



ニッポン花紀行／巾着田の曼珠沙華（埼玉県日高市）

Special  
issue

\\ 元気な高齢期を目指して //

## 現役世代から始める健康づくり

秋の訪れとともに迎える「敬老の日」は、社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う国民の祝日です。近年は、退職後も就労する高齢者の割合が増すなど、祝日が制定された1966年当時よりも元気な高齢の方が増えています。平均寿命は66年当時に比べ男女ともに13歳ほど延びて、2025年には男性81.35歳、女性87.33歳となりました。

私たち現役世代が高齢になったときにも、自分の足で歩き、自分の力でおいしく食事ができる機能を維持し、就労や地域活動などで社会とつながりながら暮らしたいものです。

このように、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。2022年の健康寿命は、男性が72.57歳、女性が75.45歳とされました。年を重ねると、どうしても通院や服薬が増えるとともに、入院期間も長引く傾向があります。国民医療費の6割を高齢者医療費が占め、高齢者医療を支える現役世代の負担が増して

いる中、元気な高齢者を増やし、平均寿命と健康寿命との差を縮小する取り組みが重要となります。

高齢になったときにも健康であるために、現役世代の今からできることがあります。その1つが、健保組合が実施する特定健診・特定保健指導を受診することで、生活習慣病の早期発見と重症化予防につながります。また、健保組合では、女性の健康支援や歩く・立つといった機能を維持するロコモティブシンドローム予防などの健康づくりも進めています。被保険者が定年を迎えたとき、健康な状態で地域社会に移行できるようにすることも健保組合の大事な役割です。

現役世代からの健康づくりは、高齢期における疾患の予防や医療費の抑制につながります。将来にわたり医療保険制度を維持していくためには、私たち1人ひとりが自分自身の健康に向き合うことがとても大切です。敬老の日に、未来の元気な姿を思い描いてみませんか。

知っておきたい！

健保のコト

vol.88

ジェネリック医薬品と  
バイオ後続品

国民皆保険の維持に向け、国民医療費の2割を占める薬剤費の適正化は長年の課題とされています。

ジェネリック（後発）医薬品は、新薬の特許が切れた後に製造販売され、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果を持つ薬です。研究開発費用を低く抑えられるため、新薬に比べ薬代が安くなります。ジェネリック医薬品の使用割合は健保組合平均で90%に達しました。

また、医療費の適正化に寄与する医薬品にバイオ後続品があり、別名「バイオシミラー」とも呼ばれています。バイオ後続品は、ヒトや動物など、生きた細胞を利用して製造される先行バイオ医薬品の特許

期間終了後に開発される薬です。先行バイオ医薬品と同等・同質の品質・有効性・安全性が確認されており、より低い価格で使用できることから、薬剤費を抑えることができます。

厚生労働省は、重複投薬・多剤投与への対策やセルフメディケーションの普及などを通して、加入者の適正服薬に関する取り組みを行う健保組合を評価する制度を進めています。2027年度からはバイオシミラーの使用促進も評価項目に導入する方針を示しました。健保組合の取り組みでバイオシミラーの認知度が高まることが期待されます。

健保連HP「健康保険を知る・学ぶ」







監修：伊藤 和憲 先生  
明治国際医療大学  
鍼灸学部学部長 教授

# 季節を暮らしに取り入れ、健康に暮らす養生学

東洋医学では、身体と環境を切り離さず、季節のリズムや二十四節気、食、ツボ、鍼灸、地域の文化などを暮らしに取り入れながら、心身を整えていく知恵を大切にしてきました。季節に応じて無理なく身体を整え、自分らしく元気に生きるための養生の考え方と、日常に取り入れやすい実践法について、明治国際医療大学鍼灸学部教授の伊藤和憲先生に伺いました。



## 養生とはなにか？

養生と未病は、よく混同されます。そもそも養生とは、「命を正しく全うすること」です。今で言えば、PPK（ピンピンコロリ）。最後まで元気に、自分らしく暮らすための健康ケアといってもよいかもしれません。

