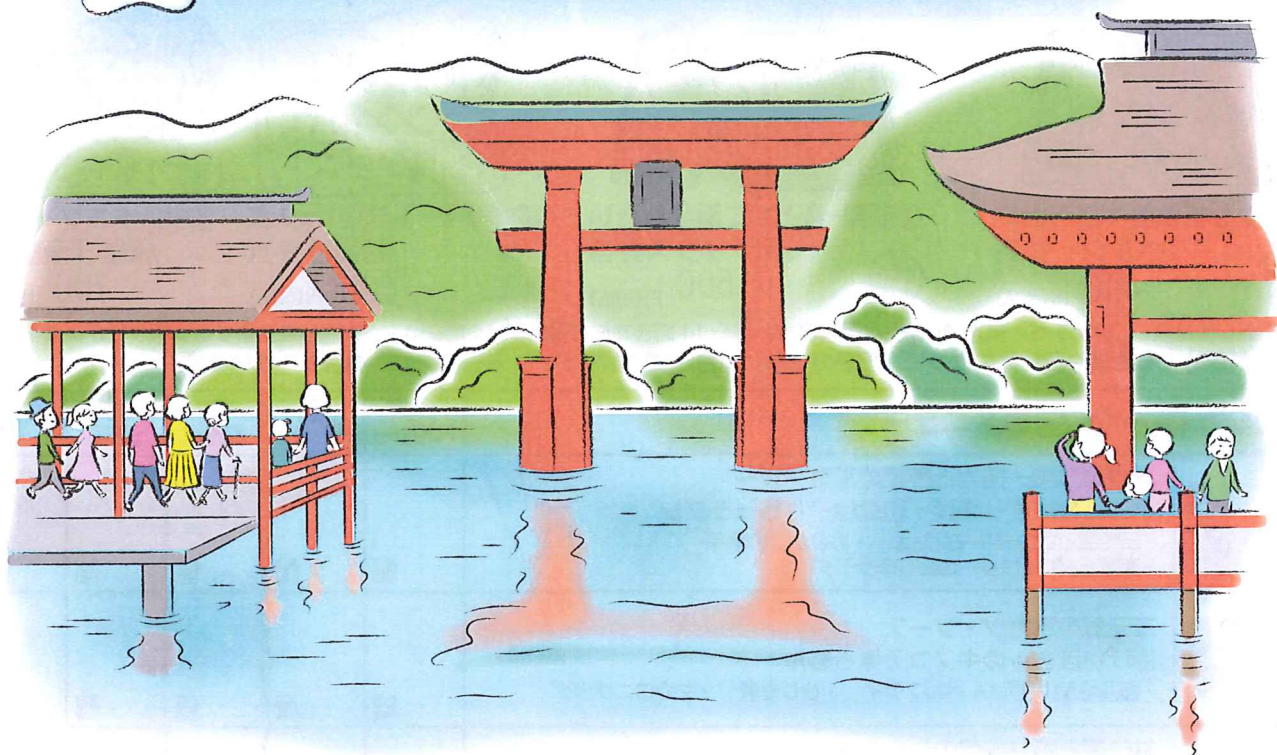




知っておきたい！ 健保のコト

VOL.62

10月から始まる長期収載品の選定療養

「選定療養」とは、保険診療との併用が認められている保険外診療の1つで、①快適性・利便性にかかるもの②医療機関の選択にかかるもの③制限回数を超える医療行為——が該当します。よく知られているものに、特別な療養環境の提供（いわゆる差額ベッド）、200床以上の病院に紹介状なしで受診した場合に初診時や再診時の窓口負担（1～3割）とは別に徴収される負担、時間外診療時の負担などがこれに該当し、その費用は全額自己負担となります。

2024年度の診療報酬改定の一環として、後発医薬品が存在する長期収載品（特許切れ先発医薬品）の使用についても、10月から選定療養の仕組みを導入することが決定されました。具体的には、医療上の必要性がないにもかかわらず、あえて後発医薬品ではなく長期収載品の使用を希望した場合に特別な負担をお願いするもので、長期収載品と後発医薬品の差額の4分の1を保険適用外とする仕組みになっています。

