



Special
issue

\\ 健保組合加入者へ「3つのお願い」 //

医療と健康保険の未来を変える3つのアクション

6月13日、政府としての重要課題や国の予算編成の方向性を示す「骨太の方針2025」が閣議決定されました。社会保障関係費について本年の骨太では、「これまでの改革を通じた保険料負担の抑制努力も継続」しつつ、医療・介護等の「経営の安定や現場で働く幅広い職種の方々の賃上げに確実につながるよう、的確な対応を行う」等の方向性が示されました。

この中で医療保険制度については、後期高齢者医療への支援金を含め「現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進める」方針が掲げられています。具体的な検討項目にはこれまで健保連が主張してきた「現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底」等が含まれており、本年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについて、2026年度から実行する、としています。

国民皆保険制度を次世代へ継承するためには、こうした制度対応だけでなく、私たちが日常的に行える取り組みも大切です。このような考え方のもと健保連は、このほど「3つのお願い」と題する加入者（国民）向けのリーフレットを作成し、健保組合に提供しました。

リーフレットでは、「医療費の増加が続く中、医療と国民皆保険制度の未来は黄信号」とした上で、「医療と健康保険の未来を変えるのは一人ひとりの“みどりアクション”」だと訴えています。皆さんも、できるところから取り組んでみませんか。

▶ 加入者向けリーフレット「3つのお願い」
（健保連作成）から抜粋



知っておきたい！

健保のQ&A

vol.75

高額療養費制度とマイナ保険証

私たちは医療機関を受診した場合、かかった医療費の原則3割に相当する自己負担を窓口で支払います。しかし、入院などで1カ月（暦月）の自己負担が一定の上限額（自己負担限度額）を超えた場合、その超えた分を患者に「高額療養費」として払い戻す仕組みがあります。超過分の払い戻しは、健保組合など加入している医療保険者が負担しています。

この高額療養費制度。当初予定されていた今年8月からの自己負担限度額の引き上げが石破茂首相の判断で見送られるなど、国会の場や新聞紙上等でも大きく取り上げられ、ご存じの方も多いと思います。

高額療養費の支給は、申請後、レセプトの審査を経て行われますの

で、受診した月から少なくとも3カ月程度かかります。後に払い戻されるとはいえ、窓口でいったん医療費の全額を支払うのは大きな負担です。

ただ、マイナ保険証（健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード）を利用すれば、窓口での支払いは自己負担限度額まで済みます。加入している保険者から事前に限度額適用認定証の交付を受けることで、窓口での支払いが自己負担限度額で済む仕組みもありますが、マイナ保険証を利用すれば、認定証がなくても窓口での超過分の支払いが不要となります。こうした手続きの簡略化はマイナ保険証の大きなメリットの1つといえます。

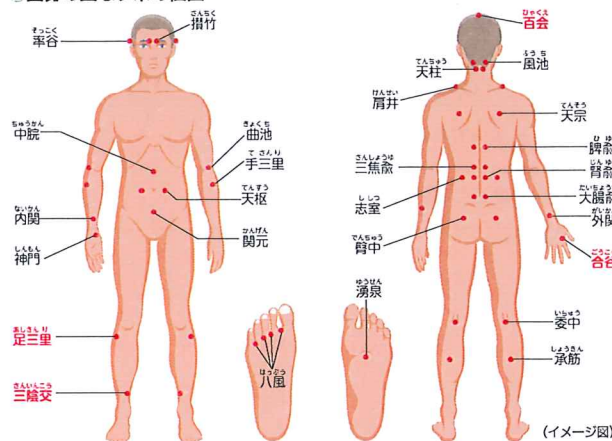


監修：大野 智先生
島根大学医学部附属病院
臨床研究センター長・教授

西洋医学でわかってきた、ツボの効くメカニズム

近年、ツボや鍼灸、漢方薬など東洋医学のメカニズムの詳細が、西洋医学のアプローチで解明できるようになってきています。2008年には、WHO（世界保健機関）が中心となって、361種のツボを標準経穴として公表しました。そもそもツボとは何か、経穴とは何かなど、ツボが効くメカニズムについて『東洋医学はなぜ効くのか』（講談社ブルーバックス）の著者でもある島根大学病院の大野智先生にお聞きしました。

