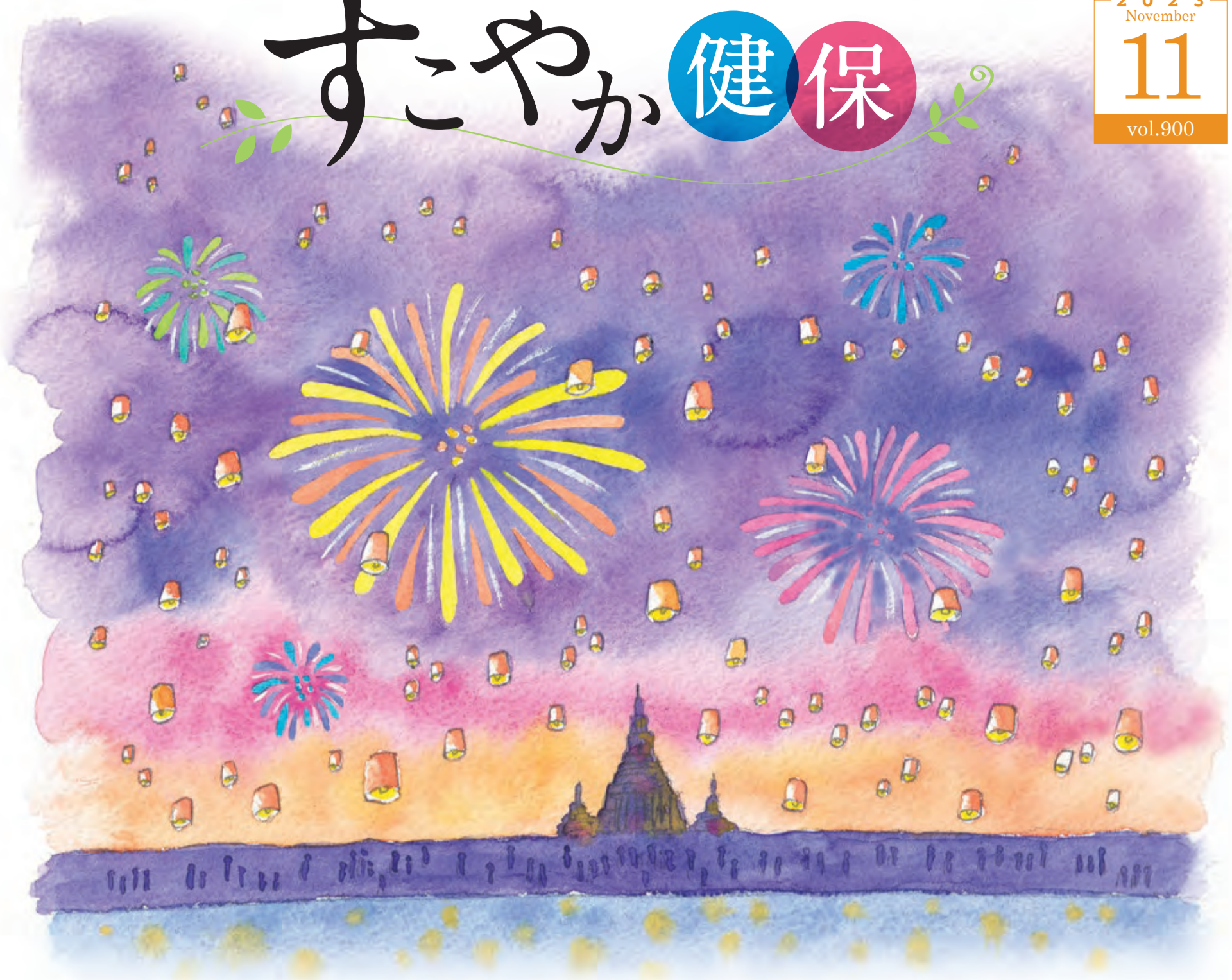


すこやか 健保



知っておきたい! 健保のコト

VOL.54

「差額ベッド」とは

国は、療養環境の向上に対するニーズに応え、患者選択の機会を広げるために設けられた病室(差額ベッド室、正式名は「特別療養環境室」)の設置を認めており、利用する患者から特別な負担を徴収することを可能としています。それがいわゆる「差額ベッド代」です。一般的には個室や2人部屋など、大部屋以外に入院した時にかかる料金のことです。

差額ベッド代は、保険適用外であるため全額自己負担となり、高額療養費の対象外です。国の報告では、2022年7月1日現在の1日当たりの平均徴収額は、1人部屋が8322円、2人部屋が3101円、3人部屋が2826円、4人部屋が2705円でした。これは全国平均値であり個別施設でみると相当の開きがあるのが実態です。

