

まるやまファミリー  
クリニック 健康便り



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック  
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 佐藤 幸

私の趣味

独身時代は小学校から習っていた詩吟や友達  
と旅行に行き、ご当地のかわいい物を集めたり  
していました。最近はなかなか趣味を  
する時間はないですが家族で旅行に  
行ったり、雑誌を見て美味しい物を食  
べに行ったりしています。



院長の巻頭言



空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりましたが、皆様  
におかれましては健やかに過ごしたことと存じます。

今月は高齢者の医療費問題についてお話しします。  
最近老年医学界では75歳以上を高齢者と定義しました(現制  
度上の後期高齢者)。

2017年度、医療費の患者負担に上限を設ける「高額療養費  
制度」に対して、一定の所得がある世帯の限度額を引き上げ  
ることになった。また、75歳以上が加入する、後期高齢者医  
療保険では保険料負担の「軽減特例」も見直されています。

一方、介護保険サービスの自己負担も、2018年度から増える  
予定のようです。高齢者の生活はますますきつくなり、年金  
での老後資金のやり繰りがさらに厳しくなりそうです。なぜ  
このタイミングで医療保険制度改革が必要なのかというと、  
急激な高齢化によって医療費などの社会保障費が増大し続け、  
日本の財政を圧迫しているからです。2016年度当初予算では、  
社会保障費が約32兆円で3分の1を占め、1990年と比べると約3  
倍にも膨らんでいます。社会保障費が毎年1兆円規模で増加し  
ている中、社会保険料収入は横ばいで推移しているため、そ  
の多くは税金と借金で賄われています。少子高齢化は今後も  
止まることはなく、財政は一層深刻化することが予測されま  
す。2025年には、団塊世代が75歳以上の後期高齢者になる  
という、「2025年問題」がささやかれています。高齢になれば  
当然、病気が要介護になる可能性も高まります。医療費の推  
移を見ると、70歳以降に生涯の医療費の約半分がかかり、75  
~79歳でピークを迎えます。また、要介護者の発生率は加齢  
とともに急に高まり、80~84歳では29.9%、85歳以上では  
60.3%にも上ります。政府としては、団塊世代が70歳以上  
になる2020年までに、医療・介護制度改革を進めたいのでし  
ょう。そもそも高額療養費制度とは、医療費がかさんだ際に、  
患者負担に毎月の限度額を設ける仕組みです。現行、70歳以  
上の高齢者には所得に応じて、外来費や入院費で優遇措置が  
あります。まず、70歳以上の現役並み所得者(年収370万円以  
上)は、外来費の負担限度額について、現行の4万4400円が  
2017年8月には月5万7600円へ、2018年8月には月8万円以上へ  
と引き上げられました。また、70歳以上で住民税が課税され  
る一般所得者(年収156万~370万円)も、現行の月1万2000円  
が2017年8月には月1万4000円へ、2018年8月には月1万8000円  
へと増加しますが、これには年間上限の設定で歯止めがかけ  
られます(年14万4000円まで)。住民税非課税の低所得者  
(年収156万円未満)は、負担増がなく現行のまま維持される、  
という内容です。これらはいずれも、過度な負担増を避ける  
ため、2段階に分けて実施される計画です。どちらかといえば、  
高齢者の中でも、中高所得者から対象になっていったといえ  
ましょう。

75歳以上が支払う、後期高齢者医療保険の保険料に関し  
ても、負担を軽減している特例が見直されました。年収153万  
~211万円まで一定の所得のある人向けには、現行の5割軽減から、  
2017年4月には2割軽減となり、2018年4月には軽減措置自体が  
なくなる予定です。74歳まで夫や子どもに扶養されていた

専業主婦向けには、現状で保険料を9割軽減されており、今の  
保険料は月380円が2017年4月には7割軽減へ、2018年4月には5  
割軽減へと引き下げられます。

このように高齢者、超高齢者にも負担を負って頂くのには  
理由があります。日本は世界に誇る長寿国となった一方、そ  
れが医療費を膨張させているのは皆さんもおわかりですよね。  
薬や医療機器の高額化も進むなか、高齢者への医療はどうあ  
るべきなのでしょう。

西日本のある病院に昨年末、90代後半の重症心不全の女性  
が運び込まれた。心臓から血液を全身に送るための弁が硬く  
なり、呼吸困難に陥った。本来なら胸を切って人工弁を埋め  
る外科手術が必要でしたが、高齢過ぎて体力的に耐えられま  
せんでした。そこで、太ももの血管から細い管を通して人工  
心臓弁を届ける「経カテーテル的大動脈弁留置術(TAVI)」  
という内視鏡的治療が行われました。身体への負担が少ない  
最先端の技術で費用は何と700万円もかかります。保険が利く  
ので患者負担は少ないのですが、保険料や公費の負担は莫大  
なものです。治療は成功して女性は無事に退院しましたが、  
その数カ月後に肺炎で亡くなったようです。治療を担当した  
医師は振り返ります。「症状が悪化するまで畑仕事をしてお  
り、『もう一度元氣になりたい』という思いが強かった。高  
齢になるほど肺炎や脳梗塞のリスクは高くなるが、発症す  
るのか予測は難しい」と。TAVIは国内では2013年に保険適用さ  
れ、8千例以上行われています。しかし、このケースのよう  
に比較的余命が短い「超高齢者」にどこまで治療を行うのか、  
医療現場は暗中模索の状況。TAVIの費用対効果は高いとされ  
ますが、合併症を起こす可能性が大きい高齢者には費用対効  
果が低いという海外の研究もあります。TAVIの関連学会協議  
会の事務局を務める大阪大学医学部の鳥飼慶講師は「手術で  
きかない高齢者にとってTAVIは福音となる技術。ただ、超高齢  
者にどこまで適応をするかは、医療費の観点も含めて議論し  
ていく必要があるのではないかと話しています。

