



知っておきたい！ 健保のコト

VOL.24

コロナ対応で診療報酬を特例的に引き上げ

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、4月1日から医療機関の診療報酬が特例で引き上げられました。ただし、9月末までの半年間とする予定で、この間、患者が医療機関で支払う窓口負担も引き上げられることになります。

これは新型コロナウイルス感染拡大に伴い、誰もがウイルスを保有している可能性があり、医療機関が患者の診療時の感染予防対策の徹底及び施設の運用変更などを行う際に一定の費用がかかることを勘案して設けられたものです。

具体的には、全ての患者の診療状況に応じて必要な个人防护具を着用して感染予防に十分配慮していること、新型コロナウイルスの感染予防策に関する職員研修を行っていること、病室や施設等の運用について感染防止に資するよう、変更などに係る検討を行うこと——などが挙げられ、これらの対策を講じることに対し診療報酬点数を加算するものです。

加算については、①初診・再診（医科・歯科）等については、1回当たり50円、②入院については、入院料によらず、1日当たり100円、③調剤については、1回当たり40円、④訪問看護については、1回当たり50円です。なお、6歳未満の乳幼児が外来診療等を受けた場合は、上記の加算に加えて特例的な加算がありますのでご注意ください。

一般的な3割負担の患者さんは、従来の診療行為や投薬にこれらの加算を加えた額の3割を窓口で負担することになります。



医療分野におけるICT化は、健康保険においては、従業員が健やかに働くことができる環境を整え、社会全体の安定に寄与すること、患者に対しては安心して治療を受け、療養してもらうこと、医療者に対しては効率的な医療を提供する基盤を整備すること——にあります。

国は3月、懸案であったマイナンバーカードを

新型コロナウイルスの感染拡大は、在宅勤務に伴うテレワークの浸透などこれまでの働き方にも大きな影響を与えました。従来から政府はICT（情報通信技術）化を推進してきましたが、図らずも医療の世界では、コロナ禍がこの動きに拍車をかけている感があります。

3月に入っても新型コロナウイルス感染者数が高止まりの状態にあることから、政府は当初の3月7日までとしていた緊急事態宣言を、1都3県で引き続き同21日まで延長しました。新型コロナウイルスの接種も始まったばかりであり、いまだに不安と困惑の日々が続きます。

★ Special Issue

コロナ禍で進む医療のICT化 オンライン資格確認のプレ運用開始

健康保険証として利用したオンライン資格確認システムのプレ運用に入りました。これは特定の保険医療機関など（500機関程度）を対象に、①同カードでの資格確認、②健康保険証での資格確認、③予約確認（資格情報の一括照会）、④同カードの「健康保険証利用の申込」の手続き——など本格稼働に向けてのチェック作業です。

国もカードを取得してもらうため、事業所に市町村職員が出向いて申請の受付業務や一定規模の事業所に申請窓口を設置することを予定しているほか、説明資料や動画などをネットで提供しています。

これらの取り組みを通じて、カードの利用などへの不安を払拭し、安全性と利便性を正しく理解してもらうことが取得推進のカギになると思われます。

カードの
説明動画

カードの
説明資料


すこやか特集

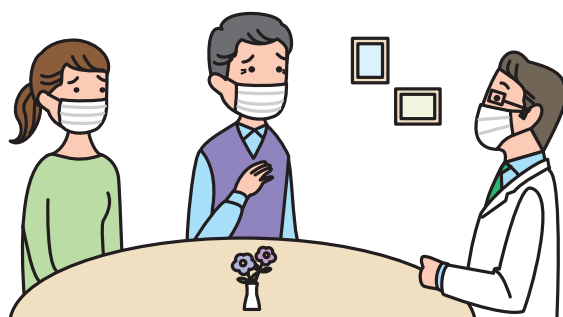
うつは特別な病気？ 実は誰もがかかり得る 病気です！

1年余りにわたる新型コロナウイルス感染症の影響で、職場は在宅勤務に、教育現場はリモート授業へと変わり、日々の感染対策や行動制限など私たちの生活環境は一変しました。こうした急激な変化は心身にさまざまな影響を与えるため、うつ症状や不眠に悩む人が増えている一方、かつて暮らしやすくなったという方もいるようです。今回は、心の病気の専門家、北里大学医学部精神科の宮岡等教授にお話を伺いました。

