平成24年度生駒市健康づくり推進員養成講座

生駒市の医療費を考える
－医療の賢い利用と健康づくり－

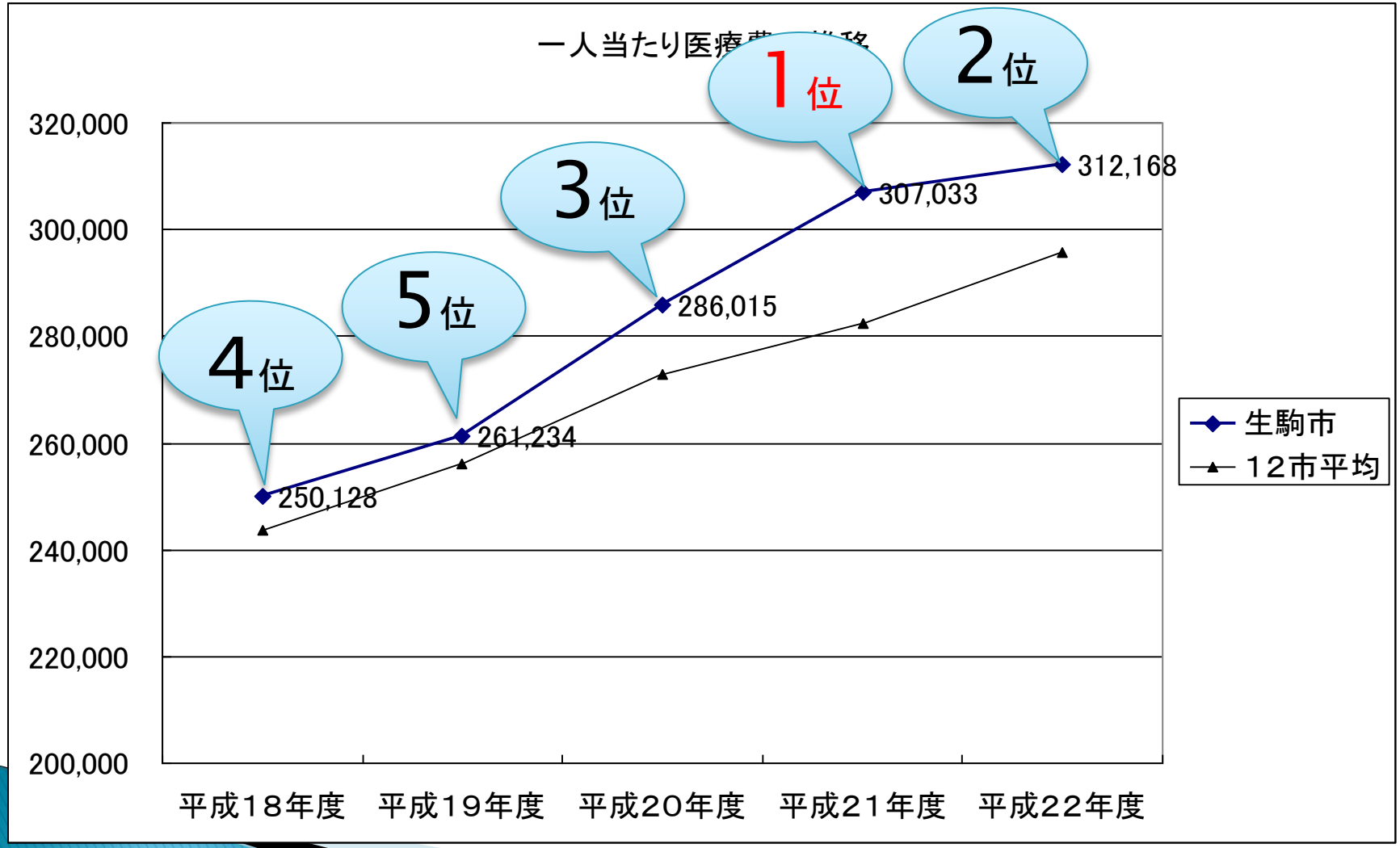
近畿大学医学部公衆衛生学　伊木雅之

本日の話の内容

- 生駒市における国民健康保険医療費の現状
- 医療費を適正化するためにできること
- 病気の予防が何よりも大切
- 健康づくりは正しい情報に基づいて

生駒市における国保医療費の現状

生駒市と県内11市の1人当たり医療費



生駒市における国保医療費の現状

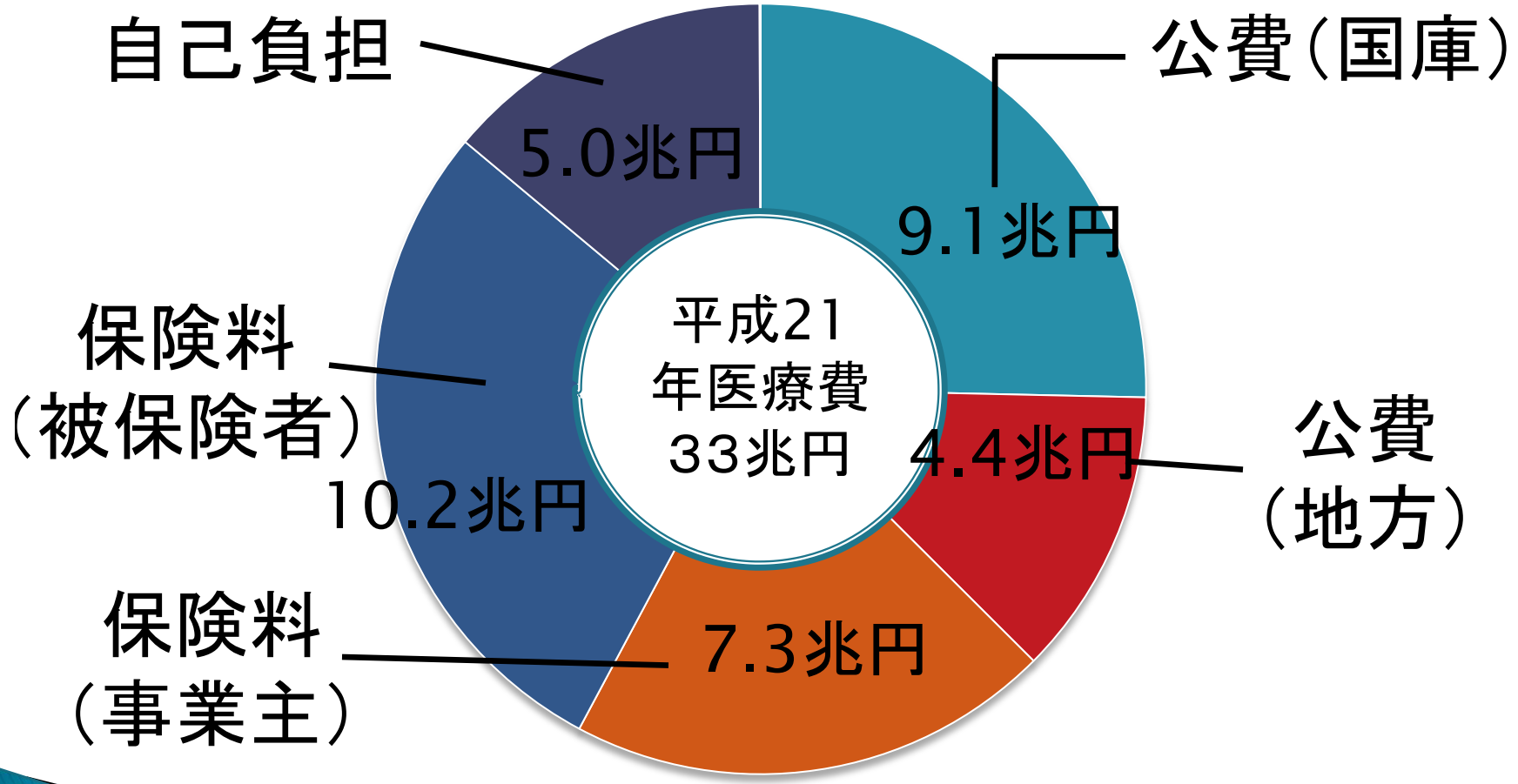
国民健康保険収支の推移

（単位：千円）

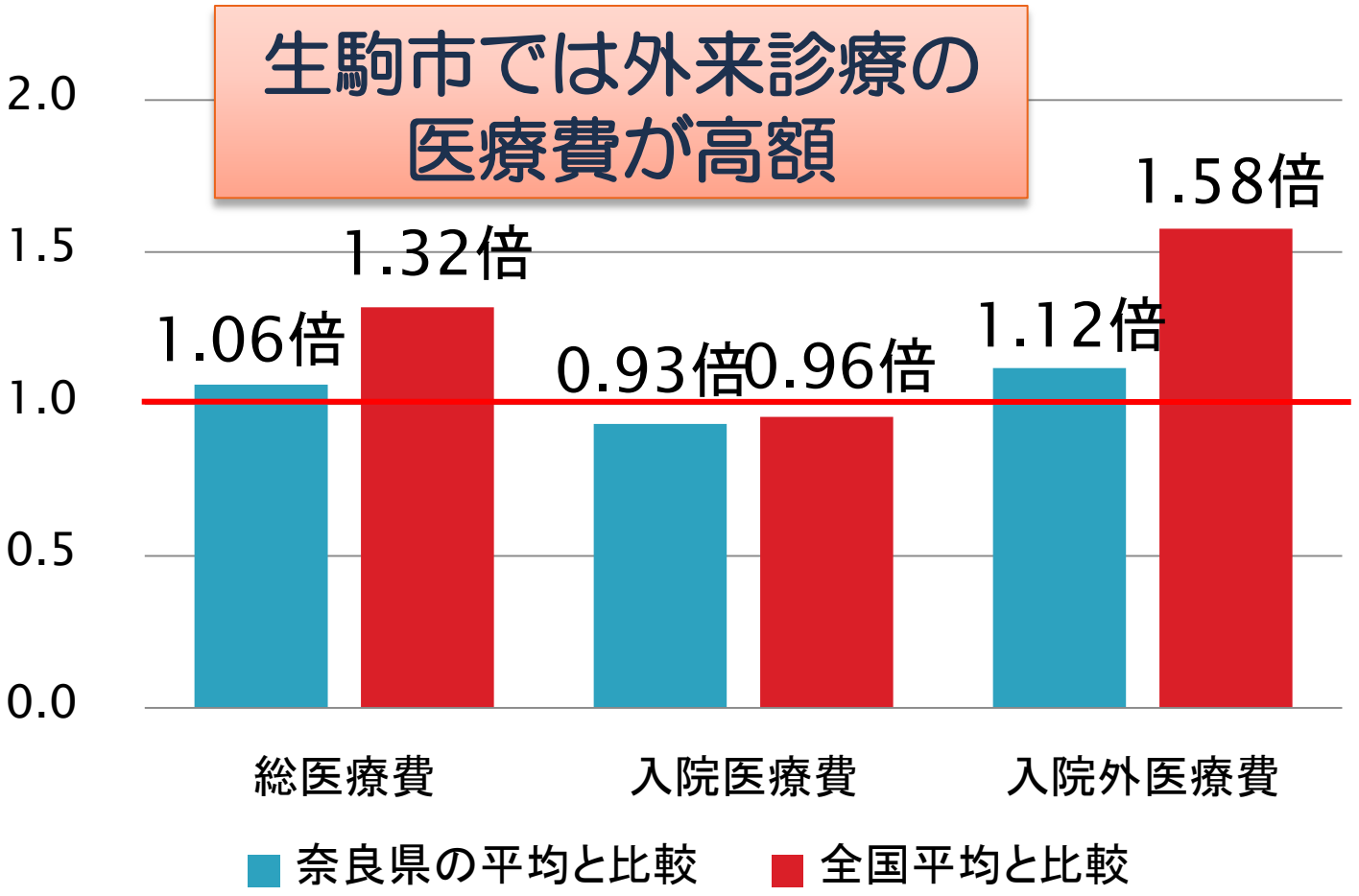
	平成12年度	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度
歳　　出	5,098,054	5,637,870	5,904,931	6,597,203	6,821,942
歳　　入	5,210,144	5,692,126	5,944,362	6,605,687	6,889,573
