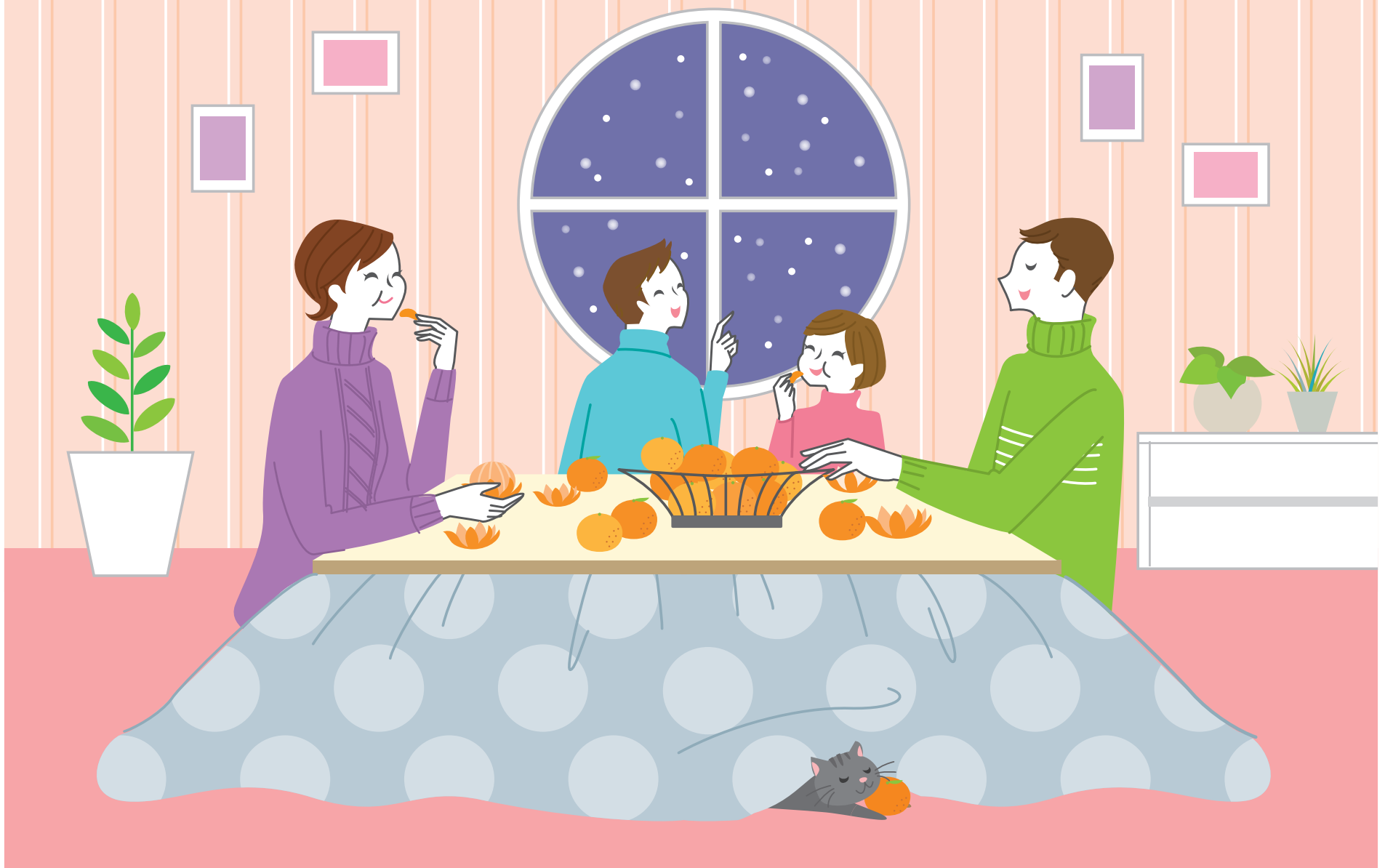


すこやか**健**保

知っておきたい！ 健保のコト

VOL.32

被保険者証等の直接送付が可能に

これまで事業主（勤め先）から、健康保険の被保険者（健康保険）証等の交付を受けていたのは、法律（省令）により保険者は被保険者証を事業主に送付しなければならないとされていたからです。しかし、今年の10月1日から健保組合から直接、被保険者に保険証等を送付することが可能となりました。