日本人の平均寿命は伸び続け、2016年には女性が87歳、男  
性が81歳になりました。一方で、高齢化になればなるほど医  
療費はかさみ、2014年度の医療費41兆円の3分の1以上に当た  
る14兆円は、後期高齢者医療制度に入る75歳以上が使ったこ  
とになります。国立長寿医療研究センター大島伸一名誉総長  
は、「平均寿命を超えた超高額な薬は使わないことや、治  
療内容によっては自己負担割合を引き上げることなどを本気  
で考えないと、医療が崩壊するかもしれない」と訴えていま  
す。とはいえ高齢者の医療費を削減するという議論は、生命  
に直結する問題だけに容易な問題ではありません。平均寿命  
に達したら、はいこれで治療は終わりですなどは口が裂け  
ても言えません。しかし、そうかといって無視できない問題  
でもあります。皆さんはどのように思われますか。

それでは紙面も少なくなりました。寒い冬がぼちぼちやっ  
てきそうです。風邪を引かないように元氣でお過ごしくださ  
い。ごきげんよう、さようなら。



認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を  
血液検査で早期発見



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

# ビタミンKの働き



カルシウムが骨に沈着するのを促進



# 脂溶性ビタミン：ビタミンK

ビタミンKは、血液凝固に関与しています。血液が凝固するには、プロトロンビンなどの血液凝固因子が必要です。プロトロンビンが肝臓で生成されるときに、補酵素として働くのがビタミンKです。そのため欠乏すると血液中のプロトロンビンが減少するため血液凝固に時間がかかり、出血が止まりにくくなります。

また、ビタミンKは丈夫な骨づくりにも不可欠で、骨に存在するオステオカルシンというたんぱく質を活性化し、カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があります。



## ビタミンKが不足すると

ビタミンKはさまざまな食品中に広く含まれますし、ビタミンK2は腸内細菌によっても合成されるので、健常人では不足することは稀です。しかし、新生児では腸内細菌からのビタミンK2供給が少ないため、新生児メレナ（消化管出血）や特異性乳児ビタミンK欠乏症（頭蓋内出血）を起こすことがあります。

ビタミンKの吸収は胆汁の存在のもとに小腸上部で行われているため、高齢者などでは膵液や胆汁の分泌量が低下すると、腸管からのビタミンKの吸収量が減少します。また、抗生物質の長期投与で腸内細菌が死滅してしまったりすると、欠乏して出血傾向がみられることがあります。



## 丈夫な骨を作る！ - 骨の形成促進効果、骨粗鬆症予防、骨吸収の抑制



ビタミンKは骨の形成を促す効果があります。ビタミンKは、カルシウムが骨に沈着するのに必要なタンパク質を、活性化する効果があるので、丈夫で健康な骨作りには欠かせない栄養素です。また、ビタミンKは骨吸収を抑制する効果もあるので、骨粗鬆症の予防にもなります。ビタミンKは、骨粗鬆症の治療薬にも用いられています。

## ビタミンKは女性の強い味方！ 出産、更年期に至るまで

ビタミンKは、特に女性に必要な栄養素の一つです。

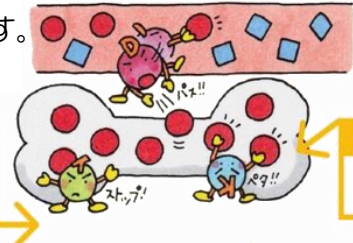
ビタミンKは止血効果があるので、出産時にはとても重要な栄養素です。

また、閉経後は女性ホルモンの低下が原因で、カルシウムの摂取量が十分でも骨量が減ります。そのため、ビタミンKの骨にカルシウムを取り込む効果が重要になります。このようにビタミンKは、女性にとって若いときから、出産、更年期に至るまで大切な栄養素です。

ビタミンD  
小腸からのカルシウム吸収をサポート

大豆イソフラボン  
カルシウムの溶出を防止！

ビタミンK  
カルシウムを骨に貼付け



## ビタミンKの多い食品

ビタミンKは納豆に非常に多く、1パック（40g）には240μgも含まれています。その他には、こまつ菜やほうれん草などの緑黄色野菜にも多く含まれています。その他に、海藻、豆類、植物油などにも含まれます。ビタミンK2は発酵食品の納豆に特に多く含まれます。また、肉類、乳製品、鶏卵などにも含まれています。脂溶性なので、油と一緒にとると吸収率が上がります。



なお、血液の抗凝固剤（固まらないようにする薬）を飲んでいる人では、納豆を避けるように指導されますが、これは納豆に豊富なビタミンKが薬の効きを悪くしてしまうからです。

### 当院の設備紹介



### 遠赤外線治療器

遠赤外線特有の穏やかな温熱効果が得られます

**赤** 外線治療器は古くから温熱療法として、筋肉痛、神経痛等に利用されてきましたが、最近では温熱効果の優れた遠赤外線が注目されるようになってきました。遠赤外線の持つ共鳴吸収、深達作用により、体をソフトに加温し、穏やかに効率よく深部まで暖まり、効果的に血流・血量を増加させ、新陳代謝を促進します。治療を終了した後でもぬくもりが残存します。血行不良からくる痛みやしびれに使用します。