

## 2011年9月号



当会の正式の設立年月日は平成19年10月1日となっています。つまり、お陰さまで、無事満4歳の誕生日を迎えることが出来ました。一方、この間、本年の大震災、原発事故のような社会的事件はもちろん、会員お一人お一人を見ても、異動、退職、病気やその克服、中には、不幸にもお亡くなる等の出来ごともお聞きました。当たり前とは言え、初秋を迎え、無常を感じるこの頃ではあります。

### 9月定例会

9月定例会は9月20日(火) 食事と自然治癒力 詳細 P.2

第42回定例会は9月20日(火)(3連休明け)、前月に続いて日本財団の会議室をお借りして開催します。今回は食事と健康・医療との関係の研究の権威、渡邊昌先生(社団法人生命科学振興会理事長、NPO 法人日本総合医学会会長)から、「食事と自然治癒力」というテーマでお話を聞きます。食欲の秋にふさわしい食事についてのいいアドバイスがいろいろ聞けるのではないのでしょうか。また、平成22年度の講演の復習「私の選んだ一言」(会員:黒川弘様)も予定しています。

### 市民農園見学会

詳細 P.2

10月1日(土)に千葉県富津の市民農園候補地の視察・見学会を開きます。

### 8月定例会の報告

詳細 P.3-6

8月の定例会は23日日本財団の会議室を借りて行われ、アロマセラピーと健身気功の2本立てでした。単に聴講するのではなく、実際に香りをかいだり、体を動かしたりで、意味あるものでした。

### その他

詳細 P.7-10

今回は、今やブームを過ぎて定着したと言われる黒色の食品、インターネットによる自己診断など診断の未来、リハビリの中心選手で、高齢化社会で重要性を増すコメディカル・理学療法士について、「医療は公共財かビジネスか」では、診断群分類(DPC)を基に、標準の診療報酬が決められている医療費の定額支払い制度に注目しました。

今回、当会が支援している心身機能活性療法指導士会の講習会の案内(9月23, 24, 25日)の案内を同封しましたので興味のある方はふるってご参加ください。

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](mailto: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

日 時：平成 23 年（2011 年）9 月 20 日（火）16 時（午後 4 時）～18 時 10 分

場 所：日本財団 2F 会議室 東京都港区赤坂 1-2-2 （右下図参照）

参加費：会員：¥2000 同伴者・ビジター¥3000

内 容：16：00-16：20 代表 中間報告・がん予防治療法のまとめ

16：20-16：55 平成 22 年度講演の復習「私の選んだ一言」会員 黒川弘 様

17：00-18：10 講演「食事と自然治癒力」渡邊 昌 先生

社団法人生命科学振興会理事長・NPO 法人日本総合医学会会長

講演案内：渡邊昌先生は本来病理学を専門としておられますが、中年期におけるご自身の糖尿病体験、その食事と運動による治療体験から、食事の重要性を体感され、栄養学の研究にも注力、特にイソフラボンやフィトケミカルの研究で大きな実績。「食事でがんは防げる」、「糖尿病は薬なしで治せる」などの著書を書かれているように、食事と病気予防、食事と治療、食事と自然治癒力などの関係についてためになるお話が聞けると思います。

渡邊昌先生略歴：1941 年生まれ。慶応義塾大学医学部卒。国立がんセンター研究所疫学部長、アメリカ国立癌研究所病理学部研究員、国立がんセンター研究所がん情報研究部長、東京農業大学栄養科学科教授などを歴任。現在は、社団法人生命科学振興会理事長・NPO 法人日本総合医学会会長など。学会活動、政府の委員会活動歴豊富。

### 市民農園見学会

かねてから健康医療市民会議の定例会において市民農園のお話をしてきましたが、千葉県富津市にあり、理想農法研究会でお世話になっている㈱千葉農産（代表取締役白石真一様）の農地に適地があり、このたび週末の日帰りツアーとして候補地の視察を企画しました。当会メンバーなどがオーナーとなり、種まきとか収穫の時に参加し、一定の安心安全の農産物を確保しようとするものであり、詳細はその際説明します。当日は候補地を見て、近くでバーベキューを楽しみます。