うち基金繰入分	40,000	50,000	180,000	260,000	170,000
収　　支	112,090	54,256	39,431	8,484	67,631

	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度
歳　　出	7,431,020	8,107,149	9,133,726	9,201,394	9,895,705
歳　　入	7,510,953	8,430,792	9,036,406	8,951,921	9,794,345
うち基金繰入分	300,000	430,000	472,702	―	-
収　　支	79,933	323,643	-97,320	-249,473	-101,360

医療保険制度の財源

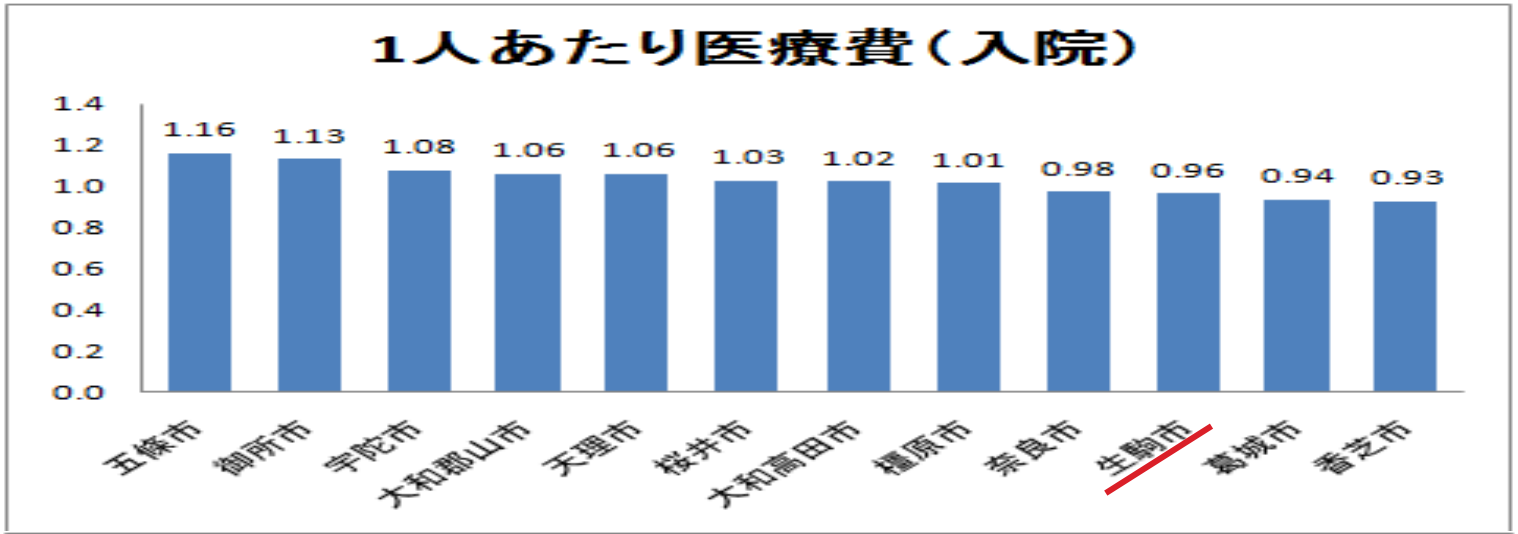

自己負担
5.0兆円
公費（国庫）
9.1兆円
保険料
（被保険者）
10.2兆円
平成21
年医療費
33兆円
4.4兆円
公費
（地方）
保険料
（事業主）
7.3兆円