さて、個室などに入院しても、差額ベッド代がかからないケースがあるのをご存じですか。本来、差額ベッドは「患者が希望した場合」に利用できるもので、患者への説明・同意がない場合に差額ベッド代を徴収することはできません。具体的には、①患者の同意が、同意書により確認されない場合②(重篤で安静が必要など)患者本人の治療上の必要により、差額ベッド室に入院した場合③(大部屋が満床など)病棟管理の必要性により、差額ベッド室に入院した場合——です。

差額ベッドを利用する場合は、同意書をよく読んで納得した上で署名しましょう。

8月の小欄で紹介した働く女性の活躍の場を狭める要因にもなっていた、「年収の壁」問題への対応策が示されましたので紹介します。

人手不足への対応が急務となる中、短時間労働者が「年収の壁」を意識せず働くことができる環境づくりに向けた厚生労働省の「年収の壁・支援強化パッケージ」が9月27日に公表され、同日の全世代型社会保障構築本部で決定されました。これを受け、10月からその具体策が逐次実施されていくことになりました。

まず、従業員101人以上(2024年10月以降は51人以上)の企業で社会保険への加入が必要となる年収「106万円の壁」で発生する事業主・労働者の保険料負担への対応については、①キャリアアップ助成金を新設し、労働者の収入を増加させる取り組みを行った事業主に對して、複数年(最大3年)で計画的に取り組むケースも含め、労働者1人当たり最大50万円の支援を一定期間行う②新たに適用となつ

た労働者に事業主が給与・賞与とは別に「社会保険適用促進手当」を支給することができ、この手当については、被用者保険適用に伴う本人負担分の保険料相当額を上限として、最大2年間、当該労働者の標準報酬月額・標準賞与額の算定から除外する——とした負担軽減策が打ち出されました。

事業規模にかかわらず社会保険への加入が義務付けられる「130万円の壁」への対応については、年収130万円を超えることが見込まれる場合に直ちに被扶養者認定を取り消すのではなく、人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な増収である旨の事業主の証明を添付することで、被扶養者認定の迅速な判断を促し、引き続き被扶養者にとどまるのが可能となるような考え方が示されました。

今回の措置は、2025年の年金制度改革を視野に置いたもので、今後、同改革に向けて抜本的な対策が検討されることとなります。

「年収の壁」問題、当面の対応策が決定 抜本的な対策を今後検討

★ Special Issue

すこやか特集

冷え症改善の

セルフケア

外気温の高低にかかわらず、手足が一年中冷たいと感じる方。それは冷え症の可能性あります。

冷え症は「気のせい」ではなく、自律神経の不調が原因かもしれません。

放っておくと、体中のさまざまな不調につながります。

横浜市立大学の中村幸代先生に聞いた最新の知見をもとに、冷え症改善のための具体的なアドバイスについてお伝えします。

冷え症とは何か

冷え症とは、「中枢温と末梢温の温度較差がみられ、暖かい環境下でも末梢体温の回復が遅い病態であり、多くの場合冷えの自覚を有している状態」のことを指します。つまり、体の中心部は温かいのに、手足が冷たい状態が続き、手足の温度がなかなか上がらない状態のことをいいます。多くの人は、自分の手足が冷えていることを自覚しています。

これは「性質」ではなく「症状」だと考えるため、「冷え症」とします。

具体的には、冷え症は、何らかの原因で自律神経がうまく機能しなくなり、血液の循環が悪くなって、手足の先まで血液が十

うー、手も足も冷たい



その手をもう片方の手、または足の裏にあてます。あてた箇所が冷たいと感じたら、冷え症かもしれません。

冷え症が引き起こす不調

冷え症を放置すると、手足の冷たさや倦怠感だけでなく、さまざまな健康問題を引き起こす可能性があります。血流が悪くなると、体全体の循環が悪くなり、免疫力が低下し、臓器の働きも低下。頭痛や肩凝り、動脈硬化や脳梗塞のリスクも高まります。

特に下半身の冷えは、腸の働きを悪くし、便秘や下痢、生理不順を引き起こす原因になります。また、冷え症は次のような症状や疾病にも影響を及ぼす可能性があります。

疲れ目、目まい、動悸、脱毛、薄毛、鼻炎、腰痛、骨粗鬆症、肥満、抑うつ感、アトピー性皮膚炎、貧血、月経困難症、不妊症、妊娠・出産時の異常など。

これらの問題を避けるためには、普段から冷え症の改善に努めることが大切です。規則正しい生活や、体を冷やさない工夫などの積み重ねで、徐々に改善していくと考えます。

それでもつらい場合は、冷え症外来を掲げるクリニックなどに相談してもいいでしょう。

日常生活に取り入れたい 冷え症のセルフケア

冷え症の改善に最も効果がある生活習慣は、入浴です。39℃ぐらいのぬるめのお湯に長く浸かることで副交感神経が優位になり、血液の循環がよくなります。過度なストレスを受け続けると交感神経ばかり働いてしまうので、自分に合ったストレス解消法を見つけて副交感神経を働かせるようにしましょう。

