



## 知っておきたい！ 健保のコト

VOL.52

### 特定疾病と高額療養費の支給特例

著しく高額な医療費が長期間にわたって必要となる疾病については、医療機関の窓口負担が一定額で済む高額療養費制度の特例措置があります。

この特例の対象となる特定疾病は、法令で指定されており、①血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害または先天性血液凝固第Ⅸ因子障害(血友病)、②人工腎臓を実施している慢性腎不全、③抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群(HIV感染を含み、厚生労働大臣の定める者に係るものに限る)の3疾病です。

1カ月の窓口負担は、医療機関(入院・外来別)ごとに、①～③は各1万円までですが、②については70歳未満の被保険者で標準報酬月額が53万円以上の方の場合は2万円です。調剤薬局の負担分がある場合は、医療機関の外来診療分負担額と合算して1万円(または2万円)を超えた場合は高額療養費の対象となり、超えた額が戻ってきます。

この特例措置を受けるためには、申請書の医師の意見欄に特定疾病にかかる医師の証明を受けて提出するか、特定疾病にかかったことを証明する診断書等を添付して健保組合に提出し、「特定疾病療養受療証」の交付を受ける必要があります。詳しくは健保組合のホームページなどで確認してみてください。

こうした高齢者の暮らしの動向について興味深い調査がこのほど政府から公表されました。23年版「高齢社会白書」です。それによると、コロナ禍前に比べ、情報収集にインターネットを活用する、携帯電話・スマートフォンで家族や友人などと連絡をとる高齢者が増えたことが分かりました。

過去の政府調査との比較で、コロナ禍の影響  
深い調査がこのほど政府から公表されました。23年版「高齢社会白書」です。それによると、コロナ禍前に比べ、情報収集にインターネットを活用する、携帯電話・スマートフォンで家族や友人などと連絡をとる高齢者が増えたことが分かりました。

当然、年金・医療・介護など社会保障に係る費用が増大し続けるという深刻な課題はありますが、少子化の中で医療・介護の効率性をICT技術の活用で高めながら、人口の多くを占める高齢者の生活に沿った社会環境を構築していくこともこれからの重要な課題です。

AIの活用といった技術革新が進む中、今後ますますデジタル技術が高齢者の生活の中に広がっていくことは必須です。一方、こうした環境になじみず、利用していない高齢者も一定数実在します。高齢者にも分かりやすく手軽に利用できるデジタル機器の開発や現行のシステム

## ★ Special Issue

### コロナ禍で進んだデジタル活用

## 高齢者の日常生活に深く浸透

わが国の総人口(1億2495万人、2022年10月1日現在)に占める65歳以上人口は3624万人で、総人口に占める割合(高齢化率は29.0%)です。将来推計では70年には2.6人に1人が65歳以上になる見込みです。

によるコミュニケーションの変化については、「人と直接会ってコミュニケーションをとることが減った」が6割超、そのうち約3割が「直接会わずにコミュニケーションをとることが増えた」と回答しています。

費用が増大し続けるという深刻な課題はありますが、少子化の中で医療・介護の効率性をICT技術の活用で高めながら、人口の多くを占める高齢者の生活に沿った社会環境を構築していくこともこれからの重要な課題です。

具体的手段としては、携帯電話・スマートフォンで家族・友人などと連絡をとる(メールを含む)が政府の15年調査と比較して7.1ポイント増の75.7%です。「健康・医療に関する情報収集にインターネットを活用する」は同17年調査時よりも30.2ポイント増の50.2%と大きく増えています。

すこやか特集

# 働く人が心がけたい 快適な睡眠

エンゼルスの大谷翔平選手が、侍ジャパンのチームメイトでカージナルスのラズ・ヌートバー選手から食事の誘いを受けた際、

睡眠を理由に断つことが話題となりました。

大谷選手にとって体調管理のため、また、自身のパフォーマンス発揮のために最も大切にしていることが「睡眠」です。

睡眠が日々の生活や仕事についてのどのような影響を及ぼすかについて、睡眠の専門家である内村直尚先生に伺いました。

## 睡眠不足が招くリスク

夜の睡眠が不足すると、翌日に我慢できない眠気が起きたり、体が疲れやすくなったり、イライラしたり、意欲が低下したりします。思考力の低下や集中力、判断力の低下が起きます。現役世代であれば、仕事の能力が下がります。

睡眠不足は、心身の不調を抱えているながら業務を行う状態（プレゼンティズム）の原因の1つで、働く人のパフォーマンスを低下させ、生産性を損なう可能性があります。本来の思考力や集中力、判断力が低下するため、仕事にも悪影響を及ぼします。分かりやすい例では、睡眠不足が産業界



