

すこやか健保

vol.927

2026

February

2



Special
issue

丶丶医療保険制度改革の方針決定丶丶

現役世代の負担軽減に向けた改革の実施を要望

政府は、昨年末に医療保険制度改革の方針などを踏まえた来年度の予算案を閣議決定しました。この改革は、現役世代が減少し高齢者数がピークを迎える2040年ごろを見据えた「全世代型社会保障」の構築に必要な政策となります。今回の方針には、増大する医療費への対応や機能負担の在り方を基本理念とする高額療養費制度の見直しや現役世代の保険料負担の軽減を目指す「OTC類似薬」の保険給付範囲の見直しが盛り込まれました。高齢者医療における負担の在り方に関する具体的な制度設計は2027年度中に行うことと整理されました。

患者負担に月ごとの上限を設ける「高額療養費制度」では、今年8月から現行の「自己負担限度額」が引き上げられるほか、2027年8月からは限度額を定める所得区分が細分化されます。低所得者や長期療養者に配慮した仕組みも取り入れつつ患者負担を段階的に増やすことで、厚生労働省は、健保組合における加入者1人当たりの保険料軽減効果を

▲2100円と試算しています。

一方、医療用医薬品のうち一般用医薬品と同じ有効成分を含み、用法・用量や効能・効果が似ている「OTC類似薬」については、患者の状況や負担能力に配慮しながら「特別の料金」を求める新たな仕組みが創設されます。皮膚保湿剤や抗アレルギー薬など77成分（約1100品目）を対象に、「薬剤費の4分の1」を患者本人の自己負担に上乗せする方針が示され、2027年度中の実施に向けた法改正を予定しています。今後、患者などへの丁寧な周知・広報が求められるでしょう。

今回の改革で一定の保険料軽減効果が見込めるものの、過重な負担をしている現役世代の保険料負担の抑制を最優先に取り組まなければ医療保険制度を維持していくことはできません。健保連・健保組合は、昨年9月発表の『「ポスト2025」健康保険組合の提言』を踏まえ、現役世代の負担軽減に向けた改革の実施を引き続き強く要望していきます。

知っておきたい！ 健保のコト

vol.81

“
増やさないために
薬剤耐性菌を”

冬は冷たく乾燥した空気の下、風邪やインフルエンザが流行する季節です。「風邪をひいたらお医者さんで抗菌薬（抗生素）をもらえばいい」という声を耳にしますが、ウイルスによって起こる風邪やインフルエンザに抗菌薬は効きません。抗菌薬は細菌に対抗するために作られた薬です。抗菌薬を使う判断は医師が行います。処方された場合には指示通りに飲み切りましょう。

抗菌薬は病原菌だけでなく、体内的常在菌も退治してしまいます。抗菌薬から逃れるため病原菌が薬剤耐性菌に変化し、周りに常在菌がいなくなった環境でさらに増加することも。これにより、本当に必要な時に抗菌薬の効果が得られなくなり、感染症の治療や手術時の

感染症予防だけでなく抗がん剤治療などさまざまな医療が困難になります。将来、抗菌薬の効かない菌が世の中にまん延する恐れもあることから、日本でも薬剤耐性アクションプランが策定され、対策が進められています。

医療保険においては、診療報酬の審査・支払業務を行っている社会保険診療報酬支払基金が、一般的に「風邪」と呼ばれる感冒や小児インフルエンザなどに対して抗菌薬を処方した場合、保険請求を原則として認めないこととしました。

薬剤耐性菌を増やさないためにも、抗菌薬を正しく理解し、正しく飲むことが大切です。必要のない抗菌薬を求めないようにしましょう。



ヒールのせいじゃない！

すこやか特集

がい はん ぼ し

「外反母趾」の原因は足裏アーチのつぶれ!!

「外反母趾」と聞くと、先が細くヒールの高い靴を履く女性の病気だと考えがちではないでしょうか。確かにそれも発症要因の1つになりますが、本当の原因は足の骨格構造、足裏のアーチの変化にあるのです。わが国では少ない足治療専門クリニックの院長として毎年5000人に上る新規患者さんの足のトラブルと向き合い治療を行っている桑原靖先生にお聞きしました。

本当の原因是足裏のアーチ、土踏まずがつぶれること

外反母趾とは、“母趾”つまり足の親指が外側（小指側）に曲がってしまう病気のことです。最初は親指の付け根あたりの痛みから始まり、病状が進むにつれ親指が変形し、隣の人差し指まで曲がっていきます。痛みは指の変形に伴う関節炎の症状ですから、放っておくと関節が壊れて最悪の場合は脱臼してしまうこともあります。

外反母趾は親指の痛みや変形があるため、足先の狭い靴やヒールの高い靴を履くことによる「親指への圧迫」が原因と考えている人が多いと思います。しかし本当の原因是、足裏のアーチ、いわゆる“土踏まずがつぶれる”ことです。