これは政府が2020年に設置した「規制改革・行政改革ホットライン（縦割り110番）」に寄せられた要望を踏まえ、規制改革・行政改革担当大臣直轄チームが厚生労働省に対応を要請したことが発端です。「企業の事務担当者は本人に健康保険証を交付するために出社を余儀なくされている場合があり、テレワークの推進の阻害のみならず、コロナ禍において交付遅延のリスクも生じている」等の意見に基づき、厚労省が省令等を改正したことにより実現しました。

被保険者へ直接送付できる証書は、①被保険者証、②高齢受給者証、③特定疾病療養受療証、④限度額認定証、⑤限度額適用・標準負担額減額認定証—の5種類です。

注意したいのは、会社を退職したりして被保険者証等を返すときです。この場合は事業主が遅滞なく被保険者証を回収して保険者に返納しなければならないと定められており、必ず事業主に被保険者証を返してください。



年の瀬が迫ってきました。振り返ってみれば、2020年の今頃に新型コロナウイルスの発症が確認され、その強い感染力と致死率の高さで世界中を震撼させてからはや2年がたとうとしています。しかしわが国では、長期の感染予防対策と急速なワクチン接種の浸透が功を奏したのか、9月に入り感染者数が減少し始め、政府は10月に5回目の緊急事態宣言等を全国一斉に解除しました。幸いにもその後、感染者数は低く推移。経済や人びとの生活にも明るさがみえ始めてきました。新型コロナウイルスの収束がみえてきたのは喜ばしいのですが、その一方でわが国の深刻な少子高齢化は進んでいます。団塊の世代が全て75歳以上となる「2025年」が迫り、大きな難局に直面しているのです。健保組合・健保連は10月19日、2年ぶりに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、「未来のため、皆保

険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」です。その実現に向けて、①国民が安心できる安全で効率的な医療の実現、②現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保、③健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進—の3つの目標をスローガンに掲げました。同時に「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」と題する提言を公表。この中で日常生活を含む社会システムの変革が急速に進むいま、健保組合は加入者の健康を守るという使命を全うする上で、事業主との連携、加入者との距離の近さを生かし、WHO憲章が定義する肉体的、精神的、社会的—3要素が調和した真の健康である「well-being」の向上に努めていきます。来年は健康保険法制定100周年という節目を迎えます。健保組合も、人生100年時代における働き方の多様化に対応したさらなる取り組みを行っていきます。

来年は健康保険法制定100周年 健保組合も社会の変化に対応

★ Special Issue

すこやか特集

「ウィズコロナ時代」の手洗い・消毒による手荒れを防ぐスキンケア

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、頻繁な手洗いや手指の消毒が常識になった今、手荒れが気になるという方も多いのではないのでしょうか。実はこの手荒れを放っておくと、細菌やウイルスが付着しやすくなります。傷がある場合は、手荒れの傷口から細菌やウイルスが入り込むこともあります。手洗いや消毒が日常化している今こそ、ハンドケアも日常の感染対策として取り入れる必要があります。

感染症対策の上でも大切なハンドケアについて、皮膚科専門医の野村有子先生に伺いました。

手洗いや消毒の後には保湿ケアも忘れずに

もともと医療従事者にとって、手洗いや手指の消毒は日常でした。ただ、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、仕事以外の場面でも手洗い、消毒を行うことになり、その頻度は爆発的に増えました。皆さんも同じだと思います。