故につながった例が挙げられます。1986年に起きたチェルノブイリ原子力発電所事故や、スペースシャトル「チャレンジャー号」の爆発事故も、睡眠不足が関係していたことが指摘されています。日本では2003年にJR山陽新幹線の運転士が、睡眠時無呼吸症候群のために居眠り運転を引き起こした事例があります。

人間が17時間を超えて起きると、酩酊状態と同等に脳や身体への反応が低下することが明らかになっています。朝6時に起きて23時まで仕事をすれば、事故が起きる可能性は高くなるのです。

勤務時間内で仕事を終わらせることによって、睡眠時間を確保し、翌日の仕事のパフォーマンスを上げることが大切です。24年4月からは、勤務医にも時間外労働の上

限規制が適用されます。働き方改革は、睡眠改革と言ってもいいものです。

## 働く人が心がけたい 快適な睡眠のカギ

エンゼルスの大谷翔平選手が睡眠について話すとき、睡眠時間だけでなく、寝る時間帯についても言及しています。大谷選手の場合は、10時間の睡眠と2時間の昼寝を常としているようですが、20〜59歳までは6〜9時間、60歳以上は6〜8時間が夜の適正睡眠時間です。昼寝は30分以内が妥当だと考えます。

人間の体内時計は約25時間で動いています。これを24時間にリセットするために、規則正しい生活習慣が重要です。大切なことは次の5つ。

- ① 朝の光を浴びる
- ② 起床後2時間以内に朝食を取る
- ③ 日中の運動
- ④ 人との接触
- ⑤ 昼と夜のメリハリ

この5つを守ることで、睡眠の質を保つことができ、自律神経代謝、内分泌のリズムを守ることにもつながります。

特に規則正しい睡眠習慣は大切です。朝起きて光を浴び、15〜16時間たつと睡眠を促すホルモン「メラトニン」が分泌されます。つまり、朝起きて15〜16時間たないと眠ることができないのです。大切なことは、朝起きる時間を一定にすること。いつもよりも遅く寝てしまっても、朝はいつもの時間に起きましょう。その日の昼間は少し睡眠不足で調子が悪くても、翌日の夜、いつもと同じように眠れば、睡眠の質が高まり前日の睡眠不足は解消します。

平日の睡眠が不足すると、つい休日に寝だめをしようとしてしまいます。しかし、睡眠をたためることはできません。睡眠負債を返済することができて、ためることはできないので

す。足りない場合は、休前日の寝る時刻を早めることで調整しましょう。

もう1つ、夜になると分泌される睡眠を促すホルモン「メラトニン」はブルーライトによって抑制されるため、寝る1、2時間前から、スマートフォンやゲーム、テレビ、パソコンの使用は避けることをお勧めします。照明にLEDを使っている場合は、夜間の照度を落とし、朝は上げるようにすると入眠が早まり目覚めにもよいでしょう。

## 不眠によるうつ病に注意!

睡眠が不足することによって、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳血管障害、がん、認知症などのリスクが高まるのが分かっています。また、食欲を促すホルモンが高まり、甘味に対する味覚を低下させ、肥満の原因にもなるなど、睡眠不足はあらゆる生活習慣病を引き起こす原因ともなり得ます。

また、うつ病にも注意が必要です。不眠の症状がある人が全てうつ病になるわけではなく、うつ病の人が全てうつ病になるわけではなく、うつ病の人の8〜9割程度に不眠の症状があることは事実です。

うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の低下が原因の1つと考えられています。眠れないことで夜の「メラトニン」が低下し、昼間のセロトニンも低下。それがうつ病発症の引き金になると考えられます。睡眠時間が5時間以下の不眠の人だけでなく、毎日9時間以上寝ている人もうつ病になりやすいというデータもあり、睡眠とうつ病には、密接な関係があると言えます。

睡眠中はストレスから誰もが解放されています。眠れない間は、少々悩んでいても大丈夫。しかし、眠れなくなると、逃げ場がなくなり、ストレスがさらに増えて、心を安定に導くセロトニンの低下を引き起こしてしまおうというメカニズムです。生活習慣の見直しは大切ですが、もし週に3日以上眠れないと感じる場合は、躊躇せず医療機関を受診しましょう。

## Column 世界一短い日本人女性の睡眠時間

厚生労働省のデータによると、日本人女性の平均睡眠時間は、7時間00分です。これは、男性の平均睡眠時間よりも30分短く、年齢別に見ると、20〜30歳代よりも40〜50歳代、60歳代と、年齢とともに短くなっています。