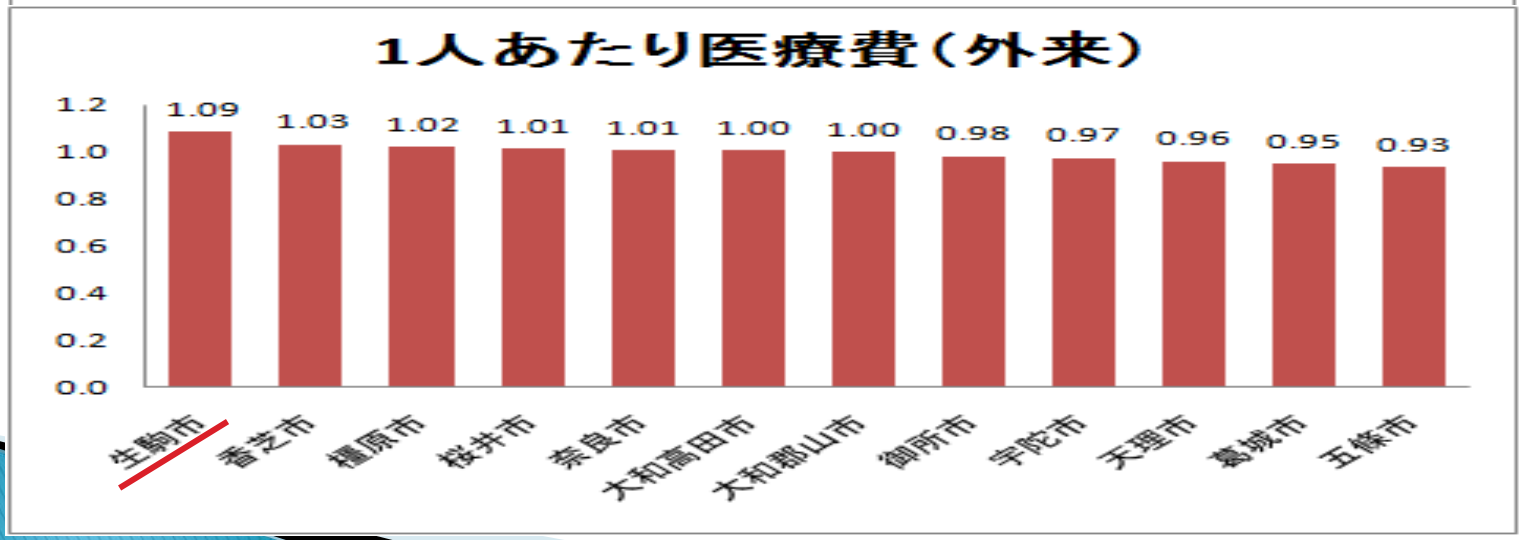
生駒市における国保医療費の現状
１人あたり医療費の国、県との比較



生駒市における国保医療費の現状

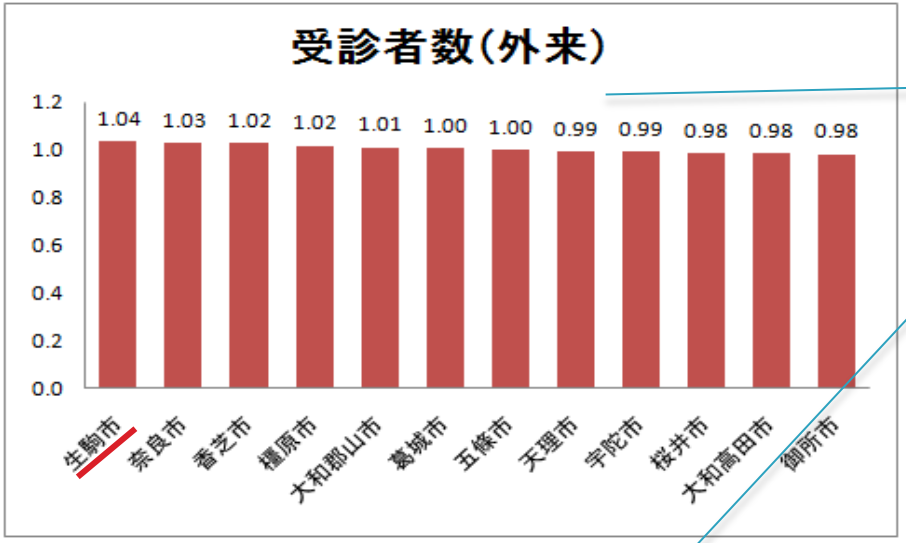
生駒市の医療費、県内他市との比較





生駒市における国保医療費の現状

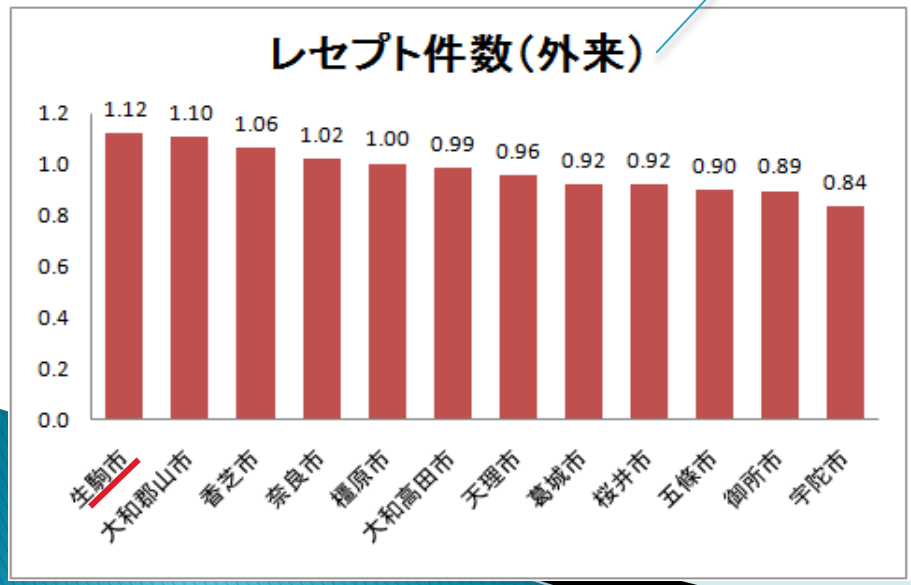
生駒の外来医療費はなぜ高額か

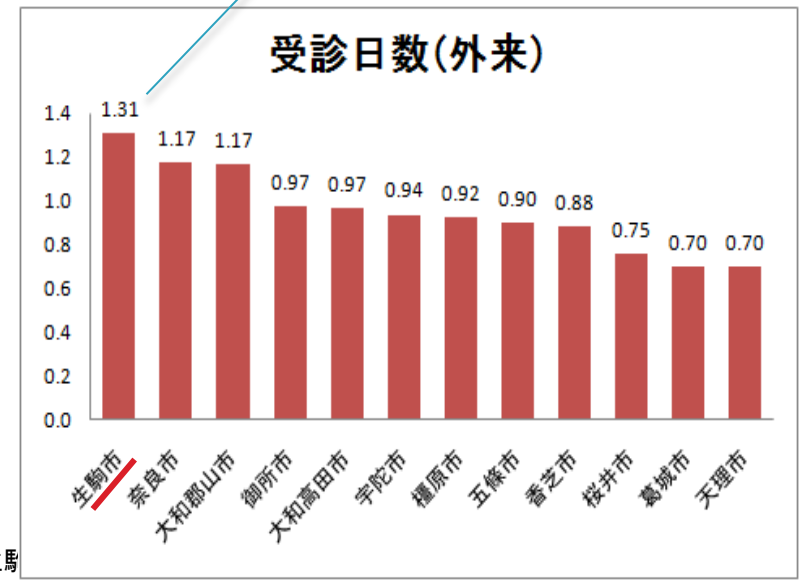


外来診療を受ける人が多い

複数の医療機関にかかっている人が多い

受診する日数が多い





医療費を適正化するためにできること

医療を賢く利用する

- 一人当たりの医療費が高額
- 複数の医療機関を受診
- 受診回数が多い

ジェネリック医薬品に転換
必要な薬や検査を受ける

かかりつけ医を決めて、まずはそこにかかる
必要に応じ、専門医を紹介してもらう

かかりつけ医にかかる
病気が安定したら長期投薬をお願いする

Mさん56歳男性の医療費

- Mさんは冠動脈れん縮による狭心症で循環器内科で２種類のお薬をもらっています。
- 春には毎年花粉症がでるので、耳鼻科から飲み薬と点鼻、点眼薬をもらいます。
- ときどき腰痛がでるので、整形外科から湿布薬と痛み止めの飲み薬をもらうことがあります。

