

## 日米の医療保険制度改革 違いと共通点



理事長 島田 永和

6月にアメリカクリーブランドを訪問してきました。社会医療研究所(岡田玲一郎所長)が主催するアメリカツアーに部分的に参加してのものです。アメリカではご承知のように、オバマ大統領が国民皆保険を目指しての法律を通し、医療制度改革が進んでいます。その改革がうまくいけば、5000万人弱の無保険者の人たちは何らかの形での医療保険のカバーを持つことができるようになります。それによって「社会のセーフティネットが整う」と、みんなが歓迎しているかと思えばそうではありません。

というのは、アメリカでは建国以来、先住民の土地を奪いながら徐々に西へと開拓を進め、時には戦争も経験しながら太平洋岸にまで達し、領土を拡大してきた歴史があります。政府が先に存在して、統治し、その管理下で人々が生活していたのではありません。自分たちが危険を冒し、大いなる「開拓者精神」を発揮して、今日の広大なアメリカ本土が完成しています。したがって、守られた生活ではなく、自分たちの生活を自分たちで守り、自分たち自身で冒険心を持ってリスクに立ち向かう姿勢が根付いています。

こうした環境では、自分で自分のことを決めるのは当たり前で、人からの強制やいくら安全のためとはいえ、行動を制約されることを極端に嫌う風潮が生まれることは容易に想像できます。そこは、私たち日本人とはまるで違う感覚で、「自分のことは自分で決める」という自由を奪われることは、極言すれば、命を奪われるに等しい感覚なのだと思います。銃の乱射事件が起こるたびに、銃規制が話題になりますが、いっこうに強い制約が生まれないのは、こうした国民の感情を否定しきれないことが一因のようです。

国民皆保険も、これまで何度も政治的課題に取り上げられながら、日の目を見なかった背景に、この国民の自由に対する渴望があるといわれています。保険に加入するか否かは個人の判断に帰する事項で、人から強制されてするものではないと考える人が多く存在するのです。特に、共和党はキリスト教やアメリカ建国の精神を大切に人たちが核となっている政党で、伝統的・保守的でその傾向が強いといわれています。民主党は、イギリスの労働党のように、民衆運動を支持し、有色人種

や移民の人たちの権利を擁護して、リベラルの立場を取る政党です。そして、オバマ大統領はその民主党に所属しており、無保険者をなくす新しい医療保険制度を提案しているということです。

日本では、みんなが加入する制度に対する親和性があります。「みんなで渡れば怖くない」というわけではないのですが、横並びを尊重し、「出る杭は打たれる」と目立つ行動をいさめず。その文化では「平等」はきわめて重要な基本理念となります。一方、アメリカでは、人と同じを居心地の悪いものと感じる風土があります。そこでは「平等」は決して良い価値観ではなく、時には「自由」を奪う悪しき概念となるのです。

これほどの文化的な相違のある両国ですが、置かれている立場と今後への課題は他の先進諸国と同様です。高齢化の進展に伴い、社会保障の需要は高まる一方なのですが、経済の状況から、その財源の確保が容易ではなくなってきています。そこで、どのような社会保障制度を設計すれば、税や保険料といった国民の負担と提供できる社会サービス(給付)のバランスが取れるのかが課題となり、為政者の頭を悩ませることになっています。

オバマケアでは、これまでの「急性期における病気の治療」に主眼を置かれた考え方から、予防から治療、リハビリ、介護、そして障害を持つ人の社会生活や終末期ケアに至るまで全体を包括的にケアに当たることにシフトさせています。人間一人あたりいくらという人頭制で政府が医療機関にお金を支払う方式が導入され始めています。予防に重点が置かれ、個人のQOLが鍵となってケアを組み立てなければならなくなってきています。

そして、日本では、平成24年の三党合意による「税と社会保障の一体改革」から「社会保障制度改革国民会議」につながり、昨年8月に報告書が出され、そして、12月にこの報告書等に基づいて、改革の全体像や進め方を明らかにする法案が提出され成立、さらに、この6月には19本の個別法からなる「医療・介護総合推進法」が成立し、「プログラム法の規定に基づき、高度

次頁へ続く▶



急性期から在宅医療・介護までの一連のサービスを地域において総合的に確保することで地域における適切な医療・介護サービスの提供体制を実現し、患者の早期の社会復帰を進め、住み慣れた地域での継続的な生活を可能とする」ことになっています。