一方、OECD（経済協力開発機構）の調査では、日本人の平均睡眠時間は38カ国中最短です。ということは、40歳代から60歳

代の日本人女性の睡眠時間は、世界一短いと考えられます。

日本人女性の睡眠時間が短い理由として考えられることに、仕事や家事などの負担が大きいことが挙げられます。

近年、女性活躍推進がうたわれていますが、睡眠が足りない状態では、活躍しようにも実力を発揮することができないのではないのでしょうか。

今以上に女性の活躍を期待するのであれば、40歳代から60歳代の女性が適正睡眠を取れるような環境を整えることが大切です。

その意味で、男性の育児休業の取得や、2022年に新設された出生時育児休業の取得などは、もっと推進されてよいものです。女性の活躍推進には、十分な睡眠時間の確保という視点が不可欠です。



監修：内村 直尚先生  
久留米大学学長  
医師、医学博士、  
日本睡眠学会理事長

### 要介護の親がいると海外旅行はダメ？

「いつも心は寄り添って」  
NPO法人バオコ  
「離れて暮らす親のケアを考える会」  
理事長 太田 差恵子

vol. 138

新型コロナウイルスの位置付けがら類に移行し、海外へ出かける人が増えてきました。しかし、高齢の親がいると、渡航中に何かあったらこの不安から、行きたくても、迷いが生じるという声をしばしば聞きます。自分だけ楽しむことに罪悪感が湧くという人もいます。

Tさん(女性、60歳)はハワイが大好きで、新型コロナウイルスが始まる以前は、年に1度は出かけました。コロナ禍は諦めていましたが最近、「行きたくて、ウズウズしています」と話します。けれども、車で1時間ほどの実家では母親、85歳が一人暮らし。要介護2で、平日はデイサービスとホームヘルプサービスを利用しています。週末はTさんが行って、身の回りの世話をしています。「渡航中に、もし母に何かあったら後悔しそうです。でも、私も60歳。そんなことを言っていると、一生行けなくないですか？」と悩んでいました。



確かに、海外へ行くと、何かあっても駆け付けるのに時間がかかるでしょう。けれども、母親が85歳ということは、もしかするとあと20年くらい介護が必要かもしれません。20年たてばTさんも80歳になります。海外旅行に限った話ではありませんが、親が安心して生活できる環境を整えることができる

なら、子はやりたいことをやってもいいと思えます。そのときだけ自費でヘルパーに来てもらったり、場合によってはショートステイを利用したり。我慢ばかりしていると思いがギスギスしてきて、その鬱屈気は親にも伝わってしまいます。自分が笑顔になれば、親にも笑顔になってもらえるのではないのでしょうか。

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 66

### 更年期をどう過ごすか

女性の更年期は、精神的に不安定になりやすい時期です。しばらく前の海外の調査によれば、更年期の女性の8割以上の人が心身の不調を体験していたそうです。それには、ほてりや夜間の発汗、睡眠障害、陰の乾燥などの体の不調のほか、うつや不安などのこころの不調が含まれています。こうした心身の不調は、女性ホルモンが大きく変化することが原因として考えられています。

それに加えて、体の病気によって加齢を自覚したりすることも影響しています。子どもが自立したり親などの近親者が病気に罹ったり亡くなったたりして強い喪失感を体験するなど、心理的なストレスが影響していることがよくあります。また、夫の仕事が忙しくなったり夫婦の会話が減り、関係が不安定になったりすることも影響していると考えられます。

こうした心身の不調を自覚したときには、ストレスを上手に対処しながら、食事に気を付けて、塩分、チヨコレート、カフェイン、アルコールなどの摂取を避け、少量の炭水化物を頻回に取ったり、ビタミンや鉄分を適量摂取したりしながら、生活の中に有酸素運動などを適度に取り入れていくようにすると良いでしょう。ほてりや発汗などの自律神経失調症状は、ホルモン補充療法などの婦人科的な治療で

### COML 患者の悩み相談室

### がんの手術を拒む母 娘としては手術を受けてほしい

#### 私の相談

82歳の母は以前から糖尿病を患っていて、近くのかかりつけのクリニックを定期的を受診し、内服薬を処方してもらっています。母は時折、胃の不調を訴えるので、数年前までは年に一度、胃カメラ検査をしてもらっていました。ところが、2020年のコロナ禍の中で胃カメラ検査が途絶えてしまい、2カ月前、3年ぶりに胃カメラ検査を受けました。すると、早期の胃がんが見つかったのです。



