



すこやか 健保



知っておきたい! 健保のコト

VOL.44

この1年間を振り返って

小欄では医療保険制度の仕組みや新たな制度改正などの解説を行っています。本年は多くの改正や見直しがありました。改めてこの1年間を振り返ってみたいと思います。

大きな改正では、4月には高額な費用がかかっていた不妊治療の保険適用の範囲が拡大され、子どもを望む家族にとって朗報となりました。10月には、①既に運用が始まっていたマイナンバーカードの健康保険証としての利用について、その普及促進に向けた診療報酬の取り扱いの見直し、②多様な働き方などに対応するため、パートなど短時間労働者の適用拡大に向けた適用事業所の規模などの緩和、③75歳以上(後期高齢者)で一定の所得のある人の医療機関の窓口負担を1割から2割へ引き上げ(現役並みの所得のある人の3割負担を除く)——など多くの改正が行われました。

これらは、政府の目指す「全世代型社会保障制度」の構築に向けての一環であり、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という構造の見直しや少子高齢化への対応なども視野に入れて行われたものです。また現在、かかりつけ医の制度・環境整備などの検討も始まっています。

そのほかの制度などの改正や見直しとしては、症状が安定している患者が医師の指定した期間に同じ処方箋を反復利用(最大3回)できるリフィル処方箋の導入、大病院受診時の自己負担とは別に徴収される定額負担(選定療養費)の最低金額の引き上げなどがありました。

今年も年の瀬を迎えました。振り返ると、この1年ほど将来への不安と不透明さを感じた年ではなかったのではないのでしょうか。コロナ禍が3年目を迎える中、2月のロシアのウクライナへの侵攻は世界の平和と経済の足元をすくいました。その影響で食料品や日用品などの相次ぐ値上げ、物価の急上昇に加え、異常気象による自然災害の増加、少子高齢化の進行に伴う人口減少など、枚挙にいとまがありません。

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年です。一方、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始める年でもあり、本年から今後数年が、わが国の医療保険制度の大きな分岐点になるといっても過言ではありません。

健保組合・健保連は10月18日、全国大会を都内で開催しました。3密を避けるため開催時間を縮め、参加者を限定するなど感染防止対策を徹底し、オンラインによる同時配信も実施しました。大会のテーマは「健康保険法制定

100年——これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」。その実現に向けて、①現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換、②国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進、③オンライン資格確認などICTの推進による医療の効率化・質の向上、④健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進——の4つの目標をスローガンに掲げました。

政府も、この主張に沿った社会保障制度の改革の議論を進めており、年末に「報告」を取りまとめ、この報告を踏まえ、年度内に中長期的な課題に関する具体的な改革事項を工程化する予定です。

コロナ禍の3年間で私たちの生活や社会は一変しました。その中で医療提供体制の脆弱性や社会経済低迷の影響による現行制度のほころびがあらわになりました。来年こそはこれらの問題が少しでも解消し、明るい年となることを期待したいものです。

喫緊の4課題をスローガンに掲げ 健保組合全国大会を開催

★ Special Issue

すこやか特集

脳番地を知り 理想の自分を デザインしよう

近年、「脳番地」という考え方に基づいた脳のトレーニング法が注目されています。

脳番地とは、同じような働きをする神経細胞の集まりと、その神経細胞群と関連している機能の総称のこと。

これらを働きのタイプ別に、大まかに8つの系統に分け、理論的に脳を成長させることで、「苦手」を克服することができると提唱する

脳内科医・小児科専門医の加藤俊徳先生にお話を伺いました。

脳番地ってなに？

そもそも脳は、神経細胞の集まる皮質と、神経線維が集まる白質で構成されています。神経線維が成長すると白質は太くなり、それに合わせて神経細胞が成長し、皮質の表面積が広がるという仕組みです。

MRIの画像で見ると、脳内はまるで木の枝が張り巡らされたような状態になっています。この「脳の枝ぶり」は、人によってさまざまで、1人として同じ形はありません。これが「個性」になるわけです。

