

すこやか 健保



★ Special Issue

第2波による医療崩壊を憂慮

宣言解除後も防止策の継続を

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言が全面的に解除されました。これは国民の皆さんが外出時にマスクをし、3密を避けるなど2カ月近く辛抱強く自粛し、感染防止に努めた結果にほかなりません。6月に入り街には人が増えだしましたが、再び感染者が急増し東京都は一時、「東京アラート」を発令しました。今後もソーシャルディスタンスなどさまざまな感染予防対策の継続が必要で、国民生活の全面再開までは程遠いことがうかがわれます。

うに世界から完全に消えるわけではありません。ワクチンの開発で症状が抑えられ、免疫を持つ人びとが増えるなど、今よりは危機的な状況から脱することはできますが、今後もウイルスと共存していくこととなります。

感染症の歴史をひもとくと、中世ヨーロッパで当時の人口の3分の1が死亡したペスト、20世紀初頭に世界中で5億人以上が感染し、死者数が2千万人とも4千万人ともいわれるインフルエンザ(いわゆるスペイン風邪)などが挙げられます。近年では、不治の病といわれたエイズも、治療薬の開発などにより、人類はこれらを克服してきました。新型コロナウイルスも、例え治療薬が開発されても、インフルエンザなどと同じよ

当面は、第2波、第3波への対応が喫緊の課題です。スペイン風邪は第2波でウイルスがより強力となり、さらに多くの人が亡くなりました。今回も一時は、医療崩壊が憂慮されましたが、医療従事者の懸命の努力で何とか持ちこたえている状態といっても過言ではありません。

今後、新型コロナウイルスの第2波、第3波が起これば医療崩壊の危機は免れません。医療崩壊がひとたび起これば、新型コロナウイルスの感染者のみならず、他の病気の患者や事故などによる重傷者など、本来なら助かる人でも命を落とす危険性が出てきます。今、大切なのは「正しく恐れる」ことです。不確かな情報に惑わされず、冷静に日常生活の中で防止策を実践していきましょう。

「正しく恐れる」こと。不確かな情報に惑わされず、冷静に日常生活の中で防止策を実践していきましょう。

知っておきたい! 健保のコト

VOL.15

新型コロナ対応で初診もオンライン

情報通信機器(スマートフォンやパソコンなどによるオンライン)を用いた保険診療は2年前に認められた新しい受診形態です。これまでは、初診は医療機関で医師と対面で行うことが原則でした。しかし、新型コロナウイルスによる院内感染の拡大を防ぐため、国は4月に初診から電話や情報通信機器(以下、電話等)を用いた診療を推進する方針を示し、その価格である診療報酬を決定しました。

電話等を用いた診療の初診料は、▽当該医療機関の受診歴がない患者に医師が電話等を用いた診療が可能と判断した場合▽過去に当該医療機関の受診歴があるが、現在受診していない患者の新たに生じた症状に対して診療を行う場合――は2140円。当該医療機関で継続して治療を受けている患者が新たに別の症状についての診断・処方を受ける場合は、電話等を用いた再診と位置付けて730円となります。

今回の制度は、新型コロナウイルスの感染が広がったことを受けての特例的な時限措置です。いつまで続くかは決まっていません。ただし、従来の対面を中心とした働き方が大きく変わり、国や多くの企業で、ICT(WEB会議など)の導入が急速に進む中、恒久的なオンライン診療の導入を求める意見もあり、今後、関係者間の議論が注目されます。



毎日の筋トレとウォーキングでウイルスに負けない心身を！

毎日の生活に適度な運動習慣を取り入れることは、

基礎代謝を高め、免疫力のアップにつながります。

しかし今年に入り、新型コロナウイルスの

感染拡大を抑制するために

外出や運動を控える期間が続く、

「運動不足」に陥るといふ

悪循環が生まれました。

これによる「健康二次被害」を

懸念しているのが、

健康政策やスポーツ医学分野の専門家、

久野譜也先生です。

今回は、この悪循環に陥らないために、

運動習慣の大切さと、家庭でできる簡単な

「筋トレ」を久野先生に教えていただきました。

ウイルス予防が生んだ「健康二次被害」に注意！

定期的な運動習慣を持つことは、基礎代謝を向上させ内臓脂肪の減少をもたらし、肥満の解消や予防、生活習慣病の改善や予防につながっていきます。認知症のリスク軽減効果もあるといわれています。さらに運動がもたらすリラクゼーション効果は、ストレスの解消につながり精神面でも良い影響を与えます。