未病は、すでに何らかの症状が出ている状態です。肩こりがある、寒気がする、疲れやすい、だるい。病名が付くほどではないけれど、健康とも言い切れない。こうした状態が未病です。つまり未病は、病気に近づいているサインでもあります。

養生は「病気になる前提」で行うものではありません。できるだけ元気に暮らし、人生を楽しむ。そのために日々の生活の中で身体を整えていくことが、養生の基本です。そういう意味では、ウェルビーイング※に近い考え方です。

昔の人は、季節の変化が身体に大きな影響を与えることを良く知っていました。冬は風邪をひきやすくなり、夏は暑さで体力を消耗し、春や秋の季節の変わり目には、自律神経が乱れやすくなります。このような季節の変化に合わせて、早め早めに身体を整えておく。それが養生です。

人は本来、季節に応じた生活をしていれば、大きく体調を崩すことは少ないと考えられてきました。ただ、現代の生活では、空調の効いた部屋に一日中いることもありますし、冬でも夏野菜を食べることができます。便利になった一方で、人間が季節に合わせて体調を調整する力は落ちやすくなっています。

だからこそ、旬の野菜を食べる。季節の行事に参加する。5分だけでも外に出て、暑さや寒さを感じる。汗をかく。そうした小さなことが、養生になります。養生は、季節を暮らしの中に取り戻していく試みでもあるのです。

※世界保健機関（WHO）憲章の健康の定義で、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること（日本 WHO 協会訳）」とした概念。

## 自分の体質に合った対処法を知ろう

養生の基本は、季節に応じた生活にあります。ただ、未病の状態になった場合は、弱くなったところを補う必要があります。そこで大切になるのが、自分の身体が今どのような状態にあるかを知ることです。

東洋医学では、身体のバランスを「気・血・水」という3つで見ます。「気」は、生命活動のエネルギー。「血」は、身体に栄養や熱を運ぶもの。「水」は、血液以外の体液で、身体を潤し、関節や臓器の動きをなめらかにするものです。

監修の伊藤先生たちが開発した体調管理アプリ「YOMOGI+（ヨモギプラス）」では、体質を、アクセル（気）、ガソリン（血）、エンジン（水）の3タイプに分類し、

それぞれに合った体調管理のアドバイスを提供しています。未病かなと思ったときに、対策を探る目安として活用してみると良いでしょう。

3タイプの分類別に、身体を使った簡単な体調チェック方法を紹介します。

### ●アクセルタイプ

手のひらと肘を顔の前でぴったり合わせ、そのまま腕をまっすぐ上に上げます。肘が口から鼻くらいの高さまで上がれば、筋肉の硬さはおおむね正常です。養生のポイントは、「緩める」「温める」です。ストレッチで筋肉を緩める、ゆっくり入浴する、お灸やカイロで冷えやすいところを温めるなど、身体の緊張をほぐす養生を意識すると良いでしょう。

### ●ガソリンタイプ

舌の色を見てチェックします。正常な舌は、淡い紅色でなめらかな状態です。白っぽい場合は栄養や熱が足りない状態、赤っぽい場合は栄養過多や生活習慣の乱れ、紫っぽい場合は緊張やストレスによる血の滞りが関係しているかもしれません。養生のポイントは、「整える」「補う」です。睡眠、食事、便通など、生活のリズムを整えることが基本です。その上で、不足している栄養や水分を補うことを意識します。

### ●エンジンタイプ

両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。指で囲めてしまう、隙間ができる場合は、運動不足や筋力低下の可能性があります。養生のポイントは、「鍛える」です。歩く、階段を使う、軽い筋肉トレーニングをするなど、身体を使うことを意識しましょう。冬の体力低下に備え、秋のうちにエンジンを整えておきましょう。

## 養生を無理なく続ける

「不便益」という考え方があります。便利さに頼りきると、身体の調整機能は働きにくくなります。外に出て季節の空気を感じる。歩いたり階段を使ったりして汗をかく。不便なことかもしれませんが、身体にとっては有益になります。不便だけれど、益がある。この不便益が、養生の基本です。