ここでも、急性期ケアに焦点の当たった「治療」主体のケアのあり方から、人口構造や疾病構造の変化に対応して、QOLを重視した、治療からリハビリ、介護、在宅での生活までの包括したケアがイメージされるようになり、地域医療ビジョンが構築され、地域包括ケアの体制が進められようとしています。文化

的土壌の異なる二つの国で、同様の課題を前に、同じような医療制度の構築が計画されているのです。

いずれにしても、ヘルスケア機関の経営責任者にとって、また、そのサービスを利用する国民にとっても「これまでこうしていた」「これまでこうしてくれていた」という概念が通用しない時代になっています。「これから、どうしていくか」とケア提供者は考え、国民は「これからどうなるのか」と新しい時代を受け止めねばなりません。私たち、ヘルスケア機関としては、「顧客の利益を一番に考える」というサービス業の本質を見つめ、生き残る方策を模索していきたいと思っています。

## インフォメーション

### ヴィゴラス教室のご案内

#### 【集団】トレーニング講座

# 「スポーツが上手くなるための体の使い方教室」 ～よりスポーツで結果を出すために～

8歳～13歳は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、あらゆる「動き」の習得が可能な年齢です。スポーツにおいて基本動作を習得することにより、動作に繋がりができると考えています。今回の教室では**最初にスポーツ動作で必要な柔軟性・敏捷性の測定を実施し、改善に向けたトレーニングを実践します**。ぜひ、この機会にご参加ください!!

日 程 平成26年8月23日(土) 15:00～16:30

内 容 集団指導【90分】

①体力測定(柔軟性・敏捷性)

②体の動かし方の習得

対 象 者 小学校3年生～中学1年生ぐらいまでの男女

費 用 3,240円(税込)

持 ち 物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物

予約方法 ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み

②TELまたはFAXにてお申し込み

予約期間 7月17日(木)～8月21日(木)まで ※定員に達した時点で締めさせていただきます。

ぜひこの機会にご参加ください。

※お問い合わせは島田病院 地下1階  
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

皆様のご利用を、  
お待ちしております。

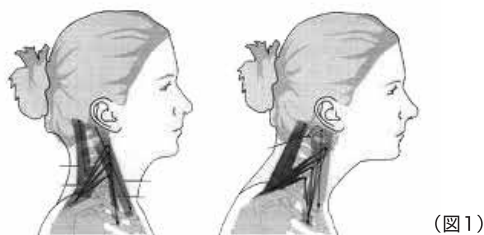


# 肩こりをどう治す? (前編) ~重力との戦い~

肩こりは、多くの現代人が悩まされる症状で、国民生活基礎調査(H22)では男性で2位、女性で1位の身体の悩みとなっています。その原因は簡単ではありませんが、頭だけではなく、自分自身の身体の支え方に問題があることは大きな要因の一つです。では、どうすれば体をうまく支えることができ、肩こりが解消するのでしょうか。その対処方法は、肩周辺だけではなく、全身のバランスを整えることが重要となります。

## 原因(例)

頭が前方へ移動する特有の姿勢を続けることが肩こりの原因の1つです。(図1)この「頭の前方への移動」は、デスクワーク、座っている時の悪い姿勢、寝る時の高い枕などが影響しますが、ここでは全身の姿勢との関係を説明します。



(図1)

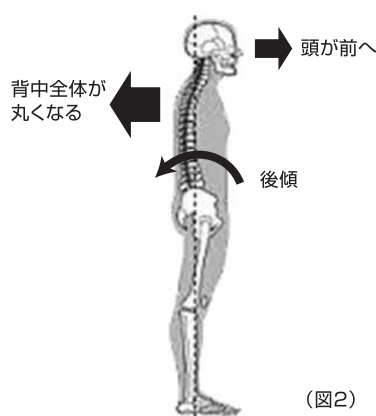
### よくみられる特徴的な姿勢

- フラットバック(平らな背中)  
骨盤が後ろに傾いているのが特徴です。(図2)  
パソコンやスマートフォンを使用するとき背中を丸くして座る方に多い姿勢です。
- スウェイバック(わん曲した背中)  
骨盤が前に傾き、背骨が大きくわん曲しているのが特徴です。(図3)  
若い女性に多く、姿勢を保つための腹筋の作用が弱くなるのが原因の1つです。

### ①理想の姿勢

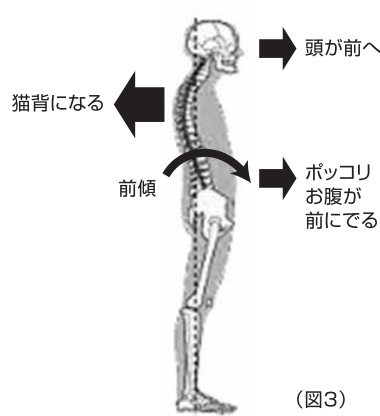


### ②フラットバック



(図2)