日時：平成 23 年 10 月 1 日（土）

集合場所・時刻：品川駅 午前 10 時 30 分

（小型バスにて、アクアラインを通過して

東京湾を横切り、約 1 時間で富津到着。

同ルートで戻り、午後 5 時頃品川駅にて解散の予定）

参加費：お一人 8,000 円（雨天決行）

（バス代、高速通行料、食事代、野菜お土産等）

参加ご希望の方は、同封 FAX 用紙にてお申込み下さい。

追って詳細ご案内します。



「私の選んだ一言」では平成 22 年度中の講演から学んだことを会員・黒川様が簡単に復習します。また、前回より、定例会ご参加の方（先着 30 名）には月刊紙「健康と良い友だち」を差し上げています。また、今回、同時に、ご参加の方全員に梶原代表のがん予防治療法・治療法に関してまとめた資料を配付します。

日本財団案内図

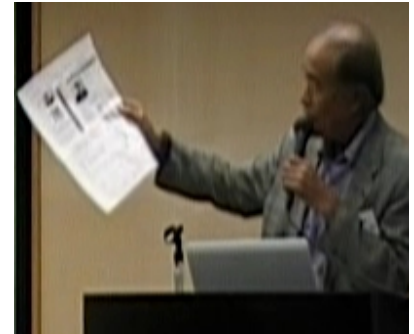


## 8月定例会の報告（メモ）

第41回定例会は8月23日（火）、日本財団の会議室をお借りして開催。アロマセラピーのお話、健身気功のお話と実践、代表中間報告などがありました。先生の都合もあり、今回は最初にアロマセラピーの講演でしたが、ここでは、いつも通り、代表中間報告から報告します。

### 1) 中間報告および「頭の健康法講座テキスト案」について 梶原 拓 健康医療市民会議代表

7月の定例会を簡単に振り返り、会の様子が保険毎日新聞にも掲載されたことなどを報告。また、今回講演して頂いた講師お二人のプロフィール等を簡単にご紹介。また、事前に案内してありましたとおり、代表の自著「市民が考える認知症対策・市民学『頭の健康法』のすすめ」講座テキストを代表が簡単に説明。認知症対策では100冊を超える読書で自信がある。市民が自ら専門家の協力を得て勉強して、自己の医学を自分で創っていく時代。自己責任との戦い。自分自身の力、潜在力の発揮が大切。自ら勉強し自分の体系創りをする勉強会も作りたい。次はガンの予防、自己治癒力の勉強会が続くよう努力。健康医療市民会議も41回定例会となり運営方法の知恵を出してほしい。と締めくくられました。



さて、今回配付した「市民が考える認知症対策・市民学『頭の健康法』のすすめ」は、未定稿ではありますが、以前定例会にて報告した「頭の健康法5原則」と自分用の脳活性化法をまとめる提案「頭の健康法10か条」に加え、5原則に沿って頭を健康にする数多くの方法、アイデアを紹介しています。例として、そのうちのほんのいくつかを紹介しますと、

- ・**腹式呼吸**：なるべく静かに、少しずつ口から息を吐ききり、お腹に手を当てて、お腹全体が膨らむのを意識しながら息を鼻から吸う。これを1日1回5分間繰り返す。(脳にまで酸素をいきわたらせる)
  - ・**サケ**：サケは抗加齢と言う目的で食してもらいたい魚のナンバー1。サケの赤身を作るアスタキチンサンという天然色素は抗酸化作用が大変強い。
  - ・**アロマセラピー**：(今回の講演とも関連しますが)アルツハイマー型では物忘れがひどくなる前に、匂いが分からなくなる。アロマオイルを使って臭神経を刺激すると、臭神経に直結する脳の海馬へも刺激が届き、海馬の機能が回復し、認知症の予防、改善に役立つ可能性がある。
- など。いずれ本などの形でより多くの方に紹介出来ればと考えています。