一方、養生を頑張りすぎると、それ自体がストレスになります。大切なのは、季節に寄り添いながら、できることを少しずつ続けることです。養生は難しいものではありません。たとえば、十五夜に月見団子やススキなどを飾って月を愛でたり、節分に豆まきをしたりする、季節の行事も養生の実践になるのです。

最近では、季節に応じた香りを取り入れたお灸や、東洋医学の五行の考え方を基に季節ごとの色を取り入れた下着など、養生を商品に取り入れる企業も増えてきました。これも、新しい時代の養生なのかもしれません。

## Column

### 地域で 養生体験

住むだけで健康になる街づくりを目指して、各地域の文化（食文化やお祭り、自然環境）を生かした健康を学べる場をつくる「養生プロジェクト」が進んでいます。京都府南丹市美山町の森の湯治場での活動を発端とし、現在では南丹市全体へと広がっています。

養生プロジェクトは、地域の観光や農業、食文化、自然環境を生かす取り組みでもあります。地域のものを食べ、地域の自然を

楽しみ、地域の行事に参加する養生は、個人のセルフケアだけにとどまらず、地域全体の健康づくりへと広がっているのです。

2026年9月18日（金）～11月8日（日）まで南丹市で開催される「全国都市緑化フェア」では、さまざまな養生を体験できる予定です。

第43回全国都市緑化フェア in 京都丹波





vol.174

## 離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

介護・暮らしジャーナリスト  
おおた さ え こ  
太田 差恵子

2 世代3世代同居が減る中、子どもが独立した後は、両親が2人で暮らすケースが一般的となっています。どちらかに介護が必要になると、もう一方の親は必然的に主たる介護者に。ただ、元気とはいえ、年齢的に体力的な低下は否めません。

Tさん(男性50代)の実家では80代の両親が2人暮らし。骨折をして入院していた父親の退院が迫っており、父親は「もうすぐ、帰れる!」と喜んでいます。ところが、母親はTさんに「お父さんを自宅に戻す自信がない」と訴えます。両親の意向が異なると、子としては悩みますが、「自信がない」と言葉にしてくれるだけ良いのかもしれませんが。一人で抱え込むと、共倒れしかねないからです。

父親が十分に回復していないようなら、もう少しリ

母親が父親の退院を拒否……



ハビリをしてから家に戻ってもらうのも選択肢でしょう。昨今は、退院となっても他の病院に転院できたり、介護老人保健施設(老健)に入所できたりする可能性があります。老健とは介護保険で入る施設で、病状が安定していて、入院治療の必要がない要介護1以上の方が対象です。病院と自宅の中間的な施設で、リハビリなどを行って在宅復帰を目指します。入所できる期間は3カ月ほどです。

いずれにしても、入院中の病院に所属する医療ソーシャルワーカーに相談を。具体的な転院先や老健の情報を教えてくれます。検討の結果、すぐに自宅への退院を選ぶなら、介護保険でホームヘルプサービスやデイサービスなどの居宅サービスを利用し、可能な限り、母親の負担を軽減する策を考えたいものです。

vol.102

## ほっとひと息、ここにビタミン

おおの ゆたか  
精神科医 大野 裕

今回は、アドバイスのコツについて書きます。私は、新聞や雑誌で相談に乗る機会があるのですが、親しい人の振る舞いを見て、もっと良い対応をしてほしいと考えて、アドバイスの仕方について相談してくる人が少なくありません。

相談文を読むとその人の優しさが伝わってくるのですが、まわりから助言しても、相手の人はそう簡単に行動を変えてはくれません。それどころか、反発されることも少なくありません。せっかくの助言に反発されるとがっかりしますが、そのように反発されるのは、あることをしないようにしたほうが良いと、相手の行動を抑止するような発言をしている場合がほとんどです。

反発されるのには、2つ理由があります。1つは、人はそれぞれ当たり前と思っていることが違うからです。

行動を変えてほしいときのアドバイスは?



