

すこやか健保

VOL.779 10月号
2013年

Illustration: Tetsuzi Yamaguchi

国民皆保険制度存続へ 健康意識の向上が必要

2020年夏季オリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決定しました。夏季オリンピックが日本で開催されるのは1964年以来56年ぶりです。この間、私たちの生活は大きく変化しました。少子高齢化による人口構造の変化もその一つです。当時の日本は、20歳から64歳までの現役世代9・1人で、65歳以上の高齢者1人の社会保障費を支えていました。現在は2・4人で1人、さらに2050年には1人が1人を支える社会になると見込まれています。

年齢を重ねると、若い頃に比べて病院を受診する機会が増え、多くの医療費がかかります。厚労省が9月10日に発表した2012年度の概算医療費をみてもそれは明らかで、1人当たりの年間医療費は70歳未満の18・1万円に対し、70歳以上は80・4万円、75歳以上では91・5万円に上ります。

高齢者だけではこの費用のすべてを賄うことは困難です。そこで、わが国では現役世代が納める「後期高齢者支援金」「前期高齢者納付金」などによって、高齢世代の医療費を支えています。高齢化や医療技術の進歩に伴い医療費は増加し続けており、現役世代の負担はもはや限界に達しています。

9月12日に健保連が発表した2012年度健保組合決算見込みでは、7割強の組合が赤字を計上し、全体で2976億円の赤字となることが明らかにされました。過去最高の609組合が

健保組合決算見込は2976億円の赤字 — 高齢者医療への支援は3兆円超え —

保険料率を引き上げたにも関わらず赤字を計上したのは、支援金・納付金の負担増が最大の要因です。

2012年度の支援金・納付金の額は3兆1328億円で、実に健康保険料収入の45・5%を占めています。今後団塊の世代が65歳に達して高齢化がさらに進展し、支援金・納付金が増大することが予想されますが、このままでは健保組合は保険料率を引き上げ続けなければならず、家計や事業主の財政を圧迫する悪循環に繋がります。

国は、社会保障制度改革国民会議の報告書を踏まえ、社会保障制度改革の全体像および進め方を明らかにする法律案を臨時国会に向けて作成中です。医療・介護、年金、子育ての将来を担う社会保障制度改革に、今、多くの人が注目しています。

この半世紀、社会経済も急速な成長から伸びの鈍化へと大きく変化し、社会保障は安定した運営のための財源の確保と、その財源をいかに適切に使うかが制度維持に向けた大きな課題となっています。世界に誇れる国民皆保険制度を持続可能なものとするためには、費用の負担構造の見直しが急務ですが、私たちも、限りある財源を大切に使うことが重要な要素となります。毎年健診を受ける、健診結果を確認し生活習慣を改善する。当たり前のことではありますが、制度を維持していくために私たち一人ひとりの健康意識の向上と行動が必要不可欠なのです。



骨や筋肉、関節などの機能が障害を受け、自分でからだを動かすことが困難になる「ロコモティブシンドローム」は、要介護状態をまねく大きな原因になっています。急速に進む高齢化を背景に、今後、介護が必要になる高齢者は急増することが予測されます。健康な状態で長生きするために、いまのうちに「ロコモ」の予防を心がけましょう。

1 「ロコモ」って何？

厚生労働省が進めている国民の健康づくり運動「健康日本21」では、今年からの10年間で「健康寿命」(※1)を延ばしていくことを目標に掲げています。いつまでも自分の力でイキイキと暮らしたい、とは誰もが願っていること。けれども、たとえば2010年の日本人の平均寿命は男性79.6歳、女性86.3歳であるのに対し、健康寿命は男性70.4歳、女性は73.6歳(※2)です。つまり健康を害して何らかの支援を受けたり、場合によっては介護を必要とする期間が、男性で約9年、女性で約12年ある計算になります。

要支援や要介護状態になる原因としては、認知症や脳卒中などの脳血管障害などがありますが、じつは最も多い原因となっているのが運動器の障害によるものです。運動器とは、骨や筋肉、関節、神経など、からだを自由に動かすために不可欠な器官のこと。この運動器が障害を受け、自分で立ち上がりたり移動することができなくなって介護を必要とする状態になったりする危険性が高い状態を、「ロコモティブシンドローム」といいます。

