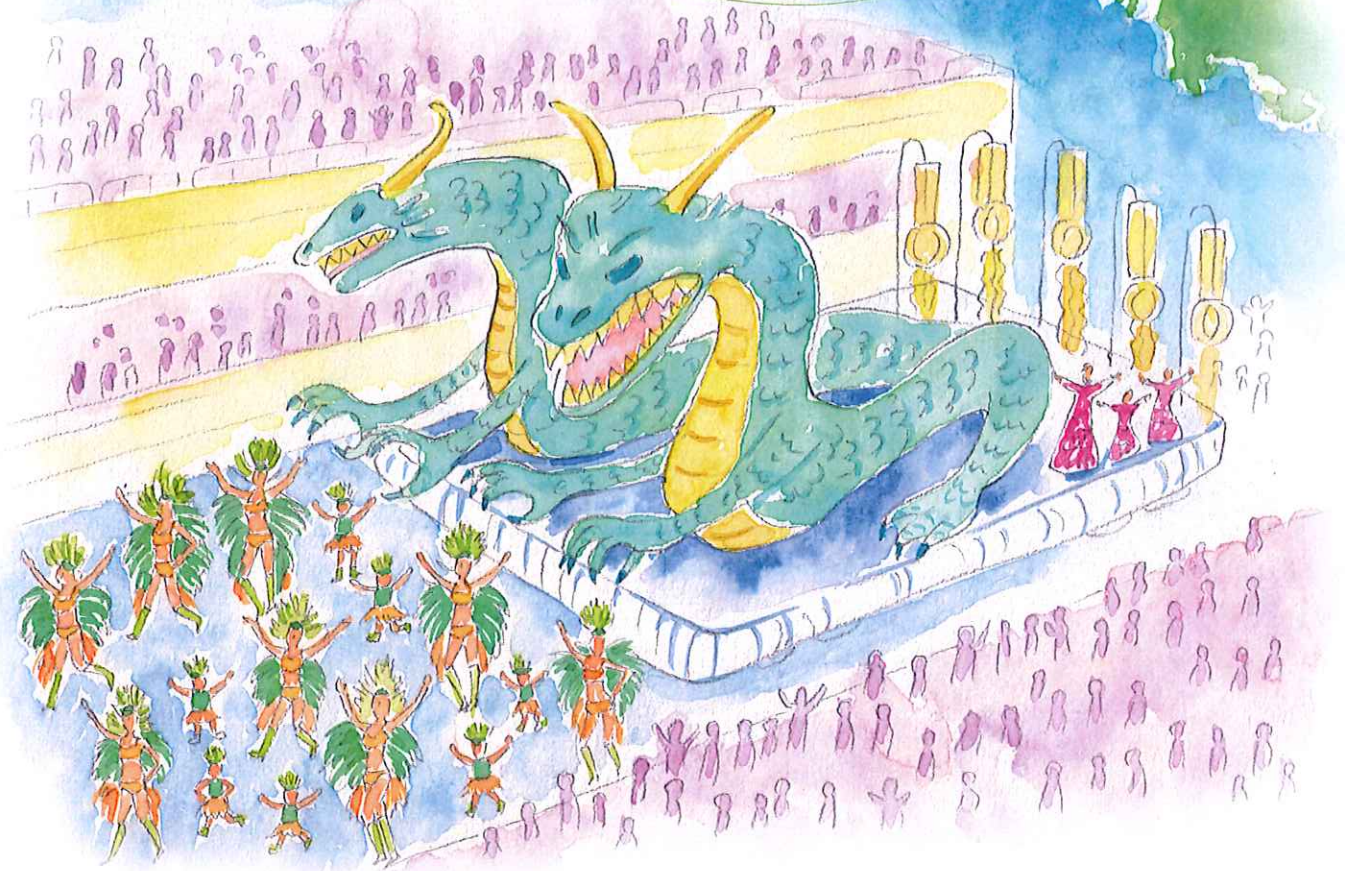


すこやか**健**保

知っておきたい! 健保のコト

VOL.57

医療費通知を活用して確定申告を

2023年分の確定申告の受付期間は2月16日から3月15日です。健保組合等保険者が発行した医療費通知(原本、必須記載事項あり)を添付することによって、確定申告の「医療費控除」(上限200万円)に活用できます。一方21年までの時限措置であった「セルフメディケーション税制(以下、セルフメ税制)」は26年末まで延長されました。それぞれ何が控除の対象になるか確認してみましょう。

