



ニッポン花紀行／富良野のラベンダー畑（北海道空知郡）

Special
issue

健康保険料の負担・6割超が「重い」

国民皆保険制度を守るため未来を変える行動を

健康保険料を毎月いくら払っていますか？「そういえば・・・」と思う方は、ぜひ給与明細を見てください。給与明細の控除項目には、本人負担分のみが記載されていますが、健康保険料は事業主も同額もしくはそれ以上を負担しています。こうして被保険者と事業主が負担した健康保険料は、けがや病気をしたときの医療の給付に充てられ、窓口で自己負担分を支払うだけで医療を受けられるほか、健診などの疾病予防や健康の維持増進に向けた健康づくりにも使われています。

健保連が6月に公表した「医療・介護に関する国民意識調査」の結果によると、全体の6割を超える人が健康保険料の負担が「重い」と感じていることがわかりました。

実際に、年間の健康保険料は2008年度から2024年度の16年間で1.4倍、金額にして15万4000円も増えています。保険料が増えると給与の手取り分は減り、私たちの家計は苦しくなります。

なぜ、負担は重くなったのでしょうか。それには医療費の増加が起因しています。国民医療費（2024年度）は、高齢者人口の増加により2008年度から13.9兆円押し上げられ、直近では48兆円を超えています。健保組合は、保険料の約4割を高齢者医療費のために負担していますが、高齢者人口がピークに達する2043年頃には、現役世代の急減が見込まれており、これ以上の負担増には耐えられません。

健保連・健保組合はこのような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守るため、制度改革の実現を強く訴えています。あわせて加入者の皆様にも「3つのお願い」を働きかけています。1つ目は医療費のしくみを知ってもらうこと。給与明細を見ることはこの第一歩につながります。2つ目は自分自身で健康を守るため健診を受けること、3つ目は軽度な不調を自分で手当てできるセルフメディケーションを心がけることです。医療と健康保険の未来を変えるため、行動してみませんか。

知っておきたい！

健保のコト

vol.86

医療・介護に関する
国民意識調査

今回実施した国民意識調査で、今後の負担のあり方についてたずねたところ、「高齢者の負担増はやむを得ない」が37.1%で最も多く、「現役世代の負担増はやむを得ない」（18.1%）を上回りました。当事者となる75歳以上の年代の人にも同様の傾向がみられました。

高齢者の自己負担2割となる対象年齢を5歳引き上げることには、賛成が35.7%、反対が22.5%。将来的に高齢者の自己負担割合を現役世代と同じ原則3割にすることには、賛成が34.2%、反対が29.9%となりました。また、保険給付の範囲を絞り込んで負担増を抑えるべきとする回答が現役世代を中心に4割を占めました。

このような結果から、負担の公平性確保や給付範囲の見直しには一

定の理解が得られていることがわかりましたが、世代間のばらつきもみられました。現役世代と高齢者世代が能力に応じて責任を分かち合うためには、現役世代が直面する現状と向き合い、負担と給付にかかる国民の理解を形成する必要があります。

一方、特に医療保険制度に関連する設問では、「わからない」「知らない」という回答が多くを占め、国民の制度理解も課題として浮かび上がりました。学校教育をはじめ、社員教育でも健保組合と連携した健康教育などを通して制度を学ぶ機会が得られることを期待します。

健保連「医療・介護に関する国民意識調査」はこちら





監修：渡辺 大輔 先生
愛知医科大学 皮膚科学講座 教授

帯状疱疹を〈知る〉・〈治す〉・〈防ぐ〉

水ぼうそうにかかったことがある人なら、誰でも発症の可能性がある帯状疱疹。強い痛みが長引くと、日常生活に支障をきたすこともあります。発症や重症化を防ぐ手段の1つとして、2025年度からは、公費助成のあるワクチンの定期接種も始まりました。発症のメカニズムと治療の流れ、予防方法について愛知医科大学皮膚科学講座教授の渡辺大輔先生に伺いました。



