



すこやか 健保



知っておきたい! 健保のコト

VOL.41

介護保険料の徴収の仕組み(その2)

先月号で65歳になるまでの介護保険料の徴収の仕組みを説明しましたが、今回は雇用延長や再雇用などで65歳以降も働く場合の介護保険料徴収の仕組みについて説明します。

65歳から介護保険の第1号被保険者になると、介護保険料は健保組合など医療保険者でなく、すでにリタイアされている方と同様に住んでいる市区町村から徴収されます。介護保険の保険者である市区町村は、居住する要介護・要支援者の人数などから必要な介護保険サービスの総費用を算出。その費用を賄えるよう保険料の基準額を定め、さらに居住者の所得や世帯の課税状況に応じて10数段階に細分化し、各段階の介護保険料を設定します。そのため、企業で同じ給与条件で働いている場合でも、住んでいる市区町村によって介護保険料は異なります。

介護保険サービスを受ける要介護・要支援者が多い市区町村ほど介護保険料が高くなり、また事業主負担はありませんので、第1号被保険者になった途端、介護保険料が大幅に増えたと感じる人も多いのでは。具体的には2021~23年度の基準額(月額)の全国平均は6014円ですが、市区町村ごとでは3000~9000円台とかなりの幅があります。

なお、65歳からの介護保険料は、支給される年金から差し引かれます(特別徴収)。原則として年間18万円以上の年金が支給されている方が該当します。ただし、65歳になって特別徴収が始まるのは、半年以上先になりますので、その間は年金支給を繰り下げている方と同様、市区町村から送られる納付書で納める(普通徴収)ことになります。

一時は減少傾向にあった新型コロナウイルス感染者数は7月に入ると、オミクロン株の変異株(BA.5)により一気に感染が拡大し、あつという間に第7波を迎え、累計感染者数は14日に1000万人の大口に達しました。一時は1週間の新規感染者数が前週比73%増の約96万9000人(世界保健機関(WHO)公表)と、わが国が世界最多となったこともありました。

政府は感染力が強くても重症者や死亡者が少ないことから、社会経済活動にブレーキをかけるまん延防止等重点措置などの行動制限については当面行うことはないとしています。

しかし、この感染拡大により夏休みに帰省や遠方に出掛ける計画を立てていた人の中には、自主的に行動を自粛された方も多かったのでは。一方で連日の酷暑で外出もままならず、また電力不足の懸念から省エネが叫ばれつつも、熱中症対策でエアコンの電源を入れたままにせざるを得ない状況の人も多かったと思います。

気になるのは、その間の体力の低下や気分転換のあり方です。新型コロナウイルスの感染拡大を契機に外出時のマスク着用や3密の回避、テレワークの推進などニューノーマルな生活様式が定着しました。これからはそこにちよつとした健康への気遣いが必要かもしれません。

健保組合、健保連は毎年10月を「健康強調月間」と定め、半世紀以上にわたり健康づくりに関するさまざまな事業を行ってきました。今年の同月間のPRポスターでは、新生活様式が続く中で、身体活動の低下が危惧されることから、日常生活においてちよつとした健康への気遣いを促す内容をテーマにしました。健保組合から皆さんの職場に届いているところもあるかと思えます。ぜひ、ご覧ください。



