

# すこやか 健保 **2** 月号

vol.855 2020年



Illustration: Maki Kobayashi

## 急激に進む少子化 早急に高齢者医療改革議論を

昨年暮れ、2019年生まれの子ども数(出生数)が17年度時点の推計より早いペースで減少していることが明らかになりました。厚生労働省が発表した人口動態統計の年間推計によると、19年の出生数は86万4000人と初めて90万人を割り込み、過去最少に。86万人台になるのは国立社会保障・人口問題研究所が17年に示した将来推計より2年早く、少子化が深刻化している実態が浮き彫りになりました。

一方、死亡数は137万6000人で戦後最多。死亡数が出生数を上回るのは13年連続で、自然減数は51万2000人と過去最多を更新しました。少子化や人口減少に拍車

がかかっており、社会の支え手である生産年齢人口(15~64歳)の減少につながっているのです。

昨年12月19日、政府の全世代型社会保障検討会議は中間報告を取りまとめました。団塊の世代が75歳に到達し始め、医療保険財政が急速に悪化することが見込まれる「2022年危機」に向け、健保組合・健保連は75歳以上の医療機関の窓口負担について、低所得者に配慮しつつ、2割負担にするよう訴えてきました。中間報告では負担能力に着目し、新たに一定所得がある人を2割負担とする方向性を打ち出しました。ただし、2割負担の所得基準は今後議論し、

今夏に予定されている最終報告に盛り込むことになりました。

現在、75歳以上の単身世帯で年収383万円以上、2人以上の世帯で年収520万円以上ある場合、現役並みの所得があるとみなされ3割負担です。この金額未滿なら2割負担の対象になると思われませんが、1割負担とどう線引きするかは、次期衆院選など政治的な要素が影響する可能性があります。

しかし、将来に向けて国民皆保険制度を安定的に維持していくためには、原則2割負担が本来の姿です。政府には、痛みを伴う改革から目を背けることなく、早急に改革議論に取り組んでもらいたいものです。

### 知っておきたい 健保のコト

#### vol.10 医療費通知は確定申告に使える!

2019年分の確定申告の受付期間は2月17日~3月16日です。17年分から、健保組合が発行した医療費通知が確定申告の「医療費控除」に活用できるのをご存じですか。医療費控除を受けるためには「医療費控除の明細書」を作成し、税務署に提出する必要がありますが、医療費通知(原本)を添付すれば、明細書の記入が簡略化できます。詳しくは、加入している健保組合に問い合わせるか、国税庁のホームページで確認してみてください。

17年から「セルフメディケーション税制」もスター

トしています。これは特定の成分を含んだスイッチOTC医薬品(パッケージやレシートに識別マークが付いています)の年間購入額(家族含む)が1万2000円以上の場合、超えた金額を所得から控除できるものです。ただし、セルフメディケーション税制を受けるためには、特定健康診査やがん検診、予防接種を受けるなど健康管理に取り組んでいることが条件です。

医療費控除とセルフメディケーション税制はどちらか一方しか利用できません。まず、医療費関連の

領収書やレシートの合計額が10万円を超えているかを確認してください。超えていない場合は、セルフメディケーション税制対象の医薬品の合計額が1万2000円以上であれば申告できます。10万円超なら、医療費の領収書の合計額から10万円を引いた金額と、セルフメディケーション税制対象のレシートの合計額から1万2000円を引いた金額を比較して、控除額の多い方を選択すればよいのです。



Illustration: Motomu Watanabe

すこやか  
特集

## 放っておくと危ない! 意外に怖い耳鳴り



監修: 小川郁 (慶應義塾大学 医学部耳鼻咽喉科 教授)  
参考文献: 『「よく聞こえない」ときの耳の本 2020年版』  
(週刊朝日MOOK / 小川郁監修)