神経細胞は、同じ役割を果たすものが集まって機能しています。脳全体をそれぞれの機能ごとに120に区分したものが「脳番地」です。この120の脳番地は、働きのタイプ別に感情系／思考系／伝達系／運動系



／記憶系／聴覚系／理解系／視覚系の8つの系統に分類することができます。

スポーツ選手は運動系脳番地が発達していて、敏腕営業マンは伝達系脳番地と聴覚系脳番地が発達しているといった具合です。ただし、得意な脳番地や苦手な脳番地は、日々、変化をしていきます。スポーツ選手が引退をして解説者になれば、運動系脳番地より伝達系脳番地のほうが発達していくでしょう。

ということとは、どの脳番地を育てるか意識して生活することで、「苦手」を克服したり、「得意」をさらに伸ばしたりすることが可能だということです。脳は使い次第で何歳からでも成長することが分かっています。自分のどの脳番地を鍛えたらよいかを明確にし、トレーニングすることで、理想の脳、ひいては理想の自分に近づけることができるのです。

8つの脳番地を知ろう

神経細胞は、同じ役割を果たすものが集まって機能しており、働きのタイプ別に8つの系統に分類しています。

①感情系脳番地

感性や社会的性に関係する脳番地。喜怒哀楽を感じ、表現することに関わる。

②思考系脳番地

思考や判断に関係する脳番地。前頭葉にあり、脳全体の司令塔の役割を担う。

③伝達系脳番地

話したり伝えることに関係する脳番地。左脳は言語系、右脳は非言語系を担う。

④運動系脳番地

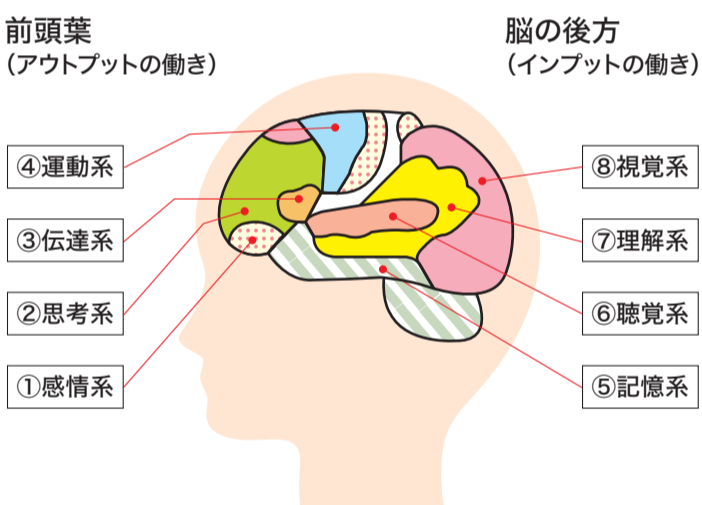
体を動かすことに関係する脳番地。出生前後から最も早く成長する部位。

⑤記憶系脳番地

覚えたり思い出すことに関係する脳番地。海馬が短期記憶を、側頭葉が長期記憶を主に担当する。

⑥聴覚系脳番地

耳で聞くことに関係する脳番地。主に左脳は言葉を担当、右脳は言葉以外の音を担当する。



⑦理解系脳番地

物事や言葉を理解するのに関係する脳番地。左脳は言葉を理解するときに、右脳は空間等を理解するときに働く。

⑧視覚系脳番地

目で見ることに関係する脳番地。主に左脳は文字を、右脳は形を読み取る。

脳番地を刺激して理想の自分へ

脳の前方に位置する前頭葉には、感情系／思考系／伝達系／運動系の脳番地が分布しており、主に情報を発信する「アウトプット」に関わる働きをしています。

脳の後方には、記憶系／聴覚系／理解系／視覚系の脳番地が分布しており、主に情報を取り入れて処理をする「インプット」に関わる働きをしています。

脳番地ごとに役割があり、それらがネットワークでつながって循環しているのです。自分の得手・不得手は、脳番地の成長の凸凹が影響しています。

例えば、人前で話すことが苦手な人は、聴覚系脳番地が弱い人が多いです。聞くことが苦手なため話すことも苦手という順番です。聴覚系脳番地を鍛えるためにラジオを聴くことをおすすめします。

