



Illustration: Maki Kobayashi

平成最後の年末を迎え 注目される社会保障の動き

来年5月1日の改元を控え、平成最後の年末を迎えようとしています。この1年の社会保障の動きを振り返ると、2040年を見据えた社会保障改革の議論が動き出したことと、データに基づく健康づくり・疾病予防の推進の2つの動きが注目されます。

社会保障改革はこれまで、団塊の世代が全て75歳以上になる2025年を念頭に進められてきましたが、団塊ジュニア世代が65歳以上となり高齢者人口がピークを迎え、現役世代が急減する40年ごろに備えた議論の必要性がクローズアップ。厚生労働省は10月に「2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」を設置し、健康寿命の延

伸や給付と負担の見直しなどによる社会保障の持続性確保に向けた検討を始めました。

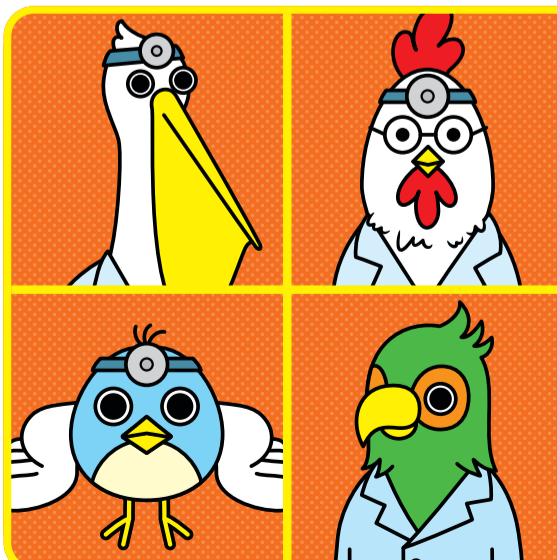
当然、25年問題をクリアできなければ40年問題の解決などおぼつきません。高齢者医療費の負担の見直しなど、早急な医療保険制度改革と来年10月の消費税率10%への確実な引き上げが望まれるところです。

もう1つは健保組合など保険者が健診情報などのデータ分析に基づき、効果的・効率的な保健事業を展開するデータヘルスが第2期(18~23年度)に入り、本格稼働したことです。さらにレセプトデータを突き合わせることで、加入者特性に応じた疾病予防につなげる動きが加速する見通しです。

国も今年度から、企業の従業員の健康状態や医療費などのデータを全国平均や業態平均と比較できる「健康スコアリングレポート」を作成し、健保組合経由で経営者に知らせる取り組みを開始しました。

これにより健保組合と事業主が連携・協力し、それぞれの立場から加入者・従業員の健康づくりに取り組む「コラボヘルス」の機運が一層高まることが期待されます。

健保組合の財政状況が依然厳しいなか、来年こそは新たな元号のもと、官民を挙げて20年後も安心と持続性のある社会保障制度の実現に向け、確実な一歩を踏み出したいものです。



健康保険

できることから
はじめよう!!

ACTION

かかりつけ医・薬局を
探そう!

日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さんを「かかりつけ医」、体質や薬歴を把握したうえで、薬の使い方や疑問に答えてくれる処方箋薬局を「かかりつけ薬局」といいます。

かかりつけ医は必要に応じて、大病院の紹介もしてくれます。

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

健康保険組合連合会

Illustration:Hikari Masuko



アルコールと上手につきあう

監修: 垣渕洋一

(医療法人社団翠会 成増厚生病院 副院長
東京アルコール医療総合センター センター長)



12月は忘年会のシーズン。なにかと飲酒機会が増える時期でもあります。「ときどき飲む」から「わかっちゃいるけどやめられない」まではなだらかに移行します。アルコールはさまざまな問題を引き起こすこともあります。本人がそれに気づいていないことも多くあります。アルコールとの上手につきあい方について、成増厚生病院の東京アルコール医療総合センター長の垣渕洋一先生にうかがいました。

