



## 知っておきたい！ 健保のコト

VOL.63

### 厚生労働省が「出産ナビ」の運用を開始

厚生労働省は、全国で分娩を取り扱う施設(病院・診療所・助産所)ごとの特色やサービスの内容・費用の情報を掲載するウェブサイト「出産ナビ」をこのほど開設しました。

初産か2人目以降の妊娠か、里帰り出産かなど、妊婦さんやパートナー、ご家族によって、出産施設へのニーズはさまざまです。出産にかかる費用も、地域や施設によってばらつきがあり、自分の希望にあった施設をどう調べていいかわからない人も多いのではないのでしょうか。

「出産ナビ」は、開設時点で全国2043施設(年間分娩取り扱い件数が21件以上で出産育児一時金の直接支払制度を利用している施設の約96%の情報を掲載)ごとの所在地、電話番号、アクセスマップといった基本的な情報や費用の目安、さらには外来予約の要否や無痛分娩の対応状況、外来受付時間などが掲載されています。「施設の情報」「助産ケア」「付帯サービス」「費用」等についてはより詳細な情報を確認することもできます。利用者は希望するエリア(最大3都道府県の市町村を選択した上で検索することが可能)や詳細条件を指定して検索し、該当施設は一覧や地図上から表示することができます。

妊婦さんやパートナー、ご家族に活用されることが期待される「あなたにあった出産施設を探せるサイト「出産ナビ」はこちらから



こうしただ中で決定された骨太の方針では、経済・財政・社会保障の持続可能性を確保するためには、人口減少が本格化する2030年度までが経済構造の変革を促すラストチャンスであるとし、欧米並みの生産性上昇率への引き上げ、高齢者の労働参加率の上昇ベースの継続や女性

この数十年で人口や社会の構造、さらに人々の働き方は大きく変わりました。今後、社会保障の持続可能性を確保していくためには、医療・介護を含む社会全体のDXを推し進めていくことが、今回の骨太の方針が求めている取り組みの1つであるといえそうです。

政府は6月21日、国の予算編成や経済財政運営の指針となる「骨太の方針2024」を閣議決定しました。骨太の方針では、多岐にわたる課題を取り上げていますが、少子高齢社会における医療・介護等の課題についても言及しています。少子化といえば、厚生労働省が同月5日に公表した2023年の人口動態統計月報年計(概数)では、出生数が72万7277人で8年連続減少し過去最少を記録、女性が一生の間に産む子どもの数を表す合計特殊出生率も1.20と過去最低を記録したことがわかりました。一方、死亡数は157万5936人、自然増減数は△84万8659人と17年連続の減少で過去最大です。

この数十年で人口や社会の構造、さらに人々の働き方は大きく変わりました。今後、社会保障の持続可能性を確保していくためには、医療・介護を含む社会全体のDXを推し進めていくことが、今回の骨太の方針が求めている取り組みの1つであるといえそうです。

政府は6月21日、国の予算編成や経済財政運営の指針となる「骨太の方針2024」を閣議決定しました。骨太の方針では、多岐にわたる課題を取り上げていますが、少子高齢社会における医療・介護等の課題についても言及しています。少子化といえば、厚生労働省が同月5日に公表した2023年の人口動態統計月報年計(概数)では、出生数が72万7277人で8年連続減少し過去最少を記録、女性が一生の間に産む子どもの数を表す合計特殊出生率も1.20と過去最低を記録したことがわかりました。一方、死亡数は157万5936人、自然増減数は△84万8659人と17年連続の減少で過去最大です。

この数十年で人口や社会の構造、さらに人々の働き方は大きく変わりました。今後、社会保障の持続可能性を確保していくためには、医療・介護を含む社会全体のDXを推し進めていくことが、今回の骨太の方針が求めている取り組みの1つであるといえそうです。