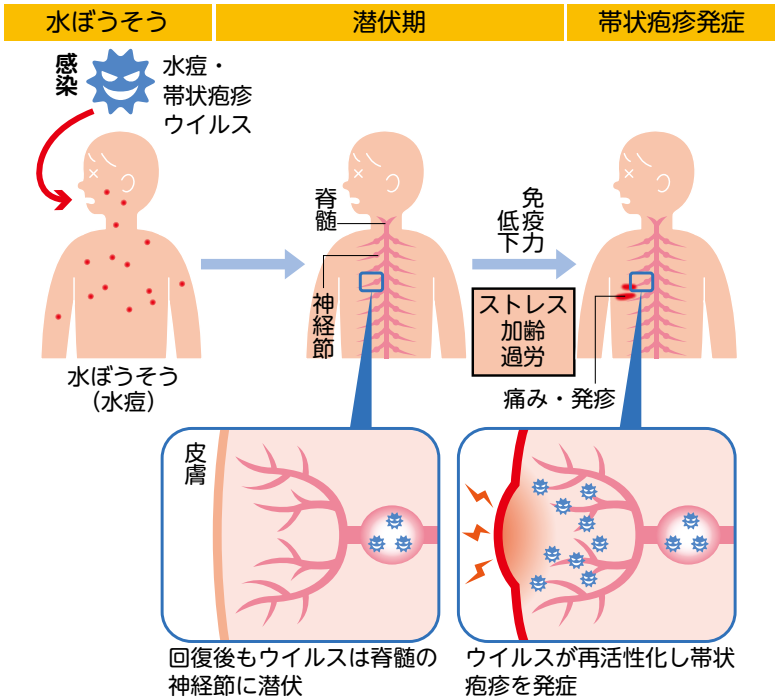
帯状疱疹とは何か？〈知る〉

帯状疱疹は、子どもの頃などにかかった水ぼうそうと同じウイルスによって起こる病気です。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体の中から完全に消えるわけではなく、知覚神経節という神経の根元に潜んでいます。加齢や疲労、病気、治療薬などによって免疫が落ちたときに、そのウイルスが再び活動し、神経に沿って皮膚症状や痛みを起こすことがあります。これが帯状疱疹です。

症状は体の片側に出ることが多く、胸からお腹、背中、顔などに、ピリピリ、チクチク、ズキズキとした痛みや違和感が先に現れ、その後、赤い発疹や水ぶくれが帯状に広がります。多くは1～2週間程度で皮膚症状が治まり、痛みも1カ月ほどで軽くなりますが、中には痛みが3カ月以上続く「帯状疱疹後神経痛（PHN）」に移行する人もいます。特に高齢で発症した場合や、皮膚症状が重い場合は、痛みが残りやすいとされています。

水ぼうそうにかかったことがない人は、体内にウイルスが潜んでいないため、原則として帯状疱疹は発症しません。一方、水ぼうそうにかかったことがある人は、誰でも発症する可能性があり、80歳までに、日本人の約3人に1人が経験するといわれています。

● 帯状疱疹発症のメカニズム（イメージ図）



帯状疱疹の治療〈治す〉

帯状疱疹が疑われるときは、かかりつけ医や内科、皮膚科を受診します。受診のタイミングは早いほど良く、発疹が出てから72時間以内に治療を始めると、予後も良いと考えられています。痛みが弱い、あるいは痛みがない人もいるため、様子を見ているうちに皮膚症状が重くなることがあります。皮膚に痕を残さないためにも、早めの受診をおすすめします。

治療は、発症早期から抗ウイルス薬を使います。多くの場合は外来で飲み薬によって治療します。

予防は、ワクチン接種と生活習慣にあり〈防ぐ〉

帯状疱疹は、疲れやストレス、体調不良など、免疫が落ちたときに発症しやすく、予防のためには、規則正しい生活、十分な休養、バランスの良い食事など、体調を整える生活習慣が大切です。ただし、健康的に暮らしていれば必ず防げるという病気ではありません。最大の予防手段として位置づけられるのが、ワクチン接種です。