もともと足裏のアーチには体重や歩行時の衝撃をうまく吸収して足への負荷を和らげる働きがあります。このアーチが足の骨格構造の弱さや長時間の歩行、立ち仕事、老化などでつぶれしていくと、足先の指の分岐点の骨（中足骨）が徐々にせり出していくことがあります。この状態が続くことで、外反母趾になっていくのです。



アーチが崩れると親指の中足骨（母趾中足骨）が内側にせり出し、指先は内側（小指側）に曲がる。

ストレッチや適切な靴選び、インソール使用、外科手術も

治療では、患者さんおののの足の骨格構造と痛みや変形度などを診断して、治療法を検討します。靴の履き方や選び方を変えるだけで改善することもありますし、歩き方を見直したり、日々ストレッチを行ったりすることが必要なケースもあります。変形や痛みが強い場合は治療用のインソール（靴の中敷き）を患者さんの症状に合わせて作成し、進行を抑制、痛みの緩和を図ります。

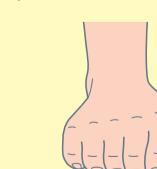
すでに指が大きく変形している場合には手術も選択肢になります。私のクリニックではシェプロン（骨切り）法という手術を行っています。手術時間は片足40～50分程度で、翌日から歩くことができ、術後1週間程度でデスクワークなら職場復帰も可能です。

外反母趾に
効果大!
「足指ジャンケン」

監修の桑原先生が外反母趾に効果的なストレッチだと紹介するのが「足指ジャンケン」です。ポイントは「ギュッと握る」「できるだけ大きく開く」こと。より効果を高めるためには、足指にしっかり負荷をかけることが大切です。



グー



チョキ



パー

監修：桑原 靖先生

足のクリニック表参道 院長

埼玉医科大学病院形成外科・外来医長を務め、2013年表参道（東京）に日本初の足専門クリニックを開設。足のトラブルで悩む人を減らすため、診療のほかに書籍、HP動画、SNSなどを使い発信を行っている



症状の改善や予防には、まず「ふくらはぎ伸ばし」から

日本人には足裏のアーチが低い、いわゆる“扁平足”の人が多いため、男女問わず外反母趾になりやすい傾向があります。アーチのつぶれは「ふくらはぎに負担がかかる」「足の指の筋肉が弱くなる」「歩くときに足にかかる圧力の方向がゆがむ」などの問題を引き起します。そこで、まず試してほしいのが「ふくらはぎを伸ばす」ことです。ふくらはぎを伸ばし足首を柔らかくするだけで、足先への負担を減らすことができます。

今回は基本のふくらはぎストレッチである「壁押し」と「しゃがみ込み」を紹介します。また外反母趾に即効的な効果が期待できるストレッチ「足指ジャンケン」はコラムで紹介します。ただ、どんなストレッチも正しく行わなければ意味がありません。いわゆるごまかしの動き、“代償動作”的なストレッチをいくら続けても効果は得られませんので注意してください。

外反母趾などの足のトラブルは、生死にかかわるような緊急性は低いかもしれません。しかし足は基本動作を支える部位ですから、その不調はADL（日常生活動作）を大きく損ないます。痛みを感じたら「靴を履いているのだから仕方がない」などと諦めず、専門医療機関に相談することをおすすめします。

壁押し ふくらはぎ伸ばし



- 壁の前に立って、壁に手のひらをついて腕をまっすぐに伸ばす。
- 片足を後ろに引いて前足の膝をゆっくり曲げる。
- ふくらはぎの伸びを意識しながら45秒～1分間そのまま。
- 足を変えて同様に。これを1日3セット。

しゃがみ込み ふくらはぎ伸ばし



- 正座から片膝を立て、その膝を両手で抱える。
- 立てた膝に体重をゆっくりかけながら、上体を前に倒す。
- ふくらはぎの伸びを意識しながら45秒～1分間そのまま。
- 足を変えて同様に。これを1日3セット。

Column

外反母趾に
効果大!
「足指ジャンケン」

監修の桑原先生が外反母趾に効果的なストレッチだと紹介するのが「足指ジャンケン」です。ポイントは「ギュッと握る」「できるだけ大きく開く」こと。より効果を高めるためには、足指にしっかり負荷をかけることが大切です。

グー

チョキ

パー



vol.167

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
太田 畏恵子

介 護保険の認定を受けても、「サービスを使いたくない」と利用を拒否する親はとても多いです。

Tさん(40代)の義父母(80代)は夫婦2人暮らし。義父は要介護2。「義父はサービスを使ってくれず、義母が疲れています。肝心の夫は海外に単身赴任中のため介護に関われないんです」とTさん。Tさんの心配は、義母の共倒れ。「義母が倒れたら、私が離職して義父母の介護を行うことになる」とため息をつきます。