## ★ Special Issue 「骨太の方針2024」を閣議決定 医療・介護等のDXを着実に推進

就業の正規化促進など、わが国の成長力を高める取り組みが必要としています。

社会保障分野では、医療・介護の担い手を確保し、より質の高い効率的な医療・介護の提供体制を構築するため、政府を挙げて医療・介護DXを強力に推進するとしています。そのための具体的な課題として、ロボット・デジタル技術やICT・オンライン診療の活用などを挙げています。さらに、12月2日からマイナ保険証を基本とする仕組みに移行するほか、全国医療情報プラットフォームの構築、電子カルテの導入や電子カルテ情報の標準化、電子処方箋の普及拡大などを推進するとしています。

すこやか特集

# 50代からの

# 「声筋」ケアと

# トレーニング

最近、声が出にくくなったと感じることはありませんか。加齢によるものだから仕方ないと放置していると、誤嚥などの健康被害を引き起こす原因にもなります。普段のケアとトレーニングでできる改善方法を、音声言語医学を専門とする渡邊雄介先生に伺いました。

### 声筋の衰えが健康状態を左右する

若い頃に比べて、声がかすれたり、高い声が出にくくなったと感じている原因の多くは、加齢によって声を出す筋肉「声筋」が弱くなったことにあると考えられています。

声筋は、声を発する上で最も重要な働きをしている。声帯の筋肉群の総称で、渡邊先生が考えた造語です。声筋は筋肉ですから、年齢を重ねるにしたがって自然に弱くなります。声がかれたり、老け声になったり、話す途中で咳をしたり、食事中にむせたりするのは、声筋が弱っているからです。

喉の主な役割に、「呼吸、飲み込み、発声」があります。喉の力が衰えると起こりやすい健康危機に、次の4つがあります。

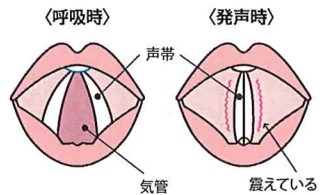


①息が続かない  
声帯がピタッと閉じなくなり、声を出す時に息漏れすることで息苦しさを感じるようになります。

②誤嚥しやすくなる  
誤嚥してむせ込むことが多くなります。

③よい声が出なくなる  
声帯が老化すると老け声になり、老け声がかすかしくて人と話さなくなると認知機能の低下にもつながります。

④いざという時に力が入らない  
力を込めるとき人は無意識に喉を締めています。喉の力が衰えると踏ん張りがきかず転倒したりする危険性も高くなります。



声帯は、息を吸うときは「開き」、発声時は「閉じて」震えている。

### 「あーテスト」で声筋の状態を把握

声筋の衰えは、男女問わず30歳頃から始まります。政治家や教師、歌手、声優など、声を頻繁に使う職業は、声帯結節や声帯ポリープなどの音声障害を起こしやすくなります。また、喫煙者は、タールや熱い煙が喉を通ることで、声帯に悪影響を及ぼします。閉経後の女性は、女性ホルモンの減少によって、高い声が出にくくなったり、声がかすれたりすることがあります。高齢者は、体内の水分量が減少することで、声帯が乾燥してきれいに振動できなくなり、声が出にくくなります。

まずは現在の声帯の健康状態を把握するために、「あーテスト」を行ってみましょう。まずはリラックス。大きく息を吸って、「あー」と長く声を出します。男性で30秒、女性で20秒ほど声を出し続けることができれば健康だと判断できます。15秒以下だと老化のサイン、10秒以下の場合は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。ストロボスコープがあり、言語聴覚士が2名以上いる医療機関であれば診断もスムーズにできます。

### 「の」の発声法で声筋を鍛える 喉の乾燥を防ぐ保湿ケアも大切

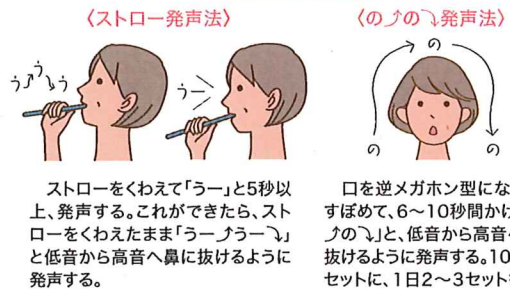
次のチェックリストで3つ以上当てはまる人は、意識して声筋を鍛えましょう。

#### 声筋・生活チェック

- 会話の最中、聞き返されることが増えた
- 得意だった曲を上手に歌えなくなった
- ペットボトルのふたが開けづらい
- 食事中やお茶を飲むとき、よくむせる
- 話しすぎて喉が痛くなると、治りづらい
- マスクをしていて、呼吸が異様に苦しい
- 長時間話す、息苦しくて疲れる
- トイレでいきむことが難しく、便秘気味
- よるけたとき、踏ん張れなくて倒れることがある
- 最近、家族以外の人と話す機会が減った