帯状疱疹ワクチンには、**生ワクチン**と**不活化ワクチン**があります。

生ワクチンは、子どもの水ぼうそうワクチンと同じもので、50歳以上に1回接種します。効果はおおむね7～8年とされ、発症を防ぐ効果は約5割、重症化を防ぐ効果は約6割とされています。ただし、弱毒化しているとはいえ感染力があるため、免疫抑制剤を使っている人、がん治療中の人、リウマチなどで免疫を抑える治療を受けている人には使えない場合があります。費用は1回8000円程度。

不活化ワクチンは、ウイルスの成分に免疫を高める薬剤を組み合わせたもので、感染力がないため、免疫が落ちている人でも接種できる場合があります。筋肉注射で2回接種し、発症を防ぐ効果は約9割。少なくとも10年以上効果が続くといわれています。費用は1回2万円程度を2回が目安。

実際の費用や助成の有無は自治体や医療機関によって異なるため、確認が必要です。接種時の注意点や副反応についても、持病や治療中の薬を含め、医師に確認することが大切です。

帯状疱疹ワクチンの接種には、一部を公費負担で受けられる「定期接種」と、自治体によって費用助成が行われる全額自己負担の「任意接種※」があります。

※主に50歳以上が対象、自治体によっては費用の一部補助を受けられる場合があります。

参考：帯状疱疹予防.jp <https://taijhouhoushin-yobou.jp>

Column

帯状疱疹ワクチンの定期接種

帯状疱疹は、特に50歳代以上で発症率が高く、70歳代でピークを迎えます。高齢者の発症リスクを下げ重症化を防ぐ観点から、2025年度からは帯状疱疹ワクチン未接種で以下に該当する方が、予防接種法に基づく定期接種の対象となりました。

- ＊65歳を迎える方
- ＊60～64歳で対象となる方＊
- ＊2025～2029年度までの5年間の経過措置として、その年度

内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方

※ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

定期接種は住民票のある市町村で実施されます。詳細はお住まいの市区町村にお問い合わせください。

厚生労働省 HP 帯状疱疹ワクチン



vol.172

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

介護・暮らしジャーナリスト
おおた さえこ
太田 差恵子

高 齢の親の心身の具合が悪くなると、「もしかしたら」と不安になることがあります。遠方で暮らしていると、駆けつけるのに時間がかかるのでなおさらです。

G さん（女性50代）の父親はがんを患い、実家近くの病院に入院。G さんが病院に行くには、飛行機と電車を乗り継ぎ、片道4時間以上かかります。

母親は心細いのか、何度も「お父さんが、危険な状態」と電話をかけてきます。「母からの電話で、2回駆けつけました。でも、危篤ということでもなかったのです。仕事を休んでばかりもいられないし、様子見をしていたら、本当に父は旅立ってしまいました」とG さん。「死に目に会えず、親不孝なことをしました」と肩を落とし、涙を流します。

少し落ち着きを取り戻した G さんは、子どもの頃の

親の「死に目」に
会えないのは
悪いこと？



話をしてくれました。祖母から「夜に爪を切ってはいけない」と、度々言われたそうです。「何だか、祖母の顔が怖くて、親の最期はその場にいたものだと思っていました」。

そういえば筆者も、夜に爪を切ると「親の死に目に会えない」という言い伝えを聞いたことがあります。ただ実際には、医療や介護の専門職から、「一瞬のこともあり、臨終に立ち会うのは、なかなか難しい」という話を聞きます。「命の灯が消える瞬間だけを重要視することはない」とも。

