**07　中高年期と健康**

**【 加齢による変化と健康 】**

**中高年期**になると、**加齢**とともに**心身**の**機能**に**老化**が生じるようになります。それにともない、**骨粗しょう症**、**ロコモティブシンドローム**（**運動器症候群**）など、さまざまな**病気**にかかる**リスク**や、**転倒**などの**事故**による**けが**の**リスク**が高まります。また、**病気**や**けが**からの**回復**にかかる**期間**も**長く**なります。ただし、おとろえることばかりではありません。**豊富**な**生活経験**や**知識**をもとにして、**総合的**で**的確**な**判断**をくだす能力などは向上していきます。こうした心身の変化のあらわれ方や進み方には**個人差**があり、**高齢期**になっても高い機能を維持している人もいます。

**中高年期**の健康は、**若いころからの生活習慣**に左右されます。**食塩**や**脂肪**をとりすぎない、**カルシウム**を十分にとるなどの**食習慣**や、**運動**や**スポーツ**を生活に取り入れるなどの**運動習慣**、**喫煙**をしないなどの**生活習慣**は、**脳卒中**や**心臓病**、**骨粗しょう症**など、**中高年期**に多い**病気**のリスクを低下させます。とくに**運動**は、**転倒**や**ロコモティブシンドローム**のリスクを低下させます。また、**定期的**に**健康診断**を受ける、**体重**や**血圧**を**測定・記録**するなどの**自己管理**をおこなうことも大切です。また、**家族**や親しい**友人**と楽しい時間を過ごしたり、**家庭**や**地域**における自分の**役割**を見いだしたり、人々と交流をもったりすることは、**生きがい**にもなり、心に「**はり**」が生まれます。

**【 高齢者の健康を支える取り組み 】**

　わが国では、社会の**高齢化**が進んでいることから、**認知症**をはじめとしたさまざまな**病気**、**転倒事故**、**寝たきり**などを**予防**し、**高齢者**の**生活の質**を高めることが必要です。また、日常生活で**介護**や**支援**を必要とする**高齢者**の増加に対応していく必要があります。そのためには、**健康診断**や**健康教室**などの**保健の領域**と、**治療**や**救急**といった**医療の領域**と、**訪問介護**や施設での**介護**などの**福祉の領域**とが、連携して**総合的**な**支援**を進めることが重要です。これを、**保険・医療・福祉の連携**といいます。**総合的**な**計画**のもとで、1人ひとりの**健康課題**にあった**総合的なサービス**が受けられるように体制の整備が進められています。**高齢者**がいきいきと働き、活動的に生活するためには、**健康寿命**を延ばすための、社会における一層の取り組みが求められています。

**【 コラム・図表など 】**

**加齢**

人は誕生後、**年齢**の**増加**にともなって、**発育期**を経て**成熟**し、しだいに**衰退**して**死**に至る。この**過程**のことを**加齢**という。

　高齢期になっても高い機能を維持している人

・**三浦雄一郎**：**70**歳、**75**歳、**80**歳でエベレストに登庁し、最高齢登頂記録を3回更新した。

・**中野陽子**：**70**歳から**マラソン**を始め、**71**歳ではじめて**フルマラソン**を完走し、**80**歳代でも年齢別の世界記録を樹立した。

　老化現象

〈機能的なもの〉

目：**視力**が落ちる　　耳：**聴力**が低下する　　脳：**記憶力**・**処理速度**が低下する

内臓・自律神経：**血圧**、**呼吸**、**消化**、**排尿**、**体温調節**などの機能が低下する　　ホルモン・免疫力：低下する

血管：**硬く**なる、**もろく**なる　　関節：**硬く**なる

〈形態的なもの〉

身長：**縮む**　　体重：**減少**する　　筋肉：**委縮**する　　髪の毛：**白髪**になる、抜ける　　骨：**もろく**なる、**折れやすく**なる

皮膚：**しわ**が増える

※ そのほか、**筋力**、**平衡感覚**、**持久力**が低下する

**高齢者**の増加に対応していく必要

わが国では、**高齢者**の自立を支援するという考え方にもとづいた**介護保険法**により、**介護保険制度**として、**介護**や**支援**が必要と認定された人に対して、**訪問介護**や**ショートステイ**などのサービスが提供されている。

