国保くまもと



Vol.263 2024年3月号

	目次 ◆ 保険者を訪ねて - 津奈木町
888	◆ZoomUp
4	・「令和 6 年 2 月熊本県国民健康保険団体連合会通常総会 」 ◆国保連合会 News!!
	・「令和 5 年度保健事業支援・評価委員会」
	・「令和5年度医療費適正化に向けた医療保険者合同学習会」
	・「令和 5 年度糖尿病等重症化予防研修会」 ◆ こくほ随想
	・AI にきいてみた
	・ハーバードのイケオジ教授 ◆ シリーズ企画
	・歯と口の健康講座 第18回16
	-骨粗鬆症と歯科治療について- ◆楽楽★すこやかレシピ
	◆国保の WA
A CX	

保険者を訪ねて

緑と彫刻のある町

灣祭水町



≪津奈木町の概要≫(令和5年11月末現在)

人口	4,222 人	
国保被保険者	1,059 人	
後期高齢者数	1,085 人	
世帯数	1,877 世帯	
	国保世帯数	707 世帯
	医科	1 機 関
医療機関等数	歯科	1 機関
	調剤薬局	0 薬 局

担当部署	職員	(うち専門職)
ほけん福祉課 保険班	7 人	2 人
ほけん福祉課 福祉班	12 人	2 人
住民課税務班	5 人	0 人

※会計年度任用職員を含む。



ほけん福祉課の様子

津奈木町は熊本県南部に位置し、南は水俣市、東は芦北町に隣接し、東南北の三方は山に囲まれ西は不知火海に面しています。総面積は 34.07k ㎡あり、総面積の約 6 割が山林地帯となっています。

温暖で急峻な園地では、不知火(デコポン)、スイートスプリングなどの柑橘栽培が盛んに行われています。また、不知火海では、海岸線を利用してヒラメやフグなどの養殖とタチウオ、ハモ、シラス(チリメン)漁が行われるなど、恵まれた自然を活かした果樹栽培や漁業が盛んな町です。近年では、マガキの養殖やアボカドの栽培も行われています。

町では、「住みたくなるまち」をテーマに町づくりを進めていて、「みどりと彫刻のある町づくり」を推進しています。



つなぎ温泉四季彩

津奈木町 の国保被保険者数は令和 5 年 11 月末時点において 1,059 人となっており、令和 4 年 11 月末時点の 1,140 人と比べ、7.1%減少しています。その内、65歳以上の被保険者が 590 人で 55.7%となっており、高齢化が進んでいます。

また、一人当たり医療費についても、医療費適正化等の取組により、令和3年度の493,307円から令和4年度の452,667円へと40,640円減少しているものの、熊本県内でも高い水準となっています。

町の健康課題としては、人工透析患者の割合やⅡ度高血圧*以上者の割合が熊本県内でも上位に位置していること、メタボ該当者・予備群の割合が増加していることが挙げられます。

今回は、このような状況における特定健診や重症化予防対策等の取組を中心にお話を伺いました。

※ 収縮期血圧 160-179 かつ/または拡張期血圧 100-109

保健事業の取組

~特定健診の受診率向上に向けて~

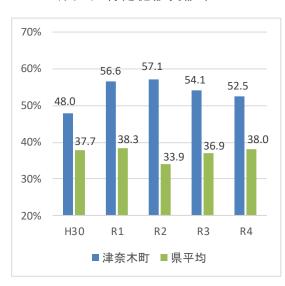
本町の特定健診は、①集団健診 (11月 (土日祝日含む))、②国保人間ドック (6月 ~翌年3月)、③個別健診 (10月~翌年2月)、④みなし健診 (10月~翌年3月)を実施しています。

人間ドックは、4月に個別通知を郵送し、役場窓口にて申し込みを受け付け、集団健診は、7月に世帯ごとに申込書を郵送し、行政区長と地域保健推進委員が取りまとめたものを役場に提出してもらっています。申込期間中には、「広報つなぎ」や有線放送を活用して周知を図っています。

また、未受診者への受診勧奨として、人間ドック、集団健診の申し込みをしていない人に対して、10月に個別健診の勧奨通知を送付しており、12月までに受診を確認できなかった場合は、1月に再度勧奨通知を送付しています。

制度開始から平成 24 年度までは集団健診の みの実施でしたが、平成 25 年度からは国保人 間ドックの開始、平成 26 年度からは個別健診 の開始や、集団健診と個別健診時の特定健診に 係る自己負担額の無償化、平成 28 年度からは みなし健診を実施しています。特に、本町では、 国保人間ドック事業に力を入れており、令和 4 年度は特定健診を受けられた人の約半数 (276 人)が人間ドックを受診しました。徐々に対象 者を拡大し、令和 5 年度は 20 歳以上 74 歳以下 の被保険者 936 人を対象に、最大 300 人に人間 ドック費用のうち 4 万円を上限として助成す ることとしています。令和 4 年度以降は、被保

(図1)特定健診受診率

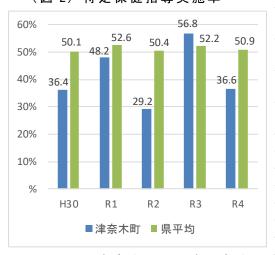


険者がより利用しやすいよう、対象者の決定方法を先着順から抽選に変更したことで、 それまで受診歴がなかった方の申し込みも増加し、健康状況の把握にも役立っていま す。

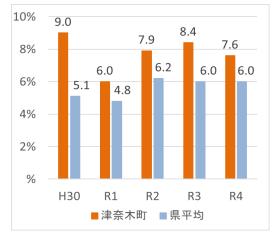
このように、被保険者の負担軽減や受診機会の確保に取り組んだ結果、特定健診受診率が平成24年度の28.1%から、令和元年度以降は50%台に向上しました(平成30年度以降の特定健診受診率は前頁図1参照)。

