すこやか健保

2021 September 9 vol.874

★Special issue

若い世代中心に感染者が激増
緊急事態宣言は拡大、延長へ

新型コロナウイルスの感染者数が増大している中で、東京五輪が開催され、17日間の熱戦を繰り広げ幕を下ろしました。その間、新規感染者数は7月29日、全国で1万人を突破、2週間後の8月13日には2万人を超えました。関東では東京、埼玉、千葉、神奈川の1都3県で過去最多を更新、関西でも大阪府を中心に拡大し続けています。特に都市部の繁華街では若い世代を中心に人出が増え続け、度重なる緊急事態宣言で自粛効果が機能しなくなったかのようにみえます。

この状況に、政府はさらに緊急事態宣言とまん延防止等重点措置の対象を拡大しましたが、新型コロナの感染拡大は収まらず、8月17日には緊急事態宣言に7府県追加の13都府県、まん延防止等重点措置に10県追加の16道県に拡大。期間も9月12日まで再延長しました。

新型コロナの感染拡大が収まらない原因の一つに、1年以上にわたる自粛生活を強いられた若い世代を中心に、「もう限界」という心理が強く働いていることがあげられます。政府も対応を検討していますが、これといった決め手を欠きこのままでは、自粛疲れからの緊張の緩みによる人流の増加に歯止めがかからず、感染者が激増し続けることが危惧されます。

期待されているワクチン接種は、2回接種した高齢者の割合が7月末に8割を超え、高齢者の感染者・重症者数は大幅に減っていますが、若い世代にはワクチンの供給量が十分でないこと、また一部では副反応を警戒し接種に積極的でないことや、感染力の強いデルタ株の猛威などが、感染増加に拍車を掛けている一因になっています。

医療では、感染への懸念による医療機関への受診の減少で医療費が対前年度比で若干減少傾向にあります。一方で活動自粛による経済の停滞で保険料収入が減少している健保組合も多く、今後、受診控えによる重症者の増大などで医療費の急増が予想されるなど、健保組合にとっても予断を許さない状況が続きます。

知っておきたい！ 健保のコト VOL.29

子ども・子育て支援拡充に向けた見直し

全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律が成立し2021年6月11日に公布されました。このうち、全世代の安心を構築するための給付と負担の見直しについては次号の特集で取り上げます。今回は子ども・子育て支援の拡充のための見直しについて説明します。

具体的には、育児休業中の社会保険料の免除要件の見直しです。現行の育児休業の保険料免除については、月末をまたぐか否かで免除されるか否かが決まるという不公平がありました。これを是正し育休開始日の属する月については、その月の末日が育休期間中である場合に加えて、その月中に14日以上育休を取得した場合にも保険料を免除するというものです。もう1点は賞与月の保険料免除の見直しです。これは賞与日の月末時点で育休を取得していると、実際に賞与の支払いを受けていても賞与保険料が免除されるため、賞与月に育休を取得するケースが多いことから、1カ月超の育休取得者に限り、賞与保険料の免除対象とするという改正です。これらの改正は22年10月から施行されます。

なお今回、育児介護休業法等の改正も行われ、男性の育児休業取得促進のため、子どもの出生直後の時期に育児休業を取得しやすくするため出生時育児休業制度が創設されました。こちらも現行の育休と同様に社会保険料の免除の対象となります。施行日は、公布の日から1年6カ月を超えない範囲内で政令で定める日です。

健康保険組合連合会 〒107-8558 東京都港区南青山1-24-4 電話(03)3403-0939 2021年9月1日発行 https://www.kenporen.com/

すこやか特集

整腸作用や免疫機能の活性化を促す〝乳酸菌〟で健康生活をつかむ

「乳酸菌」と聞いて、思い浮かべることというと……
ヨーグルトやチーズに含まれている、
便秘の改善効果がある、
なんとなく健康に役立ちそう、
などではありませんか。
乳酸菌は、私たちが健康に過ごすために
欠かせない力を秘めている微生物です。
今回は、微生物の研究をされている
東洋大学生命科学部の三浦健先生に、
乳酸菌の働きや効果など
その魅力について伺いました。

