



Special
issue

\\ 国内の人口は 18 年連続減少 //

少子化を乗り越える制度の構築を

新年度が始まりました。新社会人になられた方、転職、異動、転勤をされた方など、生活や住環境にさまざまな変化がある時期です。特に新社会人にとっては、社会の一員として、希望を抱き、かつ緊張感に満ちたスタートを切ったところだと思います。

社会人になって、今まで気が付かなかったことにも直面するでしょう。その1つが医療保険制度です。わが国は国民皆保険制度で、皆さんの安全・安心な暮らしを保障しています。今まで被扶養者として病気やけがのときに使用していた健康保険証（マイナ保険証）は、これからは健康保険料を支払う被保険者として社会を支える側から使っていくことになります。

それでは、給与から引かれる健康保険料は何に使われているのでしょうか。主なものとして被保険者やその家族の医療費の支払い、健康づくり・疾病予防などに充てるための「基本保険料」があります。さらに高齢者の医療費を支える「拠出金」として使われる「特定保険料」があり、こ

れが高齢化の進展により年々増加し、今日では健康保険組合全体の保険料収入の4割を超えています。このように、人口構造の変化は保険料増加の大きな要因になっています。

こうした視点で、2月27日に厚生労働省が公表した2024年の人口動態統計の速報値を見ると、24年の1年間の出生数は72万988人で前年を3万7643人下回り、9年連続で過去最少を記録しました。一方、死亡者数は4年連続増加の161万8684人で過去最大となり、差し引き▲89万7696人は過去最大の減少で、18年連続して人口減少が続いています。

このことは、今後も減少が見込まれる現役世代が高齢者の医療費を支え続けることを意味します。健保連は以前より現役世代の過重な負担の軽減を訴えていますが、取り組むべき課題はいろいろあります。新社会人をはじめ現役世代が自分の将来に希望を持てるよう、持続可能な医療保険制度の構築に向けた改革の実行が強く求められています。

知っておきたい！ 健保のこト vol.71

普及の途上にある
「電子処方箋」

「電子処方箋」が2023年1月から導入されて2年が過ぎました。電子処方箋は、処方箋の情報を電子化して医療機関・薬局が患者の薬の情報を電子データでやりとりできるようにする仕組みです。

従来の紙の処方箋では、受診した医療機関・薬局のみ薬の情報を把握していました。このため、他の医療機関で処方された服用中の薬について、お薬手帳を忘れて返答に窮した方もいると思います。

電子処方箋に対応した医療機関・薬局では、患者が他の医療機関・薬局で処方・調剤を受けていても、薬の情報を共有しているため、患者の記憶に頼ることなく直近の処方・調剤情報まで正確に確認することができます（患者の同意がある場合に限り）。

具体的なメリットは、①他で処方された薬と飲み合わせの悪い処方を防ぐ②重複投薬を防ぐ——など。患者にとってより安心して医療を受けることができるとともに、薬の費用の節減にもつながります。患者が紙の処方箋を選択した場合も上記に対応します。

このようにメリットのある電子処方箋ですが、その導入率は医療機関・薬局を合わせて25年2月で24.9%です。薬局は60%を超えています。まだまだ普及の途上にあります。多くの患者がメリットを実感するためにも全国的な普及が期待されるところです。

厚生労働省が提供している電子処方箋の対応施設はこちらから





監修：ほった なるみ 先生
 東京都健康長寿医療センター研究所
 自律神経機能研究室 研究部長

すこやか特集

“よく歩く人は認知症になりにくい”のメカニズム

高齢者は、「寝たきりになると認知症になりやすい」といいます。その逆に、「よく歩くと認知症になりにくい」ことが最近の研究によって分かってきました。

アルツハイマー型認知症の場合は、歩いたり皮膚を刺激したりすることで、抗認知症薬と同じ効果が期待できるということです。

「なぜ歩く人は認知症になりにくいのか」のメカニズムについて、東京都健康長寿医療センター研究所の堀田晴美先生にお聞きしました。



よく歩く人はなぜ認知症になりにくいのか

最近の研究で、「歩くこと」が認知症予防に重要な役割を果たすことが分かってきました。その鍵となるのが、神経伝達物質である「アセチルコリン」と脳の血流の増加です。

私たちの体の神経は、電気信号と化学物質を使って情報を伝えています。その際に使われる化学物質の1つがアセチルコリンです。アセチルコリンは、心臓や内臓の働きを調整するだけでなく、記憶や認知機能に重要な海馬の働きにも関わっています。

