

Illustration: Maki Kobayashi

## 高齢者中心から 全世代型の社会保障制度へ

総務省が昨年末に発表した推計によると、今年の干支である「亥年」生まれの人は1055万人。総人口に占める割合は8.4%で、十二支の中で7番目に多いとのこと。さらに亥年生まれを出生年別にみると、1947年(今年の誕生日で72歳)が206万人と最も多く、1995年(同24歳)は124万人、2007年(同12歳)は108万人と、若い世代の減少傾向がはっきりと見て取れます。

厚生労働省も同時期に2018年の人口動態統計の年間推計を公表しています。出生数は92万1千人、死亡数は136万9千人で、人口の自然減が44万8千人になると見込んでいます。日本の人口は05年に減少に

転じていますが、40万人という大台を超えるのは初めてのことです。こうしたことから、少産多死による人口減少が進む一方、少子化に拍車がかかっている実態がうかがわれます。

安倍首相は「全世代型社会保障」の構築に向け、今後3年間で社会保障改革に集中して取り組むとしています。これまでの高齢者向けを中心とした給付から、生涯を通じて安心できる給付に改めるとともに、年齢でなく支払い能力に応じて社会全体を支える仕組みにするとということです。

政府は当面、高齢者の雇用拡大や疾病の予防・健康づくりを重点施策に掲げ、10

月の消費税率引き上げ時には幼児教育・保育の無償化を実施する予定です。しかし、消費税率を10%に引き上げても、社会保障制度の持続・安定化には不十分です。

高齢者人口がピークを迎えて現役世代が急減する2040年を見据え、消費税率10%超の引き上げを視野に入れた議論もすでに始まったところ。

一方、制度を維持するためには負担と給付のバランスが重要ですが、高齢者の窓口負担や給付の見直しなどの議論は、足踏み状態にあります。しかし、3年間はあつという間です。1日も早く議論に着手することが求められます。

薬はもちろん〜♪

ジェネリック

健康保険

できることから  
はじめよう!!

ACTION

薬をもらう時は  
ジェネリックといおう!

- 薬代が安くすむと、お財布にもやさしく、医療費削減にも大きく貢献できます。
- ジェネリック医薬品は、特許期間がきた新薬と同じ有効成分で作られ、効き目や安全性は国が厳しく審査・承認しているので、安心です。

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](http://www.ashiken-p.jp)

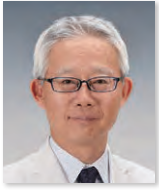
健康保険組合連合会



Illustration: Motomu Watanabe

すこやか  
特集

# その「うつ」は 男性更年期かもしれません



監修：堀江重郎（医学博士／順天堂大学大学院教授／泌尿器科医）  
参考文献：「うつかな？と思ったら男性更年期を疑いなさい」（堀江重郎著／東洋経済新報社）

## 1 男性更年期とはどんなもの？

やる気が出ない、だるい、疲れやすい、眠れない、朝起きられない、ちょっとしたことで落ち込む、イライラする、仕事に身が入らない、物覚えが悪くなった、ミスが多くなったなど「男性の更年期障害」といわれる心身の不調の要因として、男性ホルモンの低下が考えられます。

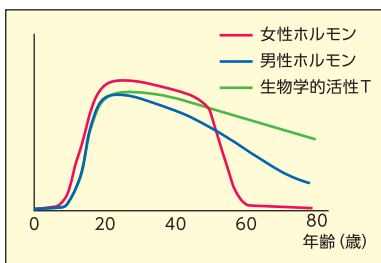
男性ホルモンの代表格は「テストステロン」といい、女性のからだにも存在しますが、男女で分泌される量に違いがあるため、このような呼び方がされているのです。

テストステロンは、主に筋力と認知能力に関係し、分泌量が低下すると、うつ、性機能や認知機能の低下、骨粗しょう症、内臓脂肪の増加などに寄与し、メタボリック症候群、心血管疾患、糖尿病、呼吸器疾患のリスクを高めます。

加齢に伴うテストステロン値の低下による症状を「LOH症候群(late onset hypogonadism)」と呼び、活力と性機能が損なわれることで生活の質(QOL)に大きな影響を与えます。

