すこやか健保 7月号

VOL.812 2016年

あしたの健保プロジェクト

http://www.kenporen.com/

Illustration:macco

画期的な治療効果の新薬が登場

超高額化で医療費財源への懸念も

がんの治療薬は近年、研究・開発が進み、治療効果が高い新薬が保険適用されています。それ自体は患者にとって喜ばしいことですが、1年間投与すると1人3000万円を超える薬が登場し、医療保険財政への影響が懸念されています。最近保険適用された肺がんの治療薬の場合、推計患者数3万4900人に1年間使うとすると、1兆円以上になるという試算もあります。

なぜ、そんなに高額になるのでしょうか。新薬の開発には膨大な時間と経費がかかります。その新薬が保険で使えるよう決定（保険適用）する際に、膨大な経費をかけた製薬会社からの申請資料をもとに価格が設定されるからです。

似た事例に、2015年に保険適用されたC型肝炎の2種類の特効薬があります。従来の薬では、1年かけて治療するものの、副作用が出たり完全治癒にいたらないケースがありました。今回の新薬では3カ月間の使用で治癒率が100%近くなるという画期的な薬です。しかし、その費用は3カ月投与で約500～700万円もかかり、15年度の国内医薬品売上ランキングでは1位と2位を占めたほどです。その結果、国の審議会で製薬会社の売上に着目し、一定以上の売上のある薬の価格を再度引き下げるというルールが決定され、適用されることとなりました。

患者の自己負担は原則3割ですが、高額療養費制度により、毎月数万円～十数万円の負担ですみ、実質的な負担はかなり抑えられますが、その残りの医療費は皆さんの支払う健康保険料や税金でまかなわれることになります。

13年の国民医療費は約40兆円。そのうち薬剤費は2割以上の9兆円を占めます。1つの病気に対する1つの薬に莫大な負担が必要になると、とてもわが国の医療保険制度は持ちこたえることができません。こうした新薬の出現の背景には、国民皆保険制度が維持できるかどうかといった悩ましい問題が潜んでいるのです。

一方、治療効果が高い薬により医療費の削減効果も期待されているところです。ただし、医療費の削減効果を算出した事例はまだなく、今後の研究による評価が待たれるところですが、その間にも、研究・開発が進み、治療効果は高いが超高額な薬が続出することも十分あり得ます。

少子高齢化が進み、高齢者医療費が高騰していくなか、画期的な効果がある薬の開発と限りある医療費財源とのかかわりの議論が、今後求められるゆえんです。

健康保険組合連合会 〒107-8558東京都港区南青山1-24-4 電話（03）3403-0939　2016年7月1日発行　毎月1回1日発行・年間購読料840円+税　会員の購読料は健保連会費に含まれています。

Illustration:Hiroko Ota

すこやか特集

今年も暑い？熱中症対策

基本の「き」からもう1度チェック！

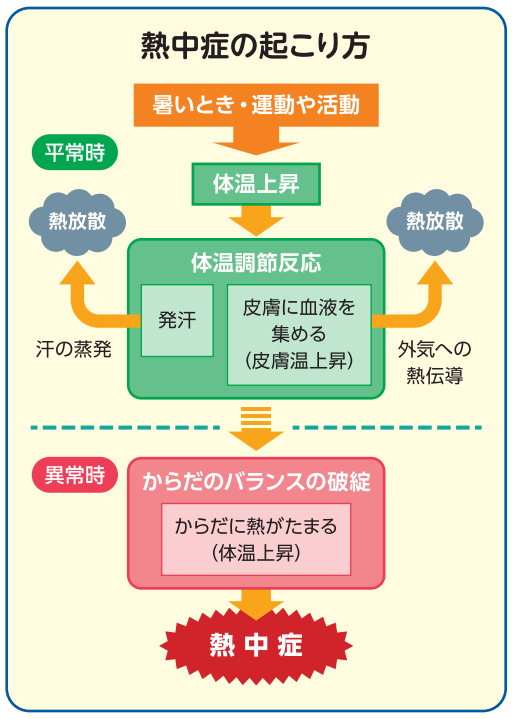
夏場になると、「熱中症で体調を崩した人が医療機関へ搬送されました～」などといった話題が多く報道されるように、熱中症ということばは、いまや知っていてあたりまえのように使われています。

そうしたなか、今さら熱中症？ と思われるかもしれませんが、これだけ知れわたっているようでも、毎年多くの人がその熱中症により気分が悪くなったり、さらに重症化して搬送されているのは、「知っているつもり」になっているだけの人も多いからではないでしょうか。そこで、夏本番の到来にあたり、改めて、熱中症について基本的なところからご紹介します。

1「熱中症とは」

熱中症は「暑熱障害による症状の総称」のことで、温度や湿度が高いなかで、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、からだのだるさ、ひどいときには痙攣（けいれん）や意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状です。このため、家のなかでじっとしていても、室温や湿度が高いためにからだから熱が逃げにくく、熱中症になる場合があります。

なかでも、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっていたり、体温調節の機能が低下していることが多いこともあり、熱中症になる人数は増加傾向です。また、子どもは体温調節能力がまだ十分に発達していないために熱中症になるリスクが高くなりますので、とくに注意が必要です。



