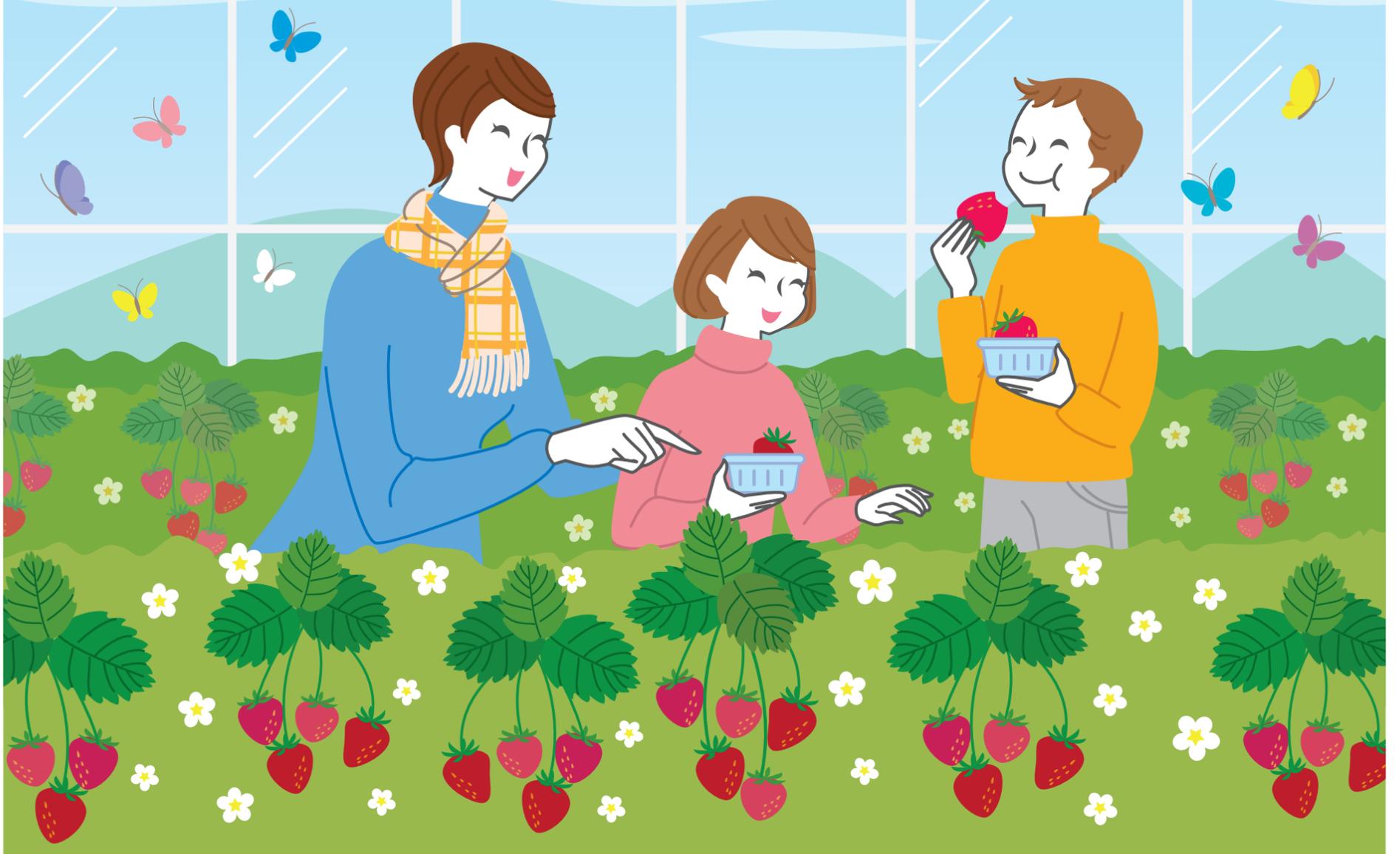


すこやか 健保

★
Special Issue

感染者激増で幕を開けた2022年

山積する難題をどう解決するのか

2022年はオミクロン株による新型コロナウイルス感染者の激増で幕を開けることになりました。感染力が非常に強いオミクロン株は世界中で猛威を振るっていますが、わが国では昨年11月末に海外からの渡航者から発見されたのを機に、国内でも12月中旬から感染者が徐々に増えはじめ、感染経路が特定できない市中感染が増えるなど、感染の再拡大が懸念されていました。

