



★ Special Issue

## 少子化の加速、止まらず

# 前年の出生数が過去最少に

新しい年度を迎えました。新社会人になられた方、転職、異動、転勤をされた方など、生活や住環境にさまざまな変化がある時期です。そうした中、政府は新型コロナウイルス感染症対策について、①3月1日から中国からの入国者・帰国者への水際対策を緩和②感染予防のためのマスクの着用については13日より新たな指針を適用し、屋内外を問わず個人の判断に委ねる③5月8日には感染法上の分類を季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げる——ことを決めました。発生から3年余を経て、こちらも平時に向けて大きな変化がありました。

社会が全体として平時に戻りつつある中、厚生労働省は2月末に「人口動態統計速報(2022年12月分)」を公表しました。今回の発表で、2022年の年間の出生、死亡、婚姻、離婚などの速報値が分かります。それによると、出生数は79万9728人と前年より4万3169人減少し、過去最少を記録した一方で、死亡数

は前年より12万9744人増加の158万2033人で過去最多に。出生数と死亡数の差である自然増減数は、△78万2305人で過去最大の減少となりました。

少子化の加速は、単に人口が減少していくだけでなく、社会保障制度においても、高齢者を支える現役世代の将来的な減少につながります。この危機的な状況に政府も少子化対策に本腰を入れて取り組み始めたところです。3月末までには具体策を打ち出す方針ですが、子育て世帯への負担軽減や経済支援、仕事と育児の両立に向けた男性の育児休業取得率を向上させる働き方改革が焦点となりそうです。

少子化・高齢化等の人口問題は、日常生活で感じる機会は少ないと思います。しかし、わが国の経済・社会保障の両面において大きな影響を及ぼす可能性を包含しています。それはご自身やご家族の将来、勤務先にも及ぶかもしれません。日頃から関心を持ってもらいたいと思います。

## 知っておきたい! 健保のコト

VOL.47

### マイナンバーカードのメリット

皆さんはもうマイナンバーカードは申し込まれましたか? マイナポイントがもらえるカードの申請期限は2月末をもって終了しましたが、すでに申請件数は9451万枚でわが国の人口の75.1%(交付枚数は8058万件)。健康保険証へのひも付け(利用登録)数は、交付枚数の64.7%を占める5211万件と、この数週間、駆け込み申請の影響もあって大きく伸びました(3月5日現在)。

今回は健康保険証として登録した場合も含めたマイナンバーカードのメリットについて紹介します。医療機関・薬局のシステム導入状況にもよりますが、①ピツとがさずだけで、病院の受付が完了する②窓口での一定限度額以上の医療費の一時的な支払いが不要になる(申請手続きの省略)③保険証としてずっと使える④マイナポータルで特定健診・薬剤情報をいつでも確認できる⑤処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要になる⑥医療費控除の手続きが便利になる——などが挙げられます。

前号でカードへの疑問や不安などを解消してもらったため、デジタル庁のホームページへのアクセスをご案内しました。今回、加入されている健保組合からもカードの取得と保険証への登録をお願いしているところ。ぜひ検討されてみてはいかがでしょうか。





すこやか特集

# 「ペインクリニック」

## どんな治療をする

## 診療科と思っていますか

ペインクリニックといえば、これまでは大きな医療機関で見かける

特別な診療科というイメージがありました。

それが最近では身近な医療機関にも増えています。

でもどんなときに受診したらよいのでしょうか。

内科や整形外科などなじみのある科と違って

分からない、そんな人が多いではありませんか。

日本ペインクリニック学会の専門医であり、

湘南藤沢徳洲会病院の痛みセンターで

日々治療に取り組む

木村信康先生にお話を伺いました。

**痛みは不可欠な感覚だが  
体にとって不要な痛みも**

もともと痛みは、体を守るために生まれつき備わっている感覚です。痛みを感じることでケガや異常に気づき、悪化を防ぐため安静にしたり、病院で治療したりすることができるとは、痛みを感じなければ、ケガをしても病気になることも分からず、気づかないうちに悪化し手遅れになってしまいます。つまり痛みは人が生存するために必要な感覚です。しかし、痛みの中には長く続く痛みもあります。後で述べますが、3カ月以上続くような痛みは体にとって不要な痛みです。