しかし春先から、自粛生活が続いたことにより、運動不足になる人や、旅行や習い事、買い物などを控えたことで、社会との関係が



希薄になる人が増えています。自粛生活の影響による運動不足からくる筋力の低下や、栄養過多による肥満が心配です。また人とのコミュニケーションが減ることによってストレスが増大し、孤独感や不安感などに苛まれる人も増えています。

こうして生まれるのが「健康二次被害」です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が悪化したり、運動不足によるストレスで精神的に不安定になる子どもたちが増えたり、また高齢者は、筋肉の衰えによる骨折や、孤立することによる認知機能の低下が懸念されます。子どもから大人、高齢者まで全ての世代で起こる可能性があるのが、この「健康二次被害」です。

「ウォーキング」と「筋トレ」で免疫力アップ！

「健康二次被害」を防ぎ、免疫力を高めるためには、ウォーキングや筋トレなど体温を上昇させる運動がおすすです。「自宅や職場などですぐにできる筋トレ」を3種類紹介します。ただし、やり過ぎは禁物です。無理な運動はけがを招いたり、かえって免疫力を下げたりする恐れがあるので本末転倒になってしまいます。痛みや違和感がある場合は無理をせず筋トレを中止し、医師に相談してください。

【筋トレのポイント】

- ◎ ゆっくり8秒、声を出して数えながら行います。
- ◎ 10回で1セット。週に3回以上を目指しましょう。

無理をせず、習慣化することが大切！

ウイルス予防には「手洗い」が重要ですが、

筋トレ1 スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛えます

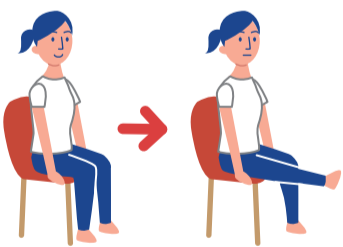
足腰に自信のない人はイスを使ってください



股関節を意識しながら4秒間かけて腰を落とし、4秒間かけて元の姿勢に戻します。ひざの角度が最大90度になることを目指しましょう。腰を落とすときは、ひざがつま先より前に出ないようにするのがポイントです。

筋トレ2 ひざ伸ばし

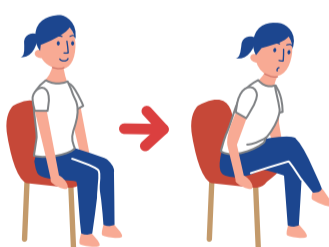
衰えやすい大腿四頭筋を鍛えます



背筋を伸ばしてイスに浅く座り、両手でイスの座面の前側を軽く押さえます。両足は肩幅程度に開きましょう。足と床が平行になるように、4秒かけてひざをゆっくり伸ばして上げ、4秒かけてゆっくり戻します。

筋トレ3 もも上げ

大腰筋と腹筋を鍛えます



背筋を伸ばしてイスに浅く座り、両手でイスの座面の前側を軽く押さえます。両足は肩幅程度に開きましょう。ひざに力を入れて上体をかがめながら、4秒かけてももを胸に近づけ、4秒かけてゆっくり戻します。

イラストは「60歳からの「筋活」」久野譜也(三笠書房)から作成

加えて免疫力のアップも欠かせません。そのために大切なのが、バランスのとれた食事と十分な睡眠、そして「運動」です。通勤、通学、買い物、旅行など当たり前のように行っていた行動には、一定の運動が含まれています。今回のように通常の行動習慣が制約を受ける場合、また今後求められる「新しい生活様式」を実行する場合には、運動する機会を意識的に作ることもとても大切です。誰でもできるウォーキングなどの「有酸素運動」と「筋トレ」を習慣化しましょう。