●全身の主なツボの位置



(イメージ図)

科学的解明が進む東洋医学

東洋医学は3000年以上の歴史をもち、経験から「ツボ（経穴）」や「経絡」といった概念が生まれました。ツボとは、体の不調に働きかける特定の反応点であり、経絡はそれらを結ぶ「気」の通り道とされています。

近年では、MRIなどの技術により、ツボ刺激が脳内に変化をもたらす様子が可視化されるなど、科学的な解明が進んでいます。

WHOは2008年に361の標準経穴を定め、国際的な臨床研究の基盤を整備しました。アメリカではNIH（国立衛生研究所）内にNCCIH（国立補完統合衛生センター）が設立され、鍼灸やヨガなどの代替医療が科学的に研究されています。

また、ツボは筋腹やトリガーポイント（押すと痛い部位）と重なることが多く、整形外科の分野でも注目されています。経絡は解剖構造ではないものの、筋膜ネットワークがその流れに対応する可能性も示唆されており、こちらも研究が進んでいます。

ツボが効くメカニズム—どうして痛みがやわらぐのか

鍼灸が痛み作用するとされるメカニズムは、大きく3段階に分けて説明されています。第1は、末梢神経レベルでの作用です。鍼を打つと、その刺激が軸索反射（刺激を受けた部位の末梢側に伝わる現象）を介して、局所の血流が促進されます。これにより、痛みを引き起こす物質が排出されやすくなり、炎症の軽減や回復の促進が期待できます。

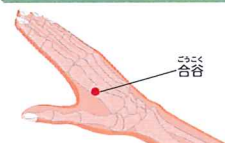
第2は、脊髄レベルでの調整です。痛みの信号は脊髄で取捨選択され、全てが脳に届くわけではありません。鍼の刺激は、この情報の「選別機能」に影響し、不要な痛み信号を抑える調整が働くと考えられています。そして第3は、脳内での鎮痛作用です。鍼刺激により、脳ではβ-エンドルフィンなどの神経伝達物質が分泌され、痛みそのものを感じにくくする反応が起きます。

このように、鍼灸は末梢・脊髄・脳と複数の段階で痛みにアプローチしており、その有効性は科学的にも少しずつ解明されてきています。

●体改善！ツボのセルフケア

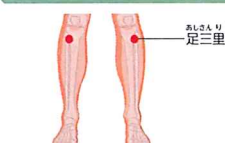
ツボ押しは「痛気持ちい」圧が基本です。息を吐きながら5～10秒かけてじんわり押し、違和感があれば中止を。無理せず心地よさを大切にしましょう。

●首と肩の痛みに活用されることが多いツボ



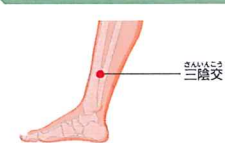
- 位置** 親指と人差し指の骨が交わるところから、少し人差し指寄りにあるへこんだところ。
- 押し方** 親指で5秒かけてゆっくり押し、5秒止めた後ゆっくり離す。一度に5回繰り返すのが目安。

●胃腸まわりの不快感が気になるときのツボ



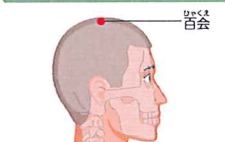
- 位置** 膝の外側の端から指幅4本分下で、すねの骨の外側のくぼんだところ。
- 押し方** 親指で5秒かけてゆっくり押し、5秒止めた後ゆっくり離す。一度に5回繰り返すのが目安。

●冷え性や更年期症状が気になるときのツボ



- 位置** 内くるぶしの最も高いところから、膝に向かって指幅4本分のところのすねの骨のきわ。
- 押し方** 親指で5秒かけてゆっくり押し、5秒止めた後ゆっくり離す。一度に5回繰り返すのが目安。

●緊張や不安感をやわらげたいときのツボ



- 位置** 両耳を結んだ線と眉間を通る体の中心線が交わる、額のてっぺん。
- 押し方** 中指を中心に3本の指で5秒かけてゆっくり押し、5秒止めた後ゆっくり離す。一度に3～5回繰り返すのが目安。