出典：環境省HP「熱中症環境保健マニュアル2014」

2「熱中症予防のポイント」

熱中症は重症になると生命にかかわる病気になりますが、脱水と体温の上昇を抑えることなど、日常生活でちゃんと予防に努めていれば、防ぐことはできます。下記のようなポイントと分類、対処方法をチェックしてみてください。

- 部屋の温度をこまめにチェック！
  （普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします）
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際はからだをしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

熱中症の分類と対処方法

重症度	症　状	対　処	医療機関への受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・からだがだるい・からだに力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善がみられない場合は受診が必要
	意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど）・けいれん・運動障害（普段どおりに歩けないなど）	涼しい場所へ移動・安静・からだが熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車（119）を要請

出典：消防庁HP 熱中症対策リーフレット「熱中症を予防して元気な夏を！」

3「もっと熱中症のことを知りたいときは」

政府としても2013年から**7月を「熱中症予防強化月間」**と定め、関連省庁（消防庁、文部科学省、厚生労働省、農林水産省、気象庁、環境省）とともに、気象情報、熱中症の予防法や応急処置などについて、より広く周知し、注意するよう呼びかけています。

とくに環境省の「熱中症予防情報サイト」では、熱中症のなりやすさの目安となる「**暑さ指数**」（**WBGT**。次ページの「**健保マメ知識**」で解説しています）を公表していますので、有効活用して対策に役立てることをおすすめします。

さらに、日本救急医学会は、2015年に熱中症に関するものとして世界で初めてとなる『熱中症診療ガイドライン2015』をまとめ、疫学、診断、治療、予後――の観点から診療する医療側にも熱中症への対処に十分に備えてもらうようううながしています。

夏は暑いもの！ともいわれますが、ご紹介してきた情報などをうまく生かして、暑さに負けないように夏を乗り切りたいものです。

主な省庁の熱中症関連サイト

- 環境省 熱中症予防情報サイト
  http://www.wbgt.env.go.jp/
- 総務省消防庁 熱中症情報
  http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html
- 厚生労働省 熱中症関連情報
  http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/

日本救急医学会『熱中症診療ガイドライン2015』
http://www.jaam.jp/html/info/2015/pdf/info-20150413.pdf

※環境省HP「熱中症環境保健マニュアル2014」（http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php）、消防庁HP 熱中症対策リーフレット「熱中症を予防して元気な夏を！」（http://www.fdma.go.jp/html/data/tuchi2804/pdf/280426.pdf）を参考に作成しています。

管理栄養士・食生活アドバイザー・調理師 堀 知佐子

免疫力UP! いきいき旬ごはん VOL.4

紫外線のダメージに夏野菜で修復力UP

ゴーヤーやトマト、なす、パプリカなどの色の濃い夏野菜は「ファイトケミカル」という機能性成分を豊富に含みます。これらの野菜が夏の強い陽射しを浴びてもみずみずしいのは、その成分のためといわれています。

植物は光合成をする時にたくさんの酸素を作り出し、その一部が活性酸素となって植物自身にダメージを与えます。その活性酸素から身を守るために抗酸化物質を作り出します。

たとえば、トマトの赤色成分のリコピンやパプリカの色成分のカプサンチン。ゴーヤーの苦みはモモルデシンというデトックス効果を持つ成分で、ファイトケミカルにはたくさんの種類があります。ファイトケミカルは生でも摂取可能で、物によっては加熱調理しても破壊されることがありません。煮ても焼いても、茹でても揚げても栄養摂取でき、さまざまな調理法で食べることができます。

Photo:B-course

1人分 62.7kcal、塩分1.7g

なすの丸煮 作りやすい分量

なす……4本　昆布……5g　みりん……100cc
干しエビ…5g　水……300cc　淡口しょうゆ…50cc

1 なすは額を切り、皮目に縦に細長く切り込みを入れる。
2 鍋になす以外の材料をすべて入れて火にかける。
3 沸騰したらなすを1本ずつ入れて落とし蓋をし、10分ほど沸騰を保って煮る。鍋ごと冷まし、器に盛りつける。

POINT!

なすの色はナスニンというファイトケミカルです。水溶性で空気に触れると退色するので、煮るときに重い落とし蓋をすると、変色を防げます。

1人分 181.2kcal、塩分1.2g

夏野菜の焼き浸し 分量：2人分

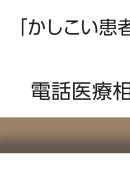
ゴーヤー……70g　オリーブ油……50cc
ミニトマト……70g　Ⓐ だし汁……100cc
なす……1本　Ⓐ しょうゆ……20cc
黄パプリカ……50g　Ⓐ みりん……20cc
赤パプリカ……50g　大葉……2枚

1 ゴーヤーとなすは7mmの輪切りにし、ミニトマトはへたを取る。パプリカは一口大の乱切りにする。
2 鍋にⒶを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら冷ましておく。
3 フライパンにオリーブ油とゴーヤーを入れて火にかけ、ゴーヤーに火が通ったら取り出して2に入れる。同じフライパンになすを入れて火を通し、続いてパプリカとトマトも入れ、トマトの皮がはじけたら2に入れる。
4 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、器に盛りつけて、刻んだ大葉を飾る。

POINT!