選定療養の対象薬剤は、長期収載品のうち、国が定めた一定の基準に該当した1095品目（445成分）となります。幅広い疾患の治療薬が対象となっていますが、患者の負担を増やすことが目的でなく、より後発医薬品を使用してもらい患者負担と保険給付の両方を軽減するための仕組みです。

長期収載品の選定療養については、今後、改めて本欄で取り上げます。

12月2日の健康保険証の廃止まで6カ月を切りました。同日以降、マイナンバーカードに健康保険証の機能を持たせた「マイナ保険証」を基本とする仕組みへ移行します。

医療界、保険者、経済界の代表らが集う「日本健康会議」は4月25日、マイナ保険証の利用を促進するため「医療DX推進フォーラム」使つて「イナ！マイナ保険証」を開催。フォーラムでは、本年5月から7月までを「集中取組月間」と位置付けた上で、「医療機関・薬局、保険者、事業主、行政など、医療に関わる全ての主体が丸」となつて、マイナ保険証の利用促進に取り組みます」などとする「マイナ保険証利用促進宣言」を行いました。

さて、4月末時点のマイナンバーカードの保有状況ですが、92338万枚で人口に対する保有率は73.7%、健康保険証としての利用登録は7255万枚で登録率は78.5%です。実際にマイナ保険証を医療機関で利用された方は、4月分

の実績で6.56%ですが、内訳を見ると病院が13.73%で最も高く、次いで歯科診療所の10.91%。一方、内科診療所と薬局が5%台でした。ただし、厚生労働省が行ったアンケート調査では、マイナ保険証を利用したことがあると回答した方の67.7%、約3人に2人がマイナ保険証を「今後も利用したい」と回答しています。

以前問題となつた登録データの入力ミスについては、昨年11月までに全ての登録済データの住民基本台帳情報との突合を完了し、さらに確認が必要な139万件については本年4月までに保険者等による確認作業が終了しています。この5月からは、新規の誤り事案の発生防止に向けた取り組みとして、新規加入者の登録時に、全てのデータについて住民基本台帳情報とのシステムによる突合が行われているところです。

「習うより慣れる」という言葉があります。まずはマイナ保険証を使つて、より良い医療が受けられる等のメリットを実感してみてください。

健康保険証の廃止まで半年を切る

マイナ保険証への理解と利用を

★ Special Issue

すこやか特集

死に至ることもある

「ダニ媒介感染症」

アウトドアやガーデニングでも適切な防御が必要です！

いよいよ夏本番、海へ山へとアウトドアの季節が始まりました。最近ではキャンプやハイキングなどに加え、ガーデニングや家庭菜園などを楽しむ人も増えているようです。

そんな屋外の活動で注意したいのが、マダニに吸血されることで発症する「ダニ媒介感染症」。これまでもこの感染症による死亡例が複数報告されています。今回はダニ媒介感染症について国立感染症研究所の前田健先生にお聞きしました。



屋外活動で気づかずにマダニの被害に

ダニと聞くとアレルギー性鼻炎やアトピー性皮膚炎などの原因となるヤケヒョウヒダニやコナヒョウヒダニなどを思い浮かべる人が多いと思いますが、今回取り上げるのは屋外の野山を生息地とするダニ、主にマダニです。

アレルギーの原因となるダニは体長0.3〜0.4ミリですが、マダニの成虫は3〜8ミリと大きく、吸血すると10〜20ミリに膨らむので肉眼で見ることが出来ます。このマダニに吸血されて発症するのが「ダニ媒介感染症」です。

このことで、刺されて吸血されます。吸血したマダニがウイルスや細菌などを保有していることと感染する可能性が生まれます。主なダニ媒介感染症には「日本紅斑熱」「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」「ダニ媒介脳炎」「クリミア・コンゴ出血熱」「回帰熱」などがあります。他にもマダニではなく、ダニの一種であるツツガムシに吸血され発症する「つつが虫病」があり注意が必要です。