年末年始は2年ぶりに故郷で過ごす人たちや観光客も増え、経済にも明るい兆しがみえたのですが、年が明けるとわずか1週間で感染者が激増。政府は増加が著しい沖縄、山口、広島、3県を「まん延防止等重点措置」の対象としましたが、さらなる拡大を受け1都12県を追加しました(1月19日現在)。第6波に突入したとの見方もあり、予断を許さない状況が続きます。

また、22年は社会保障制度にとっても大きな問題を抱えています。団塊の世代が今年から25年にかけて75歳に到達するからです。75歳以上

が加入する後期高齢者医療制度には現役世代の保険料から4割強の支援を行っており、今後の負担が現役世代に重くのしかかっています。既に一定の所得のある後期高齢者の方には10月から窓口2割負担が導入されますが、対象者は一部に限られ焼け石に水の感があります。

今後、残された時間が少ない中で、政府が新型コロナウイルスの収束に向けた対策や安定した社会保障制度の構築など、山積する難題にどう最適解を導き出すのか注視していく必要があります。

最後に少し明るいニュースを。左のコラム(健保のコト)でも触れていますが、セルフメディケーション税制は昨年末までの限定措置でしたが、引き続き26年末まで5年延長されました。健康管理の取り組みに関する書類の確定申告書への添付も不要(ただし5年間保存)となり、簡便化されました。なお、従来のOTC医薬品の医療費適正化効果が薄いものを対象外とする他、逆に同効果の高い医薬品が追加されました。

VOL.34

知っておきたい! 健保のコト

確定申告に医療費通知の活用を

2021年分の確定申告の受付期間は2月16日～3月15日です。17年分から健保組合が発行した医療費通知(原本、必須記載事項あり)を添付することで確定申告の「医療費控除」(上限200万円)に活用できるようになりました。併せて「セルフメディケーション税制」による申告も始まりました。控除対象となるかどうか、確定申告前に確認してみましょう。

セルフメディケーション税制(以下、セルフ税制)は、スイッチOTC医薬品(要指導医薬品および一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品でパッケージやレシートに識別マークが付いています)の世帯での年間購入費が1万2000円以上の場合、超えた金額(上限8万8000円)を所得から控除できる仕組みです。注意することはセルフ税制を受けるには健診やがん検診、予防接種など健康管理に取り組んでいることが条件です。もう一つは医療費控除との併用ができずどちらか一方しか申告できないことです。

まず、医療費関連のレシートで実際に支払った合計額が10万円を超えているかどうかを確認してください。超えていない場合はセルフ税制対象の医薬品の合計額が1万2000円以上であれば超えた額をセルフ税制で申告するのよいでしょう。医療費関連の窓口負担の合計額が10万円以上ならその超えた額とセルフ税制の超えた額の多い方を選択すればよいのです。詳しくは加入している健保組合または国税庁のホームページなどで確認してみてください。



すこやか特集

もしかするとその不調、 甲状腺の異常が 原因かもしれません

「甲状腺」はどこにあり、どんな働きをしているのか、ご存じですか。聞いたことあるけどよく分からない、働きは知らない——そんな人が多いのではないのでしょうか。

甲状腺は体の成長や新陳代謝などに欠かせないホルモンを作り出している臓器です。今回は、大学病院において

初めて甲状腺センターを創設し、外科や内科ほか複数の診療科を集めて総合的な治療に取り組む

昭和大学横浜市北部病院の福成信博先生に、甲状腺の働きや病気などについてお話を伺いました。

甲状腺ホルモンの異常が不調の原因に

甲状腺は首の中央、喉仏の下にある、蝶が羽を広げたような形をしている臓器です。ここで作られているのが「甲状腺ホルモン」です。

甲状腺ホルモンには、食事から摂取した栄養素をエネルギーに変えて体の新陳代謝を活発にする、交感神経を刺激して脈拍や体温、心臓の動きなどを調整する、皮膚の代謝を活発にする——などの重要な働きがあります。子どもの成長や発達、大人の健康維持や脳の働きなどに欠かせないホルモンです。