~特定保健指導、重症化予防対策に係る取組~

(図2)特定保健指導実施率



(図3) Ⅱ度高血圧以上者の割合



本町では、特定保健指導を健診機関への委託 により実施しています。

遠方の健診機関も多く、特定保健指導を受けるために健診機関に行くことが難しい人もいるため、特定保健指導実施率(図 2)は年度によって増減しており、実施率の向上が課題となっています。

また、高血圧重症化予防の取組として、集団健診会場に健康相談コーナーを設けて、血圧について話す機会を作っています。各検査と同様に、健診機関の方から順次健康相談コーナーへ案内してもらうことで、集団健診受診者と確実に対面で話ができるようにしています。

健診後には、分析ツールにて高血圧・高血糖・ 脂質異常・腎機能低下・心電図所見に該当する対 象者を抽出し、町の保健師が地区担当制で個別 訪問や面接相談を行っています。

このような取組の効果もあり、本町のII 度高血圧以上者の割合(図3)は、平成30年度は9.0%で熊本県内3位でしたが、令和4年度は7.6%で12位と改善傾向にあります。

健康づくりに関する啓発活動

健康づくり推進大会

町民の健康増進を目的として、「健康づくり推進大会」を2年に1回開催しています。各種表彰や健康に関する講演、保健師等による健康相談を実施していましたが、令和3年度はコロナ禍により大会の実施は見送り、表彰のみとしました。令和5年度も同様に表彰のみを行う予定です。

本大会では、特定健診、がん検診の受診率だけでなく、集団健診申込書を取りまとめている行政区長や地域保健推進委員のモチベーションの向上にも繋がるように、健診受診優良地区表彰を実施しており、特定健診部門とがん検診部門を設けています。

また、よい歯のコンクール表彰として、「親子のよい歯コンクール」部門と「輝け!歯ッピーコンクール」部門があります。親子のよい歯コンクールでは、最後の乳幼児健診である3歳6か月児健診でむし歯が0(健全歯のみ)であり、さらに親の処置している歯が3本以内である親子を表彰しています。輝け!歯ッピーコンクールでは、小学6年生と中学3年生を対象に、学校の歯科健診でむし歯が0(健全歯のみ)の児童および生徒を学校から推薦してもらっています。

医療費適正化の取組について

一人当たり医療費が、依然として熊本県内で上位の状態となっている本町にとって、 医療費適正化は大きな課題のひとつです。

意識づけとして、被保険者証交付時および年度更新時に、「医療機関の受診(重複・時間外受診・多剤等)」、「柔道整復師の保険適用範囲」、「第三者による傷病届」、「ジェネリック医薬品の使用」をひとまとめにしたパンフレットとジェネリック医薬品希望シールを配付しており、窓口交付の際には説明を行っています。

また、重複・頻回受診については、毎月レセプトと国保連合会から提供されるリストを確認しています。保健師と看護師による訪問や、来庁時の窓口、電話にて実際の受診状況等を確認しつつ、必要に応じて受療行動の改善を促しています。

国保税の収纳状况

本町の国保税の現年度分収納率(図 4)は令和 4 年度 98.8%となっており、高い収納率を維持しています。

納付書と口座振替で国保税の納付を行っていましたが、令和5年度から納付書に「地方税統一QRコード(eL-QR)」を印刷しています。このQRコードによって、全国の地方税統一QRコード対応金融機関での納付や、インターネットバンキング納付、クレジットカード納付、各種スマホ決済アプリでの納付等が可能となり、利便性が向上しました。

	R1 年度	R2 年度	R3 年度	R4 年度	
現年度分	98.0%	97.4%	98.8%	98.8%	
光 午 及 刀	(熊本県 93.14%)	(熊本県 93.89%)	(熊本県 94.29%)		
滞納繰越分	16.3%	13.1%	7.9%	11.2%	
口座振替加入率	56.9%	51.8%	50.9%	52.9%	

(図4) 国保税収納率

まちの見どころ

入魂の宿



現代美術館 柳幸典さんの作品《入魂の宿》。2022年5月に公開され、2023年6月には期間限定で宿泊も始まりました。本作品は石牟礼道子さんの文学に着想を得た柳幸典さんが廃校となった小学校のプールをリノベーションして生み出した大型野外作品です。

つなぎ温泉四季彩





全国でも珍しい、モノレールで行く展望露天風呂が自慢。湯船から津奈木の町並みや不知火海が一望でき、格別な時間を過ごせます。モノレールは 2023 年 5 月にリニューアルされ、デザインは画家の武内明子さんが担当しました。岩盤をくり抜いた「どうくつトンネル」を通って、自然石を敷き詰めた大浴場やジェットバスなども楽しめます。

物産ギャラリーグリーンゲイト



地元の特産品が揃っており、名産スイートスプリングをはじめ、デコポン、甘夏ミカンなどの旬の柑橘類や不知火海で 獲れた新鮮な魚介類の加工品、亀萬酒造の地酒などを販売しています。

2月27日(火)、ホテルメルパルク熊本において「令和6年2月熊本県国民健康保険団体連合会通常総会」を開催し、提出された14の議案は全て原案どおり可決されました。



開会にあたり、大西一史理事長(熊本市長)が、「令和6年度の本会の主な動きとしては、まず、本会の基幹システムである国保総合システムについて、令和3年3月に策定された『審査支払機能に関する改革工程表』に沿って、クラウド化及び支払基金との受付領域の共同利用が4月からスタートします。また、保健事業分野においては、令和6年度から第4期医療費適正化計画や第3期データへルス計画が開始されます。本会としては、KDBシステム等を活用した医療・介護・健診データの分析や、効率的かつ効果的な保健指導の実施について、引き続き、きめ細かな保険者支援を行い、医療費適正化の取組に努めてまいります。」と挨拶しました。

