



発行責任者
隠岐広域連立
隠岐病院長
隠岐の島町城北町

「ロコモティブシンドロームを ご存知ですか？」

整形外科医長 河野通快



ロコモティブシンドロームという言葉をご存知でしょうか？ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などの運動器が衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。略して「ロコモ」といいます。

骨がもろくなる方は、五十歳を過ぎると急増します。入院治療が必要なケースも多く、近年の研究でこうした運動器の障害が、要介護や寝たきりと深く関係していることがわかってきました。要介護・要支援認定の三十%以上は、「関節の病気」や「転倒による骨折」が原因です。現在、ロコモとその予備軍は、全国に四千七百万人いると推測されています。

ロコモの原因は、主に三つあります。「バランス能力の低下」「筋力の低下」、この二つは転倒のリスクを高めます。三つめは「骨や関節の病気」。なかでも骨がスラスカになる「骨粗鬆症」、膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」、腰の神経が圧迫される「脊柱管狭窄症」が代表的です。ロコモの対策として運動（ロコモーショントレニング、略してロコトレ）が効果的で、一般的に開眼片脚立ちとスクワットが推奨されています。

日本は高齢社会を迎えており、高齢化率（六十五歳以上の人口が占める割合）二十二・八%（平成二十一年）で、年々上昇しています。特に隠岐の島町の高齢化率は三十三・八%（平成二十一年）と極めて高く、人口の約三分の一がご高齢の方で構成されています。当科では年間約二百例（平成二十二年見込み）の手術治療を行っておりますが、大腿骨頸部骨折や手関節骨折などの高齢者の骨折が大部分を占めています。また、胸腰椎圧迫骨折などで入院が必要となる患貴様も大勢いらっしゃいます。手術や保存的な治療で骨折を治すだけでは、「転びやすい」という根本的な問題は解決されません。「転びにくい体」をつくって骨折を予防する取り組みが大切です。近年、心身ともに自

立した生存期間を指す「健康寿命」とよばれる概念が重視されており、お歳をめされても健康な状態を維持する予防医療が注目されています。

こうした予防医療の第一歩として、当科では平成二十二年十一月から、外来患者さんを対象とした運動器検診を開始しました。具体的には当科を受診される四十歳以上の初診患者様を対象に、「ロコモ」のアンケート（ロコチェック）と、さらに重い疾患であります「運動器不安定症」の検診を行っております。運動器検診はアンケートとバランス能力検査からなり、所要時間は十分間程度で、待ち時間等を利用して行っております。ロコモに該当する患者様には、「ロコトレ」の方法について詳しくご説明させていただいております。早期に「ロコモ」と「運動器不安定症」を診断して、転倒・骨折を予防することで、要介護になるリスクを低減し、将来的には健康寿命を延ばすことが可能になるのではないかと考えています。



どうして医療機関では月一回の 保険証の提示が必要なのです？



保険証は毎月提示を求められ、確認が必要だと病院から言われることがありますね。

「病院に通院している場合でも月に一度「保険証を確認しますの...」と言われて、基本的に毎月提示を求められます。

「たまたま保険証を持っていない場合は、「次回保険証を確認しますの...」と、持って下さい。」と、言われます。

「何で変更もないのに保険証を毎月提示する必要があるの?」「毎月提示して何を確かしているの?」という疑問の声も多く聞かれます。

実はこれには理由があります。病院等の医療機関では、厚労省が定める規則に従って保険診療を行います。そのひとつとして、保険医療機関および保険医療費負担規則に「受給資格の確認」という定めがあります。

保険医療機関は診察を受ける方から療養の給付を受けること

を求められた時、その人が提出した保険証によって、療養の給付を受ける資格があるかを確認しなければなりません。保険医療機関では、この規則に則り、保険証の提示をお願いしている訳です。

患者さんの立場からは、一回出しているのに何回も提示を求められるのは面倒だと思われるかも知れませんが、基本的には保険証の確認は受診する毎に行うことになっています。

ただ、保険医療機関も毎回保険証を提示してもらうのは大変なので、レセプト提出に合わせて毎月一回のペースで提示してもらい確認を行っています。

レセプトとは次ページに記載していますが、保険医療機関が審査支払機関に対して、毎月提出するもので、このレセプト提出の時に患者さんの保険証番号が必要になるので、月に一回の提示をお願いしているという訳です。