乳酸菌は乳酸を生み出す菌の総称

人の腸内には数百種類以上、約100兆個の細菌がすんでいます。これを腸内細菌といいます。腸内細菌は、ガスや腐敗物質を生成する〝悪玉菌〟、腸の環境次第で有益にも有害にもなる〝日和見菌〟、そして体に良いとされ悪玉菌の増殖を抑える〝善玉菌〟の3つに分けられます。善玉菌の代表格が「乳酸菌」です。

乳酸菌という名称は、実は特定の細菌を指す言葉ではありません。炭水化物などに含まれる糖を発酵させて、乳酸を生み出す細菌を総称して乳酸菌と呼びます。乳酸菌は棒状の「乳酸桿菌（かんきん）」と球体の「乳酸球菌」に分けられます。動物の乳糖をエネルギー源とする「動物性乳酸菌」と、植物のブドウ糖、果糖、ショ糖などを利用できる「植物性乳酸菌」に分類されることもあります。

乳酸菌は現在、ブルガリア菌、サーモフィラス菌、カゼイ菌、ガセリ菌など400種以上見付かっていて、その働きもそれぞれ異なります。よく耳にするビフィズス菌は、乳酸菌に分類される場合も多いのですが、学術的には乳酸菌とは異なる細菌です。ビフィズス菌も乳酸菌と同じ善玉菌ですが、乳酸だけでなく酢酸も生成します。また乳酸菌が小腸に多くみられるのに比べて、ビフィズス菌はほとんどが大腸にすみ着いています。

乳酸菌とビフィズス菌

		主な生息場所	主な菌類
乳酸菌	乳酸桿菌	小腸	ブルガリア菌 サーモフィラス菌 カゼイ菌 ガセリ菌 ラムノーザス菌 など
	乳酸球菌		
ビフィズス菌		大腸	ロングノム菌 フレーベ菌 ラクティス菌 ビフィダム菌 など

免疫の活性化で感染症やがんの予防にも

乳酸菌は、人の健康にどんな影響を与えるのでしょうか。

まずは「整腸作用」です。悪玉菌はアルカリ性を好み、酸性を嫌います。反対に善玉菌は酸性を好み、アルカリ性を嫌います。乳酸菌をはじめとする善玉菌は、乳酸や酢酸などを生成することで腸内を酸性に保ち、善玉菌優位の環境を作ります。こうして悪玉菌の働きや増殖を抑制するわけです。結果、善玉菌の働きが活性化され、腸の働きがよくなることで便通改善効果などにつながるのです。

さらに注目されているのが「免疫機能の活性化を促す効果」です。免疫とは細菌やウイルスから体を守る防御機能のことで、乳酸菌の中にはこの機能を活性化させ、免疫力をアップさせる作用を持つものが確認されています。そのため感染症やがんなどの抑制に対する効果が期待されています。

ほかにも「消化・吸収を促進する」「コレステロール値や血圧の上昇を抑える」などの効果もあることが分かってきました。

乳酸菌は人の体内だけでなく、自然界にも広く生息しています。乳酸菌が糖を分解して乳酸を生み出す働きを「乳酸発酵」といいます。乳酸発酵は食品の保存性や栄養価をアップさせます。この働きを利用して作られているのが、ヨーグルトやチーズ、みそ、しょうゆ、漬け物などの発酵食品です。

食品からの乳酸菌の摂取は継続が重要

乳酸菌はヨーグルトやチーズ、みそ、しょうゆ、漬け物などから手軽に摂取することができます。食品から摂取し生きたまま腸に届く微生物、およびそれを含む食品を「プロバイオティクス」といいます。乳酸菌はプロバイオティクスの代表選手です。乳酸菌の栄養源となるオリゴ糖や食物繊維などプロバイオティクスの増殖を助けるものを「プレバイオティクス」といいます。

食品に含まれる乳酸菌には、生きている菌（生菌）と熱処理がされている菌（死菌）があります。しかし、生菌も腸に届くまでに胃酸や胆汁などにより多くが死滅してしまいます。この点では、動物性乳酸菌より植物性乳酸菌の方が酸に強いため、生きて腸に届く割合が多いと考えられています。ただ死滅した乳酸菌も無駄にはなりません。悪玉菌の排出や腸内にすむ乳酸菌の栄養源となり、腸内環境の改善に役立ちます。

