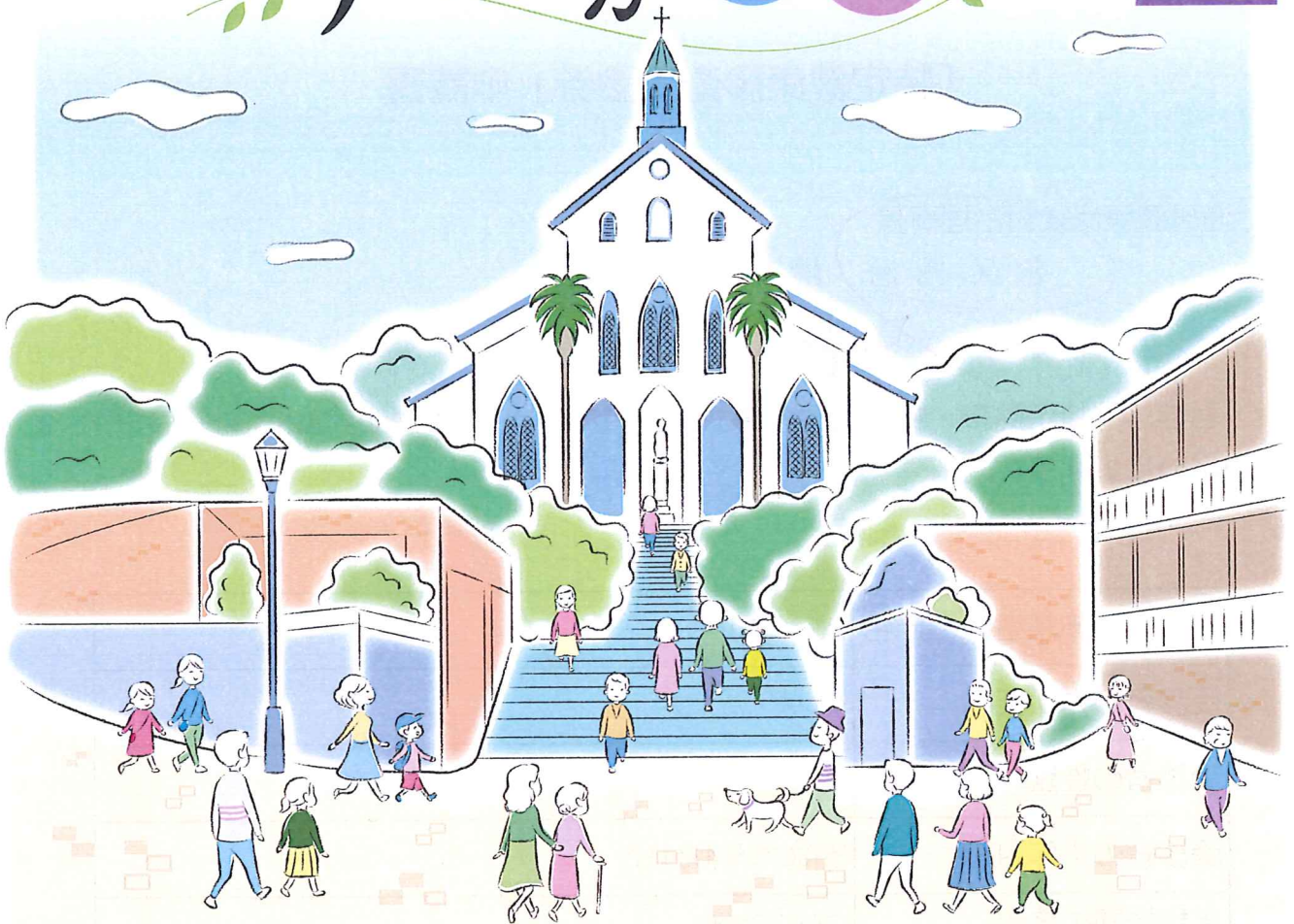




知っておきたい！ 健保のコト

VOL.61

医療費改定とマイナ保険証

2年に1度、保険診療の内容と価格を見直す診療報酬改定が本年は6月1日に行われました。今回の改定では、オンライン資格確認に係る体制が整備されたことから、マイナ保険証を利用した場合の初診時・再診時の費用の取り扱いが変わります。