### 2) 「補完代替医療としてのアロマセラピー」川人 紫様 ハイパーブランツ KK 代表取締役社長

梶原代表から、最近世間の関心が高いアロマセラピーの日本の最初の立上実行者で、日本アロマセラピー学会の設立に参画し初代事務局長、熊本大学講師もとの紹介を受け、すらりとした全身から芳香の雰囲気講師が登壇されお話と実践が。アロマというとハーブラベンダーを意識されると思うが、曾祖父が昔北海道でラベンダーを栽培しておりそのDNAがあるのか。17年前1994年

## 8月定例会の報告（メモ）（続）

### 2) 「補完代替医療としてのアロマセラピー」(続)

脱サラで独立し日本で初めてのアロマ企業を6人で始めた。当時日本では殆ど知られておらず、普及活動から始め、今ではアロマセラピーが日本に定着。医療関係者が97年日本アロマセラピー協会を設立され現在3000名弱が医療現場で活用されており驚いている。アロマセラピーは、天然のハーブ花や木など植物の芳香成分(精油)を利用し、精神の安定、心身のバランス、ストレス解消等に効果があり、癒しや統合医療に活用される。フランスではアロマテラピーと言ひ、主として医師が指導し、英国ではアロマセラピーと言ひ、マッサージ的活用が中心。芳香医療を意味するこの言葉はフランスの香料の化学者ルネ・モーリスの造語で、実験中に手に火傷をし、とっさに手近かにあったラベンダー精油に手を浸したところ傷の治りが早く完治した。植物の力の素晴らしさに驚嘆し精油の研究に全力を挙げ成果を書籍で公表。仏ではラベンダーが最高とされ、ブルガリアやトルコでも利用。日本でも8年前に我々が旭川で栽培し精油の抽出は蒸溜器で行う。グレープフルーツは風邪や痩せるのに効果。その皮を剥がし皮膚の上に置く。一か月に10kg痩せた例も。英国のダイアナ妃も昔はこれを愛用しサロンでのアロママッサージを楽しまれた。ペパーミントやユーカリも効用が。樹木の香を活用し和歌山県で檜を利用した町おこしも考えている。アロマの対象は花・葉・果皮・樹木だが、仏では村に一つは水蒸気蒸留施設がある。7月中旬はラベンダーの収穫期で私も毎年仏に行きラベンダーやローズマリーを見学していた。現在は旭川にあり対応。圧搾法はグレープフルーツで利用。利用方法は「芳香浴」一滴をカップに垂らしお湯に入れる。名刺入れに容れての利用や机の引出に入れるのも。「入浴」塩に3滴たらし、揉んで入れる。油なので溶けず混ぜる。「手浴・足浴」容れて楽しむ。冬で冷えても温まる。「吸入」蒸気を吸入する。利用は一滴であり、旅行中も一本あれば何でもできる。ゆるいお湯にラベンダー・部屋で香の吸入。「湿布」タオル利用しムクミやハレにあてる。看護師が入院患者に利用している。私は6年前に働き過ぎで体が疲れ胃ガンの宣告。頭真っ白。どうせならアロマ利用の効果の実験マウスに自分になり習得と。病院の個室部屋に一箱持ち込み試行。苦しい時ほど役に立つ。湿布マッサージも。ラベンダーは鎮静効果あり不眠症はなくなった。手術の前日は通常は睡眠薬利用だが、私はラベンダーとバラの併用で良く寝れて手術は無事終了。病気ときはアロマトリートメント・香オイルを体に塗布してマッサージ。認知症のアルツハイマーはまず衰えるのは臭覚。神経細胞の刺激がなく脳が弱化。鳥取大の教授と協力して研究。香で嗅覚を刺激し改善効果が。アルツハイマー改善にはローズマリーが効果。刺激的だがレモンをブレンドして嗅いでも記憶が戻る。夜はラベンダー、昼はローズマリーが脳の中樞神経を良くする。研究では群馬大学が前頭葉活性化効果の研究、昭和女子大がローズ精油での抗ガン作用や体の酸化を抑える抗酸化作用で病気の免疫力や若返り効果を研究、京都府立医大が乳がん切除後の喪失感やうつへの緩和にはアロママッサージがよいと医療に活用。医療利用には、品質の管理がすごく大切。農薬や化学肥料使用のものはダメ。自然で摂れたものでないと。誤った抽出法や合成油はダメ。ラベンダーの成分





