



## 知っておきたい！ 健保のコト

VOL.43

### 短時間労働者の被用者保険の適用拡大

10月からパートなど短時間労働者の適用が拡大され、勤務時間・勤務日数が正社員の4分の3未満であっても、常時100人超の事業所で、継続して2カ月を超えて使用される方は、被用者保険（厚生年金、健康保険）に加入することになりました。

これは、短時間労働者の将来の年金等の保障を厚くする観点から2016年10月からスタートしたものです。当初は、①常時500人超の事業所②1週間の所定労働時間が20時間以上③賃金が月額8.8万円以上④継続して1年以上使用される見込み⑤学生でないこと―が条件でしたが、今回①と④が緩和されました。

パートなどの方の中には夫や妻の被扶養者にとどまり、月収入が減ることを避けるため、労働時間・日数を正社員の4分の3未満にするか、年収を106万円（月収8.8万円）未満に抑えるよう調整をしていたケースもあります。しかし、働き方が多様化し、将来の年金額や健康保険による手厚い保障を考える方も増えてきています。

今回の適用拡大により、労働者でありながら国民年金、国保の加入者となっている人が、厚生年金に加入することにより将来の年金が増額されることや、健康保険の加入により傷病手当金や出産手当金の支給などが受けられます。また、保険料についても、原則労使折半の負担で済むことになります。

なお、適用拡大については、24年10月より前述①の要件が常時50人超とさらに拡大される予定です。

## ★ Special Issue 全世代型社会保障制度の議論始まる 年末までが見直し議論の山場

10月から、食料品や日用品の相次ぐ値上げラッシュに、財布のひもを固くする人も多いのではないのでしょうか。長引くコロナ禍とロシアによるウクライナ侵攻が世界経済にもたらす影響の大きさを見せつけられた気がします。

一方、同月から現役並み所得者を除く75歳以上の一定以上の所得がある人の医療機関の窓口負担が従来の1割から2割に引き上げられ、また、パートなど短時間労働者の被用者保険への適用拡大（「知っておきたい！ 健保のコト」参照）など、医療や年金の制度改革が行われました。

その背景を象徴する統計データも立て続けに公表されました。9月16日の「2021（令和3）年度医療費の動向」では、医療保険などの概算医療費が前年度比4.6%増の44.2兆円と、新型コロナウイルスの影響による患者の受診控えで同3.1%減少した20年度の概算医療費の反動などで、過去最大の増加率額となったことが明らかに。同日は、21年度の人口動態統計の

確定数も公表され、女性が生涯に産む子どもの平均数を示す合計特殊出生率が前年から0.03ポイント減の1.30で6年連続の低下と、確実に少子化が進んでいることが浮き彫りになりました。一方、総務省が18日に公表した65歳以上の高齢者数は362.7万人と過去最多で、総人口の29.1%を占め、国際比較でもわが国が最も高い比率であることが分かりました。

こうした状況を踏まえ、政府の「全世代型社会保障構築会議」は9月から本格的に議論を開始しました。既に2回の会合を経て今後、「子ども・子育て支援の充実」「医療・介護制度の改革」「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」の3テーマを中心に議論を重ね、年末に向けて報告を得る方針です。関連する他の審議会などでも本格的な議論が始まっています。議論の結果に基づき24年に予定されている法律改正のスケジュールなどを考慮すると、まさに年末までが制度見直し議論の山場といえます。



すこやか特集

# 30歳代から始まる「老眼」

## 慌てずうまく付き合うために あらかじめ知っておくこと

老眼は、「近い距離で新聞や本が読みにくくなる高齢者の症状」と思っていますか。実は30歳代から始まっているのです。近年、スマホやタブレットが不可欠な存在になり、オフィスでも家でもパソコンを使う人が増えています。こうした生活スタイルの変化は目の酷使につながり、目に大きな影響を与えています。

今回は、明治14年創立、「眼の総合病院」として眼科医療の発展とともに歩んできた井上眼科病院の井上賢治先生に伺いました。



老眼は病気ではなく、加齢が原因

老眼は病気ではなく、早い人は30歳代から始まる加齢現象です。つまり誰もが避けて通れないのが老眼です。眼科医療では「老視」と呼びますが、ここでは一般に広く使われている「老眼」と表現します。

