤をしていない人としている人を 11 年間追跡調査したところ、自転車通勤をしている人のほうが 2 型糖尿病の発症の危険度が低い。
4. 休日の運動習慣がない人とある人を 10 年間追跡調査したところ、運動習慣がある人のほうが 2 型糖尿病の発症の危険度が低い。

注＊）2 型糖尿病は、最も多いタイプの糖尿病で、一般的に"糖尿病"と表現した場合 2 型糖尿病を示す事が多い。遺伝的素因によるインスリン分泌能の低下に、環境的素因としての生活習慣の悪化に伴うインスリン抵抗性が加わり、インスリンの相対的不足に陥った場合に発症する糖尿病。（日本内分泌学会 HP より）

へーっ、では、毎日通勤で 20 分以上歩いて、自転車も使って、休日に運動をしている人は、高血圧にも糖尿病にもならないの？と思っているアナタ！それでは、温泉旅館に到着前にバスガイドさんが、温泉に 1 度入ると寿命が 1 年延びます。2 度入ると 2 年延びます、3 度入ると死ぬまで長生きします！言っていたよ、というのと同じです！

何はともあれ、SW10（スイッチ・テン：身体活動を 10 分増やし、座りすぎの時間を 10 分減らす。）、BK30（ブレイク・サーティー：じっとしている時間を定期的にブレイク（中断）する。）をよろしく！とのことです。意識していきましょう。

それと、「これだけ体操®」（by 松平浩先生）も紹介されていました。ヤマゾエが 8 月のサマフェスで実践した腰痛借金を減らす体操です。ググってみてください。仕事時の BK30 とぎっくり腰予防にぜひ！

<その 3：健保からのお知らせで～す。>

10～11 月で PepUp を活用した恒例のウォーキングラリーを開催中です。皆さん無理せず、ただ少し意識してからだをうごかすようにしましょう。エントリーをし忘れた！というアナタ。ぜひ来年はお待ちしています。なお、それはそれとして、運動の秋、体を動かすことを意識してみましょう。

それと、婦人がん検診（子宮頸がん、乳がん）は受けましたか？申し込みは 11 月末まで、受診は 2026 年 1 月末まで。なお、個人負担分（1,050 円）は PepUp ポイントで戻ってきます！（またまた林修先生風に）いつ申し込むの？いまでしょ！ヨロシク!!
婦人がん検診健保 HP⇒<https://jtbkenpo.or.jp/katuyou/fujinganen/>

<その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「身に入むや全てが×の診断書」（岩田美靖）

うっ、身に沁みますね。診断書となっていますが、健康診断結果でしょうか…。いずれにしろ内容的にはあんまりよくないような気がしますので、生活習慣を考えると、受診するとか考えましょう！ヤマゾエも…。

「鯛焼を徹頭徹尾食ひ尽くす」（相生垣瓜人）

皆さんは、たい焼きは好きですか？頭から食べますか？尻尾から？それともお腹や背中から？外でたい焼きの看板を見ると食事の後だとしても買って食べたくなるのはヤマゾエだけではないですね。

たい焼きといえば、1975年に子門真人さんが歌って大ヒットした「およげ！たいやきくん」は子門さんが印税契約していなかったのに、現在までに500万枚以上売れたと言われているのに、吹込みのアルバイト料5万円しかもらえなかった、というのも話題になりましたね。

さて、鯛焼きだから徹頭徹尾とは、おつですね。この方には「旧交を又鯛焼と暖めき」という句もあるみたいです。よほど鯛焼きが好きなのでしょうね。そういえば皆さんは、東京のたい焼き御三家といわれる店をご存じでしょうか？麻布商店街に店を構える元祖たい焼き店「浪花家総本店」、頭から尻尾の先まであんこがぎっしり詰まった人形町「柳屋」、見た目の美しさにもこだわる四谷の老舗「たいやきわかば」だそうです。たまたま用があった帰りに四谷のわかばのたい焼きを食べましたが、美味！これから寒くなると、こういう暖かくて甘いものが欲しくなります。

そういえば、これからの季節食べたくなる方が多いのはこんなものもあります。ちなんだ句には、「焼き芋を割れば奇岩の絶景あり」（正木ゆう子）。確かに焼き芋を二つに割ったところを目を近づけて見ると、奇岩の景色に見えますね。茨城県つくば市には、焼き芋仙人の店があるそうです。一度行ってみたい！

さて、イモはイモでも別のイモですが、これもうまいですね、

「芋煮会誰も山河の晴を言ひ」（大畑善昭）

毎年9月に山形県では、日本一の芋煮会というイベントが開かれていて、ニュースにもなります。現在使われている鍋は、直径6.5メートルの「三代目 大鍋・鍋太

郎」で、2018年にクラウドファンディングで作られたそう。調理器具は、分解洗浄して食用油で整備した移動式クレーンを使い、一度に30,000食分以上を調理するそうです。大迫力!!

それはともあれ、芋煮会はもともと家族や友人と河原で鍋を囲んで楽しむものですよ。そとでの気の置けない仲間と楽しむ芋煮会は景色も含めて楽しいでしょうね。

<最後に>

10月28日(火)~29日(水)、天王洲12階会議室&セミナーはWEB併用で第1回健康イベント~おとなの健康文化祭~を開催しました。多くの皆様にリアル参加&WEB参加いただき、ありがとうございました。

当日の様子は、今月中旬のJ'sMagazineで報告予定です。

皆様、お読みいただき、ありがとうございました。仕事の息抜きにでも、ぼーっととなめ読みしていただければ幸いです。

では、来月またお会いしましょう。(今回もまたまた淀川長治さん風に) さよなら、さよなら、さようなら。