体と同様に、心の不調にも治療が欠かせない

最近、「コロナうつ」「在宅うつ」といった言葉をよく聞きますが、これは正式な病名ではありません。そして、「うつ」はコロナ禍に生まれた特別な病気ではなく、誰もがかかりうる病気であることをまず知ってください。

朝起きるとなんとなく気が重い、職場や学校へ行く気にならない、仕事に自信が持てない、なかなか寝つけない……。こうした状態が治らず続いているとき、あなたならどうしますか？「すぐに良くなるだろう」「がんばろう」などと考え、自分で解決



しようとするのではないのでしょうか。でも、体が風邪をひいたりお腹を壊したりするように、心も疲れて病気になる、治療を必要とすることがあるのです。ただでさえ、日々ストレスに晒される現代社会、そこにコロナが追い打ちをかけることがあるのも現状では当然です。

精神医学では、治療の要不要は別にして、「うつ状態に軽症から重症までの段階がある」と考え、その主な原因として「体の病気や薬の副作用が原因のうつ」「原因がはっきりしないうつ」「性格や環境が原因のうつ」の大きく3つの面を考えて診療にあたります。

うつ病は大きく3つに分類される

原因	一般的・便宜的な呼び方（通称）
① 体の病気や薬の副作用など	身体因性うつ病
② ①でも③でもなく、原因がはっきりしない	内因性うつ病
③ 性格や環境など	性格・環境因性うつ病

「主治医との対話と「薬の服用」が治療の基本

精神科医はまずうつ症状の原因が、体の病気あるいは内科などで処方された薬や街の薬局で買った市販薬などに関係しているかどうかを調べます。脳梗塞や脳腫瘍、膠原病などの病気やホルモン剤などの薬がうつ症状を引き起こすことがあるからです。次に、原因が体の病気や薬ではなく、性格や環境でもない、原因がはっきりしないうつ症状ではないかと考えます。「朝に特に憂うつな気分が強い」「好きなことや趣味を楽しみたいという気持ちが起きない」などの特徴を持つことが多く、「内因性うつ病」と呼ばれることもあります。

この2つに当てはまらない場合に、性格や環境、例えば社会的状況によるストレスが原因で起きるうつの可能性を考えます。性格がたまたま置かれた環境に合わないこともありますが、性格と環境はなかなか切り離せません。便宜的に「性格・環境因性うつ病」と呼ぶこともあります。皆さんは、うつ病のほとんどはこのケースと認めているかもしれません。しかし、それだけ治療法が異なるので、原因をどう考えるか、そして複数の要因が関係することもあり、どの要因の関与が大きいかなどを考えることが治療上大切なことです。

心の不調も早期発見、早期治療がポイント

うつ病治療の基本は「主治医（専門医）との対話」と、うつ状態の程度にもよりますが「薬の服用」です。「心の病気を薬で治せるの？」という疑問を持たれる人も多いかと思いますが、精神の状態は脳の神経伝達物質と深く関係していることが分かっています。ほかにも精神科医や臨床心理士がうつ症状にさまざまな角度からアプローチする「認知療法」などの「精神療法」が行われることもあります。また、働き過ぎや人間関係など生活の中にストレス要因がある場合は、この要因そのものを取り除くことも重要です。

最近、左の表にあるような症状で悩んでいませんか。思い当たることがあれば、精神科の受診をお勧めします。体の病気と違って、心の病気が気づきにくいものです。大したことはないと感じていても、診察すると重いこともある、急速に悪化するものも少なくありません。だからこそ、早期発見、早期治療が大切です。「心の不調を精神科医に相談してみよう。大丈夫といわれれば安心できるから……」こう考えれば精神科受診のハードルも低くなるはずですが、一方で、軽いうつ状態でも安易に薬を処方する医師がいるのも問題になっています。「この治療でいいのかな？」と疑問に思ったら、遠慮なく医師に伝え、それでも解消されない場合は、別の医師への受診を検討することをお勧めします。