**総合的なサービス**が受けられるような体制の整備

**病気**や**けが**の結果として、**心身**に**機能障害**が生じた場合には、早い時期から**リハビリテーション**を開始し、可能な限り**生活の質**を**維持**していくことが重要である。

**保健・医療・福祉の連携**

〈保健〉**リハビリテーション**・**健康教室**

〈医療〉**病院**での治療

〈福祉 (介護) 〉**訪問介護**

**貯筋運動プロジェクト**

**公益社団法人健康・体力づくり事業財団**が「**貯筋運動プロジェクト**」を進めています。このプロジェクトでは、**超高齢社会**において、人々の**生活の質**を保つことをめざし、1日**15**分ほどの**筋力トレーニング**の普及と、実践の場である「**貯筋運動ステーション**」の拡大、**指導者**の**養成**を進めています。プロジェクトに参加した60歳以上の人々は、実際に筋肉量が増え、体力が大きく向上していることから、中高年期からでも運動を生活に取り入れる重要性と、その効果が示されています。

**08　働くことと健康**

**【 働くことと健康のかかわり 】**

　私たちは**人生**の**大部分**を働いて過ごすことになります。働くことは、**自分**や**家族**の**生活**を**経済的**に支えるにとどまらず、自分自身の**可能性**や**人間関係**を広げ、**生きがい**や**自己実現**といった**健康**にもつながります。また、多くの人が働くことで、**社会**が**発展**し、**健康的**な**環境づくり**が実現するという側面もあります。

　働くことが**健康**に好ましくない影響を与えることもあります。たとえば、**強いストレス**がもたらされると、**精神の健康**が脅かされます。また、**心身**に大きな**負担**がかかるような**長時間**の**労働**により**病気**になったり、**安全配慮**が十分でない**不適切**な**作業環境**のために**けが**をしたりすることもあります。

　働くことと**健康**に関しては、**ライフステージ**ごとに異なる**課題**があります。働くことに不慣れな若いころには、働くこと自体が**ストレス**をもたらすかもしれません。また、**自身**や**パートナー**の**妊娠**・**出産**、あるいは**病気**の**治療**や**家族**の**介護**の際には**ワーク・ライフ・バランス**が必要となります。**健康**とのかかわりをよく理解した上で働くことが、私たちには求められているのです。

**【 働き方と健康問題の変化 】**

　こんにちでは、多くの産業で**機械化**・**自動化**が進み、**肉体労働**に携わることは少なくなりました。代わりに増えたのが**デスクワーク**などの**頭脳労働**です。また、多くの職業で**感情**の**コントロール**が必要になっています。**営業時間**の**延長**や**業務**の**国際化**によって、**交代勤務**や**夜間勤務**も増えました。さらには**情報機器**の**普及**・**発展**により、それらを活用した**社外勤務**や**在宅勤務**など、**働き方の多様化**が進んでいます。

**働き方**の変化にともない、**健康問題**も変化し、**多様化**しています。たとえば、**デスクワーク**が増え、**身体活動量**が**減少**した結果、**肥満**が進み**高血圧症**や**脂質異常症**などの**生活習慣病**を進行させるといった問題がみられるようになりました、また、**人間関係**がよくない**職場**、**成果主義**などによる過剰な**ノルマ**のある職場では、**精神的重圧感**や**精神疲労**が絶えません。その結果、**早期**に**退職**したり、**アルコール依存症**になったり、**うつ病**をはじめとする**精神疾患**を発病したりする人が増えています。長時間の**過重**な**労働**により、**過労死**や**過労自殺**にいたる人もいて、大きな**社会問題**になっています。

**【 コラム・図表など 】**

**人生**の**大部分**を働いて過ごす

**平均寿命**の**延伸**、**定年**の**延長**や**再雇用**などによって、働く期間はますます長くなっている。

**精神の健康**が脅かされる

近年では、**精神疾患**も増えており、**うつ病**による**休職**も目立つ。

**ワーク・ライフ・バランス**

働きながら**生活**も充実させるように**職場**や**生活**の**環境**を整えること。「**仕事と生活の調和**」ともいう。

　仕事上でストレスを感じている人の割合とその内容

ストレスあり：**54.2**%　　ストレスなし：**45.3**%

〈おもな内容と割合〉

仕事の**質**・**量**：**56.7**%　　仕事の**失敗**・**責任**の発生など：**35.0**%　　**対人関係**：**27.0**%　　会社の**将来性**：**20.9**%