## 8月定例会の報告（メモ）（続）

### 2) 「補完代替医療としてのアロマセラピー」(続)

分析してみるのも一つの方法。「ラベンジン」を「ラベンダー」と偽っている場合が多い。品質が悪い輸入品も。医薬品でなく品質には特に注意が必要。合成で作る業者もある。生ものなので劣化の三大要素は、酸素・熱・紫外線。暑い所や太陽光線のあたる所は避け、冷蔵庫や17度C以下の部屋に保管し早く利用。学会でも良い精油・天然と有機肥料・成分分析・一滴ずつのドロPPER等を規定。クラリセイジン・しそ科植物は女性の更年期障害改善に利用。

ティトリーは抗菌作用がありメディカルでも利用・オーストラリアのアボリジニも利用・ユーカリと同じ抗菌が強い。バス用の作り方を習う。塩の袋に三滴たらし揉んで混ぜる。同種3滴か別の三種を1滴ずつ。自分の好みや症状により選択。会場の前面の机に一箱分の多くの瓶が展示され会員が塩袋に好きな精油を三滴で今夜の浴室用に頂く。



イラン・イランは花のかおりで鎮静作用やストレス解消。この様に楽しみ・単調な生活の回避・氣を高める効果が。最近イチゴやモモの新技术や畑の作物の形の悪い非商品も抽出技術の進歩で地域の農業の活性化や世界への輸出品への対応も可能であり、連絡あれば対応する。と素晴らしいお話と実践に拍手喝采が続きました。会場から梶原代表が自著の後述の頭部の健康読本に記載の鳥取大教授の浦上克哉日本認知症予防学会理事長のアルツハイマーでの臭覚退化へ効果的と昼はローズマリーとレモン・夜はラベンダーとスイートオレンジの精油が改善効果の見解をご披露。会場の関係諸本やオイルの購入方法の間には、書店の健康コーナー、購入は百貨店や薬局がよい、ラベンダー5mm100滴で1500円・1日1滴で100日分とのお答えがありました。本当にみんなチャレンジしましょう。ありがとう御座いました。

### 3) 「誰でも、何時でも、何処でもできる健康妙法・医療気功と健身気功」

劉超(秋山千恵里)様 全日本健身気功連盟理事長

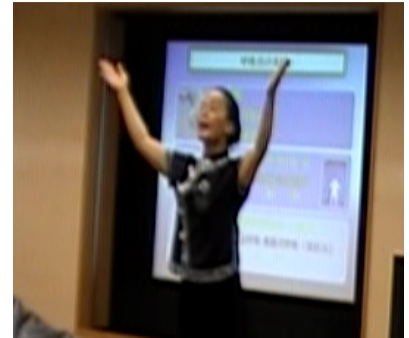
梶原代表から 中国で養生気功を学ばれ88年来日され中国政府公認の健身気功を各地の教室で指導し、東京電機大学大学院でも氣や気功の研究で工学博士号をとられ北京中医薬大学客員教授・日本統合医療学会の評議員で、私も全日本健身気功連盟の活動を手伝っているとの紹介があり、エネルギーでスマートな講師が笑顔で登壇されお話と実践が始まりました。長い歴史の中で培われた伝統巧法の精髓を吸収し時代の特色を体現し各方面の知恵を結集し、易筋経(筋骨)・五禽戯(動物)・六字訣(呼吸)・八段錦(天人合一の意と氣と形)をベースにした全国民の健身システムを構築したもので34ヶ国で普及している。陰陽のバランスを重視し、陰の経絡が縮むと老化がすすむので陰の経絡を伸ばし五臓六腑の流れを良くする。提肛、肺呼吸、内呼吸が重要。全日本健身気功連盟は中国政府公認の気功の推進を図る。健身気功とは、自身の形体活動、呼吸吐納、心理調節の統合を主要形式とした民族伝統の体育項目をいう。