1 1日に日本酒3合はハイリスク飲酒

2015年5月、WHO(世界保健機関)が「アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略」を採択。日本でも、2016年5月に「アルコール健康障害対策推進基本計画」が策定され、地域社会でも改善に向けた具体的な取り組みが始まっています。アルコールが個人の健康や生活に問題を及ぼすだけでなく、見過ごせない社会的損失につながっていることに多くの人が気づき始めています。しかし、一番気づいていないのは、当の本人だという難しさがあります。

「酒は百薬の長」と言われますが、薬理作用があるという点では、アルコールはたしかに薬です。アルコールにはストレスを即座に和らげる強力な作用があります。一方で、薬には習慣化による弊害があることも事実です。

これまで、アルコール問題の医療的な解決方法は、依存症の人に対する断酒治療しかありませんでした。しかし、飲酒行動は段階的に進むものです。

厚生労働省が「節度ある適度な飲酒」として推奨しているのは、1日平均純アルコールで約20g程度。日本酒に換算して1合、缶ビールなら500ml1本程度です。3合(約60g)以上はハイリスク飲酒とされ、依存症を予防するために節酒指導を受けることをお勧めします。



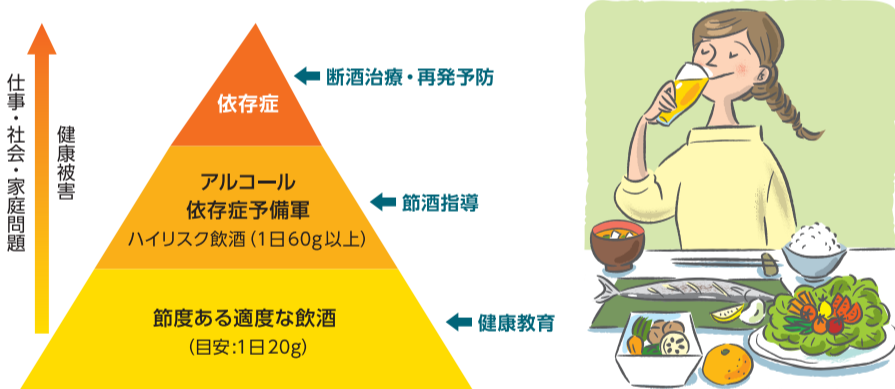
2 飲酒が引き起こす問題

日本におけるアルコール関連死は年間約3万5000人といわれるほど。“たかがお酒”と侮れない問題です。飲酒がどのような問題を引き起こすのか、次の4つの影響に分けてみました。

- ①「本人の身体への影響」は、肝臓疾患を代表とする臓器障害、高血圧や肥満、痛風といった生活習慣病、がん、急性アルコール中毒、酩酊状態での外傷など。内臓疾患で一般病院に入院中の患者のうち2割以上が、飲酒が原因で発病または病気を悪化させていたとの調査結果もあります。
- ②「本人のこころへの影響」は、“わかっちゃいるけどやめられない”アルコール依存症、うつ病、睡眠障害、自殺など。アルコール依存症や大量飲酒者には脳の萎縮もみられ、認知症の原因になることもあります。依存症の場合は、専門治療と援助、自助グループへの参加によって、回復と社会復帰が可能ですが、本人の努力と周囲の協力が不可欠です。
- ③「家族への影響」は、飲酒を原因とする配偶者への暴力、子どもへの虐待、胎児・乳児への影響、世代間連鎖など深刻な問題を引き起こします。
- ④「地域社会への影響」は、飲酒運転や失業、貧困、未成年飲酒、医療費の増大などが挙げられます。

本人の自覚や周囲の援助がないまま、ここまで進行してしまうと、社会生活にも支障が出て、周囲との関係が破たんし、孤立したまま死を迎えることもあります。

飲酒者ピラミッド アルコール問題の予防対策



3 10か条を守って適量飲酒をしよう

ご自身の飲酒が適切かどうか知るための簡単なスクリーニングテスト(AUDIT)があります。飲酒問題に取り組む特定非営利法人ASKのホームページ(<https://www.ask.or.jp/>)など、インターネット上に公開されていますので、確認してみましょう。

