



Illustration: Maki Kobayashi

健保組合全国大会で世論喚起 現役世代の負担増に歯止めを

今秋は例年になく、医療保険制度に関する報道が多く見られました。約50万人が加入する大規模健保組合が9月21日に、今年度末の解散を決定したと報じられたのを皮切りに、医療費の増大など制度の根幹を揺るがす実態が多く紹介されました。大規模健保組合の解散理由は高齢者医療を支える拠出金の負担増による財政の悪化でした。

解散すれば加入者は全国健康保険協会（協会けんぽ）に移りますが、他にも16万人規模の健保組合が解散を予定しており、協会けんぽに対する国の補助金が加入者増に伴って約120億円増えるとされています。このため、厚生労働省は来年度に向けて、

財政悪化で解散の危機にある健保組合の支援策を検討するとしています。

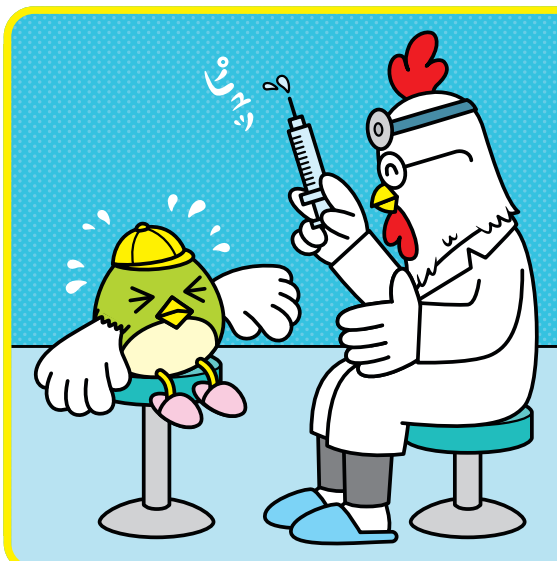
奇しくも同日、厚生労働省は2017年度の概算医療費が前年度比2.3%増の42.2兆円となり、過去最高を更新したと発表しました。医療費が増えた理由は、高齢化と医療の高度化によるもので、同省はこの傾向は当面続くと見通しています。

健保連は25日に公表した17年度の健保組合決算見込みで、保険料収入の増加分を上回る拠出金の負担増により、健保組合全体の経常黒字は4割減、赤字組合は39組合増の580組合（全組合の4割強）となり、1年間で12組合が解散したことを明らかに

しました。まさに危惧されてきた皆保険制度の崩壊が現実味を増してきています。

こうした状況を背景に、健保組合・健保連は、例年より1カ月早い10月23日、東京都内で健保組合全国大会を開催しました。今年大会テーマに「STOP現役世代の負担増！改革の先送りは許さない」を掲げ、問題の早期解決を広く世論に訴えました。

私たちに求められているのは、少子高齢化に伴うさまざまな問題から目を背けず、自分の問題として捉えることです。誰もが安心して暮らせる活力ある社会を実現するため、皆保険制度をどう維持していくか、国民全体で議論を深めることが大切なのです。



健康保険

できることから
はじめよう!!

ACTION

流行する前に
予防しよう!

インフルエンザやおたふくかぜなどは予防接種によって感染を防いだり、たとえ感染しても症状が軽くすむといわれています。

重症化予防のためにも、医療費の出費を抑えるためにも予防接種などを受けましょう。

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

あしたの健保 www.ashiken-p.jp [f](#) [t](#)

健康保険組合連合会

Illustration: Motomu Watanabe



正しい? 怪しい?

健康情報の見きわめ方



監修: 中山和弘
(聖路加国際大学大学院看護学研究科・看護情報学分野教授)

世間にあまたあふれる健康情報。自分の健康は自分で守るという意識が高まる一方で、情報に振り回されてしまうケースも増えています。そこで、確かな健康情報を選んで活用するための力=「ヘルスリテラシー」を高めるためのヒントをご紹介します。

1 なぜ、ヘルスリテラシーは重要?

