



Trick & Treat!
一年中仮装している院長の山下です!



なまふな

なちゆるるだより 2021.10月号

日本の医療費

皆様、一度は健康保険をご利用になったことがあるでしょうか。お医者さん、歯医者さん、接骨院・・・。我々は身体に何らかの異常を感じた時にいつでも低負担で医療を受けることができます。

『国民皆保険制度』は1961年にスタートした日本が世界に誇る、素晴らしい医療保健制度です。もし、この制度がなければ、我々は適正な医療を必要な時に安心して利用することは出来ません。しかし、この医療保険制度も医療費の増大により破綻の危機に追い込まれています。その大きな要因の一つに「生活習慣病予防対策」がありません。我が国の死因別死亡率の推移を見ると、1958（昭和33）年以降は、上位3位が、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患となっていました。現在の疾病全体に占める生活習慣病の割合について見ると、死亡原因では6割、医療費では3割を占めており、国民の健康に対する大きな脅威となっています。

「生活習慣病」とは以前は成人病と言われた、脳卒中、がん、心臓病を、生活習慣という要素に着目して捉え直した用語と位置づけられます。国際的には、これに慢性閉塞性肺疾患（COPD）を加えたNCDs（非感染性疾患）という言葉もよく使われるようになってきました。

加えて、糖尿病・高血圧・肥満・高脂血症などを基盤として発症するメタボリックシンドローム。聞いたことがあるかも知れません。内臓脂肪症候群とも呼ばれ、飲酒や喫煙、運動不足、栄養不足などが原因で発生します。この生活習慣病や内臓脂肪症候群対策、受療率の増加による医療費の増大も医療費を圧迫しています。

では、医療保険制度を安心して途切れることなく利用する為には我々はどうしたらいいのでしょうか。それはズバリ！ライフスタイルの改善です！！下記に生活習慣病の予防法を示します。

図1 年齢3区分別将来医療費推計



*厚生労働省「国民医療費」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」（出生中位（死亡中位）推計）から作成。
各年の国民1人当たり医療費は2002年度から2012年度の年齢階級別伸び率を算出し、2012年度の国民1人当たり医療費に、乗じる事で算出。さらに年齢階級別人口を乗じ医療費を推計した。

《ブレスローの7つの運動習慣》

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動する
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7～8時間の睡眠
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

特に「2.定期的に運動する」はその大切さを痛感しています。少しの運動から始め、毎日継続して行いましょう。

日医新キャラクター「日医君（にちいくん）」



社会保障は僕たちの日々の暮らしを支えているんだ。