★ Special Issue

コロナ禍での体力低下等を懸念 新生活様式に健康への気遣いを

すこやか特集

40代から始めたい 認知症予防の 生活習慣

いま、認知症は予備群も含めると高齢者の4人に1人。

治療も予防も難しいとされてきましたが、

アミロイドβの蓄積が

アルツハイマー型認知症に影響を及ぼすことや、

中年期からの生活習慣の見直し・改善は、

一定程度の予防効果があることなど、

さまざまなが分かってきました。

認知症治療、予防の最新情報について

アミロイドβ研究の第一人者である西道隆臣先生に、

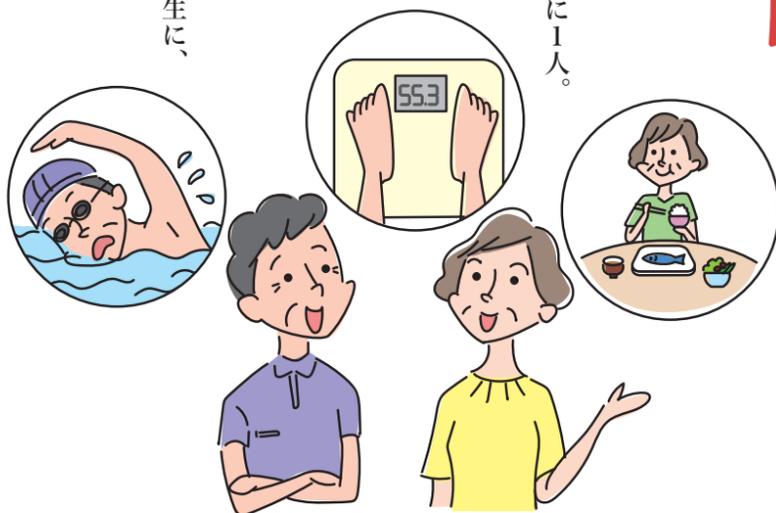
認知症治療、予防についてお話を伺いました。

そもそも認知症ってなに？

認知症とは、病気の名前ではなく、さまざまな原因によって認知機能が低下し、これまでできていた知的活動ができなくなった状態や症状のことをいいます。認知症の基本的な症状は、記憶障害、見当識障害、失語、失認、失行、遂行機能障害などです。

認知症にはいくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症は、認知症の7割を占めるといわれ、脳神経の変性により脳の一部が萎縮していく過程で起きる認知症です。原因物質のアミロイドβが、発症の25年くらい前から蓄積し始め、長い時間をかけて発症します。

2割程度が、脳梗塞や脳出血などの脳血



管障害を原因とする脳血管性認知症です。脳血管性認知症に関しては、ある程度、予防できることが分かっています。予防医療の浸透で、認知症の5割以上が脳血管性認知症だった時代を経て、現在は2割にまで減っています。

残りが、パーキンソン病に非常に似た症状が現れるレビー小体型認知症、認知症の中で唯一難病指定を受けている前頭側頭型認知症等の認知症です。

認知症って治療できるの？

認知症の中には、治療すると治るものもあります。正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、

甲状腺機能低下症や、ビタミンB1欠乏症、ビタミンB12欠乏症・葉酸欠乏症、内科的疾患によって起きる認知症などがそうです。

例えば、ビタミンB12欠乏症の場合、生活の偏りなどでビタミンB12が欠乏すると認知症に似た症状が現れます。認知症の原因がビタミンB12の欠乏であれば、ビタミンB12を投与することで治ります。

また、正常圧水頭症という病気があります。これは、脳脊髄液の吸収がうまく行われなくなるのが原因で起こる認知症で、外科的手術で治ります。正常圧水頭症の典型的な症状には、歩行困難がありますので、認知症のような症状が出て、歩行困難が出てきたら、正常圧水頭症を疑います。

問題は、これらの認知症を正しく診断できる臨床医が少なく、治る可能性のある認知症の多くが、アルツハイマー型認知症と誤診されている可能性があることです。

認知症でなくても、気になる物忘れの症状が出たら、認知症専門医の診察を受けるようにしてください。日本認知症学会や日本老年精神医学会のホームページには、認知症について特別に学んだ「専門医」の情報が掲載されています。ご自身の通いやすい病院を探し、初期の段階から認知症専門医にかかることで、誤診の確率は下がると考えます。

残念ながら、全国的に、認知症の専門医はまだまだ足りていません。治る認知症が見逃されている現状を考えると、全国に専門医を増やし、認知症医療のレベルアップを図る必要があるでしょう。

認知症予防のために
できること

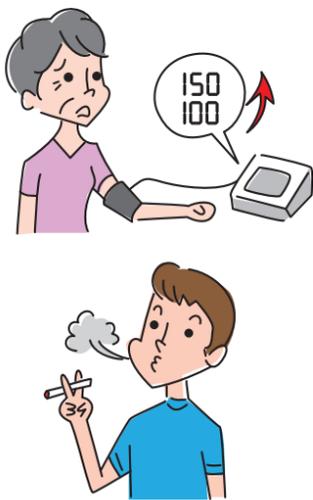
治療可能な認知症がある一方で、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などの変性性認知症は、現段階では、根本的な治療法は確立していません。しかし、認知症の研究は日進月歩で進んでいます。認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかに

するといった予防のための行動は、とても大切です。

これまでの研究から、アルツハイマー型認知症を発症した方の多くに、中年期の肥満がみられます。発症時の肥満ではなく、中年期の肥満です。ということは、中年期からの運動習慣や定期的な身体活動が、アルツハイマー型認知症を含む認知症の発症率を低下させることに寄与すると考えられます。

適度な運動、バランスの良い食事、良質な睡眠、そして心地よい会話や余暇活動を楽しむことを心掛けましょう。高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病はきちんと治療しておくようにしましょう。熱中症から脳梗塞を発症し、認知症につながるケースもあるので、熱中症にも注意が必要です。

睡眠時無呼吸症候群といった睡眠障害のほか、頭部外傷が認知症の発症リスクを高めるといふ報告もあります。スポーツをする人は特に頭部の打撲に気をつけましょう。喫煙も認知症の危険因子です。



認知症、特にアルツハイマー型認知症は、遺伝的因子と環境的因子の組み合わせで、発症、症状ともに一般化しづらい要素がたくさんあります。近い将来、アルツハイマー型認知症の治療も、がん治療が進む個別化医療の領域に進んでいくのだろうと考えます。治療薬の研究も進んでおり、この分野は急激に進歩しています。

メモをとれば生活には困らない程度の認知機能低下状態を、軽度認知障害といえます。認知症の前段階ですが、診断された後でも、予防的生活をすることで認知症の進行を遅らせることは可能です。

Column 認知症の予防に昼寝は効果的？

アルツハイマー型認知症の危険因子であるアミロイドβの濃度は、睡眠不足によって上昇することが分かっています。一部の研究では、睡眠中はアミロイドβがたまず、決まった時間の十分な睡眠がアミロイドβの除去にも有効とされています。

これを前提に、睡眠不足を補うという意味で、「認知症の予防に昼寝は有効」ということができるでしょう。15分や30分といった短時間の昼寝がよいでしょう。いったん昼寝をしたら何時間も起きられない人は、すでに脳の機能が低下している可能性があります。何時間も

昼寝をするのではなく、昼寝は長くても30分くらいにとどめる。また夜は規則正しい睡眠を心掛けましょう。普段から同じ時間に寝て、同じ時間に起きる生活をし、寝不足だと感じたら30分くらい昼寝をするという生活が、認知症の予防にも効果的だと考えられます。



監修：西道隆臣先生

理化学研究所脳神経科学センター
神経老化制御研究チーム
チームリーダー

「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. 126

90歳の1人暮らしが心配

親が年齢を重ねるほど、離れて暮らす子としては「施設に入った方がよいのでは」と考えがちです。しかし、勤めても本人はかたくなに拒否するケースが少なくありません。

Tさん(60代男性、千葉の実家では父親が1人暮らし。足が弱り、近所のコンビニに買い物に行くのが精いっぱい。介護保険では要介護1と認定され、ホームヘルプサービスとデイサービスを利用しています。「先月、父は90歳になりました。1人暮らしは気掛かりなものです。コロナ禍以降は、あまり帰省もできておらず……」とTさん。Tさんは父親に対し施設入居を勧めますが、「施設になんか入らない」と提案を一蹴。Tさんは「この先、さらに身の回りのことができなくなったら、どうなっていくのか」と不安を抱えています。

Tさんの父親に限らず、多くの親の希望は「住み慣れた自宅で暮らしたい」。子としては心配でも、本人の意思が固く、介護保険のサービスを利用して孤立していかないなら、当面、現状維持も悪くない選択だと思えます。親が大きな不自由を抱えていないか見守るのがポイントです。例えば、食事がおざなりになっているようなら、ホームヘルプサービスの利用を増やすとか、食事の宅配サービスを入れる



とか手を打ちます。また、毎日、何らかのサービスを入れておけば、もし倒れていたとしても24時間以内に発見できます。家族だけで見守るのではなく、担当のケアマネジャーにも「1人暮らしの限界がきたら、必ず連絡をください」と言っておきましょう。プロの視点で、助言してくれるはずですよ。

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野裕

vol. 54

上手に眠るコツ

新型コロナウイルス感染症の波はなかなか収まりません。そうしたこともあって、企業も、在宅勤務を増やすところもあれば、出社勤務を増やすところもあるなど、対応がまちまちです。このように勤務形態が安定しないと、生活のリズムが乱れやすく、特に在宅と出社が混在すると、睡眠のリズムが乱れやすくなります。