注意が必要な症状は？

- ☑ ふさぎ込んでイライラする
- ☑ 人に会ったのがおっくう
- ☑ 不眠が続いている
- ☑ 食欲不振が続いている
- ☑ 何ごとにも関心がなくなった
- ☑ 集中力が落ち、疲れやすい
- ☑ 問題が解決しても気分が晴れない
- ☑ 自分は価値がない人間だと思う
- ☑ 体の不調を感じ方が検査しても異常がない
- ☑ 生きていても仕方がないと思うことがある

診療はどの科に？ 医師選びのポイントは？

精神科、神経科、精神神経科、心療内科など、いろいろな診療科名があります。まずはどこでもいいですから、相談してみてください。ただうつ病は、医師の知識や経験が診療に大きく影響する分野です。最近では薬が必要といえないうつ状態に抗うつ薬を、生

活面のアドバイスなしに睡眠薬などを安易に処方する医師がいることが問題になっています。かかりつけ医や会社の産業医などに相談して、適切な知識があり話しやすい精神科医を探すことも治療の一部です。説明が明確で分かりやすいか、話しやすい雰囲気か、通いやすい場所にあるか、なども主治医を決める上で大事な要因です。また診療時には診断や治療方針について、詳しく話を聞いてください。もし話しにくい雰囲気がある場合は、別の医師を探したほうがいいかもしれません。



監修：宮岡等

医学博士／北里大学医学部精神科（主任教授）、北里大学病院院長補佐、精神神経疾患医療センター長



「知らせないで」は親の気遣い

親の多くは「子どもに心配をかけたくない」と考えています。そのせいか、具合が悪くなっても「遠方で暮らす〇〇には知らせないでおこう」と思うことがあるようです。遠くから駆け付けるには、時間とお金が必要になりますから……。

Mさん女性 40代の実家は車で1時間ほどの隣県です。70代の両親が2人暮らし。昨年、父親が体調を崩したので病院に連れて行ったところ、初期の胃がんが見つかりました。Mさんには東京で暮らす兄がいます。すぐに病気のことを知らせようとしたのですが、母親から「言わないで」ときを刺されてしまいました。

確かに、「コロナの影響により、知らせても兄が病院で父親に面会することはかなわなにかもしれません。落ち着いてから話せばいい」と考える両親の気持ちも分かります。けれども、手術にはリスクがあります。「急変」なんて事態も起こりかねません。

「お母さんが「知らせるな」と言っているけれど、知らせておくれ」と連絡をする方がいいのではないのでしょうか。駆け付けられるかどうかの判断は兄に任せて。後から、「なぜ、知らせてこなかった」と叱られるのは割に合います。

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」
NPO法人ハート
「離れて暮らす親のケアを考える会」
理事長 太田 達恵子

vol. 109

せん。それに、高齢の親の場合、体力の低下などから退院後に介護が必要になるケースも考えられます。知らせなければ、退院後の生活について兄に相談することもできないでしょう。

自分が見舞いに行ける状況なら、遠方のきょうだいは、自分のスマホを使ってオンライン面会してもらうのも一案です。

ほっとひと息、 こころにビタミン

vol. 37

精神科医 大野 裕

考え過ぎから 抜け出すために

4月は年度替わりの月で、新年度や新学期が始まります。新たな環境の中で第一歩を踏み出すことになり、期待や希望に胸を膨らませる一方で、これからの新しい生活に不安を感じる人は、これまでも少なくはなかったと思います。ましてや、この1年余にわたる新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅勤務やオンライン講義が増えている現状で、今まで以上に不安を感じている人が多いと思います。

先月号でも書きましたが、慣れない場面面で不安になるのは、自分を守る自然な防衛反応です。しかし、それが行き過ぎると、良くない可能性ばかり考えるようになることがあるのです。その心理的なメカニズムはよく分かっていますが、良くない可能性をできるだけ多く考えて、そうならないための手立てを考えようとしているのかもしれない。または、良くないことが起きたときに対処できる手段を考えようとしているのかもしれない。