## 8月定例会の報告（メモ）（続）

### 3) 「誰でも、何時でも、何処でもできる健康妙法・医療気功と健身気功」(続)

気功の「氣」だが、天の氣は季節や気候や天気予報やカレンダーに影響。大地の氣は植物で食物を恵み、人間の心身は氣が経絡を循環し、環境の影響も受けながら、カロリーを摂る・生きる環境・36℃前後の体温維持等で活動。氣のバランスが大切。天人合一。これが人間の意識の力を引出し、理解力、自らやろうの力、自分がやらねばの力を養う。昔は敵や野獣と戦うため武術を習ったが現在は、養生・元気に長生きする知恵が求められる。気功の理論と実技、感覚・五感を磨き生きる力、自然に対する決断と実技の技術を磨く。調身・調息・調心が気功の三要素。意識・呼吸・動作が大切。呼吸法は長く深く吐く。意識の利用、自律神経の交感神経と副交感神経の活用等呼吸法の指導。呼吸は自然呼吸と腹式呼吸があり、腹式は順腹式と逆腹式があり、六字訣では主として逆腹式を用いる。腹を膨らませて息を吐き、腹を凹ませて息を吸う。肛門に力をいれる。この提肛は命の生き返りと腎臓の強化に効果。気功は経絡を通じさせる。心身は小周天。体の前面の真ん中を下から任脈が上がり、背面は督脈が上がる、他に多くの経絡が廻っている。これが命の維持の基本である。呼吸法の実践としてまず、「八段錦」の第一式「両手托天理三焦・両手で天を支え三焦を整える」と第八式「背後七顛百病消・背中を七回揺らし諸病をなくす」を会場の皆で講師の指導で練習。次いで「六字訣」の養生気功の実践。六字全体を手足頭体等の運動とその意味・内臓での意味・発音と口型と吐く息放出の方法を会場の全員で練習。10分で6回練習。会員の北川五段も壇上で共同演技を披露。昔の流派では発音等が少し変わっていたとのご説明も。のびのびと上品で緩慢柔和、まろやかに行雲流水のごとく、動きは止まることことなく続き、人は氣の中にあり・氣は人の中にありの訓練でした。



○六字	嘘	呵	呼	呬	吹	嘻
○発音・あと長く XU	HE	HU	SI	CHUI	XI	
○調整する						
ツボと経絡	肝臓	心臓	脾臓	肺臓	腎臓	三焦・胆
○五音	牙	舌	喉	齒	唇	牙
○五行	木	火	土	金	水	木

**経絡の調整が大切。人類の共通目標・健康と長寿。 最高の名医は自分。**

**最高の妙薬は自らの体内にある。 自己の健康は自らで実証。 万事如意。**

で締めくくられました。会場の会員も素敵な先生のご指導で素晴らしい気功の練習ができて、気分がスッキリとし和らぎ、拍手喝采が続きました。会場からの質問「どこで練習できるのか」には「初心者向け養生気功 初級コース」薬日本堂漢方スクール品川校の10月土曜日開講のパンフレットが配布され、劉超先生等講師の4か月全12回一回1.5時間入学金1万円授業料4.8万円が示されました。本当に有難うございました。ぜひチャレンジしましょう。

# 黒色の食品に注目

## まずはアントシアニンの効用

近年、黒色の野菜や果物が健康に良いと言うことで注目され、もはや定着しつつあると言う見方もあります。ではその黒にはどんな秘密があるのか、ちょっと見てみました。黒と言っても純粹の黒と言うより有彩色でも色素が多ければ殆ど黒に近いようなものも含まれているようですが、黒ゴマ、黒豆、なす、プルーン、ブルーベリーなど。確かにどれも健康に良さそうです。

では、例えば黒ゴマは普通の白ゴマとくらべてどう良いのか。実際に比べてみると栄養面で大きな差はないようです。違いは成分に占める油脂分の割合で、黒ゴマの油脂分が40~45%、白ゴマの50~55%程度と比べ少ないこと程度。ただ、黒ゴマはなぜ黒いのが問題で、答はアントシアニンという色素が含まれるからです。黒豆（黒大豆）と普通の大豆についても同様、栄養価自体には大差なく、アントシアニンと言う色素の含有の差でしょう。プルーンやブルーベリー、なすなど黒に近い紫色の直物には共通の要素です。



