第511号

主な記事

・達増知事と懇談　（1面）
・県歯科医師会と懇談　（1面）
・医科歯科連携糖尿病講演会　（2面）
・社保だより　（4面）
・認知症講演会　（4面）

岩手県保険医新聞

発行所
岩手県保険医協会
〒020-0034
盛岡市盛岡駅前通15－19
TEL 019-651-7341(代)
FAX 019-651-7374
発行人　南部淑文
https://www.i-hoken-i.org
購読料　年2,400円（〒別）
会員の購読料は会費に含まれています。

岩手の医療のため 共に頑張っていきたい

達増知事との懇談開催

当協会医療運動部は3月8日㈮、盛岡市内のホテルにて達増拓也岩手県知事との懇談を開催しました。当協会は南部淑文会長はじめ役員6名が出席しました。

達増知事（下段右から2人目）を囲んで

達増知事は、岩手県保険医協会は患者の視点で様々な取り組みを進めており、アンケート結果や提言などは県政の参考にしている。今日も有意義な意見交換をしていきたいと、あいさつされました。

小山田榮二副会長が30分ほど資料説明を行い、知事は熱心に聞き入っておられました。その後、提言（2面参照）に対して知事より回答がありました。医師の充足に関して奨学金養成の医師が、今年度は沿岸の県立病院に8名配属され、来年度はさらに4名増える予定であること、また来年度から沿岸部での勤務を必須化したことなどを紹介し医師確保に努めていることを強調されました。医療費助成の現物給付に伴う市町村へのペナルティについては、今年度より小学生分について県が半額を市町村に助成する方針であり、県議会で承認されれば実行できると述べました。国保の保険税未納による滞納処分や資格証明書の交付については、滞納者に寄り添い、きめ細やかに対応するよう引き続き市町村に要請していきたいと述べられました。

懇談では、東日本大震災被災者の医療費窓口負担の免除が知事の英断により継続されていることに対し役員が感謝申し上げました。知事からは、当協会には今後も引き続き県民の声を丁寧に集めたアンケート調査をしてもらい県政の参考にしていきたいとの発言がありました。この他、医療問題を中心に様々な意見交換がなされ、懇談は和やかに進みました。

最後に小野寺けい子副会長より、それぞれの項目に対して展望も含めて回答頂き心強く感じた。岩手の医療のために今後も連携していきたいと謝辞を述べました。

出席者―

達増拓也　岩手県知事
小原和也　知事秘書

岩手県保険医協会

南部淑文　会長
黒田康之　副会長
坂　正毅　副会長
小山田榮二　副会長
小野寺けい子　副会長
佐藤　豊　常任理事

目指すところは同じ!!

―佐藤保会長、大黒英貴専務理事と懇談―

2月26日㈫、ホテル東日本盛岡にて一般社団法人岩手県歯科医師会（以下、県歯と略）との懇談を開催しました。県歯からは佐藤保会長と大黒英貴専務理事が出席され、当会からは南部淑文会長、小山田榮二、黒田康之両副会長、米持武美常任理事、事務局が出席しました。

はじめに当会の小山田副会長より、医科歯科連携に関する保団連役員アンケート結果や歯科衛生士養成学校生就労意識調査アンケート結果、「保険で良い歯科医療の実現を求める」地方議会意見書採択運動について、神奈川県保険医協会実施の「開業医の働き方」調査結果などの活動報告や資料紹介を行い、当会活動へのご理解とご協力を求めました。

続けて佐藤県歯会長より、平成31年度予算（案）―歯科保健医療施策の概要―（厚生労働省医政局歯科保健課）、10月の消費税率の引き上げに伴う診療報酬改定（初再診料・歯科訪問診療料の引き上げ）などについて、資料をもとにご報告いただきました。