「ペイン」は英語で「痛み」を意味する言葉ですから、「ペインクリニック」は「痛みの治療を行う医療機関」のことを指します。

痛みの治療というと不思議に思うかもしれませんが、痛みを放置すると痛みが増大す



るだけでなく、さらに新たな痛みや症状が派生することがあります。長く続く不要な痛みは我慢するものではなく、早めに的確な治療を行うべき症状です。

また、痛みは本人にしか分からない感覚でもあります。それが痛みという症状を扱う上での難しさだといえます。

### 痛みの悪循環から 破局的思考への進行に注意

痛みは「急性痛」と「慢性痛」に分けられます。急性痛は概ね1カ月以内に回復する痛みで、3カ月以上続くのが慢性痛です。長期間続く痛みは、体の異常を知らせるという痛み本来の目的とは離れた「不要な痛み」といえます。

不要な痛みである慢性痛は、「痛みの悪循環」という考え方で捉えることができます。

これはどういうことかというところ、ケガなどをするとうまの物質が作られます。これが知覚神経を刺激し、脊髄から脳へと信号が伝わって人は痛みを感じます。脳は痛みを感じると、交感神経と運動神経を刺激してケガなどが広がらないように血管や筋を収縮させます。これにより血液の流れが阻害されて酸素不足が起これ、局所でさらなる痛みの物質が生まれて痛みがさらに強くなっていきます。この負のサイクルが「痛みの悪循環」です。

加えて痛みの強い慢性痛は、患者さんの痛みに対する不安や恐怖を増幅させ、痛みの破局的思考に陥らせます。常に痛みのことばかり考える「反動」、痛みが拡大したり痛む場所が増えたりする「拡大視」、痛みで力が湧かなくなる「無力感」、この3つが痛みの破局的思考を生み出します。こうなると動く痛みは必要以上に動けなくなってしまうので、必要以上に動けなくなると恐怖にさいなまれてうつ症状を発症してしまったりと、状況を悪化させることになっていきます。

### 痛みと症状の軽減に 有効な神経ブロック治療

ペインクリニックが治療を行う病気は、腰や下肢の痛みを伴う椎間板ヘルニアや圧迫骨折、脊管狭窄症から、三叉神経痛、帯状疱疹、帯状疱疹後神経痛、頭痛、首や肩の痛み、変形性膝関節症などに至るまで全身にわたります。こうした病気の慢性痛に悩んで受診した場合、ペインクリニックでは内服薬や外用薬を使った治療のほか、「神経ブロック」という特徴的な治療を行います。

神経ブロックとは神経の周囲、または中に局所麻酔薬などを注射して、痛みの信号を脳に伝わりにくくする治療法です。痛みの信号を頭に伝わりにくくすることで、痛みの部位の血流を改善させ、先ほどの「痛みの悪循環」を断ち切ることが狙いです。神経ブロック治療は体の部位に応じて約30種類ありま

すが、使用頻度の高い神経ブロックには、硬膜外ブロック、星状神経節ブロック、神経根ブロックがあります。ただし、全ての痛みには神経ブロックが有効なわけではありませんが、温める痛みが軽減する、痛みの範囲が限定的で明確である、といったケースに効果が期待できます。痛みが軽減する範囲がはつきりしない、日によって痛む部位が変わるなどのケースにはあまり効果が期待できません。

すでに慢性痛になってからの治療は、軽減するまでに長期にわたる治療が必要になります。痛みが続いたり、異常な痛みを感じたりした場合は、できるだけ早くペインクリニックを受診されることをお勧めします。