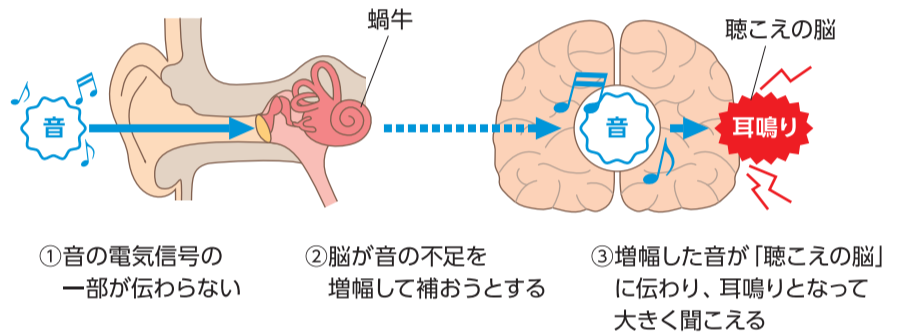


耳鳴りを感じることはありますか。厳密に言えば、無音状態の中では誰もが耳鳴りを感じます。ただし、日常生活に支障を来すようになると、その耳鳴りの裏で、何らかの病気やトラブルが起きているかもしれません。両耳同時の場合は加齢によるものが多いですが、片耳の異常には病気が隠れていることも。放っておくと悪化の一途をたどり、場合によっては聴力を失ったり、認知機能に悪影響を及ぼす可能性もあります。耳鳴り発生のメカニズムとその危険性、対処法やセルフケアについてお伝えします。

### 1 なぜ耳鳴りは起こるのか

耳鳴りのほとんどは難聴が原因で起こります。通常、耳から入った音は内耳の蝸牛で電気信号に変換され脳に伝わります。しかし、難聴などがあると音が脳に伝わらなくなります。脳は、伝わらない音の電気信号をキャッチしようとして、聞こえない音域の電気信号を補おうと過剰に働き、電気信号を増幅させます。その結果、耳鳴りが発生するのです。つまり、耳鳴りとは、難聴という耳のトラブルによって聞こえなくなった音を、脳が聴こうとして感度を上げることで起こる症状なのです。ということは、耳鳴りの原因である難聴がなぜ起きているのかを特定し、必要であれば治療する必要があります。もし治療ができない状態であれば、せめて日常生活に支障が出ないよう器具を使うなど、聞こえの改善に努める必要があります。

耳鳴りが起こる仕組み 聞こえにくいことから、耳鳴りがする!



### 2 病気が隠れている耳鳴りも

耳鳴りの原因となる難聴には「伝音難聴」と「感音難聴」の2種類があります。伝音難聴は、外耳道から鼓膜、中耳に至るまでに何らかの障害があり、音が伝わらないことで起こります。原因には、中耳炎、耳垢詰まり、鼓膜の外傷などが挙げられ、適切な治療をすることによって改善することが多いものです。一方で感音難聴には治療の難しいものがあります。

感音難聴には「急性」と「慢性」の2種類があります。急性感音難聴の代表的なものは、突発性難聴、音響性難聴、メニエール病、外リンパ瘻など。急性のものは早く治療することによって回復する可能性もありますが、突発性難聴の完治率は3~4割。どんなに治療をしても全く改善しない例も1割ほどあります。残りの5割は、改善はするけれど正常にまでは戻らないのです。メニエール病の場合は、発作を繰り返す間に難聴も治りにくくなる傾向があります。慢性には、騒音性難聴や加齢性難聴のほか、難聴遺伝子によって起こるものもあります。これらは内耳によるもので、補聴器で対応することになります。いずれにせよ、治療のためには、難聴の原因が何かを知るためにも耳鼻咽喉科の受診が必要です。

聴力に不安がある人はセルフチェックをしてみましょう

#### 聞こえのセルフチェック

- 1 話が聞き取れずに聞き返すことが多い
- 2 後ろから呼ばれても気付かないことがある
- 3 話の聞き間違いが多い
- 4 数人での会話や、騒がしい場所での会話が聞き取れない
- 5 遠くから来た車の接近に全く気付かないことがある
- 6 電子レンジやドアのチャイムなど生活音が聞こえにくい
- 7 相手の話していることを推測で判断することがある
- 8 テレビやラジオの音量が大きいと言われる
- 9 大音量で音楽を聴いたり、騒音の多い場所で過ごすことが多い
- 10 親族に難聴者が多い、生活習慣病が多い