つまり、単に黒いことが健康により良いだろうと言うには、アントシアニンの秘密を見れば良いのでしょう。アントシアニンとは植物の世界では広く存在する物質で、花や果実の赤、青、紫を示す、抗酸化ポリフェノールの一種。動脈硬化予防、抗酸化作用、視力回復などの効果があるのではとされています。実際にヨーロッパではアントシアニン含有の脳血管障害治療薬もあるほどですが、日本ではまだ、臨床的には証明されていないようですし、どの程度食べれば良いかも不明、薬効をにおわす過剰な宣伝に批判もあるようで、今のところあくまで健康食品どまりとなっています。

また、ひじきや昆布、ワカメ、もずくなど色の黒色の海藻にももちろんアントシアニンは含まれていますが、どちらかと言えば、豊富なミネラル、アミノ酸や核酸の代謝に重要な役割を果たす葉酸とか、ネバネバ成分には前月にも報告した注目のフコイダンなど本質的な栄養価の方に注目されているのでアントシアニンの影は薄くなっています。

アントシアニンから外れて、話を黒色の食品ということで広げれば、本質的な栄養価ですぐれたものが結構あります。例えば黒砂糖。含蜜糖という分類に含まれる黒砂糖は、カルシウム、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、マンガン、リン、亜鉛、鉄、銅といったあらゆるミネラルが豊富で、さらにビタミンB1やB2ばかりでなく、ナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群がバランスよく含まれているとかで、上白糖と比べ断然のようです。また、本来の「酢」としての役割より、サプリメントが幅を利かせている、一時ブームとなった黒酢はクエン酸や必須アミノ酸を多く含み、疲労回復やダイエットに効果があるとか。また、もっと動物性食品にまで広げて、青魚と呼ばれることが多い、背中の黒い魚、サバ、イワシ、ニシンなどにはEPA/DHAなどの不飽和脂肪酸を多く含み、血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させて血流をよくし、動脈硬化の予防に役立つと言われています。

一つのガイドラインとして、わかりやすい色に注目し、毎日黒い食品を一種類は食べようというのも良い健康法ではないでしょうか。

# 「診断」の未来

## まずはインターネットのフル活用

今、インターネット上には症状から病名を検索すれば可能性のある病名が出てくるサイトがいくつもあります。例えば、発熱すれば、高熱か、微熱か、咳が伴うか、頭痛や腹痛が伴うか、その他自覚症状があるか、長期か、短期か、などの情報により、かなりの程度に疑いのある病気を絞り込むことが出来ます。昔の「家庭医学事典」よりはるかに便利です。まだまだ統計的な要素が不十分で、どのくらいの確率でどの病気なのかといったことまではわかりませんが、少なくとも、かつて、医療の世界だけで共有されていた情報がオープンになり、誰でもアクセスできることは素晴らしいことです。今後、さらに詳しい医療情報がネット上に載って来ることを期待しましょう。



診断のもう一つの大きな要素は検査。体温計や血圧計はもちろん、体脂肪計、組成計も多く家庭にあるし、精度は別として、今や家庭用心電（図）計も数万円で買える時代になっています。注射針で採血するのは家庭では出来ないようですが、指先からの一滴で検査が可能なものについては病院やクリニックに行かなくても結構いろいろな検査が出来ます。将来増えると思われる遺伝子検査も家で口腔粘膜をこすり取って送るだけです。もちろん、CTやMRIのように高価な医療用検査機器による検査とか相当量の採血が必要な検査は別として、家庭で出来る検査が増えることは間違いないでしょう。

確かに、素人が診断する場合のリスクはありますが、事前にその情報を持っていれば病院、診療所の選択にも役立ちます。時間が節約出来れば医師不足解消の一助となり得ます。また、実際に、医師の診断もどれだけ迅速かつ正確に出来ているかと考えれば、やはり程度の問題。先日もある人の発熱の原因が2カ月たってもわからないということがありましたが、結局は典型的な細菌性のものだと判明しました。患者の病状の伝え方や内容も関係しますが、医師の診断の遅さや間違いを嘆いたところで、結局は患者の自己責任となってしまいます。

