

2011年 1 月号



新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願
いいたします。健康第一を訴える当会としては、名馬ならぬ“無事是名人”。
ぜひとも「健康で元気」を貫く年にして頂くようお願いして止みません。

1 月定例会

初めて眼科の先生のお話！・・・詳細 P.2

暮れの「健康と元気の集い」の席ではすでにご案内いたしました。新年最初の定例会は初めて眼科の先生をお迎えします。1月18日(火)16時～日本財団会議室にて、元帝京大学市原病院(現帝京大学ちば総合医療センター)院長で眼科医のオーソリティ、箕田健生先生の「高齢者に多い目の病気―白内障、緑内障そして加齢黄斑変性―」という講演が中心となります。大変多い目の病気、この際ぜひ勉強しましょう。また、今回、健康に関するクイズタイムを設けます。まだお申込みになっていない方で、参加ご希望の方は添付 FAX 用紙にてお申し込みください。

12 月定例会「健康と元気の集い」の報告

・・・詳細 P.3-6

12月の第33回定例会は21日(火)、衆議院憲政記念会において、NPO法人ふるさとテレビとの共催で、「健康と元気の集い」として、聖路加国際病院の日野原重明理事長の講演を中心に、健康と元気をテーマに掲げる団体のプレゼンテーション、懇親会などがありました。日野原先生の講演はもちろん素晴らしかったのですが、99歳になられてもマイク片手にずっと立ってお話される様子を見ただけでも、元気が出て来た方もおられることでしょう。

その他

・・・詳細 P.7-9

今回、最近特に話題となっている下肢の静脈の病気について2つほど見てみます。また、健康保険の仕組みの中で大きな役割を果たしている「支払基金」について見てみます。「医療は公共財かビジネスか」では、医療経済学とはどんなものかを見ます。

健康医療市民会議(KISK) 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: <http://www.kisk.jp>

お知らせ:会報は当会ホームページ <http://www.kisk.jp> の「会報」ボタンからダウンロードできます。

定例会のご案内

＜第 34 回定例会＞

日 時：平成 23 年（2011 年）1 月 18 日（火）16 時（午後 4 時）～18 時

会 場：日本財団 2 F 会議室 東京都港区赤坂 1-2-2 （下図参照）

参加費：会員 ¥2,000、同伴者・ビジター ¥3,000

内 容：16:00-16:15 代表 中間報告

16:15-17:15 講演「高齢者に多い目の病気—白内障、緑内障そして加齢黄斑変性—」
箕田 健生 先生 とだ眼科顧問・元帝京大学市原病院長

17:25-18:00 健康クイズ・・・会員 黒川弘様担当

＜講演について＞ 高齢化社会の進展により、白内障患者は急増し、年間 100 万件を越す白内障手術が施行されている。そして小切開白内障手術と眼内レンズの技術革新・進歩によって白内障患者の QOL は飛躍的に向上した。また、高齢者の視覚障害の主要疾患である緑内障と加齢黄斑変性の症状と治療法の進歩についても解説する。

＜箕田先生について＞ 今回ご講演して頂く箕田先生は、先生の患者でもある会員の趙正男様にご紹介頂きました。眼科医ながら総合病院の院長をされたり、眼科学会活動でも著名な先生です。



箕田健生先生 <略歴>1934 年生まれ、58 年東京大学医学部卒、64 年ニューヨーク大学（眼科）留学、67 年東京大学講師（眼科）、以降東京厚生年金病院眼科部長、東京大学助教授、東京都養育院付属病院眼科部長、帝京大学市原病院眼科教授、帝京大学市原病院長などを歴任、現在、日本眼科学会名誉会員、日本眼科手術学会名誉会員、[眼科友の会](#)顧問、とだ眼科（埼玉県戸田市）経営 <著書>眼腫瘍アトラス（メディカル葉出版）、眼内腫瘍（金原出版）

＜健康クイズについて＞ プレゼントあり！

2010 年も健康についていろいろ勉強しました。ただ、折角勉強しても右から左へと飛んで行ってしまっは意味がありません。今までの講演とか会報の記事から材料を拾ってクイズ（4 択形式）の時間を作り、簡単に復習します。毎回講演の報告（メモ）をお願いしている黒川様に先生をして頂きます。なお、成績優秀者にはお年玉として健康に関するプレゼントをご用意しますのでふるってご参加ください。