一方で、テストステロンは「社会性のホルモン」ともいわれ、退職などで社会活動から離れたり、仕事が順調でない、あるいは単純に仕事量が多すぎる、または自分の居場所がないなどの理由から分泌が低下し、冒頭のような心身の不調が表出するようになります。

### 加齢と性ホルモンの変化



体内で活躍する  
テストステロンは  
年齢とともにすごい  
スピードで減っている

※順天堂大学  
[http://juntendo-urology.jp/examination/mens\\_health/](http://juntendo-urology.jp/examination/mens_health/)



## 2 似た症状の別の病気との見分け方は？

主な心の症状は、興味や意欲の喪失、不眠、イライラ、不安、うつ症状、集中力や記憶力の低下など。身体の症状としては、筋力低下、異常発汗、めまい、疲労感、耳鳴り、肥満、日中の頻尿など。勃起力や性欲の低下も気になる症状です。意欲の低下や疲れやすいなどの症状は、甲状腺機能低下症やパーキンソン病、肝臓病や腎臓病の悪化でも起こるので、自己流の判断は禁物。気になる症状が1カ月間続いたら、受診をお勧めします。メンズヘルス外来など、男性ホルモンが関係する疾患の専門医がいれば、血液検査で簡単にテストステロンの量が分かります。

女性の更年期の場合は閉経前後に起こるといって、比較的分かりやすい目安がありますが、男性の更年期の場合、劇的なホルモン減少があるわけではありません。時期に個人差があり、30歳代で起こる人もいれば、80歳代でも起こらない人もいるため、周囲から理解されにくいつらさがあります。診断を受けたら1人で抱え込まず、家族や周囲の人にきちんと伝えて、生活や仕事の面でもサポートしてもらおうように働きかけましょう。

### COLUMN

#### テストステロンの働き

男性ホルモンの代表格はテストステロン。テストステロンは、脳の下垂体から指令を受けて、男性は主に精巣で、女性は主に卵巣でつくられます。とはいえ、女性の血中テストステロン値は男性の5~10%。量の増減で大きく影響を受けるのは男性です。

テストステロンは、筋肉や骨の量を増やしたり、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防するほか、記憶力・認知力・判断力・行動力を向上させる働きがあります。また、体脂肪率を低下させたり、動脈硬化・心血管障害・脳梗塞の予防にも寄与。起業家やスポーツ選手など、精力的に働く男性は概してテストステロン値が高いように、男性らしいからだづくりや勃起力の維持、精子の増量などにも影響を与えます。

主に定年退職後に起きる「やる気が出ない」「何もかもおっくうだ」などの不調。日本人男性に多くみられる深刻な精神症状と身体症状は、男性ホルモン「テストステロン」の急激な減少が引き起こす男性更年期の症状かもしれません。男性ホルモンの分泌低下はどうして起こるのか。回復させるにはどうすればいいのか。メンズヘルスの第一人者である堀江重郎先生に話をうかがいました。

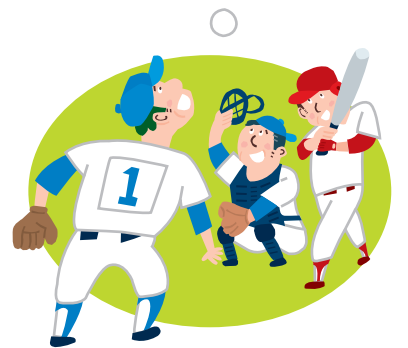


### セルフチェックしてみましょう

- 1 性欲が低下した
- 2 元気がなくなってきたように感じる
- 3 体力もしくは持続力が低下した
- 4 身長が低くなった
- 5 毎日の楽しみが減ったように感じる
- 6 もの悲しい気分、または怒りっぽい
- 7 勃起力が弱くなった
- 8 運動能力が低下したように感じる
- 9 夕食後にうたた寝をすることがある
- 10 最近、仕事があまくいかない。  
仕事の能力が低下したように感じる

