

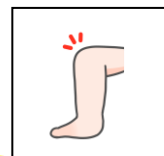
第212号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「健康寿命に大切 膝関節」

「マイナ保険証」



健康寿命に大切 膝関節

「人生 100 年時代」と言われるなか、健康寿命を維持するため欠かせないのが、足腰がしっかりしていることだといわれています。ただ、年齢を重ねると、膝に不安を感じている人が多いです。いかにして、膝の健康を保てばよいのでしょうか。

膝が痛くて歩けなくなると人生のクオリティーが落ちてしまい、健康寿命にも影響を及ぼします。厚生労働省がまとめた 2022 年の国民生活基礎調査によると、家事などを自力で行うことが困難な「要支援者」になる原因の一位が関節疾患（19.3%）でした。

関節疾患のうち、高齢世代で特に多いのが「変形性膝関節症」です。これは、加齢などで膝関節のクッション役である軟骨が擦り減り、変形してしまう病気です。正常時の軟骨は滑らかですが、加齢に伴う筋力の低下、肥満、血行不良、新陳代謝の悪化などが加わることで、摩擦し、軟骨の表面が削り取られていきます。

変形性膝関節症は、40～50 代に発症するケースが多いです。初期症状として、歩き始めが痛い、傷んだり治ったりを繰り返している、正座しづらい等があります。第二に進行期の症状として、階段の上り下がりがつらい、曲げ伸ばしがしにくい、水がたまる等が出現します。第三では、末期症状として、歩けない、寝ていても痛む等になります。

変形性膝関節症の治療法は、現在、主に運動や薬で症状を緩和させる保存療法と、手術療法があります。ほかに、患者自身の血液や脂肪を利用するバイオセラピー（再生医療）も選択肢の一つです。保存療法は、入浴時に膝の曲げ伸ばしを訓練する「可動域訓練」やプールでの水中歩行などの「運動療法」、サポーター着用などの「装備療法」、ヒアルロン酸やステロイド剤注射が挙げられます。特に、ヒアルロン酸注射は、保険適用で安価で受けられる一般的な治療法です。膝関節にヒアルロン酸注射をすると、潤滑油の役割を果たし、膝の動きを滑らかにしますが、痛みが劇的によくなるわけではありません。

保存療法で効果がでないという人は、「人工関節置き換え手術」を医師から勧められるケースが多いです。大腿骨と脛骨（けいこつ）の表面の骨を切り落とし、そこに金属の人工関節をはめこみ、セメントで固めます。優れた治療法で、リハビリ期間も 2～3 週間で日常生活に戻れるとの見方です。手術は、保険適用で受けられるメリットがある一方で、デメリットも存在します。人工関節の寿命は、平均 20 年といわれており、手術のタイミングによっては、再手術が必要になる人もいます。

再生医療は、保存療法と手術療法の間を埋める存在だと位置づけています。治療法をうまく組み合わせることで、人工関節の手術を避けることもできます。症状を疑った場合は、すみやかに専門医を受診し、アドバイスを受けて治療を開始して下さい。

あなたは、マイナンバーカードをお持ちですか？

あなたは、マイナンバー保険証に移行していますか？

マイナ保険証 Q&A

質問 マイナ保険証を作っていないと、医療機関での診療は全額負担になってしまうのですか？

回答 そんなことはありません。資格確認書を提示すれば、今まで通り治療費の1～3割の自己負担分だけ支払えば受診できます。昨年12月2日以降、マイナ保険証を持っていない人に健康保険組合などから届いていますので、ご確認下さい。なお、有効期限は最長5年で、期限はそれぞれ異なります。永続的に更新は可能です。

質問 自治体から「資格情報のお知らせ」という書類が届いたが、これが資格確認証なのか？

回答 資格確認証とは異なります。このお知らせには、保険証番号などが記されていて、マイナ保険証を持っている人にも届きます。医療機関の端末のシステムエラーなどでマイナ保険証を読み込めない時があるため、診療がスムーズに受けられるように医療機関に提示する予備的な書類です。ただし、このお知らせだけでは受診できません。

質問 政府はなぜマイナ保険証を普及させようとしているのか？

回答 政府は、将来的に、診療や治療データを活用し、医療従事者の業務やシステム、データ保存を共通化することで、病気の予防や良質な医療提供につながる医療DX（デジタルトランスフォーメーション）の実現を目指しています。診療内容が書かれた電子カルテの情報を病院間で共有するサービスを始めており、紙の処方箋をデジタル化して電子処方箋のシステムを組み合わせることで、将来的に患者の病歴などを迅速に共有することも可能になります。また、災害時でも役に立ちます。



春花粉の季節が近づいてきました。早めに対策するようにしてください。遠慮なく、薬剤師にご相談下さい。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>