その後、歯科を取り巻く情勢や諸課題について終始和やかに懇談がなされ、両会とも目指すところは同じであるということあらためて再認識しました。

第42回 定期総会のご案内

6月23日（日）

総会	13：00 ～ 13：40
総会記念講演	14：00 ～ 16：00
懇親会	16：00 ～ 17：30

総会記念講演

「憲法と“子どもの人権”」

講師　木村 草太 氏
首都大学東京教授

©岩沢 欄

参加無料（どなたでもご参加できます）

※　記念講演チラシを同封しております。会員の先生、スタッフさん、ご家族のご参加お待ちしております。参加ご希望の際はチラシにてお早目にお申込みください。
　会員の先生方には、6月上旬くらいに、総会出欠はがきをお送りしますので、ご返送くださいますようお願いします。

鍼（はり）のひびき

沖縄の県民投票で7割の人たちが辺野古基地に反対。安倍総理はこの結果に対して、「基地負担の軽減に全力を尽くしていきたい」と言ったが、以前から沖縄県民が「日米地位協定」の見直しを求めてきたことを知らないのか？「最大限の努力」は嘘か。せめてヨーロッパなみの地位協定ができればずいぶんと沖縄県民は嬉しいはずなのに…。

安倍内閣の沖縄への仕打ちを見て、本土の人間の多くが辺野古基地に反対の世論調査結果が出た。

だけど皆、何をしたら良いか分からないかも知れない。そこで提案。

あなたにも出来るかも!!
沖縄を応援しよう！

1、国政選挙で辺野古基地反対の人に投票
2、マスコミへの投稿
3、地方議会・議員への働きかけ「沖縄に基地を集中することに反対する決議を！」
4、沖縄支援の集会などへの参加
5、家族・職場・地域の仲間への働きかけ
6、沖縄に応援に行く人へのカンパ
7、「沖縄とつながる岩手の会」への参加
（連絡先）x53.morikko.g47@cronos.ocn.ne.jp
☎090-8776-9686（岩間）
8、沖縄への観光旅行。辺野古へも寄ってみる。
9、「辺野古基金」や「沖縄とつながる岩手の会」へのカンパ
10、沖縄の人たちに基地を押し付けない心、辺野古基地には反対の心を持ち続ける。
11、SNSで沖縄を応援する話を広げる。
12、沖縄県へのふるさと納税
ちなみに「沖縄とつながる岩手の会」は、4月に沖縄に応援に行きます。（岩見）

セーフティウォーキングで寝たきりになるのを防ごう！

～腰・膝の負担を軽減する歩き方～

メディカルフィットネスＬａ・Ｌａ
「歩く人。」インストラクター
健康運動指導士　岡　本　　寿

2018年11月15日に当会で企画した「歩行寿命をのばそう！」で講師を務めていただきました先生に、当日の内容についてまとめていただきました。簡単にできるトレーニングの仕方なども写真入りでわかりやすく寄稿いただきましたので、ぜひ試してみてください。

・平均寿命の延びに追いついていない「歩行寿命」

従来の歩き方では、大きな歩幅で、背筋を伸ばし、腕を大きく振って歩くのが良いとされています。しかし、日頃からあまり外出や運動をしない人は、筋肉や関節などの運動機能の働きが低下しています。それにも関わらず、歩き方だけ無理をして頑張るのは危険です。1950年（昭和25年）の日本の平均寿命は、男性58歳、女性62歳でした。

現在は、男性81.09歳、女性87.26歳（厚生労働省平成29年簡易生命表）となっており、男性でプラス23歳、女性でプラス25歳も寿命が延びています。しかし、問題はこの急激な寿命の延びに、歩行寿命が追いついていけないことです。

一昔前は、足腰が弱るころには人生を終えていました。ところが現在は、膝や腰に故障を起こし、しっかり歩けなくなってから、20年から30年の延命が通常化しています。従って、健康寿命を延伸するには、歩く能力を保持する期間としての「歩行寿命」を延伸することが具体的目標となります。