また、首や手首、足首といった体の「首

冷え症の改善には入浴！

39℃程度のぬるま湯に、長く浸かると効果的です。



と呼ばれるところを冷やさないようにすること。洋服は、体を締めつけるものではなく、吸湿性に優れた素材のゆったりとしたデザインのものを身につけるとよいでしょう。

食事は、体を温める食材を選ぶだけでなく、体を冷やす食材を避けるように心がけましょう。冷たい飲みものや白砂糖、食品添加物、夏野菜などは体を冷やすといわれています。

以前、主に妊婦さんの冷え症対策として考えた、レッグウォーマー&ツボ押し&エクササイズの「冷え症改善パック」があります。このパックを4週間続けることで体温の上昇が見られました。レッグウォーマーとツボ押しを一緒に行うことでより高い効果を得られますが、誰でも簡単にできるのはエクササイズです。

肩幅くらいに足を広げて立ち、かかとを上げ下げするストレッチや、足の指でグー、チョコキ、パーのじゃんけんをするエクササイズなど、全部で8種類の「冷えとりエクササイズ」を紹介しています(詳細は左の二次元コードからご確認ください)。

ぜひ日常生活に取り入れて、冷え症の予防や改善に役立ててください。



妊婦の冷えに注意!

妊娠中の女性にとって、冷え症は大敵です。なぜなら、冷えは腰痛や便秘などのマイナートラブルだけでなく、出産時のさまざまな異常の原因となるからです。お産後の女性2810名を対象に調査したところ、妊娠中に冷え症であった女性は、冷え症ではない女性に比べて出産時の異常を起こしやすいことが明らかに

なりました。具体的には、早産になる割合が約3.4倍、前期破水(陣痛が始まる前の破水)が起こる割合が約1.7倍、微弱陣痛(陣痛が出産途中から弱くなる)が起こる割合が約2.0倍、遷延分娩(出産が長引く)が起こる割合が約2.3倍でした。この結果から、妊娠後期に冷え症の女

性は、冷え症ではない女性と比較して早産や前期破水、微弱陣痛、遷延分娩になりやすいことが分かります。これらのリスクを避けるためには、妊娠中の女性は体温管理をしっかりと行い、必要であれば医師のアドバイスを求めることが重要です。健康的な妊娠生活を送るためにも、冷え対策を心掛けましょう。



監修：中村 幸代先生
横浜市立大学教授
日本冷え症看護/
助産研究会代表

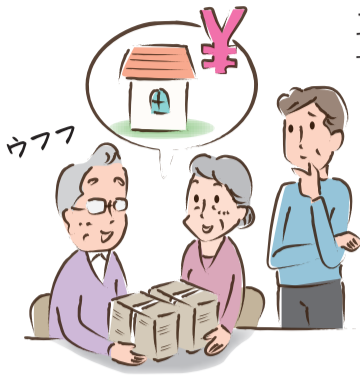
「いつも心は寄り添って」
離れて暮らす親のケア
 vol.140

介護・暮らしジャーナリスト
 太田差恵子

「リースバック」って
安心できる？

リースバックという言葉聞いたことがあるでしょうか。自宅を不動産業者に売却。同時に、賃貸借契約を結び、その後は家賃を払いながら同じ家に住み続ける不動産取引です。まとまった資金調達ができるうえ、住み慣れた家で暮らし続けることができると、シニア層を中心にここ数年で利用者が増えています。

Mさん(男性50代)の両親は実家で2人暮らしをしています。先日、父親から話があると「言われ帰省したところ、この家をリースバックしようと思う」と言われました。「唐突で、不動産屋にだまされているんじゃないかと心配なんです」とMさん。父親は、「老後資金を得られるうえ、ここに住み続けられるなんて、願ったり叶ったりだ」と今にも売却しそうな勢いだったそうです。



親があまりに前のめりだと、子としては不安にもなります。どんな契約にもメリットとデメリットがあります。実際、リースバックの取引でもトラブル事例があるようで、国民生活センターも利用に際して注意喚起を行っています。確かに、売却しても住み続けることができます。魅力でしょう。しかし、売却価格は相場よりも安く、家賃は高額になる傾向があります。契約更新時に値上げされることもあり、契約期間が定められる場合が多く、ずっと住み

続けられる保証はありません。

契約内容をしっかり理解し、それが親の望みと合致すれば、親のこれからの人生にとって有意義な選択となるのかもしれない。ただし、強引な業者も存在します。「こんなはずでは」とならないよう、親の気持ちをよく聞き、一緒に契約内容を精査し検討したいものです。

