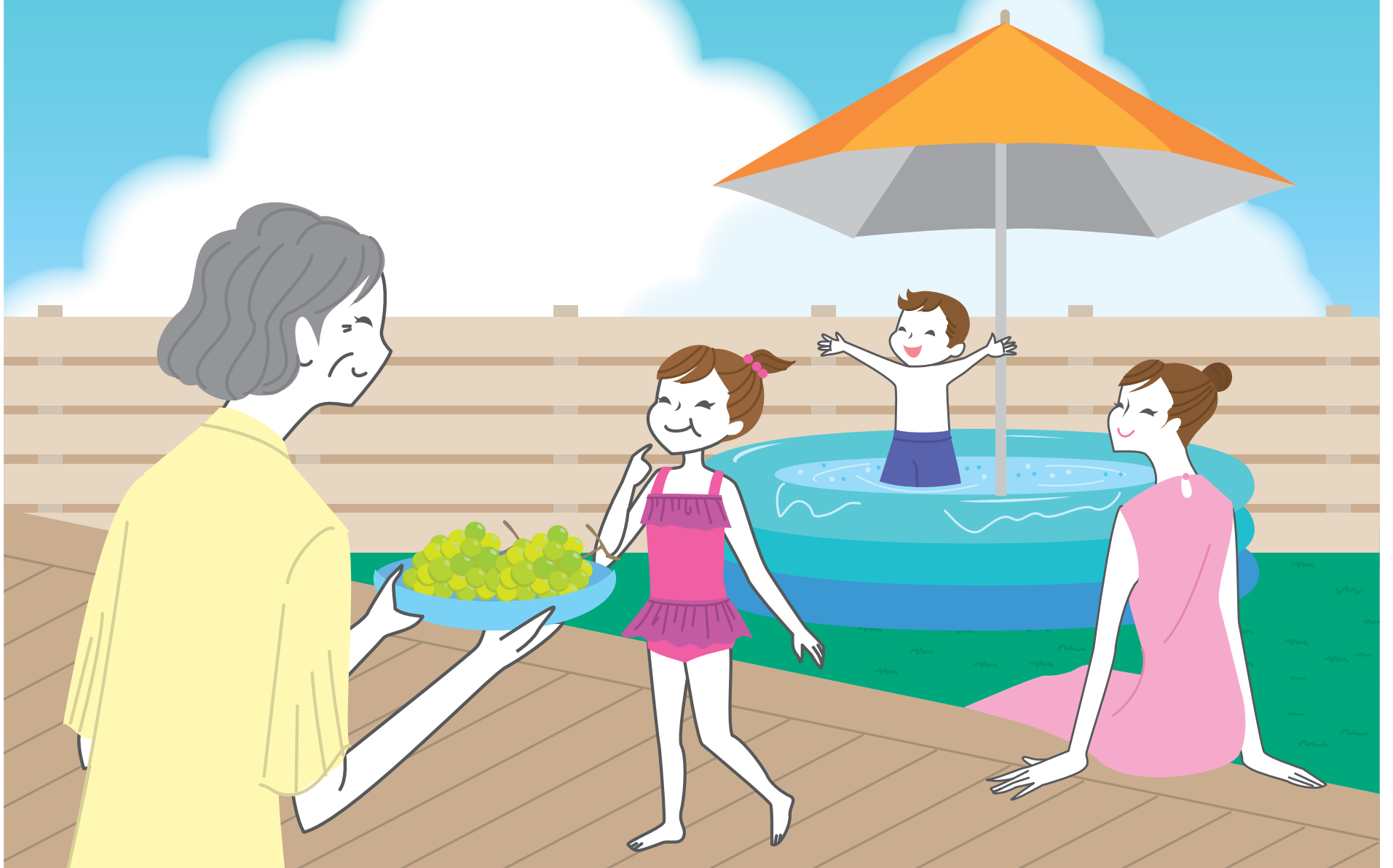


すこやか**健保**

知っておきたい！ 健保のコト

VOL.28

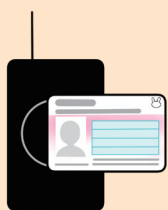
オンライン資格確認の準備は順調？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するオンライン資格確認システムは、当初3月に本格稼働の予定でしたが、プレ運用を継続する形で本年10月に半年延期されました。