アセチルコリンを放出する神経は「コリン作動性神経」と呼ばれ、脳や脊髄に多く存在します。しかし、年齢を重ねるとこの神経が萎縮し、アセチルコリンの放出量が減少します。これにより血流が悪くなって、海馬の働きが低下し、認知機能の低下が起こるのです。

アセチルコリンの働きを活発にするためには、体を適度に動かすことが重要です。特に「歩くこと」は、簡単で効果的な方法の1つです。

適度な運動で認知機能を守る

認知症の進行を遅らせる薬として「ドネペジル」がありますが、これはアセチルコリンの分解を抑え、その量を増やす働きを持っています。しかし、薬に頼らなくても、歩くことやよくかむこと、皮膚の刺激などによってアセチルコリンを増やすことができます。

人が歩くとき、脳は複雑な指令を筋肉に送っています。単に足を動かすだけではなく、バランスを取る、周囲の環境を認識する、目的地を定めるといった多くのプロセスが同時に行われているのです。これにより、脳の広範な領域が活性化され、認知機能もフル稼働しています。実際、70～80歳の女性を対象とした研究によると、週に90分以上歩く人は、週に40分未満しか歩かない人に比べて認知機能が高いことが示されています。

堀田先生たちの研究では、特別な運動をしなくても、30秒ほど歩くだけでアセチルコリンが分泌され、脳の血流が増えることが分かっています。また、歩くこと以外にも、よくかむこと（咀嚼）が認知機能の向上に役立つことが分かっています。皮膚をこすったり、鍼灸などで体の表面に刺激を与えることも、脳の血流を増やすのに有効とされています。

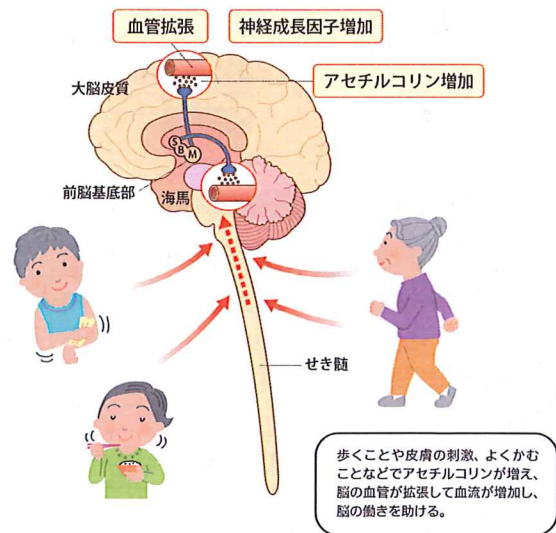
効果的な歩き方とは？

では、認知機能低下の予防には、どのような歩き方が良いのでしょうか。

堀田先生の研究チームでは、歩行が脳のアセチルコリン神経を活性化し、血流を増やす可能性があるという仮説のもと、ラットを用いた実験を行いました。トレッドミル^(※)を使い、「遅い」「普通」「速い」の3つの速度で歩かせたところ、どの速度でも歩行中の血流は増加し、アセチルコリンの増加も確認されました。ただし、歩行をやめると血流の増加も止まります。30秒間の歩行でも血流は増えるので、無理なく続けられる範囲で歩くことを習慣化すると良いといえます。

激しい運動は血圧を急激に上げるため、高齢者は無理のないペースで歩くことが大切です。毎日歩くことが理想ですが、膝や腰が痛いなど、歩くことが難しい日もあるでしょう。そのようなときは、手をこする、足踏みをするといった簡単な動きでも血流が改善されます。できれば1日15分、難しい日は数分程度の無理のない歩行や適度な刺激を取り入れながら、健康な脳を維持するための習慣を身につけていきましょう。

※ランニングやウォーキングを行う健康器具



Column

「かむ力」で脳を活性化！ 認知症予防の 新習慣

歩行以外のリズム運動に、咀嚼（かむこと）があります。咀嚼もまた、認知症予防に重要な役割を果たします。

咀嚼には食べ物を摂取・消化する役割だけでなく、覚醒作用や認知機能の向上などの脳への好影響があるとされています。かんでいる間は脳の血の流れが良くなり、前頭葉や頭頂葉の血流が約30% 増えることが分かっています。また、実験では、体を動かさ

