

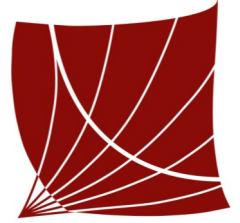
はらはちぶ

第98号

発行日平成20年8月1日

医療保険者とメタボリックシンドローム

事務次長 長谷出 浩



本年4月から「メタボリックシンドローム」を予防する特定健診が厚労省の主導のもと始まりました。第五次医療制度改革の目玉ともいえる施策です。国は、健診受診率を上げることにより生活習慣病を予防し、将来的に医療費を抑制しようと考えています。

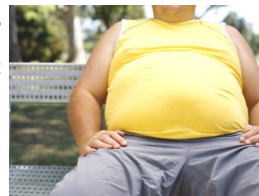
今回の特定健診についての事業で従来と大きく異なる点は、健診事業の主体を「医療保険者」と定めていることです。医療保険者とは市町村国民健康保険、国民健康保険組合、健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合等をさします。（保険証で医療保険者を確認できます。）

今までの健診事業は、各保険者が被保険者やその家族を対象に進めてきましたが、健診受診率はそんなに高くないのが現状でした。しかも、受診については促進はするものの、低受診率に対するペナルティーなるものもありませんでした。

今回の特定健診事業では、医療保険者が受診率を把握・高めることが義務とされ、一定の受診率に達せない保険者にはペナルティーが科される事になります。また、保健指導については、アウトカムを評価する手法がとられています。健診受診を医療保険者の義務とすることで、受診促進が行われ、受診率も向上すると言うことです。ただ、それに対応するだけの保健指導を行う保健師や管理栄養士が確保されるかは今後の問題のような気がします。

「メタボリックシンドローム」とは、内臓の周囲に脂肪がたまり、高血糖・高血圧・高脂血・高コレステロールの症状を複数併せ持つ状態で、放置すると、糖尿病・動脈硬化・心筋梗塞などを起こすとされています。これを保健指導を中心とした健診事業で予防が可能と厚労省は考えています。

「医療保険者」と「メタボリックシンドローム」、以前はあまり使われず馴染みの薄い言葉でしたが、最近は頻繁に耳にするようになりました。特に「メタボリックシンドローム」については、流行語大賞にも選ばれました。



厚労省が描いた特定健診による予防医学事業が、どれほどの効果があり、どれだけ医療費抑制に繋がるかは、今後の「医療保険者」の受診率向上へ努力と受診者の予防についての心構えの確立と思われれます。

最近、“メタボ”という言葉が一般にも浸透したことで、肥満に対する人々の考え方が以前に比べ厳しくなってきたような気がします。それだけ、日本が豊かな国ということの証明でもあると思いますが・・・。

目次:

医療保険者と メタボリック シンドローム	1
第1回 「健康セミナー」 開催	2
改正 道路交通法	3
ピラティス	4
編集後記	5

日本医療機能評価機構認定病院
救急指定病院

東近江敬愛病院

電話 0748(22)2222
FAX 0748(22)2221
<http://www.keiaikai.or.jp/>

発行責任者：広報委員会

第1回

「健康セミナー」開催

6月28日に、当院外来ホールにて循環器内科医長 野田信一医師による「高血圧症について」をテーマとする“第1回健康セミナー”を開催致しました。

当院の“サービス向上委員会”が中心となり、開催ポスターの院内掲示や滋賀報知新聞に開催要項を掲載して頂き、病院の患者様や一般市民の皆様にも広く参加を呼び掛けました。当日は、30名以上の市民の皆さんに御参加を頂き、予定通りの内容で無事終了することが出来ました。

今後も色々なテーマで、少しでも市民の皆様への健康に対する意識が向上することを目的としてセミナーを開催する予定をしております。参加については無料で、事前予約の必要も無く、当院の患者様を含めそれ以外の方でも、誰でも参加して頂くことが可能です。

職員一同、回を重ねるごとに参加していただく市民の皆さんの数も増えることと期待しております。

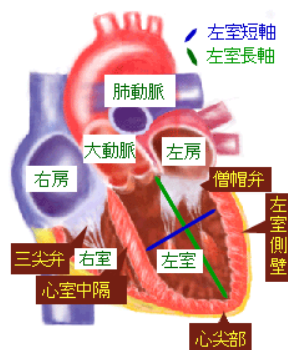
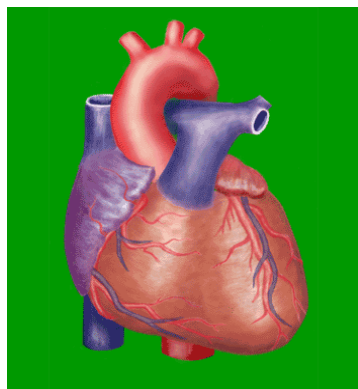
東近江敬愛病院
第1回 健康セミナー