保険証と



一部負担金の関わり

被保険者が保険医療機関に保険証を提示すれば、かかった費用のうち、一部を支払うだけで治療を受けることができます。この支払の部分を一部負担金といえます。

一部負担金は原則3割負担とされていますが、年齢や所得によつて左の図のように負担率の調整が図られています。

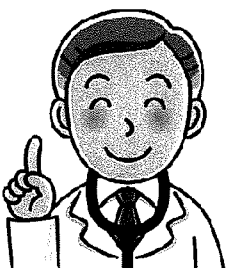
区分	一部負担金の割合	備考
義務教育就学前 (小学校入学前)	2割	一定以上の所得者は 3割負担
義務教育就学時から 69歳までの人	3割	
70歳から74歳	2割又は3割	
75歳以上	1割又は3割	

このように、保険証の種類は被保険者の職業や年齢によつてもさまざまです。一部負担金が違ってくる場合もあるので、有効期限と合わせ、保険の種類もしっかりと確認しておくのが良いですね。

ご注意ください！

ただ、次のような場合には保険による診療は受けられず、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

- ・ 単なる疲労や倦怠による栄養剤投与
- ・ 健康診断、集団検診
- ・ 予防接種 (例外あり)
- ・ 歯列矯正
- ・ 近視の手術
- ・ 仕事上のケガや病気で労働災害に該当する場合
- ・ 正常な妊娠、出産
- ・ 経済上の理由による人工妊娠中絶
- ・ 美容整形



私たちを支えてくれる医療保障制度の仕組み

日本の医療保障制度の体系は大きく分けると、「国民皆保険制度」に基づき、国民全員を対象とした医療保険、主に75歳以上を対象とした後期高齢者医療、公費により医療費を負担する公費負担医療、の3つの医療保険制度と、他に労災や自賠責などの医療補償制度などに分けられます。

①医療保険

日本では「国民皆保険制度」が施行されており、国民の誰もが何らかの医療保険に加入しなければならないという義務があります。医療保険は職域を基にした社会保険（被用者保険）と、居住地（市町村）を基にした国民健康保険に分けられます。

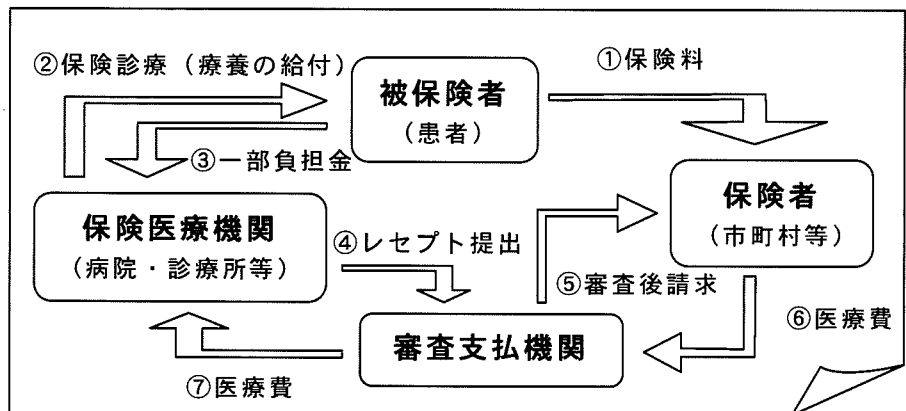
社会保険には、サラリーマンや公務員などが被保険者として加入し、勤め先の加入している健康保険組合や共済組合などの医療保険団体が保険者として運営を行っています。

一方、国民健康保険には主に自営業者やその家族が被保険者として加入するもので、市町村や一部の組合が保険者として運営を行っています。

私たちは加入している保険者に保険料を支払い、医療機関で治療を受けたときには、かかった医療費の一部を直接医療機関に支払いますが（一部負担金）、残りは加入している保険者に対して医療機関が請求を行い、審査支払機関を通じて医療機関に支払われるようになっていきます。