◎主なダニ媒介感染症

感染症 【感染源】/原因菌	症状・治療	その他
日本紅斑熱 【マダニ】/リケチア・ジャポニカ(細菌)	潜伏期間2〜8日。頭痛、発熱、倦怠感など。進行すると血小板低下や臓器障害で重篤になるケースも。 【治療】テトラサイクリン系抗菌薬	1984年に日本で初めて報告された。関東より西の地域で多く報告がある。
つつが虫病 【ツツガムシ】/オリエンテア・ツツガムシ(細菌)	潜伏期間5〜14日。発熱、刺し口、発疹、倦怠感、関節痛、筋肉痛、リンパ節の腫れなど。進行すると播種性血管内臓を起す重篤になるケースも。 【治療】テトラサイクリン系抗菌薬	以前は山形、秋田、新潟など東北・北陸地域の風土病だったが、現在は北海道や沖縄など一部の地域を除き全国で発生している。
重症熱性血小板減少症候群(SFTS) 【マダニ】/フレイボウイルス	潜伏期間6日〜2週間。発熱、消化器症状(食欲低下、嘔吐、下痢、腹痛)、頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛、リンパ節の腫れ、下血、血小板・白血球減少などを起こし致死率は約30%。 【治療】対症療法	2009年に中国で発見。日本では2013年に初めて確認され、年に100例ほど報告がある。西日本での報告がほとんどだが、今後日本に広がる可能性も。人から人への感染、動物から人への感染も報告されている。
ダニ媒介脳炎 【マダニ】/フレイボウイルス	潜伏期間2〜28日。発熱、頭痛、嘔吐、筋痛など。髄膜炎でけいれん、めまい、知覚異常など。進行して脳炎を発症すると致死率20%以上。 【治療】対症療法	ウイルスは極東型、シベリア型、ヨーロッパ型がある。ヨーロッパ、アジアで増加傾向にあり日本では1993年に初めて発症が確認されたが、それ以降北海道で数件の報告がある。

事前の防御が肝心
刺されたときは医療機関へ

自然界に生息しているマダニをすべて駆除することはできません。ですから野山はもちろん、市街地でも草むらややぶなどに入るときには、事前にマダニ対策を行うことが大切です。

服装は長袖、長ズボンで、帽子を被り、足を完全に覆う靴を履きましょう。イラストを参考に、服の中にマダニが入り込まない対策をしてください。最近ではマダニ除けの効果が認められた「ディート」「イカリジン」という成分を含む忌避剤も市販されています。ただしディートは成分の含有率によって子どもには使えないタイプもあり、購入の際は用法や容量をよく確認することが大切です。

帰宅したら上着にマダニがついていないかを確認し、家の中に持ち込まないようにします。シャワーや入浴はマダニを確認し、洗い流すためにも有効です。

もし皮膚に吸着しているマダニを見つけたら無理に取らずに皮膚科など医療機関で処置を受けましょう。吸着したばかりならピンセットなどで引き抜くことも可能ですが、吸血中のマダニを無理に取ると、口器が皮膚に残って化膿したり痕が残ったりすることがあります。

マダニに刺された後、またアウトドアを楽しむんだ後に、発熱、発疹、下痢、嘔吐などの消化器症状、しびれ、まひなどの神経症状が現れた場合は、すぐに医療機関を受診してください。ダニ媒介感染症は、処置や治療が遅れると重篤な症状に陥り、死に至るケースがあります。治療の際、医師に行った場所、時期、活動内容などを伝えましょう。

とはいえ、もしマダニに刺されたとしても、感染症を引き起こすウイルスや細菌を保有している可能性は低いので、過剰に心配する必要はありません。ただ、「植物があるところにはマダニがいる」「ダニ媒介感染症で重篤な症状を来す人がいる」「事前に防御すれば防げる」などを知っておくことがとても大切です。

◎野山に行くときは肌の露出を最小限に！

帽子を被って、首は冷感タオルやハイネックのシャツを。

シャツの裾はパンツの中に、袖は手袋や軍手の中に。パンツの裾も靴下の中に。

夏や暑い日は、「熱中症対策」も忘れずに！



洋服の色はマダニがついたときに見つけやすい明るい色に！

「ディート」「イカリジン」を含むマダニ忌避剤は有効ですが用法・容量を守って。ただ効果の過信は禁物！

皮膚がさらされるサンダルではなく、足全体が覆われる靴を。

人から人への感染が確認されたSFTS

昨年、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)の人から人への感染が確認されました。感染したのはSFTS患者の治療を行った医師で、最初の治療から11日目に発症しました。患者がSFTSと診断されてからは感染対策をしていましたが、その対策が不十分だった可能性があり

