

2014年9月号

今月の主張

健康で長生きできる社会の実現を
健康寿命と平均寿命の差の短縮へ
— 1人ひとりの取り組みが必要 —

紀元前3世紀頃の中国のことですが、秦の始皇帝の命を受けた徐福は不老不死の薬を求め、東へ出航したと伝えられています。秦の東方に位置する日本では、徐福が上陸したといわれ、徐福にまつわる伝説が残されている土地が、九州地方から東北地方に至るまでいくつもあります。また、日本最高峰の富士山は「不死山」、「蓬莱山（不老不死の薬をつくる仙人が住む山）」の別名をもっているなど、日本には不老不死の逸話が多くみられます。

現実には、不老不死は夢物語でしかありませんが、健康で長生きしたいという願望は、今も昔も不変です。では医学の進歩は、この望みをどこまでかなえているのでしょうか。

厚労省がこのたび公表した「2013年簡易生命表の概況」では、日本人の平均寿命は、男性が80・21年、女性が86・61年で、男性は初めて80年を超え、男女ともに世界トップクラスの長寿を誇っています。全体平均だけでなく個人単位でも、歴代の世界最高齢者に名前を連ねている日本人が多くなります。日本は世界各国のなかで不死という願いに最も近づいた国といえるかもしれません。

また、不死と不老がセットにされているように、生きている間、若々しく活動的でいたいと誰しもが望むところです。そうした、活動的な期間を表す尺度には、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をあらわす健康寿命を用いることができます。

2010年の健康寿命は男性70・42年、女性73・62年で、同年の平均寿命との差はそれぞれ9・13年、12・68年となっていました。この年数の差は、病気や障害を抱え医療や介護が必要な期間ととらえることができ、個人の生活や幸せのためにも短いことが望ましいのですが、平均寿命の1割を超えているのが現状です。

平均寿命は、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、2060年には男性84・19年、女性90・93年へと今後とも延びることが見込まれていますので、それとあわせて健康寿命を延伸させ、平均寿命との差を縮めることが必要です。

厚生労働に関する社会実態や行政の施策をまとめた厚生労働白書は、「健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～」を今年の特集のテーマにとりあげました。感染症対策などによる平均寿命を延ばす施策から、生涯を通じた健康づくりにより健康寿命を延ばすことの重要性が高まってきている点を強調しているのが特徴です。

また、健康寿命の延伸に向けて、政府は2011年から企業・団体と連携して取り組む「スマート・ライフ・プロジェクト (Smart Life Project)」を、2013年から21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21 (第2次)」をスタートさせており、健保組合はそうした方針に沿って、加入者の健康づくりに積極的に取り組んでいます。

多くの人々が健康で長生きできる健康長寿社会を実現するためには、健保組合や企業、国はもちろん、個々人の取り組みが欠かせません。存在しない不老不死の薬を追い求めるのではなく、健康長寿社会を自らの手で作りあげていくことが求められています。

2014年9月号

けんぽ単語帳

■標準報酬

健康保険組合などの保険者は、皆さんが支払う健康保険料を原資に、医療費の支払いなどを行っています。

毎月支払っている健康保険料の額は、給与明細に記載されています。健康保険料は、原則事業主と折半で支払いますので、記載されている額と、事業主が支払っている額を足した合計が、皆さんの健康保険料の額となります。

健康保険料は、皆さんの収入に応じて決まっています。ただし、毎月、被保険者一人ひとりの収入に応じて健康保険料を計算するのは時間とコストがかかります。そこで、「標準報酬」と呼ばれる47の報酬の等級が定められ、当てはまった等級の額をその人の収入額とみなし、計算することとしています。

健康保険料の計算に使用する「標準報酬月額」には、5万8000円から121万円までの幅があり、この標準報酬月額に保険料率をかけた額を毎月保険者に納めることとなります。

ボーナス（賞与）についても、「標準賞与額」が定められ、当てはまった等級の額に保険料率をかけた額を、健康保険料として納めることとなります。※賞与は年3回まで支給のものに限り算定