クリニックから胃がんの治療が可能な病院を紹介され、そこで精密検査を受けたのですが、早期ではあるものの、内視鏡では取りきれない部位にがんがあると分かりました。そのため、内視鏡ではなく、胃の全摘手術を勧められたのです。母は「手術は受けたくない」と言い、父も「たとえ手術がうまくいっても、手術となれば体力も落ちるだろうし、糖尿病もあるから心配だ」と母の考えに同意しています。しかし私(娘)は、母はまだ元気で食欲もあるし、82歳にもかかわらず趣味の卓球も続けているぐらいなので、手術を乗り越えることができると思い、手術を受けてほしいのです。病院の担当医にそのことを話すと、「あくまで患者であるお母さんの意思を尊重しますので、よく話し合ってください」としか言ってくれません。どうしたらいいのでしょうか。

回答者 山口育子 (COML)

確かに娘さんからみれば、早期で見つかった胃がんで、手術で全摘すれば治る可能性があるならば手術を受けてほしい。82歳とはいえ、元気で体力もある母親ならばなおさら、と考えるのは当然だと思います。いろいろと話を聴いてみると、母親は理解力があり、医師からいろいろと説明を受けた結果、決めた結論であることが分かりました。常日頃から気丈で、意思表示が明確な方なのだそうです。それだけに、なかなか自分の心配を言い出せていないことが分かりました。そこで、もう一度ご両親に娘さんとしての考えを伝え、再度よく話し合うことをお勧めしました。その上で母親の決心が固ければそれを尊重することも大切です。ただ、気持ちが変わればいつでもそれを表明していいことを口添えさせてはどうかとお伝えしました。

改善することがあります。うつや不安の症状が強くなっているときには精神医学的な治療が役に立ちます。更年期の後、まだまだ人生は長く続きます。そのように考えると、この時期に、これから自分がどのような生き方をするのか考えることは、女性だけでなく、男性にとっても大切な時期だと考えられます。



健康 マメ知識

「すこやか特集」 Part 2

### 睡眠の質を悪化させるお酒やたばこ

よく眠れると、入眠のためにアルコールを摂取する人がいますが、これは間違い。アルコールはたしかに眠気を誘うのですが、摂取後3、4時間経過するとアセトアルデヒドという覚醒物質に変化するため、深く眠ることができなくなります。依存症を引き起こすきっかけとなり得ますので、眠ることを目的としたアルコール摂取はやめましょう。

ただし、就寝時にリラックスするために飲む適量程度のアルコールはOK。早めに夕食をとりながらの適量の晩酌には、睡眠にも良い効果があります。適量とは、純アルコールで20g。日本酒であれば1合(180ml)、ビールであれば500ml、ウイスキーであればダブル1杯(60ml)、ワインであればグラス2杯(200ml)程度のことを指します。入眠3時間前には飲み終えるようにし、できれば週2日、少なくとも週1日は休肝日を設けるようにしましょう。

たばこには覚醒作用があります。寝る前はもちろん、夜中に目が覚めたときの喫煙も控えてください。

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

電話治療相談 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



詳しくはCOML ホームページへ



# 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)

## 鮭とささがきゴボウの南蛮漬け

●分量:2人分 ●1人分250kcal、塩分2.2g

鮭切り身	2切れ(各80g)	(漬け込み液)	
塩・こしょう	各少々	濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
ゴボウ	50g	穀物酢	大さじ2
ニンジン	15g	酒	小さじ2
白ネギ	20g	砂糖	大さじ2
片栗粉	適量	塩	小さじ1/8
サラダ油	大さじ2	唐辛子	少々
カイワレ菜	少々	水	小さじ2

- 1 鮭を一口大に4つに切り、片面に塩・こしょうをふって10分おく。
- 2 ゴボウはささがきにして水にさらし、ペーパーで水気を切っておく。
- 3 ニンジンも千切りに、白ネギは粗みじん切りにする。
- 4 漬け込み液の調味料を小鍋に入れて混ぜ、強火にかけ、ひと煮立ちしたらボウルに入れる。ニンジン、白ネギ、輪切り唐辛子を加える。
- 5 フライパンにサラダ油半量を入れて中火にかける。温まったらゴボウを加えて炒め、少し揺れるくらいで取り出し、④の漬け込み液を入れる。
- 6 鮭の切り身の両面に片栗粉をまぶす。⑤のフライパンに残りのサラダ油を加えて中火にかけ、鮭を交互に返しながら4〜5分程度、音はしくなるまで焼く。ペーパーで油を切って④の漬け込み液に入れてあえる。15分〜半日程度漬ける。
- 7 器に盛り付け、カイワレ菜を添える。

