

日本の病院医療とこれからの課題

理事長 島田 永和

社会保障費の財政危機

日本の高齢化は、予想通り、急速に進行しています。そして、いくぶんその傾向が鈍ったものの少子化も継続しており、その結果、人口が減りながら、高齢者の割合が増える状況が加速しています。このことは、社会保障の仕組みを考える上できわめて大きな影響を持ちます。社会保障費用は大きく分けて、年金・医療・福祉になります。福祉には介護も含まれ、現在(2008年)で、年金に約半分、医療に3分の1、残りが福祉という比率になっています。

先の人口構造の変化は、1)年金受給者が増加すること、2)医療を受ける人が増加すること、3)介護を受ける人も増加すること、4)それに引き替え、税金や保険料を納める人が減少することを意味しています。つまり、これまでと同じ、負担と給付のやり方では、やりくりができません。実は、使う費用(給付)に対して、まかなう財源(負担)が下回っている状況は以前から始まっていました。それを、赤字国債の発行で何とかしのいできたのですが、それは将来への負担の先送りであることがようやく報道されるようになってきたというのが実情です。GDP比での国の債務残高は200%を超え、通貨危機にあえぐユーロの中のイタリアの129%とは比べものにならない額に到達してしまっています。他国への借金がないと大したことではないように発言する人もいますが、国の予算での一般会計歳出の22.4%(平成22年度)が借金返済に当たる国債費であるのは、決して正常な姿ではないでしょう。つまり、財政危機を乗り切るには、これまでのように国債を発行したり、事業仕分けで歳出を削減しようとしても無理なことが明確となってきて、同じレベルの給付に対応するには国民が負担するしかない状況と思えます。

医療費抑制策による医療現場の現状

さて、医療費に関してはどうでしょうか。1990年代後半頃の「グローバル化」の波に乗り、利益を求めて国境を越え、お金が自由に移動できるシステムを当時の内閣の主導により、日本も目指しました。規制を取り払い、企業が海外進出できるよう構造改革が進められ、市場原理を極力活用した資本主義経済体制である新自由主義の考え方から、低福祉、低負担、自己責任を基本として小さな政府による国家運営が基本方針となりました。「聖域

なき構造改革」というスローガンで医療費抑制策が打ち出され、診療報酬はマイナス改定を繰り返した結果、医療の現場は荒れました。

救急医療では、出動件数が増え続ける一方で、救急を受け付ける医療機関の数が減少しています。結果的に、救急救命センターのように、重症例に対応すべく体制を整えている施設に軽症の患者が押し寄せることになっています。そのため、本当に命に関わる病状への迅速な処置ができないことも起こりえますし、何より、現場の医療スタッフが疲弊します。職場を離れるスタッフが出ると、残ったものへの負担がますます過重となる悪循環が生まれます。ここ数年の医療経済実態調査の結果では、一般病院での収支は全体で5%程度の赤字を示すという異常な事態となっています。

民主党の政権交代の時のマニフェストには、日本の医療費をOECD諸国並みに引き上げることが明記されていましたが、残念ながら、まったくその動きはありません。しかも、今回、東日本大震災が起り、復興財源が優先されなければならない状況では、医療に回すお金は見つからないのが実情です。

自分たちの住む国の医療～医療の格差社会へ?

さて、皆さんは、自分たちが住む国がどんな国であることを望まれますか?保険証一枚持てば、旅先でもどこでも、医療機関にかかることができ、一定の自己負担さえ払えば、それなりの医療を受けることができるシステムは世界の国々からうらやましがられる制度です。しかし、国がその医療制度に費やすお金がなくなってきたら、制度の中身を変えるしかありません。一つの方法が、アメリカのように、自己責任を打ち出すやり方です。不幸にもケガや病気をした時、保険に入っていないければ、レベルの高い医療を受けるには途方もない費用が必要となります。つまり、お金がある人は良い医療を受けることができ、なければ受けられない社会となるのです。それが私たちの社会だと認められますか?教育の分野では、その傾向がすでに出ていると報告する人がいます。お金がある家庭の子供たちは良い教育を受けることが可能だが、裕福でなければ受けられない社会になってきたということです。格差社会そのものです。