- その結果、医療費は、

Mさん56歳男性の医療費

ジェネリック医薬品を使うと

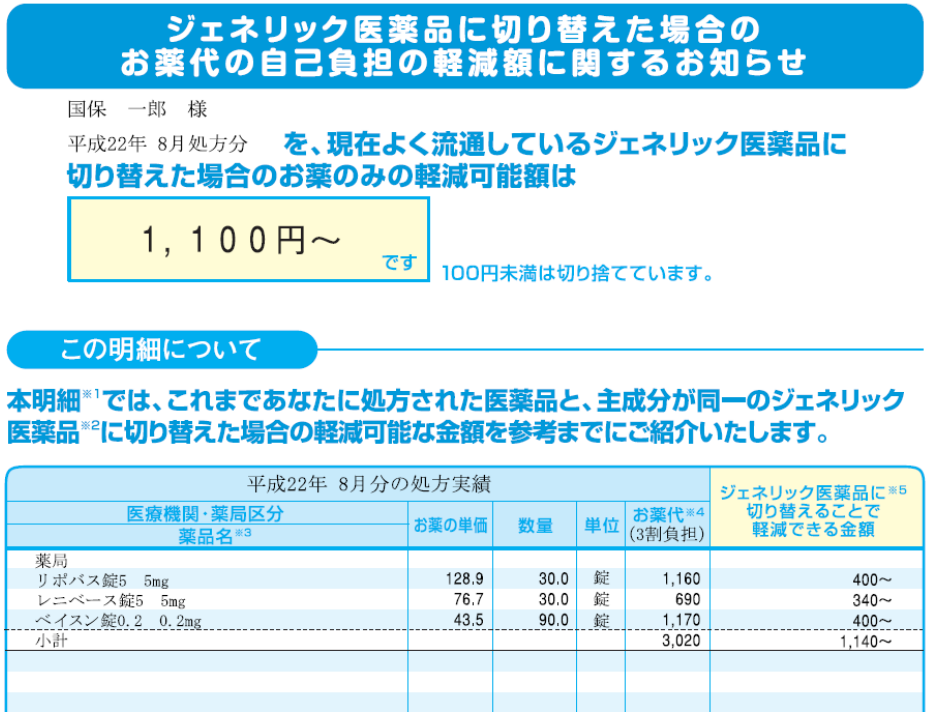
- 循環器内科　アダラートCR　65.1　→　31.9
  - メバロチン　101.7　→　22.1
- 耳鼻科　アレジオン　146　→　30.3
  - それぞれ4週間分
- 整形外科　モーラステープL　45.9　→　16.4
  - 10枚
- 医療費は、薬剤費　9217円　2524円
  - 再診料　690円×３
  - 処方箋料　680円×３
  - 計13327円　計6634円

1カ所の医療機関からもらうと、　計3894円

8週間分処方してもらうと、　計3209円

医療費を適正化するためにできること
ジェネリック医薬品を使う

- 2011年9月より、生駒市では、国保被保険者に対して、ジェネリック医薬品を使った場合の新薬との差額の通知を開始
- 約半年で600万円程度の削減効果



ジェネリック医薬品に切り替えた場合のお薬代の自己負担の軽減額に関するお知らせ

国保　一郎　様

平成22年 8月処方分　を、現在よく流通しているジェネリック医薬品に切り替えた場合のお薬のみの軽減可能額は

1，100円～　です

100円未満は切り捨てています。

この明細について

本明細※1では、これまであなたに処方された医薬品と、主成分が同一のジェネリック医薬品※2に切り替えた場合の軽減可能な金額を参考までにご紹介いたします。

平成22年 8月分の処方実績					ジェネリック医薬品に※5切り替えることで軽減できる金額
医療機関・薬局区分 薬品名※3	お薬の単価	数量	単位	お薬代※4(3割負担)	
薬局					
リポバス錠5　5mg	128.9	30.0	錠	1,160	400～
レニベース錠5　5mg	76.7	30.0	錠	690	340～
ベイスン錠0.2　0.2mg	43.5	90.0	錠	1,170	400～
小計				3,020	1,140～

増え続ける病院医師の業務量

平成8年を「1」とすると、平成20年は・・・・

病院医師数 ＝ 1.17倍

人口あたり病院医師数 ＝ 1.15倍

限られた医療資源を有効に使う

- 病気を予防する
  - 病気にならないために簡単にできることを知る
  - 健康維持、増進のための生活習慣を知る
- 適切な受診
  - 自分の健康状態を把握し、適切に説明できるようにする
  - 投薬歴・検査結果を持って受診する
  - 医師に聞きたいことをまとめてメモ書きにしておく
  - 医師の指示に納得できたら、きちんと守る
  - 夜間・休日の場合、本当に朝まで待てないか考える
  - 救急車をタクシー代わりにしない
- 医療の限界を理解する
  - 医療には、できることとできないことがある。無理は言わないで

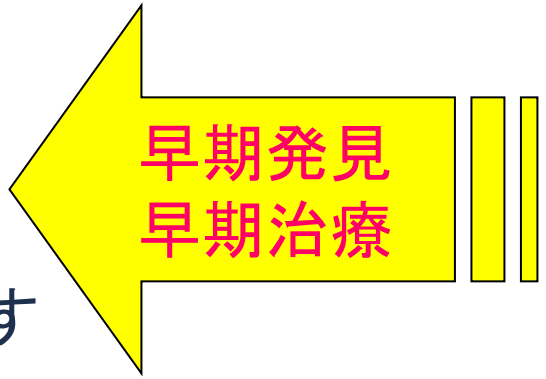
医療費が高額な疾患

順位	傷病名	医療費の割合	累積割合
1	高血圧症	7.3%	7.3%
2	慢性腎不全		12.1%
3	脂質異常		16.0%
4	糖尿病	2.6%	18.6%
5	統合失調症	2.3%	20.9%
6	変形性膝関節症	1.9%	22.8%
7	白内障	1.3%	24.2%

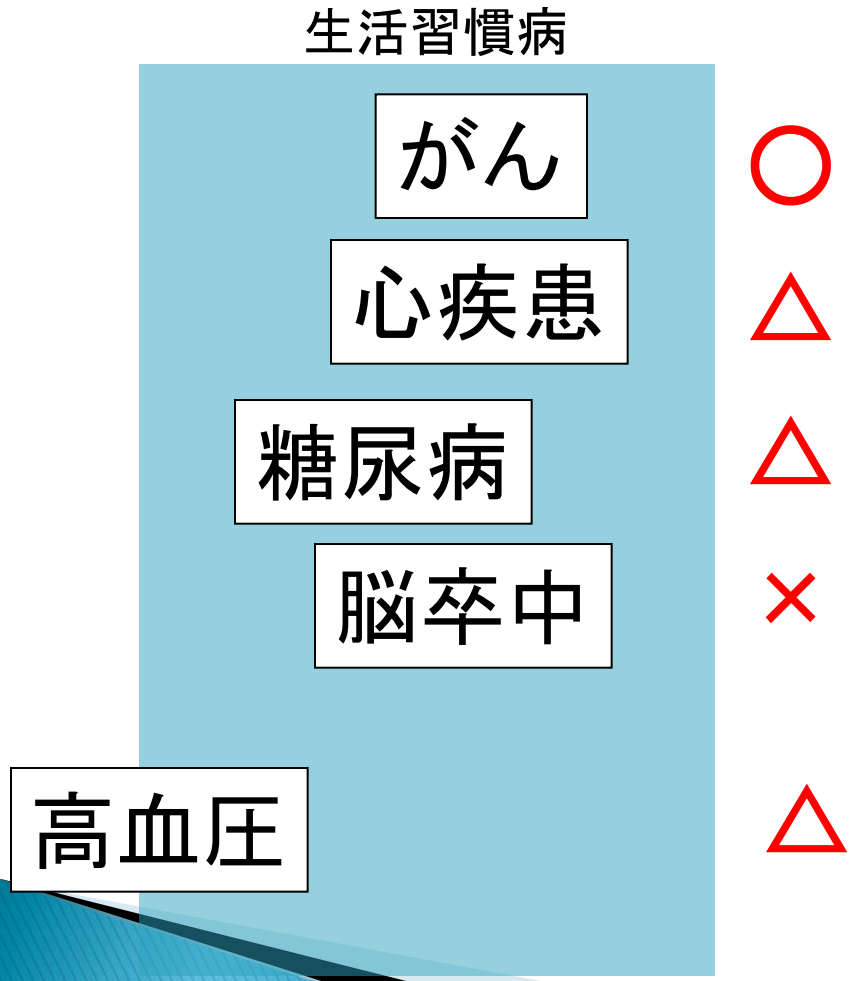
生活習慣病が多い！
これらの予防が大切！

生活習慣病予防の方法

- 生活習慣の改善
  - 禁煙、食習慣改善、運動習慣
  - 休養、睡眠、ストレスの調整
  - 血圧の管理、肥満の解消
- 検診を受ける
  - 必要なら精密検査も受ける
  - 必要な治療は受ける
  - 指導に従って生活習慣を見直す