セルフメ税制は、スイッチOTC医薬品(医療用から転用された医薬品でパッケージやレシートに識別マークが付いています)の世帯での年間購入費が1万2000円以上の場合、超えた金額(上限8万8000円)を所得から控除できる仕組みです。ただし、医療費控除との併用ができず、どちらか一方しか申告できません。

まず、医療費通知や医療費関連のレシートで実際に支払った額が年間10万円を超えているかを確認してください。超えていない場合は、セルフメ税制対象の医薬品の合計額が1万2000円以上であれば、超えた額をセルフメ税制で申告できます。医療費控除も対象となる場合は、どちらを選択した方がお得か計算してみると良いでしょう。

また、医療費控除はマイナンバーカードを持っていれば、マイナポータルと連携したe-Tax申告もできます。詳しくは下のQRコードを確認を。

医療費控除を受ける方へ
(国税庁:令和5年分 確定申告特集)



新年早々、発生した能登半島地震により甚大な被害が生じ、2日には痛ましい航空機事故も起きました。亡くなられた方がたにはお悔やみを申し上げますとともに、被災された全ての方がたにお見舞い申し上げます。一日も早く日常生活に戻れることを願ってやみません。

今年も思いもかけない出来事から始まりましたが、一方でわが国の少子化はとどまることを知りません。昨年末、総務省が公表した出生率の人口は、約1005万人(男性488万人、女性517万人)、十二支の中では9番目の低さです。2005年生まれの新成人人口は約106万人(18歳)で前年より6万人減少と過去最低を更新し、少子化が進んでいるのが見て取れます。

政府は、少子高齢化対策に向けて昨年、全世代型社会保障制度の構築に向けた健保法の改正やマイナンバー法等の改正を行ったほか、「異次元の少子化対策」の一環として、いわゆる「年取の壁問題」への対応も講じました。この4月からは、現役世代の負担を軽減するため、出産育児一時金に係る費用の一部を75歳以上の後期高齢者の保険料から支援する仕組み(保険料の上限を24年度と25年度に段階的に引き上げ)が始まります。また、効率的・効果的な医療の提供等を推進するため、マイナンバーカードと健康保険証の一体化を本年12月2日に行うことが決定されました。

さらに本年は、少子化対策の財源を確保するための「支援金制度」の具体化に向けた検討が見込まれますが、徹底した歳出改革も行うなど現役世代の理解を得ることが求められます。ご存じのように2025年には団塊の世代が全て後期高齢者となり、これ以降、生産年齢人口の減少が加速化する一方、高齢者は増え続けます。今こそ、2025年以降を見据え、医療保険制度の持続性を確保していくための議論を始めることが必要です。

止まらない少子化、高齢者の増加

2025年以降を見据えた議論を

★ Special Issue

すこやか特集

足がつる、むくむ、 血管が浮き出ている…… もしかして下肢静脈瘤 かもしれないません

足のすねやふくらはぎにクモの巣のような細かい血管が拡がっていたり、ウネウネとした太い血管が浮き出たりしていませんか？

実はそれは「下肢静脈瘤」という病気の疑いがあります。足がつる、むくむなど足の不調は生活の質を低下させ、見た目が悪いために審美面での悩みにもつながります。現在、下肢静脈瘤専門クリニックの院長として開院以来4000件を超える下肢静脈瘤の治療実績を持つ齋藤陽先生に話をお聞きしました。