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、まずマイナポータルに利用申し込みをする必要があります。マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービス。社会保障の各行政手続の検索やオンライン申請などがワンストップでできる自分専用のウェブサイトのことです。

それにより医療機関の受診時に、患者自らがマイナンバーカードを窓口のカードリーダーに置くことで、保険資格確認ができることとなります。これに対応できる医療機関はまだ限られていますが、国は2023年3月末にはおおむね全ての医療機関で導入を目指す方針です。

10月の本格稼働が迫っていますが、医療機関の参加状況は6月時点で732施設にとどまっていることもあり、健保組合など関係者から本当に大丈夫なのかとの不安の声が出ています。健保連は7月1日、参加医療機関の大幅増加に向けて、確実なスケジュール管理を行うよう、国に申し入れを行いました。また今後のICTシステムの構築に当たって、保険者、医療機関等関係者の準備期間が十分に確保できるような進捗管理を実施すること、運営費の負担に関して、システム立ち上げ時期における国の負担も含めた費用分担の在り方について十分に検討していくこと——も併せて求めました。



また6月23日、接種後に死亡された人の数が277件と国の審議会で公表されると、若い世代を中心に副反応が怖いのでワクチン接種を受けたくないなどの声が巷にあふれ、マスクもこの現象を多く取り上げました。実際には亡くなった人とワクチンの因果関係が認められない、判断できない事例がほとんどであるにも関わら

ず、数字だけが一人歩きした格好です。河野太郎ワクチン担当大臣もデマであり事実と違うことを拡散しないようにと注意喚起を促しました。今、デマに惑わされず、正しく現実を判断するためには「ヘルスリテラシー」が必要です。リテラシーとは、膨大な情報の中から必要な（信頼できる）情報を抜き出し、活用する能力のことをいいます。「ヘルスリテラシー」は、健康や医療に関する多くの情報から、信頼できる確かな情報を扱うことができる能力です。

気になるのは接種者が増えるのと並行してSNSなどで事実でないことが拡散されていることです。「ワクチンにはマイクロチップが含まれているから監視される」「ワクチンを打つと不妊になる」——など。

現在、インターネットなどでは膨大な情報があふれています。自分が知りたいかつ信頼できる情報を得るためには、①情報の発信源はどこか（公的な機関か、個人か）②いつ発信（公表）された情報か③情報に隔たりがないか（情報の一部だけを切り抜いて誇張していないか）④商業目的ではないか——などに注意して、ネットで検索するとき