顧客・取引先からの**クレーム**：**18.9**%　　**役割**・**地位**の変化など：**17.7**%　　雇用の**安定性**：**15.0**%

**働き方の多様化**による**健康問題**の変化

〈働き方〉**成果主義**の労働、**デスクワーク**などの**頭脳労働**、**長時間**の労働、苦情対応などの**感情労働**

〈健康問題〉**身体活動量**の減少、精神**疲労**の増加、**ストレス**の増加、**過労死**

**感情**の**コントロール**が必要

**サービス業**にかぎらず、たとえば**医療**職や**介護**職など多様な職種において、客や患者の**過剰**な**要望**や**苦情**などへの対応が必要となる職業が増えており、これらを**感情労働**という。

**ノルマ**

**達成目標**のこと。

**精神的重圧感**や**精神疲労**が絶えない

**フリーター**など、**非正規雇用**で働く人々のなかには、**将来**への**不安**による**ストレス**を抱えながら仕事をしている人も少なくない。

**過労死**

**過重**な**労働**や**休養不足**によって、**脳卒中**や**心臓病**を引き起こし、**死**に至ること。若者にもみられる。

**09　労働災害と健康**

**【 労働災害とその要因 】**

　働くことが原因で起こる**けが**や**病気**をまとめて**労働災害**といいます。それには、**労働中**だけではなく、**休憩**や**通勤時間中**に起こったものも含まれます。

　労働中に起こった事故による**けが**は、典型的な**労働災害**です。たとえば、**建設現場**などで**ヘルメット**を**着用**していないなど、働く人自身の**不適切**な**行動**（**不安全行動**）や、滑りやすい**床**をそのまま放置するなどといった**不適切**な**状態**（**不安全状態**）が関係して発生します。

**VDT障害**や**アスベスト**による**中皮腫**など、働くことによって生じる**病気**や**障害**を特に**職業病**といいます。**職業病**は、長時間**同じ姿勢**で**ディスプレイ**を見つめるなどの**作業形態**や、**ガス**などの**有害物質**が発生しているにもかかわらず**換気**をせず、それにさらされたまま作業を続けるなどといった**不適切**な**作業環境**が原因で起こります。また近年、**労働災害**としての認定数が増加している**精神障害**は、**過重**な**責任**の発生、仕事の**量**や**質**の変化などによる**強いストレス**が要因の1つとなっています。

**【 労働災害の防止 】**

**労働災害**を防ぐには、**作業形態**や**作業環境**を改善するなどの**安全管理**と、労働者を対象としておこなう**健康管理**が必要です。

**雇用者**は**法律**によって、**安全衛生管理**の**体制**を**整備**することが義務付けられ、職場には**安全管理者**などが置かれています。こうした管理者は、作業**時間**や**作業手順**を定めたり、**作業姿勢**を**工夫**したりといった対策をおこないます（**作業形態の管理**）。また、**定期的**に**作業環境**を**評価**して**施設**・**設備**を**改善**・**整備**します（**作業環境の管理**）。

　職場では、**健康問題**を**早期**に**発見**し、適切な**健康管理**をおこなうために、すべての労働者を対象として**定期的**に**健康診断**が実施されています（**一般健康診断**）。また、**健康**に**有害**な作用を及ぼす**化学物質**などにさらされている労働者を対象として**特殊健康診断**もおこなわれています。**健康問題**を**早期**に**発見**することは、社会全体にとっても**有益**です。**労働災害**に備えて、**労災保険制度**が設けられており、1人でも**従業員**のいる会社は**加入**が義務付けられています。また、働く人自身も、**作業手順**や**安全規則**を守ったり、**危険**を**予知**して**対処**したりするなど、健康で安全な職場づくりのための**積極的**な取り組みが望まれます。