目に見える血管の異常は 静脈の「弁」の故障が原因

まずは「セルフチェック」をしてみましよう。該当する項目がある人は、太ももやひざ裏の毛細血管が目立っていないか、足のすねやふくらはぎの血管が浮き出していないかを確認してみてください。当てはまる症状があれば、下肢静脈瘤の疑いがあります。人の血管には、心臓から酸素や栄養素を

セルフチェック「こんな症状はありませんか？」

- 寝ているとき、よく足がつる
- 足が重くてだるい
- 夕方になると足がむくむ
- 足に治りが悪い、湿疹やかゆみがある
- くるぶしの皮膚が茶色くなってきた
- すねの皮膚が硬くなってきた



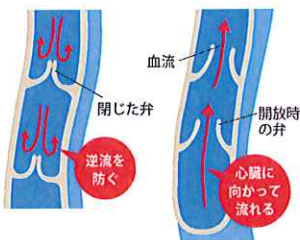
含んだ血液を全身に送る「動脈」と、二酸化炭素や老廃物を含んだ血液を心臓に戻す「静脈」があります。下肢、つまり心臓から最も遠い場所にある足の血液が心臓に戻るためには、重力に逆らって上昇しなければなりません。そのためにふくらはぎや太ももなどの筋肉が収縮して静脈を押しまします。これを筋肉のポンプ作用といいます。このポンプ作用で血液を押し上げているのです。しかし、押し上げられた血液も、そのままでは重力で下がってしまいます。これを防ぐのが静脈に数センチ間隔にある逆流防止「弁」です。

この弁の機能が悪くなったり、壊れたりすると、血液が逆流して下肢にたまり下肢静脈瘤が発症するのです。静脈が膨らんだり、ウネウネと曲がったりするのは、弁の異常による症状です。足の静脈には、皮膚と筋肉の間を走る「表在静脈」と筋肉の中

壊れた静脈弁

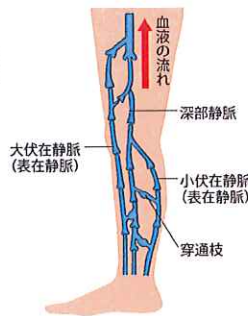


正常な静脈弁



走る「深部静脈」があり、弁の異常を起こしやすなのは表在静脈です。血液がスムーズに上昇しないと、下肢の静脈に老廃物を含んだ血液が貯留し、そのため足がつる、むくむ、だるさを感じる、湿疹やけがが治りにくくなる、などの症状が起こります。

弁が正常に機能しなくなる原因は、加齢や遺伝的な要因が関係しているといわれていますが、「立ち仕事やデスクワークが多い」「妊娠・出産を経験した」「運動不足で肥満傾向である」「便秘になりやすい」などが該当する人は特に注意が必要です。中でも長時間の立ち仕事やデスクワークは、足の筋肉を動かすことで生まれるポンプ作用が弱かず、下肢に血液がたまりやすくなります。そのため常に弁に負担がかかり故障しやすくなるのです。



治療法は「引き抜く」から「焼く」に変化

下肢静脈瘤の診断は問診、視診、超音波検査で行います。超音波検査では外見では分からない静脈の曲がりや太さの異常、逆流の有無がモニター画面ではっきり確認することができます。

この病気に直接効果のある薬はなく、症状を改善する圧迫治療と、弁が壊れ機能不全に陥っている静脈を除去する手術治療が行われます。

圧迫治療とは、医療用の靴下「弾性ストッキング」を履き、故障した弁と低下している筋肉のポンプ作用を強化する治療法です。特殊なストッキングを履くだけでなく、軽症から重症の人まですぐに始められるメリットがあります。脱ぐと効果はなくなりますが、根本的な治療では、静脈の逆流を止める手術を行います。主な治療法には「硬化治療」「血管内焼灼術」「ストリッピング術」があります。

硬化治療は、静脈に硬化剤を注入して意図的に炎症を起こすことで、弁が壊れて血液が逆流している静脈を閉塞させる治療法です。

血管内焼灼術は、静脈内にカテーテルという細い管を入れ、逆流している静脈を焼灼して閉塞させます。カテーテルにはレーザーと高周波の2種類があります。

ストリッピング術は、皮膚を切開して逆流している静脈を引き抜いてしまう治療法です。百年以上の歴史がある治療法ですが、最近は皮膚切開の必要がなく、痛みも少なく入院の必要のない血管内焼灼術が主流になっています。