参考文献・ブルーバックス『東洋医学はなぜ効くのか』（大野智・山本高穂著/講談社 2024年）

Column

鍼灸施術の保険適用

鍼灸施術の保険適用は、慢性病であって、保険医による適当な治療手段がないときに限られます。対象となる疾患は、厚生労働省の通達に基づき、神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症の6つです。これらの疾患に保険で鍼灸施術を受けるには、保険医による診察と保険医が作成した「同意書」または「診断書」の提出が必要です。

また、同じ疾患で病院や診療所で治療を受けている間は、鍼灸での保険適用はできません。逆に鍼灸施術中に同一疾患での医科の保険診療を受けたとき、鍼灸の保険適用はできません。これは、健康保険では「医科」が優先するためで、「鍼灸」の施術は、「医科」で治療を受けている場合、保険適用にはならないのです。



vol.161

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 差恵子

親 の要介護度が重くなると、在宅での介護が難しくなり高齢者施設への入居を検討することがあります。しかし、施設の探し方が分からず、困ってしまうことも。

Wさん(50代)の両親(80代)は実家で夫婦2人暮らし。母親が要介護4の父親の介護をしています。ホームヘルプサービスやデイサービスを利用していますが、このところ母親がWさんに「疲れた」と電話してくることが増えました。「母が倒れないよう、父の担当のケアマネさんに施設の紹介をお願いしたのですが、『ご家族で探してください』と言われました」とWさん。

在宅で過ごす高齢者を支えるケアマネジャーは、在宅介護についてはプロですが、必ずしも施設介護に詳しくとは限りません。なかには、施設を紹介してくれるケアマネジャーもいますが、あまり期待することはできません。

百聞は一見にしかず、
施設見学を！



地域包括支援センターで相談すれば、紹介はしてくれなくても、その地域の施設情報を提供してもらえそうです。また、民間の紹介センターもあります。ただし、民間センターの多くは、契約が成立すると施設から報酬が支払われる仕組みなので、なかには、キックバックの大きい施設を紹介するところもあるかもしれません。

まずは、地域包括支援センターで、父親の様子を話し、相談してみましょう。そして、百聞は一見にしかず。電話でアポイントメントを取って見学してみることをお勧めします。続けて3施設ほど見ると、比較検討ができる上、先々でサービス内容や費用についての説明を受けられるので、理解が深まり、父親を入居させたい施設のイメージが見えてくるでしょう。可能なら、体験入居をすると本人との相性を確認することもできます。

vol.89

ほっとひと息、こころにびやみん

精神科医 大野 裕

ネ ット時代になって多くの情報を簡単に手に入れることができるようになりました。分からないことがあっても、ネットで調べるとすぐに分かります。記憶するのが苦手な私にとっては、ありがたい時代です。

その一方で、さまざまなネットの問題が指摘されるようになっています。ネットで興味を持ったニュースについて妻と話すことがありますが、それぞれが同じニュースサイトを見ているのに、表示されるニュースが微妙に違っていることがあります。主要なニュースは別として、他のニュースは個人の興味に合わせて送られてきているようです。

そうすると、関心がある情報だけに、そこに書かれていることをそのまま信じてしまいそうになります。自分が知っている情報とは違う見方の情報を他の人が口にす

ネット情報だけに
とらわれない工夫



ると、その人が間違っているように思えてしまいます。その結果、ネットの世界に入り込んでしまっただけで孤立し、精神的に追い詰められてしまうことさえあります。

そうしたことを避けるためには、意識的にいくつかの違う媒体から情報を入手するようにした方が良いでしょう。ネットだけでなく、本や新聞などの紙媒体、さらにはリアルな人間関係など、さまざまな媒体で情報を集めることです。また、自分の考えと違う情報に意識的に目を向けるようにしましょう。自分の思いや考えと違う情報に目を向けるのは気が進まないかもしれませんが、そうした情報こそ、考えの幅を広げるために大切です。その結果、今まで思いつかなかったような発想が生まれることもあります。こうした工夫は、人を介したうわさ話の対処法としても役に立ちます。