親の介護や看取りで、後悔を残すこともあるかもしれませんが、多くの方にとっては40年、50年、60年……と長い親子の歴史のなかでのひとコマ。あまり思い詰めないようにしたいものです。

vol.100

ほっとひと息、こころにビタミン

おおの ゆたか
精神科医 大野 裕

精 神的に疲れてくると、私たちは、過去の失敗を思い出してくよくよ悩んだり、まだ起こっていない未来のことが心配になったりしやすくなります。

過去の失敗を悔やんでも、すでに起きてしまった事実を書き換えることはできません。失敗したのは自分が行動したからですが、まずは行動することができた自分を認めるようにしましょう。その上で失敗したという事実を目を向け、何が良くなかったのかを考え、どうなれば良いと思っているのかを考えるようにします。そうすれば、自分が期待する現実に近いように近づけるために、「今」自分に何ができるかを考えられるようになります。

一方、未来の良くない出来事を想像して悩んでも、それが本当に現実になるかはわかりません。わからないから悩んでいるのですが、それだけでは先に進めず、自分

過去の失敗
未来の不安
1人で頑張らない



の力ではどうすることもできない状態に自分で追い込んでしまうことになります。こうしたときには、自分を責めるのではなく、自分の力を生かすことを考えるようにしてください。

未来のことを考えて不安になるときは、どのようなことを心配しているのかを考えてみるようにします。それがわかれば、その良くない出来事を避ける行動がとれるようになります。それと同時に、そのときにどうなりたいたのかを考え工夫することができれば、不安を感じながらも先に進んでいくことができます。

そうはいつても、1人でこうした問題に立ち向かうのは難しい場合が少なくありません。そのようなときには、1人で頑張りすぎないで、周りにいる人に相談すると良いでしょう。

COML
患者の悩み相談室
vol.112

私の相談

ストレッチで半月板損傷？ 医師の責任を問えるか



私（60歳・男性）は、半年前から、屈伸すると右膝に痛みを感じるようになりました。膝が専門の整形外科医がいる病院を受診し、別のクリニックで撮ってもらったMRIの画像を持って行きました。しかし、その医師は「画像は当てにならない」と見ようとしてくれません。私が、ランニングや空手、ゴルフなどをしていることを伝え、**「運動の制限はしなくていい。膝の筋膜を伸ばすために蹲踞の姿勢でストレッチをするように」**と勧められたのです。

言われた通りストレッチを続けていたところ、痛みがひどくなりました。それを伝え、**「多くの人は痛みが出るとやめてしまう。やめずに続けると良くなる」**と言います。そこで、アドバイス通り続けたところ、もっとひどくなってしまいました。そのことを受診時に伝え、**「何回も同じことを言わせるな」**と医師は機嫌を損ねてしまったのです。そして、**「あなたが運動を続けたいと言うから、続けながらできる方法を伝えたんだ。痛いのなら運動をすべてやめたらどうか」**と言い出しました。

そこで、別の膝専門の医師を探して受診したところ、半月板が損傷し

ていると分かり、手術が必要と言われました。ストレッチを強行したことが原因ではないかと思うのですが。

回答

COML（コムル）理事長

やまぐち いくこ
山口 育子

相談者に確認したところ、右膝の半月板がいつ損傷したのか、その原因が蹲踞の姿勢のストレッチを継続したことなのかは判然としませんでした。現在かかっている整形外科医からは、**「蹲踞の姿勢のストレッチは膝に負担がかかるからすぐやめるように」**と言われたそうです。そこで、半年前に撮ったMRIの画像を現在かかっている整形外科医に見てもらい、その段階で半月板損傷があるかどうかを診断してもらってはどうかとお伝えしました。ないとすれば、ストレッチがどれくらい悪化に影響を及ぼしたと考えられるかも意見を聞いてみてはどうかとアドバイスしました。

相談者は半年前から診てもらっていた医師に責任を取ってほしいと希望されていたので、意見次第でどのようなことを求められるのか、改めて検討してはどうかとお伝えしました。

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리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

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

月・水・金 10:00～13:00、14:00～17:00/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

詳しくは
COML HPへ



山口理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になろう！

ラジオ NIKKEI 第1
第4金曜日 17:30～17:50 配信！

ポッドキャスト
でも聴けます