**【 コラム・図表など 】**

**VDT障害**

**視覚表示端末** ( **Visual Display Terminal** ) を見ながら作業することによって、**目**の疲れ、**首**や**肩**の痛み、**頭痛**などの症状があらわれることである。

**アスベスト**

**アスベスト**（**石綿**）は、建物の**断熱材**などに使用されていたが、現在は製造・使用などが**禁止**されている。

**中皮腫**

**肺**を包む**胸膜**や、**腹部**の内側をおおう**腹膜**などに並んでいる**中皮細胞**から発生する**がん**。

　法律

**労働安全衛生法**のこと。このほか、労働に関する**法律**として、**労働基準法**、**労働組合法**などがある。

**作業形態の管理**

**1**件の**重大事故・災害**には、**29**件の**軽微な事故・災害**、**300**件の**表向きは事故や災害にいたらなかった事象**（**ヒヤリ**としたり、**ハッ**としたりするという意味で**ヒヤリ・ハット**という）があるとされる。

**健康診断**

**労働安全衛生法**によって、必要な**健康診断項目**が定められている。

　社会全体にとっても**有益**

たとえば、**運転手**や**パイロット**の**過労**や**心臓発作**などによる**運転ミス**は乗客の安全を脅かす可能性がある。

**労災保険制度**

正式には**労働者災害補償保険**という。働く人やその家族を保護するために設けられた制度。対象には**正社員**だけでなく、**パート**や**アルバイト**も含まれる。

**労働災害**防止のための対策例

・墜落しないよう、作業のための広く安定した**床**（**作業床**）をつくる

・それが困難な場合は、墜落に備えて**安全ネット**を張り**安全帯**をつける

・**ヘルメット**は、高所作業でなくてもきちんと**着用**する

・ゆとりをもった**計画**を立てる、**休憩**をきちんととる

**二重**あるいは**何重**にも**安全対策**を施し、失敗しても別の**安全対策**があることを**フェイルセーフ**(**fail safe**: **二重安全装置**）という。

**10　健康的な職業生活**

**【 職場における取り組み 】**

　働く人の**安全**や**健康**の**確保**は、**企業**の**社会的**な**責任**であるとの考えから、**労働災害**の**防止対策**に加えて、**健康づくり**に**積極的**に取り組む企業が増えてきました。たとえば、職場では**産業医**をはじめとした**専門家**によって、さまざまな**健康づくり支援**がおこなわれるようになっています。このように、**職場全体**で**心**と**体**の両面から**総合的**に**健康づくり**を進める「**心とからだの健康づくり**（**トータル・ヘルスプロモーション・プラン**）」が展開されています。

　現代では、働く人の**ストレス**や**精神的**な**不調**が大きな問題となっています。**心**の**健康問題**への取り組みとしては、まず、働く人自身が自分の**心**と**体**の**状態**に気づき、それに**対処**する**必要性**を正しく**理解**することが大切です。**職場**においては、**ストレスチェック制度**による働く人の**ストレス**に対する気づきの**援助**、**心身**の**緊張**を解きほぐす**リラクセーション**の**指導**などの、**心**の**健康づくり**（**メンタルヘルスケア**）も進められています。また、**心**の**不調**で**休職**した人が**スムーズ**に**職場復帰**できるような体制づくりや**支援プログラム**も整備されています。

**セクシュアル・ハラスメント**だけでなく、同じ職場で働く人に対して、**地位**や**人間関係**などの**優位性**を利用して、**業務**の**範囲**を超えて、**精神的**・**身体的苦痛**を与えること（**パワーハラスメント**）への対策もおこなわれています。

**【 仕事と生活の調和 】**

　近年では、日々の**始業**・**終業時刻**を自分で決められる**フレックスタイム制**や、**育児**・**介護**、**病気**の**治療**といった際に**自宅**などで働く**テレワーク**、あるいは**時短勤務**などの制度が導入され、自分自身の都合にあわせた**多様な働き方**を選択できるようになってきました。また、**家庭**や**地域生活**においても、人生の**ライフステージ**に応じて、自分の**趣味**や**特技**を生かすなどした、**多様**で**充実**した**生き方**ができる**社会**が目指されています。仕事と生活の**調和**がとりやすい社会では、働くことと**家庭**・**地域生活**とが相互に**好影響**を及ぼしながら、より**高次**の**自己実現**がはかられるようになるでしょう。