■保険料率

健康保険の保険料率は、保険者ごとに異なります。

保険料率 保険料率は、毎年、次年度の支出予想を基に、収入がどれくらい必要かを予想し、設定されます。そして、皆さんの代表が集まって話し合う組合会での承認を経て、決定されています。

健保組合などの保険者は、高齢者医療費を支えるため「納付金・支援金」を健康保険料から支払っています。高齢化によって高齢者の医療費が増えており、納付金・支援金の額も上昇し、保険料率の引き上げが避けられない状態となっています。

羞恥を伴う相談ごと

【相談】

私（77歳・女性）は、約20年前に子宮がんの手術を受けました。手術のときには、子宮の周りのリンパ節を郭清（取り除くこと）したので、術後にリンパ浮腫が起きました。最近の手術では、私のようなひどいリンパ浮腫が起きることは減ったそうですが、当時は子宮がんの手術を受けた人の多くが抱えていた悩みでした。いまでも弾性ストッキングをはき、マッサージを受けていますが、足が重くて、重くて……。年々、歩くことが大変になってきています。

ところが、2カ月前に転倒し、左足の膝の靭帯を損傷してしまいました。リンパ浮腫の関係で手術ができないので、一度だけ溜まった血を抜いてもらいましたが、強い痛みが残っています。そのため、ますます歩くことが困難になっています。夜中に尿意を催しても、トイレに間に合わず、尿を漏らすことが増えてきました。10日ほど前に風邪をひいて咳き込むのですが、その際に尿が漏れることもあります。かかりつけ医に相談したいと思うのですが、いつも診察室には看護師さんが2～3人いるので、恥ずかしくてどうしても言い出すことができません。尿のことだから、泌尿器科を受診したほうがいいのでしょうか。

【コメント】山口育子（COML）

尿漏れの症状は、やはり恥ずかしさが伴いますから、できれば多くの人に知られたくない、聞かれたくないというお気持ちになるのはもっともだと思います。しかし、実際には同じ悩みを持つ人は多いと言われています。病気と関係なくとも、年齢とともに筋力の低下で起きる場合もあります。とくに咳やくしゃみをしたり、急に立ち上がったときなど、お腹に力が入ったときに尿漏れが起きるのは、女性に多い症状と言われています。年齢と関係なく、出産後に症状が出る方もいるようです。

まずはかかりつけ医に、泌尿器科受診の必要があるかどうか相談してみてください。そばにいる看護師が気になるようでしたら、症状と恥ずかしくて言い出しにくいことをメモに書いて渡してみてもいいでしょうか。尿道の筋肉を引き締める体操もありますので、適切なアドバイスを求めることをお勧めします。

2014年9月号

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って] vol.30

NP0 法人パオッコ ～離れて暮らす親のケアを考える会～ 理事長 太田差恵子

定年後は郷里に戻る？

長寿となり、子が定年を迎える頃、離れて暮らす親がまだまだ元気に過ごしているケースは珍しくありません。とても喜ばしいことです。子の定年後、一緒に暮らすことを願っている親もいるでしょう。そんな期待を知ってか、「退職したら、帰るよ」と言葉にしている息子や娘も。親の期待はますますアップ！

しかし、実際そのときが近づくと難しい判断になりがちです。退職しても、友人や趣味諸々これまで築いてきた生活は、現在住んでいる土地にあるからです。

T子さんは夫婦同郷。どちらも母親が独居なので、夫の定年後は郷里に戻る予定でした。ところが、昨年娘が出産。「孫が熱を出したときなどお呼びがかかるのよね」とT子さん。「夫も孫にベタベタで、結局郷里に戻るのはやめにしました」と話します。Uターンを心待ちしていた母親たちはガッカリした様子だったとか。

一方、夫婦で意見が対立したというのは、来年定年を迎えるK男さんです。定年後は、実家に戻る決意をしていましたが、最近になって妻から「戻るなら、どうぞおひとりで」と言われました。東京育ちで、今まで東京圏から離れたことのなかった妻は、60歳近くになって夫の郷里で暮らすことにためらいを感じ始めたようです。友達はいないうえ、「嫁姑問題」が始まるかも…、と。