参考:「NHKまる得マガジンMOOK 専門医直伝!健康のどしめのすすめ」

#### 声筋トレーニング



**ストロー発声法**  
ストローをくわえて「うー」と5秒以上、発声する。これができたら、ストローをくわえたまま「うーうー」と低音から高音へ鼻に抜けるように発声する。

**のの発声法**  
口を逆メガホン型になるようにすぼめて、6〜10秒かけて「のの」と、低音から高音へ鼻に抜けるように発声する。10回を1セットに、1日2〜3セット行う。

声筋は鍛えるだけでなく、ケアをすることも重要です。もともと大切なケアは保湿。喉の潤いが保たれていなければ、声筋は衰え、老け声になつてしまいます。喉をスチームで潤したり、こまめに水分補給をするなど、喉を乾燥から守りましょう。

喉はとても小さな部位ですが、鍛えることで全身の健康や健康寿命の延伸にもつながります。ぜひケアとトレーニングを続けてください。

声筋を鍛える代表的なトレーニングを2つ紹介します。

## コロナ禍による声筋への影響

2020年3月に発令されたコロナ禍の緊急事態宣言以降、人々のコミュニケーション機会が激減しました。話す相手も機会もなくなり、声を出す回数も減ったことで、喉の筋肉が衰え、ボイスセンターを訪れる患者さんは約2割増えました。患者さんの中には、声がかれる、食べ

物を飲み込むときにむせるといった症状を訴える方が多くいます。特に、歌が歌えない、声が出にくいといった症状を訴える人が増えています。また、以前は長時間話すことができた人でも、10分程度で疲れてしまうと訴える方もいます。これらは、喉の筋肉が衰えた結果、声

の質が低下したことであらわれた症状だと考えられます。しかし、一時的な不調は、リハビリを行うことで機能回復する可能性があります。このような症状を感じた方は、専門の医療機関を訪れることをお勧めします。



監修: 渡邊 雄介先生  
山王メディカルセンター 副院長  
国際医療福祉大学  
東京ボイスセンター長  
近著「毎日10分 長生き風呂カラオケ」(中央公論新社)

### 離れて暮らす親のケア 「いつも心は寄り添って」

介護専門ライター上戸 大田 亜恵子

vol. 149

### 姉と3人暮らしの両親が心配

きょうだいの誰かが親と同居していると、安心な面もあります。けれども、そのきょうだいが親の支援や介護をしてくれるとは限りません。

Mさん(女性50代)の両親(80代)は、車で2時間ほどの実家で、Mさんの姉と3人で暮らしています。両親にとっては長女で、Mさんは次女。「実は、姉と父が不仲なのです。姉は働いていませんが、家事も母任せ」とMさんはため息をつきます。最近、母親の腰の具合が悪く、家事をするのも難しくなっています。しかし、姉はスーパーで総菜を買ってくるくらいで、家のことはほとんど何もありません。仕方なく、Mさんが週末に実家に行き、掃除や家事を行っています。父親が姉に文句を言うのと、姉も言い返すため怒鳴り合いになるそうです。

Mさんのところに限った話ではなく、こうした悩みを時々耳にします。親との関係は、親子ごとに異なり、自分は親と良好な関係でも、きょうだいはそうではないケースもあります。もしかするとMさんの姉にも言い分はあるのかもしれない。できれば、腹を割って話し合い、今後の両親の介護についてどのように考えているか聞きたいものです。