これらの診断がもっともっと進むためにはやはり一層の情報の公開と規制の緩和があります。今後、医師の個人個人の臨床経験が情報として公開されてゆくのか、それはどういうルートをたどって公開されるのか、私的な存在としての医師や病院と、公的な存在としての医師や病院、さらには厚労省や地方自治体の役割など、考えさせられることも結構たくさんあります。

一方、規制緩和と言う面から見れば、何でも既存の法律や規制にあてはめて見るので、簡単な検査でも医師や臨床検査士に制限している検査もいろいろあります。確かに健康保険制度という大きな枠の中でいろいろなことを決めなければいけないので難しさはわかりますが、制度に常に疑問を持つ姿勢は大切です。

将来は、遠隔地に住む人など、インターネットで結んで医療そのものもかなりの程度まで出来るようになりそうですが、とりあえず、症状が出たら自分で検索して勉強しておけば、初期診断に大きく役立つものと思います。



# 理学療法士

## リハビリのエースの将来は

韓国大邱で行われている陸上競技の世界選手権ハンマー投げで室伏選手が優勝。故障や不調から回復して No. 1 になった陰には理学療法士の助力もあったとか。理学療法とは簡単に言えば、病気やけが、高齢などで運動能力が低下した人に、運動機能の維持・改善をするために、運動、温熱、電気、水、光線などの物理的手段を用いる治療法で、医師の指示の下、理学療法を行う人を理学療法士 (PT: Physical Therapist) と言い、国家資格となっています。一般的には、リハビリテーションの中心的担い手と言った方が分かり易い。同じくリハビリを担う作業療法士 (OT: Occupational Therapist) は、患者が、移動、食事、排泄、入浴などの日常生活を構成する作業に参加できるようにすることで治療に携わりますが、いずれも、昭和 1965 年に、「理学療法士および作業療法士法」が出来て国家資格となりました。他に言語聴覚士という職もリハビリの一端を担っています。

理学療法士は 2001 年には 3 万人もいなかったようですが、高齢化社会を見通してか、規制緩和で大学 (4 年制)、専門学校 (4 年制、3 年制) などの養成校も乱立し、2009 年にはその 2 倍以上の 7 万 4 千人が資格をもち、リハビリの歴史の浅い日本が、今や、世界一の数と言うことです。医療機関ではリハビリテーション科の診療として保険対象になっていますが、ただ、数が急に増えたことや、他のコメディカル (例・マッサージ師) にも、いわば“見なし PT”として簡単な講習を受ければリハビリの保険点数を請求できること、また、診療報酬そのものが抑えられたことも相まって、理学療法士の環境は厳しいようです。それでも、高齢化社会の下、将来は間違いなくニーズは増えるものと予想されるし、2009 年には注目の資格、職種であることは間違いありません。

それでは、理学療法士の国家試験ではどんな問題が出るのか。今年の 2 月に行われた試験の一部を覗いてみましょう。全体として図を使った問題が多く、専門用語も多いので難しいのですが、中では、比較的わかりやすい問題を二つピックアップしました。

問 1) 骨粗鬆症性骨折が起こりやすいのはどれか。

1. 頸椎
2. 鎖骨
3. 胸椎
4. 腓骨
5. 踵骨

問 2) 口腔内・鼻腔内吸引の説明で正しいものを 2 つ選べ。

1. 実施時は両手に手袋をする
2. 目的は貯留物や分泌物の除去である
3. あらかじめ定めた時刻のみ実施する
4. 吸引器のボトルは空であることを確認する
5. 口腔内吸引したカテーテルで気管内の吸引を行う

<解答・解説>

問 1) 答 3. 骨粗鬆症がある高齢者では、比較的軽い力が加わっただけで、「椎体」の圧迫骨折がおこることがあります。骨粗鬆症とは主に、骨量が減少して骨が脆弱になり、骨折を招く病気。初期の患者は国内に 900 万人とか。特に大腿骨頸部骨折は歩行困難を招き、寝たきり老人の素となります。骨密度を検査する等、注意しましょう。選択肢 4 の腓骨 (ひこつ) の場所わかりますか。下肢です。