定年後のUターンについては、じっくりシミュレーションしたうえで計画することが大切です。土壇場でのキャンセルは、親にとっても、子にとってもその後の人生設計に大きく影響します。

2014年9月号

温泉de健康に vol.30

温泉と宿のライター 野添ちかこ

第30湯 湯谷温泉（愛知県・新城市）

仙人が浸かった霊泉

奥三河・湯谷温泉は緑深い鳳来峡・宇連川沿いに宿が並ぶのどかな温泉場。

1300年前、鳳来寺の開祖、利修仙人が見つけたと伝わる。宇連川は別名、「板敷川」とも呼ばれ、川底に板を敷き詰めたような独特の景観が特徴的だ。

この地に湧く「鳳液泉」といわれる温泉は、利修仙人がたびたび浴して長寿を保ったといわれる霊泉で、緑がかった茶褐色の濁り湯は、このエリアでは珍しい泉質だ。

湯谷温泉に「はづ別館」「はづ木」など4軒の宿を運営するはづグループの宿の一つ、「湯の風HAZU」の立ち寄り入浴プランを体験した。

季節の食材をふんだんに使ったミニ懐石ランチは目にも舌にも嬉しい。この日は5種の前菜やエディブルフラワーが散らされた鶏肉の鍋、愛知ブランドの「絹姫サーモン」のサラダ、デザート。入浴+昼食で2700円とはお得な料金設定だ。

茶褐色の湯を注ぐ浴槽は男女別に内湯と川沿いの露天風呂。秋には色づいた紅葉が目を楽しませてくれる。

温泉DATA

泉質：ナトリウム・カルシウム - 塩化物泉

特徴：塩分を含み、ぽかぽかとよく温まる

湯の風HAZU TEL:0536-32-1211

2014年9月号

追ってけ！カルチャー vol.42

津田麻紀子

NHKドラマ「花子とアン」の主人公

村岡花子の生涯を知る

2014年3月31日（月）より放送が始まったNHK連続テレビ小説『花子とアン』。ご覧になっている読者も多いのではないだろうか。

主人公は『赤毛のアン』の翻訳者として広く知られる村岡花子（本名：はな）。貧しい茶商の子として山梨県甲府市に生まれた花子は、父の強い勧めで、東京のカナダ系ミッション・スクール東洋英和女学校の給費生となる。

『花子とアン』は、花子の生涯を孫の村岡恵理氏が綴った『アンのゆりかご 村岡花子の生涯』（新潮社）が元となっている。筆者である恵理氏が翻訳家の姉・美枝氏と共に主宰する東京都大田区の「赤毛のアン記念館・村岡花子文庫」は現在、展示物が全国を巡回しているため休館中。

ということは、全国のあらゆる場所で村岡花子の生涯について見聞きすることができる、というわけだ。

女学校での先生や友人とのやりとり、白蓮や村岡との出会いなど、ドラマを見ている人には興味深い展示ばかりだ。もちろん『赤毛のアン』にも詳しく、幅広い興味を満たしてくれる展示である。

『花子とアン』の最終話は9月27日（土）。ドラマを楽しむだけでなく、村岡花子とその時代をより深く知るためにも、各地で行われている「村岡花子展」へ足を運んでみては。

「村岡花子と『赤毛のアン』の世界展 ～本を道しるべに、少女たちのために～」

9／28（日）まで 東京都文京区 弥生美術館

「モンゴメリと花子の赤毛のアン展 ～カナダと日本をつないだ運命の一冊～」

9／10（水）～23（火・祝）天満屋岡山店

10/7（火）～19（日）デパートリウボウ（沖縄）

11/18（火）～25（火）松坂屋静岡店

2015年1/2（金）～12（月）三越広島店

※ 2015年3月上旬まで全国巡回予定

赤毛のアン記念館・村岡花子文庫

http://club.pep.ne.jp/~r.miki/index_j.htm