また、音読も有効です。この場合も、声を出すことよりも、自分の声を「聞く」ことを大切にしましょう。また、助詞を強調して読むことで助詞に挟まれた前後の言葉が記憶しやすくなり、脳で聞く力が強化されます。声を出して読むので、伝達系脳番地の訓練にもなります。

人には得手・不得手があるものです。自分ほどの脳番地が得意で、どの脳番地が苦手なのかを知り、楽しく続けられることから脳番地を鍛えていきましょう。脳は、楽しいことをしているときにだけ成長することを忘れずに。

脳活性化のためにも不可欠な“よい睡眠”

中高年になっても、脳は鍛えることで成長を続けます。しかし、同じことを繰り返す日々が続くと、たとえ若くてもマンネリ脳になり、脳の機能は次第に衰えていきます。そうならないためにも、まずは、「動いて、聞いて、見る」。運動系／視覚系／聴覚系脳番地を

積極的に働かせましょう。「やる気が出ない」「ミスばかりする」「いつも不安だ」が続くときは、睡眠不足を疑います。昼間、脳を活性化させるためには、夜の深く十分な睡眠が必要です。昼間の活動が夜の睡眠に影響し、夜の睡眠が昼間

の活動に影響します。まずはサーカディアンリズム*を整えることから始めましょう。それでも脳の衰えを感じる時は、睡眠時無呼吸症候群が隠れているかもしれません。寝不足、運動不足は脳にとって大敵。脳活性化のためにはよい睡眠が不可欠です。

*体内時計やホルモンの分泌などから、24時間周期のリズムを示す概日リズム。



監修：加藤俊徳先生

加藤プラチナクリニック院長
脳内科医 小児専門医 医学博士

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」
NPO法人ハオッコ
「離れて暮らす親のケアを考える会」
理事長 太田差恵子
vol. 129

両親そろっての入居なら2人部屋？

実家で暮らす親が体調を崩すと、「施設に入居する方が良いのでは」と思うことがあります。

Sさん(女性50代)の両親は車で1時間ほどの実家で2人暮らし。父親は要介護4、そして母親は要支援2。平日は、両親共に介護保険のサービスを利用し、週末はSさんが実家に行き、身の回りの世話をします。「介護保険のサービスを利用しているとはいえ、夜は、母が父の介護をすることに、共倒れが心配です」とSさん。実家を売却し、2人を有料老人ホームに入居させることを考えています。しかし、2人部屋は数が少なく、ほとんどが1人部屋です。「別の部屋だと、2人を引き離すように……」とSさんは悩んでいます。

確かに、介護付き有料老人ホームは1人部屋が中心です。しかし、要介護の状態が大幅に異なる場合、同室が良いとは限りません。通常、自宅に比べて居室はグッと狭くなり、顔を合わせている時間が長くなり、「両親のけんかが絶えない」という声を聞くことも。それに、24時間体制で介護を行ってくれるホームでも、当然ながら居室にスタッフがいないわけではありませぬ。スタッフを呼ぶのをためらうと、元気な方が、介護を続けること



になってしまいます。

2人部屋にこだわらずに探す方が選択肢は広がるでしょう。あるいは、母親は在宅のまま父親だけ施設に入居してもらうのも一案です。要介護4なら特別養護老人ホームにも申し込めます。両親とよく話し合い、メリット・デメリットを考えながらより良い方法を選択したいものです。

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野裕

vol. 57

つらい体験、未来に生かす

私たちは、誰もが心のレジリエンスを持っています。レジリエンスというのは、つらい状況でこころが折れそうになっても折れない力、曲がっても元に戻る力です。その力を生かすためには、つらい状況に直面しても、諦めてしまわないことです。

私たちは生きていく中で、いろいろとつらい体験をします。その体験を、その後を生かすことができる力がレジリエンスです。そのためには、後悔と反省、未練について整理しておくことが良いでしょう。

