



知っておきたい！ 健保のコト

VOL.38

大病院、紹介状がないと負担増に(その1)

紹介状なしで大病院の外来を受診した場合、通常の窓口負担(1～3割)とは別に定額を負担する制度があります。これを「選定療養費」といいます。これは患者にまず身近なかかりつけ医を受診してもらい、より専門的な検査や治療が必要な場合はかかりつけ医の紹介状を持って病院を受診してもらうことを促すための仕組みです。病院と診療所の役割分担を進めるとともに、高度な医療を提供する大病院などに患者が集中し過ぎないようにし、勤務医の負担を軽減することが目的です。

現在、この負担は特定機能病院と一般病床200床以上の地域医療支援病院では次のとおり義務化されています。これら以外の一般病床200床以上の病院では、選定療養費として特別の料金を徴収することができます、とされています。

<初診時選定療養費>

特定機能病院および一般病床200床以上の地域医療支援病院は、紹介状を持たない初診の患者から窓口負担のほかに5000円(歯科3000円)以上の金額を徴収することを義務化。

<再診時選定療養費>

同上の病院は、症状が安定した患者を地域の他医療機関へ逆紹介することになりますが、それにもかかわらず当該患者が紹介状を持たずに同病院を再診した場合、窓口負担のほかに2500円(歯科1500円)以上の金額を徴収することを義務化。

この10月から、同制度の見直しが予定されています。次号で解説します。

★ Special Issue コロナで高齢者拠出金減少すれど 健保組合財政は依然赤字基調

今年のゴールデンウィークは新型コロナウイルスの感染が続く中で、3年ぶりに行動制限がなく、多くの人たちが久しぶりに帰省や国内外旅行に出掛けました。観光地にも多くの人が訪れにぎわい、高速道路も大渋滞になるなど、家族サービスで疲れながらも、この連休を満喫した人は多かったのではないだろうか。

とはいえ、その後の新型コロナウイルスの感染は収まらず、日常生活では引き続きマスクの着用や手洗いの励行などの対策が必要です。政府もコロナワクチンの3回目接種率の向上と並行して4回目接種の検討に入っています。

この時期、気になる調査結果が公表されました。一つは、毎年総務省が5月5日の「こどもの日」にちなんで公表する4月1日現在の15歳未満の子どもの数の推計です。全国の子どもは1465万人で前年に比べ25万人少なく、1982年から41年連続の減少。総人口に占める割合は11・7%で48年連続の低下です。このことは

将来の社会を支える働き手が減少していくという切実な問題を浮き彫りにしています。

もう一つは、健保連が4月28日に公表した22年度健保組合予算の早期集計結果です。同年度の経常収支は全体で2770億円の赤字で健保組合の約7割が赤字となる見通しです。この中で高齢者医療への拠出金だけが前年より2080億円(5・7%)減っています。これは2年前の新型コロナウイルス感染拡大時に、高齢者の受診控えなどによる医療費減に伴う精算の影響によるもので、一時的かつ極めて異例なものです。

来年度以降は、この拠出金減少の反動に加え、団塊世代の75歳到達などにより、高齢者医療への拠出金が急増することが予想され、急激な財政悪化が懸念されます。

政府にとっては、少子化対策をいかに実効性のあるものにしていくのか、高齢者医療費の急増や医療保険制度存続の危機にどう対応していくのか、待ったなしの状況が続きます。

すこやか特集

寝たきりを招いた

「関節リウマチ」も

治療法の進歩で

コントロールできる病気に

関節が変形し日常生活に

深刻な影響を引き起こす関節リウマチは、かつて寝たきりに至る病気として恐れられていました。

しかし新しい薬の開発など治療法の進歩によって、現在はコントロールできる病気となっています。

関節リウマチの基礎知識と治療の今を、聖マリアンナ医科大学で

膠原病やアレルギー疾患の治療、研究に尽力されている

川畑仁人先生に伺いました。

関節リウマチは自己免疫の暴走で起こる

関節の腫れや痛みが主症状として現れる関節リウマチは、わが国では0.5〜1%の人が罹患する比較的ポピュラーな病気です。発症年齢は40〜50代が中心で、男性より女性に多いという特徴があります。

リウマチは膠原病の一種で、本来ならウイルスや細菌などから体を守る自己免疫機能が異常を起こし、関節やその周囲の組織を攻撃してしまうのです。ただ、その原因は分かっています。病状が進行すると、関節の腫れや痛みに加え関節が変形を起こすようになり、QOL（生活の質）を大きく下げる