- ① 1と7の項目に該当する
- ② 3つ以上の項目に該当する

①と②のどちらかに該当する場合は、男性更年期障害の疑いがあります。医療機関を受診しましょう。



## 3 男性更年期を乗り切る生活習慣

テストステロンの減少が甚だしく、健康や生活に支障を来している場合は、ホルモン補充療法が推奨されますが、多くの場合、漢方薬の服用や生活習慣の見直しでテストステロンの生産能力を高めることができます。

生活に取り入れると良いのが運動です。運動をすることにより、筋肉が刺激されて、テストステロンがつくられるからです。野球やサッカーなど、チームを組んで仲間と一緒に楽しめるスポーツがより効果的。キャッチボールもいいでしょう。

テストステロンは社会性のホルモンでもあるので、異性と接する機会を持つたり、小・中・高校時代の友だちと会う機会をつくったりすることで効果が期待できます。

また、テストステロンは夜中につくられるため、夜更かしは禁物。十分な睡眠時間を取ることも大切です。ストレスは大敵なので、ストレッチや瞑想、ウォーキング、森林浴などのほか、趣味に没頭するなど、自分なりのストレス解消法を持つと良いでしょう。

他人から与えられたストレスが自分の達成感よりも大きくなると、テストステロンは減少する傾向にあります。男性の更年期症状を改善するには、周囲の理解とサポートが不可欠。家族の「褒める」と「感謝」にも効果があります。

※男性の更年期だけでなく、女性の更年期にも周囲の理解とサポートは不可欠。

次号で詳しくお伝えします。



離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って vol.83

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

LCC利用で交通費が激減!?

離れて暮らす親の介護について語り合っていると、必ずと言っていいほど話題に上るのが、親元までの「交通費」のことです。

先日も、遠距離介護を行う子たちが10人ほどで井戸端会議をしていると…。東京の自宅から岡山の実家に隔月で通っている子が「交通費が苦しい」とため息をつきました。すると、九州の実家に毎月帰省している子が「東京から九州まで、片道5000円ほどで買えることがあります!」とにっこり。全員が目を丸くしました。

観光旅行ではおなじみになりつつあるローコストキャリア(LCC)が遠距離介護でも財布に優しい味方となっており、うまく活用されているようです。首都圏と地方を結ぶ路線の中には「成田発着で不便」という声も聞きますが、東京駅と成田空港

を結ぶ格安バス(片道1000円)を利用すれば使い勝手も上々だとか。

しかし、LCCは運賃変動が大きく、特に急な帰省では割高になるケースもあります。そのため、普段はLCC利用でも、大手航空会社の「介護割引」を事前登録している人が多いようです。これは親が介護認定を受けていれば利用できるもので、空席さえあれば当日予約可能で日程変更もできます。

時代の流れとともに新たな帰省手段が生まれることは大歓迎です。とはいえ、度々の帰省にはさまざまな負担が付きもの。そもそも、鉄道利用者にはLCCも介護割引も無縁な存在です。家族間での役割分担の再検討や、帰省頻度を減らす術を模索するなど、がんばり過ぎないようにしたいものです。

Illustration: Tetsuzi Yamaguchi



ほっとひと息、  
ここにビタミン

Vol.11 精神科医 大野 裕

外に出て心に栄養を

今年の暑かった夏が嘘のように、寒い日が続いています。このように寒いときには家の中に閉じこもりがちになりますが、そうした冬眠のような状態は、肉体的にも精神的にもエネルギーを低下させます。何より、そのような生活をしていると生活のリズムが崩れやすくなります。

私たちの睡眠、覚醒のリズムは太陽の光を浴びることで調整されます。朝に目が覚めて太陽の光を浴びることで私たちの身体がリセットされるということは、一般の方にもだいぶ知られるようになってきました。私たちの身体は朝寝坊するようにできています。ですから、寒いからといって家の布団のなかでゴロゴロしていると、だんだんと起きる時間が遅くなってしまいます。

また、家の中にいてただだと時間を過ごしていると、何かをしようという気力もなくなってきます。私たちの気力は、ただ待っていても出てきません。これまでの生活を振り返ると分かると思いますが、私たちが何かをしようという気持ちになるのは、何かをしたときです。