　健康的に働くためには、**余暇**を**有効**に**活用**することが欠かせません。職場によっては、**休暇**を取るのが難しかったり、**残業**が多かったりする場合もあります。その結果、休みたいのに**休暇**を取ることができないまま働き、**健康**を害してしまうこともあります。**余暇**に充てることのできる時間は、**労働基準法**で**保障**されており、働くすべての人の**基本的**な**権利**です。**職場**が**休暇**をとりやすくする**体制づくり**や**配慮**をするとともに、働く人自身が**余暇**を**積極的**にとって**活用**することが明日への糧となり、**生きがい**に満ちた生活につながります。

**【 コラム・図表など 】**

**産業医**

働く人が**健康**で**快適**な**作業環境**のもとで仕事をおこなえるよう、**専門的**立場から**指導**・**助言**をおこなう**医師**のこと。

　トータル・ヘルスプロモーション・プラン

頭文字をとって**THP**ともいい、**厚生労働省**が推進している。**健康測定**、**健康評価**、**健康指導**（**運動指導**、**メンタルヘルスケア**、**栄養指導**、**保健指導**）が活動の中心となる。

**ストレスチェック制度**

**2015**年から、すべての労働者に対して、毎年**1**回実施することが義務づけられた。**ストレス**に関する**質問票**に回答することで、**ストレス状態**を調べることができる。

**パワーハラスメント**

**遂行不可能**な**過大**な**要求**をしたり、**能力**とかけ離れた**程度**の**低い**仕事を命じたりすることも**パワーハラスメント**である。

**時短勤務**

**2009**年の**育児・介護休業法**の**改正**によって、導入が各事業主に義務づけられた。正式には「**短時間勤務制度**」という。

**多様な働き方**の選択

現在、**働き方改革**という名称で、**労働環境改善**の体制づくりが進められている。「**多様な働き方**の実現」のほか、「**長時間労働**の**是正**」「**正規・非正規の不合理な処遇差の解消**」が柱となっている。

**休暇**をとるのが難しい

**有給休暇**は**パート**や**アルバイト**も含めた働く者すべての**権利**であるが、「みんなに迷惑がかかる」などの理由で取得に**ためらい**を感じる人も多い。**2019**年からは、**法律**により、**雇用者**が**労働者**に**有給休暇**を**取得**させることが義務づけられた。

**労働基準法**

労働者の**保護**を目的として、**賃金**や**労働時間**、**休暇**などの**最低限**の**労働条件**を定めた**労働**に関する**基本的**な**法律**。

　職場における健康づくりの例

**会社**、**労働組合**、**健康保険組合**が協力して、**健康づくり運動**を進めている。**個人**への働きかけはもとより、**現状**や**課題**の**把握**とともに、**健康づくり**のための**環境改善**にも努めている。

〈**生活習慣病**予防〉

・**運動指導**　**ラジオ体操**の実施、**階段**の**利用促進**、**ストレッチ**の指導など

・**食事指導**　**社員食堂**での**ヘルシーメニュー**の提供や、講習会の開催など

・**禁煙指導**　**禁煙体験談**の紹介や、**禁煙成功者**への**報奨金**や**禁煙ラリー**の実施など

〈メンタルヘルス対策〉

・**健康相談**、**心理相談**　**ストレスチェック**の実施、**専門家**への**相談窓口**の設置、**研修会**や**セミナー**の開催

・**社内制度**の整備　**職場復帰支援**のための**試し出勤制度**の実施など

〈健康的な環境づくり〉

・**スタンディングデスク**　**心臓病**や**がん**の**リスク**を高める**座りすぎ**を防止するための机

・**昼寝スペース**　昼食後などに**仮眠**の時間を設定

**07　保健サービスとその活用**

**【 保健行政の役割 】**

私たちの健康を**保持増進**したり**回復**させたりするためには、**個人の努力**だけでは、難しいことがあります。たとえば、**飲料水**の**安全性**の**確保**や**飲食店**の**衛生面**の**監視**などは、**公的機関**がかかわる必要があります。そこで、**国**や**地方自治体**は、健康の**保持増進**と**回復**のための活動を**組織的**に行っており、これを**保健行政**といいます。私たちには、これらの活動により、生涯を通じたさまざまな**保健サービス**が提供されています。