### ケガや異常が起こると



### 主な神経ブロック

名称	ブロック部位	効果
硬膜外ブロック	硬膜外腔(脊髄神経の外側にある硬膜と骨に囲まれた部位)	上肢、胸部、腹部、腰部、下肢などの痛み
星状神経節ブロック	頸部(首)の交感神経	頭部、頸部、背部、上肢の痛み
神経根ブロック	痛みの原因とされる神経	頸部、腰部、下肢の痛み

## Column

### ペインクリニック専門医とはどんな医師?

特集の監修者である木村信康先生が持つ「ペインクリニック専門医」とは、どんな資格なのでしょう。

痛みに関する分野の進歩・発展と、その知識や技術の普及を目的として活動する日本ペインクリニック学会が、痛みの診断と

治療のスペシャリストであると認定する資格がペインクリニック専門医です。資格取得には麻酔科をはじめとする専門医の資格取得と、学会の認定する医療機関で一定期間、痛みに関する知識と技術の習得に努めたという実績が必要です。その後、

学会の専門医認定試験に合格することで取得できます。

ペインクリニック専門医が在籍しているかどうかは、日本ペインクリニック学会のホームページで公開しています。近くの医療機関を選択する上での日安にしてください。



監修：木村 信康先生

湘南藤沢徳洲会病院  
痛みセンター(ペインクリニック)主任部長  
ペインクリニック専門医





「おばあちゃん、ディナーサービス係っていい？」

孫は親に変わって介護の情報収集をした

Mさんに限ったことでなく、祖父の介護をする「孫」に会うことがあります。家族を思っただけでケアすることは優しさでしょう。けれども、孫がライフスタイルを大きく変えてまで介護すれば、孫まで倒れてしまうかもしれません。健康上の共倒れだけではありません。思うような再就職先を見つけれないケースもあります。介護職に就いてから転職した場合の年収は、男性で4割減、女性で半減という調査報告もあります。

### 祖母の介護、どこまで？

長生きの時代となり、70代になっても親の介護を担っている人がいることも珍しくありません。中には、80代でなお親が健在という人も。結構なことではありますが、老々介護による共倒れが生じ、「孫」にお鉢が回ってくるケースがあります。

「いつも心は寄り添って」  
NPO法人オゾン  
「親を暮らしやす親のケアを考える会」  
理事長 太田差恵子

vol.133

り、話を聞いたり、突発的な事態が起きた際にピンポイントで助けたりするくらいでよいのではないのでしょうか。頑固な祖父母もお孫さんからお願ひすれば、ヘルパーやデイサービスを入れることを承諾するかもしれません。状況によっては、施設への入居も検討し、家族だけで抱え込まないようにしたいものです。

ほっとひと息、  
こころにビタミン

精神科医 大野裕

vol.61

### あらためて レジリエンスを考える

昨年の12月号でも書きましたが、レジリエンスというのは、逆境に置かれたときに発揮される地域や組織、人間の強さを表す言葉です。曲がっても折れない力、曲がっても元に戻る力と表現されることもあります。

私たち誰もが持っているといわれるレジリエンスですが、新型コロナウイルスを巡る人びとの対応をみていて、私は、あらためてその存在を感じました。在宅勤務がその良い例です。感染対策上の理由で、多くの企業で在宅勤務が導入されました。

ところが、同僚との交流が突然断ち切られたように感じて、人目につかないようにそっと出社する人がいました。勤務経験のほとんどない若い人たちは、すぐに質問できる人が周りにいなくて困っていました。その一方で、体の負担が減ったという理由で在宅勤務を喜んだ人もいました。「自分だけの世界で、自分のペースで仕事ができるようになって良かった」と言っている人もいました。

マスクについても、個別性を考える必要があります。マスクが感染対策の役に立つといっても、アレルギーのためにマスクを着けられない人への配慮はもちろん必要です。屋外や、屋内でも混雑していないで会話をしている

