



ニッポン花紀行／のこのしまアイランドパークのひまわり畑（福岡県福岡市）

Special
issue

＼性差に由来する健康支援へ向け／

加入者特性に応じた保健事業の充実を

いつも健康でいきいきと暮らしたいと願っていても、慌ただしい日常の中で、つい体の不調を見過ごしてしまいがちです。特に仕事や子育て、介護が重なり、自分のやりたいことのために思うように時間を使えない更年期世代は、心身のSOSサインを見逃していないでしょうか。

政府はこのほど、国民の健康づくりに向けた政策として、男女それぞれの身体的特性の違いを踏まえた支援を打ち出し、施策の方向性をまとめました。その柱の1つが、更年期を中心とした男女固有の健康課題について、症状に合わせて必要な医療につなげる体制の整備です。

さまざまな症状を併せ持つ更年期女性には、診療領域を横断した考え方を整理した上で、医療機関の可視化を進めるとしています。男性の更年期への対応については、昨年、国の重要施策となる「骨太の方針」に初めて明記されたことで注目を集めました。今回の取りまとめでも、中高年期特有の健康課題として対策の必要性が示されています。また男性

は年齢だけでなく、環境要因・社会的ストレスに起因する側面が大きく、就労への影響も生じやすいと指摘されました。

2つ目の柱となるのが、若年期から高齢期まで、ライフステージごとに異なる健康課題に対する切れ目のない予防・支援体制の構築です。具体的には、学校・職場・自治体といったさまざまな場でプレコンセプションケアの推進を図ることなどが挙げられました。プレコンセプションケアとは、妊娠を希望する女性だけでなく、性成熟期以降の全ての男女を対象とした健康管理として近年、認識されつつある取り組みです。

こうした支援を支える仕組みとして、企業における健康経営と保険者による予防・健康づくりの推進が3つ目の柱に位置づけられました。この中には、性差に由来する健康課題への支援について、事業主と保険者が連携して情報提供を行うことが盛り込まれ、健保組合には、加入者の特性に応じた保健事業の一層の充実強化が期待されています。

知っておきたい！

健保のコト

vol.87

高
額
療
養
費
制
度
が
変
わ
り
ま
す

高額療養費制度は、家計に対する医療費の自己負担が過重にならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う1カ月の医療費が上限額を超えた場合に、超えた分を医療保険から支給する制度です。

この上限額は年齢や所得区分ごとに設定されていますが、2026年8月診療分から毎月の上限額が引き上げられます。さらに2027年8月診療分からは、所得区分の細分化も予定されています。

一方、長期にわたって療養を受ける患者負担を軽減する高額療養費の「多数回該当」は維持されることになりました。多数回該当は、直近の1年間ですでに3回以上高額療養費が支給されている場合に、4回目からの上限額を引き下げることによって患者の負担を軽減する仕

組みです。

これに加え、多数回該当に該当しない方の経済的負担に配慮する観点から、2026年8月診療分からは新たに「年間上限」が設けられることになりました。長期療養が必要な方にとっては、医療費負担の将来見通しが立てやすくなるのではないのでしょうか。

高額療養費制度は、大きな病気などで高額な医療が必要になったときに安心して療養するために、全ての人にとってなくてはならない重要なセーフティネットです。高齢化の進展や医療の高度化、高額薬剤の開発・普及などで医療費が増えていく中で、今の医療保険制度を維持するための取り組みを進めていく必要があります。

スギ花粉が終わっても



監修：吉浜 圭祐 先生
北里大学北里研究所病院耳鼻咽喉科・医長
日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医・指導医

年中注意が必要な「アレルギー性鼻炎」

花粉の時期は過ぎたのに、鼻水やくしゃみが止まらない、鼻が詰まって困る……、そんな悩みはありませんか。鼻炎というと花粉症を思い浮かべる人も多いと思いますがその原因、実は家にもオフィスにも潜んでいます。2019年の全国疫学調査によると日本人の49.2%、ほぼ半分が悩まされているという国民病、“アレルギー性鼻炎”について北里研究所病院耳鼻咽喉科の吉浜圭祐先生にお聞きしました。



アレルギー性鼻炎には季節性と通年性がある

実は鼻という器官は、異物の侵入を防ぐ免疫機能の最前線に立っています。異物が侵入しようとするすると鼻水、くしゃみなどでその侵入を防ぎます。アレルギー性鼻炎とは、この免疫反応が過剰に起こる病気を指します。そしてアレルギー性鼻炎はスギやヒノキなどの花粉が原因の「季節性アレルギー性鼻炎」と、ハウスダストなどが原因の「通年性アレルギー性鼻炎」に分けられます。今回は通年性について解説します。

一口にハウスダストといっても、人やペットなどの皮膚やフケ、ダニや微生物の死骸やふん、カビ、繊維のくずなどさまざまです。こうしたハウスダストや、花粉などが原因の「通年性アレルギー性鼻炎」に分けられます。今回は通年性について解説します。