続いて、議長に松岡隼人人吉市長を選出し、議事録署名者に甲斐高士甲佐町長と石原佳 幸和水町長を指名して議事に移り、令和6年度業務計画案並びに歳入歳出予算案等につい て審議され、すべて原案どおり可決されました。

最後に竹崎一成副理事長(芦北町長)が「本日ご承認いただきました業務計画に基づき、 健全な事業運営に取り組むとともに、事業の展開に努めてまいります。」と挨拶し、終了し ました。

△ 報告事項

第 1 号	規則の一部改正等
第 2 号	令和5年度特別会計予算の補正

△ 議決事項

-	
第 1 号	令和5年度財産(積立資産等)の処分
第 2 号	令和5年度一般会計及び特別会計予算の補正
第 3 号	令和6年度業務計画
第 4 号	令和6年度一般会計予算
第 5 号	令和6年度国民健康保険関係事業特別会計(業務勘定)予算
第 6 号	(同上) (国民健康保険支払勘定)予算
第 7 号	(同上) (抗体検査等費用に関する支払勘定)予算
第 8 号	令和6年度後期高齢者医療関係事業特別会計(業務勘定)予算
第 9 号	(同上) (後期高齢者医療支払勘定)予算
第 10 号	令和6年度介護保険関係事業特別会計(業務勘定)予算
第 11 号	(同上) (介護保険支払勘定)予算
第 12 号	令和6年度障害者総合支援法関係業務等特別会計(業務勘定)予算
第 13 号	(同上) (障害者総合支援支払勘定)予算
第 14 号	令和 6 年度特定健康診查·特定保健指導等事業特別会計予算

🖎 令和 6 年度業務計画(基本方針の概要)

令和6年度は、業務計画基本方針として次の1~4を掲げ業務に取り組みます。

- 1 審査支払業務の高度化・効率化
 - (1)国保中央会主催の審査専門研修への参加等による審査担当職員の資質向上。
 - (2)全国統一コンピュータチェック項目の精緻化や、社会保険診療報酬支払基金との受付領域共同利用による整合性の実現等を通じた一次審査の充実・拡充。
 - (3) 令和6年6月からの訪問看護レセプトの電子化に伴う事務の効率化、審査の迅速化及びオンライン資格確認システム利用による資格確認の充実。
- 2 保険者ニーズに対応した支援
 - (1)特定健診・特定保健指導等の支援

第4期の保険者別目標値達成に向けた健診未受診者対策等に関する説明会の実施。

(2)システム利活用の推進による保健事業の支援

KDBシステム等を活用した分析資料の作成等による、医療費適正化に向けた保健事業の 実施を支援。

(3)熊本県の健康課題解決に向けた国保等ヘルスサポート事業等の実施

保健事業支援・評価委員会による直接助言等の保険者支援や、データヘルス推進研修会などの保険者関係職員向け研修会等を実施。

3 システムの安定稼働に向けた対応

段階的にクラウド環境へ移行する各種システムの運用コストの低減等を追求し、更なる安 定稼働に努めるとともに、市町村国保システムの標準準拠化における市町村システムと本会 システムの連携テストの実施等、必要な支援を実施。

4 自治体等業務への支援

オンライン確認システムの拡充に伴う予防接種事務のデジタル化等の業務に対して、円滑な実施に向けて準備を進めるとともに、市町村が実施する重度心身障害者助成事業等地方単独事業の現物給付化に向けた要請等に対応。

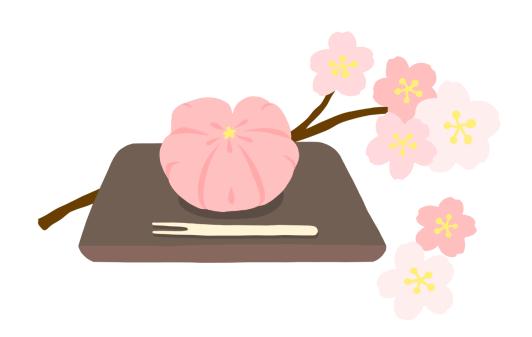
△ 令和6年度予算概要

会 計 名			令和6年度	令和5年度	前年度との比較	
一般会計		242, 216	249, 977	△7,761	96. 90%	
	業務勘定**1		1, 707, 834	1, 965, 278	△257, 444	86. 90%
国民健康保険関係 事業特別会計		国民健康保険	162, 571, 616	166, 316, 185	$\triangle 3,744,569$	97. 75%
	支払勘定	抗体検査等	129, 217	295, 358	△166, 141	43.75%
後期高齢者医療	業務勘定※1		1, 777, 248	1, 812, 012	△34, 764	98. 08%
関係事業特別会計	支払勘定※2		323, 536, 966	311, 291, 203	12, 245, 763	103. 93%
介護保険関係事業	業務勘定		1, 001, 455	974, 832	26, 623	102.73%
特別会計	支払勘定		191, 000, 756	188, 710, 699	2, 290, 057	101. 21%
障害者総合支援法	業務勘定		146, 735	147, 134	△399	99. 73%
関係業務等特別会 計	支払勘定		65, 070, 787	60, 783, 631	4, 287, 156	107.05%
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計		1, 536, 334	1, 594, 130	△57, 796	96. 37%	
合 計			748, 721, 164	734, 140, 439	14, 580, 725	101. 99%

(単位:千円)

令和6年度予算は、前年度比145億8072万5千円の1.99%増。国民健康保険関係事業特別会計等における前年度比増減の主な要因は次のとおり。

- ※1 国民健康保険関係事業特別会計及び後期高齢者医療関係事業特別会計(業務勘定)
 - ・令和5年度に実施した国保総合システム機器更改に伴う費用の減少等
- ※2 後期高齢者医療関係事業特別会計(支払勘定)
 - ・被保険者数及び一人当たり費用額の増加に伴う診療報酬受入(支出)金の増加等



国保連合会 News!!