下肢静脈瘤はすぐに命に関わる病気ではありませんが、下肢の不調や見た目の悪さから審美面での悩みにつながり、QOL（生活の質）を大きく低下させます。放置せず、早めにこの病気に詳しい医師の診察を受けることをお勧めします。

主な下肢静脈瘤は4種類

下肢静脈瘤は大きく「伏在型静脈瘤」「側枝型静脈瘤」「クモの巣状静脈瘤」「網目状静脈瘤」に分けられます。「伏在型静脈瘤」は伏在静脈の弁不全に起因する伏在静脈およびその側枝の拡張による下肢静脈瘤のことです。「側枝型静脈瘤」は伏在静脈の弁不全は

なく、側枝静脈単独の弁不全による下肢静脈瘤です。太ももやひざ、ふくらはぎにある直径0.1~1ミリの毛細血管にできた静脈瘤が「クモの巣状静脈瘤」で赤や紫の血管が浮き出ます。「網目状静脈瘤」は太ももやひざ、ふくらはぎに多く現れる直径2ミリ以下の青色の静脈瘤で、クモの

巣状静脈瘤とつながっていることも多く見られます。他にも、女性特有の妊娠中に現れることが多い陰部静脈瘤があります。子宮や卵巣など骨盤内の静脈から発生するため骨盤静脈瘤とも呼ばれます。



監修：齋藤陽先生
目黒外科 院長

さりげなく紙パンツ情報を

加齢に伴い尿漏れや失禁が増えることは広く知られています。けれども、「恥ずかしいこと」と考える親もいて、子はサポートに頭を悩ますことがあります。

Mさん(女性50代)の両親(80代)は車で2時間ほどの実家で2人暮らし。月に1回は様子を見に行くが、トイレ周りの掃除。半年ほど前から汚れていることが多く、臭いがする。Mさんは「母は気が高いので、詳しくは聞けないんです。きつと、拭き掃除はしているのだからうけど、雑なんでしょう。一度、母親に「トイレ、臭わない?」と言ったところ、「お父さんがお漏らしするよ」とかわされたそうです。

Mさんの両親はいつまで健康なので、介護保険の認定は受けていません。自費で週1回、ホームヘルパーに掃除をしてもらうことを提案していますが、母親は「要らない」と言います。今は紙パンツをはいてくれないかと画策中です。Mさん、「次に行くとき、これ、すごく快適らしいよ」と、そっと置いておこうと思っ



Mさんの言うように、近年紙オムツが進化しています。名称も、「オムツ」ではなく「パンツ」になっている商品が多種あります。「オムツ」と

離れて暮らす親のケア

介護・暮らしジャーナリスト
太田 差重子

vol. 143

言う拒否していた親が、「パンツと表現したら受け入れた」との声を聞くこともあります。秘かに「困った」と悩んでいる親もいるのではないのでしょうか。プライドを傷つけないよう提案できれば、日々の暮らしがより快適なものになるかもしれません。

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 71

親しい人ほど、丁寧な説明、会話を

コミュニケーションというのは難しいものです。自分が正しいと思って助言したこと、思うように相手の人に理解してもらえないことがよくあります。このようにしてもらいたいと考えて話しても、思うように動いてもらえないことも少なくありません。そうすると、イライラして、ついキツイ言い方になって、ますます関係がこじれてしまいます。

とくに家族や友人、同僚など親しい人が相手の場合には、分かってもらって当然という気持ちが強いために、自分の気持ちが分かってもらえないときのストレスは強くなります。親しいのにどうして分かってもらえないのだろうと考えて、さらにキツイ言い方になってしまっ

しかし、親しい人だからこそ、自分の思いが伝わりにくい場合もあります。親しいから分かってもらって当然だという思いが強いと、説明がなおざりになってしまっ、分かりにくくなることもあるからです。

いくら親しくても、たとえ家族であっても、相手の人は、自分とは違う人間です。親しき仲にも礼儀ありといわれますが、その中には、親しいからといって何でも分かり合えるわけではないという意味が含まれていると、私は考えています。親しい関係にあるほど、期待値

Vol.83

COML 患者の悩み相談室

面会時間が合わない母の転院先 また病院を探すしかないですか?

