

まちの医療費

子どもの出生数の減少や団塊の世代の定年退職が続き、現役世代の人口は減り続け、そのことに反比例して医療を必要とする方が多い高齢者の人口が増えています。

このような背景から、清里町の国民健康保険においても高額な医療費が急増し、財政がひっ迫する要因のひとつとなっています。(表1参照)

今月号では、まちの医療費に占める割合の多い疾患内容とその改善方法などについて考えてみましょう。



医療費に占める最も多い疾患は？

清 里町国民健康保険の医療費に占める割合で最も高いものは循環器系の疾患となっています。(表2参照)循環器系の疾患とは高血圧・虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)・脳卒中(脳出血や脳梗塞)などです。これらの病気は主に生活習慣病と呼ばれ、日頃の生活習慣が大きく関与しています。また、高血圧は日本人に大変多い病気と言われており、清里町においても高血圧の治療を受ける人は年々増えています。

現在、高齢者の医療費に占める割合で最も多いのは高血圧とそれが原因による疾患となっています。これは高血圧等の影響により、高齢になるほど血管が硬くなるのが原因です。今後ますます高齢化社会になっていく中、高血圧で治療を受ける人が増え、それに伴い医療費も増加することが予想されます。

高血圧になる要因とその影響

高 血圧になる原因は一部を除き現在でもまだはっきりとわかっていません。このように原因がわからない高血圧を本態性高血圧とい

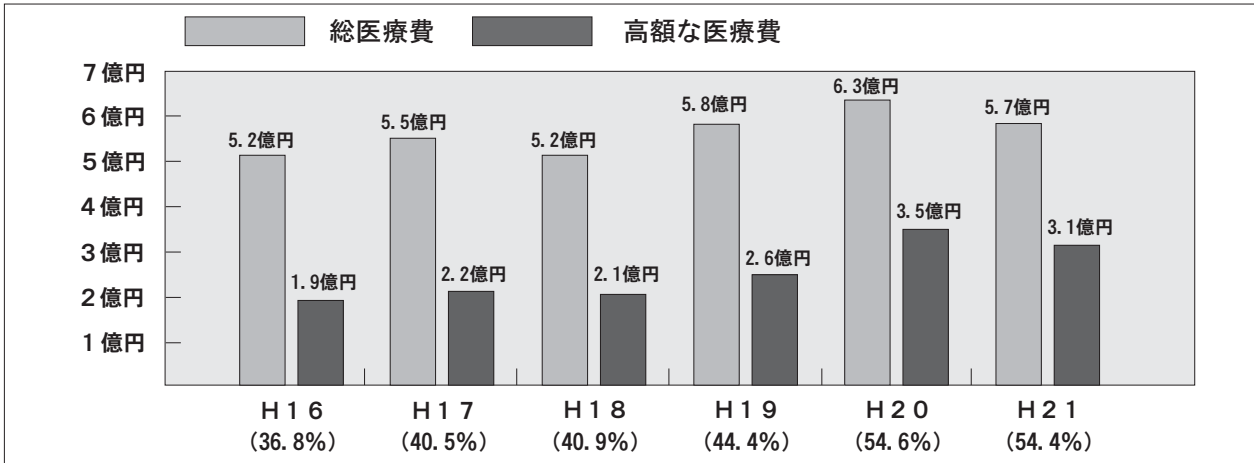
います。多くは遺伝によるものと言われていますが、その他にも高血圧になりやすくなる要因として、肥満、耐糖能異常(糖尿病等)、ストレス、喫煙、塩分の取り過ぎなどがあります。

高血圧は、自覚症状がほとんどないため、健康診断などで高血圧と診断されても治療を受けない人もいます。しかし、放っておくと血液の強い圧力に対抗して徐々に血管は硬くなり、そこにコレステロールなどが加わって血液の流れが悪くなります。血液の流れが悪くなると狭心症や脳梗塞といった命に関わる病気につながったり、腎硬化症など人工透析が必要になる病気を引き起こします。