動悸がする
月経不順が続いている
手足がむくむ
イライラする
疲れやすくだるい



甲状腺になんらかの異常が起こると、甲状腺の腫れが現れることもあります。通常は首を触っても形は分かりませんが、腫れが進行すると外から手で触っても分かるようになります。

甲状腺ホルモンが正常に作られなくなると、さまざまな異常が現れます。

過剰に作られることで発症するのが「甲状腺機能亢進症」で、動悸や息切れ、イライラ感などが現れます。逆に不足することによって発症するのが「甲状腺機能低下症」で、気力の減退、眠さ、皮膚の乾燥などの症状が現れます。両方に共通するのは体のだるさ、疲労感、手足のむくみ、月経不順などです。甲状腺にしこりができる「甲状腺腫瘍」も多くみられる病気です。

女性に多く発症する バセドウ病

医療機関では、問診、触診とともに、首の周りの超音波（エコー）検査と血液検査で甲状腺の腫れやホルモンの分泌量異常を確認し、診断を確定します。甲状腺腫瘍が疑われる場合には、穿刺による細胞診や甲状腺シンチ、CT検査などが行われることもあります。

甲状腺機能亢進症で多くみられるのは、20〜30歳代の女性を中心に発症する「バセドウ病」です。主な症状に甲状腺の腫れ、動悸、息切れなどのほか、眼球の突出、食欲亢進、体重減少があります。主な治療法は次の三つです。

主な三つの治療法

- 甲状腺ホルモンを抑える薬を服用する薬物療法
- 放射性ヨード剤を服用して甲状腺の細胞を減少させるアイソトープ治療
- 過剰分泌している甲状腺を切除する手術療法

それぞれにメリット、デメリットがあるので、症状や治療後のQOL（生活の質）、患者の希望などを考えて選択されます。甲状腺機能亢進症にはバセドウ病のほかにも、「無痛性甲状腺炎」や「亜急性甲状腺炎」などがあります。

橋本病、腫瘍にも 十分注意を

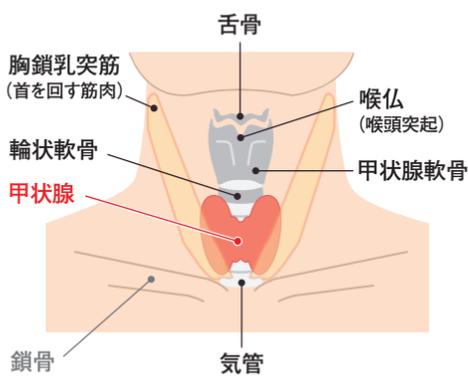
甲状腺機能低下症の代表的な病気は「橋本病」です。40歳以上の女性に多いとされ、甲状腺の腫れや手足のむくみなどとともに便秘やもの忘れなどの症状が現れます。甲状腺に慢性的な炎症が起きることで発症する自己免疫の病気に分類されます。多くの場合ホルモン値が大きく減少することなく、経過観察か、不足分をホルモン剤で補う治療が行われます。海藻などヨードを

多く含む食品を食べ過ぎると機能低下を起しやすくなるので注意が必要です。

もう一つ注意が必要な病気が「甲状腺腫瘍」です。あまり心配のいらぬ良性腫瘍がほとんどですが、まれに悪性腫瘍（がん）の場合もあります。ただ悪性腫瘍でも、比較的小さく予後もいい甲状腺乳頭がんがほとんどです。治療は経過観察を行い、進行度に応じて手術が行われます。手術では甲状腺切除とリンパ節郭清（全てを取ること）が行われますが、切除などの範囲は病状によって変わります。