・トレーニングの必要性

現在、日本人40歳以上の約4700万人が骨密度の低下や膝、腰などに何らかの変形があるとされています。これらに、筋力や柔軟、バランス低下が合わさってくると、「歩く」「立つ」といった日常生活動作の自立が損なわれ、やがては要介護へとつながってしまいます。

日本整形外科学会では、このような「運動器の障害」による、要介護になるリスクの高い状態になることを「ロコモティブシンドローム」通称ロコモと称して、警鐘をならし予防を呼びかけています。

ロコモは、メタボや認知症とならび、健康寿命が短縮し、要介護状態となる三大要因のひとつとされています。ロコモ予防のためにも、重力に抗する筋力を維持・強化するための筋力トレーニングや関節の動きを滑らかにするストレッチ体操、平衡機能を改善して転倒を防ぐバランストレーニングを習慣化することが重要です。

また、ヒトは生理的原則として、身体を適度に使うことが、その機能を維持向上し長持ちするとされています。(※1)

一方、使い過ぎることによって身体が摩耗し壊れてしまうリスクもありますので、過度な機械的ストレス（メカニカルストレス）にも注意して、運動を実践する必要があります。

※1 **ルーの法則**（ウィルヘルム・ルー　ドイツの発生学者）
- ■身体の機能は適度に使うと向上する。
- ■使わなければ退化する。
- ■過度に使えば障害を起こす。

トレーニングの仕方　（3面）

☆筋力トレーニング

① 歩く時に関節を動かす原動力（筋力）を強化する
② 歩く時に関節を安定させる支持力（筋力）を強化する
③ 歩く時に関節に加わる機械的ストレスを和らげる緩衝力（筋力）を強化する

医科歯科連携で「糖尿病と歯周病の負のスパイラル」を断ち切ろう

医科歯科連携糖尿病講演会開催

講師：岩手医科大学医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野助教の長澤幹先生

講演会のようす

3月7日(木)、アイーナにて、岩手医科大学医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野助教の長澤幹先生を講師に、医科歯科連携糖尿病講演会を開催しました。昨年好評につき、引き続きの開催となりました。

長澤先生には「糖尿病最近の話題」と題して、3つのテーマでお話いただきました。

①「病診連携とCGM・FGM」では、HbA1cやSMBGではわからない血糖変動を把握することが可能で、一見良好なHbA1cでも重度の低血糖や高血糖、食後高血糖が隠れていることを発見でき、治療法を判断する非常に有効な手段であると話しました。

従来2週間だった教育入院に、2泊3日の週末短期入院を導入し、食事体験やCGMに基づいた糖尿病治療への動機づけを行う教育入院の現状も紹介されました。

②「食べ方順」では、健常者14名、2型糖尿病患者10名にCGMを装着し、3パターンの食事方法における朝食後の血糖変動を検討した結果、サラダから食べ始めると平均血糖値は変わらないものの、両群とも食後の血糖上昇およびSDの改善が見られたことを紹介。その要因を解説し、食後高血糖の改善は動脈硬化の予防につながるため、サラダから食べ始めることは簡便かつ有効な食事方法と考えられると述べられました。

③「歯周病外来」では、「歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすく、糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい」という「負のスパイラル」、歯周ポケットの深さとインスリン抵抗性の相関についても触れました。

2型糖尿病入院患者かつ歯周病外来患者63名について残存歯数、義歯、歯周ポケット、PCRなどを比較検討した最新データも示され、(1)61名（96・8％）の患者が要歯科治療、(2)残存歯数が多いほどBMIや過去最大BMIが高い傾向、(3)既報と異なり残存歯数が少ないほど血糖コントロール及び脂質代謝コントロールが良い、という結果となったが、残存歯数が少ない患者は経口摂取量が低下している可能性があり、義歯の有無についてのさらなる検討が必要であると述べられました。

