

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

2014-12

第9号

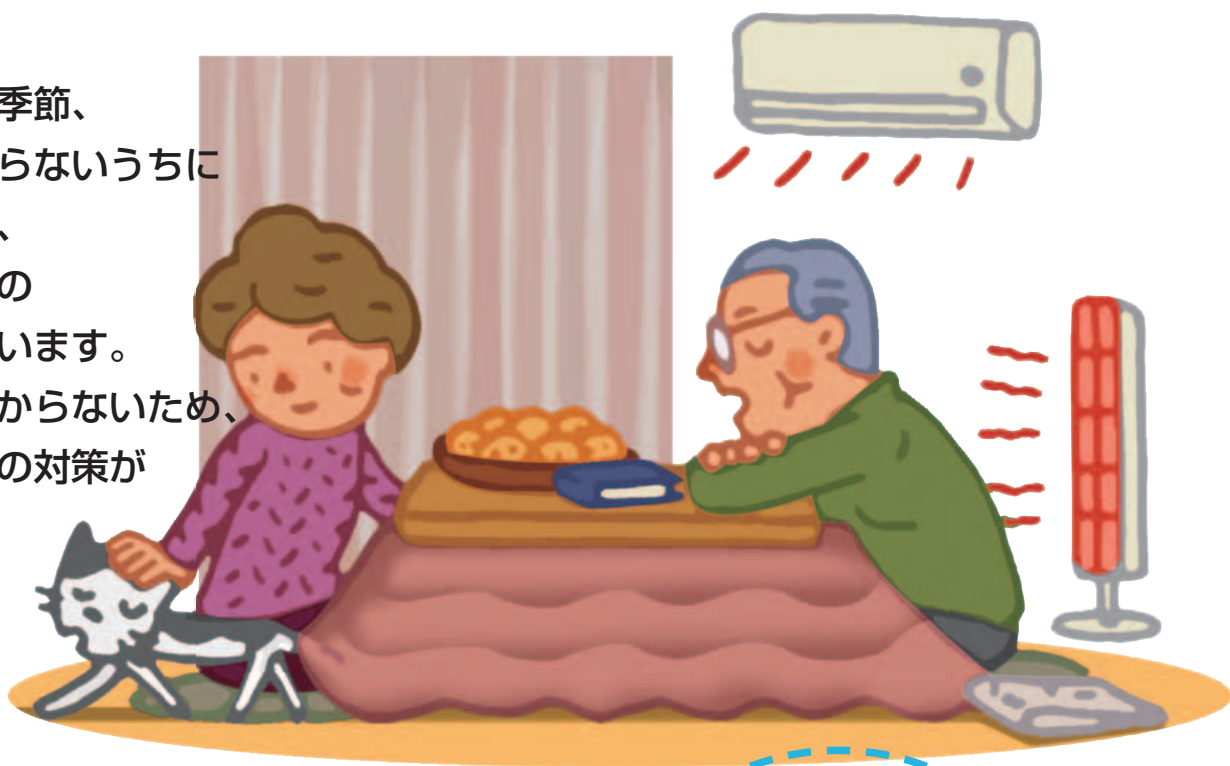
日産自動車健康保険組合

<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

お肌から内臓まで乾燥から守ろう

冬のかくれ脱水にご注意を

乾燥するこの季節、
身体からは知らないうちに
水分が失われ、
“かくれ脱水”の
状態になっています。
見た目にはわからないため、
こまめ・早めの対策が
必要です。