義父を強引にデイサービスに連れて行くわけにもいきませんが、このままでは義母もTさんも影響必至です。

Tさんの夫は海外赴任中ですが、実子だからこそ義父母に対し遠慮せずに言葉をかけられるのではないかでしょうか。電話やオンラインを使って、父親にサービス利用を勧めてもらいましょう。「デイサービスに通って元気に

夫の父親の介護
海外赴任している

なったら、一緒に旅行しよう」と提案し、親をその気にさせることに成功した人もいました。また、高齢の方は医師の言うことには耳を貸す傾向があるので、かかりつけの医師から勧めてもらうのも一案です。

デイサービスは、センターごとに実施しているメニューは異なります。義父が好みそうなところがないか、ケアマネジャーに相談を。男性利用者が多いところのほうがなじみやすいかもしれません。そして、最初は時間の短い半日タイプから始めてはどうでしょう。

自分1人で抱え込まず、夫とよく話し合い、医師やケアマネジャーの力も借りて、義父の介護体制を築きたいものです。それでも義父が出かけることを嫌がるなら、ホームヘルプサービスの利用から開始を。義母には、ヘルパーの訪問する時間を息抜きに使ってもらいましょう。

vol.95

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野 裕

人 間はわがままです。夏の猛暑が続くと、早く夏が終わってほしいと考えます。しかし、冬になって寒い日が続くと、外に出るのが億劫になってしまいます。仕事や用事で外に出るのは仕方ないとしても、できるだけ屋内で暖かくして過ごしたいと考えます。

その一方で、何もしないでゴロゴロしていると、怠けていると考えて、自分を責めるようになります。こんなに自分を責めてばかりいるとこころの健康に良くないと考え、また自分を責めます。

こうしたわがままな私たちが、こころも体も健康に生きていくことなど、できるのでしょうか。

健康に生きていくためには、わがままな自分をありのままに受け入れることだと、私は考えています。好きな仕事や趣味があれば、それに没頭するといいでしょう。

自分のわがままを
上手に生かす

好きなことや楽しいことをしていると気持ちが元気になります。そのために体を使う必要があれば、自然に動くことができます。その状態を続けることができれば、こころも体も元気に毎日を過ごすことができます。

でも、そうした生活を送っていると、好きなことに熱中しすぎて、こころや体のバランスが崩れるのではないかと気になるかもしれません。しかし、私たちのこころや体は正直です。バランスが崩れてくれば、こころや体がつらくなります。それは行動を変える必要があるというメッセージです。

そのときには、わがままで、いくらかでも楽になるような生活を送るようにするといいでしょう。このように、自分のわがままを上手に生かすことが、心身ともに健康に生きるコツだと、私は考えています。

COML
患者の悩み相談室
vol.107

私の相談

審美目的の歯のセラミック治療
クーリングオフできない?

私(43歳・女性)は学生の頃に部活だけがをした関係で、上の前歯2本が差し歯になりました。差し歯だから根元の部分が黒くなってきたことが気になっていました。

そこでインターネットでいろいろ調べた結果、その前歯2本をセラミックにするのが一番いいと考え、審美歯科を受診しました。私がインターネットで調べたときはセラミックも数種類あるようでしたが、審美歯科の歯科医師から提示されたのは1種類のみでした。「このセラミックでいいですか?」と聞かれ、当然ながらオールセラミックであると疑いもせず了承しました。費用は2本で20万円と説明を受けました。

治療のために差し歯の2本は仮歯になったのですが、その調子が悪く「セラミックはできるだけ早く入れてほしい」と希望しました。そして先日、セラミックを入れたのですが、なかなか噛み合わせが合わなかったので下の歯を削り、前歯のセラミックも少し削ったところ、オールセラミックだと思っていた歯から銀色の部分が出てきてびっくりしました。銀色混じりの前歯なんて、とんでもありません。それに、セラミックを希望し

たのにオールセラミックでないなら、事前に説明すべきです。クーリングオフをしたいのですが可能でしょうか?

回答 COML(コムル) 理事長 山口 育子

審美歯科は美しい歯を求めて受診するだけに、相談者のショックは理解できます。また、セラミックでも種類があり、オールセラミックとそうでないものがあるのであれば、かみ合わせの調整で削ることも視野に入れた事前の説明があってしかるべきだと思います。

美容医療サービスで期間が1ヶ月を超える場合に、特定商取引法の定める書面の受領日を1日目として、8日以内ならクーリングオフできます。ただし、歯科の場合にクーリングオフの対象となるのは、漂白剤を塗布する方法によるホワイトニング治療が一般的です。同じ審美目的といえども、相談者の場合は差し歯の材料の選択の問題ですし、矯正治療など専門的な医療行為も原則対象外になっているので、セラミック治療もクーリングオフの対象外だと思います。

認定NPO法人ささえい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」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