「ヘルスリテラシー」という言葉を耳にしたことはありますか? これは、健康や医療に関する情報を手に入れて理解、評価し、活用する力をいいます。「リテラシー」とは、もともと読み書き能力のこと。そこに「ヘルス」を加えたヘルスリテラシーは、「自分の健康のために適切な行動を選べる力」といえます。

近年、その重要性が注目を集めています。ヘルスリテラシーが低いと健康状態がよくないことが明らかになってきたためです。人の健康を左右する最大の要因は、ライフスタイルや行動の「選択」です。いかに信頼でき、自分に必要な情報を選べるかは、ヘルスリテラシーにかかっているといえるのです。

ところが、わが国においてヘルスリテラシーが高い人は、まだ少ないのが現状です。その理由は、何でも相談できる医療の専門家が十分いないこと。また、物事を判断したり意思決定したりすることに慣れていないことや、メディアの情報をそのままのみにしやすい国民性なども指摘されています。

多くの情報に振り回され、不利益を被らないためにも、ヘルスリテラシーを高めることが不可欠です。



○ヘルスリテラシーが高い

- 健康診断などの予防サービスを利用している
- 病気、治療、薬に関する知識が多い
- 健康的な生活習慣や行動が身に付いている
- ストレスの対処法が身に付いている
- 医療の専門家にサポートを求める

×ヘルスリテラシーが低い

- 健康診断などの予防サービスを利用しない
- 病気、治療、薬に関する知識が少ない
- 慢性的な病気を管理しにくい
- 慢性的な病気のために入院しやすい
- 死亡率が高い

2 信頼できる情報って、何?

世間にあふれる健康情報の中には、「これでよくなった」「好きなだけ食べてやせた」「がんが治った」など、目を引くものが多数存在します。どれが信頼できる情報かを判断する上でポイントとなるのが「エビデンス」と「ナラティブ」です。

エビデンスは「科学的根拠」と訳され、実験や調査などの結果から得た裏付けがあること。例えば、同じ状況に置かれた100人に、ある健康法を行って、何人に効果があったのかが明らかにされていることなどです。

しかし、エビデンスがあればすべて信頼できるとは限りません。例えば、「成功率90%」とうたったデータが、実はわずか10人を調べた結果だったとしたらどうでしょうか。あるいは、調査をする側が成果を上げそうな人を選び、本来よりもよい結果が出るようにコントロールしている可能性もあります。

そんなときに併せてチェックしたいのが、ナラティブです。これは個人的な経験を自分の言葉で語った体験談のこと。あくまで個人の話ではありますが、同じ状況に置かれている人にとっては、価値のある必要な情報となります。

このように情報を選ぶ際には、エビデンスとナラティブを意識しておく、信頼できるかどうかが見きわめやすくなります。

エビデンスの信頼度をはかるポイント

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 対象人数は多いか、少ないか
調べる人数が多いほど測定値の誤差は少なくなるのが分かっています。 | <input type="checkbox"/> 「見せかけの原因」の可能性はないか
直接の原因ではない要素が結果に影響して、あたかも原因であるように見える(=見せかけの原因)ことがあります。 |
| <input type="checkbox"/> 対象者の選び方に偏りはないか
調査する側が好ましい結果が出やすい人を選択的に調査対象にしている可能性があります。 | <input type="checkbox"/> そもそも、人が対象か
中には動物実験や試験管実験の結果を示したのものもあります。 |
| <input type="checkbox"/> ランダムな調査になっているか
例えば新薬開発において、より正確な測定値を得るために、本物の薬とプラセボ(偽薬)を飲む人を無作為に分けて行います。 | <input type="checkbox"/> 専門家の評価はどうか
「ある専門家が言っていた」だけの元ネタがないまいた情報は、エビデンスに乏しいといえます。 |

3 どうしたら確かな健康情報を入手できる?