出典: 日本補聴器工業会より改変

#### COLUMN

#### 生活習慣によるセルフケアで耳鳴り・難聴を予防

耳鳴りは自律神経のバランスが乱れると起こりやすくなります。食事と睡眠の時間を決める、日中に適度な運動をするなど、生活リズムを整えましょう。また、ストレスをため込むのもよくありません。まず、自分にとって何がストレスになるのかを自覚し、考え方を転換したり、趣味やスポーツなど楽しい時間を多く取ったりしましょう。ストレスがあると、無意識のうちに緊張して、呼吸が浅くなり、血行も悪くなりがち。ゆっくり深呼吸を1分間繰り返したり、肩の上げ下げで緊張を和らげたりしましょう。血流が悪くなると、耳や脳



の細い血管に影響を及ぼし、耳鳴りや難聴の原因にもなります。生活習慣病も血流を悪化させるので、バランスのよい食事を心がけることが重要です。

### 3 加齢性難聴と認知症

耳鳴りや難聴を原因不明のまま放置していると、聴力の低下が起こります。聴力の低下は、若年であってもコミュニケーション障害が起こり、うつや社会的孤立を引き起こします。人の話が聞き取りにくくなり、会話が成立しないことで、コミュニケーション自体を避ける傾向になるからです。人によっては、閉じこもり気味になってしまうこともあります。人との会話が減ると脳への刺激も少なくなり、脳の萎縮、抑うつ傾向に加え、認知機能の低下による認知症のリスクが高まります。厚生労働省が策定した「新オレンジプラン(認知症施策推進総合戦略)」には、認知症を引き起こす危険因子として「加齢」「遺伝」「頭部外傷」などに加え「難聴」が挙げられています。2017年には国際アルツハイマー病会議でランセット国際委員会が「認知症の予防可能なリスク因子のうち、最大のリスクが難聴である(9%)」と発表しました。難聴は「予防可能なリスク」です。「聞こえ」が悪くなったと思ったら放置せず、耳鼻咽喉科に受診し普段の生活では予防に努めましょう。

離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って vol.95

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

親との落としどころを探る

離れて暮らす老親の具合が悪くなると、どうしても往復する回数が増えます。

東京都内で暮らすK子さん(50代)が九州の実家に帰るのは盆と正月だけだったそうです。しかし、数年前に母親が亡くなり、父親が1人暮らしになって以降、帰省する頻度が増えました。「去年は父が入院したこともあり、1年で7回帰省しました。医師の話や、役所に行く必要があったり、平日に帰ることが続いて職場に迷惑をかけた」と話します。

Kさんは父親に東京都内の高齢者施設に入居してもらいたいと考えています。しかし、父親は九州を離れるつもりはないとかたくなです。

自分の生活と遠距離介護をどう両立するか……。Kさんは仕事を辞めて父親のそばで暮らすことも検

討していますが、他に理由があるならともかく、「親のため」の離職は早計です。子にも生活があり、いずれ老後は巡ってきます。まずは父親としっかり話し合しましょう。ビジネスの現場でも、相手と意見が平行線になれば折衷案を探ります。親子間でも一方の言い分だけを優先するのではなく、それぞれが納得できる落としどころを探りたいものです。

本欄の執筆者、太田差恵子さんがこのほど「遠距離介護で自滅しない選択」を刊行されました。離れて暮らす親の介護と自分の生活を両立させるコツを優しく指南してくれます。ぜひ、お手に取ってみてください。  
日本経済新聞出版社 刊  
1,400円+税

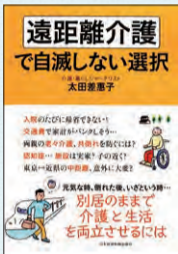


Illustration: Tetsuzi Yamaguchi

ほっとひと息、  
ここにビタミン

Vol.23 精神科医 大野 裕  
6秒ルールを意識しましょう

この時期、年末年始の休みのために仕事がたまったり、年度末までに片付けないといけない仕事に追われたりして、気持ちが休まらない人も少なくありません。そのように忙しいと、ついイライラして人に当たったり、一方的に無理な要求をしたりして、後で後悔することになります。