従来は、「医療情報・システム基盤整備体制充実加算」としてマイナ保険証の利用がない場合は、医科・歯科の初診時に月1回4点、調剤は6カ月に1回3点が加算され、マイナ保険証の利用がある場合は、医科・歯科は同2点、調剤は6カ月に1回1点が請求額に加算されていました（1点は10円として計算。以下同じ）。

この6月からは「医療情報取得加算」と名称を改め、マイナ保険証の利用のない場合は、医科・歯科は初診時に月1回3点、マイナ保険証の利用がある場合は同1点となった他、新たに再診時の加算が設けられ、利用のない場合は3カ月に1回2点、利用がある場合は3カ月に1回1点となります。調剤については変更はなく、マイナ保険証の利用がない場合は6カ月に1回3点、マイナ保険証の利用がある場合は6カ月に1回1点です。

なお、「医療DX推進体制整備加算」が新たに設けられ、医科は初診時に月1回8点、歯科は同6点、薬剤は月1回4点となり、これにより医療のデジタル化を後押しします。

本年12月2日に健康保険証の新規交付が終了し、原則としてマイナ保険証に移行します。一日も早くマイナ保険証利用の手続きを行い、ご活用されることをお勧めします。

健保連は4月23日、2024年度健康保険組合予算編成状況早期集計結果を公表しました。今年度の予算編成における全健保組合の經常収支差引額は、推計で前年度の562.1億円を超える657.8億円の赤字となる見通しで、予算ベースで過去2番目の規模となります。

被保険者数の堅調な伸びと賃金引き上げなどにより、保険料収入は対前年度比4.5%、38.1億円増えたものの、新型コロナウイルス感染拡大下の医療費の高い伸びや高齢者医療への拠出金の増加などが赤字の主な要因。特に団塊の世代が75歳に到達し始めた影響で、拠出金が前年度より4.6%（170.1億円）増の3兆9千億円弱となりました。今後も高齢化の進展に伴い拠出金が増え続けることが懸念されています。

一方、政府が掲げる「こども未来戦略・加速化プラン」に盛り込まれた施策の実行に向けた改正法案などが国会で審議されていますが、注目されるのが「子ども子育て支援金制度」の創設。

これは少子化対策のさまざまな施策の財源の一部を医療保険制度の保険料に上乗せして拠出する仕組みです。少子化対策は国を挙げて取り組むべき重要課題ですが、増加の一途をたどる現役世代の負担が過重にならないよう、歳出改革で社会保険負担が確実に軽減されないと、絵に描いた餅にならない危うさがあります。

わが国にとって、国民皆保険制度の維持と少子化対策は欠くことができない車の両輪の関係にあります。まずは人口構造や社会環境の変化に対応し、医療保険制度の持続可能性を高めるため、これまでにない抜本的な改革を行うことが待ったなしの状況です。全世代で医療費を公平に負担する仕組みの構築を進めるだけでなく、医療DXの推進等により、国民にとって安全・安心で効率的・効果的な医療を実現することも不可欠です。

現役世代が将来への希望を持てる施策が実行されることを期待します。

★ Special Issue

24年度健保組合予算編成状況を公表

6千500億円超の経常赤字

すこやか特集

腸内細菌の働きを最大化する

「腸活」戦略

腸内細菌が、生活習慣病のほか、睡眠やストレス、認知症やうつ病にまで関わっている可能性が明らかになっていきます。

どうすれば腸内細菌とヒトが良好な共生関係を築けるのか。薬学博士の國澤純先生に伺いました。

健康維持に欠かせない腸内細菌

私たちが食べたものは、ぜん動運動を行う胃や腸で消化吸収され、最終的には排泄物として体外に排出されます。また、腸内には、体の半分以上の免疫細胞が集まっており、体全体の免疫バランスを調整する役割を果たしています。例えば、ヨーグルトを食べると花粉症になりにくくなったり、肌の状態が良くなったりするのは、腸内の免疫細胞が働いているからです。

以前は、腸内細菌の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やすことが良いと考えられていました。しかし、Aを食べたとき、ある菌は体に良い物質を生成しますが、Bを食べたときは同じ菌が体に悪い物質を生成することがあります。つまり、菌は、基本的には「善玉」でも「悪玉」でもなく、私たちが何を食べるかによって私たちの体に与える影響が変わるという事です。