軟骨、靱帯、そして骨の破壊へと進行する

恐ろしい病気でした。しかし現在では薬の開発や治療法の進歩によって、症状や検査値が改善された寛解または低疾患活動性と呼ばれる状態にコントロールできるのです。

リウマチは関節の腫れや痛み、起床時の体のこわばりなどが初期症状として現れます。多くは手足の指や手首などの関節に左右対称に起こりますが、肘や膝、肩や足首の関節に症状が現れることもあり、倦怠感や食欲低下などの全身症状や、肺や目、皮膚など関節以外に症状が現れることもあります。

関節には軟骨があり、骨同士の摩擦を防ぐクッションの役割をしていますが、この軟骨をつないでいるのが滑膜と呼ばれる組織です。関節リウマチの症状は、滑膜の炎症から始まります。滑膜から始まった炎症は徐々に軟骨や靱帯、骨へと広がり、組織を破壊していきます。これは異常を起こした滑膜組織から、炎症を悪化させるサイトカインやタンパク分解酵素などの物質が発生するためと考えられています。

関節リウマチの進行速度はゆっくりですが、やがては関節の軟骨や骨までが破壊されていくので、炎症が滑膜内にとどまっているうちに治療を開始すれば、関節の変形などを抑制することができます。

検査では、診断や病気の型の判断に有用なリウマトイド因子や抗CCP抗体の数値、炎症の度合いを測る血沈やCRP（C反応性タンパク）などを調べるため血液採取を行います。併せて関節の状態を調べるX線検査や関節超音波検査、MRIによる検査なども行い、症状と検査結果を米国リウマチ学会の分類基準を参考に診断を確定します。

薬の進歩が大きな治療効果をもたらす

症状や進行度、患者さんの希望などを総合的に判断し、薬を基本に、必要な患者さんにはリハビリテーションや手術療法も併用しながら治療をしていきます。特に薬による治療は近年大きな変化を遂げています。まず免疫の暴走を抑える抗リウマチ薬が使われ、併用して炎症や痛みを抑えるための非ステロイド性炎症鎮痛薬やステロイドが使われます。新しく開発された生物学的製剤や、JAK阻害剤など特定のタンパク質（酵素）だけを攻撃する分子標的薬と呼ばれる治療薬も大きな効果を上げています。

リハビリでは運動療法や理学療法などで関節機能の改善や維持、筋力の向上などを目指します。理学療法士の指導の下、継続して行うことで痛みや炎症が和らぐケースも

多くみられます。

歩行困難に陥っている、しつかり薬による治療をしても痛みが強いなどのケースでは手術が検討されます。手術法には、壊れた関節を人工関節に置き換える「人工関節置換術」、関節を適切な角度に固定する「関節固定術」などがあります。

関節リウマチの治療は腫れや痛みなどの症状や抗体の有無、進行度などを勘案して総合的に行われるため、経験豊富な専門医による診断、治療が重要です。異常を感じたら、「リウマチ科」「膠原病科」などがあり専門医の診察が受けられる医療機関を受診し相談してください。

〈治療に使われる薬〉

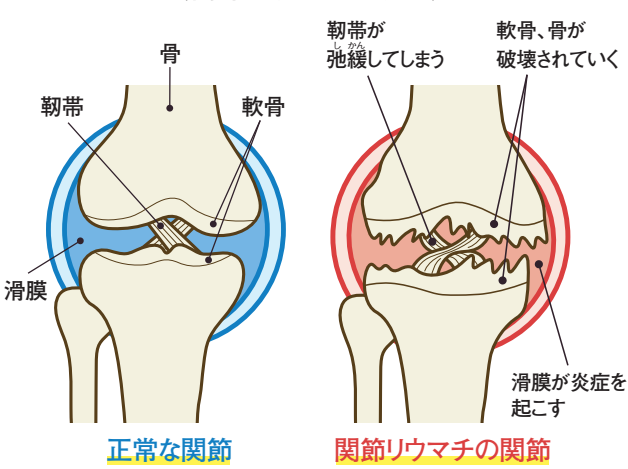
◎治療薬

抗リウマチ薬（DMARD）	症状の原因となる自己免疫の異常を調整する
生物学的製剤	炎症を誘発する物質に直接働き炎症を抑える
JAK（ジャック）阻害剤	JAKという炎症を誘発する酵素の働きを抑える

◎炎症や痛みを軽減する薬

非ステロイド性炎症鎮痛薬	炎症や痛みを抑える
ステロイド（副腎皮質ホルモン薬）	炎症や痛みを抑える効力が強いので、激しい炎症や痛みが起こったときに使用する

〈関節リウマチの状態〉



子どもでも関節に腫れや痛みが起こることも

リウマチというと中高年の病気と思いがちですが、子どもに発症するケースもあります。その代表的な病気が「若年性特発性関節炎（JIA）」です。以前は若年性慢性関節炎や若年性関節リウマチとも呼ばれていましたが、現在は世界中でこの病名に統一されています。