体にとっての異物であるアレルゲンが鼻の粘膜に付着すると、体は対抗するための武器である「抗体（特異的IgE抗体）」を作ります。抗体は免疫機能を持つマスト細胞（肥満細胞）にくっつき、侵入してきたアレルゲンを捕らえるのです。さらにマスト細胞は、アレルゲンに対抗するためのヒスタミンやロイコトリエンなどの物質を放出します。このヒスタミンやロイコトリエンなどが鼻粘膜の知覚神経や血管を刺激して起こる症状が“アレルギー反応”です。

症状の寛解が期待でき治療の負担も少ない舌下免疫療法

アレルギー性鼻炎の主な症状は、透明でさらった水のような鼻水（漿液性鼻汁）、鼻づまり（鼻閉）、連発するくしゃみで、ほかに鼻やのどのかゆみ、せきなどがあります。

診断では問診と視診が重要で「どんな症状があるのか」「症状が出る状況は」「頻度は」などを聞き、鼻の粘膜の状態を見ることでアレルギー性鼻炎を疑います。ただ同じような症状の疾患に、副鼻腔炎や鼻茸（鼻ポリープ）などもあるため、皮膚テストや血液検査（血清特異的IgE抗体検査）、鼻水の中の好酸球（アレルギー反応に関与する白血球の一種）の有無を調べる鼻汁好酸球検査なども行った上で確定診断につなげます。

診断が出ると、まず治療前の第一歩として「アレルゲンとの接触をできるだけ避ける」ため、生活環境や生活スタイルに関する指導を行います。

治療法には、薬物療法、免疫療法、手術療法があります。“薬物療法”では、抗ヒスタミン剤や点鼻ステロイドなどを使い症状の緩和を目指します。ただ薬の使用をやめると症状が元に戻ることも多く、対処療法の位置づけになります。

“免疫療法”は、長期間効果が続き寛解が期待できる治療法です。微量のアレルゲ

ンを意図的に摂取することで、過剰なアレルギー反応を抑制していきます。免疫療法には皮下注射による“皮下免疫療法”と、舌の下に薬剤（錠剤）を乗せる“舌下免疫療法”があります。免疫療法は3～5年ほど継続して治療を行う必要がありますが、治療終了後も効果が持続します。現在、スギ花粉とダニが原因のアレルギー性鼻炎に対する免疫療法は保険適用になっています。

“手術療法”はレーザーや内視鏡を使い鼻の粘膜の焼灼や切除を行う治療法で、粘膜下鼻甲介切除術などがあります。

舌下免疫療法のメリット&デメリット

●メリット●	■デメリット■
●注射の必要がなく痛みもない	■3年以上の治療継続が推奨されていて長期間の治療が必要
●皮下免疫療法に比べると通院回数が少ない	■毎日継続して投与が必要
●自宅で投与することも可能なので続けやすい	■全ての人が効果を得られる治療法ではない
●将来的に寛解する可能性がある	■口内のかゆみやのどの違和感、唇の腫れなどの副作用が出ることもあり、アナフィラキシーが起こる可能性もゼロではない

アレルゲンに触れないためにできること

先程もお伝えしましたが、アレルギー性鼻炎対策で重要なのは「アレルゲンとの接触をできるだけ避ける」ことです。そのための対策を紹介します。

- ・掃除機を使って（できれば毎日）部屋を清潔にする
- ・カーペットや畳、布張りのソファなどは避ける
- ・本や雑誌、ぬいぐるみなどをできるだけ減らす
- ・寝具類を清潔に保つ。ダニ防止効果のある布団乾燥機やカバーなどを使用する
- ・布製のカーテンやのれんを、木や金属製のブラインドに変える
- ・オフィスなどではマスクをする
- ・窓開けなどで換気を心がける。難しい場合は空気清浄機を設置する

また現在、薬局やドラッグストアなどで販売されている市販薬にも十分に効果が期待できるものがあります。ただし自己判断での服用、長期の服用は危険です。アレルギー性鼻炎を「単なる鼻の異常」と軽く考える傾向が見受けられますが、鼻炎症状はQOL（生活の質）を大きく低下させます。まずは自分が何に対してアレルギーがあるのか、軽度か重度か、どの治療が適切かなどを知る必要があります。そのためにも耳鼻咽喉科で専門医の診察を受け、自分の症状を正確に把握することがとても大切です。

Column

鼻炎症状を改善する「鼻うがい」

洗浄液を使い鼻腔内に入ったアレルゲンを洗い流すのが「鼻うがい」です。洗浄液には水道水ではなく生理食塩水を使います。前かがみになって洗浄液を片側から注入します。「アー」と声を出しながら行くと、のどに液が流れ込むのを防げます。反対側の鼻から液が流れ出たら、軽く鼻をかんて終了です。ただし鼻や耳に違和感が生じた場合には、専門医の診察を受けてください。



洗浄水の温度は体温程度にして両側の鼻うがいを行う。目安は1日1～2回。やりすぎは禁物。

vol.173

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

も し、親が認知症になったら、本人のお金の管理は誰が行うのでしょうか。親と意思疎通がとれる状態なら、委任状を書いてもらって子が親の口座から出金できますが、委任状を書けなくなったら？