睡眠のリズムには、「夜になると眠くなる仕組み」と「疲れると眠くなる仕組み」の二つの仕組みが影響しています。「夜になると眠くなる仕組み」は、体内時計でコントロールされていて、24時間周期でリズムを取れるようになっていきます。

ところが、困ったことにこれは正確に24時間ではなく、24時間より少し長くなっていきます。ですから、朝決まった時間に起きることで強制的に24時間になっているのですが、在宅だから早起きしなくて良いと考えて朝寝坊すると、次第にリズムが乱れてきます。

また、家にいるために、つい気を許して昼寝をしてしまうと、「疲れると眠くなる仕組み」に影響が出てきます。これは、1日活動する中で少しずつ疲れがたまって眠れるようになる仕組みです。

しかし、昼間に眠ってしまうと疲れがたまって眠れなくなってしまう場合があります。例えてみれば、

Vol.66

COML 患者の悩み相談室

私の相談

不妊治療の保険適用について 医師から事前説明がなかった

私(43歳・女性)は35歳で結婚し、38歳から不妊治療を始め、40歳からは採卵して胚移植を受けています。しかし、なかなか着床しなかったり、着床しても成長しなかったりで、いまだに妊娠には至っていません。

今年1月、医師から「何度か失敗しているので、一度子宮を休ませましょう。そのため、今回採卵した受精卵は凍結して、タイミングを見計らって凍結胚移植することをお勧めします」と言われ、そうすることにしました。

今年3月まで、42歳を上限に不妊治療に対して年3回の助成金がもらえていました。そのため、凍結したあとも2月と3月に採卵を予定していました。2月は予定通り採卵したのですが、3月分は少しずれこみ、4月になって採卵し、受精卵を凍結しました。

ところが先日、不妊治療のクリニックから、「今年4月から不妊治療が保険適用になりました。4月2日から9月30日までの間に43歳になる方はその期間中、1回の治療に限り保険で治療できますが、あなたは3月下旬に43歳になられたので適用外です。助成金も保険適用と同じ年齢制限が4月から適用されるため4月に採卵した分はいずれの対象にもなりません」と言われました。それなら4月の採卵前にそのことを伝えるべきではないでしょうか。



適用外です…

回答

回答者 山口育子(COML)

2022年4月から不妊治療の基本治療は全て保険適用になりました。その内容は、一般不妊治療として「タイミング法」「人工授精」、生殖補助医療として「採卵・採精」「体外受精・顕微授精」「受精卵・胚培養」「胚凍結保存」「胚移植」です。ただし年齢と回数の制限があり、治療開始時点で40歳未満の女性は1子ごとに通算6回まで、40歳以上43歳未満は3回までです。ただ、22年4月2日から9月30日までに40歳や43歳を迎える人は、40歳は6回までが、43歳は1回の治療に限り保険診療を受けられる経過措置が設けられています。こちらのクリニックでは経過措置は把握していたと思われますが、患者の生年月日までは詳しく調べていなかったのかもしれませんが。数日早い誕生日だったことで対象にならず、お気の毒としかいいようがありません。

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



ば、少しずつ風船が膨らんでいって一定の大きさになって眠れるはずが、途中で空気が抜けて眠れるだけの大きさにならなくなるのです。こうしたことを避けるためには、少なくとも朝は決まった時間に起きて朝日を浴び、朝食を食べるようにすること、日中眠くなくても30分以上の昼寝をしないようにすることが役に立ちます。

健康 マメ知識

歯のケアは認知症の予防にも

虫歯や歯周病を治療せずにいると、歯を失うだけでなく、さまざまな病気を引き起こす恐れがあります。例えば歯周病は、心臓病や糖尿病に影響を及ぼすことが分かっています。心臓病や糖尿病は、認知症の発症にもつながる生活習慣病ですので、口腔ケアは認知症予防にも役立つといえるでしょう。

近年の認知症に関する研究で、歯のないマウスと歯のあるマウスを比較した場合、歯のないマウスではアミロイドβのたまる量が増え認知能力が悪くなったという報告がありました。アミロイドβに関しては検証が待たれますが、歯でかむことは、脳の活性化にもつながり、認知症の予防効果も期待できます。歯科検診等を積極的に利用し、口腔内の健康にも注意したいものです。