ます。SFTSは発熱や食欲低下、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状を引き起こします。重篤化すると死に至ることもある感染症で、治療は対処療法にとどまるため十分な注意が必要です。

以前から中国や韓国では報告があり

ましたが、日本で確認されたのは初めてです。SFTS患者との濃厚な接触により感染しますので、一般にはヒト・ヒト感染を心配する必要はありません。ただ、旅行や仕事などでSFTSの発症が報告されている地域へ行く際には、十分な情報収集を行っておくことが大切です。



監修：前田 健先生
国立感染症研究所
獣医学部 部長



テレビ通販はクーリングオフ制度の対象外です。不意打ち的な勧誘によるものではなく、本人が番組を見て本人の意思で購入したもののだからです。返品については個々の業者の特約で決められています。特約がない場合は、商品を受け取った日を含む8日以内であれば、購入者が送料を負担し返品できます。

本人には、「購入したいものがあれば、事前に連絡をして」とお願いしてみましよう。怒り

認知症の母親が テレビ通販で次々購入

テレビ通販が盛況のようです。商品の効果をあの手この手で解説してくれるので、「へー、すごい」と見入ったことがある人は多いのではないのでしょうか。

隣県で1人暮らしをするTさん（男性50代の母親81歳は、軽度の認知症と診断されています。介護保険のサービスを利用し在宅で過ごしています。2カ月前、母親のケアマネジャーから連絡がありました。母親がテレビ通販で物を買っていることを把握しているか。Tさんにとって寝耳に水で、すぐに実家へ。母親に話を聞くと、「こんなを買えた」と嬉しそうに鍋を見せてくれました。一つならいいのですが、パッケージのままの鍋やフライパンもあって絶句しましたとTさん。

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」

介護暮らしのナリスト
太田 差恵子

vol. 148

口調で言うと、困ったことが起きてても相談してくれなくなるので冷静に。また、今後の対策について主治医やケアマネジャーにも意見を求めましよう。似た事例は多いので、何らかのすべを考えてくれると思います。今後、認知症の進行度合いによっては、施設への入居や、判断能力が不十分な人が行った契約を取り消すことができる成年後見制度の利用も選択肢となるかもしれません。

ほっとひと息、 こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 76

配属ガチャに 振り回されないために

一昨年、本欄で生まれた環境によって人生が左右されるというネガティブな意味で使われる「配属ガチャ」について書きました。そうしたら最近、希望の職場に配属されなかったことと不満を持った新入社員が「配属ガチャ」という言葉を使っていると聞きました。

配属先に不満を持った新入社員は、せっかく入った会社をすぐに退職してしまい、条件の良い別の会社に再就職するのだそうです。しかも、代行業者に退職届を依頼する若者も少なくないと言います。

たしかに、会社のイメージが、入社前に自分が描いていたものと違ったり、仕事の内容が思っていたものと違ったりしたときに、我慢するのが良くも限りません。でも入社を決める前に、その会社のことは十分調べたはずで、そのように時間をかけて決めた判断を短期間で変えると失敗する可能性が高くなります。

「配属ガチャ」だと不満を感じていると、良くない面ばかりが目につくようになって、冷静に状況を判断できなくなっている可能性が高いからです。実際に、早々と転職した人

Vol.88

COML 患者の悩み相談室

私の相談

両クリニックで紹介状の点数が これは二重請求ではないですか？

私（43歳・女性）は7年前に子宮筋腫が見つかり、経過観察のため婦人科クリニックに通院していました。子宮筋腫は大きくなることも増えることもなかったのですが、1年前に卵巣がんが見つかり、紹介された病院で手術を受けました。卵巣がんは初期だったこともあり、術後は再び元のクリニックに戻って、定期的な受診をしています。