＜日本財団地図＞

地下鉄：銀座線、千代田線、丸ノ内線、南北線などが便利。



1 2 月定例会報告（メモ）

12月の定例会は、21日、NPO法人ふるさとテレビとの共催で「健康と元気の集い」として衆議院憲政記念館にて開催。日野原先生の人気もあり、400人近い参加を得ました。ここでは日野原先生の講演を中心に、懇親会、健康と元気をテーマとする団体のプレゼンテーションの様子を簡単に報告します。

「変わってきた健康の考え方と健康保持の対策」日野原重明先生。聖路加国際病院理事長同名誉院長・99文化功労者 05文化勲章授賞。1911年山口県生。37京都帝国大学医学部卒。41聖路加国際病院内科医から院長。聖路加看護学園理事長・財団法人ライフ・プランニング・センター理事長・新老人の会会長。成人病を「習慣病」と名付ける。09米国ホイットフィールド万次郎友好記念館開設 10「葉っぱのフレディーいのちの旅」ニューヨーク公演等



梶原代表から99歳で医療や社会活動や執筆で御活躍中の先生から健康と元気の秘訣を直接拝聴できる感謝と、榊原節子会員の紹介で実現との発言に続き、元気一杯の日野原先生が壇上に登場され、マイク片手の立ったままの身振り手振りのジェスチャーを交えた素晴らしい講演が始まりました。10月24日で満99歳、健康と元気の集いを健康医療市民会議等が協働で開催され、新しい健康の考え方を話せるのは大変嬉しい。健康は日常の健康保持の行動が一番大切。明治44年生で10月24日で満99歳。翌日韓国を訪問し100歳記念の名誉博士号を受けた（韓国式では当日100歳）。日本の医師養成制度（高卒後6年）は40年前に韓国も導入。米国

は4年の大学と4年の専門課程で8年。現在韓国はその8割は既に8年制に強化し一変した。日本は遅れている。医師は自由でもモチベーションがない。本年ノーベル化学賞を鈴木根岸両博士が受賞。110年間日本の医師100万人でも医学賞はゼロ。米国120人・英国40人・スイス10人。利根川進氏は京都大学理学部化学科卒で免疫の研究をと考えたがだめで、米国に留学し分子生物学を勉強し87年ノーベル医学賞。家族全員の音楽ファミリーで私も音楽療法推進者だが素晴らしい。日本の医学教育の改善のため聖路加病院で米国式の新教育制度を創設したい。実現は110歳までかかる。毎日午前2時就眠で6時半起床。夜は昼「いのちの授業」で教えた子供達たちに手紙の返事を全員に書く。10歳の子供に生命と平和の素晴らしさを勉強してもらって、地球や日本の将来を変えて欲しいと思っている。同時に子供達のエネルギーの氣をもらっている。健康の元の字はHALで聖的な全体的な意味である。「健康」の内容は全く変わってきている。高性能の電子顕微鏡で脳を輪切りで観察すると凄い判断が。10月の韓国で聞くと20億円/台が一台ある。欧米でも4台しかない。日本は通常の2-3億円のみ。韓国では半分は国の補助金、残りは資産家の寄付。日本は高齢者の資産1250兆円は死蔵だ。米国では資産の半分は寄付する約束をした資産者のグループが活動。実際は99.9%寄付の資産家もいる。日本は運用もせずタンス預金。将来2-7年で中国の人口一割の資産家が動く。インドも後に続く。日本は教育がだめ。米国の様に、大切なものはなにか、厳しいことにもチャレンジ、先を見て自分で考え行動することを教えない