 くにやん特別
 Part 2

 健康
 ママ知識

松尾芭蕉もお灸をすえた 「足三里」

 三里に灸するより
 松島の月まづ心にかりて

これは、江戸時代の俳人・松尾芭蕉が『おくのほそ道』の序文に記した一句です。旅の前に膝の下にある足三里のツボに灸をすえることで、健脚と健康を願ったのでしよう。

現代では、この足三里が実際に神経がたくさん集まっている場所であり、刺激に反応しやすい部位であることが電子顕微鏡などで確認されています。

2021年に『Nature』誌に掲載された研究では、足三里への電気鍼刺激が、迷走神経と副腎の経路を介して全身の炎症を抑えるメカニズムが解明されました。

経験に根差した知恵が、最先端の研究で証明されはじめています。

 COML
 患者の悩みに相談室
 vol.101

私の相談

夫の退院が延長 不安な家族の本音と専攻医への気遣い



78歳の夫は体調を崩し、受けた検査の結果、かかりつけ医から「**脳腫瘍**の疑いがある」と言われて大学病院を紹介されました。そこで精密検査を受けたところ、「進行している脳腫瘍で手術は難しいです。ただ、当院で認められている先進医療で、ナノナイフ治療という高電圧の電気パルスを用いてがん細胞を破壊する治療方法の対象になることが分かりました。この治療は現在とても注目されていて、入院期間も10日ほど済みます」と医師から勧められました。夫も「その治療に賭けてみたい」と承諾して入院しました。

ナノナイフ治療は無事に成功し、予定通り治療の10日後に退院予定だったのですが、退院が近づいたころに血糖値が不安定で低血糖になり、退院予定が1週間延びました。その後、何度か嘔吐を繰り返したことが原因で誤嚥性肺炎になり、さらに退院が延びてしまいました。現在は腸閉塞で退院できなくなっています。

専攻医の若い医師からは電話連絡など頻繁に説明があり、一生懸命、夫の治療をしてくれているのですが、主治医である上級医と一度も会っ

て説明を受けたことがないのです。主治医に話を聞きたいというのは専攻医に対して失礼かと思って言い出せないのですが、ここまで退院が延びると不安になってしまいます。

回答 COML(コムル) 理事長 山口 育子

専攻医とは2年間の初期研修を終えて、主に3年間の専門研修に入っている医師ですが、上級医と共に入院患者を担当していることが多いです。その専攻医からは連絡や説明を受けていても、家族としては責任ある上級医からも説明を受けたいと思うのは、当然の要求だと思います。

まずは、患者さん本人である夫に上級医から説明を受けているのかどうか確認してはどうでしょう。その上で、夫と一緒に上級医に説明を求めることを家族として依頼するのか、改めて考えてはどうでしょう。上級医に説明を求める場合、専攻医への遠慮もあるということですが、例えば「上級医の先生とは一度もお会いしたことがないので、お2人から説明を受けたい」と依頼すれば、言い出しやすいのではないのでしょうか。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML (コムル)

「賢い患者になろう」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 HPへ


山口理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になろう！

ラジオ NIKKEI 第1

第4金曜日 17:30 ~ 17:50 配信！

 ポッドキャスト
でも聴けます

 ラジオ
ON AIR!

ラク!うま!ヘルシー! 季節の彩りごはん

ふじわら ともみ
管理栄養士 藤原 朋未

レンジで簡単! さっぱり仕立ての煮物 丸ごとピーマンと鶏の甘ポン煮

今回の主菜、丸ごとピーマンと鶏の甘ポン煮は、電子レンジで簡単にできるさっぱり仕立ての煮物です。ピーマンの苦みのもととなるピラジンは、代謝促進や血液をサラサラにしてくれるなどの健康効果が期待でき、いつもは捨ててしまう種やワタに豊富に含まれています。丸ごと調理して栄養を余すことなく体に取り入れましょう。

副菜の切り干し大根ときゅうりのパリパリサラダは、日持ちする乾物、切り干し大根を使用します。切り干し大根は食物繊維が豊富で食感も良く、かむ回数を増やすため満足感がアップします。きゅうりから出る水分を吸収してくれるので、水っぽくならずおいしさが保てます。



撮影：大原美穂/スタイリング：白井千尋

Point!

ピーマンはつぶして丸ごと使用。トマト以外の材料はレンジでまとめて加熱できます。

チェック!



レンジでじん!

