

# 診療報酬改定

～全体改定率▲1.19%～  
(本体+0.55%)  
(薬価等▲1.74%)



# お元気ですか

発行者  
大分県勤労者医療生活協同組合  
大分市大字宮崎953-1  
電話 097-568-2299

テレビや新聞のニュース等でご存知の方も多いと思いますが、今年診療報酬改定の年です。診療報酬とは、皆さんが保険証を提示して医師などから受ける医療行為に対して、保険制度から支払われる料金のことで、公定価格として全国一律の値段です。皆さんにはその一部(3割〜1割)を窓口でお支払いいただいています。今回の改定では2年前の改定に引き続き、地域包括ケアシステム(住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されること)を進めるべく「かかりつけ医」機能や医

療・介護の連携、在宅医療などの評価が高くなっています。例えば前回の改定で、大病院を紹介状なしに受診すると、5,000円以上の特別の料金が別途かかるようになりましたが、その大病院の基準が、特定機能病院と一般病床500床以上の地域支援病院だったのが、400床以上になりました。病院によつては、4月から特別の料金を支払わなければならなくなります。「かかりつけ医」を持つことは、お財布に優しいだけでなく、健康寿命を延ばすためにも役立ちます。病気の時だけでなく、健康診断・管理も含め、身近な「かかりつけ医」として「大分協和病院」

と「佐伯診療所」をお気軽にご利用下さい。  
(本部：矢野)

3・11を  
忘れない

2011年3月11日、午後2時45分、三陸沖で発生したマグニチュード9.0の東北地方太平洋沖地震により未曾有の大災害が引き起こされてから、7年が経ちます。時間の経過とともに私たちの心の中で風化していきませんか？震災から6年半以内に震災関連死で亡くなられた方が3,647名。また、2018年1月30日現在で約7万5千人の方が避難生活を送っています。この現実を忘れずに、震災を風化させないように一人一人が心に刻む日でありたいと思います。  
(本部：矢野)



ピョンチャン冬季オリンピックが終了した。日本人選手の大きな活躍があった。大分県出身の私は、冬のスポーツといえばスキーぐらいしか思い当たらないし、身近にいる人も数人が滑れる程度だ。今年の競技は、放映権のこともあり、選手を無視した夜中の競技が多かったようだ。選手が万全で臨めるよう配慮が必要ではないだろうか。

少し前の冬季オリンピックは、2枚板のスキー(ジャンプ・滑降・クロスカントリースキー)とスケート(フィギュア・スピード)にボブスレーが主流だったように思う。今は、アクロバットのな競技が多く、年配者は怖くて見られないのではないだろうか。素人目で採点が不明瞭ともいえる。

カーリングは、リンクさえできれば「そだねー」と言いながら子どもは喜んでするだろう。競技になるかは不明だが親も安心してみていられる。冬季パラリンピックも始まる応援しよう。  
(敏)

## 季節風に乗って



寒さが緩み、日ごとに暖かくなり過ぎやすくなりまし。外にお出掛けしたくなりますね。ただ、この時期になると毎年出てくるのがアレルギー様の症状です。鼻水、咳、くしゃみ、目の周りのかゆみなど、症状は様々で個人差があり、原因も色々です。よく聞くのが花粉症。こちらは杉や檜、雑草などの花粉が原因となります。季節風に乗って大陸からやってくる黄砂。これも洗濯物などを汚してしまうだけでなく、飛来する砂に化学物質が付着してアレルギー症状を引き起こしたりします。そして最近クローズアップされているのがPM2.5。今回はこれを取り上げてみたいと思います。

5µm(1µm)マイクロメートル)≡1mmの1000分の1)以下の非常に小さな粒子です。工場や自動車などから排出された粉塵や硫酸化物などの大気汚染の原因となる粒子状の物質のことです。以前から北京などのニュースで取り上げられることが多かったのですが、最近は日本でも天気予報で毎日取り上げられるようになりました。

PM2.5も黄砂と同様に季節風に乗って大陸から飛んで来るとは、粒子が細かく軽いので海上に落下する量が少ないまま日本に到達してしまっています。また、長く浮遊している間に様々な物質を付着させてやってくるのです。大気中でPM2.5が一定濃度を超えると自治体などから注意喚起がされます。特に、

九州北部は大陸に近いので北九州などでは不要不急の外出を控えるようにと出る場合もあります。なぜなのでしょう？

他のアレルギー物質に比べ、PM2.5は非常に粒子が細かいので、肺の奥深くまで入り込みやすくて沈着してしまいうのです。そして、沈着したPM2.5は喘息や気管支炎、肺がんなどの呼吸器系疾患や循環器系疾患などのリスクを上昇させると考えられます。特に、呼吸器系や循環器系の持病を持つ人、高齢者、子供などは規定より低い値でも健康に影響を及ぼす可能性があり注意が必要です。TVのデータ放送やネットでもPM2.5の情報は常時流されています。お住まいの地域の情報を把握し、飛散が多い場合は外出を控えるなどの対策を取ることをお勧めします。