16歳未満で発症し、原因不明の慢性関節炎が6週間以上続きます。痛みや腫れだけでなく、発症部位が赤くなる、熱を持つ、動かしにくいなどの症状も現れます。成人と同様に早めに適切な治療を行わないと関節の破壊が進行し、日常生活に困難を来すことが

あります。

わが国の若年性特発性関節炎の患者さんの割合は、小児の人口10万人当たり10〜15人といわれています。この病気は国の難病に指定されていますので、医療費の助成が受けられます。



監修：川畑仁人先生

聖マリアンナ医科大学
リウマチ・膠原病・
アレルギー内科 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

親の介護について、「一人っ子はとっても大変」という声が聞こえてくることがあります。親の用事が10回あるとして、計算上は、一人っ子なら10回、2人なら5回ずつ、3人なら3回強で完了します。

〇さん(50代女性、東京)は一人っ子です。父親(80代)は大阪の実家で一人暮らし。介護が必要になってからは、頻繁に往復しています。「一人っ子はツライ」と思っていました。全部、私がしなきゃいけない。でも友人が、『兄は親の介護に手を貸さない』といつも愚痴っているのを聞くうちに、一人っ子の方がラクかもと思うようになりました。

確かに、きょうだいがいても、親のために使える時間や費用は異なります。親に対する気持ちの温度差もあるでしょう。その結果、きょうだいがいるのに、用事が10あれば自分が10全て対応せざるを得ないことも……。

〇さんは頻繁に帰省しますが、往復の新幹線代は父親の口座から下ろしているそうです。「父と合意さえすれば、誰にも気兼ねせずに済むのはラクです」とにっこり。ただ、父親はがんを患っていますが、「手術をしない」と結論付けたときは、「自分の判断で、父の命を左右してしまうプレッシャーがあった」と打ち明け

ました。きょうだいで話し合うことができれば心理的重圧は半減できたかもしれません。結局、どんな環境にも良い面、悪い面があるのではないのでしょうか。比較しても変えられないことは、できる限り良い面だけを見るようにしたいものです。自分の軸をしっかりと保ちつつ親と向き合いたいです。

無力感を和らげる
人とのつながり

ロシアがウクライナに侵攻してから、連日マスコミなどで崩壊した街並みや遺体と思われる映像など、悲惨な光景が報道されています。そのほかにも国内外の暗いニュースを見聞きして、気持ちがふさぎ込むような体験をしている人は少なくないのではないのでしょうか。こうした状況をみていると、東日本大震災の報道に接したときのことを思い出します。私は、テレビを通してですが、あまりにも悲惨な情景を目にして、何もできない自分の無力さを思い知らされる感じがしました。自分が書いている文章にどのような意味があるのか疑問に思えて、メールマガジンを書けなくなったりもしました。

しかし、毎月のように現地に行って被災した人たちと一緒に地域の人たちの心を支える活動をする中で、自分にできることがあるというところを感じることができました。厳しい状況の中で生き抜いている人たちと話しながら、人のこころの強さを感じることもできました。私のメールマガジンを楽しみにしているという人の声が届いて、メールマガジンを再開することもできました。

災害や戦争など、抗えない出来事が起こったとき、私たちは何もできないような無力感を感じた。きょうだいで話し合うことができれば心理的重圧は半減できたかもしれません。結局、どんな環境にも良い面、悪い面があるのではないのでしょうか。比較しても変えられないことは、できる限り良い面だけを見るようにしたいものです。自分の軸をしっかりと保ちつつ親と向き合いたいです。

無力感を和らげる
人とのつながり

ロシアがウクライナに侵攻してから、連日マスコミなどで崩壊した街並みや遺体と思われる映像など、悲惨な光景が報道されています。そのほかにも国内外の暗いニュースを見聞きして、気持ちがふさぎ込むような体験をしている人は少なくないのではないのでしょうか。こうした状況をみていると、東日本大震災の報道に接したときのことを思い出します。私は、テレビを通してですが、あまりにも悲惨な情景を目にして、何もできない自分の無力さを思い知らされる感じがしました。自分が書いている文章にどのような意味があるのか疑問に思えて、メールマガジンを書けなくなったりもしました。

しかし、毎月のように現地に行って被災した人たちと一緒に地域の人たちの心を支える活動をする中で、自分にできることがあるというところを感じることができました。厳しい状況の中で生き抜いている人たちと話しながら、人のこころの強さを感じることもできました。私のメールマガジンを楽しみにしているという人の声が届いて、メールマガジンを再開することもできました。