★ Special Issue

ワクチン接種に伴い流言拡大 リテラシーを高め正しい判断を

すこやか特集

改正母子保健法施行 全国に広がる 産後ケア

妊娠・出産を経た母親は、こころとからだ、そして生活環境が大きく変化します。

出産という身体的にも負荷がかかる大仕事の後、すぐに24時間体制で始まる赤ちゃんのお世話、寝不足も加わり、産後間もない母親は、心身ともに不安定になりがちです。

産後うつ病の発症頻度も10〜15%と高く、厚生労働省は、この時期の母親の不安や負担を軽減することに力を入れています。

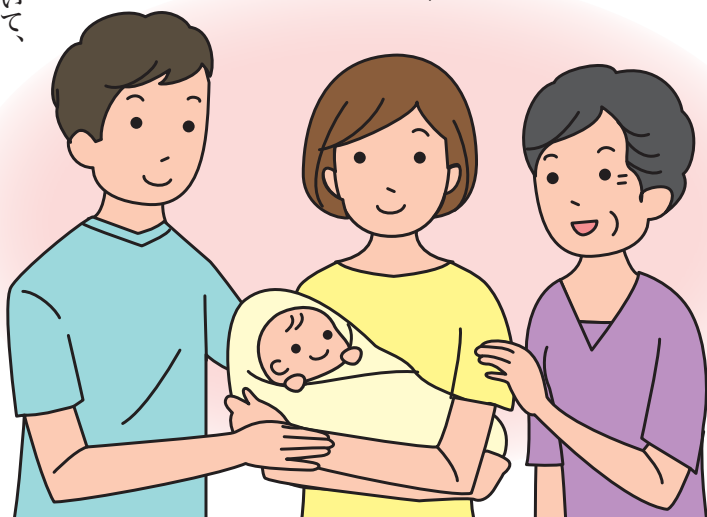
母子保健法改正に伴い、本年4月から法制化された産後ケア事業をはじめ、

産後ケアの重要性や社会的サポートの現状について、東京都立大学教授で日本助産師会副会長の安達久美子先生にお話を伺いました。

今、なぜ産後ケアが必要か

産後ケアとは、出産後間もない母親の心身に対して実施される支援のことです。

もともと、妊娠・出産に対して、わが国では、母子健康手帳の交付、妊娠中の母親学級、妊婦健康診査、産婦健康診査、産婦訪問、新生児訪問など、さまざまな母子保健事業が行われてきました。近年では、2015年度には妊娠・出産包括支援事業、17年度には子育て世代包括支援センターの設置などが加わり、産前産後の母子支援は、より充実が図られています。特に19年に公布された改正母子保健法によ



り、産後ケアは「事業」として法制化され、本年4月より事業実施が市区町村の努力義務となつていきます。

これらの制度の充実が図られてきた背景には、少子化、核家族化、祖父母世代の就労など、子育てをするには困難な環境の変化が挙げられます。

また、産後はライフスタイルを変える必要に迫られること、パートナーとの関係性が変化することでストレスを感じやすくなる時期でもあります。このような時期に、少しでも早く母親の身体が回復し、こころが安定するように、自宅での育児生活がスムーズにできるように支援することが産後ケアの目的です。

出産後、不安定になりがちな母親の心身

以前、2005〜2014年の10年間に東京23区で発生した妊産婦異状死の調査で、89人中63人が自殺であったことが話題となりました。さらに、この調査によると、自殺した妊産婦では約4割がうつ病または統合失調症であり、産後1年未満の6割に産後うつ病をはじめとする精神疾患が認められました。

精神疾患を有する心中による虐待死亡事例では、妊娠期・産後期の問題として、マタニティブルーが最も多かったことが報告されています。

いわゆる「産後うつ」の発生頻度は1〜1.5割と多く、誰にでも起こる可能性があります。妊娠・出産に伴うホルモンバランスの急激な変化が原因といわれることもあります。報告もあり、産後うつとホルモンバランスの関係は断定することはできません。

しかし、産後は、生活環境の大きな変化によるストレス、母乳育児、赤ちゃんのお世話、家事などで慢性的な睡眠不足に陥ることなどで、母親の心身に大きな負荷がかかることは間違いありません。

最近の研究では、良いストレスと悪いストレスの両方がうつを発症させるという報告もあります。妊娠・出産という大きなライフイベントがきっかけとなつて、いわゆる産後うつを発症することも十分あり得ます。特に産後3、4カ月と7、8カ月のあたりは注意が必要です。周囲の人も気を付けてみてあげてください。

積極的に利用したい産後ケア

特に初産婦の場合、新生児を初めて見るという人も少なくありません。情報化社会の中で、妊娠・出産、子育てに関する

情報は溢れています。ですが、実際に新生児を目にしたことがない、触ったことがないという人も多いことでしょう。経験したことのないことに直面すると誰もが不安を感じるものです。

産後、自宅へ戻った母親が、トイレに行くたびに赤ちゃんから目を離すのが怖いので、赤ちゃんのベッドをトイレの前まで運んでドアを開けたまま用を足しているという話を聞いたことがあります。そこまで気になってしまつたと子育ては不安ばかりでしょう。

「新型コロナウイルスにより里帰り出産を断念した」、「立ち会い出産ができなくなった」、「実家のサポートが受けられなくなった」、「夫と2人での初めての育児に不安を抱えている」、「夫が忙しく1人で上の子と新生児の面倒をみなければならぬ」など、産後の母親が抱える困難は一人一人違います。

産後ケアには、一定期間泊まり込んでケアを受ける「宿泊型」、日中に施設に行く「デイサービス型」、自宅に助産師や保健師などが出向く「アウトリーチ型」の3種類があります。

子育ては1人で頑張らなくていいし、パーフェクトを求めなくていい。ぜひ、積極的に自治体の産後ケアサービスを利用してください。そして周囲の人には、子育て世帯を温かい目で見守ってあげてほしいものです。