私の相談

86歳の母が高熱を出し、呼吸が苦しいと言っで動けなくなったらしく、救急車で大学病院に運ばれました。誤嚥性肺炎だと分かり、大学病院では「当院は高度先進医療を提供する急性期病院なので、誤嚥性肺炎の場合は別の病院に転院していただく必要があります」と言われたそうです。母は弟夫婦と同居しているので、弟がキーパーソンとなってさまざまな説明を受けています。ただ私も近くで暮らしているため、その大学病院の入院患者との面会ルールである1日30分までを最大限に生かして母と面会するようにしていました。

ところが、入院から2週間たって転院先が決まり、次の病院に転院したところ、その病院では面会は平日の午後2時から4時の間の15分に限られていると分かりました。私は平日は仕事をしているので、午後の指定された2時間に面会するのは不可能なのです。それに医師から、母の年齢を考えると、この先回復の可能性はかなり低いと言われていました。それならば、できるだけ家族や親戚にも会う機会を作りたいと思うのですが、その面会時間だととても実現する可能性はありません。

面会時間をもっと自由で、週末も可能な病院を探して転院するしか方法はないのでしょうか。



回答者 山口育子 (COML)

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したとはいえ、いまだに厳しい面会制限をしている病院は少なくありません。また、11~12月にかけてインフルエンザの感染者も急増したことを受け、再び制限を厳しくした医療機関もあるようです。コロナ禍で入院患者への厳しい面会制限を受けて、せめて家族でみとりたいと、終末期において在宅医療を選ぶ家族も増えたようです。例えば、現段階で自宅で見るという可能性を探るのも一つの方法かもしれません。まずは担当医に現在の病状で在宅医療に移行する可能性を確認し、家族で在宅医療の実現について話合ってみてはいかがでしょうか。それが無理であれば、現在の病院でも少し緩やかな面会制限にならないかを確認し、認められないなら転院先を検討してみてください。



が高くなるので、そうでない場合よりも丁寧な説明が必要があります。それに、分かってもらえなかったときにイライラするのは逆効果です。そのようなときには、分かってもらえないほどに親しいのだと考えて、さらに丁寧に説明したり話し合ったりすると、不必要なストレスも感じなくて済むようになります。

健康 マメ知識

「すこやか」特集 Part 2

下肢静脈瘤は何科にかかればいいのか

下肢静脈瘤は何科を受診すればいいのでしょうか。

監修をお願いした目黒外科の齋藤先生は「診療できる科は心臓血管外科、外科、消化器外科、形成外科などいろいろあります。最近では、診療科目に下肢静脈瘤と記載されている医療機関も増えています。その上で、治療経験者にその医療機関の印象を聞いたり、ホームページで患者さんの経験談(口コミ)を確認したりするのがお勧めです」と話されます。

また信頼できる医師を見つけるポイントも教えてくださいましたので参考にしてください。

- 患者の話をきちんと聞いてくれる
- 病状を分かりやすく説明してくれる
- 手術実績をHPなどで開示している
- 学会で発表している
- すぐに手術を勧めない

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 10:00~17:00/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 ホームページへ

山口理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になるう!