通常、私たちは物を見るとき、その距離に応じてピントを自動的に調節しています。カメラに例えるなら、光を通すレンズが「水晶体」で、このレンズの厚さを調節してピントを合わせるのが「毛様体筋」です。毛様体筋が緊張（収縮）したり緩んだりすることで、近くを見るときは水晶体を厚く、遠くを見るときは薄くして、網膜できちんとピントが合うように調節しています。

しかし、年齢を重ねるにつれて水晶体が硬くなり、毛様体筋が収縮しても厚さを変化

多くの人が30歳代後半からすでに始まっている

させることができなくなってきました。これが老眼です。水晶体を厚くすることが難しくなり、近くのものにピントを合わせることができなくなるので、手元が見えづらくなるという特徴的な症状が現れるのです。

「近視の人は老眼になりにくい」という通説があるようですが、加齢による老化は誰にでも起こります。近視の人でメガネをあまり使用しない方は、もともと近くのものにピントが合っている状態なので、水晶体の厚さを変える必要がなく、老眼に気付きにくいのかもしれません。

年齢や生活環境の違いで個人差はありますが、30歳代後半から40歳代前半で老眼を感じるようになり、60歳を過ぎる頃まで症

状は進行します。最近ではスマホの使用頻度が増えたことにより、10、20歳代の若者が一時的に老眼と同じような症状を発症する「スマホ老眼」と呼ばれるケースも起きています。

通常の老眼は加齢により徐々に進行していくため、明確な発症時期を特定することは難しいのですが、新聞や本を読む際に、今まで読んでいた距離ではピントが合いづらくなり、距離を広げると読みやすくなることから「老眼かな？」と感じる人が多いようです。

老眼の初期には次のような症状が多く現れます。

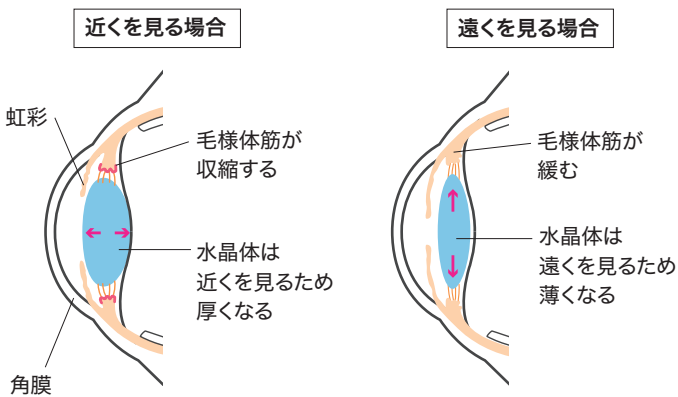
- 裸眼あるいはメガネやコンタクトレンズで遠くが見える状態で近くを見るとぼやける
- ピントが合いにくいことが増えた
- ピントが合っても長続きしない
- 目が疲れやすい
- 目がかすむ
- 目が疲れて頭痛や肩凝りがある

放置すると眼精疲労から心身に大きな影響が

現在、老眼に対する治療法はありません。だからといって放っておくのも賢明ではありません。先ほど紹介した初期症状は、老眼だけでなくドライアイや白内障、緑内障など他の眼病のシグナルである場合があります。見え方や目に異状を感じたら、自己判断は避け、眼科医の診察を受けましょう。

老眼と診断された場合でも、メガネやコンタクトレンズを使つてきちんと矯正することが大切です。老眼鏡をかけると老眼が進むと思つて矯正を避ける人がいますが、60歳過ぎまでは老眼鏡を使う、使わないにかかわらず老眼は進行します。そのままにしておくと、頭痛や肩凝りなどの症状に加え、目は脳機能と密接な関係を持つていることから眼精疲労の深刻度が増し、心身に大きな影響を及ぼす恐れがあります。

### 〈ピント機能をつかさどる水晶体と毛様体筋〉



また老眼の矯正は個人の生活スタイルに合わせて行うことが重要です。例えば運転を頻繁にする、パソコンを長時間使う、読書が趣味である、など使用頻度が多い距離に合わせてメガネやコンタクトレンズの見え方を調整するといでしょう。