このように甲状腺の病気は三つに大別されますが、初期症状では気付きにくいのもこの病気の特徴です。甲状腺の異常で起こる体のだるさ、疲労感、イライラ感、手足のむくみ、月経不順などの症状は、加齢・過労・ストレス、また更年期障害、高血圧など他の病気の症状と区別が付きにくいのです。こうした何となく体調が悪い、いわゆる「不定愁訴」が続いた場合は、甲状腺の病気が原因かもしれません。内分泌科や甲状腺外来などを受診・相談するとよいでしょう。

〈図1〉甲状腺の位置と大きさ



〈図2〉甲状腺機能亢進症と低下症の症状の違い

甲状腺機能亢進症	甲状腺機能低下症
・動悸	・脈が遅め
・息切れ	・眠さ
・暑がり	・寒がり
・手足の震え	・気力の減退
・イライラ感	・皮膚の乾燥
・体重減少	・動作が緩慢
・下痢気味	・体重増加
他	・便秘気味 他

Column 甲状腺ホルモン分泌のメカニズム

甲状腺ホルモンには、サイロキシン(T4)とトリヨードサイロニン(T3)の二つがあります。このホルモンの分泌量の調整は、脳の下垂体から出される甲状腺刺激ホルモン(TSH)が行っています。甲状腺ではT4が主に生成されていますが、T4が肝臓などでT3に変わり、全

身の新陳代謝を促す働きをしています。通常、一定量のTSHが分泌されることで甲状腺ホルモンのT4、T3の量が正常に保たれています。甲状腺に異常が起こりT4、T3の分泌が異常に亢進されると、脳の下垂体はTSHの分泌を抑えることでT4、T3の分

泌も抑えようとします。逆にT4、T3の分泌が減少するとTSHの分泌を増やしてT4、T3の分泌も増やそうとします。

これをフィードバック機構といい、このメカニズムによって甲状腺から出されるホルモン量は一定に調整されているのです。



監修：福成信博先生

昭和大学横浜市北部病院 副院長
甲状腺センター長 外科教授

「いつも心は寄り添って」
 離れて暮らす親のケア
 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.119

介護に必要な “援助希求力”

悩みを誰かに話したり、助けてほしいと求めたりすることを「援助希求」といいます。これって、得意な人と不得意な人がいると思うのです。親の介護を巡って課題が出てきたときに「どうしたらいいと思う？いい方法ない？」と周囲に助けを求めるのは得意なタイプ。一方、「家族のことだから」と自分だけでなんとかしようとするのは不得意なタイプ。

Mさん(女性60代)はトップレベル(?)で、「援助希求」に長けた女性です。母親は遠方の実家で一人暮らしをしていました。要介護度が重くなり、特別養護老人ホームに入居を申し込んだときのことです。申込者が多くて「待機」に。そこでMさんは、会う友人、知人ごとに「困った、困った」と言いました。すると、友人の1人が家族に話したところ、大工職人の夫が「いまの現場、特養だよ」と。Mさんはすぐさまその情報を母親の担当ケアマネジャーに伝えました。ケアマネジャーが即行で調べてくれ、建設中の新設特養だと判明。「即申し込み、オープンとともに入居できました。困った、困ったと誰かれ構わず言っていると、助けてくれる人がいるものです」とMさんにはこりこり。周囲に助けを求めるのは、ハードルが高い



と感じる人もいるかもしれませんが。そもそも何に悩んでいるのか、言語化することが難しいケースもあるでしょう。そんなときも、誰かれ構わずじゃなくても、介護のプロである地域包括支援センターのスタッフやケアマネジャーに「困っているんです」と告げてみませんか。きつと、話を聞き、悩みの正体を突きとめた上でサポートしてくれるでしょう。

ほっとひと息、
 こころにビタミン
 精神科医 大野裕
 vol.47

親と子の思いやり

「第8回世帯動態調査(2019年実施)」をみると、65歳以上高齢者の親との同居割合は23・4%で、14年時の26・7%から低下し、親子が離れて暮らす傾向が高くなっていることが示唆されています。実の親といっても、成人してから一緒に住むのはなかなか難しいでしょう。

このニュースを聞いて、しばらく前のテレビ番組で、高齢者が若いタレントの顔を覚えられないのは、外国人だからだと説明していたのを思い出しました。確かに私も、若いタレントの顔が区別できないことがよくあります。それは、加齢のために顔を忘れるからではなく、若い人たちの顔の構造が、外国人の顔と同じように、私のような高齢者と違ってきているためだと言われて妙に納得しました。