次頁へ続く▶



私は個人的には、お金のあるなしで治療内容が変わってしまう社会で医師として働くのは楽しくないと思っています。どんな人に対しても、同じ医師としての責任を果たす準備をして毎日の業務がしたいと思っています。保険に加入しているか、どんな内容の保険か、治療の前に確かめて、場合によっては診察すらしないで追い返すような仕事をしたくはないのです。

医療の質・財源確保のための国民負担

一つだけ、それが可能になる方法があります。国民が負担増を容認することです。医療の財源は三つです。税金、保険料、そして、皆さんの窓口での支払いです。この一部負担に関しては、国際的に高いためこれ以上は増やせないという意見が多いようですが、今回、来年度の報酬改定に「受診時定額負担」という方法が提案され、議論されています。これは一回ごとにいくらを支

払う方法です。受診するたびにたとえば100円をいつもの費用以外に追加して支払うことになるのです。

これも個人的な意見ですが、病气やケガをしている人がこれ以上負担する方式よりも、みんなで助け合うという保険本来の考え方からすれば、国際的には低い水準である「保険料」を上げることを提案したいと思います。当然、ご本人と折半している企業の負担も上がります。

こうして財源が確保できれば、人口が減少して高齢化が進む事態に少しでも対応でき、これまで通り、一定の質の医療や介護を収入の額とは関わりなく受けることが可能となるのではないかと思います。国がどのような制度を持つか、それは政治家が決めることではなく、国民ひとり一人の意見を集約して決めていけるようなら納得がいくのだからと私は思っています。皆さんはどんな意見を持っておられますか？

インフォメーション

皆様のご利用を、
お待ちしております。

ヴィゴラス教室のご案内

教室1

野球選手のためのストレッチ教室

障害予防・パフォーマンスアップを目指そう!

日 程：12月3日(土) 14:00~15:30(受付13:30~)

参加費：2,000円

対象者：中学生以上の野球選手とその指導者

定 員：20名

教室2

姿勢改善&腰痛予防教室

ピラティスメソッドを使用して、
きれいな姿勢になり腰痛を予防しよう!

日 程：12月10日(土) 13:30~15:00(受付13:00~)

参加費：3,000円

対象者：18歳以上で医師から運動制限を受けていない方

定 員：15名

※お問い合わせは島田病院 地下1階 TEL/FAX 072-953-1007
はびきのヴィゴラスまで E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

動作改善シリーズ「立ち上がり」

椅子から立ち上がる時に、「腰が痛くなった」「転倒しそうになった」という経験はありませんか？
テーブルでの食事や洋式トイレで用を足した後など、多くの人は立ち上がる動作を一日のうちに何度も繰り返しています。
『立ち上がり』を見直して、安全で楽な動作を身につけましょう！

I 理想的な立ち上がり動作とポイント

座っている姿勢では主におしりで、立っている姿勢では足だけで体重を支えています。理想的な立ち上がり動作のポイントは、このおしりから足へのスムーズな体重(重心)移動です。以下の2つのポイントを確認しながら、ご自身の立ち上がり動作をチェックしてみてください。また、各動作がうまくできない場合の原因例を参考に、「立ち上がり」の動作を改善してみましょう。

ポイント1 準備

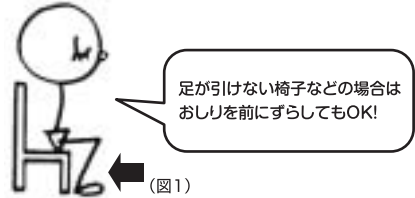
まず、立ち上がる時の体重(重心)移動を少なくするために、背すじを伸ばして足を引きます。(図1)

背すじが伸ばしにくい場合の原因(例)

- 股関節が硬い(運動①)
- 背骨から骨盤の動きが悪い(運動②)

足が引きにくい場合の原因(例)

- 足首が硬い(運動③、④)



ポイント2 立ち上がる

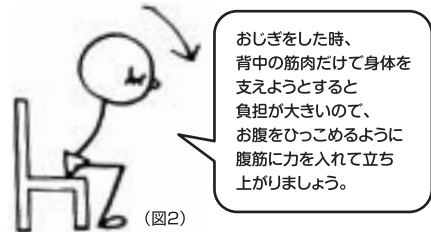
スムーズに体重(重心)をおしりから足へ移動するために、背すじを伸ばしたまま、しっかりとおしぎをします。(図2)

腰が疲れやすい場合の原因(例)

- 腹筋がうまく使えていない(運動⑤)