- ① ウォーキングは1週間単位で1日の歩数が平均8000歩以上になることを目指しましょう。人混みを避けることを忘れないように。
- ② 筋トレは週3日、1回2〜3種類行うと筋力の維持につながります。運動習慣を持つことは新型コロナウイルス感染が心配される今だけでなく、毎日を健康に過ごしていくためにも重要です。

Column

ウォーキングで筋肉は増やせる？

残念ながら、ウォーキングだけで筋肉量を増やしたり、減少を抑えたりすることは難しいようです。人の筋肉量は、30歳代から減少を始め、40歳代以降は年々その速度を増していきます。筋肉には瞬発性のある動きのときに使われる「速筋」と日常の動き

で使われる「遅筋」があります。加齢によって衰えやすいのは「速筋」です。ウォーキングなどの有酸素運動は「遅筋」を使うことが多いので、「速筋」の維持にはあまり役立ちません。

そこで必要なのが筋肉トレーニング、いわ

ゆる「筋トレ」です。筋肉は放っておくと衰えていく一方ですが、定期的に筋トレをすれば90歳でも復活させることができます。

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレをうまく組み合わせた運動習慣を身に付けることが健康寿命を伸ばす秘訣です。



監修：久野譜也

医学博士、筑波大学大学院・人間総合科学研究科教授



「いつも心は寄り添って」
NPO法人パオコ
「離れて暮らす親のケアを考える会」
理事長 太田差恵子

vol. 100

80代の親との「ビデオ通話」

本コラムでは、離れて暮らす親を見守るカメラやセンサーのサービスについて何度か紹介したことがあります。しかし、テクノロジーは進化しても、肝心の高齢世代が心情的に受け入れを拒むことが少なくありませんでした。

ところが新型コロナウイルスの影響で、国は一歩進んだ「オンライン帰省」を推奨。案の定、「そんなことを言われても、実家にはWiFi環境もなければ、親はスマホも使えない」という声が多数聞こえてきました。一方で、都道府県を越える移動自粛を求められると離れて暮らす親のケアには大打撃。「せめて、顔を見たい」という思いを抱く親子は多かったです。

そんな中、Yさんは80代の母親とのビデオ通話に成功。昨年、母親がシニア向けスマホに買い替えたとき、LINEアプリを入れたことを思い出したそうです。「コロナ前まで使っていませんでしたが、ゴールデンウィークに帰省しないと決めたとき、LINEの使い方を電話で丁寧に教えました」とYさん。時間はかかりましたが、見事に母親はビデオ通話を使えるようになりました。「テレビ電話だ！」と母親は大喜びで孫とも始めたそうです。

今後、第2波、第3波が来ることも予想されています。帰省できるタイミングで、親の意向を聞きながら機器類を含めた見守り体制の環境整備を検討してみてもいい。ビデオ通話は難しくても、何らかのサービスが安心感を高めてくれるかもしれません。難しい場合も、サポートしてくれる人を見つけておくなど、「会えない場合」の対策を話し合っておきたいものです。

ほっとひと息、
こころにビタミン

精神科医 大野裕

vol. 28

こころの揺れを受け入れる

今年の春に急速に拡大した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、私たちの生活を直撃し、多くの人たちがストレスを感じました。こうした思いがけない出来事が起きたときに気持ち揺れるのは自然なことです。気持ちの変化はこころのアラーム(警報器)であり、不安になるから将来に備えることができ、落ち込むから少しペースを落として問題に取り組むことができます。イライラしやすくなるのも、問題に取り組むエネルギーが高まっているからでもあります。