産後ケアサービスの内容

母親の心身のケア、授乳相談、
育児相談、栄養管理、保健指導など
デイサービス型では、母親同士の交流ができる



Column 妊娠前から産後まで、母子の健康をサポート

2019年の臨時国会で母子保健法の一部を改正する法律が成立し、産後ケア事業が法制化されました。これにより、本年4月から市区町村へ「産後ケア事業」実施の努力義務が課せられ、利用できる期間も「出産直後から4カ月頃」から「出産後1年」へと長くなりました。市区町村事業である

ため、事業内容は自治体ごとに異なりますが、今後はより利用しやすくなると考えられます。

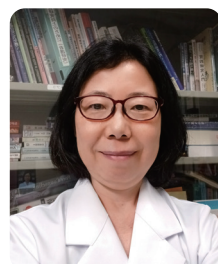
妊娠前の不妊治療についても、本年より所得制限が撤廃され、助成額や回数が増えています。また、来年からは保険適用も予定されています。経済的なサポートの充実だけでなく、メンタル面での

サポートも必要であることから、日本助産師会では、厚生労働省の委託事業として、不妊症・不育症

におけるピアサポーターの育成を行います。一般の方も参加可能です。詳細はピアサポート養成研修会HPで。



研修会HP



監修：安達久美子先生

東京都立大学健康福祉学部
看護学科教授／
日本助産師会副会長

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」
NPO法人パオコ
「離れて暮らす親のケアを考える会」
理事長 太田差恵子
vol. 113

**1人暮らしは
かわいいそう？**

離れて暮らす老親が1人暮らしをしていると、子としては気がかりなものです。知人などに話そうものなら、「かわいいそう」「一緒に暮らしてあげれば？」と言われることが多いのではないのでしょうか。

Yさん(女性50代)の母親(80代)も実家で1人暮らし。Yさんはコロナの影響で、ほぼリモートワークとなったのを機に、パソコンと身の回りのもの一式を携えて実家へ。「私はシングルなので、身軽なんです。母も私と一緒にいるのが安心だろ」と思って実家での生活にシフトしたのですが…。1カ月のうち3週間を実家で過ごすようになりました。ところが、3カ月目を迎えたころ、母親からまさかの発言が。「いつまでいるの?」と…。

腹を割って話したところ、母親が不満に思っていることが判明。「あなたが仕事をしていと思うと、テレビのポリウムをあげられない。近所の友達も、気を使って訪ねてこなくなつた」と母親は言います。

「最初は驚きましたが、考えてみれば実家で過ごすといっても、私はほとんど仕事をしていますし、『親孝行』の押し付けだったのかもしれない。母には母の生活があったのです」



ね」とYさんは自嘲気味。それから間もなく、Yさんは自宅中心の生活に戻したそうです。親の性格にもよりますが、「1人暮らしはかわいいそう」は子の思い込みの可能性も。気楽な生活を楽しんでいる親もいます。親に対し何か行動に移す際には、事前にしっかり話し合います。親と子、それぞれの暮らし、そして生き方を大切にしたいものです。

**ほっとひと息、
こころにビタミン**

精神科医 大野裕

vol. 41

人のつながりが持つ意味

年を追うごとに暑さが厳しくなっています。暑い日が続くと、思春期のころに読んだ石川啄木の文章を思い出します。その中で啄木は、汗まみれになりながら、二階の窓から通りを眺めています。

通りでは、行き交う人たちが「暑い」「暑い」と言い合っています。文章からも、実に暑そうな雰囲気伝わってきます。その情景を眺めている啄木は「人間は…孤高の動物ではない」と書き、いくら「暑い」と言っても汗が減りはしないのに、「暑い」と言い合うのは、1人で泣いたり笑ったりしないのと同じ、自己表現をしようとする「人間の本能」だと書きます。

人間関係で大事なものは、「暑い」という言葉の意味ではなく、「暑い」と言い合うこととお互いの気持ちを通わせ合うことなのだ、啄木は言いたいのでしょう。私たち人間は、暑さ寒さの自然現象や災害などの厳しい状況に出合うと、みんなで力を合わせてその状況を乗り切ってきました。こうした人と人とのつながりは、今なお続くコロナ禍でこれまで以上に大切になってきています。