基本的には、石けんを使って手洗いをすることで、細菌やウイルスは洗い流すことができます。

正しい手の洗い方は、①流水で手を濡らした後、石けんをつけて手のひら、手の甲、指先、爪の間を丁寧に洗う②指の間を洗う



- ③親指と手のひらをねじり洗いする④手首を洗う⑤十分に水で洗い流し、よく拭き取って乾かす——です。
- 手洗いができない場所では、アルコール消毒をするようにしましょう。手を洗ったうえに、アルコール消毒をする必要はありません。そして大切なのは、手洗い、消毒のたびに、ハンドクリームなどで保湿ケアをすることです。

手荒れ予防の基本は保湿ケア

頻繁な手洗いや消毒により、保湿成分や常在菌が奪われてしまうことで、皮膚の乾

燥が進み、手荒れが起きます。手荒れの症状としては、ひび、ささくれ、皮むけ、赤みなどがありますが、ひどくなると、あかぎれや傷口ができ、そこから細菌やウイルス感染のリスクも高まります。手荒れ予防の基本は保湿です。ハンドケアも感染症対策の大切な要素と捉えて、手洗い・消毒、ハンドケアを一体として習慣化することが必要です。

ハンドケアでは、ハンドクリームをたっぷり塗りましょう。1回に使うクリームの量は、人差し指の指先から第1関節くらいまでを目安に。手荒れがひどい場合は、第2関節までを目安にしてください。マッサージしながら丁寧になじませることが大切です。できるだけ、手洗い後に毎回塗ること。特に就寝前は、クリームを塗った後、綿の手袋をして休むなど、しっかりとケアをしましょう。

ひどい手荒れは皮膚科受診を

手荒れがひどい場合は、症状ごとにハンドクリームを変えてもよいでしょう。手の乾燥がひどいときは、保湿成分の「ヒアルロン酸」や「グリセリン」「セラミド」が入ったものを、ひびやあかぎれなどの症状がある場合は、「グリチルリチン酸ジカリウム」、「d-カンフル」、「グリチルリチン酸」などの抗炎症成分が配合されたものを選ぶとよいでしょう。「ビタミンE」や「ペパリン類似物質」などの成分が入ったものは、血行促進に効果的です。ただし、強いかゆみや水ぶくれ、出血などの症状があり、改善しない場合は、早めに皮膚科の受診をおすすめします。放置しておく、悪化する可能性があります。

手荒れの原因が、頻繁な手洗いや消毒ではなく、アレルギー性皮膚炎であることも考えられます。その場合は、原因物質の特定を行い、日々の対策を講じることが大切になります。医師の診断と治療により、症状の改善と、再発防止に努めましょう。

《おすすめハンドケア 手をマッサージしながら丁寧に! クリームをしっかりと手になじませましょう。》

クリームの使用量の目安
(人差し指にクリームをのせた場合)

通常
指先から第1関節まで

手荒れがひどい場合
指先から第2関節までたっぷりとする

- 1 クリームを手の甲にたっぷりのせる。
- 2 両手の甲を重ね合わせて広げる。
- 3 手のひらでクリームをすりこむようになじませる。
- 4 爪、指先まで一本一本、丁寧に塗り伸ばす。
- 5 爪のまわりをマッサージ。
- 6 指の間のケアも忘れずに。
- 7 最後に親指と人差し指の間を押しながらマッサージ。

※爪も肌と同様、手洗いによって水分や油分が落とされ、ケアせずにいると乾燥でトラブルも。

※マッサージをすると血行がよくなり、新陳代謝が促進されることで手先の冷えの予防にもなります。

プラスケア
就寝前に綿の手袋をはめて、お休みください。

ハンドケア参考: 肌育研究所 <https://hadaiku.yuskin.co.jp/>

Column 手荒れが感染症につながる?!