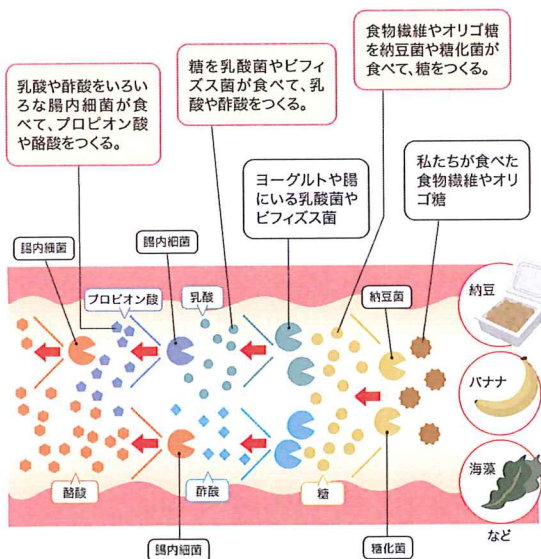
腸内細菌は、一つの菌だけではできないことも、ほかの菌と一緒にすることで有用に働くことができます。そのため、多様な細菌がバランスよくいる腸内環境をつくるのが大切です。逆に、特定の菌が多い偏った状態では、病気の原因になるのではないかと考えられています。

免疫細胞は体全体を動き回ることができ、腸から吸収された成分も血流に乗って体全体に運ばれます。腸内の健康は、体全体の健康と密接に関わっているのです。これが、バランスのよい食生活や適度な運動などによって腸内環境を整える「腸活」が大事だとわかるゆえんです。

腸活のポイントは3つ！

食べるものが変われば、腸内細菌が変わり、体質が変わってきます。腸内環境の改善には、「良い菌をとる」「菌が喜ぶエサをとる」

菌のリレー：食べた物が「体によい菌」になるまで



菌のリレーでやってきたプロピオン酸や酪酸が「短鎖脂肪酸」で、免疫バランスを整えたり、腸の活性化、体脂肪の減少など、さまざまな健康効果をもたらします。

「菌のリレーをサポートする」という3つの「腸活」戦略が必要です。

良い菌をとる方法は、とてもシンプル。良い菌であるビフィズス菌・乳酸菌・糖化菌・酢酸菌・酪酸菌がたくさん含まれるヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる、ということに尽きます。菌の多くは「通過菌」で基本的に腸内にいるのは3日間〜2週間といわれているため、これらの菌を継続的に食べることが大切です。

良い菌をとるだけでなく、菌が喜ぶエサを与えることも大切です。良い菌が喜ぶものは水溶性食物繊維と難消化性オリゴ糖。エサが不足すると、腸管の内側を覆う粘液を食べてしまう菌もいますので、安定的な供給が重要です。大麦や海藻類、タマネギ、ゴボウ、バナナ、豆類、牛乳などが菌のエサとして有用です。

腸内細菌は食物繊維をエサにして、私たちの体によい働きをする短鎖脂肪酸などの物質（ポストバイオティクス）を生み出します。ただし、この反応には複数の菌が必要になります。例えば、食物繊維が分解されてつくり出された糖を材料に乳酸菌は乳酸を、ビフィズス菌は乳酸と酢酸を、

腸内環境を整えるには

ロビオン酸菌や酪酸菌などのほかの菌は、乳酸や酢酸からプロピオン酸や酪酸を生み出します。この菌のリレーをサポートするには、ビタミンB1などの摂取も重要です。

腸内環境は人によって違い、食べたものによって変化します。腸内細菌には既得権があり、腸内の席数は決まっています。新しく入ってきた菌が既存の菌を押し除けるには時間がかかります。まずは自分の腸内細菌の状態を知り、増やしたい菌のために何を食べるべきかを考えて食事をするようにすると良いでしょう。

自分の腸内細菌の状態を知る方法としては、遺伝子検査などの科学的な方法がありますが、現状ではそれなりの費用と時間が必要ですが、じっくり知るには、硬い、普通、軟らかいといった便の硬さや形状から判断する方法があります。今後、研究が進み、手軽に検査できるキットなども市販されるようになることを期待しています。

菌のリレーを支える「ポストバイオティクス」とは？

ポストバイオティクスとは、私たちが食べたものを材料に、腸内細菌が健康に良いものにつくり変えてくれるという考え方です。例えば、玄米のおにぎりや納豆とヨーグルトを食べるとします。玄米には食物繊維と、菌のリレーをサポートするビ

ミンB1が多く、納豆には食物繊維を糖に分解する納豆菌が豊富です。ヨーグルトには糖から乳酸や酢酸を生み出すビフィズス菌や乳酸菌が含まれています。

ポストバイオティクスをうまく利用する方法としては、「自分の腸内で、ポストバイ

オティクスが生み出されるのをサポートする」方法と、「ポストバイオティクスの成分の入った食品やサプリメントをとる」方法の2つがあります。いずれの場合も極端な食生活はせず、いろいろなものをバランスよく取ることが肝要です。



監修：國澤 純先生

薬学博士・国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所ヘルス・
メディカル微生物研究センターセンター長



介護休業93日って短すぎる!?