ビジネスパーソンの多くは、飲酒機会をまったく避けて生活することは難しいでしょう。アルコールは、適量であればリラックス効果も期待でき、楽しいコミュニケーションツールにもなり得るものです。

アルコール健康医学協会が勧めている「適正飲酒の10か条」は以下のとおり。

- (1) 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- (2) 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- (3) 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- (4) つくろうよ 週に2日は休肝日
- (5) やめようよ きりなく長い飲み続け
- (6) 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- (7) アルコール 薬と一緒に危険です
- (8) 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- (9) 飲酒後の運動・入浴 要注意
- (10) 肝臓など 定期検査を忘れずに

アルコールを大量に摂取しすぎたり、飲み方のコントロールが利かなくなったりすることが問題です。まずはご自身の飲酒の特徴を知り、適量をわきまえて楽しみましょう。



節度ある適度な飲酒

1日平均純アルコール約20g程度

ビール(5%)	中瓶1本500ml
日本酒(15%)	1合180ml
焼酎(25%)	約0.6合100ml
ワイン(14%)	1/4本約180ml
缶チューハイ(5%)	1.5缶約520ml
ウイスキー(43%)	ダブル1杯約60ml

()内は一般的なアルコール度数

COLUMN アルコール依存症の医療費

アルコール依存症の治療では、通院、入院ともに、公的医療保険や各種医療費助成制度が利用できます。医療保険に加入している70歳未満の人の場合、医療機関の窓口での自己負担は3割です。また、医療機関や薬局の窓口で支払った額が一定額を超えた場合に、超えた金額が支給される「高額療養費制度」や、通院のための医療費の自己負担を軽減する「自立支援医療費支給制度」という行政による公費負担制度の利用も可能です。アルコール依存症は、早期に治療を始めればそれだけ治療効果が期待できる病気です。このほかにも治療を支える断酒会や患者会などがありますので、ためらわず、病院に相談してください。

離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って Vol.81

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

日常の金銭管理サービスとは

認知症というほどではないけれども、物忘れが増えて日常生活に不安を感じている1人暮らしの高齢者は少なくありません。子どもが同居していれば手助けできても、遠くに暮らしているケースでは難しいこともあります。

M男さんの母親(90歳代)は、遠方の実家で1人暮らしをしています。実家までは片道6時間近くかかるため、頻繁には帰省できません。M男さんは「施設に入居して欲しい」のが本音ですが、母親は「この家で死ぬ」と頑なだとか。しかし、お金の管理が難しくなったり、悪徳な訪問販売の餌食になっている様子。そこで、できるだけ母親の希望を尊重し応援しようと、「日常生活自立支援事業」のサービスを利用するようになりました。国の制度で、窓口

は地元の社会福祉協議会です。このサービスを利用すれば、「生活支援員」が定期的に自宅に訪問し、介護保険サービスの契約や支払い手続きのサポートをしてくれます。預金通帳や銀行印などを預かってもらったり、入出金を代行してもらったりすることもできます。入院時や、高齢者施設に入居した場合にも使えます。

利用するためには、親本人にこのサービスを利用する意思があり、契約内容をある程度理解できることが必要です。相談は無料ですが、手続きや金銭管理などのサービスを利用する際には、訪問1回当たり1200円程度の利用料がかかります。諸事情で親元に頻繁に行けない場合などには、一考の価値があるのではないのでしょうか。



Illustration: Tetsuzi Yamaguchi

ほっとひと息、
こころにビタミン

Vol.9 精神科医 大野 裕

「反応」ではなく「選択」を

師走を迎えて忙しさが募ると、ついイライラして人にあたってしまうことがあります。そのために人間関係がギクシャクしたり、作業が遅れてしまったりして、良くない結果になることもあります。それでは逆効果です。

私たちがイライラしたり、腹が立ちたりするのは、こうなって欲しいと期待しているからです。その期待が思うように満たされないから、裏切られたように感じて腹が立つのです。だからといって、その自分の感情を相手にぶつけてしまうと、相手も反発してしまいます。自分のネガティブな感情は、相手からも同じネガティブな感情を引き出します。

