



KASUYA通信 2013

Vol. 18

2013年3月21日

この通信は、弊社社員から寄せられた情報より抜粋したものです。

長寿1位は歯の力!?

厚生労働省が2010年の都道府県別の平均寿命を発表しました。男女とも**1位は長野県**。男性は80.88歳、女性は87.18歳で、男性は5回連続です。女性は初めてで、トップを守っていた沖縄県の女性は長野、島根県に次ぐ3位。また、**面白いのは1位の長野県の男女の歯の残存数が、どの都道府県よりも多いとの事**。神奈川は男性5位、女性15位。東京は男性14位、女性22位。

また、男女とも最下位は青森県で、男性の平均寿命は77.28歳、女性85.35歳です。



3/1 T.Tanaka

電子レセプト普及割合

平成24年12月受付分の電子レセプトの割合件数で91.8%、機関数で74.1%、平成24年12月に医療機関及び薬局から支払基金に請求された電子レセプトの件数割合は、全体の91.8%となっています。(医科95.3%、歯科52.9%、調剤99.9%) また、電子レセプト請求を行っている機関数の割合では、全体74.1%となっています。(医科84.8%、歯科44.0%、調剤94.6%) 支払基金としては、引き続き電子レセプト請求のための基盤整備や審査支援機能の拡充等に取り組んでいくこととしています。

社会保険診療報酬支払基金

1/23 Inoue

軽い肥満の方、朗報かも!?

軽い肥満の人は標準体重の人より早死にしない!! 体格指数(BMI)が25から30の人は標準(18.5から25)の人よりも死亡リスクが6%低かったと米政府研究機関(米疾病予防管理センター)が伝えています。腹部に余分な脂肪がついている場合は危険なようだが、臀部や足についている余分な脂肪は保護的な役割を果たす可能性がある。医師は、BMIよりも血圧、血糖値、コレステロール値、中性脂肪、胴囲といった具体的な基準に頼るべきで、体重を気にするより健康維持や食生活に気を配ったほうが良いと指摘。

<The Wall Street Journal 日本語版> <http://jp.wsj.com/home-page>

1/16 Saito

朝食は大切

朝食を摂らない日本人が増えているそうです。平成22年度、厚生労働省の国民健康栄養調査の報告では、男性13.7%、女性10.3%が朝の食事を摂っていないそうです。日本人の平均睡眠時間は7時間ぐらいなので、朝起きた時は7~8時間は食べていないことになり、飢餓状態になっているとの事。(一食分の食べ物を消化吸收し終わるのに4~5時間かかるといわれています)朝食は目覚めていない体を起こす効果があり、栄養素が吸収され体に熱が生じ、体を温めて活動的になります。特にタンパク質をとることで、口腔にバランスを生むとのことです。朝食をしっかり摂りましょう。 札幌医科大学教授より



1/18 T.Tanaka

当地ナンバープレート

市町村ごとにユニークな形状、図柄の原付バイクのご当地ナンバープレートが増えているそうです。各市町村がPRの一環を兼ねて、導入しています。近隣だと南足柄の金太郎とか東京都青梅市は赤塚不二夫のイヤミ(シェー)中国地方コナンなど面白いプレートがあります。

<http://www.jeri.or.jp/center/myplate/photo/index.php?area=4>



2/12 Takahashi

禁煙年齢

米医学誌「ニューイングランド、ジャーナル、オブ、メディシン」電子版は、**40歳前後までに禁煙に成功した人は、喫煙により縮んだ平均余命を非喫煙者なみに取り戻せる**とする、米国やカナダの専門家による研究結果を掲載した。喫煙者の平均余命は喫煙した事がない人に比べて10年以上短くなるが、34歳以下で禁煙に成功した人は喫煙を続ける人より平均余命が10年長くなり、まったくたばこを吸った事が無い人とほとんど同じ生存確率を示したという。35～44歳で9年、45～54歳で6年、55～64歳で4年平均余命を取り戻せるという。

1/29 Araki

PM2.5を防ぐには？

PM2.5とは直径が2.5μm(マイクロメートル)以下の超微粒子です。とても小さいのでPM2.5はぜんそくや気管支炎を引き起こす原因となります。(スギやヒノキの花粉の直径は大体約30μm)対策としては、DS1やDS2タイプ、N95マスクの着用がおすすめです。

マスクの種類 粒子捕集効率(%以上)

DS1(国家試験粒子 0.06~0.10μm) 80.0 / DS2(国家試験粒子 0.06~0.10μm) 95.0

N95(米国基準試験粒子 0.075±0.02μm) 95.0

2/26 Murakoshi

三歳児の食物アレルギー増加

東京都がまとめた「アレルギー疾患に関する3歳児全都調査報告書」(2009年度版)によると、3歳児の食物アレルギーに関する罹患率は**過去10年で2倍以上に増えている**。都は5年ごとにアレルギー疾患に関する調査を行っており、食物アレルギーの罹患率は1999年度が7.1%、2004年度が8.5%、2009年度が14.4%だった。アレルギー性鼻炎も同様に倍増している。一方、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、ぜんそくは大きな変化がなかった。食物アレルギーの増加について、あいち小児保険医療総合センターの伊藤浩明内科部長は「社会環境が変わっているので原因を特定するのは難しい。食生活や生活環境の影響などいろいろな仮説がある」と話す。

東京新聞

2/25 Sato

城シリーズ 第三弾 松本城

今回は、リクエストがあった国宝 松本城です。この城、まず最初に思うのは、「黒」いなっ！！です。ここでちょっと話がそれますが、城マメ知識です。城の色ですが、徳川系は白、豊臣系は黒、といった感じです。(絶対じゃないですよ!) さて、戻ります。中に入ると復元天守とは違い当時のままの姿に驚きます。女性はスカートじゃツライです。階段が急勾配なので!(国宝、重文級は皆このような感じで、丸岡城は上からロープが垂れていました)天守最上階は普通の城とは違いベランダのような廻縁が無く、厳寒地のために板で囲んであります。寒風にさらされて痛みが早いからのようです。こんなに立派ですが、呪われた城なんて呼ばれていた時があったそうです。

この他にも犬山、彦根、姫路が国宝です。

12/12 Torii



ひとやすみ クイズの時間です

- ①: 1度だけ言うとあぶないけれど、2度言うとおいしい言葉って何?
- ②: 1字だけだと赤いのに、2字になると白くなるものって何?
- ③: 生後一週間の赤ちゃんが馬にのりました。さてこの赤ちゃん次の日には何にのったでしょう?
- ④: カメと、ラクダと、サイが、テパートで店員さんに話しかけています。さて、何と言っている?
- ⑤: アリのお母さんは、素顔か、薄化粧か、それとも厚化粧か?

前回のこたえは、地球でした。1位地球(119イ千イキョウ)

“紫外線が気になりはじめる春には、カモミールティーを飲みましょう。美白成分が多く含まれシミやシワを予防し、さらに肌の弾力も高めます。ストレスや不安を解消する効果もあり、就寝前に飲むのがおすすめ。” 飲まなきゃ!!



M