介護を行う場合、対象家族1人につき通算93日まで休業できることが法律で規定されています(最大3分割可)。けれども、育児休業と比較し「短すぎる!」という声を聞くことがあります。

Hさん(女性50代)の父親(88歳)は実家で1人暮らしです。半年ほど前から体力が低下。外部サービスを使いたがらないため、頻繁にHさんが帰省。そのたび、有給休暇を使っているそうです。勤め先の人事から介護休業の説明はありましたが「93日しかないなんて使えない!」とHさんは不満そうに話します。「育児と同じく1年くらいにしてほしい。このままじゃ、いずれ離職しかない」と……。確かに、法律より長く1年とか2年とか休業できるようにしている企業もあります。

しかし、長く設定しても介護が終了するとは限りません。そもそも、介護休業は、介護に関する長期的方針を決め、体制を整えるための期間として位置づけられています。例えば、親が「介護サービスなんか必要ない」と拒否するなら……。一定期間休業をとって、ホームヘルプサービスを利用する際にそばにいたり、デイサービスに付き添ったりして外部サービスに慣れてもらうのも一案です。施設探しの時間に当てる人もいます。

介護はいつまで続くか先が見えません。離

介護休業93日って短すぎる!?

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」
介護暮らしジャーナリスト
太田 幸恵子

vol. 147

職すれば経済面はもちろん、精神面や肉体的負担が増すという報告もあります。1日または時間単位で取れる介護休暇や短時間勤務制度などもあります。人事やケアマネジャーともよく話し合い、使える制度やサービスをトコトン活用して離職は思いこまりたいものです。

しかし、最近の若者のオーバードーズは、薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や咳止めなどの市販薬を大量・頻回に服用する状態を指して使われています。こうしたことをする若者は非行歴が少なく、女性が多いとされていますが、誰でもこのような状態になる可能性があります。

また、治療薬を大量に服用する人と同じように、学校や家庭でつらい気持ちになって追いつめられ、そこから逃げたいと考えて市販薬を飲んでいることが分かっています。もちろん、治療薬でも市販薬でも、大量・頻回に服用すると心身に不調が出てきます。

こうした状態への対策としては、若い人たちが悩みに上手に対処できるようにいるいるな場面で教育することや、自分一人で対処で

若者のオーバードーズ
悩みへの対応が不可欠

最近、若い年代を中心に、大量の薬を摂取する「オーバードーズ」が話題になっています。私たち精神科医はオーバードーズという言葉を使わ、うつ病や不安症、不眠症などの精神疾患の治療のために処方された薬を大量に服用するようになった状態に使っていました。精神的に追いつめられてしまい、そこから逃げたいと考えて、精神疾患の治療薬を大量に服用するのです。

ほっとひと息、
こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 75

COML 患者の悩み相談室

Vol.87

私の相談

同じ病気の友人より高い医療費 管理料の種類は変えてもらえる?

私(59歳・男性)は、5年ぐらい前から高血圧症で近くの内科クリニックに通院しています。30日分の薬が処方されるので、月1回のペースで受診しています。若干の違いはありますが、毎回、2,500円前後の医療費を支払っています。

先日、高校時代の同窓会があり、旧友たちと楽しく飲みながら話したのですが、昔話からやがて親の介護や自分たちの病気の話になりました。その中で、同じように高血圧症でクリニック通いをしているという友人が、「俺は特定疾患療養管理料という225点の慢性疾患の費用を請求されていて、1回の受診の医療費は1,500円ぐらい。君の費用が高いのは、きっと生活習慣病管理料という特定疾患療養管理料より高い費用を請求されているからだよ」と言われました。詳しくてびっくりしたのですが、受診する医療機関によって費用が異なることを知り、いろいろと調べたのだそうです。そこで聞いた話をメモして帰宅し、クリニックで発行されている領収書を見たところ、確かに生活習慣病管理料として620点という高い点数が請求されていることが分かりました。