鮭に含まれるアスタキサンチンはビタミンC・Eより抗酸化作用が強く、紫外線による肌トラブルを防ぐほか、老化防止、疲労回復も助けてくれます。少なめの油で焼いたら、漬け込み液へ。半日も漬ければ、味がしつかり染み込みます。

付け合わせは、電子レンジで作るお手軽レンピ。マッシュャーではなく木べらを使い、程よくジャガイモのころころ感を残します。サバのうまみとカレーの風味がきいた「ごはんにも合うポテトサラダ」です。

**POINT** 漬け込み液は煮詰めてしまうと、風味が飛び、味も濃くなってしまいます。強火で一氣に火を通して、ひと煮立ちしたらすぐに火から下ろしましょう。



## ポテサバ(サバ缶のポテトサラダ)

●分量:2人分 ●1人分188kcal、塩分1.2g

サバ(水煮缶)	50g	マヨネーズ	大さじ2と1/3
ジャガイモ(男爵)	150g	穀物酢	小さじ1
キュウリ	40g	カレー粉	小さじ1/3
塩	小さじ1/8(塩もみ用)	塩	少々
玉ネギ(みじん切り)	小さじ1		

- 1 ジャガイモは皮をむき、一口大に切って耐熱容器に入れる。ラップをかけて500Wの電子レンジで7分加熱し、熱いうちに木べらで粒が残るくらいにつぶし、マッシュポテト状にして冷ます。
- 2 キュウリは薄い小口切りにして塩を加えてもみ、5分ほどおく。
- 3 ボウルにジャガイモを入れて、マヨネーズ、穀物酢、カレー粉を入れて混ぜ、そこへ玉ネギと水気を適度に絞ったキュウリを加えてあえる。最後にサバを加えて軽く混ぜ、塩で味を調える。

vol.150

### 追ってけ!カルチャー

明知 真理子

百人の和歌を集めた「百人一首」のことは、皆さんもご存じです。収録されている和歌を暗唱すると「おっ」という反応が返ってくる場合があります。もちろんいい意味での「おっ」で、教養がある人だと見なされるようです。そこには「見かけによらず」も含むことが多いのですが、それを差し引いてもなかなかい

い気分です。ただ、そこで言い出せないのが、実は意味は分かっているが、小学生の時、カルタ大会のために丸暗記しただけなので、ほぼ呪文としてしか覚えていないのです。そこで出会ったのがこの「百人一首」の現代語訳。口語短歌の第一人者と言える歌人・東直子さんが作者の心に寄り添って、当時の和歌を今の言葉で読みなおしています。

タイトルは、小野小町の一首から。花の色はうつりにけりないたづらに我が身世にふるながめせしまに

### 百人一首を現代語訳

### 今の言葉で味わう和歌の世界

それを今の言葉にしてみると、こうなります。花々は色あせるのね長い雨ながめて時は過ぎゆくばかり

現代語になると急に意味が分かり、豊かな世界が心に広がります。ほかに素敵な短歌がたくさんあり、昔の人も景色に感動したり、恋に悩んだりしていたのだも

あと、しみじみ味わえます。その「百人一首」は、当時の「ベスト100」とも言えるもの。名作ぞろろに決まっています。全ての作品に解説も付いているので、丸暗記したタイプの人には、答え合わせのような楽しさもあるのではないのでしょうか。読み終える頃には、本物の教養人になっっているかもしれません!

『現代短歌版百人一首 花々は色あせるのね』  
著者:東直子  
発行:春陽堂書店  
定価:1,870円(税込)

### Let's STRETCH! Vol.90

## 機能改善アクティブストレッチ⑥ (胸・背中)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

このストレッチングは、ストレッチの効果と筋収縮を積極的に行うことで筋肉の活性化を狙います。今回は、姿勢改善と肩こり解消に効果的なアクティブストレッチです。

- 1 背中側にある筋群で肩甲骨を背骨に寄せるようにしていきます。この時、首をできるだけ長くみせるように肩甲骨を下げる意識で行います。肘を曲げ、手のひらが外を向くように行います。この時、大胸筋がストレッチされます。
- 2 次に、手を合わせて肩甲骨を背骨から遠ざけるように大胸筋を締めるようにして手を前方に押し出します。この時、背中側の僧帽筋中部や菱形筋がストレッチされます。パリエーションとして体幹を左右に側屈させると広背筋もストレッチされます。

この動きを肩甲骨の内転を5秒、外転を5秒を目安に3〜5往復繰り返します。実施中はドロイン(おなかを細くするように収縮)します。

**注意!** 首や肩および腰に痛みが発生した場合は中止します。

「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