姉の意見を聞いた上で、なるべく早く、外部の支援を入れる方がよいと思います。地域包



括支援センターに相談し、母親に対し介護保険の申請を行います。その際、家族の関係についてもありのまま話してください。世の中、不仲な親子はいくらでもあります。家族だけで抱え込まず、両親に不自由が生じないように支えていく方法を一緒に考えてもらいましょう。

### ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 77

### とらわれから自由になるヒント

仏教用語に「貪瞋痴」という言葉があると思えました。欲にとらわれたり、人を羨んだり、迷って愚痴ばかり言っていたりする状態です。こうした煩惱から自由になれると良いと思いますが、そう簡単には振り切れません。それは、こうしたこころの動きが役に立っているからでもあります。

欲があるから頑張れますし、人に負けないように努力することができます。迷いのおかげで、安易に誘惑に乗らないで済むこともあります。煩惱はこころのアクセセルとブレーキでもあるのです。

しかし、高齢ドライバーがアクセセルとブレーキを踏み間違えて事故を起こすように、こころのコントロールに失敗すると、自分や相手のこころを傷つける可能性があります。そうならないためには、自動車の運転と同じように、こころの余裕を持つことが大事です。

思うように物事が進まないでつらい気持ちが強くなっているときには、ちょっと立ち止まって、自分の考えや行動を振り返る余裕を持つようにしてみてください。自分が考えることで少しでも問題に対処できるようになっていたり、行動して解決につながる可能性があったりする場合には、その考えや行動

Vol.89

### COML 患者の悩み相談室

### 妻と同じ診察内容なのに 請求額に差があるのはなぜ？

#### 私の相談

私(64歳・男性)は高血圧症で、近くの内科クリニックに月1回受診しています。実は妻も高血圧症で、同じクリニックに通っているのです。

昨日、妻と一緒にクリニックを受診したところ、妻はこれまでより40円ほど安い1,420円と請求額にあまり変化はなかったのですが、私はいつもより1,000円近く高い金額が請求されました。先生からは「6月からちょっとだけ医療費が高くなりました」と言われたのですが、1,000円も高くなるなんて「ちょっと」で済まされる金額ではないと思います。

それに、妻も私も診察内容は同じで、問診で自宅で測っている血圧の値を伝え、薬の処方箋を受け取っているだけです。ただ、今回の受診では「療養計画書」という用紙が渡され、そこには目標の血圧や食事や運動の指導内容が記載されていました。先生からは「この内容を目標に血圧をコントロールしていきましょう。理解、納得されたらサインをお願いします」と言われました。このような用紙を渡されたから高かったのかと思ったのですが、聞くとも同じように「療養計画書」にサインして、写しをもらってきたと言っています。

同じ診療を受けていて、こんなに金額が異なることが解せないのですが、いったいどういうことなのでしょう。



#### 回答

回答者 山口育子 (COML)

6月から2024年度の診療報酬改定に沿って請求がなされています。相談者はおそらく5月までは特定疾患療養管理料(診療所は225点)を請求されていたのだと思いますが、6月以降は脂質異常症、高血圧症、糖尿病が特定疾患療養管理料の対象から外れたため、生活習慣病管理料が請求されることになりました。生活習慣病管理料は(I)と(II)があり、(I)は検査と注射等が包括されていて高血圧症は660点です。(II)は包括がなく3疾患とも333点です。これらは月1回請求され、療養計画書が交付されます(2回目以降は患者側の求めがなければおむね4カ月ごと)。相談者は問診だけだったとのことですので、妻と同じ請求になるのではないかと思います。何かの間違いで(I)が請求された可能性もありますので、クリニックに確認してみましょう。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になろう」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



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



健康 マメ知識

すこやか特集 Part 2

### 声筋に負担をかける9つのNG

喉を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。普段の生活から、次の声筋に負担をかけるNG習慣を避けるように心がけましょう。