1 2 月定例会報告（メモ）（続）

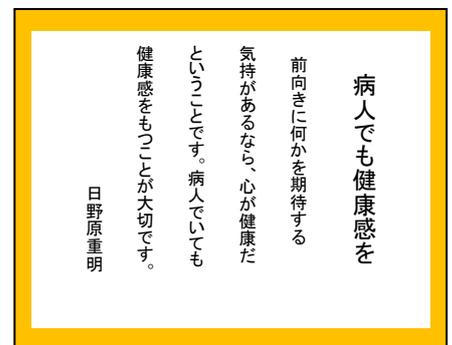
「変わってきた健康の考え方と健康保持の対策」（続）



と。「健康」の「健」とは人の自立。聖路加病院は520床の全部の壁に酸素の配管をし人工呼吸器が使える。15年前のサリン事件の時640人を入院治療できた。大災害時の対応も考えた施設に予め考えて対応していたから。中立国のスイスやスウェーデンでは緊急用に病院の廊下は非常に広がったのを勉強していた。このような発想と行動が自立。49階建の築地のビルは地震にも耐えられる片側固定の柔軟構造。土地と建物も大手不動産に定

期借地権の活用で対応してもらって30年間賃料収入で資金繰りは可能。先程のメディカルスクール創設も2011年から2020年の予定表ある。「康」は体と心の平静・安寧。健康とはWHOでは身体的・精神的・社会的・霊的(スピリチュアル)によい状態にあることをいう。霊的とは宇宙や太陽から授かるもの。宗教・価値観・生甲斐・赦し・感謝心に関係する。遺伝子が悪いと80歳で1/5は認知症になるが、悪い遺伝子は眠らせ、良い遺伝子は活性化させる研究を始めている。ルネデュボス著「人間と適応」は「健康な状態とか、病気の状態とは、環境からの挑戦に適応しようと対処する努力に、生物が成功したか失敗したかの表現である」とする。健康教育は従来の「医学知識を与える」から「当人が健康行動の実践を自ら行うように持って行く」ことが大切。市民や患者の医師への上手な情報提供の教育が大切。自ら考え研究し、言葉を選択し、グラフやメモの事前準備を含め、具体例を示しながらその対応の考え方をご説明。先生の時間も考え、「年齢は2月に85歳になった」「痛いところの具体的表現法」「健康・病気・手術暦・薬名・アレルギー反応の食品や薬」、緊急連絡の際の「意識・熱・血圧・脈拍・手足の動きや冷たさの表現や持ってくる尿・便・痰」、診察や検査に適した下着等上手な医師のかかり方をご説明。平素の健康データ一覧表準備、相談したい問題点や自分の意見の事前整理、慢性病の表、薬利用の表等。

健康には、外へ向かう体の健康と内へ向かう心の健康の二つがある。体が病むと心がうずき食欲も無くなり生きる気力を失う。たとえ病気でも内なる自己に今日も生かされている感謝の気持があれば生きるエネルギーが生まれる。体が病んでも老いても心の中に命の健康感が漂えば健康が実存する。健康とは「湧き出でる健康感」なのだ。病人でも前向きに何かを期待する気持ちがあれば心は健康だ。病人でも健康感をもつことが大切。幸福とは幸福感を持つことで、心が満たされて幸福だと感じる主観的な感覚だ。貧しさ・災害時・戦場の厳しい環境下では、人からの僅かな親切や思いやりが幸福感をもたらしてくれる・黒雲の中に垣間見る一片の青空のように。だが文明や平和の恩寵に長く浴すると幸福とを感じるハードルが高くなり、幸福感が鈍くなる。「幸福とは上を向いて歩く人々が