### ③スウェイバック



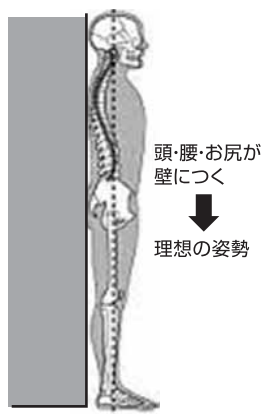
(図3)

人間の背骨は骨盤を土台として、頭まで連なっています。つまり、骨盤の姿勢が変化すると、そのバランスをとるために頭の位置が変化するという事です。この変化によって、頭の重み(約7kg)が肩こりを作ってしまいます。

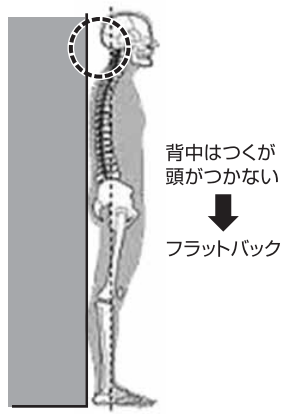
## チェック方法(例) ご自身の姿勢をチェックしてみましょう!

立位で壁にもたれと、頭・腰・お尻がしっかり壁につきますか?

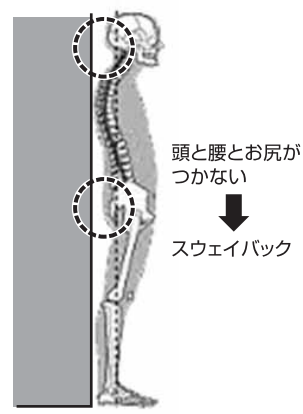
### チェック①



### チェック②



### チェック③



※次回の後編では、これらの姿勢に応じた肩こりの対策についてご紹介します。

## 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



# 「食育」って何だろう？

食育とは何でしょうか？食育とは『生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基本となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』。国や各市町村では食育推進計画を立て、様々な取り組みをすすめています。島田病院でも、患者さまや共に働く職員にも少しでも食育に関心をもってもらおうと取り組んでいます。

## まずは食生活チェック

当てはまる項目にチェックしてみましょう！



食べることは生きること！  
食事について考えてみよう！

- 家族そろって食事をしていますか？
- 早寝・早起きをしていますか？
- 朝ごはんは毎日食べていますか？
- 食事はよくかんで食べていますか？
- 野菜は1日5皿とれていますか？

家族や仲間と一緒に食事をして楽しく食べることは、豊かな心を育む上でとても大切なことであると思います。それは子供から大人まですべての世代に共通することです。多くの患者さまの食生活に触れる機会がありますが、若い年代の患者さまでも朝が起きられないから朝ごはんは食べないと話す方が少なくありません。1食抜くことで必要な栄養素(特にビタミン・ミネラル)は必ず不足するといっても過言ではありません。そして朝ごはんは眠っていた身体と脳を目覚めさせ、午前中の大事なエネルギー源となります。入院患者さまの中には、入院して朝ごはんを食べるようになって体調がよくなったと実感される方もいらっしゃいます。

当院では職員食堂を利用し、「食育メニュー」と題して月2回、用意しています。その中で好評いただいたものは入院患者さまのメニューに取り入れられます。その1つのメニューをご紹介します。

塩分を抑えてもおいしく食べられるメニューとして紹介しましたが、家族や仲間と集うバーベキューなどの時にも喜ばれたメニューです。一度お試しください！

## おすすめメニュー タンドリーチキン(4人分)

(株)ニチダン 考案

- 鶏肉320g
- 無糖ヨーグルト……………100g
  - ケチャップ……………大さじ1
  - レモン果汁……………大さじ1
  - カレー粉……………大さじ1と2/3
  - おろしにんにく……………小さじ1弱
  - おろししょうが……………小さじ1弱
- サラダ油適宜

作り方

- ①鶏肉を適当な大きさに切る。
  - ②●の材料を混ぜ合わせて①を1時間～一晩つけ込む。
  - ③フライパンにサラダ油をひいて中火で鶏肉に火が通るまで焼く。
- ※バーベキューの時は、アルミホイルに包んで網の上のせて焼く。