しかし、良くないことばかりを考えていると、気付かないうちに良い可能性が目が向かなくなるので注意しなくてはなりません。それだけでなく、過去の良くなかったことを思い出して、また同じことが起きるのではないかと考え、ますます不安になるという悪循環に陥ります。

COML 患者の悩み相談室

Vol.49

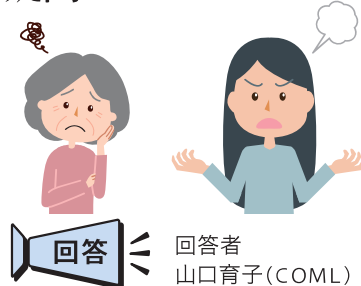
私の相談

医療ミスと思われる処置における 医師の対応に疑問

4年前、現在83歳の母が自宅前の路上で転倒し、頭を強打しました。幸い、大事には至らず、病院で傷の手当てを受けただけで済みました。傷の手当てとして、5カ所をホチキスで留めるという処置を受けたのですが、一定期間を経てホチキスを外した際、4つしか見つかりませんでした。医師は「探したけれど1つ見つかりません。自然に外れたのでしょうか」と言い、そのときは終わりました。

先日、母が通っているデイサービスで入浴介助をしてくれた看護師から連絡があり、「頭皮に何か金属らしいものが埋まっているようです。お母さんに聞くと数年前に転倒して頭にけがをしてホチキスで留めたことがあるらしいですね。そのときのホチキスが残っていたのではないですか？」とのことでした。

すぐに以前けがの手当てを受けた病院に母を連れて行ったのですが、X線検査でホチキスが頭に残っていることが分かりました。医師は「取る処置をしてもいいけれど、埋没してしまっているし、痛みもないからこのまま放置しても問題ないですよ。MRI検査を受ける必要があれば支障を来すかもしれませんが」と言います。悪びれた様子もなく、「ホチキスぐらいで大きめに」と思っていることがありありと分かる態度でした。でも、これって医療ミスなのではないでしょうか。



回答

回答者
山口育子 (COML)

確かに、4年前に5カ所留めたホチキスのうち、1つが見当たらなかった段階で慎重にX線検査をしておけば、自然に外れたのではなく、見つけられていないことが分かったはずですね。その段階だと埋没していないから、簡単に取れたはずというのは容易に想像できます。

MRI検査に支障があるとすれば、脳に異常が疑われた際の検査の重要な手段が損なわれてしまいます。そこでまずは、埋没しているホチキスを取り除くとすれば、麻酔を含めてどのような方法で、本人の負担はどれぐらい生じるのか、さらにその場合の費用は病院が負担してくれるのかなどを確認してみてもどうでしょうか。「医療ミスだから何とかせよ」と対決姿勢で臨むとトラブルに発展しかねないので、冷静に話し合うことがポイントです。

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ましよう」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)

そのををやめて身体を動かしたり、これまで体験した良かった出来事を思い出してみたりすることをお勧めします。



そうした状態にならないためには、自分が心配していることを書き出して、心配していることを解決するような考え方になつていくかどうかをチェックすると良いでしょう。それでも心配事が頭から消えないときには、考え

健康 マメ知識

うつ症状と 脳内の神経伝達物質との関係

心の病といわれるうつ病ですが、近年の研究で脳内の神経伝達物質が影響を与えていることが分かってきました。この神経伝達物質にはセロトニンやノルアドレナリンなどがあり、これらの伝わり方が感情や睡眠、食欲などに大きな影響を与えていると考えられています。

仮説の段階ですが、うつ状態ではこの神経伝達物質の流れがうまくいけなくなると考えられています。今はこうした仮説が、抗うつ薬の効果などから推察されている段階ですが、今後、研究が進めば、うつ病と神経伝達物質の伝わり方の関係がさらに明確になってくるかもしれません。薬への依存を心配される方もいると思いますが、医師が処方する適切な薬を正しく服用すれば心配はありません。