



国保通信①

医療費の節約を 考えてみませんか

問い合わせ 保険介護課 ☎2141

市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の先生方からの、健康よるず話を、3回シリーズで紹介します。
1回目は、市薬剤師会の山崎淳子さんに、「医療費の節約」について伺いました。

日本の医療状況

皆さんが医療機関にかかったとき、窓口で支払うのは医療費全体の1〜3割です。残りの金額は、皆さんが毎月支払っている保険料や税金などでまかなわれています。
ご存知のように健康保険の収支は赤字が続いています。医療費が増えるということは、窓口の負担が増えるのみならず、保険料の引き上げにもつながります。

そこで少しでも医療費を節約して家計を楽にするために、個人個人ができることを考えてみましょう。



1 病気になるらない
これが究極の医療費節約術です。「そんなことは無理」と思われるかもしれませんが、その方法をいくつか提案してみます。

運動を続ける

運動を続けることで予防できる病気として高血圧、糖尿病、高脂血症などの肥満が原因となる生活習慣病があります。また、骨や関節、筋肉がうまく働かず、最後には動けなくなる「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」の予防にもなります。

運動には、1日30分程度のウォーキングやラジオ体操がおすすめです。お金もかからず今日から始められます。また、エアロバイク(自転車こぎ)は購入に1〜2万円ほどかかりますが、雨の日、暑い日、寒い日も関係なくできるのが利点です。

ロコモの予防には、ロコモ体操として「片足立ち」や「スクワット」が良いそうです。「片足立ち」は目を開けて背筋を伸ばして立ち、片足を床から少し浮かせて1分間静止

します。途中で足を付いたり椅子や机につかまっても良いので1分間続けます。1日3回やってみましょう。
「スクワット」は足を肩幅より少し広げて立ち、椅子に腰掛けるイメージで、息を吸いながら腰を落としていきま

す。このとき、膝がつま先より前に出ないように、お尻を突き出すようにしてください。続いて息を吐きながら立ち上がります。実際に椅子を後ろに置き、お尻が座面に付く直前で止めるようにするとわかりやすいでしょう。1セット5〜6回繰り返し、1日3セットします。

その他、大竹市では各運動教室(社会福祉協議会にお問い合わせください)を行っているようです。運動が続かない人には向いているのではないのでしょうか。肝心なのは「続けること」です。



ライフスタイルを見直す

生活に無理がないですか。薬に過ごしすぎていませんか。このどちらかで現代人は病気になっているというのが医学博士・安保徹先生の理論です。自分の生活を振り返ってストレスを解消し、ウォーキングや体操などで筋肉を維持することで、自立神経の乱れを正すことができます。その結果、免疫力が上がり病気が予防できるということです。



食生活の見直し

「病気になるない生き方」の著者、新谷弘実先生は、左記のように新谷式食事健康法を提唱していますので参考にしてみてください。
○穀物と野菜中心の食事をし、動物性の食物はなるべく少なくする
○穀物は精製していないものを選ぶ(玄米、全粒小麦粉など)

○油を控える
○よく噛んで少食を心がける

塩分も昨日より気持ち控えめにしてみてください。人の味覚は必ず慣れるものです。ほんの少しの繰り返しで無理なく減塩できます。
食べることがストレス解消法にならないように、子どもの頃から習慣にすることも大切です。健康的な食生活が身に付いていれば、たまに羽目を外しても修正が効くと思います。



2 家に残った薬を無駄にしない

残念ながら病気になるってしまい、医療機関で定期的にお薬をもらっている方、ご自宅に残っている薬はありませんか。予定通りに受診できない



こともあるので、数日分の薬のストックは必要ですが、例えば朝と夕食後の薬はきちんと飲むけれど、昼は忘れてしまふ。外食をしたとき、持っていくのを忘れてしまった。食前の薬は、つい忘れてしまふ。そんな飲めなかつた薬はないでしょうか。これらの飲めなかつた薬を生かすことで、医療費が節約できます。
直接お医者さんに話されても良いのですが、薬局でお薬をもらうときに処方せんと一緒に、ご自宅に残っている薬を全部持ってきていただくという方法があります。
薬局では持参されたお薬と処方せんをチェックして、だぶっているお薬を減らしてもらせるように、医師に問い合わせをします。患者さんにとっては、最も楽な方法だと思いますので、お気軽にご相談ください。

3 ジェネリック医薬品の使用

皆さんも大竹市や健康保険組合から「ジェネリック医薬品」に変更しませんか?というお知らせを目にされていると思います。これは値段の安いジェネリック医薬品(後発医薬品)を使って医療費を抑えようという国の方針によるものです。

ジェネリック医薬品は先に開発された薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される薬で、多額の開発費がかかるので、値段が安いのです。品質、効果、安全性は国から認められています。薬の有効成分は同一でも添加物や作り方が違うために、大きさ、形、味などが違うことがあります。
最近では、先発医薬品のメーカーが製造した薬を、ジェネリック医薬品としてジェネリック医薬品メーカーが販売するという動きが出てきました。今後このような薬が増えてくると、ジェネリック医薬品に不安を持つ方にもお勧めできると期待しています。

医療費の節約方法をいくつか提案してみました。平成25年2月号の広報に掲載されたセルフメディケーションも含め、薬局でもいろいろお手伝いできます。日本の保健医療が破綻してしまわないように、今からできることを始めてみませんか。



参考資料

- 「50歳からの病気になるない生き方革命」安保徹 著
- 「病気になるない生き方」新谷弘実 著
- 「役に立つ薬の情報」専門薬学」深井良祐 著
- 「サワイ健康推進課」沢井製薬Webサイト
- 朝日新聞(2014年10月4日付)
- ロコモティブ症候群予防と対策を知ろうWebサイト