　私たちの**健康**や**環境**に特にかかわりの深い活動を行っているのが**保健所**と**保健センター**です。**保健所**は、**都道府県**や一部の**市**・**区**などに設置されており**地域保健**と**環境保健**を大きな柱として、地域の**健康水準向上**のために、**包括的**・**総合的**な役割を果たしています。そこには、**医師**、**歯科医師**、**薬剤師**、**保健師**、**看護師**、**管理栄養士**、**歯科衛生士**、**食品衛生監視員**など、さまざまな**健康課題**に対応できる**専門家**がいて、**専門的**で**広域的**な活動をおこなっています。**保健センター**は**市区町村**に設置され、**健康診査**、**健康相談**、**保健指導**といったより住民に身近な**保健サービス**を提供しています。

**【 保健サービスの活用 】**

　自治体によって異なりますが、たとえば、**乳幼児**、**青少年**、**成人**、**高齢者**といったそれぞれの年代や、**妊産婦**、**児童**・**生徒**、**労働者**といった立場に応じて、**健康診査**や**予防接種**、**健康相談**や**健康教育**など、多くのサービスが提供されています。そこで私たちは、**がん検診**を受けたり、精神的な悩みがあれば**専門家**による**カウンセリング**を受けたりすることもできます。それぞれの**年齢**や**必要性**に応じて**積極的**に**保健サービス**を活用することが、健康の**保持増進**と**回復**につながります。

**市区町村**などから定期的に配布されている**広報誌**には、**保健所**や**保健センター**などが提供するさまざまな**保健サービス**が記載されています。また、**国**や地方**自治体**の**ホームページ**では、**健康づくり**に役立つ情報や**統計資料**、**医療機関**や**自主グループ**の紹介など、より幅広い**健康情報**も提供されています。さらに、**学校**や**職場**においても、さまざまな形で**健康情報**の提供がなされています。私たちは、こうした**健康情報**を**積極的**に活用することによって、健康を**保持増進**させることができます。

**【 コラム・図表など 】**

**保健センター**

地域によっては、**保健福祉センター**、**保健福祉総合センター**など独自の名称をつけていることもある。

**健康診査**

根拠となる法律の違いにより、**健康診査**や**健康診断**と表記される。**健康診査**は**母子保健法**、**健康保険法**、**国民健康保険法**、**高齢者の医療の確保に関する法律**などで規定される。また、**健康診断**は、**学校保健安全法**、**労働安全衛生法**などで規定される。**40**～**74**歳では、**生活習慣病**の予防を目的として、**内臓**に**脂肪**が蓄積することに着目した**特定健康診査**・**特定保健指導**がおこなわれている。

　生涯を通じた健康管理のための4つの**保健行政**とその例

〈地域保険〉　**乳児健康診査**、**1歳６か月児**・**3歳児健康診査**、**後期高齢者\*健康診査**

〈学校保健〉　学校での**健康診断**

〈産業保健〉　職場での**健康診断**

〈環境保健〉　**食品**や**飲料水**の**安全性**の**チェック**、**ごみ処理施設**の整備

\***75**歳以上の高齢者

**自主グループ**

**育児サークル**や**運動教室**など。

**健康情報**の活用

**健康課題**の解決に役立つ情報には、**公的**な機関によるものだけではなく、**マスコミ**や**民間機関**、**知人**や**友人**から提供されるものもある。なかには**信頼性**の低い情報もあることから、**健康情報**の活用にあたっては、それらを**吟味**し、**適切**に**判断**することが必要である。

**08　医療サービスとその活用**

**【 医療の供給と医療保険 】**

　私たちが**けが**や**病気**をしたとき、必要な**医療**をいつでも誰もが受けられるよう、身近に**医療機関**が設置されています。**医療機関**には、**医師**・**看護師**のほか、たくさんの**専門家**（**医療関係従事者**）がいて、私たちの**健康課題**の解決を支えてくれています。最近では、**医療技術**などの**進歩**によって、**臓器移植**にみられるような**高度**な**医療**もおこなわれるようになってきました。一方、**献血**のように、私たち自身が**医療**を支える存在であることも忘れてはなりません。