Sさん（男性50代）の両親（どちらも80代）は遠方の実家で2人暮らしです。最近、父親は物忘れが進んだのか、「携帯電話をなくした」「通帳がみつからない」などと電話をかけてくるが増えました。母親に電話を代わってもらっても、要領を得ません。「もし2人とも認知症になったら、医療費や介護費はどこから払えばいいんだろう」とSさん。Sさんが実家を出たのは、大学に進学したとき。もう数十年も昔のことです。帰省をしてもお金の話などはしないので、どの金融機関にどのくらいのお金があるのか、年金がどこに振り込

認知症になったら
「お金の管理」は？



まれているのかも「知らない」状態だと言います。

Sさんが不安視している通り、判断能力が低下すると、親のお金の子が管理するのは簡単ではありません。金融機関での本人確認が厳しくなっているためです。少しずつでも、親の大切な情報を聞いておきましょう。

まず、「もしものときに、どのお金を使えばいいか」の確認を。引き出し方は？ 複数口座があり、本人も整理ができていないケースもあるので、通帳を見せてもらえると安心です。また、あらかじめ届けることで“代理人”の指定ができる金融機関も増えているので、取引のある窓口にお問い合わせしてみるのもいいでしょう。

口座関連の手続きを行えるのは、原則名義人のみです。いざというときに慌てないよう、家族間でよく話し合って、できる範囲で準備をしておきましょう。

vol.101

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

私 は新しいことをするのが苦手で、つい臆病になってしまいます。若い頃には挑戦するのをあきらめて、後悔することがありました。このように、失敗が怖くて、やりたいことをあきらめてしまう人は少なくありません。それは、先の危険を予測して不安になるのが、私たち人間の防衛本能でもあるからです。

しかし、後になって振り返ってみると、それほど心配することではなかったことがわかって、臆病な自分が嫌になることもあります。このような気持ちになるのを避けるためには、初めての土地に行って温泉に入るときのことをイメージすると良いでしょう。

温泉がどの程度熱いか、最初はわかりません。だからといって、温泉に入るのをやめたりはしません。温泉に入る楽しみがあるからです。まずは、新しい行動が自分

あきらめない！
新しいチャレンジ



の役に立つかどうかを確認することが、第一歩です。

次に、温泉に楽しみがあるからといって、すぐに湯船に飛び込んだりはしないでしょう。手や足を少しずつお湯に入れて、温度を確認しながら入ります。このように、新しいことには少しずつ確認しながら取り組んでいくようにします。

また、お湯の温度が期待通りではないときもあります。その際には温度を調整します。実際に行動した後も同じで、思い通りにならないときには少しずつ改善していけば、自分が期待する結果に近づいていけます。先に温泉に入った人がいれば、その様子を聞くこともできます。

1人で頑張りすぎず、第一歩を踏みだせば、仮に上手くいかなくても改善のヒントが手に入ることを忘れないようにしてください。

COML
患者の悩み相談室
vol.113

私の相談

手術は無理と言われたのに 突然できるって…どうする？



私（81歳・女性）は4年前に白内障の手術を受けた後、複視の症状が出るようになりました。眼科でさまざまな検査を受けても原因が分からなかったのですが、3年前に大きな病院で頭部MRI検査を受けたところ、悪性の脳腫瘍が原因だと判明しました。医師から「腫瘍が神経を巻き込んでいるので手術は難しい。ただ、腫瘍の進行はゆっくりなので、このまま経過観察しましょう」と言われました。症状があるのは片目だけなので、外出時はプリズム眼鏡をかけるなど工夫して過ごしてきました。

ところが先日、造影MRI検査を受けたところ、医師が「手術できる可能性があります」と言い出したのです。ただ、手術をしたら必ずきちんと見えるようになるとは限らないと言います。しかし、手術をすることで悪性腫瘍の進行を止める可能性があるらしいのです。手術自体のリスクは1割と聞いています。

私は他に持病はありませんが、全身麻酔の手術で開頭しなければなりません。家族は年齢のこともあるし、手術はしない方がいいのではないかと言っています。脳腫瘍が見つかった時から手術はできないと思っ

てこれまできたので、ここにきて手術ができると言われて迷いが生じています。どのように判断すればいいのでしょうか。

回答

COML（コムル）理事長

やまぐち いく こ
山口 育子

3年前に脳腫瘍が見つかった際に手術は難しいと断言され、悪性ということに心配しながらも、何とか症状と付き合いながら生活してこられたのでしょう。それが突然、手術の可能性を示され、しかも結果は受けてみないと分からない状況だとなれば、迷いが生じるのは当然だと思います。

相談者は、開頭手術しか選択肢を示されていませんでした。しかし、脳腫瘍の場合、ガンマナイフなどの放射線治療の選択肢が示されることもあります。そのため、他に治療方法の選択肢はないか確認してはどうかとアドバイスしました。

また、現在かかっているのは脳神経外科ということですが、別の病院の放射線腫瘍医にセカンドオピニオンを求めることも可能ではない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