先日、婦人科クリニックの医師から「術後の経過観察として、しばらくは1年に1回MRI検査をした方がいいと思っています。そろそろ手術から1年たつので、連携している放射線科クリニックでMRIを受けてきてください」と言われました。放射線科クリニックには婦人科クリニックの受付のスタッフが電話で予約を取ってくれて、指示通り検査を受けてきました。放射線科クリニックでは医師から問診があり、撮影後は「結果は婦人科クリニックに画像データと読影結果を送っておりますね」と言われました。

検査の後、婦人科クリニックと放射線科クリニックの領収書を見てみると、どちらも「診療情報提供料250点」が請求されていると分かりました。調べると紹介状の点数のようです。婦人科クリニックで請求されるのは理解できますが、放射線科クリニックでの請求は二重請求になるのではないのでしょうか。



回答

回答者
山口育子 (COML)

確かに「診療情報提供料」とは「診療情報提供書」という紹介状の診療報酬点数です。例えば、A医療機関に検査や画像診断の機器がないため、B医療機関に対して、診療状況を示す文書を添えて検査の実施を依頼した場合には、診療情報提供料（I）250点の請求が可能です。これは婦人科クリニックではMRI検査ができないので、放射線科クリニックに対して発行した紹介状の点数です。一方、B医療機関で単に検査や画像診断の設備だけを提供した場合には診療情報提供料（I）の請求は認められていませんが、検査や画像診断の判読も含めて依頼を受け、その結果をA医療機関に文書による回答をした場合は、診療情報提供料（I）は請求できることになっています。つまり放射線科クリニックでの請求も妥当な請求ということなのです。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましよう」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

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
バーチャリティを語る

賢い患者になろう！

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜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
マメ知識

すこやか特集 Part 2

マダニが吸血するのは一生に3回！

マダニは世界には800種以上が生息しているといわれていますが、日本で確認されているのは47種です。自然環境の豊かなところなら市街地でも、公園、河川敷、庭などの身近な場所にも生息しています。3月から11月にかけて活動が活発化しますが、温かい地域では冬でも活動していることが確認されています。

マダニは地面近くの草木の中において、その場所を通った野生動物や人などに吸着します。マダニは卵から幼虫、若虫、成虫へと成長する中で、各ステージに1回ずつ吸血するといわれています。つまり一生生涯で3回吸血するのです。幼虫では約3日、若虫では約7日、成虫は10～14日ほど吸血を続け、満腹になると自然に脱落します。ペットの犬や猫に吸着することもあるので、散歩や外から戻ったときには注意が必要です。



今日もいきいき! 旬ごはん

vol. 52

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)

夏野菜とチキンのトマトカレー

●分量:2人分 ●1人分630kcal、塩分1.5g

鶏もも肉	200g	トマトピューレ	大さじ4
玉ネギ	100g	水	150cc
ナス・ズッキーニ	各80g	Bウスターソース・味噌	各小さじ2
赤パプリカ	60g	塩	小さじ1/3
トマト	1/2個	こしょう	少々
「ショウガ(みじん切り)」	5g	ココナッツミルク	大さじ3
A ニンニク(みじん切り)1/2かけ		サラダ油	小さじ3
「シントウ(みじん切り)」	2本	ご飯	1合分
カレー粉	小さじ3	パセリ(粉)	少々

- 玉ネギは薄切り、ナス、ズッキーニ、パプリカは一口サイズの乱切りにする。トマトは8等分に切る。
- 鶏もも肉を一口大に切る。
- 鍋にサラダ油半量を入れて火にかけ、ズッキーニとナス、パプリカを炒め、適度に火が通ったら一度取り出す。
- 鍋に残りのサラダ油を入れて火にかけ、玉ネギを炒める。しんなりしたらAを加えて、香りが出たら鶏もも肉を加えて中火で炒める。
- 鶏もも肉の色が変わったらカレー粉を加え、火を少し弱めて炒める。
- Bを加えてひと煮立ちさせる。
- トマトと③の野菜を戻し入れ、ふたをして弱火で5分煮る。
- ココナッツミルクを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょう(分量外)で味を調える。
- 器にご飯とカレーを盛り付け、ご飯の上にパセリを振りかける。

副菜のサモサはインドのジャガイモ料理で、スパイスたっぷりの具をパイに似た生地で包んで揚げたもの。今回は春巻きの皮で代用し、パリッと焼き上げます。ジャガイモもビタミンCが豊富。疲労回復を助ける働きもあるので、積極的に取るのがおすすめです。