- 1 タバコを吸う: タールだけでなく、熱も喉にダメージを与えます。
- 2 過度な飲酒: 度数の高いアルコールは喉の粘膜を硬くし、喉に負担がかかります。
- 3 咳払いの癖: 左右の声帯が激しくぶつかり、傷つける可能性もあります。
- 4 早口で話す: 喉の緊張が続くと、過緊張性発声障害を引き起こす要因になります。
- 5 血行が悪い: 血行不良で声帯がむくむことがあります。
- 6 甘いものや脂肪分の多い食べ物を食べ過ぎる: 胃酸逆流で喉に炎症が起こる可能性があります。
- 7 しゃべりすぎる: 乾燥など、喉に負担がかかります。
- 8 口呼吸をする: 特に寝ているときの乾燥に注意が必要です。
- 9 頻りに裏声を使う: 声帯を少し開けた状態で振動させる裏声は、頻度を少なくしたほうが負担が軽くなります。



# 今日もいきいき!旬ごはん



管理栄養士、調理師、ティーコーディネーター ● 楠本 薫 (https://www.instagram.com/cookingcafe2003)

## エビとはんぺんのゴーヤチャンプルー

- 分量:2人分 ●1人分184kcal、塩分1.3g
- ゴーヤ……………1/2本 ニンニク(みじん切り) 中1/2かけ
- はんぺん……………1/2枚 溶き卵……………1個分
- エビ……………6尾 濃口しょうゆ…小さじ1と1/2
- 白ネギ(斜め切り) ……20g ゴマ油……………小さじ2

- 1 ゴーヤのわたをスプーンでかき出し、薄切りにしてボウルに入れる。
- 2 塩小さじ1/3(分量外)を加えてよくもみ込み、5分程置く。
- 3 ゴーヤを熱湯にくぐらせ、水にさらしてザルに引き上げておく。
- 4 エビは殻をむいて半分にそぎ、背わたも取り除く。はんぺんはスプーンで小さめの一口サイズにちぎる。
- 5 フライパンにゴマ油を入れて火にかかけ、ニンニクを加えて炒める。香りが出たら白ネギ、エビ、軽く搾ったゴーヤを加えて弱めの中火で炒める。さらにはんぺんを加えて炒め、濃口しょうゆを加えて全体になじませる。
- 6 溶き卵を回し入れて、中火で加熱して仕上げる。



はんぺん入りでヘルシーなゴーヤチャンプルー  
 ゴーヤは夏野菜の中でもビタミンCを多く含みます。紫外線ダメージを防ぐ働きがあり、夏には積極的に取りたい栄養素です。また、利尿作用によって熱を持った体を冷まし、余分なナトリウムを排出して高血圧やむくみを予防する、カリウムも含んでいます。  
 ゴーヤチャンプルーは豆腐と豚肉を入れるのが一般的ですが、今回はエビとはんぺんを使います。白身魚から作るはんぺんは、良質なたんぱく質が多く、カロリーは控えめ。ビタミンB12も比較的多く、ゴーヤに含まれる葉酸とともに赤血球を作る働きがあります。  
 水にさらしたら、ゆでたりするとゴーヤの苦みが抑えられますが、栄養素も流れ出てしまうので要注意。できるだけ短時間で済ませましょう。  
 付け合わせにも夏野菜を。ズッキーニはゴーヤ同様、ビタミンCを含みます。皮ごらの栄養素は皮に多いので、これらといただきます。ゴマ味噌和えは、冷やして食べるのもおすすめです。



動画もCHECK!  
 POINT ゴーヤの下処理は、えぐみを抜くために塩もみは必須。苦い方が好きなら、ゆでる工程はとばしてもOKです。ゆでる場合もサツと熱湯にくぐらせ、すぐに引き上げましょう。

## ズッキーニのゴマ味噌和え

- 分量:2人分 ●1人分54kcal、塩分0.7g
- ズッキーニ……………120g 砂糖(あればキビ砂糖) 大さじ1/2
- サラダ油……………小さじ1 酒……………大さじ1/2
- 水……………大さじ2 ショウガ(すり下ろし) 小さじ1/2
- 味噌……………大さじ1/2 白ゴマ……………小さじ1