ほっとひと息、
こころにビタミン

精神科医 大野裕

vol.68

人との付き合い方も
人さまさま

先日タクシーに乗って運転手と話をしていたところ、私の出身の愛媛県の隣の香川県出身だと分かりました。会話の中で、中学時代に友達2人と自転車で9日間かけて四国一周をしたときの香川県での体験について話をしたところ、その人も高校時代に自転車で四国一周をしたということでした。

自転車旅行の楽しみと苦労について話が弾みましたが、タクシーを降りた後、大人になつてからそうした友達付き合いが極端に減ったことに気付きました。私の場合、故郷を離れて東京で生活をするようになったことが影響しているように思います。それだけではなく、高齢になるにつれて、ますます出不精になって、最近は仕事を離れて友人と交流することがほとんどなくなっています。

その一方で、私は幸いなことに、家族と一緒に多くの時間を過ごすことができている。多くの時間を過ごすことができている。「人薬」という言葉がありますが、私たちは人と交流することでこころが癒やされます。孤独な生活が続くと、こころや体の不調が増えることも分かっています。安心できる人との交流は、自分らしく健康に生きていくためにも大切なことです。だからと言って、誰もが人付き合いを増や

Vol.80

COML 患者の悩み相談室

弟が治療方針を独断で決定
 父の意見も聞くべきでは？

私の相談

90歳の父はこれまで心筋梗塞や肺気腫などを患ってきました。心筋梗塞のときは、狭くなった冠動脈にステント(狭くなった血管を内側から広げるための金属でできた網目状の筒のような器具)を入れたこともありました。

その父が同居の母から感染して、3日前に新型コロナウイルス陽性になりました。高齢ということもあり、入院して治療を受けることになったそうです。両親は九州の地方都市で弟家族と同居している、私は東京在住です。父の面倒を見ている弟からこれまでのいきさつについて連絡を受けています。

昨日の連絡のとき、弟が「先生から『症状は重くないけれど、発熱しているので点滴で治療しています。食事は取れているので安心してください。ただ、ご高齢だし基礎疾患をお持ちなので、もし人工呼吸器が必要な状態になればどうしますか?』と聞かれたけれど、判断に困っていたら、先生に『負担が重いので私の親なら付けません』と言われたから、付けない選択をした」と言います。

父は90歳ですが、モバイルで暮を打つぐらい頭はしっかりしています。父の意見を聞かずに勝手に決めていいものかと疑問を抱いているのですが、いったん返事をしたら何も言えないものなのでしょうか。



回答者 山口育子(COML)

高齢だとひとくくりにして「判断できない」と決めてしまいがちですが、個人差は大きいのが現実です。それだけに、父親の意思を尊重したいという思いを弟さんに伝え、まずはよく話し合ってみてはどうでしょうか。そして、弟さんも同意すれば、医師に「先日は必要になっても人工呼吸器は装着しないとお返事しましたが、父はモバイルで暮を打っているぐらいしっかりしているので、父本人の意見を尊重したいと思います。人工呼吸器が必要になるときはどのようなときで、人工呼吸器装着のメリットやデメリットを父に説明して、父の意見を求めてもらえませんか」と頼むことは可能です。やはり患者本人が「どうしたいのか」の意思確認はとても重要ですので、医療者や家族の考えで突っ走ることがないよう、原点に立ち返る意識が大切です。

人との付き合いって
 難しいなあ...



した方が良いというわけではありません。人間関係の持ち方は人それぞれ違っています。人によっては、いろいろな理由から、1人である方が落ち着くかもしれません。そうした人は他の人と無理に交流しないほうが良いでしょう。

人との付き合い方は、人それぞれで違ってきますし、年齢によっても変化してきます。自分に合った人との付き合い方を考えていけると良いと思います。

健康
 マメ知識

すこやか特集 Part 2

体温上昇効果が期待できる「ショウガ」

体を温める食材として知られているものにショウガがあります。ショウガは古くから世界各地で食されており、漢方の材料としても利用され、体温を上昇させる効果があることが報告されています。

その理由は、ショウガに含まれる成分にあります。ショウガの辛味成分であるジンゲロールには、血管を拡張し、血流を促進する働きがあります。これにより、体の深部の熱を体表に運び、体の末端部分を温めることができます。

また、ショウガを加熱すると、ジンゲロールはショウガオールに変わります。ショウガオールは胃腸の粘膜を刺激し、血流を高める作用があるため、体を芯から温めるとされています。

これらの成分の働きで、ショウガは、生で食べても、加熱して食べても、冷え症の症状を和らげることが期待できます。

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

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



詳しくはCOML
 ホームページへ

山口理事長が
 パーソナリティを務める

賢い患者になろう!

ラジオNIKKEI 第1
 第4金曜日17:20~17:40配信!
 ポッドキャストでも聴けます