ずに口だけを動かすネズミでも、かむことで血流が増え、アセチルコリンが増えることも確認されました。

また、面白いことに、実際にかまなくても、「かむ動作をイメージするだけ」で脳が活発になる可能性があることも分かりました。これは、「咀嚼を意識する」ことが、高齢者の認知症予防において新たな対策の1つになる可能性を示しています。



vol.157

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

介護・暮らしジャーナリスト
太田 差恵子

病 気やけがで入院した場合、6人部屋などの大部屋は部屋代がかかりません。しかし個室だと差額ベッド代がかかり全額自己負担。かなりの高額になることも。

Mさん(40代)の母親(70代)は腹痛で外来を受診しました。すぐに治療が必要とのことで慌ただしく入院。離れて暮らすMさんは、母親からの電話に驚き、翌日仕事を休んで新幹線で駆け付けました。母親は1人暮らしのため、Mさんが入院保証人になるなどの手続きをしなければなりません。

手術の翌日、一旦、Mさんは自宅に帰りました。再び病院に戻ると、なぜか母親は個室にいます。「いびきのうるさい人がいて眠れないからお願ひしたの」と母親はあつからかん。体調は順調に回復しているようです。

母親の病室は1日1万5000円。母親には経済的なゆ

難あ個室にしたいくても



とりはありません。「いつも、母はこんな感じ。腹が立って、自分で払えないのに、どうして個室なの」と怒鳴ってしまいました」とMさん。性格にもよりますが、子どもに対し、経済的なことも「頼って当たり前」と考える親もいます。けれども、多くの場合、子は自分の生活で精いっぱい。Mさんは、母親が入院したことで仕事を休み、新幹線で往復。交通費もばかになりません。

親が倒れるのは突然です。親がある程度の年齢になったら元氣なうちから、医療費や介護費をどうするか、家族間で話し合っておきたいものです。Mさんは病院に事情を話し、個室から6人部屋に戻してもらいました。「母にはかわいそうなことをしました。病院にも手間をかせがせてしまった」とうなだれますが、仕方ないことでもあります。

vol.85

ほっとひと息、こころにピカミン

精神科医 大野 裕

動 揺した気持ちを落ち着けるためには、そのときにこころの中で自分に投げかけている声に目を向けると良いと考えられています。そうしたこころの声を、私が専門にしている認知行動療法では「自動思考」と呼んで大切にしています。自動思考が大事なものは、気持ちが動揺しているときには、問題を現実以上に、大きく捉えずぎていることがよくあるからです。

気になる出来事が起きたときに良くない可能性を考えること自体は、悪いことではありません。「危ない」「大変だ」「ひどい」と良くない可能性を考えて、まずは自分の身を守る必要があるからです。通常は、その後、冷静になって考え直せるのですが、何らかの理由で、それができなくなることがあります。そうするとストレスがたまってきて、こころや体の調子が悪くなってきます。

目を向けるこころの声に



そうした心身の変調に気付いたときには、ちょっと立ち止まって、自分が置かれている状況を振り返るようにしてみてください。そのときの自分の考えを裏付ける事実にはどのようなものがあるか、反対の事実にはどのようなものがあるか、見直してみるのです。そうすれば、何が問題かが見えてきて、冷静に対処できるようになってきます。

しかし、自動思考を振り返るのが良いと分かっている、簡単にはできないこともあります。そのときには、そうした作業を頭の中だけでなく、紙に書き出してみてもう1人の自分が自分に意見をするようにしてみてください。紙に考えを書き出すことで、客観的に自分を眺められるようになります。もちろん、一人で頑張りすぎずに、信頼できる人に相談することも大事です。

「すこやか特集」
Part 2



自律神経の乱れは認知症リスクにつながる?

自律神経とは心臓の動きや呼吸、消化などを自動的にコントロールしている神経のこと。自律神経には交感神経と副交感神経があり、これらがバランスよく働くことで、私たちは健康な生活を送ることが出来ます。

しかし、加齢に伴って自律神経の動きは低下していきま。自律神経の動きが低下し、バランスが乱れると、血流の低下を招き、脳に十分な血液が届かなくなり、認知機能の低下につながる可能性があります。

自律神経の機能低下を予防するためには、歩くことや食べ物もしっかりかむことが大切です。また、皮膚への刺激や、温かいお湯に浸かったり、人と会話したりすることも、自律神経を活性化し、脳の血流を増やす効果が期待できます。

COML
患者の悩み相談室
vol.97



少しでも長生きして欲しい私 自然の流れに任せたい妹



脳梗塞の疑いで入院していた95歳の母が、入院10日目の夜に突然、容態が悪化しました。翌日の早朝に病院から電話がかかってきたので、妹と一緒に病院に駆け付けました。すると医師から「今日すぐに亡くなくてもおかしくない状態です。1カ月もつことはまずないでしょう」と言われました。私が「それなら自宅で最期を迎えさせたいので、連れて帰りたい」と頼むと、「いま動かすのは危険です」と反対されました。さらに、その医師は「むしろ心筋梗塞で亡くなっていた方が幸せだったかもしれませんね。高カロリーの栄養を入れると逆に苦しむから、ブドウ糖のみ点滴で入れましょう」と言い、賛同した妹が同意書にサインしました。