糖尿病治療における医科歯科連携の意義をあらためて認識する講演会となりました。

当日の講演資料をご希望の際は、協会事務局（019-651-7341）までご連絡くださいますようお願いします。

1面関連記事

県民の医療の充実のための提言―

東日本大震災被災者の医療
1、復興が完了するまで、被災者の医療費窓口負担免除の継続
2、沿岸県立病院における医師の充足

医療費助成
1、子どもの医療費助成における現物給付及び中学校卒業までの拡充
2、現物給付導入に伴う市町村へのペナルティの半額助成
3、国の施策として子どもの医療費無料化（国への要請）
4、ペナルティの廃止（国への要請）

国民健康保険
1、保険税は市町村としっかり連携・協議し県民が支払える保険税とする
2、保険税の滞納処分は慎重に行い生活権を侵害しない（市町村への要請）
3、資格証明書は非交付とし受診権を侵害しない（市町村への要請）

難病の診断書料助成
1、難病患者が経済的負担なく診断書の交付を受けられるための診断書料助成の創設

☆ストレッチ体操

① 歩くために必要な関節可動域を確保する

② 歩くためのパワーを生み出す筋肉＋腱の弾力性を向上させる

③ 疲れて緊張した筋をほぐして体液の流れを促進させる

☆バランストレーニング

機械的ストレス（メカニカルストレス）を小さくして滑らかに歩くためにバランス機（平衡性は）非常に重要です。

☆歩いた後のセルフマッサージ

ウォーキング後のアフターケアとしてはストレッチ体操が基本ですが、手軽に行えるセルフマッサージも追加して疲労回復をさらに促進してください。

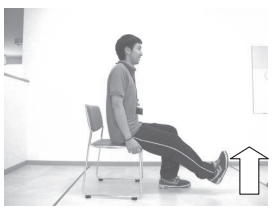
歩くためにはまず必要な基礎トレーニングを行いましょう！

参考文献：歩く人。インストラクター養成テキスト

筋力トレーニング

メディカルフィットネスＬａ・Ｌａ
健康運動指導士　　岡本　寿

筋力トレーニングの回数は５～１５回行って下さい。「少しきつい」～「きつい」と感じるレベルが適度です。鍛える筋を意識して呼吸は止めずに力を入れるときに「１、２、３、４、５」と声を出して行いましょう。１～２セットを目安に出来れば毎日行ってください。



1　太もも前、すね

① イスに浅く座り背を伸ばす。

② 片側の脚を伸ばし、つま先をすねの方へ向けかかとを床に置く。

③ 伸ばした脚を床からしっかり持ち上げて５秒間キープする。

2　お尻の側面

① 両足を腰幅に開き膝を軽く曲げる。

② 片側の脚を横に開き５秒キープする。つま先は正面に向ける。

3　ふくらはぎ

① 両足を腰幅に開いて立ち、膝を少し曲げる。

② 両手をイスやテーブルなどにつく。

③ かかとを床から数センチ上げて５秒間キープする。

ストレッチ体操

伸ばす筋肉の力を抜いて約５秒間ゆっくり伸ばし、ゆっくり戻す動作を５～１０回繰り返します。伸ばし過ぎると筋を痛める場合がありますので、痛みや違和感のない範囲で伸ばしてください。

