

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2026年 6 月号

発行

医療法人 香風会


こだま内科クリニック

〒491-0858 一宮市栄四丁目1-1

TEL (0586) 71-1270



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
診療報酬の成り立ち

メディカル・プロファイリング
変形性膝関節症

- 介護とリハビリQ&A
要介護認定の基礎知識
- はつらつ健康ナビ
歯に関する誤解
- 見逃さないで、この症状!
足の水虫(足白癬)を治すには
- あなたの知らない感染症の世界
痂皮型疥癬

水分補給、見直してみませんか?

スポーツドリンクや清涼飲料水のラベルに印刷された、「栄養成分表示」をご覧ください。たことはありますか?

そこには「炭水化物」という項目があり、製品100ml当たりの含有量がグラム単位で表示されています。

スポーツドリンクや清涼飲料水では、炭水化物の量は、糖分の量とほぼイコールになります。

コンビニでよく目にするスポーツドリンク500mlには約30gの糖分が含まれています。これは、WHOが推奨する成人の遊離糖類摂取量の目安(一日25g以下)を上回る量です。

糖分の多い飲料を短時間に大量に飲むと、血糖値が急激に上昇します。こうした状態が続くと、インスリンの働きが追いつかなくなり、高血糖状態になることがあります。

高血糖になると、尿として糖を排出しようとして尿量が増え、脱水が進むため、強い喉の渇きを感じます。

また、糖をうまく細胞に取り込めなくなることで、疲労感や倦怠感が現われ、重症の場合には意識障害を起こすこともあります。

これは、「ペットボトル症候群(ソフトドリンクケトosis)」と呼ばれています。

暑い時期はこまめな水分補給が必要ですが、スポーツドリンクや清涼飲料を控えて、水や麦茶など、糖分の含まれない飲み物を積極的に摂るようにしてください。

診療報酬の成り立ち

私たちが医療機関で診察や治療を受けたとき、その費用はどのように決まっているのでしょうか。日本の医療を支える「診療報酬」は、医療の質や仕組みと深く関わる重要な制度です。その基本から仕組み、そして最新の改定内容までをわかりやすく解説します。

国民皆保険と診療報酬の役割

日本の医療保険制度は、すべての国民がなんらかの公的医療保険に加入する「国民皆保険制度」となっています。

この制度を基本として、保険診療による診察・検査・治療・薬の処方などを受けたときに、医療機関や薬局に支払われる対価が「診療報酬」です。

診療報酬は、医療機関や薬局の重要な収入源となっており、人件費や設備の維持・更新費用などに充てられます。

診療報酬の決定は、「中央社会保険医療協議会（中医協）」の委員の合議による答申をもとに、厚生労働大臣が行ないます。

点数で決まる全国共通の医療費

診療報酬の大きな特徴のひとつ

は、「診療報酬点数表」に基づいて、診療行為ごとに全国一律の公定価格（点数）が決められていることです。

点数表の導入は1927年に始まり、1958年には現在の形ができたという歴史があります。

診療報酬の点数は「1点＝10円」で計算されます。

一例をあげると、初診料は291点なので、 $291 \text{点} \times 10 \text{円} = 2910 \text{円}$ 。6歳以上70歳未満の方は自己負担が3割のため、約873円になります。

診療報酬の構成

診療報酬は2つの要素で成立しています。

○基本診療料 初診、再診、入院などの基本的な診療行為の技術料を一括で評価したもの。

○特掲診療料 特定の医療行為（画像診断、投薬、手術など）に

対して個別に定められた点数。

診療報酬はこれらの構成要素をもとに、行なった診療行為を点数表に従って加算していく「出来高払い方式」のほか、一定期間の診療行為をまとめて評価する「包括払い方式（定額制）」によって計算されます。