こうしたときには、感情に流されないで、ひと息入れるようにしてください。感情が強くなり過ぎると、自分の思いに目が向いてしまって、全体を見ることができなくなります。ゆっくり息をして自分を取り戻し、全体に目を向けるようにするのです。

その上で、自分が期待していることは何なのか、それを実現するためにどのように行動すれば良いかを考えてみてください。そのとき、考えた

ことを紙に書き出して、少し時間をおいて見直してみると良いでしょう。考えを書き出すことで、そして少し時間を置くことで、冷静になれます。

そのときに書き出す行動は、1つだけに絞らないことも大切です。いくつか考えてみて、その中から良い結果につながる可能性が高い行動を1つ選んで実行に移すようにした方が良いでしょう。感情にまかせて「反応」するのではなく、いくつかの可能性の中から「選択」する余裕を持つことができれば、イライラした感情を自分のために生かすことができるようになります。



Illustration: Natsuko Hayashi

高額な差額ベッド料が必要と言われた

私の相談



私(72歳・女性)は、約5年前から変形性膝関節症を患い、自宅近くの整形外科クリニックにかかっていました。受診のたびにヒアルロン酸を注射する治療を受けていたのですが効果はなく、徐々に痛みがひどくなって、長く歩くことができない状態になっていました。

心配した息子が評判のよい整形外科病院を見つけてくれて、1カ月前にそこを受診しました。その病院の担当医から「この状態ではヒアルロン酸では対応不可能です。両膝ともに手術をした方がいいですね」といわれ、1週間前に「片膝ずつ手術をし、1回30日の入院が2度必要」と具体

的な手術の説明を受けました。そこで、まずは来週入院して1回目の手術を受ける予定です。

ところが、その病院は整形外科に特化しているためか、大部屋がないとのこと。私の場合、2人部屋に入院予定なのですが、1日8000円かかるので、1回の入院につき差額ベッド料だけで24万円も必要になります。もう一方の膝の手術も同様なので、合計48万円にもなります。息子に高額な差額ベッド料を負担してもらうわけにはいきません。病院側に言われるまま支払うしかないのでしょうか。

COML 患者の悩み相談室 Vol.21

山口育子 (COML)



一般病院の場合、差額ベッド料は全病床数の5割まで設定することが可能です。5割を超えて差額ベッド料を設定する場合は、一定の基準を満たしていることを地方厚生局(厚生労働省の出先機関)に届け出て、承認を受ける必要があります。そのため、手術を受ける予定の整形外科病院が一定の基準を満たしているのかどうか確認する必要があります。

差額ベッド料は、保険診療を行っている医療機関が、患者に対し特別に自費の請求ができる「保険外併用療養費制度」に基づく特別料金です。請求する場合、保険診療を行っている医療機関は通知で定められたルールを守る必要があります。しかし、

単科の病院では、その通知を熟知していない場合があり、指摘しても、病院側から「(通知は)大きな病院だけに適用されます」と回答されたことから、困って相談されてくる方もいます。まずは、前述のような情報をもとに病院と話し合い、交渉してみてもはどうでしょうか。



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

女性とアルコール依存症



日本では1970年代から女性の飲酒率が急上昇しており、2008年の調査では、20歳代前半で女性の飲酒率が男性よりも高くなるという結果となりました。女性の社会進出に伴い、飲酒機会も男性と同等に増えているでしょう。しかし、残念ながら、アルコールが及ぼす影響は、男女平等ではありません。女性は男性よりも小柄で、肝臓が小さく体内の血液量も少ないため、同じ量を飲んで

もアルコールの血中濃度が高くなりがちです。脂肪組織が多く、女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害するため、酔いやすくなるだけでなく、体内に長い時間アルコールが留まることで臓器も傷つきやすくなります。特に妊娠中の女性が飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込みます。胎児は母体よりも大きな影響を受け、早産や流産、胎児の障害につながる危険もあります。