ある行動が良くないと言うと、自分の当たり前を相手に押しつけることになります。その結果、自分の当たり前が相手の人の当たり前とぶつかって、反発されることになります。

もう1つは、私たちは一般的に、何かをしてはダメだと禁止されると、逆にそれをしたくなる傾向があります。ですから、ある行動をやめるように言われると、かえってそれをしたくなります。

好ましくない行動のように見えても、その人にはその人なりの理由があってそうしているのです。本人が必要を感じないと行動は変わりません。ですから、冷たいように思えるかもしれませんが、その人が困るまで待つしかありません。その上で、助けを求められたときに手助けすると、受け入れられる可能性が高くなります。

すこやか特集  
Part 2

健康  
マメ知識

## すきま時間で簡単にできるツボ押し養生

養生を日常に取り入れる方法として、ツボ押しもおすすめです。代表的なツボを3つ紹介します。

1つ目は、<sup>あしさんり</sup>足三里。膝のお皿の下から指4本分ほど下、すねの外側にあるツボです。胃腸の動きを整え、疲労回復、免疫力の維持、膝の痛みのケアなど、幅広い健康効果が期待できる万能のツボです。

2つ目は、<sup>こつこく</sup>合谷。手の甲の親指と人差し指の骨が交わる部分から、人差し指側に寄ったところにあります。ストレスケアや痛みの緩和などに使われることが多いツボです。

3つ目は、<sup>ひやくえ</sup>百会。頭のてっぺんにあり、両耳の先端を結んだ線と、鼻の中心線が交わる辺りにあります。自律神経の調整や、頭痛、ストレスの緩和などに用いられます。

痛気持ちいいと感じる程度が、ちょうど良い押し方です。

COML  
患者の悩み相談室  
vol.114

私の相談

## 薬局で買える緊急避妊薬 なぜ確認が必要なの?



先日、私(21歳・女性)は避妊に失敗し、妊娠する可能性が高いことが分かりました。彼が「緊急避妊薬が薬局で買えるようになったとWebニュースで読んだことがある」と言うので、2人でインターネットを使って調べ、厚生労働省のホームページで公表されている緊急避妊薬の販売が可能な薬局の一覧表にたどり着きました。

緊急避妊薬は72時間以内に飲まないと効果がないということだったので、翌日朝一番に買いに行くことにしました。自宅近くだと知り合いに会う可能性もあるので、隣町の薬局を選んで行ったのです。

すると、薬局で年齢や性犯罪に遭っていないかなどの確認をされた上で、その場で薬剤師の前で服用するように言われたのです。そして「緊急避妊薬は万全な薬ではないので、3週間後に産婦人科を受診するか、妊娠検査薬を買って妊娠していないかどうか必ず確認してくださいね」と言われました。まさか目の前で服用しないといけないと思っていたので、とても緊張しました。

その後、友人から「医師のオンライン診療を利用すれば翌日に配送し

てもらえるし、バイク便で当日届くオプションもあるよ」と聞きました。そちらを利用したほうがよかったんじゃないかと後悔しています。

回答

COML(コムル) 理事長

やまぐち いく こ  
山口 育子

緊急避妊薬が薬局で購入できるようになったことを「緊急避妊薬のスイッチ OTC 化」と言います。これは10年越しに議論され、購入者の適格性と安全性をどうすれば守れるかを確保した上で認められることになりました。そのため、購入者の年齢を確認した上で、虐待や性犯罪の可能性がないか、社会的支援が必要な場合にはワンストップ支援センターなどの支援機関に連絡をする、といった研修を受けた薬剤師がいる薬局で販売が認められています。

また、緊急避妊薬で100%妊娠が阻止されるわけではないので、3週間後の受診勧奨や妊娠検査薬の使用などもアドバイスすることになっています。オンライン診療は医師が対応するため、薬局ほど厳しい条件が定められていませんが、商業ベースのクリニックもあり注意が必要です。

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

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00/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

詳しくは  
COML HPへ



山口理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になろう!

ラジオ NIKKEI 第1  
第4金曜日 17:30 ~ 17:50 配信!

ポッドキャスト  
でも聴けます