健康情報を入手する際、最も利用されているのがインターネットです。検索サイトにキーワードを入力するだけで、手軽に情報が出てきます。ただ、中には怪しい商業目的のものや、悪意を感じるものが混在していることもあります。

こんなとき、信頼できる情報を見きわめるヒントとなるのが「い・な・か・も・ち」です。「いつ」「何のために」「書いた人は誰」「元ネタは何」「違う情報と比べた」という5つの頭文字をとったもので、「い・な・か・も」は個々の情報をチェックするときに、「ち」は選択肢がいくつあるのかを知るのに役立ちます。

また、分からないことは専門家に聞いてみるのも重要です。確かな情報が得られる上に、自分の思い込みや勘違いを修正することができます。かかりつけ医をはじめ、薬剤師、保健師、看護師などと気軽に話ができる関係を構築しておく、力強い味方になります。

専門家が身近にいない場合は、個人の医師や公的機関などが発信しているツイッターやブログをフォローすることなども1つの方法です。最近では、健康や医療をテーマにした地域の「コミュニティカフェ」や「まちの保健室」などが増えており、そうした場の活用も、ヘルスリテラシーの向上に大いに役立ちます。

インターネット検索は「い・な・か・も・ち」で確認

- い いつ?**
古いままの情報もあります。ウェブサイトや記事の作成日や更新日などを確認しましょう。
- な 何のために?**
何のために書かれた記事かを確認しましょう。商品の宣伝が目的の場合もあります。
- か 書いた人は誰?**
誰が書いた記事かを確認しましょう。匿名で都合のよい情報だけが載っている営利目的のサイトもあります。
- も 元ネタは何?**
出典や引用元などの記載があるかを確認しましょう。エビデンスがなく、個人的な感想や意見の可能性もあります。
- ち 違う情報と比べた?**
1つの情報だけで判断せず、ほかの情報と比較しましょう。そうすることで、あるサイトの情報の偏りに気付くこともあります。

離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って Vol.80

NPO法人パオッコ
～離れて暮らす親のケアを考える会～
理事長 太田差恵子

交通費をもらう子と、もらわない子

親の見守りや介護のために実家に通う頻度は、距離などによってきょうだいでも異なることが一般的です。

J子さんは大阪在住。兵庫の実家では80歳代の父親が1人で暮らしています。そこで、月に2～3回、父親に会うために実家へ。一方、J子さんの妹は東京で暮らしています。おおむね2～3カ月に1回、帰省するそうです。「父の介護のことは私がキーパーソンとなり、ケアマネジャーと相談して行っています。通院同行も私の役割」とJ子さん。物理的な距離の問題から仕方ないと割り切りつつも、1つだけ不満があるとこっそり教えてくれました。妹が東京から来ると、父親は「よく来てくれた」と言い、交通費として3万円渡すそうです。

「近いとはいえ、私だって、月に

6000円程の交通費がかかっています。お金だけの問題ではなく、父のために費やしている時間は妹の何倍も」とJ子さん。けれども、言葉にすると、妹や父親との間にひずみができそうで口にはできないと言います。ぐっと堪えて、「いい長女」であり続けようとしているようです。

交通費をもらう子と、もらわない子。介護期間が1、2年ほどなら問題にならなくても、5年、10年と続くといざこざとなるのが珍しくありません。自分だけ交通費をかけ、介護負担も大きいとなれば、「なぜ？」とおもしろくない気分になるのは当然でしょう。お金のことは時間が経過するほど、言いつらくなります。早い段階で介護にかかる費用全体について、家族全員でざっくばらんに話し合いを持ちたいものです。

Illustration: Tetsuzi Yamaguchi



ほっとひと息、
ここにビタミン

Vol.8 精神科医 大野 裕

原因探しではなく手だて探しを

親しい人が悩んで相談してきたとき、私たちは当然、力になりたいと考えて相談に乗ります。その気持ちは大事なのですが、こうしたときには気が付かないうちに相手を傷つけていることがあるので注意が必要です。

悩んでいる人は、自分のことを信じられなくなっています。その一方で、親しい人は、そんなに悲観的に考えなくても良いのではないかと考えて、もっと自信を持つようにと声を掛けたくります。つい励ましてしまったりもします。しかし、そのように言われると、悩んでいる人は自分の悩みや苦しみがかかってもらえなかったと考えてますますつらくなります。