国保くまもと Vol. 263 (2024年3月号)

◆令和 5 年度保健事業支援・評価委員会

効果的・効率的な保健事業の展開を支援



国保保険者及び熊本県後期高齢者医療広域連合における効果的・効率的な保健事業の展開を支援するため、本会では熊本県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会(以下「支援・評価委員会」という。)を設置しています。例年3回の支援・評価委員会を開催し、保険者への直接助言を実施するとともに、8保険者程度を訪問し、委員による個別支援を実施しています。

12月11日に開催した「第3回支援・評価委員

会」では、熊本大学名誉教授の荒木栄一委員長(菊池郡市医師会立病院顧問、熊本保健科学大学特任教授)をはじめ9人の委員とアドバイザーが出席し、参加保険者から特定健診や特定保健指導の実施状況等の報告後、課題や疑問点について委員からの丁寧な助言を行いました。

【支援・評価委員会での支援・助言】

○第1回:令和5年7月7日(金)

議題:①令和5年度事業計画(案)について

②支援・評価委員会への支援希望内容と支援方法 (案) について

○第2回:令和5年9月4日(月)

議題:①参加保険者からの事業実施報告について

②委員からの助言について

参加保険者:熊本市・荒尾市・人吉市・宇土市

○第3回:令和5年12月11日(月)

議題:①参加保険者からの事業実施報告について

②委員からの助言について

参加保険者: 芦北町・球磨村・合志市・和水町

【保健師委員による個別支援】

○ 8月18日(金):阿蘇市・産山村

○ 8月28日(月):長洲町

○ 9月11日(月): 菊池市

○ 9月14日(木):山鹿市、山都町

○ 9月26日(火): 五木村・山江村

◆1/30 令和5年度医療費適正化に向けた医療保険者合同学習会

標記学習会が熊本県保険者協議会主催のもと熊本県市町村自治会館2階講堂にて開催され、熊本県内保険者の保健事業担当者92人の参加がありました。

国保法に基づく保健事業の実施等に関する指針の一部改正により、保険者を異動する被保険者を継続して健康管理し、今まで通り保健事業を切れ目なく実施できるようにするため、それぞれの保険者で実施している保健事業を周知するように努



めることとされ、これまで以上に制度の枠を超えた連携を促す内容が記載されました。

また、今年度は、第3期データヘルス計画策定の年度であるため、各保険者がデータ分析し、課題に応じた保健事業の展開を立案しているところです。

本学習会は、各保険者の保健事業の状況等について情報共有し、今後の保険者間の連携 促進を目的として開催されました。

参加者からは、「医療保険者の取組には共通点があり、新たな発見、気づきなどを得られ 勉強になった」「いずれ国保や後期に移る方だと考えると、保険者の枠を超えた連携が必要 であると感じた」等多くの感想が寄せられました。

【開催内容】

・活動報告:「公立学校共済組合熊本支部における保健事業の取組状況」

公立学校共済組合熊本支部 主任主事 篠原 毅行 氏

「Well Beingを目指した保健事業の取り組み報告」

熊本県自動車販売店健康保険組合 常務理事 鶴元 正春 氏

事務長 吉川 永治 氏

「協会けんぽ熊本支部保健事業~健康づくりサポート~」

全国健康保険協会熊本支部 保健グループ長 大久保 貴史 氏

主任(保健師) 福島 ひとみ 氏

・意見交換 (グループワーク):「人工透析に至った事例から保険者間連携を考える」

◆1/31 令和5年度糖尿病等重症化予防研修会

各ライフステージにおける

糖尿病対策の具体的な方策について考える

標記研修会を熊本県市町村自治会館2階講堂にて開催し、熊本県内保険者、熊本県の保 健事業担当者等137人の参加がありました。

令和元年度第7回 NDB データによると、熊本県の HbA1c6.5以上の有所見率は全国2位と高く、年齢別でも40歳から64歳の男性で全国2位、女性で5位と若い世代から高い状況にあること等から、熊本県における糖尿病予防対策は、特定健診対象年齢である40歳からでは遅く、ハイリスク者を把握しフォローを行っていくためにも、妊娠期からのライフステージを起点とした予防活動が重要となっています。



本研修会は、第3期データへルス計画の糖尿病性 腎症重症化予防事業において、各ライフステージに おける糖尿病対策の具体的な方策について考え、今 後の効果的な予防活動に繋げていくことを目的と して開催しました。

講演後には、現在作成途中である各保険者のデータへルス計画における糖尿病性腎症重症化予防事業について、グループで意見交換を行いました。

参加者からは、「ライフステージで糖尿病を考えること、若年者からの対策の必要性を振り返ることができた」「糖負荷試験について詳しく知る機会や勉強する機会がなかったため、大変良い研修だった」等多くの感想が寄せられました。

【開催内容】

講演

「ライフステージに基づいた糖尿病対策~予防の視点から~」

講師:福島県立医科大学 医学部 糖尿病内分泌代謝内科学講座

主任教授 島袋 充生 氏

・意見交換 (グループワーク)



こくほ随想





AI にきいてみた

国保くまもと Vol. 263 (2024年3月号)

帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授 福田吉治

昨年(2023年)、社会的に最も大きなインパクトがあったものの一つが生成 AI です。 生成 AI により仕事のやり方も大きく変わりました。例えば、何か調べものをしたり、簡単な文書を作ったりする時にはまずは生成 AI にお願いすると便利で時間短縮になります。

そこで、生成(対話型)AIの代表である ChatGPTに「日本の医療費を低下させること はできますか?」と聞いてみました。

回答は、「はい、日本の医療費を低下させることは可能ですが、そのためには総合的で戦略的なアプローチが必要です」とのことで、具体的には、予防医療の強化、医療技術の効率化、医療品質の向上、薬価の見直し、電子健康記録の活用、健康意識の向上について説明がありました。さらに、「これらのアプローチは、単独で実施されるのではなく、総合的な戦略として組み合わせて採用することが効果的です。また、政府、医療機関、患者、保険会社など、多くの利害関係者の協力が不可欠です。医療費を削減するためには長期的な視野と計画が必要であり、

持続的な努力が重要です」ということでした。

どういう情報を参考にしたのか、どのような文献を引用したのかわかりませんが、 的を射た回答です。

Google による試用版の生成 AI である Bard にも同じ質問をしたところ、「はい、日本の医療費は低下できます。日本の医療費は、2023年度で42兆円を超え、国民1人あたりの医療費も世界でもトップクラスとなっています。(中略) 具体的には、以下のような取り組みが進められています」として、後発医薬品の積極的な使用、オンライン診療の推進、在宅医療の推進、医療費の自己負担率の引き上げを挙げていました。国民医療費は2022年度で46兆円なので、不正確なところもありますが、こちらもおおむねすばらしい回答です。

続いて、ChatGPT に「日本の国民健康保険の問題は何ですか?」と聞いてみました。

回答は、「日本の国民健康保険に関連する 主な問題と課題は以下のようになります」 として、財政的な持続性、費用分担の増加、 地域差、予防医療への投資不足、高齢者向け のケア、医療技術の進歩、非効率性と官僚主 義を挙げていました。

日本の少子化の原因についても ChatGPT に聞いてみました。回答として、高齢化社会、経済的な不安定感、働き方の変化、住宅事情、教育費用、社会的な圧力、出産・育児支援の不足を挙げていました。その通りですね。

教育の現場では生成 AI の使用が問題となっています。特に、学生のレポートの評価は、 生成 AI の利用に注意しなければなりません。 学校・大学によっては、レポートに生成 AI を使用することを禁止しているところもあります。一方で、生成 AI をうまく活用する ことも大事な能力の一つになっています。

さて、今年最初の『こくほ随想』ですから、 「今年はよい年になりますか?」と質問し てみました。 回答は、「私は予知能力を持っていないため、具体的な年や期間が良い年になるかどうかを予測することはできません」との前置きの後、「年が良いかどうかは、個人の経験、目標、努力、および状況に大きく依存します。良い年にするためには、ポジティブな態度を持ち、健康に気をつけ、目標を設定し、努力することが重要です。また、困難な状況に適切に対処することも大切です。どんな年であっても、自己成長やポジティブな変化を追求することで、良い結果を得る可能性が高まります」。

なかなか良いことを言いますね。ということで、今年が皆さんにとって良い年になりますように。

(記事提供 社会保険出版社)



こくほ随想







国保くまもと Vol. 263 (2024年3月号)

帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授 福田吉治

帝京大学では毎年1月に『ハーバード特別講義』を開催しています。ハーバード大学の教授等を5名招き、それぞれ4日間の講義を行います。今年で12回目となる『ハーバード特別講義』に初回からお越しいただき、いつも満席の人気教授がイチロー・カワチ教授(以下、教授)です。

教授の専門は、社会疫学という分野で、 健康の格差、社会格差の健康への影響、ソ ーシャルキャピタルや人とのつながりと健 康などです。今年も大変刺激的な講義で、 紹介したい話がたくさんあるのですが、こ こでは少しだけ紹介します。

まずは、アメリカの医療について。アメリカの医療費は、国内総生産(GDP)の約17%(2019年)で、2位スイスの12%や4位の日本11%に比較して断トツに高いようです。これは医療システムの管理費、薬剤費、医師の高額な給与が主な要因とされています。一方、平均寿命(2023年推計)では、男性44位、女性46位で、コストはかかっているのに、医療の成果としての健康状態がよくないということになります。

アメリカの社会格差は非常に大きいこと が知られています。例えば、所得の下位 50%の世帯は、国全体の富の 2%しか持たず、逆に、上位 1%が全体の富の約 60%を持っているという数値があるそうです。一部の富裕層に富が集中しているのです。しかも、コロナ禍でさらに集中しているとのことでした。

教授の講義の中で、フェイスブックをやめると社会的つながりがどうなるかという研究が紹介されていました。フェイスブックをやめた群は、継続した群に比較して、人との夕食の回数や両親と過ごす時間が増え、幸福度や生活満足度が向上したそうです。もちろん、フェイスブックなどの SNSでのつながりはよい面もありますが、 SNSを使用しないことで他の社会的つながりが増え、健康状態も改善することが示されたことになりました。

ところで、うちの学生の多くが教授にぞっこんなのです。講義の内容はもちろん、しぐさ、立ち姿、渋めの声、講義での学生へのリアクション("エクセレント"とか"イグザクトリー"など)に、すっかり心を奪われるみたいです。特に、女性陣からは"イケオジ"と呼ばれ、サインやツーショットの写真のために列ができます。

教授は幼少時まで日本で過ごしたこともあり、日本とのつながりがとても強く、日本の多くの公衆衛生の研究者が、教授の影響を受けています。その一人の私は、教授と同じようなテーマで研究を行い、講義のスライド、しぐさ、学生へのリアクションなども真似したりしてます。しかし、どうも教授とは違うようで、イケオジと言われることはありません。