※1 健康寿命：日常的に介護を必要とせずに、自立した生活を送ることができる生存期間のこと

※2 出典 平均寿命(2010年)は、厚生労働省「平成22年完全寿命表」より。健康寿命(2010年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より。

2 どうして「ロコモ」になるの？

ロコモティブとは英語で「移動能力がある」という意味です。高齢になると筋力やバランスをとる能力が衰えてきます。加えて、移動能力を損なう病気にもかかりやすくなり、ロコモの発症リスクを高めます。骨がスカスカになり骨折しやすくなる骨粗しょう症や、膝などの関節が腫れて変形する変形性関節症、脊椎の神経を囲む管が狭くなり歩くと痛みを感じる脊椎管狭窄症——これらは「ロコモ」をまねく三大要因とされています。とくに高齢の女性はこうした病気に複数かかることが多く、そうなると一気に要介護状態へと進行するおそれがあります。

家族に高齢者がいる人は、チェックリストを使ってロコモの症状がないか聞いてみましょう。「15分以上続けて歩けない」「よく家の中でつまずく」という場合、神経の病気が関係している疑いがあり注意が必要です。また、筋力の衰えは歩行速度に表れるので「横断歩道を青信号で渡りきれない」というのも重要な評価項目です。

若い人も安心は禁物。年齢相応の移動能力があるか、ロコモ度テスト(※)にトライしましょう。50歳代でイスから片足で立てなければ、ロコモ予備軍です。

※ ロコモ度テストのやり方は、ロコモチャレンジ!のHPでご覧いただけます。

ロコモのチェックリスト

1つでも該当すればロコモの疑いがあります。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 掃除機をかけるなど家のやや重い仕事が困難
- ☐ 買い物で2kg程度の荷物を持ち帰るのが困難
- ☐ 15分以上続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：ロコモパンフレット2013年度版



3 「ロコモ」はこうして予防しよう

「ロコモ」の疑いがある場合、どうすればいいのでしょうか。痛みやしびれなどの症状がある人はまず診察を受け、病気であれば治療することが先決です。それ以外の人は片脚立ちやスクワット(イラスト参照)といった「ロコトレ」で下半身の筋力とバランス能力を鍛え、転倒や骨折、寝たきりを予防しましょう。高齢になっても運動器はトレーニングで若返らせることができます。効果がわりとすぐ体感できるので、モチベーションも高まるはずです。

日常生活においても工夫してからだの活動量を上げていきましょう。エレベータの代わりに階段を使ったり、通勤や買い物など移動時にはできるだけ歩くようにします。さらに意識して歩幅を広くし、早足で歩くと運動の負荷を高められます。

骨や筋肉を強くするには食事も重要です。新陳代謝により筋肉は3週間、骨は3カ月ほどで入れ替わっていきます。骨や筋肉の素になるたんぱく質やカルシウム、さらにエネルギー源となる炭水化物や脂肪もしっかり摂るようにし、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

私たち1人ひとりがロコモを予防する意識を持ち、実践していくことが、健康長寿社会をつかっていくうえで大切です。

Illustration: Motomu Watanabe

◎◎◎◎◎

骨折する前に骨密度検診を「若年比」で80%を下回ったら要注意

女性に「ロコモ」が多いのは、1つには女性は骨粗しょう症にかかりやすいからです。とくに閉経後は骨をつくる役割を持った女性ホルモンが減り、急速に骨がもろくなっていきます。それでも自覚症状がないところがこの病気のこわいところ。骨折してしまう前にぜひ自治体でもサポートしている骨密度診断を受け、自分の骨の状態を知っておきましょう。

測定結果で注目してほしいのは「同年比」ではなく「若年比」の数字です。これが80%以下であれば、骨量を増やす治療が必要です。幸いにも現在では効果的な薬が開発され、骨粗しょう症は治すことができる病気になっています。

Let's ロコトレ!!

～継続はロコモ予防なり～

片脚立ち バランス能力UP!

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

姿勢をまっすぐにして行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に落ちない程度に片脚を上げます。



スクワット 下肢筋力UP!

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返す。1日3回行いましょう。

30度
つま先は30度開く

肩幅より少し広めに足を開き、つま先は30度くらい開きます。

90度以上曲げない

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くようにからだをしずめます。

出典：ロコモパンフレット2013年度版