問 2) 答 1 と 2. 口腔内吸引とか鼻腔内吸引の意味が分かれば正解率は高いでしょう。

## 医療は公共財かビジネスか

### ②⑥ DPC と医療費の定額支払い制度

当会が大変お世話になっている岐阜県の木澤記念病院の年報（情報公開姿勢が強く見られ好感のもてる年報です！）が届き、その中に、同病院が DPC（後述）を採用して患者の入院日数の短縮や治療費削減に貢献した新聞記事の掲載を見たので、DPC について見てみました。

医療をビジネスとして捉える場合の最大の欠点は、一般的には、医療側は、病人が多いほど、無駄な検査をするほど、薬もいっぱい処方するほど、しかも治らないで長期に治療、入院してもらったが安定収入が得られて、得をすること、この根本的な患者の利益との矛盾を解決するために公共性の要素を取り入れて、制度上も様々な工夫がされているのですが、2003 年から徐々に多くの病院で導入されている医療費の定額支払い制度（診断群分類別包括評価支払い制度）はもっとも大きなものと言えましょう。この制度は DPC（Diagnosis Procedure Combination）という診断群分類を基に、患者の病気の分類によって標準の診療報酬が決められている制度で、患者の治癒、回復に対して最短、最少の治療を行うほど、要は、早く治すほど費用がかからず医療側が得をし、患者側も決められた治療代で早く回復するという、双方に利点のある制度。マーケティング的に言えば、まさに Cost Pricing（供給側の費用に基づく価格設定）から Value Pricing（需要側の価値に基づく価格設定）への移行に繋がり、より消費者本位、患者本位と言えるでしょう。行政としても無駄が減り、医療サービスが標準化し、医療費の削減につながるという期待は大きいようです。

DPC では患者ごとに傷病名、年齢、意識障害レベル、手術、処置の有無などの治療行為を組み合わせ、およそ 2000 に分類されているようです。病院がこの制度を利用するには、看護師と患者の比率（1:10 以上）とか、診療情報管理体制等に関するいくつかの要件があり、どの病院でも導入できるわけではありませんが、大病院を中心に、すでに千数百の病院（一般病院の約 2 割、病床数にして約 5 割）でこの制度が導入されています。特に、従来赤字気味の急性期医療の病院では、この制度が経営の安定化に貢献しているようです。一般に、この制度を採用している病院を DPC 病院などと呼んで区別しています。

前述の木澤記念病院の記事では「そけいヘルニア」の入院費用が 32 万から 22 万に減少という例を挙げていました。実際、無駄のない標準治療によって、この制度が導入されることによって、入院日数が 40~50%減ったとか、診療報酬が 30%近く減少したという報告も出てきています。やはり、診療費を減らすことでは大きな意味があったようです。以前、日本は入院期間が欧米に比べて圧倒的に長いという報告もしましたが、当たり前にならなくなったと言えなくもないでしょう。

もちろん利点ばかりでなく欠点もあり、患者側は必要な治療も省かれかねないとか、まだ心配なのに病院を早く追い出されるとか、医療側は自己努力でコストを削減して診療報酬の見直しでまた利益幅が狭められるのではと言った心配も出ているようですが、早く治す方が、患者も医療側も得するという、大きな利点を備えた制度なので、出来るだけ多くの病院がこの制度を採用し、また、欠点があれば制度自体も改良を加え、発展させて行ってほしいものです。

FAX : 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議宛て

定例会参加申込書

市民農園見学会参加申込書

送信日 月 日

ご氏名 :

第42回(9月)定例会 <9月20日(火)日本財団会議室>に

A. 参加します B. 参加しません

定例会

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。

市民農園見学会 <10月1日(土)千葉県・富津市>に

A. 参加します B. 参加しません

(申込み締め切り9月16日 厳守!)

市民農園見学会

同伴者がありましたらお知らせください。

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