年代による違いは、顔の構造だけでなく、考え方も現れます。若者の言動に高齢者が眉をひそめることは珍しくありません。逆もまたしかりです。こうした食い違いは家族以外の他人と起こるだけではありません。家族の間でも、また同じように起こります。むしろ、家族間での違いの方が問題になりやすいかもしれません。

「家族だから分かり合えて当然」という思いが強いために、お互いを理解しようという意識

COML 患者の悩み相談室

私の相談

受けたくない手術を 医師に勧められ、ストレス

私(女性・44歳)は、約5年前から生理痛がひどく、出血量も多いことに悩んでいました。ある時、あまりの痛さに気絶してしまったこともあり。そして同時期に精神疾患も発症し、急速に悪化して起き上がれない状態になり、ほぼ寝たきりの生活になってしまったのです。昨年からはようやく外出ができるぐらいに回復したのですが、血液検査で貧血だと指摘され、いろいろ症状を聞かれた結果、婦人科の受診を勧められました。

婦人科では検査の結果、子宮の内部に約10センチメートルの筋腫があると分かりました。すると、医師はそれが貧血の原因であると手術を勧めてきました。私としては確かに生理のときは痛みがひどいのですが、以前のように気絶するほどではありません。痛み止めを飲んで1〜2日我慢すればやり過ごせるのです。

ところが医師は、受診のたびに手術の同意書を出してきて説得しようとします。私にはそれが恐怖で圧迫感があるのです。

閉経を迎えれば子宮筋腫も小さくなる可能性がある」と聞きます。私はそちらに賭けたいのですが、医師に「手術をすれば症状が改善して楽になるのに何を迷っているのですか」と毎回言われるのでストレスです。でも、受診しないと鎮痛剤を出してもらえないし…。どうすれば手術をせずに済むのでしょうか。



回答者
 山口育子(COML)

回答

医師からみれば、患者はつらい症状があり受診しているのだから、そのつらい症状を取り除く治療方法があり、それを提案しているのに応じないというのは理解できないことなのかもしれません。また、年齢的に出産の可能性が低くなると、婦人科では子宮や卵巣の摘出を勧めるハードルが医師の中でも低くなるような印象があります。

しかし、患者さん一人ひとりには異なる考えや価値観があるのは当然です。ただ、それは伝えなければ理解を得られず、ただのわがままと受け止められてしまう可能性があります。それだけに、手術に抵抗があること、閉経後の変化に期待したいという気持ちを伝えて、なぜ応じようしないのか理由をまずは医師に理解してもらうことが大切だと思います。そしてよく話し合ってみましょう。

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

詳しくはCOMLホームページへ ▶ <https://www.coml.gr.jp/>

電話医療相談 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



を持ちにくく、それがトラブルの原因になることが多いからです。「家族でも分かり合えない」ということを認識することが大切になります。同居しているかどうかに関わりなく、年代にも関わりなく、それぞれが独立した存在だと認識して相手を思いやる気持ちを持つことが、親子関係を良くするためには大切です。

健康 マメ知識

女性に多く発症する甲状腺の病気

20~30歳代の女性に多いバセドウ病、40歳以上の女性に多い橋本病など甲状腺の病気は男性に比べて5倍ほど女性に多いといわれています。

バセドウ病では動悸が激しく常に運動をしているような状態が続きます。20~30歳代の女性が心配するのは妊娠や出産などに対する影響です。月経不順などの症状が現れることがあります。薬できちんとコントロールできれば妊娠に影響はありません。ただ病気の治療を行わずに妊娠した場合には流産や早産のリスクが高くなるといわれています。

橋本病は40歳以上の女性に多く、症状も体のだるさ、疲労感、手足のむくみ、月経不順など更年期症状に似ていて好発年齢も近いので「まだ早いけど更年期かな」と勘違いして治療機会を逃すケースもあります。症状が長引くようなら一度医療機関を受診することをお勧めします。