## COML 患者の悩み相談室

Vol.73

### 私の相談

### 高額なオムツ代の負担に悩む その現状と補助制度の有無？

89歳の母は民間の有料老人ホームに入所しています。2年前に転倒して大腿骨を骨折して以来、歩行がままならなくなり、オムツを使用するようになりました。昼はリハビリパンツで夜はオムツを使用しているのですが、それ以外にも尿取りパッドを1日に4〜5枚使っていました。

ところが3カ月前、誤嚥性肺炎を起こして病院に搬送され入院しました。1カ月経って届いた請求書を見ると、オムツ代として8万円近くも請求されていたのです。驚いて病院に問い合わせたところ、「1日2,700円のオムツ代を請求している」と言われました。1日2,700円なんてとんでもないと思い、オムツは持ち込みすることを交渉して了承してもらいました。

ホームにいたときのように、リハビリパンツとオムツ、尿取りパッドの3種類を使ったほうが母にとってはいいと思うのですが、費用がかさみます。そのため、オムツだけにして、安い薬局を探して購入しては病院に運んでいます。努力のかけがあつて、現在は月約1万円のオムツ代で済んでいるのですが、退院のめどが立っていないのです。ほかにも費用が掛かりますし、いつまで続くかと思うと私自身の老後の蓄えが減っていくようで心配なのです。何か補助制度はないのでしょうか。



回答者  
山口育子 (COML)

介護保険で利用する施設ではオムツ代も費用に含まれているのですが、医療保険の場合、医療機関で用意したオムツを使用すると実費としてオムツ代が請求されます。これをかなり高額に設定している医療機関も多く、相談者のように月約8万円というオムツ代は珍しくありません。相談者の場合は持ち込みを了承してもらったことですが、持ち込みさえ認めていない医療機関もあり、高額な負担に悩む相談は時折届きます。

オムツ代の補助をしている自治体はありますので、一度直接問い合わせてみることをお勧めします。ただし、補助制度を設けている自治体でも、自宅や居宅扱いの施設で使用されるオムツ代を対象にしていることが多いので、どのような場合に補助されるのかを確認する必要があります。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢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 ▶ <https://www.coml.gr.jp/>

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

〈月・水・金 10:00~17:00 / 土 10:00~13:00〉ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替える

### 健康 ママ知識

### がんの疼痛緩和にも関わる ペインクリニック専門医

2人に1人が経験するといわれるがん。がんにはさまざまな症状がありますが、「痛み」は多くの人が経験するつらい症状です。すでにがんと診断された患者にとって痛みは、いわば「必要のないもの」です。痛みは食欲や睡眠を阻害して症状の改善を遅らせ、治療に対する積極的な気持ちや生きる希望をも奪うことになりかねません。痛みの状態を主治医に伝え、がん治療と並行して痛みの治療も行う必要があります。

WHO(世界保健機関)は1986年に、がんの痛みは治療可能で、患者は痛みの治療を十分に受ける必要があると発表しています。現在、がんはチーム医療が主体ですが、外科や内科、放射線科などとともに、神経ブロックを用いた疼痛軽減を中心とした緩和ケアの面でペインクリニック専門医が大きな役割を果たしています。





# 今日もいきいき! 旬ごはん



管理栄養士、調理師、ティーコーディネーター ● 楠本 薫 (https://www.instagram.com/cookingcafe2003)

## メバルの中華しょうゆ煮

●分量:2人分 ●1人分206kcal、塩分3.4g

メバル……………2尾	五香粉……………適量	砂糖……………小さじ1
ニンニク……………1かけ	塩・こしょう……………各少々	塩……………小さじ1/4
ショウガ……………1片		しょうゆ……………大さじ2
青ネギ……………4本		オイスターソース……………大さじ1
ごま油……………小さじ1/2		こしょう……………少々
サラダ油……………適量		水溶き片栗粉……………大さじ1
八角……………1個		(片栗粉大さじ1/2・水大さじ1)