あるところに遊びに行くと楽しい体験をすると、また行ってみたいと思います。仕事や勉強で期待したような成果が上がると、もう少しやってみようと思います。楽しい体験ややりがいを感じる体験が、脳の中の報酬系と呼ばれるシステムを刺激して意欲が湧いてくるのです。

逆に、何もしていないでいると意欲が湧いてこないばかりか、自分は何もできないという気持ちになって、ますます意欲が湧かなくなります。ですから、寒いときこそ思い切って外に出て、楽しいことややりがいのあることをしてみたいかがでしょうか。



Illustration: Natsuko Hayashi

「かかりつけ薬剤師」にするよう頼まれた

私の相談



私(68歳・女性)は、糖尿病と高血圧で約15年ほど通院しています。薬は病院で処方せんを受け取り、薬局で購入しています。最初は、病院のすぐ隣にある薬局を利用していたのですが、待ち時間がとても長いので、5年ほど前から駅前にある別の薬局に変えました。

その薬局には薬剤師が6~7人働いています。なかでも薬剤師のAさんはとても話しやすく、何を聞いても丁寧に優しく答えてくれます。パート勤務らしく、いつもいるわけではないのですが、Aさんが担当してくれるときは、日ごろ疑問に思っていることや不安なことを相談するようにしています。

一方、同じ薬局の薬剤師Bさんは最も話しにくく、私の苦手なタイプで

す。そのため、Bさんが対応してくれるときは質問せず、手短かに済ますようにしています。そのようななか、先日、Bさんから窓口で私を『かかりつけ薬剤師』にする同意書にサインしていただけないかと頼まれました。私は戸惑い「私はいつもAさんに相談しているので、かかりつけにするならAさんに…」と勇気を出して言いました。すると「A(薬剤師)はかかりつけ薬剤師になる資格がないんです」とBさんに言われてしまい、とてもバツが悪い思いをしました。今後、その薬局に行きにくくなってしまったのですが、薬局を変えるしかなのでしょうか。

COML 患者の悩み相談室 Vol.23

山口育子 (COML)



「かかりつけ薬剤師」制度は、2016年の診療報酬改定で新しくできた「かかりつけ薬剤師指導料」の関連で登場しました。かかり

つけ薬剤師になるには、1つの薬局に1年以上在籍していて、週32時間以上勤務し、患者からかかりつけ薬剤師になる旨の同意書に署名をもらわないといけないなど、かなり厳しい条件があります。そのため、パート勤務の薬剤師であるAさんは条件を満たさないのでしょうか。

また、かかりつけ薬剤師の同意は強制ではないので、同意を求められても、納得できなければ断ることは可能です。さらに、同意を断ったこと

で、その薬剤師のその後の対応が悪くなるということは、あってはならないことです。そのためBさんには「この薬局自体を「かかりつけ薬局」にしているの、1人の方に限定したくない」などと理由を伝えて断り、薬局は継続して利用し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)

「かこい患者にならましよう」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・水・金9:00~16:00(受付は15:30)・土9:00~12:00  
※ただし、月曜日が祝日の場合、翌火曜日に対応

健康  
マメ知識

メンズヘルス外来とは

女性における「ウイメンズヘルス」に対応する医療政策として、男性のための健康支援と男性特有の疾患の医療を指す「メンズヘルス」が注目されています。世界保健機関(WHO)はすでに、メンズヘルスの推進を加盟国に推奨しています。メンズヘルスがカバーする領域は、前立腺肥大症、前立腺がん、勃起不全(ED)、男性不妊、精巣腫瘍、男性更年期障害などといった男性に特有

の疾患の医療。それと、糖尿病、慢性腎臓病、冠疾患、メタボリックシンドローム、腎臓がん、膀胱がん、睡眠時無呼吸症候群、通風、尿路結石などといった男性に頻度が高いか、臨床試験結果が女性より不良な疾患の啓発のこと。また、喫煙、薬物中毒、暴力、医療機関の低利用など健康リスクを高める男性の生活様式の変容なども含まれ、専門の外来も増えています。