ラジオNIKKEI 第1 第4金曜日17:20~17:40配信! ポッドキャストでも聴けます



今日もいきいき! 旬ごはん



管理栄養士、調理師、ティークーディネーター ● 楠本 薫 (https://www.instagram.com/cookingcafe2003)

白菜と豚ひき肉の重ね煮 味噌ゴマクリーム添え

- 直径16cm鍋使用 2~3人前
●分量:2人分 ●1人分335kcal、塩分1.0g
- 白菜……………約300g
 - チキンブイヨン……………250cc
 - 豚ひき肉……………250g
 - 玉ネギ(みじん切り)……………50g
 - ベーコン(ハーフサイズみじん切り)2枚
 - パン粉……………20g
 - チキンブイヨン……………大さじ3
 - 塩……………小さじ1/6
 - こしょう……………少々
 - (ペシャメルソース)
 - バター・薄力粉……………各20g
 - 無調整豆乳……………150cc
 - 味噌……………大さじ1/2
 - 白すりゴマ……………小さじ1

- 白菜を熱湯でさっとゆで、ざるに取り上げて水気を切る。鍋のサイズに合わせてカットし、芯はそぎ切りにしておく。
- ポウルに入れた豚ひき肉を軽くほぐし、塩・こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- チキンブイヨン大さじ3を混ぜ、パン粉、玉ネギ、ベーコンの順に加えてなじませたら3等分にしておく。
- 小鍋の底に白菜の葉と芯を敷く→肉だね→白菜→肉だねを3層重ねて、最後に白菜を乗せる。
- チキンブイヨン250ccを注ぎ入れ、ふたをして強火で煮立ったら、弱火で30分煮込む(ソース用に煮汁を100ccほど取り出す)。
- ペシャメルソースを作る。小鍋にバターを入れて中火にかけ、溶けたら薄力粉を一気に加えて、木べらでよく混ぜる(時々火から離す)。粉っぽさがなくなったら豆乳→⑤の煮汁を少しずつ加えながら練り混ぜ、程よい硬さに仕上げ、味噌と白すりゴマを加える。
- 重ね煮を4つに切って皿に盛り付け、⑥のソースをかける。

一口こんにやくステーキ

- 分量:2人分 ●1人分95kcal、塩分2.1g
- こんにやく……………1/2枚(125g)
 - バター……………5g
 - ニンニク(スライス)……………大さじ1/2
 - ニンニク(すりおろし)……………小さじ1/2
 - 青ネギ(小口切り)……………1本
 - 酒・濃口しょうゆ各大さじ1と1/2
 - みりん・砂糖……………各大さじ3/4
 - 穀物酢……………大さじ1/2
 - はちみつ……………小さじ1/2
 - 白すりゴマ……………小さじ1/2

- こんにやくを半分に切り、それぞれを半分の厚みに切る。上下の面に格子状の切り込みを入れてさらに半分に切る。ポウルに入れて塩(分量外)を適量加えて揉み、10分以上置く。
- サッと水洗いして水気を取り、耐熱皿にペーパーを敷き、こんにやくを並べる。上にもペーパーを1枚敷せて600Wで3分レンジにかける。
- Aをポウルに入れて混ぜ、ニンニク(すりおろし)、白すりゴマを加える。
- フライパンに油を引かず火にかけ、こんにやくを並べて、裏返しながら中火で焼き、焼き色が付いたらバターとニンニク(スライス)を加え、フライパンを傾けて全体に絡め、香り立たせる。
- ⑥のステーキソースも加えて、煮立たせながらこんにやくと絡める。
- 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、上に青ネギを散らす。

副菜のこんにやくも、食物繊維が豊富で低カロリー。意外とカルシウム豊富で、こんにやく1枚で牛乳100cc程度に相当します。ステーキソースのコクとニンニクの香りが食欲をそそり、ごはんが進む一品です。

白菜はさつとゆでて、硬い芯はそぎ切りに。豚ひき肉は粘りが出るまでしっかりとこねて、交互に重ねて煮込みます。ペシャメルソースは牛乳の代わりに無調整豆乳を使用し、脂質・糖質を抑えてヘルシーに。牛乳より鉄の含有量が多いので、貧血が気になる人にもおすすめです。豆乳と煮汁を少しずつ加えて丁寧に練り混ぜ、味噌とすりゴマを加えて風味豊かに仕上げます。

鍋や煮物と、冬に大活躍の白菜。今回は和洋折衷の味噌ゴマクリームでいただきます。白菜に含まれる主な栄養素は、腸を整える食物繊維、骨粗しょう症予防に役立つビタミンK、動脈硬化を予防する葉酸です。葉酸は胎児のすこやかな成長に欠かせない栄養素としても注目されています。白菜はさつとゆでて、硬い芯はそぎ切りに。豚ひき肉は粘りが出るまでしっかりとこねて、交互に重ねて煮込みます。



動画もCHECK!