生活習慣病の治療



◎ 治る

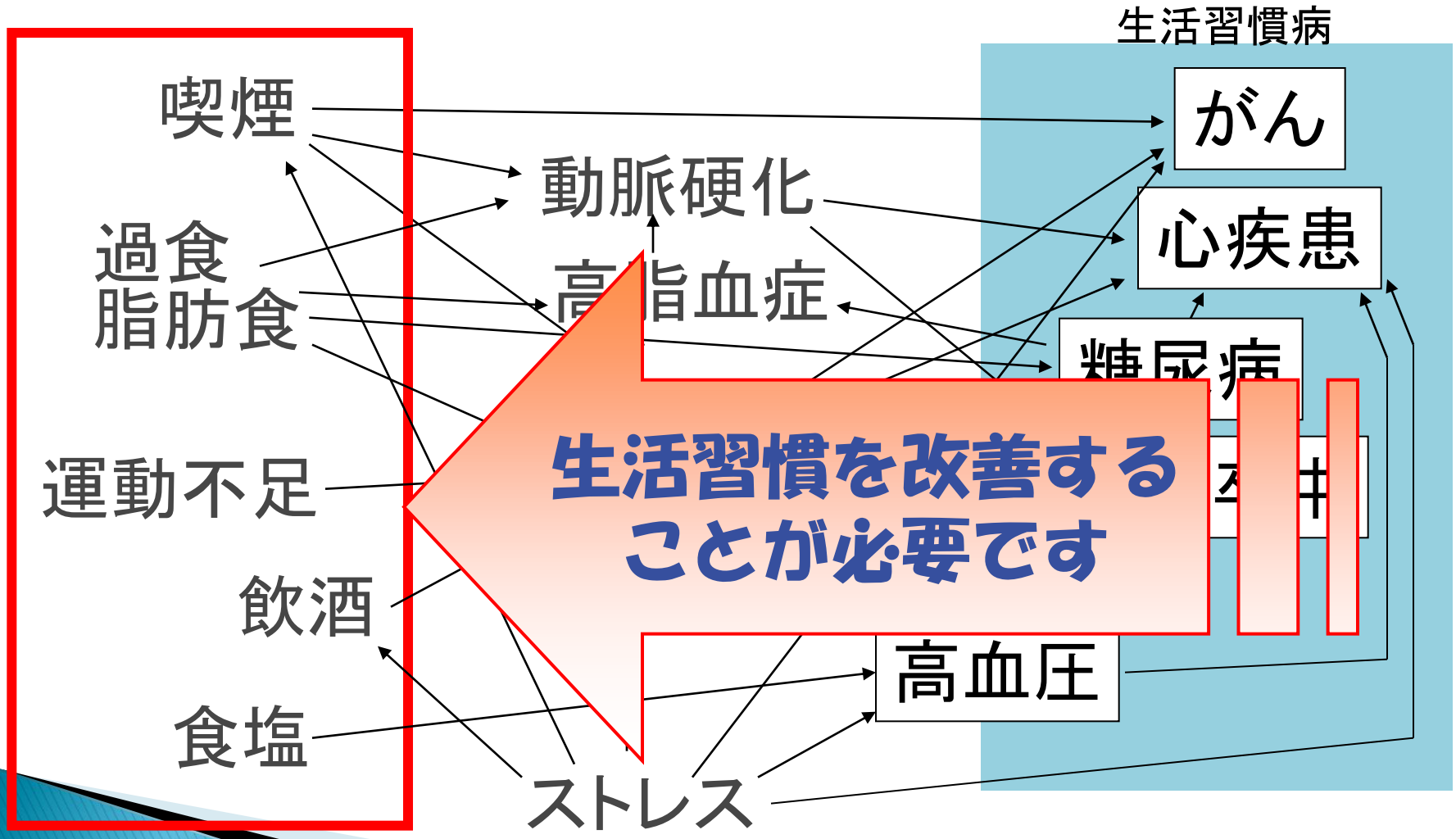
○ 運が良ければ治る

△ 症状は抑えられる

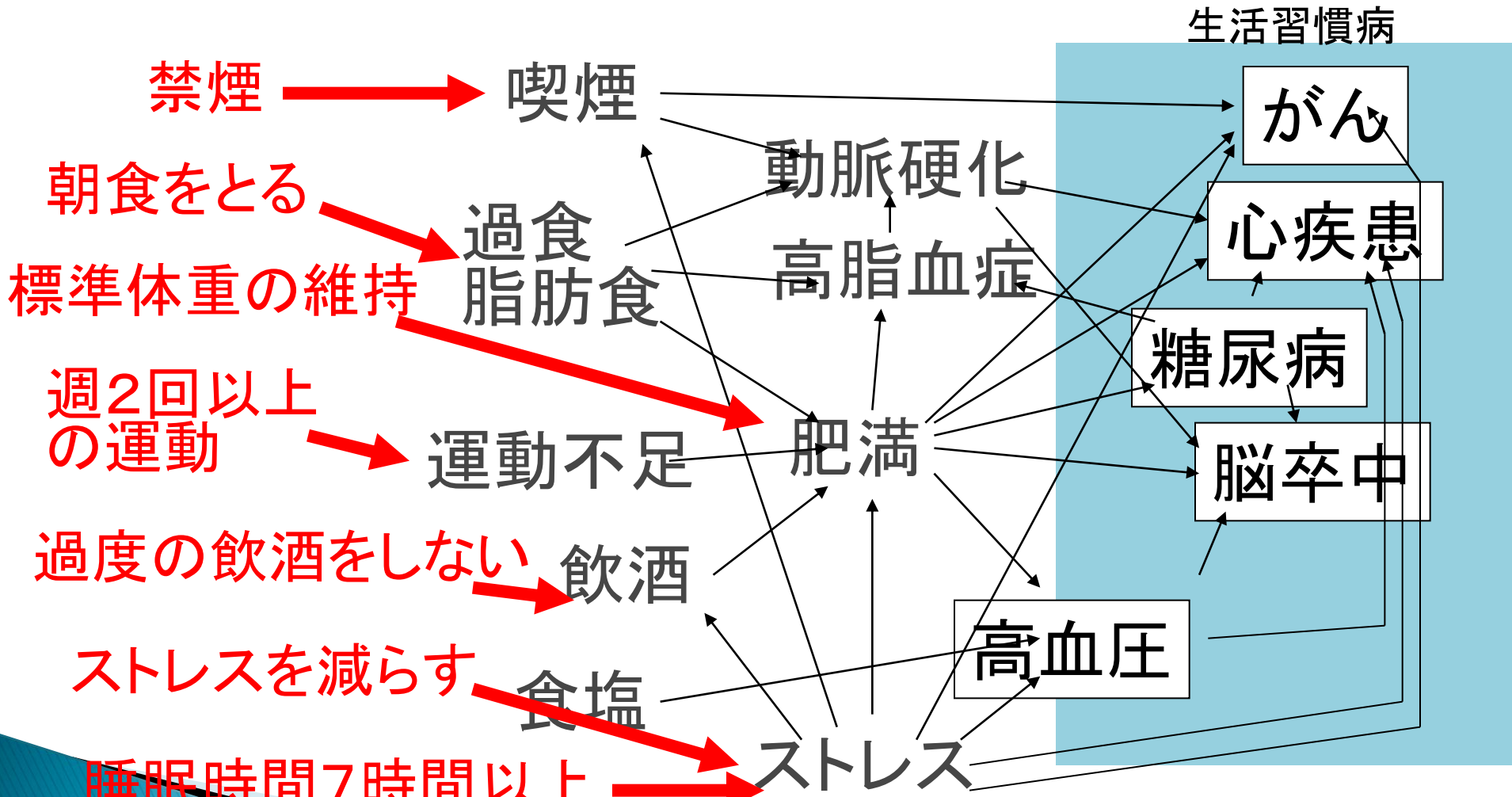
× リハビリあるのみ

予防が大切

生活習慣病にならないために



生活習慣病にならないために



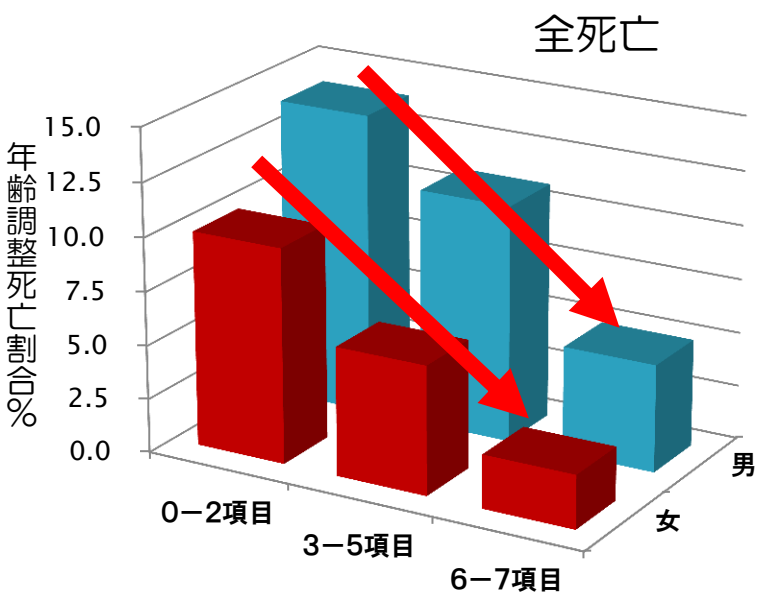
7つの健康生活行動項目

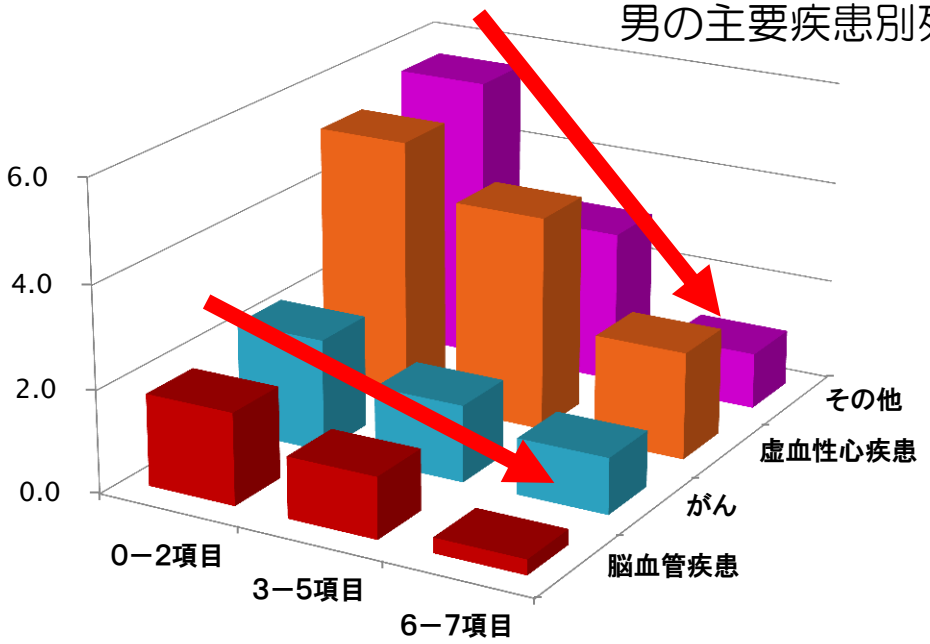
あなたはいくつしてますか。

- 喫煙しない　○
- 過度の飲酒をしない　○
- 朝食をとる　○
- 標準体重を維持する　○
- 運動を週に2回以上する　○
- ストレスが多くない　×
- 7時間以上眠る　×

ブレスローの健康生活行動

7つの生活習慣の効果





8000人を9年間追跡し、生活習慣別に死亡率を比較

7つの生活習慣を実践する人ほど死亡率が低い

(Breslow, Alameda county Study)

7つの健康生活行動項目

ぜひ、実践してください。
他の人に勧めて下さい。

- 喫煙しない
- 過度の飲酒をしない
- 朝食をとる
- 標準体重を維持する
- 運動を週に2回以上する
- ストレスを減らす
- 7時間以上眠る

健康づくりは正しい情報に基づいて
健康食品、サプリは有効か

- ヒアルロン酸は膝の痛みに効くか
- グルコサミンは膝の痛みに効くか
- コンドロイチンは膝の痛みに効くか
- コラーゲンを飲むと、肌がプリプリになるか

ヒ

ヒアルロン酸 - Google 検索 - Mozilla Firefox
ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)
ヒアルロン酸 - Google 検索
www.google.co.jp/search?q=ヒアルロン酸&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:ja:official&hl=ja&client=firefc
ヒアルロン酸
+You 検索 画像 動画 地図 ニュース ショッピング Gmail もっと見る
ログイン
Google
ヒアルロン酸
[重要な変更] Google はプライバシー ポリシーと利用規約を全サービスで統一いたします。
詳細 | 表示しない
検索
約 11,400,000 件 (0.20 秒)
すべて
画像
地図
動画
ニュース
ショッピング
もっと見る
大阪府大阪狭山市
場所を変更
ウェブ全体から検索
日本語のページを検索
翻訳して検索
期間指定なし
1 時間以内
24 時間以内
2 日以内
1 週間以内
1 か月以内
1 年以内
期間を指定
もっとツールを見る
広告 - 広告の表示について
ヒアルロン酸 品川美容外科 | shinagawa.com
www.shinagawa.com/
大人気のプチ整形初回限定メニュー! お得な部位限定セットをご提供
キユービーのヒアルロン酸 | blueflag.co.jp