さて、ハーバード大学の学長がわずか半年で辞任したというニュースをご存じでしょうか。イスラエル・パレスチナ問題の件で、反ユダヤ行動を黙認したことなどが主な原因のようで、日本の大学では考えられない出来事です。このように、世界一と言われる大学の一つであるハーバード大学の教員は、社会的にも厳しい世界に身を置い

ているのでしょう。大きな講義室で世界中から集まる学生の前で講義をし、一挙手一投足や発言(しかも、発言をしないことも)が常に注目されます。そうした厳しい環境で、頭と、体と、心が鍛えられるのです。その結果として生まれる内面からの魅力が、学生たちを魅了するイケオジをつくり出すのでしょう。イケオジになりたいのなら、私も外見や見せかけではなく、内面からの魅力に磨きをかけるように、厳しい環境で精進しなくてはいけません。

一方で、アメリカの格差の話を聞くと、 そんな厳しい社会の中で人々が幸せかどう かはわかりません。次回は、私の連載も最 終回ということで、そのあたりのことを考 えてみたいと思います。

(記事提供 社会保険出版社)

プロフィール

福田 吉治(ふくだ よしはる)

【プロフィール】

福田 吉治 YOSHIHARU FUKUDA 出身地 大分県

- ·帝京大学大学院 公衆衛生学研究科 研究科長·教授
- ・帝京大学産業環境保健学センター センター長

【略歴】

平成3年熊本大学医学部卒業。平成10年熊本大学大学院医学研究科修了(社会医学専攻)。

国立医療・病院管理研究所(医療政策研究部)、東京医科歯科大学医学部(公衆衛生学講座)、国立保健医療科学院(疫学部)を経て、平成22年に山口大学医学部地域医療学講座教授に就任。平成27年から帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授、平成30年には同研究科長。

【専門分野】

公衆衛生全般。特に健康増進・健康づくり政策・健康教育、社会疫学(健康の社会格差、健康の社会的決定要因)、 地域医療・保健・産業保健など。近年では行動経済学で用いられる「ナッジ理論」に基づいて公衆衛生施策を指導。

【学会・委員】

国民健康保険中央会 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業運営委員会 国民健康保険団体連合会 保健事業支援・評価委員会委員(東京都・埼玉県)など

【主な著書】

「ナッジを応用した健康づくりガイドブック」共著 2023 年 帝京大学大学院公衆衛生学研究科「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)からの教訓―これまでの検証と今後への提言」 共著 2021 年 大修館書店

「健康行動理論による研究と実践」共著 2019 年 医学書院 他論文多数





歯と口の健康講座



骨粗鬆症と歯科治療について

第18回

熊本県歯科医師会 理事 豊田 正仰



骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨量(骨密度)が減る、または骨質が低下し骨が脆くなり骨折しやすくなる病気です。加齢とともに進行し、骨折して初めて気がつく人が多いため「沈黙の疾患」とも呼ばれています。背中や腰が痛い、腰が曲がってきた、身長が低くなったなどは、老化によるものと思いがちな症状ですが、既に骨粗鬆症による背骨の骨折を起こしているかもしれないことを疑うポイントです。

現在、骨粗鬆症の潜在患者数は全国で1590万人と推計されますが治療を受けているのは30%程度と言われています。圧倒的に多いのは女性ですが、男性も増加傾向にあります。加齢とともに患者数は増え、「80歳代の女性の2人に1人」が骨粗鬆症と言われます。原因としては、加齢、閉経、過度なダイエット、運動不足、グルココルチコイド(ステロイド)薬の長期服用、生活習慣病などが挙げられます。骨は成長期にカルシウムを蓄積し、女性は15~18歳頃、男性は20歳前後に人生最大の骨量に達します。骨は、古い骨を壊す作業(骨吸収)と新しい骨を作る作業(骨形成)を繰り返す「骨リモデリング」という新陳代謝を絶えず行っていますが、さまざまな原因でこの新陳代謝がアンバランスになり、骨量を十分に回復することができなくなると骨量減少が始まるのです。

骨粗鬆症の危険因子には、加齢などの除去できないものと食事や運動などの生活習慣に 関わる要因で除去できるものがあります。

【除去できない危険因子】

- 加齢
- •性(女性)
- 人種
- 家族歴
- 早期閉経
- ・過去の骨折

【除去できる危険因子】

- カルシウム不足
- ビタミンD不足
- ビタミン K 不足
- ・リンの過剰摂取
- ・食塩の過剰摂取
- ・極端な食事制限 (ダイエット)
- 運動不足
- 日照不足
- 喫煙
- ・過度の飲酒
- 多量のコーヒー

生涯を通じての骨粗鬆症の予防は、獲得する最大骨量を大きくすることと、骨量減少を 最小限に留めることを基本とし、除去可能な危険因子を早期に取り除くことです。

したがって、骨粗鬆症を予防するための生活習慣の管理として以下のことが挙げられます。

- ・栄養管理:バランスの良い食事。カルシウム・ビタミン D・ビタミン K などの摂取
- ・運動療法:ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動
- ・日光浴:体内でのビタミン D 生成に必要な日光を浴びる
- ・ 嗜好品:禁煙、過度の飲酒、多量のコーヒーは控える

また、治療は骨量の減少具合によりますが、中心は薬物療法であると思います。

その中で、骨代謝調節薬に分類される薬剤は、骨の形成と吸収を調節する作用を持ち、一般的には有効である一方で、これらの薬物にはいくつかの副作用や注意事項があります。 歯科治療と関わりがあるものには薬剤関連顎骨壊死が報告されています。近年多くの研究 により重度の歯周病、虫歯の進行により生じた根尖病変、抜歯など外科処置後の治癒不全、 親知らずの炎症などが発症に関与していると考えられています。