私はそのときは動揺して十分に理解できなかったのですが、帰宅してよく考えると、満足な栄養を入れないとこのまま死んでしまうと不安になりました。そこで、病院に行って「やはり栄養を入れてください」と看護師をお願いしたのですが、「医師はいま処置中で、その後も予定が入っているの、今日は時間を取るの難しいです。週明けまで待ってください」と言われてしまいました。

少しでも早く栄養を入れて、母を生きて欲しいと思っています。それを認めてくれないのなら、母を別の病院に転院させたいのですが……。

回答 COML(コムル) 理事長 山口 育子

相談者の妹さんがサインしたのは、母親が95歳と高齢で、もう助からないのであれば、苦しめない方法で自然の流れに任せたいという考えからだと思います。しかし、相談者は妹さんの考えには同意できず、少しでも長く母親に生きてもらいたいの、十分な栄養を与えて欲しいと希望するとのことでした。

医療現場としては家族の考えが統一されず、それぞれの想いを主張されることは困ります。そのため、キーパーソンを1人に絞り対応しています。そのことを伝えたと、誰がキーパーソンなのか相談者は明確に理解されていませんでした。そこで、誰をキーパーソンと認識しているのか、なぜ栄養を入れると苦しむのかを医師に確認した上で、他のきょうだいも含めて家族でそれぞれの意見を出し合うようお勧めしました。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML (コムル)

「買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 10:00~13:00、14:00~17:00 / 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



山口理事長がパーソナリティを務める
買い患者になろう!
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



vol.1

ラク!うま!!ヘルシー! 季節の彩りごはん

ふじわら ともる
管理栄養士 藤原 朋未

甘みも栄養もたっぷり! こんがり鶏むね肉と春キャベツの旨塩重ね蒸し

旬の緑鮮やかな春キャベツは、水分が多く含まれ葉がやわらかく、甘みもたっぷりです。キャベツに多く含まれるビタミンCは、強い抗酸化作用を持つほか、コラーゲン生成を促す働きをし、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。ビタミンCは、水溶性ビタミンのため水に流れ出さない蒸し料理が◎。高たんぱく質、低脂質の鶏むね肉と一緒に蒸し焼きにしましょう。パサつきやすい鶏むね肉は、そぎ切りにし、酒や片栗粉をまぶすことで水分をキープ。また、蒸し焼きにすることでパサつかず、しっとり仕上がります。副菜には、旬の新玉ねぎとにんじんを使ったマリネはいかがでしょうか。めんつゆとかつお節の和テイストがくせになります。



Point!
鶏肉の下味や衣付けもフライパンの中で完結するので洗いの物が少なくなります。

こんがり鶏むね肉と春キャベツの旨塩重ね蒸し

■分量: 2人分
■1人分エネルギー 282kcal、食塩相当量 1.8g

- 春キャベツ: 1/4個 (約200g)
- 鶏むね肉: 1枚 (300g)
- 塩・こしょう: 各少々
- 酒: 大さじ1
- 片栗粉: 大さじ1
- サラダ油: 大さじ1/2
- 鶏がらスープの素: 小さじ1
- にんにく(すりおろし): 小さじ1
- しょうゆ: 大さじ1/2
- 水: 大さじ2

- 春キャベツはざく切りにする。
- 鶏むね肉は繊維を断ち切るようにそぎ切りにし、フライパンへ入れ、塩・こしょうをふって、酒を加えて揉み込む。片栗粉をふり入れて全体にからめ衣を付け、鶏肉が重ならないようにフライパンに並べる。
- ②のフライパンにサラダ油を回し入れて中火にかけ、3分ほど焼く。
- 鶏肉の表面に焼き色が付いたら裏返し、混ぜ合わせた④を回しかけ、①の春キャベツを鶏肉の上に重ね、ふたをして弱めの中火で6分ほど蒸し焼きにする。全体を混ぜ合わせたら完成。



新玉ねぎとにんじんの和風レンジマリネ

■分量: 2人分
■1人分エネルギー 65kcal、食塩相当量 1.1g

- 新玉ねぎ: 1/2個 (100g)
- にんじん: 1/5本 (30g)
- めんつゆ(3倍濃縮): 大さじ1
- 酢: 大さじ2
- オリーブ油: 大さじ1/2
- かつお節: 適量