POINT

小鍋にまず白菜の葉と芯を敷き、肉だねと白菜を交互に重ねて三層に。最後に白菜で覆うようにして、弱火でじっくり煮込みましょう。

vol.155

追って!カルチャー

津田 麻紀子

『そして、バトンは渡された』で2019年本屋大賞を受賞した瀬尾まいこの原作小説を、『ケイコ目を澄ませ』の三宅唱監督が映画化した『夜明けのすべて』が公開になりました。

W主演を務めるのは、NHK連続テレビ小説『カムカムエヴリバディ』で夫婦役を演じた松村北斗と上白石萌音。映画としては初共演となる二人が、今回は同僚役で、最高の理解者となる特別な関係性を演じています。

二人を優しく見守る二人の勤め先・栗田科学の社長は光石研が演じます。その他、藤原の演じる、はじょう、洪川清彦、芋生悠、藤間爽子ら実力派のキャストたち。

朝ドラの二人が映画初共演

原作にオリジナルの要素を加え、二人が交流し少しずつお互いの殻を溶かし合っていく姿を、彼らの見つける日常の美しさを季節の移ろいとともに見えます。

月に一度、PMS(月経前症候群)でイライラが抑えられなくなる藤沢さん(上白石萌音)はある日、転職してきたばかりの同僚 山添くん(松村北斗)とある小さな行動がきっかけで怒りを爆発させてしまいます。しかし、やる気が無さそうに見える山添くんもまたバニック障害を抱えており、さまざまなことを諦め、生きがいも失っていたのです。

職場の人たちの理解に支えられながら、友達でも恋人でもないけれど、どこか同志のような特別な気持ちは芽生えていく二人。いつしか、自分の症状は改善されなくても、相手を助けることはできるのではないかと思うようになっていきます。

大変なこともあるけど、明日も生きてみようかと思える二作です。

『夜明けのすべて』制作委員会
2月9日(金)ロードショー
出演:松村北斗 上白石萌音 洪川清彦 芋生悠 藤間爽子 久保田磨希 足立智充 りょう 光石研
原作:瀬尾まいこ『夜明けのすべて』(水鏡社/文春文庫刊)
監督:三宅唱
脚本:和田清人 三宅唱
音楽:Hi!Spec
製作:『夜明けのすべて』制作委員会
配給:宣伝:バンダイナムコフィルムワークス アスミック・エース
公式サイト:yoakenosubete-movie. asmik-ace.co.jp

Let's STRETCH! Vol.95

機能改善アクティブストレッチ⑪

(脊椎・体幹)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

今回は、姿勢改善と脊椎および体幹の動きの改善に効果的なアクティブストレッチを紹介いたします。収縮して活性化させるのは背筋群と腹筋群などになります。

- 肘をつき、ドロイン※しながら、みぞおちを床から離すように胸椎を伸展させます。
- 肘を離して手をつき、ドロインを保ったまま肩甲骨を寄せるような意識でゆっくりと腰椎を伸展させます。息を吸いながら行います。この時、腹直筋がストレッチされます。ピークポジションで2秒キープ。
- ドロインを保ったまま肩口から振り向くように視線を後方に、頸椎・胸椎を回旋させていきます。この時、内外腹斜筋や僧帽筋および胸鎖乳突筋などが収縮し、収縮側と逆の筋群がストレッチされます。呼吸は後方にひねる時に吸い、戻す時に吐きます。

※おなかを細くするように収縮させること。

動作はゆったりとしたリズムで左右5往復ほど繰り返します。

注意! 腰、手首、首に痛みが発生した場合は中止します。