避けることができない老眼ですが、人間は周囲から得る情報の約8割を目から得ているという報告があります。加齢によるQOV（クオリティ・オブ・ビジョン＝見え方の質）の低下を少しでも食い止めるためには、普段から目をいたわる生活を心掛け負担を減らすことが大切です。QOVの維持は一人ひとりのQOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）にも大きく貢献するはず

### 〈目をいたわる生活上のポイント〉

- ☐ メガネやコンタクトレンズでちゃんと矯正する
- ☐ 調節機能や血行を改善する目薬を適切に使う
- ☐ 疲れを感じたら目を休ませる
- ☐ パソコンやスマホは1時間以上連続して使用しない
- ☐ 疲労回復のため睡眠をしっかりとる
- ☐ 不調を感じたら眼科医の診察を受ける

## 年代に関係なく起こる“スマホ老眼”とは

最近、20～30歳代前半の人に、スマホの文字がよく見えない、かすむ、視線を上げるとピントが合わないなど、老眼のような症状を訴えるケースが増えています。これを「スマホ老眼」と呼びます。スマホやタブレットなどの画面を長時間見続けることで起こる症状

で、加齢性の老眼とは異なります。

至近距離でスマホの画面を見続けると、水晶体を厚く保つために常に毛様体筋が緊張を強いられる状態が続きます。そのため毛様体筋が凝り固まった状態になり、スマホから目を離すとピントが合いにくくなるので

す。こうした生活は眼精疲労を起こし、頭痛や肩凝りなどの慢性化につながります。スマホを使う際にはできるだけ30cm以上離す、長時間連続使用をしない、意識的にスマホを見ない休憩時間を作る、などを心掛けてください。



監修：井上賢治先生  
・  
医療法人社団済安堂 理事長  
井上眼科病院 院長

「いつも心は寄り添って」  
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

vol. 128

## 「施設入居」は 介護終了ではない

親の入居する高齢者施設を探し、ようやく納得できるところに巡り合えたら——、ホッと安堵するのかもしれない。親の放すように「寂しい」と話す人が少なくありません。「もう少し頑張って在宅で支えよう」と考え直し、入居を辞退する人もいます。

Mさん(女性50代)の母親は要介護4で、車で40分ほどの実家で一人暮らし。介護保険の居宅サービスを利用していましたが、「仕事と介護の両立に疲れて体調を崩しがちなんです。そのため、特養(特別養護老人ホーム)に申し込みをしていました」。入居まで、半年か1年あるいはそれ以上かかるだろうと考えていたのですが、2カ月で入居できるとの連絡がきました。母親に、「どうする?」と聞いても、「あなたに任せる」としか言いません。「母は言葉にしないけれど、本音は入居したくないのだと思います」とMさん。入居させる決断がつかないようです。



Mさんの迷う気持ちも理解できます。けれども、さまざまな事情を鑑みて、施設介護を選ぶとしたのではないのでしょうか。施設に入居するからといって、親子の縁が切れるわけでも、介護が終わるわけでもありません。Mさんの通う場所は、実家から施設に変更。施設

設に会いに行き、施設のスタッフから母親の普段の様子を聞いて、心身の状況を確認します。不自由や困っていることがあれば、本人に代わって施設側に伝えます。『正解』はありませんが、プロから24時間体制で介護を受けられ、介護者であるMさんが元気を取り戻せるなら、本人にとっても悪くない選択だと思います。

## ほっとひと息、 こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 56

## 「ガチャ」と決めつけない

「親ガチャ」という言葉を耳にすることがあります。子どもは親を選べず、生まれた環境によって人生が左右されるというネガティブな意味で使われています。

確かに、うまくいかないことが続いたときに、そのように考えたくなる気持ちは分かります。でも、そのように考えても、現実が変わりません。自分の人生が運命的に決まっているように思えて、絶望的になるだけです。

私自身も、特に若い頃、物事がうまくいかないとそのようなことを考えていたことがあります。私は僻地(へきち)の出身で、中学からは親元を離れて下宿生活を送りました。戦後の貧しい時代、交通網も貧弱です。家庭から遠く離れて生活する寂しさに圧倒される毎日で、そのような環境に私を置いた親を恨みました。