診療報酬改定4つのポイント

診療報酬は2年に一度見直され、医療の現場や社会状況の変化に対応しています。

2026年6月の改正点は複数ありますが、ポイントとなるのは「医療のデジタル化」「地域包括ケア」「物価高への対応」「医療スタッフなどの賃上げ」の4つになります。

【電子的診療情報連携体制への再編】

電子カルテや電子処方箋、診療情報の共有体制の整備状況に応じた、評価が行なわれます（届け出

のあった医療機関などが対象）。

【包括期の医療に対する新たな評価】

地域包括医療病棟など、一定の基準を満たす医療機関を対象に、入院初期の医療提供体制が評価されます。

【物価高騰への対応】

外来・在宅・入院医療において、物価上昇を踏まえた新たな評価や加算が設けられます。

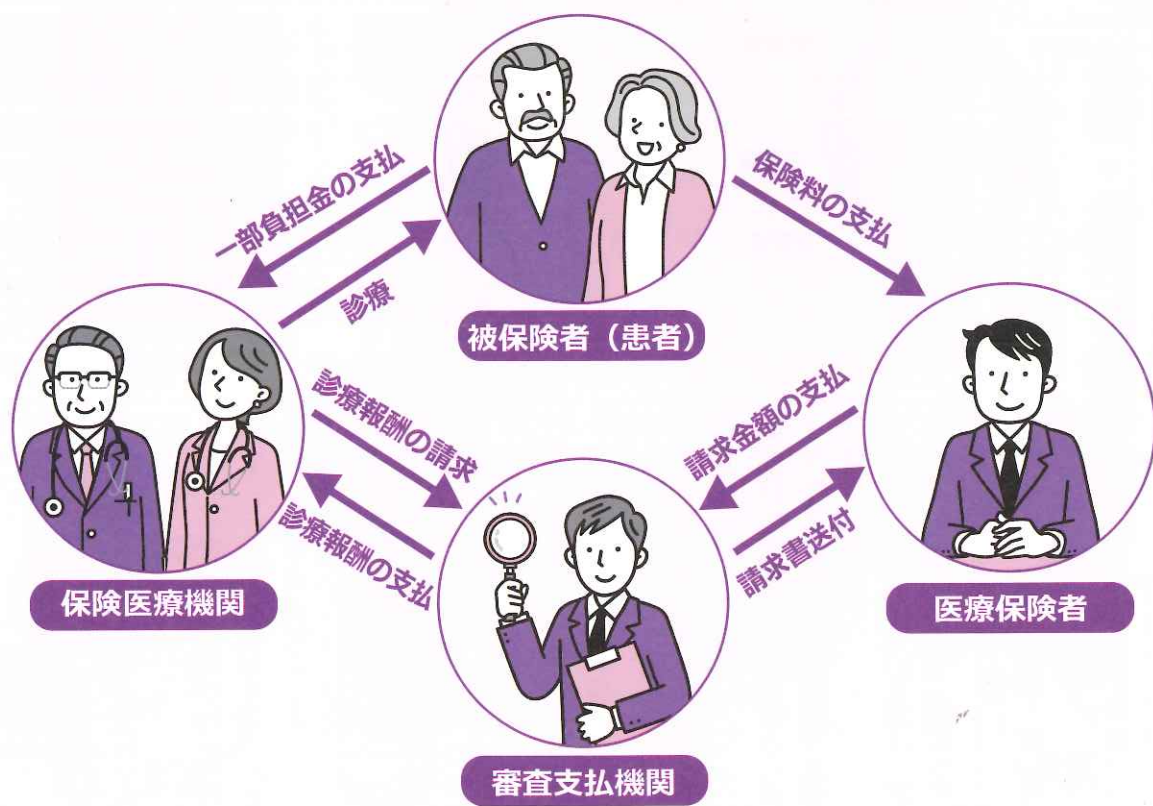
【ベースアップ評価の見直し】

看護職員や医療スタッフなどの賃上げを目的とした、評価の充実が図られます（届け出のあった医療機関・薬局が対象）。

まとめ

診療報酬は、日本の医療提供体制を支える重要な仕組みです。

全国一律の点数制度により公平性を保ちながら、社会の変化に応じて見直されることで、医療の質と持続性の確保に役立っています。



へん けい せい ひざ かん せつ しょう
 膝の痛み、我慢していませんか？

変形性膝関節症

変形性膝関節症の患者数は推定で1000万人（軟骨のすり減りが見られるのは3000万人）と非常に多くなっています。

痛みを我慢せず、適切な治療によって病気の進行を防ぐことが、膝の機能を保つための重要なポイントです。

原因と発症のメカニズム

変形性膝関節症は、大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）の関節にある軟骨が、すり減ることによって発症します。