できれば、私も特定疾患療養管理料にしてもいいのですが、これはクリニックの医師にお願いすればいいのでしょうか。



回答

回答者
山口育子(COML)

特定疾患療養管理料はいわゆる慢性疾患を主たる病名で受診している患者に対して、診療所と入院ベッドが200床未満の病院で請求されるものです。生活習慣病管理料も請求される医療機関は同じですが、対象となる疾患は脂質異常症、高血圧症、糖尿病の3種類で、どちらの管理料を請求するかは、診療所や200床未満の病院に委ねられていて、患者は選べません。

ただ、2024年度の診療報酬改定で、6月以降は脂質異常症、高血圧症、糖尿病は特定疾患療養管理料を請求できなくなり、生活習慣病管理料に一本化されます(順に610点、660点、760点)。薬に関する点数は別途請求されますが、注射や検査に関する費用は包括化されています。注射や検査を包括しない場合は一律333点という低い点数が定められました。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」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電話医療相談 TEL 03-3830-0644
(月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00/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詳しくはCOML
ホームページへ山口理事長が
パーソナリティを務める

賢い患者になるう!

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます

ラジオ ON AIR!

健康
ママ知識

すこやか特集 Part 2

腸内細菌も影響? ファーマコマイクロバイオミクス

健康に良いとされる食べものを摂取しても、逆に体調不良を引き起こすことがあります。これは、食べたものを適切に分解できる腸内細菌が不足していたり、体に有害な成分に変換する菌が存在したりすることが原因かもしれません。

腸内細菌は、飲み薬の効果にも影響することがあるようです。例えば、パーキンソン病の薬がだんだん効かなくなってきた人の腸内細菌を調べると、有効成分を腸内細菌が分解してしまっていたという例が報告されています。この場合は、特定の腸内細菌の働きを抑える薬と一緒に飲む必要があります。また、漢方薬には腸内細菌の働きで効果の出方が変わるものが多くあることが知られています。

この領域は「ファーマコマイクロバイオミクス」と呼ばれていて、現在、薬の効果に対する腸内細菌の影響についての研究が進められています。腸内細菌の情報をお薬手帳に掲載し、薬の処方をも最適化する時代も近いかもしれません。



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)

アジと豆腐のハンバーグ

●分量:2人分 ●1人分240kcal、塩分2.4g

アジ(3枚おろし・正味150gほど) 1尾
木綿豆腐(水切り済み) 75g
白ネギ(みじん切り) 20g
ショウガ(みじん切り) 3g
味噌 大さじ1/2
酒 小さじ1
溶き卵 15g

- ① アジの皮を取り除く。
- ② アジの骨を除き、包丁で身を適度に刻み、たいてはミンチ状にする。
- ③ ミンチをボウルに入れ、味噌、酒、片栗粉、溶き卵を加えてよく練る。白ネギ、ショウガを加えて、豆腐を崩しながら混ぜ合わせる。
- ④ 2つに分けて小判型に成形する。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④を入れて、軽く焼き色が付くまで強火で焼き裏返す。ひと呼吸置いて火を弱めてふたをして、3分蒸し焼きにして、裏返してさらに3分焼く。もう一度ひっくり返して、火を消してふたをしたまま1〜2分置く。
- ⑥ 小鍋にAを全て入れて、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を適量加えて、とろみを固めに付け、ショウガ汁を回し入れる。
- ⑦ 皿に盛り付け⑥をかける。上に大葉を乗せ、トマトなどの野菜を添える。



アジは初夏が旬。脂がよく乗る時期ですが、他の青魚に比べると低脂質なのが特徴です。今回はひと手間かけて、食べ応えがあつてヘルシーな豆腐ハンバーグを作ります。

アジは三枚におろしたものを用意し、食感が良くなるよう、丁寧に皮と骨を取り除き、みじん切りにして、他の材料とよく混ぜ合わせます。

青魚の脂は、血流を良くし、コレステロール値の上昇を抑えるなどの働きがあるDHA・EPAが豊富。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。豆腐は高たんぱくかつカルシウム豊富なため、組み合わせればバッチリ。細く切った白ネギ、カルシウム含有量が多い木綿豆腐がおすすです。