虫歯の進行



中歯細菌(ミュータンス菌)に よる脱灰が始まる。歯みがきや、 生活習慣の改善で再石灰化も 望める。



表面のエナメル質が溶けて 穴があいた状態。滲みたり、 痛みなどの自覚症状はなし。



虫歯が象牙質まで進行。 痛みを感じたり冷たいものや 甘いものが滲みたりする。



歯髄(神経と血管)まで虫歯が 進行。激しい痛みを伴う。 根管治療が必要。



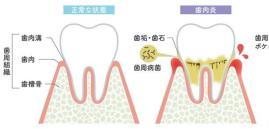
C3 Per

歯髄炎を放置すると歯根の 尖端に炎症が起きて膿が溜まる。 咬んだ時の痛みが強い。 顔が大きく腫れたりする。



歯冠が溶け、歯根だけになった 状態。神経が死んでしまい 痛みは感じない。虫歯菌が 死んだわけではないので 放置 すると骨髄炎を引き起こすことがある。

歯周病の進行



- ピンクで引き締まった歯肉
- ・歯肉溢は1mm程度
- ・歯周組織に保持されている
- ・歯に歯垢・歯石がつく
- ・歯肉が炎症をおこして赤く腫れる
- ・歯肉溝が少し深くなる ブラッシングで出血する

歯周炎(軽度)

- ・歯肉がさらに腫れ赤紫になる ・歯周ポケットが深くなる
- ・歯槽骨が溶けはじめる
- ブラッシングで出血する



- ・歯肉は大きく膨らみ赤紫 ・歯槽骨が溶け歯が動くようになる
- ・ブラッシングで膿や血が出る ロ臭が気になりはじめる

歯周炎(重度)

- ・歯肉は大きく膨らみ赤紫
- ・歯肉が後退して歯が長く見える
- 歯がグラグラになり、やがて抜ける 食事をしただけで膿や血が出る
- ロ臭が強くなる

薬剤関連顎骨壊死の発症頻度として骨粗鬆症の場合は約0.2%と言われており全身的な リスク因子としては以下のことが言われています。

- ① 年齢
- \bigcirc 糖尿病
- (3) 関節リウマチなどの自己免疫疾患
- 生活習慣 (喫煙、過度の飲酒、肥満) (4)

局所性に起因するリスクとして以下のことが言われています。

- ① 抜歯など骨への侵襲を及ぼす外科処置 抜歯は発症リスクを約7倍に上昇させる。
- ② 不適合義歯、過大な咬合力 不適合義歯は発症リスクを約3倍に上昇させる。
- 口腔衛生状態の不良、感染や炎症の存在 歯周病や根尖病巣は発症リスクを約7倍に上昇させる。
- ④ 好発部位 下顎>上顎



顎骨壊死検討委員会ポジションペーパー2023

歯科治療について

2003 年にアメリカの歯科医師が骨粗鬆症の治療薬であるビスホスホネート服用患者の 顎骨壊死を初めて報告しました。それから抜歯や外科的な処置が必要になった場合は休薬 することが提唱されてきました。しかし休薬することで得られる利点と、骨粗鬆症性関連 骨折の発症率が増加する欠点について明らかな根拠(論文)は報告されず、いまだに議論 の的であります。

2023年に発表された治療ガイドラインでは、以下の理由から「抜歯の際には休薬しないことを提案する」と記載されました。

- ① 抜歯を行う際の休薬が薬剤関連顎骨壊死の予防に有効であるとする十分な根拠が現時点では得られていないこと。
- ② 抜歯することよりも、抜歯が必要となった歯の感染症(歯周病や虫歯が進行した状態)を放置することの方が顎骨壊死を生じるリスクが高いこと。

つまり休薬しても休薬しなくても薬剤関連顎骨壊死が起きる可能性は 0 ではないことが 言えると思います。

整形外科や内科で骨粗鬆症と診断された際、または骨粗鬆症治療薬を処方された際には、 医師や薬剤師から歯科を受診するよう伝えていると思いますが、骨粗鬆症治療薬を服用する前に歯科医院で検診を受けている方は少ないのが実情です。 医科主治医からの紹介があった場合、歯の症状の有無に関わらず早めの受診をお願いします。

骨粗鬆症治療薬を服用する前の歯科治療は以下の通りです。

① 全顎的な口腔健康管理

口腔衛生指導:毎日の歯磨きがしっかりできるよう指導します。

口腔衛生管理:お口の中の細菌数の減少と歯周病の進行の予防。

入れ歯の適合確認:適合が悪い義歯を長期間使用すると粘膜に傷ができるため。

被せ物の適合確認:不適合な補綴物は虫歯・歯周病の原因になるため。

② 感染源の除去

歯の感染症を除去:虫歯の治療、神経の治療(根管治療)

保存不可や予後不良な歯の抜歯

感染を起こしている親知らずの抜歯

抜歯を行う場合、骨粗鬆症治療薬を服用するまで時間的な猶予がある場合は骨が治癒するまで $2\sim3$ ヶ月、猶予がない場合歯肉が落ち着くまで $2\sim3$ 週間後に服用を開始することが推奨されています。

骨粗鬆症治療薬を服用後の歯科治療として、歯の感染症の予防・早期治療により感染源の除去、毎日の的確な歯磨きが出来ているか、入れ歯の不具合がないか継続した治療と口腔衛生管理が必要です。