軟骨がすり減る原因となっているのが、加齢、肥満による軟骨への過剰な負荷です。

とくに女性の場合は、閉経後の女性ホルモンの減少にともなって軟骨が弱くなる傾向があるため、

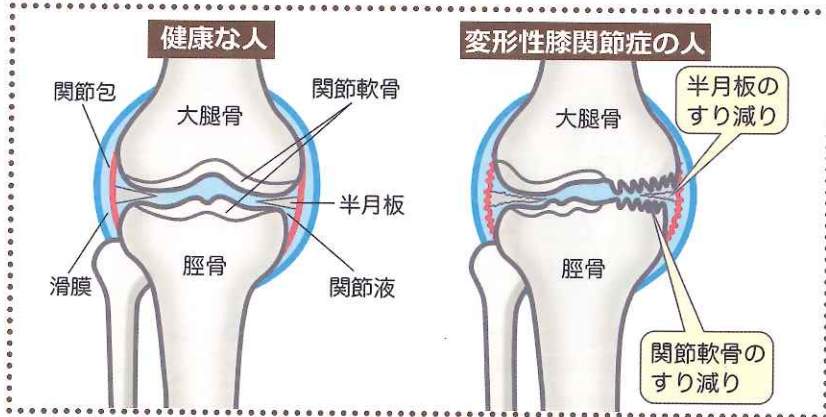
変形性膝関節症を発症する方が増えます。

痛みと変形が起こる仕組み

すり減った軟骨はやがて削り取られ、いくつもの細かい破片となって関節内を漂います。

そして関節を覆う膜（滑膜）を傷つけ、炎症を引き起こし、強い痛みを生じさせます。

さらに、軟骨がすり減って骨と骨が接触するようになると、「骨



棘（こつきよく）と呼ばれる骨が関節の縁に生成されます。これによってO脚（両膝が外側に湾曲する）という膝の変形が起こります。

こうした状態は、膝の外側や内側にさらに負担を集中させるため、激しい痛みを引き起こします。

症状の進行と検査

変形性膝関節症は、我慢していると進行していく病気です。

初期症状としては、起き上がり・動き出しのときの膝の鈍い痛み。

中期では、痛みが続く、膝の腫れ、膝に水がたまる。

後期になると、痛みがさらに長く続くようになり、日常的な動作が困難になります。

膝の痛みに悩んでいる方は、整形外科で検査を受けて、現在の状態を把握するようにしましょう。

検査では、問診や触診、膝の可動範囲の確認、X線（レントゲン）検査（関節の隙間や骨棘の有

無を調べる）、MRIによる軟骨の状態の検査、血液検査によるほかの病気の可能性の排除、重症度の評価が行なわれます。

曲げ伸ばしが
つらい

腫れる・
水がたまる



動かすと痛む

変形する

保存療法 (初期・中期の治療)

変形性膝関節症の治療は、重症度が初期から中期にかけての方には、病気の進行を遅らせる「保存療法」が行なわれます。

○運動療法 脚の筋肉を鍛えることで膝への負担を減らし、ストレッチによって可動域を維持・向上することで痛みを軽減する。
○薬物療法 関節の動きを滑らかにする働きのある「ヒアルロン

酸」を膝関節に定期的に注射することで、痛みの緩和と膝の動きの改善を目指す。

手術療法 (進行した場合の選択肢)