ゴーヤーの種には、脂肪の吸収や蓄積を抑制する効果のある共役リノレン酸をたっぷり含みます。さらに、強い抗酸化作用があり、血糖値の上昇を抑えたり、がんや老化、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中の予防効果もあるため、食べないともったいない野菜です。

私の相談



治験の同意は、説明を受けてから

私（68歳・女性）は腎細胞がんと診断され、近くのクリニックから大学病院を紹介されて治療を受けることになりました。紹介状をもって大学病院を受診すると、外来の受付時に看護師から何やら文書を渡され、「治験に関する書類にも事前に署名して提出してください」と言われたのです。私は大学病院というところは、そのような手続きがドクターの診察の前にあるのだと思い、言われるままに署名して提出しました。

ところが帰宅して夫に話すと、「治験なんて、簡単に受けるものではない。まして説明も受けずに、ドクターの診察を受ける前に同意を求めるなんてあり得ない。そんな治験は断りなさい」と叱られてしまったのです。そこで翌日、大学病院に電話をかけて外来に回してもらい「昨日提出した同意書はいったん取りさげます」と伝えました。すると電話に出た看護師に「そんなことを言ってくる人はあなたぐらいです。最先端の治療を受けたくて大学病院を希望したんじゃないんですか!?」となじるように言われました。とりあえず同意書はいったん取りさげてもらえることにはなりましたが、ドクターが気分を害してきちんと診てくれないのではないかと心配です。

COML Vol.134 電話相談の現場から

山口育子（COML）

さまざまな臨床研究の不正事案が問題になっているにもかかわらず、いまだにこのような対応をする大学病院があるなんて信じられない思いです。

もちろんきちんと説明をしてから患者の自由意思で治験を受けるか否かを決めることは基本中の基本です。さらに、同意しなくてもいいですし、途中で同意撤回しても構いません。それによってなんらかの不利益を被ることもあってはならないことです。

治験は法律に基づいて実施されますし、臨床研究でも厳しい倫理指針に基づいておこなわれます。また、臨床研究コーディネーター（CRC）と呼ばれる中立的な専門家もいるはずなので、その方を訪ねて不安を打ち明けることもできます。また、大学病院ならば、治験や臨床研究について相談する窓口が設けられていることが多いので、まずは今回のような対応を伝えて相談してみてはどうでしょうか。

Illustration:MiW Morita

NPO法人ささえあい医療人権センターCOML（コムル）
「かしこ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
詳しくはCOMLホームページへ http://www.coml.gr.jp/
電話医療相談 ☎06-6314-1652（月～金曜日 9:00～17:00　土曜日 9:00～正午）

離れて暮らす親のケア
いつも心は寄り添って vol.52

NPO法人パオッコ
～離れて暮らす親のケアを考える会～
理事長 太田差恵子

親の介護疲れ、どうサポート？

親が夫婦2人暮らしをしている場合、夫婦の一方に支援が必要になると、もう一方がその介護を担うことになりがちです。

Mさんの実家でも両親は2人暮らし。半年前、父親にガンがみつかり入院しました。手術は成功したのですが、80代後半という年齢のせいか、退院してからも伏せる時間が増えました。軽度の認知症もあり、目を離せない状況です。「月に1度は帰省しますが、父を看る母が疲れているようで、どうしたものか……」とMさんは悩んでいます。介護保険のホームヘルパーが自宅に来てくれるときだけ、母親は息をつけるといいます。

遠くに暮らしていると、気持ちはあっても、疲れをためている母親を十分サポートすることは難しいといえるでしょう。介護保険のショートステイの利用を検討してみませんか。一時的に、特別養護老人ホームなどに宿泊して介護サービスを受けるものです。

施設に宿泊することに対して、拒否感を示す親は多いですが、このままでは母親まで共倒れするかもしれません。「お母さんまで倒れると大変だから、利用してみて」と促すと、納得するケースもあります。1泊2日から試して、慣れてきたら、長くしてもいいでしょう。施設によってプログラムは違うので、担当のケアマネジャーに相談し、実際に見学してみましょう。父親がショートステイを利用している間、母親は時間を自由に使えるので、体力的な疲労の軽減はもちろん、ストレス解消にも効果があると思います。

Illustration:Tetsuzi Yamaguchi

健康マメ知識

暑さ指数（WBGT）

暑さ指数（**WBGT**（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、**その値は気温とは異なります**。からだと外気の熱のやりとり（熱収支）に着目し、からだの熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを組み合わせて計算されます（※正確には風（気流）も指標に影響します）。

大まかには、
暑さ指数（WBGT）＝
湿度の効果7：輻射熱2：温度の効果1
となります。湿度の割合が高いのがポイントで、暑さを防ぐだけでは熱中症を防げないことがわかります。

28℃（厳重警戒）を超えると熱中症患者が著しく増えてくるようです。