ですから、こころの揺れに気付いたときには、無理に抑えつけないでください。気持ちを受け入れるようにしてください。マインドフルネスと表現されることがありますが、そのときの自分をそのままに受け入れるようにして、こころのメッセージに耳を傾けてください。その上で、自分がこれからどうしたいのか、それを妨げているのは何なのか、それを解決するにはどうすればいいのかを、冷静に考えてみてください。

そのときに、自分に対する思いやりを忘れないようにすることも大事です。私たちは、問題があるとつい自分を責めがちになりますが、自分を責めても意味はありません。問題があるのは事実なので、その現実を受け入

COML 患者の悩み相談室

Vol.40

私の相談

分娩予約後の出産費用の変更は認められる？

私(33歳・女性)は妊婦で、5月に出産予定です。妊娠していると分かり、どこで出産するか迷った結果、昨年10月に現在健診を受けている産科医院で出産することにし、分娩予約をしました。その際、「出産費用は48万円前後で、上乗せの金額が発生するとしても上限は3万円程度です」と説明があり、「48万円前後」と記載したメモを渡されました。そして、予約金として5万円支払い、領収書ももらいました。

ところが4月の定期健診のとき、「5月から出産費用を50万円前後に2万円値上げする」と言われたのです。「5月に予約する妊婦から値上げ対象ですか」と聞くと、「5月に出産される方からです」と言われました。

昨年10月に出産する医療機関を迷ったとき、もう一方の産科医院も同額だったので、それならばそちらにしておけばよかったと思ったのですが、出産を1カ月後に控えて転院することもできません。

産科医院からは「当院では出産費用を5年間据え置いてきたので、ご理解ください」と言われましたが、新型コロナウイルスの感染拡大で経済的に厳しくなっている人が増えているなか、皆で支えようという機運に逆行するような値上げです。このような契約の変更は認められることなのでしょうか。



回答者 山口育子(COML)

異常分娩と異なり、正常分娩は保険適用の対象外でその費用は、各分娩機関が定めています。そのため、値上げをする場合でも、何カ月前に通知しなければならないという明文化された決まりは存在しないようでした。

複数の知り合いの弁護士に意見を求めたところ、「分娩予約の時点で金額等の重要事項を説明され、予約金を支払い、申込書を提出することが多い。そのような場合は、予約の時点で分娩に関する契約が成立している、と考えるのが一般的。従って、その後に契約の重要な要素である金額を医療機関が勝手に変更することは原則としてできず、値上げするのであれば妊婦側の同意が必要はず」という意見でした。

そこで「予約時に契約が成立していると聞いたので、検討していただけませんか」と産科医院に話し、交渉してみてください。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「かしこい患者にならなれよう」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 ▶ <https://www.coml.gr.jp/>

電話医療相談 大阪: TEL 06-6314-1652

(月・水・金 9:00~12:00、13:00~16:00(15:30受付終了)) ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え(土 9:00~12:00)



れた上で、自分にとって意味のある将来を手に入れる工夫を考えるようにします。

こうした考え方を紹介した私の講演をYouTube(<https://youtube.com/RKZ80r1A>)にアップし、その考え方を使得ってスマートフォン上で心を整えるチャットボット「こころコンディショナー」の試作版(<https://carechat-demo.kiku-hana.jp/>)も当面無償で公開していますので参考にしてください。

健康
マメ知識

サルコペニア肥満には
十分注意して!

サルコペニアとは、ギリシャ語の「筋肉」を意味するサルコと「不足・減少」を意味するペニアが合わさった言葉で、加齢や運動不足などによって筋肉が大きく減ってしまった状態をいいます。そこに肥満が加わった状態が「サルコペニア肥満」です。

サルコペニア肥満の人は、サルコペニアか肥満のどちらか一方だけの人に比べ、生活機能の低下、転倒、骨折、死亡などのリスクが大きく、要介護の前段階である「フレイル」に陥りやすいと考えられています。サルコペニア肥満の予防には、「バランスのとれた食事」と「適切な運動習慣」が欠かせません。運動では、特に下半身を中心とした「筋トレ」が有効です。「特集」で紹介した筋トレは、サルコペニア肥満の予防にも効果があります。