(外来：大津)

## 動きやすいカラダとは、肩こり・腰痛を起す姿勢

2月に佐伯診療所にて佐伯地区労協主催で、大分協和病院の後藤剛理学療法士が「動きやすいカラダとは、肩こり・腰痛を起す姿勢」という講演を行いました。講演では、現代人は肉体労働が少なくなりデスクワークなど同じ姿勢を続けることが多くなつた事で姿勢感覚が低下し、この状態で腹筋などの筋力トレーニングを行うと、かえって肩こりや腰痛などを起しやすくなると話されていました。

日常生活で肩こりや腰痛を予防するポイントとして、親指よりも小指を意識して車の運転やスマホの操作、料理などを行うだけでもリラクセスでき、歩行では足の親指で蹴り出すのではなく、足

の中指を意識し少し前傾して歩くと疲れにくくなるとの事でした。

また、動きやすい体づくりを体感してもらう為に、バランストレーナーの小関勲さんが考案した「ひもトレ」を紹介し体験して頂きました。へその高さにもを緩くまくだけで力の入り具合や柔軟性が変わり、その違いに驚きの声が多数聞かれました。

参加者からは、「さつそく明日からの仕事に活かしたい」、「実際の運動を体験できてよかった」、「また、続きが聞きたい」と好評でした。

(リハ：渡利)



# 口腔アレルギー症候群

大分協和病院 副院長 則行 英樹

アレルギーという医学用語を日頃よく耳にしますが、その意味をご存知でしょうか。アレルギーとは「自分じゃないものを認識して、それを排除しようとする身体の働きや身体の反応」のことをいいます。代表的なものには、じんましんや花粉症（結膜炎や鼻炎）などがあります。平成23年に厚生科学審議会は、日本の総人口の約2人に1人が何らかのアレルギー病にかかっている、その数は今もなお増加していると発表しました。アレルギー病は今や立派な国民病といえそうです。

口腔アレルギー症候群、これは1987年に提唱され、食べ物が原因で起こります。症状ですが、身体に合わない食べ物を口にした直後から1時間以内（多くは15分以内）にくちびるや口の中、のどの奥がムズムズしたり、ジンジンします。時に目のかゆみや充血、鼻水・鼻づまり、顔のほてり、皮ふのかゆみ、吐き気や腹痛、下痢などが起こり、ひどい場合には血圧が下がったり、呼吸困難に陥ったり、意識状態が悪化することもあるそうです。最近の研究で口腔アレルギー症候群は高い頻度で花粉症を合併するところがわかりました。逆にいえば、花粉症体質の方はこの口腔アレルギー症候群に注意する必要があります、ということになります。

興味深いことに、ある種の花粉と野菜・くだものは身体が同じものと認識しやすいらしく、特にカバノキ科の花粉（シラカンバ、ハンノキなどとバラ科のくだもの（例えば、りんご、さくらんぼ、ももなど）は身体に同じものと認識されてしまうようです。ある研究では、カバノキ科の花粉に対してアレルギーがある方の約8割にバラ科のくだものアレルギーが合併していたそうです。

口腔アレルギー症候群を予防するためには、原因となる食物を避けること、可能であれば食物を加熱処理すること、の2点が大事です。また、野菜やくだものが新鮮であればあるほど症状をひどくする可能性があるとされています。藤田保健衛生大学の矢上教授は次のように述べています。「現在、多くの植物は化学物質、大気汚染、品質改良など、たくさんの変種にさらされている。植物はそれらのストレスから自分の身を守るために生体防御たんぱくを作

るが、おそらくそのたんぱくが私たちの身体にアレルギーを生じさせているのではないか。」  
実は人間ではなく、植物こそが一番の被害者かも知れない、という不思議な気持ちになりました。いろいろと考えさせられます。

## 佐伯中の島通信

佐伯市の特産品と言えば、「ごまだしうどん」が有名ですね。その他の特産品もぜひ知っていただきたいです。佐伯市をPRできる商品を発掘する企画『第4回さいき食のスター誕生!』が開催されました。お土産をテーマに、佐伯にゆかりのある食材を使用し商品化を前提とした創作メニューを考案し、プレゼンテーションを行いました。レベルの高い作品ばかりで、審査員も悩まれたようです。

小学生が市主催の企画に参加して、受賞することは素晴らしいなと思いました。よく考えられた作品で、今後の活躍に期待してしまいます。商品化されたらぜひ食べてみたいと思います。（佐伯・佐々木）