こうしたときには、単に励ましたり自信を持つように言ったりするのではなく、その人が工夫しているところに目を向けて、それがどのように役立っているかを具体的に指摘するようにします。その上で、問題解決に取り組むようにするのですが、そのときに私たちはつい、原因探しをしてしまいがちになります。原因が分かれば問題を解決できるのではないかと考えてのことですが、原因が

分からないこともよくありますし、原因が分かったとしても問題を解決できるとは限りません。

そうしたときには、原因探しではなく、手だて探しをした方が良いでしょう。つまり、今直面している問題に目を向けて、どのようにすれば先に進める可能性があるかを一緒に考えていくようにします。そのときに、一気に解決できる手だてが見つければ良いのですが、そのようなことはあまりありません。ですから、少しでも先に進めるような手だてを見つけていけるように話をしていくようにしましょう。



Illustration: Natsuko Hayashi

子どもの歯の欠如を見落とされた

私の相談



10歳の娘は、8歳のときに歯の矯正治療を始め、以降、定期的に通院して治療を受けてきました。その歯科医院には複数の歯科医師が在籍していて、歯科医院の開設者として院長がいるとのことでした。

2年経ったころ、担当医が親の介護を理由に退職したため、別の歯科医師が担当になったのですが、代わって最初の受診の際、娘の口の中を診た新しい担当医が「お母さん、欠損歯があるじゃないですか」と言うのです。正確には「先天性欠如歯」といって、将来、永久歯の芽となる「歯胚」と呼ばれるものが先天的になく、永久歯が生えてこない状態だと説明を受けました。「前の先生からは指摘されたことがなく、初めて聞きました」と伝えると、「欠如している部分の横の歯が斜めに生えてきています。もう少し娘さんの成長を待って、矯正するため

の治療をするかどうか考えてはどうでしょうか」と言われました。

代わった歯科医が一目見ただけで分かる先天性欠如歯の状態を、2年も治療を続けていた前の担当医は見つけることができなかったなんて、見落としではないでしょうか。娘の友達のお母さんたちにその話をしたら、「普通は、まず欠損から確認してくれるわよ」「うちの子は4歳のときに指摘された」と教えてくれました。

もっと早く見つけてくれていれば、今後の新たな治療は必要なかったのではないかと悔やまれてなりません。せめて、なぜ2年間見つけられなかったのか。また斜めに生えてきていることについて、どのような判断をしていたのかなど、事実関係について確認したいのですが。

COML 患者の悩み相談室 Vol.20

山口育子 (COML)



確かに、代わった歯科医師が娘さんの口の中を診て、すぐに先天性欠如歯に気付いたのだとしたら、なぜそれまで担当だった歯科医は見つけられなかったのか疑問に思うのも当然です。

まずは歯科医院に時間を取ってもらい、「見落とされていた経緯について説明を受けたい」と相談してみたいかがでしょうか。

説明してもらえたら、その歯科医院側がどのような姿勢なのかを踏まえた上で、相談者ご自身が何を望む

のかを整理した後、改めて歯科医院側と話し合ってみてはどうでしょうか。



Illustration: MiW Morita

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML (コムル)
「かしこい患者にならしましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ
詳しくはCOMLホームページへ <http://www.coml.gr.jp/>
電話医療相談 ☎06-6314-1652 (月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～正午)

健康
マメ知識

コミュニケーションをもっと密に



日本人は全般的にヘルスリテラシーが低いといわれていますが、実は私たちがかかる医療機関の医師も例外ではありません。専門外のことになると、詳しくは分からないというケースも少なくないのです。また、医師だけでなく看護師や薬剤師など医療関係者にとって、患者は何が分からないのかを把握できていないために、何をどこまで説明すればいいかが分からないという側面もあります。

こうした状況を改善するには、お互いのコミュニケーションを密にすることが重要です。医療関係者も患者のことをもっと知り、的確な判断をするために、コミュニケーションを取りたいと考えています。そこで私たち医療関係者に対して遠慮をせず、何が分からないのかを伝えてみましょう。それがお互いの理解に役立ち、ヘルスリテラシーのさらなる向上につながります。