1 2 月定例会報告（メモ）（続）

「変わってきた健康の考え方と健康保持の対策」（続）

めいめいの胸にもつ幸福感」だ。「私の生き方の習慣の選択」は1 どう食べ2 どう呼吸し3 どう動き4 どう休み5 どう仕事をし6 どう集中して考えるかの六項。食事は朝昼は軽く昼は牛乳とクッキー、夜は確りと・油のないフィレ肉週二回・魚とサラダは毎日・バナナは毎日一本・サラダは山ほど食べる・ブロッコリーは良い・オリーブ油利用は動脈硬化対策やシミ対策に効果。一日 1400kcal。人は 30 歳過ぎると肥満病が出る。米国でもニューヨークやボストンは良いが中部やカリフォルニアは肥満多い。メキシコもそうで子供まで肥満。カロリーを上手にコントロールが大切。村上章子さんの歌集に「体重に余分は持たずかもめどり 空飛ぶものは潔くして」がある。鳥のように軽くなるの意。私はいつも小さい紙用意して俳句を創る。ポーっとしているのは駄目。「創る気持ち」が大切。五つの言葉を話す大使もいる。創作ですこやかに若返る。エレベーターやエスカレーターは使わない。上がって下向いてやったーと叫ぶ。上手な呼吸は長が一息を吐くこと・吸うのは直ぐだ。座禅の呼吸も通常 14 回が 2-3 回の呼吸になる。声帯のバイブレーションは健康に非常に良い。声を出そう。歩くときは踵から歩く。肩甲骨の訓練にもなる。各人が日常の行動を具体的に分析して自ら対応してこそ健康になる。「新老人の会」が砂防会館にある。生き方が変わる。これが上手な死に方に通じる。元気な人は何時までも元気に働いて、畑作業で働いてピンピンコロリとなり、幸せだ。立ちっぱなしでのエネルギーギッシュで心のやさしい雰囲気の良い講演が終わり万雷の拍手喝采が続きました。司葉子さんから花束が贈られ頬キスの元気さをもご披露。素晴らしいですね。皆さんも自分も頑張ろうとまた拍手が続きます。



<司葉子さんから花束>

懇親会

懇親会は同じ憲政記念会内の会議室にて開催、200 名近い出席で、日野原先生も一言挨拶されました。日本総合医学会理事長の岩崎輝明理事長から自然治癒力連携フォーラム結成の挨拶、衆議院議員の沓掛哲男先生の乾杯の音頭の後、食事に入りました。



1 2 月定例会報告（メモ）（続）

健康と主催元気をテーマとする団体のプレゼンテーション

主催 2 団体を含め、計 7 団体が各 10 分程度、それぞれの考え、活動状況を報告しました。



NPO 法人ふるさとテレビ

副理事長 角 廣志 様

「パソコン上で元気の出る、経済を活性化させる情報を共有しましょう。投稿できる方を募集しています。」「毎月のセミナーにもぜひお越しください。」



健康医療市民会議

代表 梶原 拓

「日本の医療は患者不在。市民・患者が自ら勉強して、市民運動として医療を変えよう。」「毎月講演会を実施して勉強」「認知症も治ります。」



LLP 国際美健ネットワーク協会

理事長 井上 宏之 様

「安心、安全、美、健康」の 4 つのキーワードに、世界の人たちとネットワークを結んで、人材を育成し、商品開発、サービス、技術を提供」



全日本健身気功連盟

理事長 秋山 千恵理 様（写真 右）

「気功は中国古代より伝わる健康法。健身気功は世界 30 カ国以上に普及。」（インストラクターの方を見ながら参加者みんなで呼吸法をちょっと実践）



NPO 法人日本総合医学会

理事 井上 明 様

「病人を作らない、予防を重視しよう。食事は大切、日本食がよい。現代の食生活は病人を作る。長野県は、健康教育により日本一の長寿を達成。」



NPO 法人アクティブ倶楽部

理事・事務局長 石川 麻矢 様

「活動方針はシニアの元気を応援する。生涯、精神的にも、身体的にも健康でいられるよう情報提供。毎年、アクティブライフのイベントを実施。テレビ神奈川“教えてドクター”を提供」



新老人の会

事務局長 石清水 由紀子 様

「日野原重明先生が設立され、新老人運動として、生き甲斐を感じられる老人の生き方を提唱。自立、世界平和などを目標。現在は全国に会員 11,700 名。」

下肢静脈の病気 2 つ

深部静脈血栓症と下肢静脈瘤

下肢の静脈によくおこる病気として深部静脈血栓症と下肢静脈瘤があります。高齢者に多いとか、血流に問題がある等、原因に似ている側面もありますが、症状や深刻度はまったく違うようです。

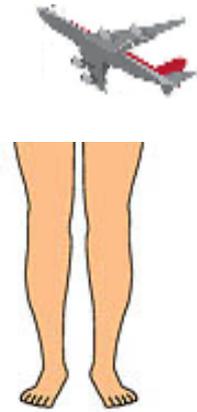
<深部静脈血栓症>

深部静脈血栓症は飛行機などに長時間乗っているとおこるのでエコノミークラス症候群としてもよく知られていますが、動脈におこる血小板の凝集による血栓と異なり、静脈うっ血が主な原因で血栓が出来るようです。長時間の座位の継続だけでなく、がんなどの手術、その他長時間の手術の後とか、骨折の後、あるいは長期の臥床でもおこることがあります。飛遊血栓が肺塞栓を招くと大変なことになる可能性もあり、前述のような状況にある場合には十分予防に心がけるに越したことはありません。