- メバルのうろこを取り、軽く水で洗う。口から骨を2本差し込み、左右のエラと内臓を挟むようのねりながら取り出す。
- 両面に2カ所切り込みを入れ、上面に塩・こしょうを軽くふりかけ下味をつける。
- ショウガは薄切りに、ニンニクは4等分に、青ネギは3~4cmに切る。
- フライパンの1/3の高さまでサラダ油(分量外)を入れ火にかける。170℃になったら中火弱にして、メバルの頭を左にして10秒ほど揚げ、身を崩さないようゆっくり裏返し、3秒ほどさっと揚げる。さらに裏に返し、油を回しかけながら1~2分揚げる。
- 別のフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、ニンニクを加えて弱火で少し色づくまで炒める。ショウガと青ネギを加えて、香りが出たらAを加えて煮立てる。
- 頭を左にしてメバルを⑤のフライパンにそっと入れ、その周りにBと八角と五香粉を加えてふたをし、煮汁を時折メバルにかけながら、中火弱で5分ほど煮込む。
- 水溶き片栗粉を適量加えて煮汁にとろみをつけ、仕上げにごま油を加えて器に盛り付ける。



「春告魚」とも呼ばれるメバルは、その名のとおり春が旬。定番の煮付けにスパイスを加えて、中華風に仕上げました。ニンニクも効いていて、ごはんが進む一品です。

メバルの内臓を箸で取り出す際は、塗り箸だと滑りやすいので、割り箸がおすすすめ。調理時は身が煮崩れしやすいため、そっと触るようにしましょう。淡白な味わいの白身魚なので、八角・五香粉の香りが引き立ちます。旬の時は脂が乗っているだけでなく、動脈硬化や高血圧が気になる人に摂取していただきたい不飽和脂肪酸、良質なたんぱく質も豊富。必須アミノ酸もしっかり取るができます。

付け合わせの鶏ささみも、高たんぱくで低脂肪。ビタミンB6も含んでおり、たんぱく質の代謝を助けます。セロリの香りとかシューナッツの香ばしさがよくマッチし、唐辛子の辛みがアクセントに。セロリがシャキシャキとして、冷めてもおいしいだけです。

POINT 煮込む前に軽く揚げることで、皮がパリッと香ばしく仕上がります。きれいに盛り付けられるよう、常に頭を左にして、身に触りすぎないように注意しましょう。



## 鶏ささみとセロリのカシューナッツ炒め

●分量:2人分 ●1人分216kcal、塩分0.9g

鶏ささみ……………120g	鶏ガラスープ……………大さじ3/4	塩……………小さじ1/6
セロリ(葉・茎)……………60g	酒……………大さじ3/4	酒……………小さじ1と1/2
カシューナッツ……………25g	サラダ油……………大さじ1	卵白……………15g
輪切り唐辛子……………適量	糸唐辛子……………適量	片栗粉……………大さじ3/4

- 鶏ささみを筋を取り、一口サイズのそぎ切りにする。
- ボウルにAを全て入れて混ぜ、そこへ①の鶏ささみを入れてよく和えて下味をつける。
- セロリを筋を取り、幅5mmの斜め切りに、葉もざく切りにしておく。カシューナッツは小さいものはそのまま、大きいものは半分にする。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて火にかけ、温まったらカシューナッツを加えて焼き色がつけいたら取り出す。
- 鶏ささみを入れて中火弱で焼き、軽く焼き色が付いたら取り出し、サラダ油大さじ1/2を足し入れ、唐辛子を入れて少し炒め、セロリの茎を加えて炒める。
- 鶏ささみとカシューナッツを戻し入れ、全体を混ぜながら炒める。鶏ガラスープ、酒、セロリの葉を加えて炒め合わせ、塩(分量外)で味を調える。
- 器に盛り付け、糸唐辛子を乗せる。