トマトピューレを加えたカレーは、さっぱりした味わいで夏の食卓にぴったりです。

旬の野菜は味が良くなるだけでなく、栄養素の量も多くなります。夏野菜に多く含まれるカリウムには、利尿作用によって熱を持った体を冷ます働きがあります。また水分も多いので、汗をかいた体の水分補給にもなります。



POINT
ココナッツミルクを入れる際は火加減に注意。ぐつぐつ煮ると風味が飛んでしまうので、ひと煮立ちさせたら火から下ろしましょう。



サモサ風ポテト焼き

●分量:2人分 ●1人分163kcal、塩分0.9g

ジャガイモ(男爵)	120g	「ガラムマサラ、ナツメグ、こしょう」	各少々
玉ネギ(みじん切り)	30g	C	各少々
ペーコン(ハーフ・細切り)	2枚	塩	小さじ1/6
サラダ油	大さじ3	春巻きの皮	2枚

- ジャガイモの皮をむき、5mm幅くらいの半月切りにし、崩れるくらいまでしっかりゆでる。水を適度に切り、弱火にかけながら木べらでつぶす。
- フライパンにサラダ油(分量外)を入れて火にかけ、ペーコンと玉ネギを少し色付くまで炒める。
- ①と②をボウルに入れ、Cを入れて混ぜ、味を調える。
- 春巻きの皮を半分に切り、4等分にした③を三角形にして、春巻きの皮の端に集めて三角形を崩さないように折り畳んでいく。巻き終わりに水を付けて、割れないよう留める。
- フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、④を入れ、両面がきつね色になるまでパリッと焼く。

追ってけ!カルチャー

岡田 俊則

日本を代表する美術家のひとり、村上隆。名前だけでは分からない人も、その作品はどこかで目にしたことがあるのでは? 可愛い顔がついたカラフルな花の絵をはじめとしたアートは、現代美術や芸術にまつわりつく小難しい感じを払いのける、ポップで楽しいもの。

歴史ある日本と現代の日本が

村上海とえば、2000年〜2001年の展覧会で掲げられた「スーパーフラット宣言」が有名。それは、伝統的な絵画も現代的なアニメも、さらには西洋も日本も社会性もカルチャーも、すべてがフラットに接続していくといった考え。そこから生まれたアートはまさに超時代的でした。東京藝大の日本画科だったからか、作品には日本画の浮世絵や琳派のテイストがはつきり見とれます。

「村上海 もののけ 京都」
期間: 2024年9月1日(日)まで
会場: 京都市京セラ美術館 新館 東山キューブ
※開館時間、料金、場所など詳しくは
<https://takashimurakami-kyoto.exhibit.jp/>まで

世の中すべてが接続するスーパーフラットな世界へ

村上隆の作品は、2000年〜2001年の展覧会で掲げられた「スーパーフラット宣言」が有名。それは、伝統的な絵画も現代的なアニメも、さらには西洋も日本も社会性もカルチャーも、すべてがフラットに接続していくといった考え。そこから生まれたアートはまさに超時代的でした。東京藝大の日本画科だったからか、作品には日本画の浮世絵や琳派のテイストがはつきり見とれます。

Let's STRETCH! Vol.100

アクティブ+スタティクストレッチ④

(股関節の機能活性)

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行くのがスタティクストレッチ(SS)です。この2つの組み合わせでストレッチ効果を上げます。

今回は股関節の機能活性を図るための大腿四頭筋とハムストリングスのストレッチを紹介します。

- (AS) 椅子に座り、片足の膝を前方に伸ばして行きます。この時、腿の前側にある大腿四頭筋が収縮しています(A)(B)。ピークで2秒キープ。この動きを5回ほど繰り返します。
- (SS) 次に膝と体幹を伸ばしたまま、股関節から折り曲げるようにします(C)。この時、腿の裏にあるハムストリングスがストレッチされます。この状態で10〜15秒程度キープ。呼吸はゆっくりと普通に。これを左右2回ほど繰り返します。腿の裏を抱えるようにするとさらに強くストレッチを感じます(D)。

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