体重の1～2%
相当量が減少



体重の3%以上の
相当量が減少

頭痛や
めまいがする

“かくれ脱水”とは

水分と電解質が失われ、
自覚がないまま軽度の脱水症を
起こしている状態。
脱水状態が進行すると
心筋梗塞・脳梗塞につながる
恐れもあります。

対策は中面へ



脱水を引き起こす理由はさまざま！

“かくれ脱水”を撃退するコツ

脱水は体内での変化だけでなく、お肌のハリやむくみなど美容面にも影響を及ぼします。ポイントを押さえて早めに対策し、中も外もうるおいのある身体をめざしましょう。

これがかくれ脱水を引き起こす！

全身

夏よりも意識が低下し、水分摂取がおろそかになる

気温が低く夏ほど汗をかかないため、水分をとる意識も低下しがちです。また「夜間に寒い中トイレへ行きたくない」と意図的に水分摂取を控えてしまうケースも。

肌

空気の乾燥により肌や粘膜などから水分が失われる

冬は気温も下がり、空気が乾燥する時期です。特に暖房器具を使用する室内では乾燥が進みやすく、気づかいうちに肌や粘膜から水分が失われています。

内臓

ウイルス性胃腸炎等による下痢や嘔吐で水分量が減少

冬に流行するノロウイルスやロタウイルスは下痢や嘔吐を繰り返すため、感染すると急激に体液が失われ脱水症に陥りやすくなります。

こんな症状はかくれ脱水の可能性あります

- ・のどが渇き、口の中がねばつく
- ・肌にハリがない、かさかさする
- ・便秘になりやすくなった、前よりひどくなった
- ・足のつけ根がむくむ

かくれ脱水はこうして対策！

全身

こまめな水分補給で体内にうるおいを

食事には水分の多い野菜・果物を取り入れ、こまめな水分補給を心がけてください。特に夜間は脱水症を起こしやすくなるため、寝る前にコップ1杯の水を飲んで対策を。

肌

加湿と保湿で肌からの乾燥を防ぐ

室内ではぬれタオルを干したり加湿器を使用し、湿度を約50～60%に保つようにしてください。また、肌に保湿効果のあるクリームなどを塗ったり、服で皮膚の露出面積を狭くすると乾燥から守ることができます。

内臓

感染症などで下痢・嘔吐が続いたら経口補水液を利用

下痢や嘔吐は水分と電解質を一気に失うため、それらを効率よく補ってくれる経口補水液の利用がお勧め。いざという時のため家庭に用意しておきましょう。

せき
・
身体がだるい

「ただのかぜ」と甘くみないで！

インフルエンザ・肺炎球菌にはワクチン接種を

日々の健康づくりはもちろん、重症化しやすいウイルス・
細菌対策には事前のワクチン接種が効果的です。

〈インフルエンザ〉

急激な発熱等をもたらす気管支炎、肺炎を併発すること
も。冬の時期に流行するため、毎年秋ごろから予防接種
が実施されています。

〈肺炎球菌〉

日常でかかる肺炎の中で最も多い原因菌です。平
成26年10月1日より定期接種が始まり、対象者は
助成を受けてワクチンを接種できます。

***1** 詳しくはお住まいの市区町村にご確認ください。

手洗い+予防接種
うがい



重症化、

合併症の危険も！

ワクチン接種で感染予防、
かかっても症状を軽減

接種してから抗体ができるまで
は2～3週間かかるため、早めの
接種がお勧めです。



日産健保からのお知らせ

■高額療養費制度の自己負担限度額改正(70歳未満の方)

平成27年1月診療分より医療費が高額になったときの自己負担限度額が変わります。
ただし、70～74歳の方と低所得者の方⇒自己負担限度額は、据え置きです。

***2** ●所得区分(標準報酬月額)が細分化され、3つの区分から5つの区分に分かれます。

【12月診療分まで】 ()内は多数該当		【1月診療分から】 ()内は多数該当	
所得区分(標準報酬月額)	1カ月の限度額の目安	所得区分(標準報酬月額)	1カ月の限度額の目安
上位(月額：53万円以上)	150,000円(83,400円)	83万円以上	252,600円(140,100円)
		79万円以下	167,400円(93,000円)
一般(月額：53万円未満)	80,100円(44,400円)	50万円以下	80,100円(44,400円)
		26万円以下	57,600円(44,400円)
低所得者(住民税非課税等)	35,400円(24,600円)	低所得者(住民税非課税等)	35,400円(24,600円)

↑増
↑増
↓減

***2** 毎月の給料などから算出された報酬の月額を、保険料や保険給付金決定のため一定の幅で区分したもの。

★自己負担限度額の計算方法につきましては、健保HPでご確認ください。

日産健保

検索

《限度額適用認定証をご利用ください》

「限度額適用認定証」の交付を受けて、医療機関で提示することにより、窓口での負担が自己負担限度額まで軽減されます。利用される場合は、事前に健保へ申請が必要となります。

健保 給付係【TEL：045-461-2352】へお電話ください。