勢いがついて倒れそうになる場合の原因(例)

- 背中～おしり～太ももの後ろの筋力不足(運動⑥)



II 運動療法(例)

上記の各動作がうまくできない場合の原因別に対応した対策例をご紹介します。
該当する運動(運動番号に対応)をしばらく継続して、立ち上がる動作の変化を実感してみてください。

◇運動①:片膝を抱える



片ひざを抱えて20秒保持する
左右交互に3～5セット繰り返す
*反対の足が浮かないように

◇運動②:骨盤周りの運動



ゆっくり10回繰り返す

背中を丸めておへそをのぞき込む(骨盤を倒す)



顔を上げて胸を張る(骨盤を起こす)

◇運動③:ふくらはぎを伸ばす



20秒保持する
左右交互に3～5セット繰り返す

◇運動④:足首をそらす



20秒保持する
左右交互に3～5セット繰り返す

◇運動⑤:腹筋



鼻から息を吸って口からゆっくり吐く
息を吐くときにお腹に力を入れて
背中を床へ押し付ける
10回から始めて少しずつ回数を
増やしていく

◇運動⑥:おしりあげ



おしりを締めながらゆっくり
床から浮かす
10回から始めて少しずつ回数を
増やしていく

おまけ

上半身を起こす時に腰が痛い人は、股関節の前が硬くて腰が反りすぎている可能性があります。



おすすめの運動

◇股関節の前を伸ばす

股関節の付け根を前へ押して
20秒保持する
左右交互に3～5セット繰り返す



はあとふるグループ 使命

私たちは、良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に提供し続けます

はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart : 心 Cool Head : 知識 Beautiful Hands : 技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
信頼でつながるチームで、安全に、
心に届くサービスを提供します



骨を強くしてくれる納豆パワー

皆様は、骨を強くする有効な食品として、カルシウムを多く含む牛乳や乳製品があることは、ご存じでしょう。実は「納豆」にも、骨を強くするための効果が多くあります。今回は、納豆を使った簡単レシピとあわせて、骨を強くしてくれる納豆の効果についてご紹介しましょう。

納豆パワー その①

ネバネバがカルシウムの吸収を助ける

納豆のネバネバ成分は、「ポリグルタミン酸」と呼ばれます。骨を強くするためにカルシウムを多く含む食べ物を摂りますが、実はただ摂るだけではなく、摂ったカルシウムを腸から吸収しやすくすることも重要です。このポリグルタミン酸には、腸からのカルシウムの吸収を促す効果があることがわかっています。

納豆パワー その②

ビタミンK2が骨を強くさせる

骨の形成には、腸から吸収したカルシウムを骨にくっつける役割をするタンパク質が必要です。このタンパク質を作るのに必要な栄養素が、納豆に含まれている「ビタミンK2(メナキノン-7)」です。骨粗鬆症で骨折する人はそうでない人に比べ、血中のビタミンK2が少ないことがわかっています。

また、納豆の消費量と大腿骨頸部(足の付け根)骨折の発生数を照らし合わせてみると、納豆の消費量の多い東北、関東地方は骨折の発生が少なく、納豆消費量が半分程度の近畿以西は、骨折の発生が多いことがわかりました。これは納豆の成分が影響していると考えられています。

納豆は1日1パック(50g程度)を目安に食べましょう。

納豆にはプリン体が含まれているので、痛風の人は食べ過ぎに注意してください。ワーファリン薬剤を服用している方は、納豆を食べると効果がなくなるので服用中は食べないでください。

納豆が苦手な方にもおすすめ簡単レシピ!

「じゃこ入り納豆チャーハン」

～納豆とカルシウム豊富なじゃこを一緒にとって骨強化～

●材料 2人分

納豆……………2パック(ひきわり)
じゃこ……………10g
卵……………2個
ネギ……………10g
ご飯……………360g(茶碗約2杯)
塩・こしょう…少々
醤油……………適量
おろし生姜…適量

〈作り方〉

- ①油をひいたフライパンに溶き卵を入れて、半熟まで火が通れば、ご飯を入れ炒めます。
- ②卵とご飯が絡んできたら、あらかじめ、醤油とおろし生姜とじゃこを入れて混ぜておいた納豆とねぎを入れ炒めます。
- ③全体が絡んできたら、塩こしょう、醤油で味付けし、お皿に盛り付けて、出来上がり。