人の腸にすみ着いている細菌の種類や数は個人差があり、またある程度決まっているため、食品から摂取した乳酸菌が生きたまま腸にたどり着いたとしても長期間腸内にすみ続けることはできません。そのため乳酸菌の力を効果的に引き出すためには、乳酸菌だけでなく、栄養源となるオリゴ糖や食物繊維などを毎日継続して摂取することが重要です。乳酸菌を毎日の食生活に上手に加えて、健康生活を手に入れましょう。

プロバイオティクスとプレバイオティクスの食品

プロバイオティクス	ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、しょうゆ、キムチ、ぬか漬け、酒かす、日本酒 など
プレバイオティクス	オリゴ糖食品、果物（リンゴ、バナナ）、野菜、きのこ、豆類、海藻類、寒天、ハチミツ など

Column

乳酸菌は取り過ぎても大丈夫？

乳酸菌にはいろいろなメリットがありますが、取り過ぎによるデメリットはないのでしょうか。

「乳酸菌に関する研究の中でデメリットはあまり見付かっていません。毎食乳製品を食べたとしても問題はないと思います。乳酸菌は、私たちの健康生活に役立つものですから、積極的な摂取は健康を後押ししてくれると思います」と三浦先生。

注意したいのは乳酸菌自体の取り過ぎではなく、乳酸菌を含む食品の食べ過ぎです。こうした食品には、乳酸菌のほかにもさまざまな栄養素や成分が含まれています。食べ過ぎでカロリーや塩分などを取り過ぎてしまわないように気をつけましょう。適量を守り、継続して摂取することが、乳酸菌の力を最大限に引き出す秘訣です。

監修：三浦健（みうらたけし）先生
東洋大学
生命科学部応用生物科学科
准教授

離れて暮らす親のケア
［いつも心は寄り添って］
vol. 114

NPO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

親の運転が心配なとき

高齢ドライバーによる事故の報道を見るたび、親のことを思い浮かべ心配している人も多いでしょう。

現在、75歳以上の人が運転免許を更新するには、事前に認知機能検査を受ける必要があります。Kさん（男性40代）の離れて暮らす父親（79歳）もこの検査を受けました。Kさんが懸念していた通り、「記憶力・判断力が低下」という結果でした。免許を更新するには、医療機関を受診して診断書を書いてもらう必要があります。

「父は『だいじょうぶだ。問題ない』と口では言うのですが、内心不安なのか、一向に受診しなくて」とKさん。そこでKさんはコロナの感染者数が減ったタイミングで、父親の受診に付き添うために帰省。まず1人で診療所を訪れ、「父は僕の言うことは聞かないので、先生から返納を勧めてください」と頼みました。医師はKさんの願いを聞き入れたわけではないと思いますが、翌日、診察後、本人に対し「危険があるので、免許は返納しましょう」ときっぱり。父親はうなだれましたが、「先生がそう言うなら分かりました」と納得したそうです。

子どもの声に耳を貸さない親も、医師の言うことなら聞き入れる傾向があるので相談してみましょう。そして、親が決断したら、今後の「生活の足」についてよく話し合ってください。各自治体では、返納すると公共交通機関の補助などさまざまな特典を用意しています。また、免許返納後も自宅に車があると、長年の習慣から、「つい乗ってしまう」ことがあります。処分するところまでしっかりサポートしたいものです。

ほっとひと息、こころにビタミン
vol. 42

精神科医　大野 裕

長い休み明けには意識的にペースダウン

夏休みが終わりました。自粛中心の生活を送った人も少なくないと思いますが、夏休みが終わると、また同じ日常に戻ることになります。私は、この時期になると決まって高校生時代を思い出します。長期の休みの終わりが近づいてくると、もとの日常生活にうまく戻れるかどうか不安になっていたからです。それまで休みでのんびりと過ごしていた自分が、夏休み前のように勉強ができるかどうか、心配でした。

そのように不安な気持ちに気付いたときには、勉強や仕事のペースを意識的に落とすようにしましょう。不安になると、以前のような状態に早く戻りたいと焦って、つい無理をしてしまいやすいからです。以前はこれくらいできていた、だからできて当然だと考えて、基準を高くし過ぎてしまっていることもあります。