会員の中には旅行好きで飛行機に乗ることが多い方もかなりおられると思いますが、特に遠国に出かけられる場合には、たとえファーストクラスをご利用の方でも、水分補給とか、ちょっと歩くとか軽い体操など、適度な運動は必要だということです。

一方、手術や入院などにもなう深部静脈血栓症を予防するための一つの方法としては、最近では弾カストッキング/ソックス（圧力レベルの高いストッキング/ソックス）を利用することが多いようで、筆者も、後で目的を知ったのですが、ある手術の際には穿かされましたし、手術後も着用している人も多いようです。

治療法には、薬剤による抗凝固療法や血栓溶解療法、血栓除去手術などがありますが、まずは予防。楽しい旅行が仇となったり、がんは治ったのに足の静脈から大変なことに・・・などということのないようくれぐれもご注意を・・・。



<下肢静脈瘤>

下肢静脈瘤は下肢の静脈が太く浮き出て膨れてくるもので、血液が心臓に戻る際、逆流を防ぐための弁の不具合などで血液が溜まることによっておこり、立ち仕事の多い人によく見られる病気で、潜在患者1千万人という見方もあります。前述の深部静脈血栓症の結果、内圧が上昇して弁が壊れることもあるようです。むくみや疲れが出ますが、直接命にかかわることは少ないようですが、色素沈着とか、悪化すると炎症などを起こすことがあるようですし、予防・治療するに越したことはありません。

予防には、長時間連続の立ち仕事は避けるとか、足踏みなどの運動、寝るときに足を高くするなどの日常の工夫の他、立ち仕事の際、前述の弾カストッキング/ソックスを着用することなどがあります。

治療にはいろいろな方法があるようですが、最近ではレーザー手術など進んでおり、つい最近保険適用になり気軽に治療できるようになったようです。

「支払基金」を見る

陰の10兆円企業？

皆さんが病院に行って直接支払うのは自己負担分、通常、診療費の3割ですが、残りの7割は保険から支払われます。ではその保険で支払われる際のお金はどう流れるのでしょうか。国民健康保険の場合は市町村が担当しますが、その他の、いわゆる協会健保とか組合健保の場合は、「支払基金」、正確には「社会保険診療報酬支払基金」という組織が中心的役割を担います。簡単に言うと、病院やクリニックからの診療費の請求に対し、レセプトを審査し、保険組合などからお金を収受して、支払う機関で厚生労働省所管の特殊法人となっています。「支払基金」が収受し、支払うお金は年間およそ10兆円、民間企業では、これを上回るのは、トヨタとNTTぐらいしかありません。これだけ大きなお金を扱っても、大部分が通過するだけ付加価値は小さく、また、その公的役割ゆえ、余り注目を浴びる存在にはなっていないのが実情です。



「支払基金」は、健康保険制度が創設されて以降、医師会、歯科医師会が行っていた審査・支払い業務を引き継ぎ、制度維持のため、昭和23年に社会保険診療報酬支払基金法案という法律が通り、同年業務開始。現在では、年間8億件以上のレセプトを審査し、およそ10兆円の支払いを行っています。組織としては、本部は東京、各都道府県に支部を置き、従業員数はおよそ6500人。中立公正を期すために、理事には、保険者代表(4人)、被保険者代表(4人)、診療担当者代表(4人)、公益代表(4人)から選ばれています。収入源はレセプト1枚につき118円20銭の審査・支払手数料で、見方によれば、収入は一気に900億円近くとなり、10兆円の100分の1と言えます。また、現在は、公費負担の様々な制度に関する審査・支払業務の他、退職者医療関係、介護保険関係など、社会保障制度の大きな一環を占めています。