www.blueflag.co.jp
【初回限定】20日間お試し品 食べるヒアルロン酸
創源の低分子ヒアルロン酸 | sougen-net.jp
www.sougen-net.jp
5つの機能含有のヒアルロン酸サプリ。お試し10日パックが29%オフ
他のキーワード: ヒアルロン酸効果 ヒアルロン酸食べ物 ヒアルロン酸注射副作用 ヒアルロン酸目薬 豊胸ヒアルロン酸
ヒアルロン酸 - Wikipedia
ja.wikipedia.org/wiki/ヒアルロン酸 - キャッシュ
出典: フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』. 移動: 案内, 検索. ヒアルロナンの構造。2種類の糖が交互に連結している。ヒアルロン酸(ヒアルロンさん、hyaluronic acid)は、グリコサミノグリカン(ムコ多糖)の一種。学術上はヒアルロナン (hyaluronan) と ...
物性 - 生産 - 利用 - 脚注
ヒアルロン酸比較／口コミ評判ランキング2012＜2月版＞
www.hiaruron.jp/ - キャッシュ
2012年2月のヒアルロン酸比較ランキングを、口コミ＆評判つきで比較します。今月の1位はあの商品。
ヒアルロン酸 効能のすべて ～膝への注射からサプリメントまで～
www.hiarulonsan.com/ - キャッシュ
ヒアルロン酸は、わずか1グラムで6リットルの水分を吸着すると言われている成分で、優れた保水性を持っています。また、もともと人間の身体に存在する成分でもあるので、とても安全です。この高い保水性と安全性が注目されて、美容整形や化粧品、健康 ...
ヒアルロン酸早わかりナビ
hyaluronic-acid1.com/ - キャッシュ
そんな方のために、このサイトでは、ヒアルロン酸のサプリメントについて「一目でわかる配合
広告 - 広告の表示について
飲むヒアルロン酸 皇潤
www.everlifegroup.jp
500万箱突破の低分子化ヒアルロン酸なぜ売れる？体内吸収力のヒミツとは
ヒアルロン酸をお探しの方
a.bjn.jp/
正しい選び方をご存知ですか？薬剤師から7つのポイントを伝授
ヒアルロン酸注入のアサミ
www.asami-biyou.com
50%OFFキャンペーン中！スーパーヒアルロン酸注入0.1cc4500円
キューサイのヒアルロン酸なら
www.kyusai.co.jp
コラーゲン・コンドロイチンも一度に摂れる！初回約1ヶ月分プレゼント
天然ヒアルロン酸の保湿力
takasina.shop-pro.jp
≪モンドセレクション銀賞受賞≫天然ヒアルロン酸だけ使った保湿液
堅実な美容治療なら当院へ
www.keisei-cs.com
恵聖会クリニックのアンチエイジングヒアルロン酸0.1cc5,250円
若返りシワ・たるみ治療は
www.shiwa110.jp/index.html
あさひ美容外科。初診と相談は無料。大阪.兵庫.滋賀.奈良.和歌山.岡山11院
ヒアルロン酸で理想の自分
www.j-clinic.jp
javascript:void(0)

