

医療コラム  
国保でわかる！健康安心！

獨協医科大学 種市 ひろみ

入院データから考えると？

今回は、連載の第3回目です。前回は外来受診について書かせていただきましたが、今回は入院についてです。

ご家族やご近所の方で入院されていらっしゃる方はいませんか。下野市の国民健康保険加入者の毎月のデータを見ると、月に100名前後、主に中高年の方が入院されていることがわかります。

できれば、病気になりたくないし、もちろん住み慣れた家を離れて入院なんてしたくないですね。「年をとれば病気になるのは仕方ない」と思っていますか。

日本は、世界でも類を見ない超高齢社会に突入しています。日本の高齢化率（65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合）は上昇することが見込まれてい

て、2025年には約30%、2060年には約40%に達すると推計されています。

「高齢者だから病気になる」と納得している場合ではないのです。元気に年を重ねるために今できることをしませんか。

入院の原因から考えると

では、どんな病気で入院されているのか、データを見てみましょう。

病気を大きくタイプ別に分けて、グラフ（ページ下部）にしてみました。

割合の多い順から、統合失調症をはじめとする「精神および行動の障害」、がん（または悪性新生物といえます）を含む「新生物」、そして脳梗塞、心筋梗塞などの血管に関連する「循環器系の疾患」はほぼ同じ割合でした。

また、肝臓や胃腸など「消化器系の疾患」が続いていました。



獨協医科大学看護学部在宅看護学の講師を勤め、また下野市の医療費データを基に市民の健康状況や疾病状況について、調査・分析を行っています。

予防しやすい病気とは…

一般的に、予防しやすい病気と、予防が難しい病気があることは皆さんご存じですね。

予防しやすい病気と言えば、そうです・・・生活習慣病です。生活習慣を変えれば予防できる病気です。

生活習慣病の代表格である高血圧は、入院の原因でもある脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの命に関わる循環器系の病気と強く関連しています。実は高齢者の血管性認知症にも関連しているのです。

血圧を上手にコントロールして高血圧と上手に付き合えば、きつと生き生きと長生きできます。

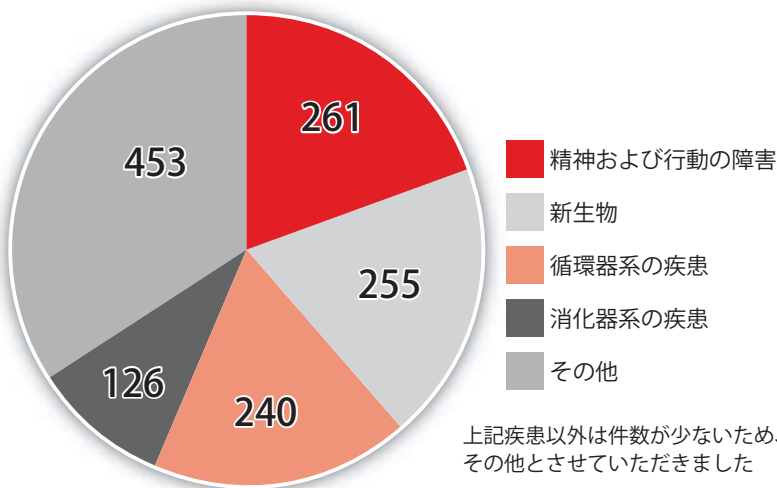
ワンプイントアドバイス

栃木県は全国的にみて、ちよつとだけ血圧高めなのですが、ご存じでしょうか。原因としては、塩分の取り過ぎが一因のようです。

1日あたりの塩分摂取量を全国平均と比較すると、男性が11・8gに対して12・5g（47都道府県中第8位）、女性は10・1gに対して10・6g（同第11位）と、少し多めです。何か一つ工夫して、塩分を減らしてみませんか。自分のためにも家族のためにも小さなことからコツと。

参考資料・厚生労働省「生活習慣病予防活動・疾病管理による健康指標に及ぼす影響と医療費適正化効果に関する研究」  
「平成22年国民健康・栄養調査報告」

下野市国民健康保険加入者の入院件数



(単位：件)

平成22年度分のレセプトデータより算出