さて、「支払基金」の現状の課題はレセプトの電子化にともなう諸々のシステム変更はどう対処して行くか。レセプトの電子化そのものも原則として平成23年度から実施とされていますが、遅れ気味で、かなりの例外を認めざるを得ないのが実情のようです。また、当該健保のレセプトの審査・支払いについては、現在は言わば「支払基金」の独占状態にあるわけですが、行政改革の一環として、民間に開放してはどうかという意見もあります。また、さらに、健保組合自身が審査・支払いをしてはどうかという考えもあります。審査のかなりの部分をコンピュータがするようになればあり得る話と断言していいでしょう。いずれにしても大きな金の動く制度であり、保険料を支払う立場としては、「支払基金」は注目に値する法人であることには間違いのないでしょう。

患者・市民も考えよう

医療は公共財かビジネスか

⑱ 「医療経済学」

ン十年も前の学生時代の話だが、経済学の分野には、工業経済学、交通経済学、農業経済学などがあり、それぞれ立派な先生や講義、教科書があった記憶があるが、医療経済学という分野はなかったように思う。GDPに占める比率としては大きいのに、医療はそれだけ公共性が強く経済という言葉との結びつきが弱かったと思われる。しかし、欧米では1960年以降この医療経済学が発展し、ごく最近では日本にも医療経済学を専門とする学者も出てきている。そこで医療経済学とはどんなものかを見してみる。

医療経済学の扱うのは、もちろん、医療と言うサービスの需要と供給に関する諸問題であるが、他の何とか経済学と同様、その分野の特殊性、つまり医療の特殊性を経済の仕組みにどう組み込むかと言うことになる。では、医療の特殊性にはどんなことがあるか。

まず、1) 消費財・サービスでありながら、消費の時点で、専門性が強い。つまり、患者が判断する材料が少ない。パソコンやテレビを買う場合には、開発・製造過程でいくら専門的であっても、消費者の選択の時点では、わかり易い確実に最終的なベネフィットに基づいて選択するのが普通である。一方、医療の場合には、結果はほぼ同じもの（完治など）を求めるが、方法が医療そのものであり、医師は、自分のもつ専門的な情報に基づき判断するが、患者にはその情報が不足している。また、価格の妥当性の判断が難しい。そのサービスに見合う価格なのか、あるいは、需給バランスがどうなのか、供給側の価格設定の理屈はいろいろあるが、患者側にはよくわからないことが多いし、命には代えられないという弱みもある。

次に、2) 病気やけがは突然やってくるもので、需要のタイミングを予測するのは難しい。つまり、本来買いたくないものを、突然、買わなければいけなくなる場合が多いのである。

また、3) 病気には伝染性のものもあり、ある患者の治療が他の多くの人の予防になるという側面もあるし、場合によっては、水際作戦で他国からの伝染を防ぐのも医療の一部であろう。

もう一つ、4) 現代社会として、弱者の救済あるいは福祉は、程度は別にして、あるべきものと言う共通の考え方があると思われる。

これらの特殊性はすべて、個人責任を負わせるのは難しい、言わば医療の公共性を表すものであり、ほとんどの人が政府に大きな関与を求めたいものと言えよう。

また、医療経済学の一部として、薬剤経済学と言う分野もある。以前述べたことがあるが、ある病気を完治させることは需要をなくすこと、その薬が売れなくなることである。通常経済的には成り立たないオーファンドラッグ（患者数の少ない病気の治療薬）も大きな問題である。

もう一つ追加すれば、人それぞれの考え方も大きく左右することは間違いない。

では、こう言う条件の中でいかに経済的な効率を求めるのかが医療経済学の課題とすれば、ある意味、医療経済学は、とてもハンデの大きい経済学だと言えるのではないだろうか。

FAX : 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議宛て

定例会参加申込書

送信日 月 日

ご氏名 :

第34回(1月)定例会<1月18日(火)日本財団会議室>に

A. 参加します B. 参加しません

同伴者、住所変更などご連絡事項がありましたらお知らせください。

12月定例会「健康と元気の集い」に参加された方のみ、感想、コメントなどお寄せ下さい。団体のプレゼンテーション、日野原先生の講演、懇親会、全体の運営など何でも結構です。今後の参考にします。

健康医療市民会議(KISK) 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: [http:// www.kisk.jp](http://www.kisk.jp)