

国民皆保険制度がなくなる？！

前号に引き続き、医療制度改革？改悪！の内容についてお伝えします。

高齢者の窓口（自己）負担増 2割、3割へ

やっぱり70歳以上の高齢者をいじめています！！

- * 70～74歳の一般の高齢者：1割 2割
- * 夫婦で年収520万円以上の人：2割 3割
- * 長期入院の食費・居住費は自己負担に（介護保険と一緒に！）
1ヶ月約3万円強のアップ
- * 高齢者医療制度の新設：保険料月6,000円の年金からの天引き

高額医療費の負担限度額引き上げ

- * 7万2,300円（+控除分を除く医療費の1%）から、8万1,000円（同）に引き上げ。
- * 人工透析の月額負担：1万円 2万円

保険の使えない医療が増えます！！（混合診療の拡大）

混合診療：健康保険の範囲内の分は健康保険で賄い、範囲外の分を患者さん自身が費用を払うことで、費用が混合すること。

〈問題点〉

- ・健康保険でみている療養までも「保険外」とする可能性がある。
- ・保険外の診療の費用は患者さんの負担となり、お金のある人とない人の間で不公平が生じる。

高齢者、重病患者さんの負担は益々重くなり、医療にかかりにくくなってしまいます。
患者負担増計画の中止と保険で安心してかけられる医療を求める請願署名にご協力ください。

血圧管理の三種の神器

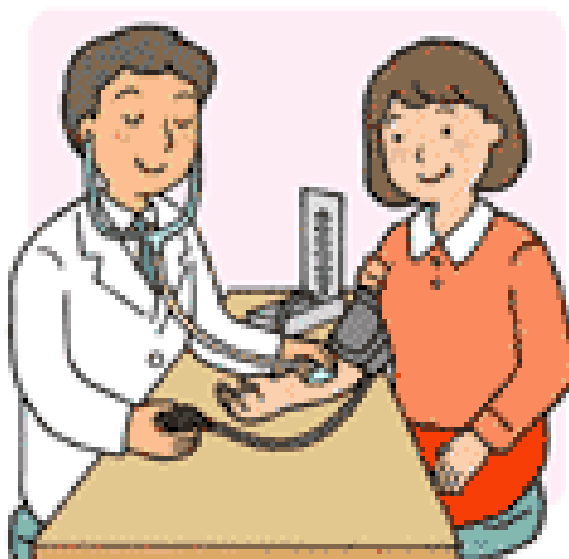
家庭血圧計

血圧手帳

計算機

高血圧とは、病院で測定した血圧が 140 / 90mmHg (収縮期 / 拡張期) 以上をいいます。しかし、血圧は常に変動していますので、病院で測定した血圧だけで高血圧と判断するのは難しいことがわかってきました。最近は家庭で手軽に測定できる家庭血圧計が普及していますので、家庭でも血圧を測定することをおすすめします。

家庭で血圧を測定する場合は、まず早朝の血圧を測定することから始めましょう。朝、目覚めてから数時間は、車でいえばエンジンをかけてスタートするときであり、人間のからだも活動の準備のために大きな力がかかっています。また 1 日 1 回服用の血圧を下げる薬を飲んでいる人にとっては、早朝は、前日の朝食後に飲んだ薬の効果が最も低い時間でもあります。



脳卒中なども早朝に多く発症することがわかっており、まず朝の血圧がきちんと下がっているかを確認しましょう。

ただし、その日の血圧が高いからといって、心配しすぎではストレスがたまり逆効果です。毎日継続して測定して血圧手帳に記録し、1 週間ごとに計算機で平均を出してみましょ。家庭で測る場合は、135 / 85mmHg 以上が高血圧です。



また、隠れ高血圧が増えつつあります。昼間高血圧 ストレスにより仕事中に基準値を超えている人 夜間高血圧 日中のストレスを引きずっていると睡眠中も交感神経が優位になり、血圧が下がりにくくなる。注意しましょう。