テーマ/ 高血圧症について

講師 野田信一 (循環器内科医長)



野田 信一 先生



改正 道路交通法 H20. 6より施行

医療法人敬愛会 安全運転管理者

平成20年6月1日より、道路交通法の一部が改正されました。

主な内容としては・・・

・ 自転車の歩道通行ルールの見直し

普通自転車が歩道を通行できる場合が、子供や高齢者が運転する場合に緩和されました。
普通自転車は、歩行者用信号機のある横断歩道を通行できます。

・ 児童・幼児の自転車乗車時のヘルメット着用

13歳未満の子供を自転車に乗車させるときは、保護者はヘルメットを着用させるように努めなければなりません。（努力義務）

・ すべての席の同乗者にシートベルトの着用義務

運転者・助手席同乗者だけでなく、後部座席などの同乗者の着用が義務となります。

・ 75歳以上の運転者に「高齢運転者標識」表示の義務

75歳以上の普通自動車運転者は「高齢運転者標識」を表示しなければなりません。
また、「高齢運転者標識」を表示した車に対し幅寄せや割り込みをしてはいけません。

・ 聴覚障害者の免許取得可能者の範囲拡大

運転免許を取得できなかった一部の聴覚障害者が条件付で普通免許の取得が可能になりました。（「聴覚障害者標識」の表示が義務付けられました。）

「聴覚障害者標識」を表示した車に対し幅寄せや割り込みをしてはいけません。



「高齢運転者標識」



「聴覚障害者標識」

高齢者や聴覚障害者については標識を表示することにより、表示した車に対し幅寄せや割り込みをすれば、その車の運転者に対し罰金・違反点が科されます。表示を義務付けることにより、高齢者や聴覚障害者の運転手を保護する改正と思われます。

（「滋賀県安全運転管理者協会」リーフレットより）

ピラティス PART4 ~胸筋を鍛える~

胸を中心とした上半身を強化！！

①両脇を揃えてうつ伏せになり、両手のひらは顔の横に置く。



②息を吸って、吐きながら腕を伸ばし、腕立ての状態になる。



③息を吸いながら、左脚をゆっくり持ち上げる。息を吐きながら足を下ろす。これを8回繰り返す。



④右脚も同様に、8回脚を上げ下ろしする。



厚い胸板を手に入れる！！

②息を吸って、吐きながら腰を持ち上げる。

①両脚を伸ばして座り、手のひらを床につける。



③息を吸いながら、右脚をゆっくり持ち上げる。息を吐きながら足を下ろす。これを8セット！



④左脚も同様に、8セット！！

《新星出版社「お腹 集中レッスン」 参照》

編集後記

東近江敬愛病院

<http://www.keiaikai.or.jp/>



まさに “夏真っ盛り” 。連日・連夜 本当に暑い日が続いています。

8月には「全国高校野球大会」や「北京オリンピック」が始まります。こんな暑い中、スポーツをされる方は“熱中症”に気をつけてもらいたいです。

私事ですが、10年程まえに福井県のハーフマラソンの大会に出場したときに、大変暑い日とレースの最中に給水が上手く出来なかったこともあり、熱中症になりかけたことがありました。急に走るスピードが落ち、意識はありましたが、まっすぐに走れなくなりました。幸いゴールに近かったことと、一緒に10キロの部に出場されていた間嶋院長が異変に気づき、ゴールまでを伴走して下さったおかげで大事には至りませんでした。ゴール後、ジュースを8杯飲んだのを覚えています。水分補給で熱中症は回復しましたが、いきなり水分を採りすぎたため下痢になり、帰りの道中で困りました。一週間後の他のマラソン大会では熱中症でお亡くなりになられた方がおられました。

暑い時にスポーツをされる方は体調管理をしっかりとし、水分を十分とって下さい。私の経験では、自分が熱中症になりかけていることは、競技中は自分ではなかなかかわからないと思います。

(文章：H)