追って!カルチャー vol.145  
岡田 俊則

から届いた「愛」をテーマにした珠玉の名画全73点が並びます。

「愛」とひとことで言っても、人やモノや自然など対象やテーマは多彩。今回の展覧会では古代の神々やキリスト教、恋人たちや家族といったさまざまな関係性の中で愛の表現を、16世紀から19世紀半ばまでの絵画に見えます。なかには官能的な情けみや苦悶する姿も描かれている時代は違っても、愛によってもたらされるものは変わらない。愛は人間が持つている根源的な感情。だからこそ、絵画や芝居、歌、

## ルーヴルから愛が届く



「ルーヴル美術館展 愛を描く」  
期間:2023年3月1日(水)~6月12日(月)  
会場:国立新美術館  
※開館時間、料金、場所など詳しくは  
https://www.ntv.co.jp/love\_louvre まで

春の陽気に誘われて、心が浮き足立ってくる。明るい陽光、心地よいそよ風、植物たちは元気づき、花々が美しく咲き誇る。そんな愛に満ちた季節にぴったりの展覧会が始まります。タイトルは「ルーヴル美術館展 愛を描く」。世界でいちばんラブリーな都市、パリから届いた「愛」をテーマにした珠玉の名画全73点が並びます。

見所いっぱい展覧会ですが、なかでもフランソワ・ブーシェの「アモールの標的」とジャン・オノレ・フラゴナールの「かんぬき」は必見。一方はうっとりするような甘美な世界を描き、もう一方は情熱と官能に満ちたシーンを描いている。愛の多様性を知り、共感し、楽しめる展覧会です。

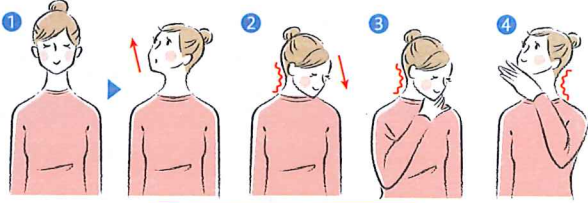
文学など「愛」を主題にした芸術は、いまでも人びとの心を惹きつけ、播きまきつづけるのです。うね。

## Let's STRETCH! Vol.85 機能改善アクティブストレッチ① (頸部の筋群)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

今頃から、機能改善アクティブストレッチをご紹介します。ストレッチングの効果と筋収縮を積極的に行うことによる動きの活性化が狙いです。基本動作としてまずは筋肉を収縮させて動かし、トップポジションでのストレッチを行います。1回目は肩こり解消および予防のための頸部にある筋群(胸鎖乳突筋・僧帽筋・斜角筋)のアクティブストレッチです。

- 1 立位または椅子に浅く腰かけ、目線リードで右斜め上方を見るように首を動かします。
- 2 次に目線リードで左斜め下を見るようにゆっくりと首を動かします。体をよじらずに限界まで動かしたら、そこがトップポジションです。
- 3 そのポジションから右手を軽く頭に当てて少しだけストレッチを進め、2秒停止。ストレッチ中は息を吐きます。軽くドローイン(おなかを細くするように収縮させる)します。
- 4 次に目線リードで右斜め上方を見るようにゆっくりと首を動かします。トップポジションで左手を頭に当ててストレッチを進め、2秒停止。ストレッチ中は息を吸います。軽くドローインします。



この動きを左右3往復繰り返します。

【注意】 体幹を動かさずに首だけ動かします。首や肩に痛みが発生した場合は中止します。

編集部より 「すこやか健保」は会社などの掲示板に展示使用することもできる編集デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取り上げてほしいテーマやご意見・ご感想などを「すこやか健保」編集部宛てにお寄せください。

<ご意見・ご感想をお寄せください>  
〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26(友友不動産青山ビル西館内)  
健康保険組合連合会「すこやか健保」編集部  
[E-mail] sukoyaka@kenporen.or.jp