ヒアルロン酸服用が関節痛を和らげるか

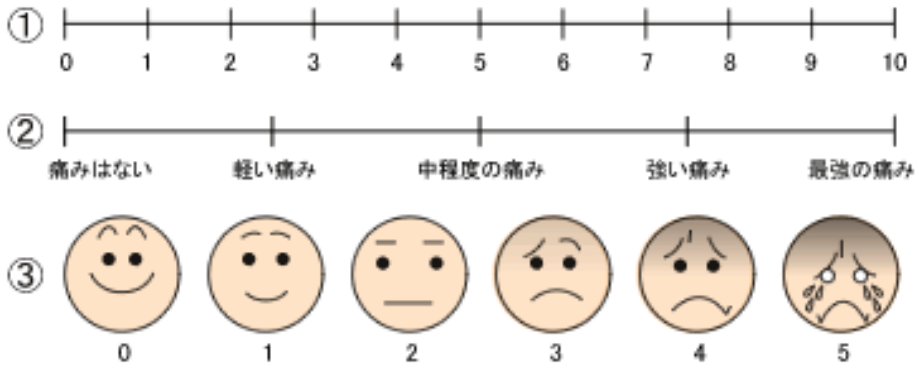
- 人間でそのような検討をした研究は見あたらない。

- 変形性膝関節炎患者において、ヒアルロン酸を関節内注射した場合の鎮痛効果を評価した研究はある。
  - 注射後5–13週間、非ステロイド系消炎鎮痛剤と同程度の鎮痛効果がある。
  - その効果はステロイドの関節内注射に優っている。

(Bellamy, et al. Cochrane Reviews 2006)

グルコサミン、コンドロイチンは関節の痛みを和らげるか

- グルコサミン硫酸塩1500mg/日内服の変形性膝関節炎による痛みに対する効果
- 服用3年時の、10段階評価で見た痛みの変化



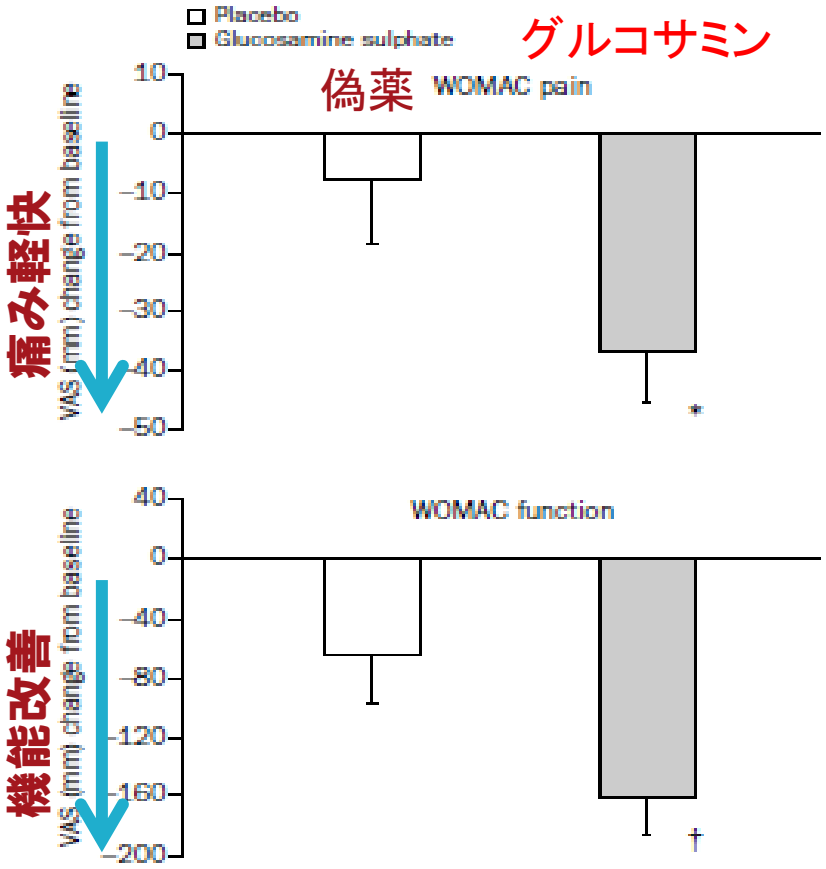
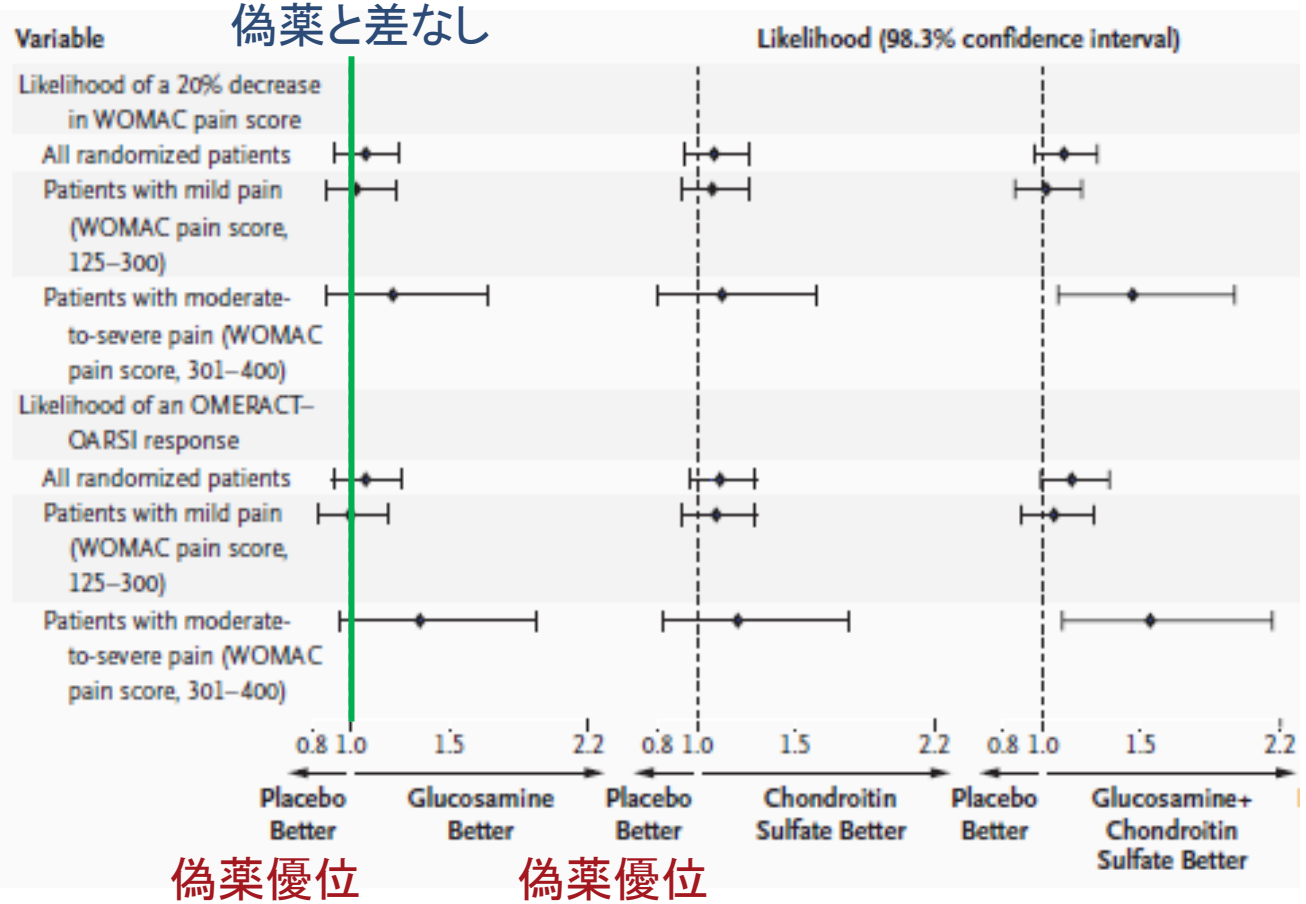


Figure 2: **Intention-to-treat mean (SE) sum of VAS change subscales after 3 years**
Upper: WOMAC pain Lower: WOMAC physical function. *p=0·047; †p=0·020. VAS=visual analogue scale.