- 新玉ねぎは繊維を断ち切る方向に薄切りにする。にんじんは千切りにする。
- ①を耐熱容器に入れ、④を加えてひと混ぜし、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②にかつお節を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛り、上から軽くかつお節をふる。お好みで冷蔵庫で冷やしてもおいしい。



追ってけ!カルチャー 筒井 俊則

vol.169

戦 後ドイツ最大の芸術家といわれているアーティスト、アンゼラム・キーファー。キーファーがつくる作品はスケールの大きなものが多く、縦横ともに3mを超えることも珍しくない。カンバスにはペイントはもちろん、蠟やコaltar、鉛、布などが塗り込められ、独特な世界感を描き出している。モチーフとなっているのはドイツの歴史やナチスの記憶、さらにギリシャ神話や聖書など意味深長なものが多く、ときには物議を醸し出す。そうして生み出される作品は圧倒的な質量と存在感を持ち、鑑賞者はそこにあるエネルギーと強烈なメッセージを前にして立ちすくむ。

昨年、ヴィム・ヴェンダース監督によるドキュメンタリー映画「アンゼラム『傷ついた世界』の芸術家」において、35ヘクタールもの広大なアトリエでの制作模様が公開された。巨大な倉庫のような空間に足場が組み立てられ、電動リフトが走り、そこでキーファー

最高峰のアーティストと日本文化のコラボ

型破りな手法で創られる大きなスケールの作品群がやって来る。

はガスバーナーで作品に火を吹き付けている。まるで工事現場のような場所で、現代をリードするアートが生まれていく凄さと面白さ!

そんなキーファーの展覧会が行われる。場所はなんと、世界遺産にも指定されている京都の二条城。桃山文化が薫る場所とキーファーの作品とのコラボレーション。そこにはどんな世界が現れるのか、目にしないわけにはいかない。

『アンゼラム・キーファー :ソラリス展』

期間:令和7年3月31日(月)~6月22日(日)
会場:二条城 台所、御清所等
詳しくは <https://kieferinkyoto.com/>



ライン川 / Der Rhein / The Rhine, 2024
Photo by Nina Slavcheva; ©Anselm Kiefer

Let's STRETCH! | vol.109

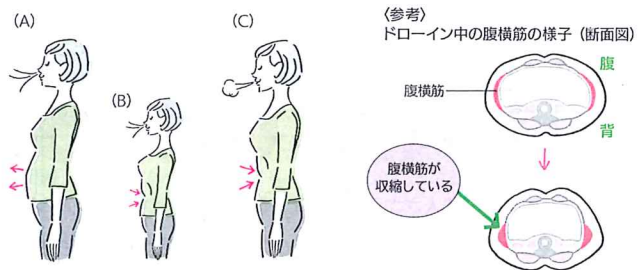
機能改善

ながらストレッチ① (腹式呼吸とドローイン)

監修/長畑 芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

今回から、「ながらストレッチング」をテーマに解説します。ゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチングでは、筋・腱の柔軟性と関節の柔軟性の向上に向け、それぞれ時間を要して行うことが推奨されています。特に筋・腱の柔軟性向上のため、長時間のストレッチングを行うのが「ながらストレッチング」です。また、ストレッチング中のドローイン(お腹をへこませること)も重要で、ドローインで腹横筋というお腹の最も深いところにある筋を収縮させることにより腰椎が安定し、安全で効果的なストレッチングが可能になります。今回はその基本となる腹式呼吸とドローインの練習です。

- 椅子に浅く腰掛け、息を吸ってお腹を膨らまします。横隔膜が収縮した腹式呼吸です。お腹が前だけでなく横や後方へも膨らむように練習してみてください(A)。胸式呼吸では胸が膨らみます(B)。1,2,3で吸って4,5で止めるようなリズムです。
- 次に息を吐きます。お腹がへこんでいきます。吐き切ったところでお腹をさらにへこませるようにドローインしていきます(C)。①と同じリズムで行います。この腹式呼吸とドローインを3~5回繰り返します。



「すこやか健康」は会社などの掲示板に展示使用することもできる編集デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取り上げてほしいテーマやご意見・ご感想などを「すこやか健康」編集部宛てにお寄せください。

〒107-0052 東京都港区赤坂 8-5-26(住友不動産青山ビル西館内) 健康保険組合連合会「すこやか健康」編集部 [E-mail] sukoyaka@kenpen.or.jp