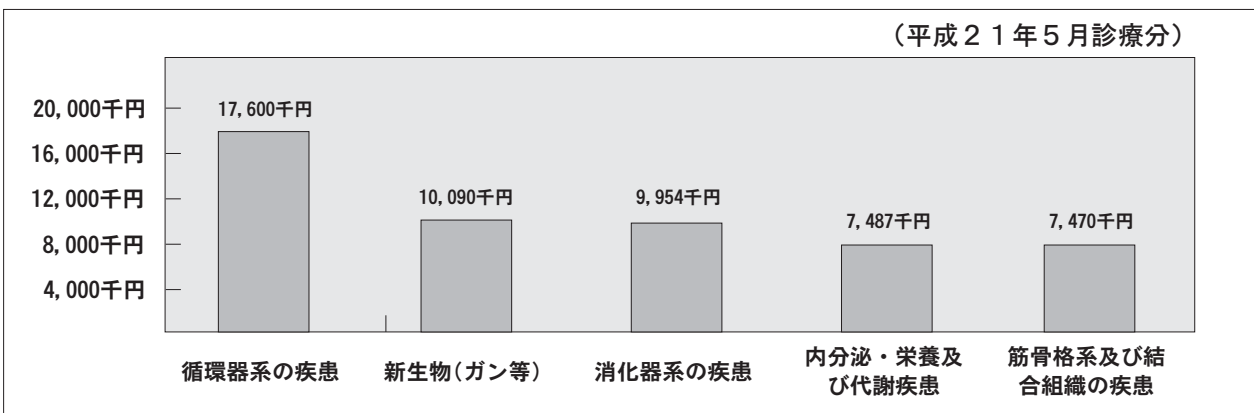
厚生労働省の「健康日本21」の試算によると、国民の血圧が平均2mmHg下がれば、脳卒中による死者は約1万人減り、循環器系疾患全体では2万人の死亡が防げるとされています。

このように、高血圧は日本人に多く見られる病気であり、治療せずに放置しておくとも無意味なまま何年もかけて血管を蝕み、将来的には命にかかわる重大な病気を引き起こすことから「サイレント・キラー」とも呼ばれています。そして、その際の手術にかかる医療費は高額であり、清里町の国保財政にとって、また、病気になった本人や家族にとっても

■表1 国民健康保険総医療費に占める高額医療費



■表2 国民健康保険の医療費からみた疾患内容



■表3 主な病気にかかる1ヶ月の医療費の内訳

(単位：円)

疾患名	総医療費	保険給付	一部負担金	うち高額医療費	実負担額
		国保が負担 (7割)	(3割)	国保が負担	本人負担
狭心症	1,300,000円	910,000円	390,000円	299,570円	90,430円
脳梗塞	1,000,000円	700,000円	300,000円	212,570円	87,430円
慢性腎不全(人工透析)	400,000円	280,000円	120,000円	110,000円	10,000円

大きな負担となります。(表3参照)

て 生活習慣の改善に向け

高血圧は遺伝的要因だけでなく、環境的要因も大きく関与しています。その環境的要因を占める最も大きなものが生活習慣であり、生活習慣の改善により血圧が下がることがわかっています。食生活の改善もその一つであり、特に食塩を取り過ぎると

血圧が高くなることが指摘されていますし、食塩は胃がんのリスクを増加させる可能性が高いと言われています。

生活習慣や食生活を改善することは非常に大変なことです。少しづつでも取り組んでいくことが大事です。

- 塩辛いものはなるべく控える
- 野菜を多めにとる
- お酒を飲み過ぎない
- ストレスをためない

● 適度に身体を動かすようにする

など、高齢になってから大きな病気にならないためには、若いうちから生活習慣の改善に取り組んでいく必要があります。

清里町の国民健康保険は皆さんの保険税を基に運営しています。今後、医療費が増え続けていくと運営が苦しくなり保険税を上げざるを得なくなります。そうならないためにも、日頃からの生活習慣を見直し、高齢になっても病気にならないカラダづくりに取り組んでいきましょう。

■この記事に関する詳細

町民課町民生活グループ
(医療保険担当)

TEL 25-3577