付け合わせのツナマヨネーズは、切り干し大根を加えることで噛み応えがあり満腹感がアップ。生のダイコンよりカルシウム・ビタミン・鉄などを多く含む、食物繊維も豊富なので、栄養価の面でよりユニークな一品です。

POINT ハンバーグはまず強火で、香ばしく焼き色を付けるのがポイント。その後は弱火でじっくり蒸し焼きにして、ふくらとした食感に仕上げましょう。

POINT ハンバーグはまず強火で、香ばしく焼き色を付けるのがポイント。その後は弱火でじっくり蒸し焼きにして、ふくらとした食感に仕上げましょう。



切り干し大根とキュウリのツナマヨネーズ和え

●分量:2人分 ●1人分92kcal、塩分1.1g

切り干し大根(乾・水で戻し済み) 15g
玉ネギ(みじん切り) 小さじ1/8
塩 小さじ1/8
キュウリ 1本
黒こしょう 適量
ツナ 35g
マヨネーズ 大さじ2

- ① キュウリは千切りにして、軽く塩もみ(分量外小さじ1/4)する。
- ② ボウルにツナを入れて、水気を切った切り干し大根と①のキュウリ、玉ネギを加え、マヨネーズ、塩、黒こしょうで味を調える。

追って!カルチャー

追って!カルチャー

明知 真理子

細く太陽、美しいグルメ、文化遺産や芸術作品。それだけではなくイタリアを知りたいなら、須賀敦子さんのエッセイがぴったりです。

イタリア文学の翻訳などで知られる須賀敦子さんは、1953年からパリ、ローマに留学。イタリア人男性と結婚してミラノに暮らしたという、朝ドラの主人公

公になりそうな魅力的な経験を持つ女性です。その暮らしを描いたエッセイでは、豊かで時に理不尽なイタリアの素顔が生き生きと立ち上がります。

まずこの夫が、なかなか強烈なキャラクターの持ち主です。60年代のイタリアで理想の共同体を目指し思想書などを扱った「コルシエ書店」の中心的なメンバーで、愛と知識と気難しさを同時に持ち合わせた複雑な人。その性格を須賀さんは「くせがつよくて、神経質で、救いがたく屈折したインテリ」と鋭くツツコミます。周りの人たちが一癖ある人たちはばかり。理想の世界の実現に燃える紳士さんや、そんな人と仲良くしているのが貴族出身の年輩の女性だった、アフリ

ままならぬイタリア

温かい眼差しと豊かな筆致で描く



『日本文学全集 25 須賀敦子』
著者:須賀敦子
発行:河出書房新社
定価:3,080円(税込み)

長い時間を過ごしたからこそ出会う、わけが分かんなく、でもなにか豊かなものに溢れているイタリア。須賀さんの思い出を追体験しながら、イタリアの歴史・文学・そこに暮らす人びとを知ること、異文化を知る喜びをしみじみと教えてくれます。雨の日などにゆつくり味わってはいかがでしょうか。

Let's STRETCH! Vol.99

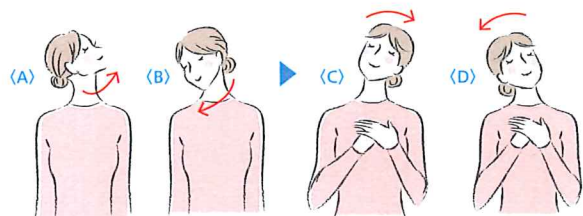
アクティブ+スタティクストレッチ③ (肩こり緩和)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

アクティブストレッチ(AS)は、伸ばしたい筋肉の逆側の筋肉を収縮させることで、その筋肉に伸ばす反応を引き出す、相反抑制を用いたもの。その後、ゆっくりと対象筋を伸ばしていくのがスタティクストレッチ(SS)。この2つの組み合わせでストレッチ効果を上げます。

今回は首のストレッチングを紹介します。

- ① (AS) 首を斜め上方向にひねります(A)。次に首を斜め下方向にひねります(B)。ピークで2秒キープ。この動きを左右5回ほど繰り返します。
- ② (SS) 両手で鎖骨を押さえるようにします。押さえたまま首を左右に倒します(C)(D)。左右で10〜15秒ほど伸ばします。



バリエーションとして左右だけでなく色々な方向に倒してみれば伸び感の違いを感じてください。呼吸はゆっくりと普通に行います。首はデリケートなエリアですから急激な動きはNG。痛みを感じたら中止します。

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(住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