- 1 ズッキーニはへたを除いて少し大きめの乱切りにする。
- 2 ショウガ、味噌、砂糖、酒を混ぜ合わせておく。白ゴマは軽くすっておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて火にかかけ、温まったらズッキーニを加えて、軽く焼き色が付くまで中火で炒める。水を加えてすぐにふたをして、弱火で4分程加熱する。
- 4 ②の調味液を加えて優しく混ぜ、味噌が絡んだら火を止めて、白ゴマを加えて和える。



追って!カルチャー vol.161  
 津田 麻紀子  
 性たちを救って、情熱あふれるリーガルエンターテイメントです。  
 昭和の初めに寅子が学んだ、日本で初めて女性専門に法律を教えた明律大学女子部。明律大学専門部女子部。女子部卒業後に明治大学法学部に入學した女子学生の中から、三淵嘉子さん、中田正子さん、久米愛さんという3名の日本初の女性弁護士が誕生しています。  
 現在、東京都千代田区の明治大学駿河台キャンパス・アカデミー・コモン地下1階にある明治大学博物館では、連続テレビ小説「虎に翼」と

## NHK「虎に翼」と明治大学法学部女子部

「女性法曹養成機関のバイオニア」明治大学法学部と女子部」の企画展が併催中。  
 「虎に翼」展では、番組紹介パネルや番組小道具、劇中衣装、出演者全身パネル、セットの再現などを紹介。  
 大学史資料センターの展示が併設されていることで、ドラマの時代背景や、当時の女子法曹誕生に尽力された方々の熱量、社会への影響力などが手に取るようになります。小規模な企画展ですが、ドラマとリアルが交錯する、またとない展示です。

明治大学博物館特別展  
 連続テレビ小説「虎に翼」展 / 女性法曹養成機関のバイオニア展  
 【会場】明治大学駿河台キャンパス 明治大学博物館 特別展示室1 (千代田区神田駿河台1-1 アカデミーコモン地下1階)  
 【会期】2024年3月25日(月)~10月28日(月)  
 【公式HP】https://www.meiji.ac.jp/museum/news/2024/mkmt0000015cia8.html



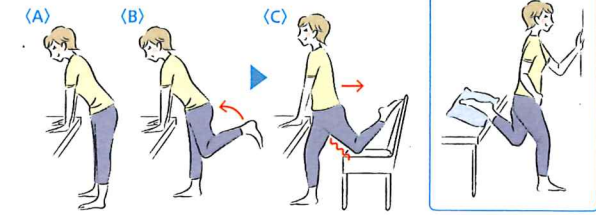
## Let's STRETCH! Vol.101

### アクティブ+スタティックストレッチ⑤ (股関節の機能活性 その2)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

アクティブストレッチング(AS)は、伸ばしたい筋肉の逆側の筋肉を収縮させることで、その筋肉に伸ばす反応を引き出す、相反抑制を用いたもの。その後、ゆっくりと対象筋を伸ばして行くのがスタティックストレッチング(SS)です。この2つの組み合わせでストレッチ効果を上げます。  
 前回に続き、股関節の機能活性を図るためのハムストリングスの促通と大腿四頭筋のストレッチングを紹介します。なお、膝に痛みや違和感を感じた場合は中止します。

- 1 (AS)机に手をかけ、姿勢を安定させます。片方の脚の膝を曲げ踵をお尻に近づけます。この時、踵の裏側のハムストリングスが収縮しています(A)(B)。ピークで2秒キープ。この動きを左右で5回ほど繰り返します。
- 2 (SS)次に椅子に膝を置き、背もたれに足首をかけるような姿勢で大腿四頭筋を伸ばします(C)。この状態の前側にある大腿四頭筋がストレッチされます。この状態で10~15秒キープ。膝や足首が痛くないようにクッションなどで工夫し、呼吸はゆっくりと普通に。これを左右2回ほど繰り返します。



バリエーション  
 机の上にクッションを置き、そこに足首を乗せ膝を最大に曲げるようなポジションを取ります。バランスが崩れないように必要に応じて壁などにつかまりながら行います。

「すこやか健保」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「すこやか健保」編集部宛てにお寄せください。

<ご意見・ご感想をお寄せください>  
 〒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「すこやか健保」編集部  
 [E-mail]sukoyaka@kenporen.or.jp