(Reginster, et al. Lancet 2001)

グルコサミン、コンドロイチンは関節の痛みを和らげるか

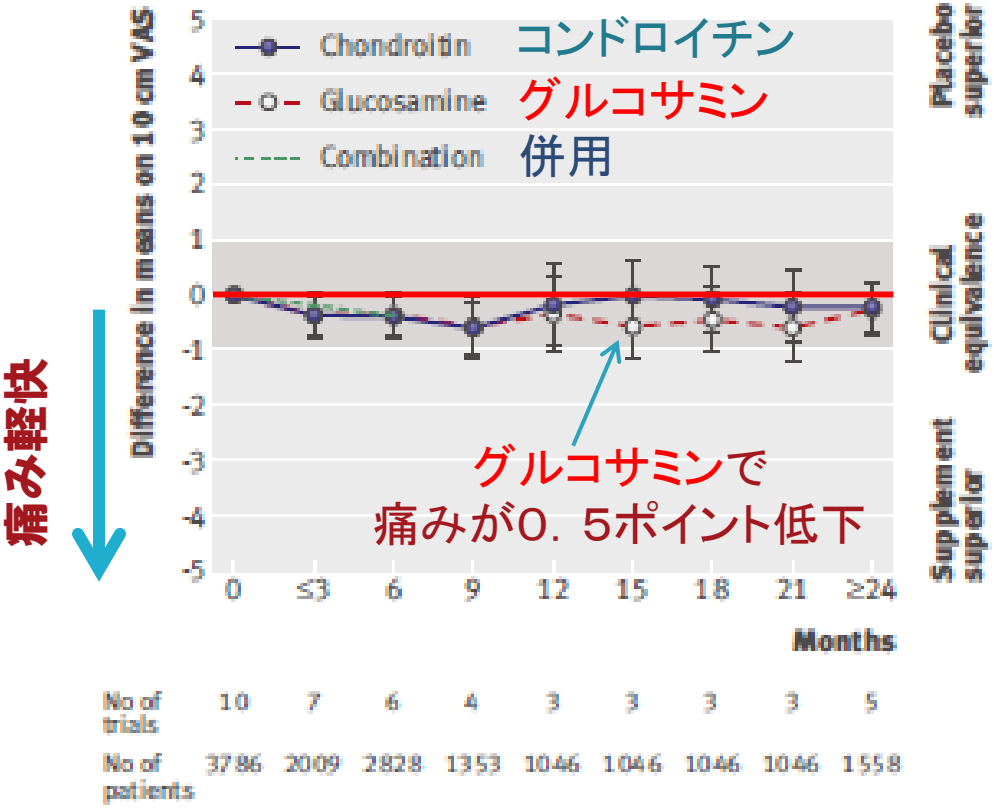
- 痛み尺度で20%以上改善した人の割合を比較
  - 1はグルコサミンと偽薬が同じ
  - 大きければグルコサミンが有効



(Clegg, et al. N Engl J Med 2006)

グルコサミン、コンドロイチンは関節の痛みを和らげるか

- 過去の研究をまとめて、24ヶ月の痛みの変化を偽薬と比較
  - 0はグルコサミンと偽薬が同じ
  - グラフの下にいくほど、グルコサミンが有効



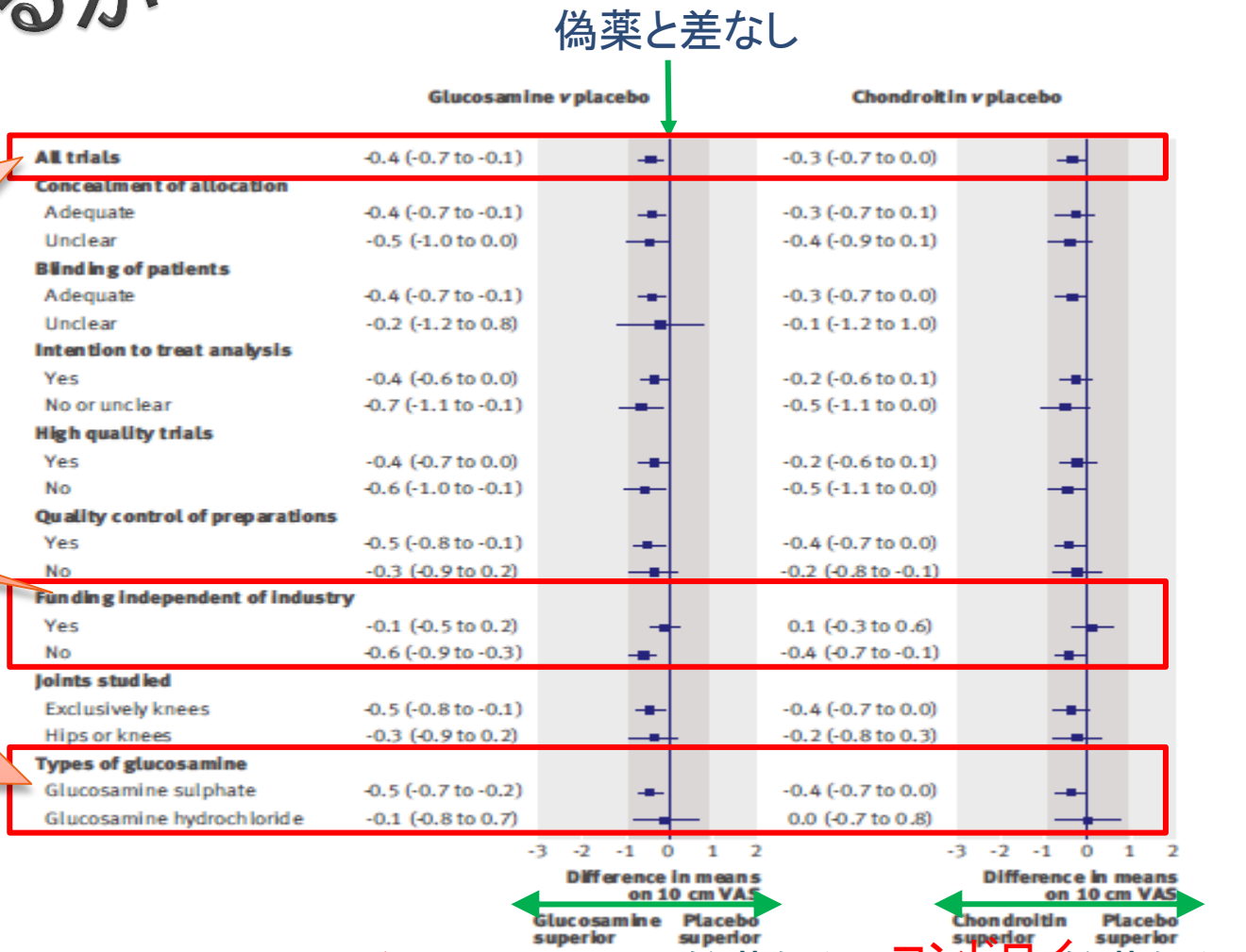
(Wandel, et al. BMJ 2010)

グルコサミン、コンドロイチンは関節の痛みを和らげるか

全研究を併合すると、グルコサミンは膝の痛みを0.4ポイント軽減

グルコサミンが有効としたのは業界から資金を得て行われた研究

有効だったのはグルコサミンもコンドロイチンも塩酸塩ではなく、硫酸塩



(Wandel, et al. BMJ 2010)

グルコサミン、コンドロイチンは関節の痛みを和らげるか　－結論－

- グルコサミン硫酸塩は変形性関節炎の痛みを軽減する。
- 平均的な軽減の程度は、患者や医師が臨床的に感知できない大きさにとどまる。
  - ただし、効果が大きい（と感じている）患者も存在するので、患者が費用に見合う効果を実感できる場合は継続して良い。
  - その場合は、硫酸グルコサミン1500mg/日の1回服用。
- 新規の服用は推奨しない。
- グルコサミンはワルファリンの作用を増強するので、ワルファリン服用者には推奨しない。
- 糖尿病、高脂血症、高血圧患者は要注意

コラーゲンの十分な摂取は、お肌をプリプリにするか

- 人間でそのような検討をした研究は見あたらない。
- コラーゲンを多く含む食品としては、鶏の手羽、鶏皮、牛すじ、フカヒレなど
- アレルギーのある人では鶏コラーゲンに過剰反応する可能性があり、要注意

ま と め

- 医療費の適正化とは、医療費を抑制することではなく、無駄なく、適正につかうこと
  - ジェネリック医薬品がある場合はそれをつかう。
  - かかりつけ医をもつ。
  - 重複受診をしない。
- 医師不足の中、医療は正しくつかう
  - 医師や医療機関に無駄な診療をさせない。
- 医療費の適正化のためには、疾病予防が大切
  - 生活習慣病予防のための生活習慣の見直しと健診を
- 科学的根拠に基づいた健康づくりを推進しよう
  - 7つの健康生活習慣を広めよう。
  - 怪しいものは科学的根拠を調べよう。