さて、この文章は妙に強く私の記憶に残っています。それは、中学から親元を遠く離れて生活することになったことが影響しているのでしょうか。1人暮らしをはじめた私は、涙が

Vol.53

COML 患者の悩み相談室

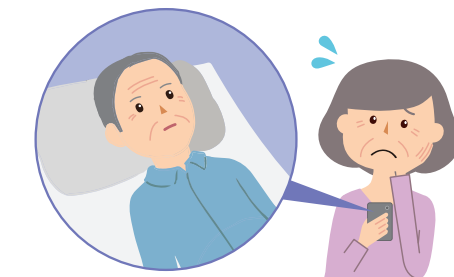
**術後の経過に不安、
執刀医の説明を録音したい**

私の相談

57歳の夫は脳の血管の奇形のため、発作が出て倒れたり、記憶が無くなったりする症状に悩まされてきました。通院していた病院では手術ができないと言われたため、手術を受けられる病院を探して転院しました。

まずはカテーテル治療で血管によって瘤こぶになっている部分を小さくしてから手術を受けることになりました。5回目のカテーテル治療で出血するというアクシデントがあったものの、何とか本来の目的である手術を1カ月半前に受けることができたのです。

カテーテル治療をしてくれた医師は「かなり難しい手術」と言っていたが、手術を担当する医師からは「90%は大丈夫。リスクは視野が狭くなる程度」と言われたので、夫は「失明するのではないなら」と前向きに捉えていました。回復には2週間、遅くとも1カ月で退院できると言われていました。ところが、1カ月半経つのに、歩けない、食事が取れない、会話がままならないという状態です。コロナ禍で面会ができないので、写真や動画で本人の様子を見せてもらっているのですが、表情もまったく無くなってしまっているのです。今度、執刀医と会って説明を受けることになっているのですが、同席できる人数が限られているので、説明を録音したいと希望してもいいのでしょうか。



回答 回答者 山口育子(COML)

コロナ禍で最も増えている相談は、入院している患者と直接会って状態の確認や話し合いができない、医療者から十分な病状説明が受けられないといった、入院患者との面会禁止による不安や不信感などです。相談者が見た動画の夫の無表情も、たまたまそのときがそうだったのか、いつもなのか判断できず、不安に陥っておられました。それだけに、医師と面談して説明を受ける機会は大切にしたいものです。

説明を録音することについては、医療者からみると「証拠を取っている」行為と判断され、身構えられてしまうことがあります。そのため、なぜ録音したいのか、「当日同席できない家族に同じ話を聞かせるため」という理由を明確に伝えたいと録音の許可を得ることが大切です。

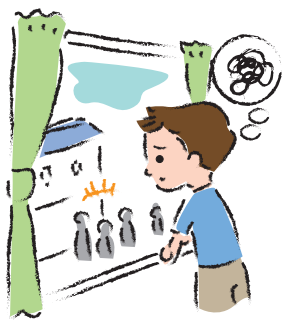
認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「かしこ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 大阪: TEL 06-6314-1652

〈月・水・金 9:00~12:00、13:00~16:00(15:30受付終了)〉ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え(土 9:00~12:00)



出るほどに寂しい思いをしながら、下宿屋の二階にあった部屋から人が行き交う道を眺めていました。その後、私はその寂しさからなかなか立ち直れないで苦しむことになりました。

その体験を思い出しながら、暑いからといって家に閉じこもりきりにならず、感染対策をしながら人間的交流も大切にしたいと考えました。

健康
マメ知識

父親が産後不調に陥るケースも

国立成育医療研究センター研究所の調査(2020年)によれば、父親が母親の産後1年間に「メンタルヘルスの不調のリスクあり」と判定される割合(11.0%)は、母親の場合とほぼ同程度(10.8%)であると分かりました。また、産後1年間に夫婦が同時期に「メンタルヘルスの不調のリスクあり」と判定された世帯は3.4%という結果も出ました。この背景には、父親の長時間労働や、母親の睡眠不足などがあると考えられています。

夫婦ともに同時期にメンタルヘルスの不調に陥ってしまうと、子どもの養育環境が著しく悪化する可能性があります。産後ケア事業の目的は、母子と、父親を含めたその家族が、健やかな育児ができるよう支援することにあります。母親はもとより、父親のメンタルヘルスにも支援が必要です。