そうしたときには、「6秒ルール」を意識することが役に立ちます。「6秒ルール」というのは、腹立たしい気持ちが強くなったときに、6秒間だけ、その気持ちを表に出さないように我慢することです。腹が立ってきつい言い方をしたくなったら、こころの中でゆっくりと1から6まで数を数えてもいいでしょう。

怒りの気持ちは、海岸に打ち寄せる波のようなもので、一時的に高まって自然に収まってきます。怒りというのは、相手が自分の期待に応えてくれなかったときに出てくる感情です。

その裏には、こうしてほしいという期待が隠れていて、その期待が裏切られたために、何とかしなくてはと考えて「怒り」というこころのエネル

ギーが高まります。ですから、そのエネルギーを使って期待する方向に進んでいくことが大事です。感情に任せて思いっきり感情をぶつけてしまうと、そうした現実から遠ざかるばかりです。

そのようにならないためには、「6秒ルール」を使った後に、どのような言い方で何を相手に伝えたと自分の期待が実現する可能性が高いか、その戦略を考えてみるようにします。その内容を一度こころの中で練習してから、落ち着いてそれを口に出すようにしてみてください。



Illustration: Natsuko Hayashi

効果薬がないため、健康食品も気になっている

私の相談



私(57歳・女性)は1年ほど前から、口の渴きや声がかれる、筋肉が硬直する、胸の締め付け感、吐き気といった症状が、日によって代わる代わる生じるようになりました。日を追うごとに症状は増え、現在では足の痛みや動悸、息切れ、むくみなどの症状にも悩まされています。

最初は、それぞれの症状ごとに異なる病気ではないかと思い、さまざまな病院や診療所を受診しました。血液検査や尿検査、X線やCTなどの画像検査を受けても特に異常が見つからず、どの医師もそれぞれの症状に対する薬を出すだけで、全身を総合的に診てくれませんでした。

ところがある総合内科を受診した際に、指定難病の1つであるシェー

グレン症候群の疑いがあると言われ、さらに検査を受けました。しかし特異的な検査結果が出なかったため、今はまだ確定診断がついていません。

ステロイドの内服薬を飲むと、直後は体のこわばりが治まるのですが、すぐ元の状態に戻ってしまいます。確定診断もつかず、効果的な薬も見つからず、つらい日々を送っています。病院に行っても効果がある薬を出してもらえないのなら、テレビで宣伝している健康食品の方が期待できそうな気がしているのですが、どうなんでしょうか。

COML 患者の悩み相談室 Vol.35

山口育子 (COML)



シェーグレン症候群は中年女性が発症しやすいとされている全身性の自己免疫疾患で、指定難病の1つです。関節リウマ

チや全身性エリテマトーデス、強皮症、皮膚筋炎、混合性結合組織病といった膠原病に合併する二次性シェーグレン症候群と、合併ではない原発性シェーグレン症候群に分類されるようです。専門的な診断基準が定められているため、そこに適合しないと確定診断には至らないのだと思います。

なかなか診断がつかず、有効な治療方法とも出会えないとつらい日々であると思います。ただ、健康食品



Illustration: MiW Morita

は「食品」であって、薬ではありません。食事から取れない成分を補助的に摂取するものなので、「病気に効く」わけではないのです。高価なものも多

いだけに、冷静に情報を集めて判断することが大切です。

健康マメ知識 補聴器購入で医療費控除

2018年度から、補聴器の購入費用が医療費控除の対象になっています。ただし条件があり、すべての補聴器が対象となるわけではありません。

難聴の患者さんが、①補聴器相談医のいる耳鼻咽喉科で受診し、必要な問診・検査を受ける ②補聴器相談医から「補聴器適合に関する診療情報提供書(2018)」を受け取る ③補聴器販売店に行き、同提供書

を提出して補聴器を購入する ④同提供書の写しと補聴器の領収書を受け取り、当該年度の確定申告における医療費控除対象として申請することが条件です。

大きな金額ではありませんが、少しでも生活へのサポートになっていることは確かです。補聴器を購入する際は、事前に補聴器相談医のいる医療機関を受診するようにしましょう。