1　太もも前（膝痛を防ぐ）

① 背もたれを持ってイスに座る。

② 外側の足を持つ。

③ 息を吐きながら足を後ろへゆっくり引く。

2　股関節の前面（腰痛を防ぐ）

① イスなどを使用しバランスをとり、脚を前後に開く。

② 上体をやや前傾し、腰を前に移動させる。息を吐きながら股関節の前面を伸ばす。

3　ふくらはぎ、アキレス腱
（ふくらはぎの痙攣や肉離れを防ぐ）

① 左右足の間隔をとり前後に開く。

② 後足のつま先を正面に向ける。後足のかかとを床につけたまま、前脚の膝を軽く曲げて腰を前方へゆっくり移動する。

バランストレーニング

※イスやテーブルなどバランスが崩れたときにつかまれるものを用意する。

1　片足バランス

① 床につかない程度に、片足を上げる。

② 片足に上半身をまっすぐにのせバランスをとる。左右交互に 10 秒から始めて、余裕があれば徐々に時間をのばす。1 分以上が目標。

2　足の前後

① 上げた足をゆっくり前へ動かし元の位置に戻す。

② 次に足をゆっくり後ろへ動かし元の位置に戻す。

③ 足を降ろさずに 5～10 回行う。

3　バランス字書き

片足立ちでバランスをとりながら浮かせた足先でゆっくり字を書く。重心の前後・左右の動きに対してバランスをとる。簡単で小さな字から複雑で大きな字へ徐々にチャレンジ。

セルフマッサージ

1　足指の曲げ伸ばし（足指関節の可動域を広げる。）

① 片足で足首をおさえ、もう一方の手でつま先を持ち、手前に足指を曲げる。

② 今度は逆に、つま先を甲に近づけるようにし、足指関節の裏側から足裏を伸ばす。

2　土踏まずの指圧（土踏まずの緊張をほぐす。）

土踏まず全体を両手の親指で指圧する。

3　足首まわし（足関節のこわばりをほぐす）

つま先を持って、足首をゆっくり大きくまわす。時計まわりと反時計まわりの両方向行う。

出典：歩行寿命が延びる！ウォーキングプログラム　歩く人。

認知症治療の目的は〝本人の生きがい〟を取り戻すこと

講演のようす

円（右）は、こんの神経内科・脳神経外科クリニック院長　紺野敏昭先生
（左）は、滝沢市地域包括支援センター主任　佐々木剛さん

2月28日㈭、アイーナで「全科に共通した認知症患者さんを治療する上で大事なこと」と題し、講演会を行いました。

はじめに、滝沢市地域包括支援センター主任の佐々木剛さんに「認知症初期支援チーム」の活動についてお話いただきました。事例や成果、課題などを具体的に説明し、有効な事業にするためには、支援チームに関する普及啓発をしながら、早期発見・早期対応の大切さを普及することがポイントとまとめました。

次に、こんの神経内科・脳神経外科クリニック院長の紺野敏昭先生に認知症患者さんへの正しい接し方についてお話いただきました。

紺野先生は、認知症の3つのタイプの大まかな見分け方、認知症の人の心理や治療薬の選択の仕方、BPSD（行動・心理症状）は特定の人にだけ表れることや、その原因と対応についてわかりやすく説明しました。

認知症の人に言ってはいけない言葉・態度を示し、この一言で全てが台無しになってしまうこと から、笑顔でゆっくり話しかけ、共感的態度が望ましいと話しました。

認知症は単なる記憶の障害ではなく、普段の生活に少しずつできないことが増え、その人らしい生活ができなくなる生活の障害である、認知症になっても全てができなくなるわけではなく、できることもいっぱい残っており、家族のため、地域社会のために役に立ちたいという思いは強く残っていること、できなくなったことでも少し助けてあげると自分でできることも多いため、社会全体が変わっていく必要があると話しました。そして、治療の目的は本人の生きがいを取り戻すことだとお話しました。

〈参加者の感想〉

・本人、家族の気持ちや対応の仕方など基本的関わりが学べた

・認知症の基本的病態や医学的対応など理解を深めることができた。滝沢市としての取り組みも、チームとして自治体で対応する重要性が大切と思う。認知症治療の目的は本人の生きがいを回復させる事という言葉が印象に残った