無力感を和らげる
人とのつながり

ロシアがウクライナに侵攻してから、連日マスコミなどで崩壊した街並みや遺体と思われる映像など、悲惨な光景が報道されています。そのほかにも国内外の暗いニュースを見聞きして、気持ちがふさぎ込むような体験をしている人は少なくないのではないのでしょうか。こうした状況をみていると、東日本大震災の報道に接したときのことを思い出します。私は、テレビを通してですが、あまりにも悲惨な情景を目にして、何もできない自分の無力さを思い知らされる感じがしました。自分が書いている文章にどのような意味があるのか疑問に思えて、メールマガジンを書けなくなったりもしました。

無力感を和らげる
人とのつながり

ロシアがウクライナに侵攻してから、連日マスコミなどで崩壊した街並みや遺体と思われる映像など、悲惨な光景が報道されています。そのほかにも国内外の暗いニュースを見聞きして、気持ちがふさぎ込むような体験をしている人は少なくないのではないのでしょうか。こうした状況をみていると、東日本大震災の報道に接したときのことを思い出します。私は、テレビを通してですが、あまりにも悲惨な情景を目にして、何もできない自分の無力さを思い知らされる感じがしました。自分が書いている文章にどのような意味があるのか疑問に思えて、メールマガジンを書けなくなったりもしました。

無力感を和らげる
人とのつながり

ロシアがウクライナに侵攻してから、連日マスコミなどで崩壊した街並みや遺体と思われる映像など、悲惨な光景が報道されています。そのほかにも国内外の暗いニュースを見聞きして、気持ちがふさぎ込むような体験をしている人は少なくないのではないのでしょうか。こうした状況をみていると、東日本大震災の報道に接したときのことを思い出します。私は、テレビを通してですが、あまりにも悲惨な情景を目にして、何もできない自分の無力さを思い知らされる感じがしました。自分が書いている文章にどのような意味があるのか疑問に思えて、メールマガジンを書けなくなったりもしました。

COML 患者の悩み相談室

Vol.63

私の相談

指の縫合処置後、仕事を続けていいのか判断に困る

私(34歳・女性)は先日、子どもを保育園に迎えに行き、自転車に乗せて帰宅する途中、別の自転車とぶつかって転倒してしまいました。その際、子どもが振り落とされないようにかばったために親指が自転車のどこかに当たり、かなり深くえぐれた感じになり、ひどい出血を伴うけがをしました。

ぶつかった方が驚いて救急車を呼び、整形外科のある病院に運ばれ、指を縫合する処置を受けました。病院で「水でぬらさないように気を付けてください」と注意を受けたので包帯の上からビニール袋をかぶせてガムテープで留めて炊事などの家事をしています。

私はひとり親家庭で8歳と3歳の子どもを1人で育てています。そのため日中は仕事をしているのですが、かなり指を使う作業です。作業はスピードも求められるので、仕事に出れば指を酷使してしまいます。1週間後に抜糸をする予定なのですが、それまでの間、指を酷使する仕事を続けてもいいのか分からず困っています。病院に電話で尋ねたいのですが、以前「電話再診料」を請求されたこともあり、できる限り出費は控えたいのです。このような指の小さな傷で有給休暇を取るのとはばかられて…。どうしたらいいのでしょうか。



仕事
どうしよう……

回答

回答者
山口育子(COML)

相談者は、仕事で得ている収入ではギリギリの生活の様子でした。そのために、電話で病院に問い合わせることによる出費が生じることを避けたくて、ほかに何か方法がないものかとCOMLへ電話相談してこられたようです。

縫合した状態で動かしていけないことはないと思いますが、酷使すると痛みが出るかもしれません。また、縫合した部位にばい菌が入ると化膿する可能性もあります。そのようなことにならない程度の作業や環境なのかにより、仕事の継続を判断してはどうかとアドバイスしました。すると相談者は「仕事の中に自分だけ休憩を多く取るわけにもいかないので、有給休暇を取ってもう少し休むことにします」と決断されました。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢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 ▶ <https://www.coml.gr.jp/>

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

〈月・水・金 10:00～17:00 / 土 10:00～13:00〉ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え

健康 マメ知識

膠原病って、どんな病気？

書籍やテレビなど、また病院の診療科名でも見聞きする「膠原病」という病気を存じですか。実は一つの病名ではなく、自己免疫機能の異常によって全身の皮膚や骨、関節、筋肉などに炎症が起きる病気の総称です。関節リウマチは膠原病の中でも患者数が最も多い病気です。

関節リウマチのほかにも結節性多発動脈炎、全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、皮膚筋炎、シェーグレン症候群、若年性特発性関節炎、成人発症スティル病、ベーチェット病などさまざまな病気があります。

いまだ発症原因や治療法が見つからず、国の難病に指定されている病気も多く含まれています。ただ徐々に研究が進められ、今後さらに遺伝子レベルの研究が進むことで、原因や治療法が見つかることが期待されています。