　わが国には、私たちが**経済的**な理由で必要な**医療**が受けられないことがないように、**医療費**の一部を、あらかじめ**一定割合**のお金（**保険料**）を出し合って積み立てた**財源**のなかから支払う**医療保険**のしくみ（**国民皆保険制度**）があります。**医療機関**や**薬局**の**窓口**で支払った**金額**が、ひと月で**上限額**を超えてしまった場合には、その超えた**金額**を支給する**高額療養費制度**もあります。

**【 医療機関と医療サービスの活用 】**

**医療機関**は、**内科**、**外科**などの**診療可能**な**科目**を明示して、さまざまな**医療サービス**を提供しています。そのなかには、「○○**医院**」「○○**クリニック**」「○○**内科**」などという名称で、**医師**・**歯科医師**が少人数で診察し、**地域**に密着した**外来診療**を中心とする**診療所**もあれば、**入院設備**や多くの**診療科目**をもつ**病院**もあります。私たちは、**医療機関**の役割を理解することで、自分の**症状**や**状況**にあった**医療サービス**を選ぶことができます。

**病気**になった時には、身近に自分や家族の**健康状態**を把握した**かかりつけ医**がいると安心です。**心身の不調**を感じたら、まず**かかりつけ医**を受診し、必要な場合にはその**医師**の**紹介**を受けて、さらに詳しい**検査**や**専門的**な**治療**が可能な**病院**に行きます。**発熱**や**咳**、**腹痛**などの**軽い症状**で**大きな病院**を受診する人が多いと、その病院の**本来**の**役割**を果たせないといった**問題**が起こるからです。　効果的な**医療サービス**を受けるためには、自分の**健康状態**や**問題**、どのような**治療**をするのかについて**理解**する必要があります。そのため、**医療サービス**を受ける際には、**医療関係従事者**に対して自分からたずねたり、自分の**症状**や**希望**を**正確**に伝えたりすることが必要です。最近では、**医師**の側からも、**患者**に対して必要な**情報**を伝え、**患者**が**納得**したうえでの**治療**（**インフォームド・コンセント**）がおこなわれるようになってきました。また、**医師**の**診断**に**納得**ができなかったり、確かめたいことがあったりする場合には、別の**医療機関**で意見を求めること（**セカンド・オピニオン**）も必要です。

**【 コラム・図表など 】**

**献血**

**輸血**や**血液製剤**を製造するために、**16**～**69**歳までの健康な人が**無償**で自分の**血液**を提供すること。**10**歳代から**30**歳代までの**献血者数**は**減少**傾向にある。

**医療費**

**診察**・**検査**・**治療**など、多様な**医療サービス**に対して支払われる**費用**のこと。各種**医療保険**、**公的費用負担**、及び患者本人の**自己負担**（**外来診療**の場合は基本的に**3**割）によってまかなわれる。なお、**難病**などの特定の**疾患**がある場合は**医療費**を支払う際の**自己負担**分の**全部**あるいは**一部**が**公的**に**補助**される。

**国民皆保険制度**

日本が誇る社会保障のしくみであり、すべての国にある**わけではない**。

**医療保険**

このほかに、何らかの**介護**や**支援**を必要とする**患者**や**高齢者**に**介護サービス**を提供する**介護保険**がある。

**外来診療**

**患者**が**医療機関**に**通院**して**診察**を受けること。

**診療所**と**病院**

**医療機関**は、**入院ベッド**が**20**床以上ある**病院**と、**19**床以下の**診療所**とに大きく分けられる。**病院**の中には、**高度**な**医療**を展開し、**医療関係従事者**の**研修**期間としての役割が期待されている**特定機能病院**や、**地域**の**病院**や**診療所**を**支援**する**地域医療支援病院**、**救急医療**を義務づけられている**救急指定病院**などがある。

**かかりつけ医**

**家庭医**ともいう。**かぜ**、**高血圧症**など、日ごろよくみられる**病気**などを診察し、必要に応じてほかの適切な**病院**への**紹介**をおこなうなど、**地域**における**個人**や**家庭**の**健康相談**、**健康管理**の役割を担っている。