後悔は、「あんなことをしなければよかった」と、自分を責める心の動きです。後悔の波に巻き込まれてしまうと、そのつらい体験をした過去に1人取り残されてしまったような孤独感が強くなります。それに、いくら考えたところで、起きてしまったことを変えることはできません。無力感が強くなり、孤独感と相まって、先に進めなくなります。

そのときに大事になるのが、反省です。思うようにいかないことがあったとしても、それで終わりではありません。その体験を次に生かすことができます。後悔は過去へのとらわれですが、反省は未来への光になります。そのときに、未練と呼ばれるこころの動きに目を向けてみると、次に進む手掛かりが見つかること

Vol.69

COML 患者の悩み相談室

私の相談 検査入院で衰弱してしまった母 特養に終末期の相談できる？

私の相談

91歳の母は、3年前から特別養護老人ホーム(以下、特養)に入所しています。半年前に貧血になっていると指摘され、病院を受診して検査を受けたところ、逆流性食道炎で胃から出血していることが分かり、治療を受けました。

ところが先日、また貧血の症状が出ていますと特養から連絡がありました。私(長女)は「また、胃から出血しているかもしれないので、病院で検査や治療を受けたい」と希望しました。母は入院して検査を受けたのですが、胃には異常がありませんでした。「もしかしたら大腸に問題があるかもしれない」と言われたので、大腸の検査をお願いしました。母は認知症があるので、決められた通り自分で下剤が飲めず、鼻からチューブを入れて下剤を入れて内視鏡検査をしたらいいのですが、結果として大腸にも異常は見つかりませんでした。

結局、母は10日間の入院で退院したのですが、げっそりと痩せてしまい、自力で立つこともできないくらい衰弱してしまったのです。特養に戻って食事を食べさせようとしたのですが、それまで問題なかった飲み込む力もなくなってしまいました。母に申し訳ないことをしたと後悔していて、弟とも話し合い、今後は何か調子を崩しても検査をせず、静かに過ごさせたいと考えています。そのようなことを特養に言っているのでしょうか。



回答者 山口育子(COML)

最近は特別養護老人ホームでも、状態が悪化しても病院に搬送せず、施設で看取りをするところが増えてきています。ただ、施設によって方針や体制は異なっていますので、まずは話し合いをすることが大切です。

今回のことで、積極的な医療を受けると逆に衰弱してしまうことが明らかになったこと、ご本人が認知症で意思表示できないため、家族で今後の方針を話し合ったこと。そして、きょうだいの一致した意見として、今後容態に変化があっても積極的な治療は望まないと考えたことをまずは特養の担当者に伝え、特養の意見を聞いてみてはどうでしょうか。その上で、何か書面にするなど特養で決まっている手続きがあれば、それに従ってはどうかと思います。

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



があります。

未練の中には、全てを諦めきれず、可能性に目を向けたという前向きな気持ちが含まれているからです。チャンスや可能性を探そうという強さが、そこにはあります。過去を反省しながら、未練の中にも含まれているささやかな自分の夢を大事にすることで、失敗が成功へのきっかけになります。

健康 マメ知識

脳ドックで脳の状態を検査しよう

脳血管疾患により認知症のリスクが高くなることが指摘されています。厚生労働省のデータによれば、脳血管疾患の患者数は111.5万人(2017年)に上り、高齢になるほど増えています。最大の原因は、高血圧が長く続くことによる動脈硬化の進行です。脳血管疾患を防ぐには、高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈などの生活習慣病の治療、生活習慣の改善のほか、健康診断等で脳の状態を確認しておくことも重要です。脳ドックは、主にMRI(磁気共鳴画像診断)装置による画像診断で、心電図、頸動脈エコー、血圧脈波検査なども併せて受診する場合があります。

脳ドックは原則、自由診療となるため、費用は自費負担になります。ただし、健保組合や自治体から補助金や助成金が受けられる場合もありますので、確認の上、対象となる場合は忘れずに申請しましょう。