ユースキン製薬株式会社が行った、コロナ禍における春夏の肌トラブルに関する実態調査(2020年)によれば、肌トラブルは例年より増加、特に「手荒れ」は、2019年比1.5倍となりました。コロナ禍において、手洗い・手指消毒が日常習慣となったことで、手荒れを感じる人が増

加していることが分かります。また、野村有子先生監修のもと、手荒れの傷が手指衛生に及ぼす影響についてモニター試験を実施したところ、手荒れの傷の部分には汚れの洗い残しが存在し、手荒れが改善すると、汚れの洗い残しが減少すること

が分かりました。細菌やウイルスは手荒れの傷に比べてはるかに小さな存在です。傷についた汚れは、感染のリスクにもなり得ます。手洗いや消毒だけでなく、効果的なハンドケアを行うことが、感染症対策にも有効です。(参考:肌育研究所)



監修: 野村有子
野村皮膚科医院院長
医学博士 皮膚科専門医

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.117

**電話をかけてもらって
“異変”をキャッチ**

離れて暮らしていると、親の“異変”をキャッチするのは簡単ではありません。なかには、「気付かないうちに、介護の必要度合いが進んでいた」と後悔する人も。そういうことを避けるために、「定期的に電話をかけて、様子を確認している」という声をよく聞きます。

Mさん(女性50代)は離れて暮らす母親(80代)から毎週水曜日の夜9時に電話がかかってくるそうです。「私からかけるのではなく、母からかけてもらっています。毎週月曜9時は兄のところへ、そして水曜9時は私のところへ」とMさん。体調が悪いと電話をかけることを失念したり、日時の感覚が鈍ったりすることがあるからです。決めた時刻に電話がないことが続けば、何らかの異変が生じているサインといえるでしょう。「月曜は長男、水曜は長女」と、電話する先を変えることで曜日を考える習慣もつきます。「今後、母に何かあったとき、兄にも介護に参加してもらいたいじゃないですか。母からの電話を受けていけば、兄も私と同じ立ち位置にいてくれるでしょう」とMさんはにっこりほほ笑みます。

家族間の連絡の取り方は、ライフスタイルなどによっても異なり、正解があるわけでは



ありません。でも、Mさんのように「一挙両得」を狙うのも手です。確かに、親の介護のことできょうだいが同じ土俵に立っているのは心強いですが、電話がかかってくるタイミングが崩れるようなことがあれば、相談し合っただけで見えなかったり、介護保険の利用を検討したりできます。親にとっても、両方の子と話せるのは楽しいことでしょう。

**ほっとひと息、
こころにビタミン**
精神科医 大野裕
vol.45

**コロナ体験から分かった
触れ合いの大切さ**

新型コロナウイルス感染が拡大してから2年近くたちました。昨年の夏前になりますが、ウイルスに対する不安や自粛生活のためにストレスを感じている人たちが多くと考えると、ユーチューブに、Aーとの対話を通してこころを整える対話型プログラム「こころコンディショナー」(チャットボット)の試作版を無料公開。その背景にある私の専門の認知行動療法の考え方を解説した動画「こころコンディショナーチャンネル」もユーチューブにアップしました。やはりストレスを感じている人が多かったようで、短期間に多くの方に利用していただき、デジタルツールが新しいこころのビタミンになる可能性を感じました。

その一方で、私たちは最終的には人間的な触れ合いを求めていることも分かりました。「チャットボットを使っているうちに人と話したくなった」と書き込んだ人がいました。それを見て、配偶者や友人など信頼できる人にやさしく手を握られると、活発すぎる脳の働きが静かになったという脳研究を思い出しました。

悩んでいるときの脳を調べると、前頭葉の考える脳の部分が活発に動いています。だからと言って、良い考えが浮かんでくるわけではなく、あれこれ良くない考えが頭を駆け

COML 患者の悩み相談室

**注射薬の変更に説明がなく
納得がいかない**

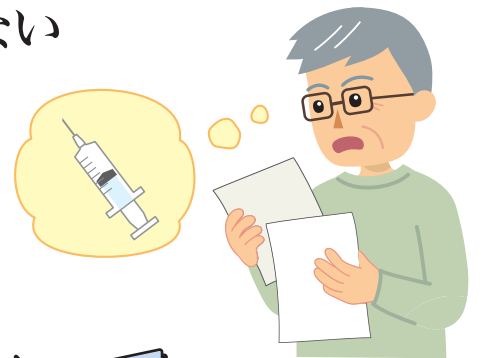
私の相談

私(67歳・男性)は約20年前に糖尿病と診断され、薬を服用するようになりました。7～8年前に急に痩せてきたのでおかしいと思っていたら、糖尿病が悪化していて、インスリンの自己注射が必要になりました。