保存療法では十分な効果が得られない場合は、「手術療法」が検討されます。

手術療法には、進行度や必要性、希望に応じて、次の3つの方法があります。

○関節鏡視下手術 膝に小さな穴を開けて内視鏡を挿入し、モニターを見ながら、膝関節の痛んだ組織を取り除く。

○高位脛骨骨切り術 脛の骨を切つて角度を調整することでO脚を矯正して、痛みを取り除く。自分の関節を温存することで、膝の機能が維持されやすい。

○人工膝関節置換術 金属製の本体とポリエチレン製の軟骨部を使用した人工関節に置き換える手術。痛みをほぼ取り除き、安定した日常生活を取り戻すことが期待できる。

医療・病気の時事問題

18年ぶりに標榜科が追加に ―「睡眠障害」―

今年の夏から、医療機関が掲げる診療科目に、「睡眠障害」が使用できるようになりました。標榜科が追加されるのは、18年ぶりになります。

診療科は、「内科」「外科」「小児科」をはじめ、約20種類が単独で標榜できます。

そして、より専門的に細分化された疾病や部位などと、組み合わせで使用することも可能です。

「糖尿病内科」「消化器内科」「循環器内科」といった診療科を見たことがあるのではないのでしょうか。

睡眠障害も、単独の標榜科と組み合わせる形で使用することが想定されています。

一例をあげると、「睡眠障害内科」「睡眠障害精神科」などです。

睡眠障害には、不眠症や睡眠のリズムの乱れ、睡眠時無呼吸

症候群、むずむず脚症候群のほかに、5歳以上の方の夜尿症などもあります。

日本では5人にひとり、睡眠の悩みを抱えているとされています。

しかし、いざ病院を受診しようとするとき、「どの診療科に相談したらいいのかわからない」という方もいらっしゃると思います。

今回の標榜科追加では「睡眠障害」という言葉を使用することで、そうした方にも睡眠の悩みの相談先を、より見つけやすくするという目的もあります。



介護とリハビリ Q&A



要介護認定の基礎知識

要介護認定、要介護サービスを利用するときに、どのような介護・介助が必要かを審査・判定する制度です。

要介護の認定区分は、「要支援1～2」「要介護1～5」と7段階にわけられ、要介護5がもっとも介護の必要性が高くなります。

◇要支援ってどんな状態のこと？◇

「要支援」の定義は、「自立した日常生活を送るうえで、一部に支援（介助）が必要な65歳以上の方」となっています。

要支援においては、将来的な要介護状態を予防するという目的もあります。

支援の具体的な内容に関しては、1か月の支給限度額を考慮しながら、地域包括センターのケアマネージャーと相談して決めます。



◇要介護とはどういう状態？◇

「要介護」の定義は、「自立した日常生活を送ることが困難で、入浴、排泄、食事などにおいて、誰かの介護が必要な65歳以上の方」となっています（要支援・要介護ともに40歳以上65歳未満の特定疾病のある方も含まれます）。

要介護度のおおまかな目安は、介護を受ける方の状態によって以下のようになっています。

要介護1：日常生活において部分的に、見守りや介護が必要。

要介護2：食事や排泄を含む、日常生活全般で介護が必要。

要介護3：要介護2の状態に加えて、自力での立ち上がり、歩行、移動が難しい。

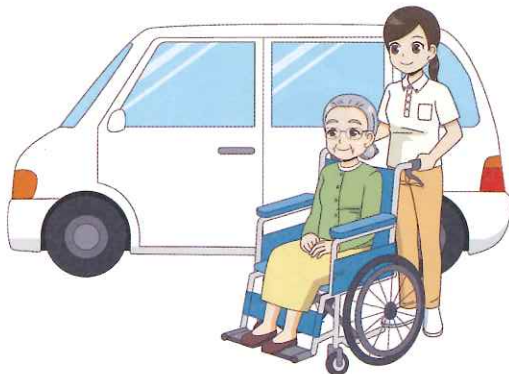
要介護4：ほぼすべてにおいて、介護がないと生活を送れない。

要介護5：寝たきり、意思疎通が困難。

◇どんな介護サービスが利用できるの？◇

要支援・要介護ともに、訪問介護や介護施設の利用（ショートステイやデイサービス）、介護用品のレンタル、住宅改修などの介護サービスが受けられます。

要介護3以上では、全面的な介護が必要となるため、特別養護老人ホーム（特養）への入居ができるようになります。





* 歯に関する誤解 *

近年、むし歯や歯周病に関する知識は知られるようになりましたが、まだ多くの誤解があります。これらの誤解を信じていると、むし歯や歯周病のリスクが高まる可能性もあります。

◇砂糖（甘いもの）を食べるとむし歯になる

砂糖がむし歯の直接の原因ではなく、口の中の細菌が砂糖を分解して作り出す「酸」によるものです。

◇むし歯は遺伝する

むし歯自体は遺伝しませんが、むし歯になりやすい体質（歯の質・唾液の量・歯並び）は遺伝の影響を受けます。

◇硬いものを食べると歯が丈夫になる

なりません。逆に歯や歯茎にダメージを与え、歯が欠けたり割れる要因になります。

◇歯は塩で磨くと良い

塩には多少の殺菌作用はありますが、歯の表面を傷つけたり、炎症を起こす場合があります。

◇フッ素は危険

適切な量を使用するなら危険ではありません。市販されている歯磨き粉に含まれている量であれば安心して使用することができます。

◇歳を取ると歯が伸びる

伸びません。歯周病や加齢などで歯茎が下がり、歯が伸びたように見えるだけです。

◇歯茎のマッサージは歯周病に効果がある

歯茎の血行は良くなりますが、プラークや歯石を取らない限り歯周病には効果はありません。

◇妊娠すると歯が弱くなる

よく「赤ちゃんにカルシウムを取られるから」という話を聞きますが、母親の歯からカルシ

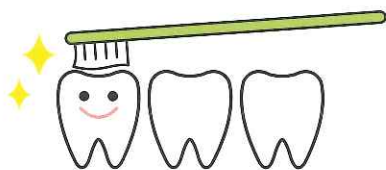
ウムが流れ出ることはありません。歯が弱くなる主な要因は、つわりや食生活の変化などで歯磨きがおろそかになったり、ホルモンバランスの影響で歯周病菌が増えたりすることです。