・できていたことができなくなる不安を少しでも取り除けたら、役に立てると感じさせるお手伝いができるように様々な職種の人と協力できたらと思いました

社保だより

4月から5月の10連休
診療報酬の取扱いについて

（「平成31年1月30日付厚労省通知保医発0130第1号」等より）

ポイント ―

1．医科・歯科の初・再診料、外来診療料、調剤料の休日加算の取扱いはこれまで通り（年末年始、ゴールデンウイークと同じ扱い）

2．投薬期間が1回14日分までの医薬品と、処方せんの使用期間の取扱いもこれまで通り

1 休日加算

・4月27日㈯は通常の土曜日の取扱いで、休日加算は算定不可

・4月28日㈰～5月6日㈰

①この日を休診としている場合、休日加算は算定可

②この日を診療日としている場合、診療時間外は休日加算が算定可能（深夜は深夜加算）。診療時間中は夜間早朝等加算を届け出ている場合、夜間早朝等加算が算定可。

③休日当番医となった場合も、上記①と②の通り。

④小児科標榜で6歳未満を診察した場合（小児科特例）や、産婦人科又は産科標榜で妊婦を診察した場合（産科・産婦人科特例）は、診療時間内であっても休日加算が算定可。（ただし深夜は深夜加算）

2 投薬

①投薬量が1回14日分を限度とされる内服薬や外用薬について14日分を超えて処方する場合、レセプトの「摘要」欄または処方せんの「備考」欄にその理由を記載する。

②交付の日を含め4日を超える日以降に調剤を受ける場合には、処方せんの「使用期間」欄に年月日を記載する。

支援から漏れる子どもたち

3月2日㈯、岩手教育会館でインクルいわて主催の内閣府未来応援ネットワーク事業活動報告会（子ども食堂などを行っているインクルいわての活動報告会）が行われ、元厚生労働事務次官の村木厚子氏が「すべての子どものために」と題し基調講演を行い、223名が参加しました。

基調講演を行った村木厚子氏

廊下に写真入りで紹介されたしゃいん食堂

村木氏は、非正規労働者が増え、長時間労働は30代が1番多く、結婚しづらく、男性の家事育児時間が短いため、日本は子どもを産みにくいと多くのデータで示しました。

子どもの貧困も6～7人に1人と深刻で、片親の場合はその半分が貧困世帯であることや、虐待死と児童相談所の現状にも触れ、行政の支援から漏れる子どもを地域や学校、保育所が気づき、行政へとつなぐ力が大事だと話しました。

自身が携わる「若草プロジェクト」を紹介し、貧困、虐待、ネグレクト、DV、いじめ、性的搾取など社会の様々な問題に翻弄され苦しむ少女や若い女性たちに対する誤解や偏見はどこから来るのか、どういう視点で支援を行ったら良いのか具体的にお話しました。

その後、「企業・大学との連携による社会体験提供と生活課題の解決のための子ども支援の場づくり事業」の報告として、岩手電力代表取締役の笠井健氏が「しゃいん食堂」について、岩手大学教育推進機構グローバル教育センター准教授の平井華代氏が「がくせい食堂」について、「インクルすて～しょん」と「生活おたすけコーナー」についてインクルの職員がそれぞれ報告し、村木氏を交えてパネルディスカッションが行われました。報告の中では、当会で1月に行ったしゃいん食堂も紹介されました。

インクルいわて理事長の山屋理恵氏は、今後の課題などについて活発な意見交換を行い、地域の皆さんの協力を得ながら、岩手だからこそできる活動を進めていきたいとお話ししました。

常任理事会だより 2月

【日　時】
2018年2月12日㈫
19：30～21：18

【場　所】
盛岡フコク生命ビル会議室

【出席者】
役員、事務局併せて12名

1、2019年1月期活動報告並びに2019年2月～3月期活動計画が承認された

2、2020年医療研究フォーラムの主務地を引き受けること及び基本となる開催日程等が承認された

3、岩手協会としての東北ブロック会議の対応として、東北グループ保険の制度拡充と東北ブロックにおける保団連理事定数を現状維持とすることが確認された

4、第42回定期総会の記念講演会の講師候補について承認された

5、2019年の医療研究フォーラムにおける「全国共同調査」を実施することが承認された

6、県議会への消費税10％増税中止を求める請願行動について、請願者として加わることが承認された