骨粗鬆症治療開始に際して歯科を受診することは、薬剤関連顎骨壊死発症を予防するためにとても重要です。また、歯周病は薬剤関連顎骨壊死の原因となるのみではなく、糖尿病やガン、関節リウマチをはじめとする種々の疾患に関わることが知られ、心臓弁置換や人工関節置換を含め多くの外科治療に際して術後合併症の発生リスクを上昇させます。

歯科医院での定期的な検診はお口の中の健康を維持し、潜在的な問題を早期に発見するために極めて重要だと考えます。歯や歯ぐきの状態を評価し、歯垢や歯石の除去を行うことにより、虫歯や歯周病などの予防が可能となり、早期段階の病気や異常を発見し、適切な治療やケアを提供することで、進行を防ぐことが可能となります。お口の健康は全身の健康にも影響を与えるため、歯科医院での検診は総合的な健康維持に寄与します。定期的に歯科医院を訪れることで、予防的なアプローチが強化され、将来の深刻な歯の問題や健康リスクを最小限に抑えることが期待されます。是非かかりつけの歯科医院をもって、健康寿命を延ばし豊かな生活を送っていただきたいと願っております。

プロフィール

豊田 正仰(とよだ せいぎょう)

【現職】

令和5年6月 熊本県歯科医師会学術・スポーツ歯科担当理事

【職歴】

平成29年6月~令和5年6月 熊本県歯科医師会学術委員会 委員



国保くまもと Vol.263(2024年3月号)

经验分司司物加口乡世

→ 監察習慣病を予防しょう ! ~

今回のテーマは、 春野菜を楽しもう!

春野菜の豆乳グラタン

提供:(公社)熊本県栄養士会





管理栄養士 福島 貴子

(公社) 熊本県栄養士会 常任理事



材料(2人分)

材料 A ・ベーコン	50g
・ブロッコリー	60g
・アスパラガス	40g
・しめじ	40g
・オリーブ油	小さじ2
豆乳ソース ・ 白みそ ・ 豆乳	小さじ2 4g 300 cc

ピザ用チーズ

栄養価(1人分)

エネルギー	225kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	15.1g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	1.0g



~ 作り方

- (1) 材料 A を食べやすい大きさに切る。
- (2) ブロッコリー、アスパラガス、しめじは 600W の 電子レンジで2分を目安に加熱する。
- (3) 小麦粉と白みそを合わせ豆乳で伸ばし、豆乳ソース を作る。
- (4) フライパンにオリーブ油を敷き火にかけ、ベーコン を炒める。
- (5) (2) を加え更に炒めて火を通す。
- (6) (3)を一度に流し、全体にからめる。
- (7) (6) をココット皿に移し、ピザ用チーズをのせ、 オーブントースターで5分を目安に焦げ目がつくま で焼く。



食材マメ知識 ~ブロッコリー~

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど、ビタミンや食物繊維などの栄養素をバランス よく含んでいます。特にビタミン C は、レモン果汁の 2.8 倍も含まれていて、野菜の中でもトップクラスです。 また、ブロッコリーは、2026 年から指定野菜に加わることになりました。指定野菜の追加は、1974 年の ばれいしょ以来、ほぼ半世紀ぶりとなります。

20g







*指定野菜とは国が、消費量が多く国民生活上の重要性が高い品目として位置付ける制度です。指定野菜は、野菜のうち特に消費量の多いものを国が定めています。 指定産地は、その指定野菜を毎年作ってくれる規模の大きな産地を国が指定しています。

指定野菜の価格が安くなった場合に、来年も野菜を作ってくれるように指定産地の農家に安くなった分だけ支払う制度があります。

指定野菜は、キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ばれいしょ、ピーマン、ほうれんそう、レタスの 14 品目です。 指定産地は890産地(令和3年5月7日現在)指定しています。(農林水産省ホームページより)

国保くまもと Vol.263 (2024年3月号)

熊本県内各地の国保に携わる皆さんの 日々の仕事や今後の目標、プライベートなどを 毎号紹介していくコーナーです。 今回は天草市と五木村のお二人です!

- 担当業務について思う ことや今後の目標
- ② リフレッシュ方法、 または趣味・特技
- る 私のまちの自慢・PR

Part24



国保年金課 敦嗣 天草市 国保税係 大川 さん



- 国保年金課に所属して2年目になります。国民健康保険の資格 の担当ですが、窓口では様々な問い合わせがありますので幅広く 対応できるよう、日々学びながら業務を行っています。
- 2 読書や映画鑑賞など家でゆっくり過ごすことでリフレッシュし ています。健康のため適度に運動するよう心掛けています。
- ❸ 天草市は、美味しい食べ物(海の幸、山の幸)や魅力的な観光 地がたくさんあります。昨年には新たな陸上競技場がオープン し、今後も様々なスポーツイベントが行われる予定です。

また、令和6年3月には天草市立御所浦恐竜の島博物館がリニューアルオープンします。気に なった方はぜひ天草市にお越しください!

五木村 保健福祉課 保健衛生係 さん

- 保健福祉課に配属になり、1年目です。国保業務では、主に資 格・給付の担当をしています。まだまだ勉強中ですが、窓口対 応も多く住民の方に分かりやすい説明・対応を心がけていま す。
- ② 趣味は車です。休日は子どもと近場をドライブしています。ま た、最近は家族みんなで県内の公園めぐりをすることも多いで す。
- ❸ 五木村は、自然が豊かなことが

自慢で四季折々の風景が楽しめます。春は鮮やかな新緑が広 がり、夏は川底まで透き通って見える川で涼み、秋は紅葉で 色づいた山々で目を癒し、冬は雪化粧で彩られた山景色が見 られます。私のおすすめは、17年連続水質日本一の川辺川 で川遊びをすることです。子どもを連れて行くと喜びます よ!ぜひ、五木村へ遊びにお越しください。