■分量：2人分
■1人分エネルギー 338kcal、食塩相当量 1.9g

鶏もも肉：1枚 (300g)
ピーマン：4個 (120g)
トマト(小)：1個 (100g)
④ ぼん酢しょうゆ：大さじ3
砂糖：大さじ1



- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。
- ② ピーマンは手のひらで押しつぶす。
- ③ トマトはへたを取って、ひと口大に切る。
- ④ 耐熱容器に鶏もも肉と②を入れて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ その上にピーマンをのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で8分加熱する。
- ⑥ 全体に火が通ったら、トマトを加えてひと混ぜして味をなじませる。

きゅうりのパリパリサラダと切り干し大根と

■分量：2人分
■1人分エネルギー 76kcal、食塩相当量 0.9g

切り干し大根(乾)：20g
きゅうり：1本 (100g)
かに風味かまぼこ：4本 (約30g)

④ 酢：小さじ2
しょうゆ：小さじ1
砂糖：小さじ1
ごま油：小さじ1

- ① 切り干し大根はさつと洗い水気をよく絞る。きゅうりは千切りにする。かに風味かまぼこはほぐす。
- ② ポリ袋に切り干し大根、きゅうり、④を入れて、袋ごと全体をよくもみ、5分ほどおく。
- ③ ポリ袋にかに風味かまぼこを加えて和え、器に盛る。



追ってけ!カルチャー

津田麻紀子

vol.173

親を見送る——。どんな親子にも、いずれその“最終章”を共に紡ぐ時が訪れます。

人たらし女たらしで3度結婚した、金沢に暮らす建築士の父。父と離婚後に歌舞伎町でホステスとして働き、3人の子を育てあげた後、大学へ通った母。

そんなふたりを40代で見送った娘が、自らの記憶をたどって綴ったエッセイが、世代や性別、立場を超えて、静かな共感を呼んでいます。

筆者は、文筆家で、現在は京都で日本酒サロンを営む堀香織さん。

両親が離婚したのは、堀さんが小学4年生のとき。母が保育園児だった弟を連れて家を出て行ったのは、その1年前、小学3年生の秋の遠足の日だったと書かれています。

この日の光景も、堀さんの“人並外れた記憶力”によってまざまざと目の前に映し出されるように描かれています。

もともとは、2023年に朝日新聞の土曜別刷り「be」で連載さ

父と母の愛おしい人生の記憶

れていた「それぞれの最終楽章」という企画。連載中は、成年後見人の話や、看取り、葬儀、遺品整理など実用的な経験談が詳細に書かれていました。

しかし、この連載に大幅加筆し、書籍にまとめられると、魅力的な女性と愛すべき男性の“生”が、立ち上がってくるのです。

親を見送ることは避けて通れないけれど、人は最終楽章だけを生きるのではない。そんなことに気付かされるエッセイです。

『父の恋人、母の喉仏』
40年前に別れたふたりを見送って!

著者：堀香織
発行：光文社
定価：1870円(税込)



Let's STRETCH! | vol.113

機能改善

ながらストレッチ⑤

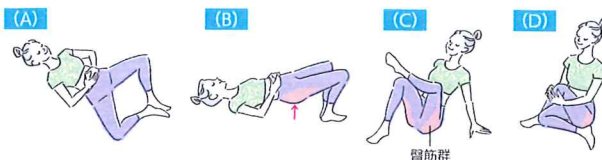
臀筋群

監修/長畑 芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

股関節の動きを改善する臀筋群のストレッチを紹介します。「ながらストレッチ」は通常より長めの2〜3分伸ばすロングバージョンで柔軟性の改善が、30秒以内のショートバージョンでも関節可動域の改善が期待できます。ストレッチ中は腹式呼吸を意識してゆったりとした呼吸を行うことで、リラックス効果も同時に得られます。

ショートバージョン

床にあおむけとなり足裏を合わせて腿を開きます(A)。次に臀筋に力を入れ、お尻を3秒ほど持ち上げます(B)。これを3回繰り返します。続いて座位で膝を立て、片方の足首を腿に乗せ、クロスするようにして胸を張ります。臀筋群がストレッチされます(C)。膝が体の中央に来るように脚をクロスさせます(D)。これも左右3回ほど繰り返します。



ロングバージョン

寝転がって足を4字クロスしながら逆の膝をつかんで2〜3分伸ばします(E)。気持ちの良いレベルでストレッチします。ストレッチ中はドローインを意識しましょう。



※膝や股関節に痛みが発生したら中止します。
※ドローイン(お腹をへこませること)

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