* * *

むし歯や歯周病を防ぐには、こうした歯に関する誤解をなくし、正しい情報を知り、日々の歯磨きや定期的な歯科医院での治療が大切です。

歯と口の衛生週間

6月4日～10日



見逃さないで、この症状！

足の水虫（足白癬）を治すには

日本人のおよそ5～6人にひとりとは、水虫の原因菌である「白癬菌（カビの一種）」に感染していると推定されています。

なかでも多いのが足指や足裏の皮膚への感染で、代表的な症状としては、次の3つのタイプがあげられます（これらは混在することもあります）。

○趾間（しかん）型 足の指の間に感染して皮膚がジュクジュクしたり、ふやけて皮がむ

ける。

○小水疱（しょうすいほう）型 足裏や側面に小さな水ぶくれが生じる。

○角質増殖（かくしつぞうしょく）型 足裏の角質が増え、硬くガサガサになる。

重度でなければ、皮膚科で処方される抗真菌薬（外用薬）を使用することで、1～2週間ほどで症状が改善します。

そして症状が治まったあとも、皮膚の角質層が入れ替わる1～2か月ほどの間は、薬の塗布を続けて再発を防ぎます。





ひじきと大豆の梅酢煮

作りやすい分量

ひじき	20g	②	だし汁	1カップ
ゆで大豆(または蒸し大豆)	100g		しょうゆ、みりん、	
ちりめんじゃこ	10g		砂糖 各大さじ1 1/2	
梅干し(大)	1個(12%)		酢	小さじ2

※減塩されている方は塩分控えめの梅干しでも可。

作り方

- ① ひじきは水で20分程戻してザルに上げて水気をきる。
- ② 鍋に②、①、梅干しをちぎって入れ種も入れる。大豆、じゃこも加えて中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱めの中火で時々混ぜながら15分煮る。梅干しの種を除き、器に盛る。



全量 371 kcal

ワンポイント

常備菜に便利。蒸し暑い季節に合うさっぱりとした一品。冷蔵庫で4日程保存できます。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

あなたの知らない感染症の世界 疥癬型疥癬(かひがたかいせん)

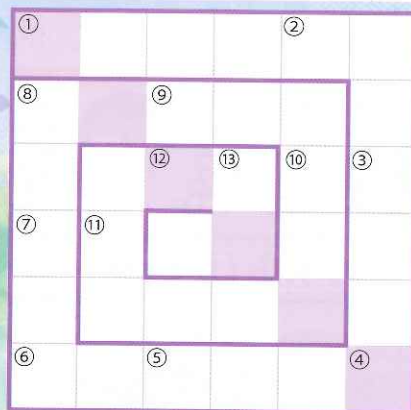
疥癬型疥癬は、ヒゼンダニというダニが寄生することで発症する感染症です。通常の疥癬は数十匹程度の寄生で発症しますが、疥癬型疥癬は数百万匹という大量のダニが寄生します。

主な特徴は、全身に厚くて硬い灰白色のかさぶたができます。通常の疥癬は激しいかゆみを伴いますが、疥癬型では個人差があり、かゆみを感じないこともあります。

疥癬型疥癬は、非常に感染力が強く、感染者の使用した寝具や衣類、皮膚等の接触感染だけでなく、皮膚から剥がれ落ちたものにも多くのダニが含まれて



下のヒントを参考に、しりとりを完成させ、①からむらさき色のマスを下右に読むと、どんな言葉が現れるでしょうか？



- | | |
|--------------|--------------|
| ①雨が止むのを待つこと | ⑧マジックは日本語で？ |
| ②人体模型がある教室 | ⑨結婚の仲立ちをする人 |
| ③樹木が育たない凍土地帯 | ⑩物事が逆転すること |
| ④雷が落ちること | ⑪動作、身のこなし |
| ⑤「海豚」何と読む？ | ⑫パンダの主食 |
| ⑥日本の伝統的な舞台演劇 | ⑬有名人にもraitai |
| ⑦郵便物に貼るもの | |

答え_____

※答えは7ページにあります

進入禁止！



いるので、それに接触することでも感染します。

治療は内服薬と外用薬(塗り薬)が使用され、約2ヶ月ほどかかります。

予防はダニの発生を徹底的に防ぐことです。特に高齢者施設等では、集団感染の事例もありますので、日頃から清潔な環境を維持することが重要です。