早生まれで体が小さいことに劣等感を感じて、身長を伸ばしたいと鉄棒にぶら下がったりもしていました。このように考えると、「親ガチャ」の他にも、「時代ガチャ」「地方ガチャ」「誕生月ガチャ」など、いろいろな言い方ができそうです。

でも、その一方で、私の憎まれ口を受け止めてくれる親がいました。落ちこぼれで落第した私を受け入れてくれる友だちがいました。何よりも、その頃のつらい体験のおかげで、悩

Vol.68

## COML 患者の悩み相談室

### 私の相談

## 医師の診察を受けないと 紹介状は書いてもらえない!?

私(42歳・女性)は5年前に難病であることが分かり、紹介された大学病院に通院しています。2年前に現在の担当医になったのですが、その担当医にも病院の体制にも疑問を感じることがあり、このままかかり続けていいものかと迷いが生じていました。

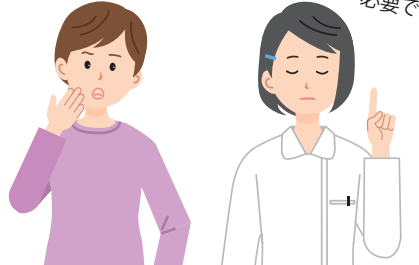
すると先日、担当医から電話がかかってきて「来月いっぱい異動することになりました。当院でこのまま経過観察するのであれば、次回から別の医師が担当します。ただ、あなたの場合、数値も落ち着いているから、大学病院でなくても対応してもらえます」と言われたのです。電話を切って、しばらく考えてみたのですが、これは転院のチャンスではないかと思いました。

そこで病院に電話をかけて担当医からの電話の件を話し、「別の病院に転院することにしますので、紹介状を書いていただきたいのですが」とお願いしました。すると対応してくれた看護師が「診察を受けて、そのときに先生に紹介状をお願いしてください」と言うのです。

以前、診断書を発行してもらったときは、診察を受けずに専用の窓口で診断書を受け取りました。同じように紹介状だけ出してもらいたいのに、なぜわざわざ診察を受けないといけないのでしょうか。納得いきません。

そうなんですか……

診察が必要ですよ!



### 回答

回答者  
山口育子(COML)

診断書の費用は保険外の実費で請求されますので、患者が単独で医療機関から受け取ることは可能です。ちなみに、その費用は医療機関が独自に決めることができます。

ところが紹介状は正式には「診療情報提供書」と呼ばれ、診療報酬点数として「診療情報提供料」が定められています。そのため、診療情報提供料だけが単独で請求されることはなく、きちんと診療を受けた一環の医学管理として算定されます。つまり、基本料金である初診料や再診料(200床以上の病院の場合は「外来診療料」)は最低限発生し、診察室での医師とのやりとりを経た上で、紹介状を発行することになり、加えて診療情報提供料が請求されるのです。

### 認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢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 TEL 03-3830-0644

〈月・水・金 10:00～17:00 / 土 10:00～13:00〉ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え

んでいる人に寄り添いながら悩みに耳を傾ける精神科医としての力も育きました。

人生は生き物で、動き続けています。それを、「ガチャ」と決め付けてしまうと、先に進めなくなりそうです。決め付けから自由になって、自分の体験をしながら生かすことで、自分らしい生き方ができるようになると、私は考えています。



### 健康 マメ知識

## “眼科ドック”を知っていますか?

健康診断や人間ドックを健康管理に役立てている人は多いと思います。ただ失明原因の多くを占める緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などは通常の健康診断ではなかなか発見することができません。そのため目に特化した「眼科ドック」を実施する医療機関が増えています。

眼科ドックは予約が必要で、検査時間は2時間程度、健康保険は適用外です。

「視力検査」から緑内障の診断に有効な「眼圧検査」「視野検査」、斜視や斜位を調べる「眼位検査」、老眼などが分かる「調節機能検査」、視神経や黄斑部、網膜血管を調べる「眼底撮影」「三次元眼底解析検査」、ドライアイが分かる「涙液検査」ほか多くの検査が行われます。検査結果は2週間前後で分かり、必要に応じて治療へとつなげていきます。