※医療機関が医療費の請求を行う際に提出する書類がレセプト（診療報酬明細書）です。

※現在、社会保険、国民健康保険ともに一部負担金は、原則3割となっています。



②後期高齢者医療

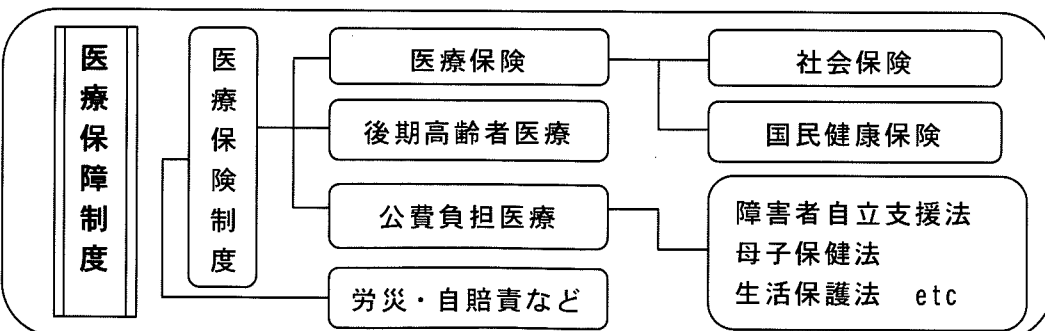
平成20年4月から従来の老人保健に代わって75歳以上の後期高齢者と65歳以上の前期高齢者の一部からなる後期高齢者医療制度が生まれました。

老人保健では市町村ごとに保険料が決定されていましたが、後期高齢者医療は、都道府県単位で保険料を決定する他の制度から独立した医療制度です。保険料は年金からの天引きが原則です。

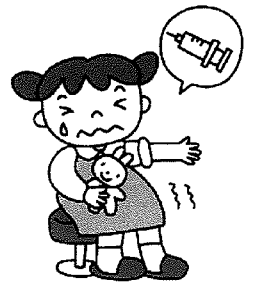
③公費負担医療

経済的に困難な家庭環境の人や、障害を持つ人、特定の病気にかかっている人などを対象に、医療費を公費（国、市町村）で負担する制度です。

たくさんの種類がありますが、取り扱い医療機関や一部負担金の割合は公費の種類によって違ってきます。



-インフルエンザ予防接種の 予約受付を再開しました-



予約期間 平成 22 年 12 月 13 日～平成 22 年 12 月 28 日
予約方法 電話予約 電話番号 2-1356
予約時間 一般 午後 2 時～午後 4 時（地域連携室）
 小児科 午後 4 時～午後 5 時（小児科外来）

接種料金 65 歳以上の方 1,500 円（隠岐の島町に住民登録している
 65 歳以上方）
 65 歳未満の方 3,600 円（13 歳以上）
 13 歳未満の方 1 回目 3,000 円
 2 回目 2,500 円
 ※13 歳未満の方は 2 回接種となります。

尚、インフルエンザ予防接種は、ワクチンが無くなり次第予約を終了します。

かぜ予防のポイント

① しっかりと睡眠をとり、バランスのとれた食事と適度な運動を続け、体力維持に努めましょう。

② 石鹸を使い、しっかりと手を洗いましょう。

③ 口のの中やのどの奥は、ウイルスの上陸地点のひとつです。うがい液を使い、しっかりと洗いましょう。

④ 室内の湿度を適度に保ちましょう。

⑤ 流行期には人ごみを避け、かぜにかかったら、マスクをつけ、感染の広がりを防ぎましょう。



今年もあとわずか。みなさんはどんな年でしたか？私の今年起きた落盤事故です。地下七メートルに三十三人が閉じ込められ、チリ国内だけでなく世界に感動をもたらしただけでなく、及ぶ過去に例を見ない救出劇でした。あの時の世界中の一体感、は忘れません。今度は、戦争のない世界をつくるために、一体感をもてたらいいたすね。
 あわただしい年末年始に事故のないように、まめでたつしやでまた来年。

あとがき

年末年始外来診療体制

平成 22 年 12 月 29 日（水）から平成 23 年 1 月 3 日（月）までの年末年始期間中は救急患者様のみ受付となり、通常の外来診療は休診となります。なお受付の際は必ず保険証をご持参ください。また、入院の患者様への面会時間については 15 時～19 時となっておりますのでご理解をお願いいたします。