しかし、長い休みが続いて本来のペースを維持できなくなっている可能性がありますから、すぐに元に戻ろうとしても無理な場合もあります。その結果、気持ちばかり焦って、結局は思うように物事が進まなくなり、やはりダメだったと落ち込むことになります。

こうしたことを避けるためには、ペースを落として現実に目を向け、何か問題があるかどうかを確認するようにします。もし問題があるようであれば、その問題に対処するために何ができるか、具体的に考えるようにします。

そのときには、できることから少しずつ、簡単すぎると思うようなレベルから少しずつ手掛けていくようにします。簡単なことでも一つできると、それが自信になって、もう一つやってみようという意欲が湧いてきます。

COML 患者の悩み相談室　Vol.54

私の相談　月の途中で転職、高額療養費の合算はどうなる？

私（男性・48歳）は現在、大腸がんのため外来化学療法で抗がん剤治療を受けているのですが、それ以外にも持病があって、内科と眼科と歯科にかかっています。すべて異なる医療機関なのですが、内科と眼科でも少し高額な治療を受けています。

外来化学療法で支払っている医療費の月額は35,000円ほど。内科では25,000円、眼科では30,000円、歯科は10,000円ぐらいの出費で、これぐらいの医療費がかかる治療がこの先半年ぐらい続く予定です。

高額療養費制度があることは知っていたのですが、それぞれの金額だと上限額には達しないので諦めていました。ところが知人から「合算して高額療養費の対象になるはず」と言われ調べたところ、私のように70歳未満の場合、1カ月の負担額が21,000円以上のものは合算して申請すれば、自己負担限度額を超えた分が償還払いされると分かりましたので、それ以来、申請しています。

ところが、抗がん剤治療を受けている関係もあって、転職することにしたのです。そのため、月の途中で保険証を変更しなければいけなくなりました。このような場合、高額療養費制度の合算はどのようになるのでしょうか。2つの保険者で折半して支給してくれるのでしょうか。

回答

回答者
山口育子（COML）

相談者の言う通り、70歳未満の一般の方の場合、複数の科や医療機関にかかっていて、1カ月の負担金額が21,000円を超えると合算して申請できます。この方の場合は、歯科は対象にならないので、外来化学療法と内科、眼科が合算の対象になります。

途中で退職や転職などによって保険証が変わる場合は、同じ保険者――例えば、中小企業が加入している「協会けんぽ」だった方が、転職後も「協会けんぽ」であれば、新しい保険証に変わっても継続して申請が可能です。しかし、「協会けんぽ」から「健康保険組合」や「国民健康保険」など、保険者が変更になる場合は、合算することができないのです。これは、年に4カ月以上高額療養費に該当すると自己負担限度額が減額される「多数該当」も同じ考え方です。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML（コムル）
「かしこ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
詳しくはCOMLホームページへ ▶ https://www.coml.gr.jp/
電話医療相談 大阪：TEL 06-6314-1652
〈月・水・金 9:00～12:00、13:00～16:00（15:30受付終了）〉ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え
〈土 9:00～12:00〉

健康マメ知識

個人差がある〝腸内フローラ〟必要な菌もそれぞれ

人の腸の中にはたくさんの種類の細菌が存在し、顕微鏡で見るとあたかもお花畑（flora）のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれます。実はこのフローラ、菌の構成や成育状況は人によって異なります。また年齢や食習慣、その他の生活習慣、そのときの体調やストレスなどによっても変化します。自分にとって、今どんな乳酸菌が必要なのかは人それぞれです。

特集の三浦先生は「どんな食品が今の体に合っているのかは、食べてみないと分かりません。便秘や下痢が良くなった、血圧が安定した、体調がいいと感じるなど、自分の体と対話しながら自分に合う乳酸菌を探してください」と話します。乳酸菌のメリットを利用するためには、自分の体と向き合いながら、上手に取り入れる必要がありそうです。

編集：健康保険組合連合会 組合サポート部「すこやか健保」編集部　デザイン：株式会社 大成美術プリンティング／株式会社ノース・ヒル