その後も糖尿病の病状は進み、糖尿病性網膜症を発症して、眼科でレーザー治療を何度も受けました。ほとんどの部分をレーザーで照射したので、これ以上レーザー治療はできないと言われ、3年前から眼球注射を受けるようになりました。

ところが2年前、脳梗塞を発症してしまい、3か月ほど入院しました。その間、眼球注射はできない状態が続き、そのために目の状態は悪化してしまっただけです。脳梗塞発症から半年たち、ようやく眼球注射が再開されましたが、脳梗塞との関係で以前と同じ成分の注射はできないと言われ、弱い成分の薬を注射されています。

先日、再開してから10回目の眼球注射だったのですが、帰宅して医療費の明細書に書かれている薬剤の名前を見てびっくりしました。何と、以前と同じ強い成分の薬が使用されていたのです。9回目までの明細書も確認しましたが、前回までは弱い成分でした。病院に電話をして調べてもらったら「問題ない」との回答でした。納得がいかないのですが…。



回答者
山口育子(COML)

眼球注射は痛みを伴いますし、何よりも恐怖感が起きやすいだけに、中に入れる薬の成分も気になることだと思います。

電話で確認したら「問題ない」と言われたとのことですが、もし明確な理由があって元に戻したのだとしたら、やはりそれは注射の前に患者さんに説明する必要があるのだと思います。治療内容に変更があるときは、事前に説明してほしい思いを伝えた上で、次のようなことを確認してみたいかがでしょうか。脳梗塞後で強い成分は使えないと言われていたのに、なぜ元の成分に戻したのか。また、それが可能になった根拠は何なのか。今後、強い成分を使用していく中で、見直しをすればどのような変化が起きたときなのか。医師からの回答で疑問が出てくれば、さらなる質問も遠慮せずに行ってみましょう。

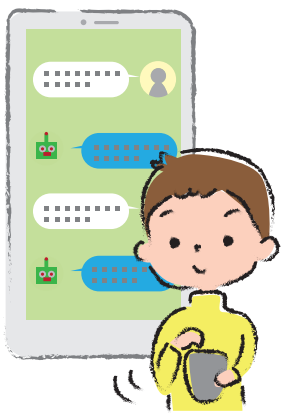
認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「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)



巡っているのです。そうした脳の暴走状態を自分一人で止めるのはなかなか難しく、考えないようにするとさらに考えが加速します。そうしたときに、親しい人に寄り添われると気持ちが落ち着くのです。新型コロナウイルスの体験を通して私たちは、こうした温かい人間的な触れ合いの大切さをあらためて認識することにになりました。



動画はこちら

健康
マメ知識

マスク着用による唇荒れのケア

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用が日常になっています。マスクの中は蒸れやすく、蒸れることで、皮膚のバリア機能は低下します。一方で、マスクを外した瞬間に水分は急激に蒸散し、乾燥しやすくなります。

また、マスクの頻繁な着脱や摩擦を原因とする「マスク肌荒れ」に悩まされている人も多くいるようです。特に唇は、マスク着用時のこすれや、マスクを外した後の乾燥にさらされやすく、ケア不足から「マスク唇荒れ」といった肌トラブルに悩む人も多いのではないのでしょうか。

ただ、唇のターンオーバーは唇以外の皮膚と比較すると早いので、正しくケアをすれば、効果も得られやすい部位です。荒れた唇をなめたり、噛んだりせず、リップクリームを「たっぷり」「やさしく」「そっと」塗ってケアしましょう。