

賢い！医療のかかり方



健診は、受けなきゃ損!!



健診で発見して早期に治療。それが医療費を抑えるコツ。

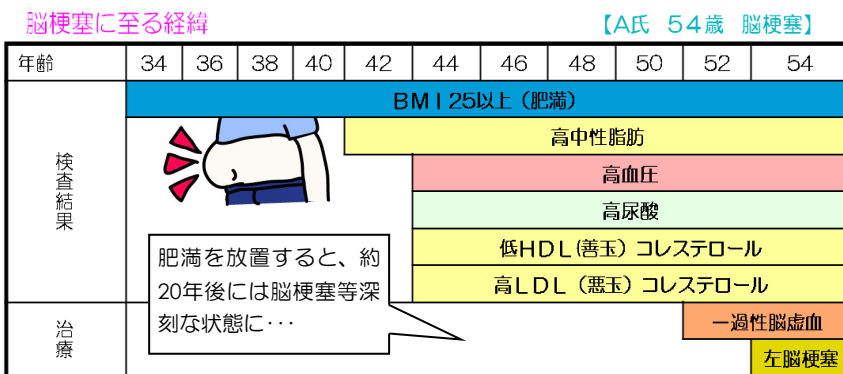
これまで健診で異常がない人や、他の病気や症状もない方は、まずは毎年の健診でチェックを続けることが健康維持の第一歩です。被保険者の皆さんが毎月負担している健康保険料は、会社で行う健診にも使われています。会社での健診費用は一人当たり約15,000円ですが、健保と会社で全額負担しているため無料です。受けないなんてもったいないですよ。また、重症化してからの治療よりも、早期発見、治療で医療費が抑えられます。健診を病気の早期発見に役立てましょう。



「肥満」や「再検査」レベルでも将来医療費がかかる？

放置すれば数年から数十年で医療費がどんどんかかることに。

単なる「肥満」や「再検査」レベルだから大丈夫、と自分の健康を過信していませんか？健診結果票で生活習慣改善の必要性があると書かれている方は、今から改善に取り組むことが必要です。放置して悪化すると、病院受診が必要となり、重症化するほどさらに医療費がかかります。



(引用：生活習慣病健診・保健指導の有り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提供資料より)



「お金がかかるので、治療をしていない。」という方へ

本当にお金をかけたくないのであれば、早期に治療開始を。

現在必要な治療をしないことによって、生涯にかかる医療費を減らせるでしょうか？表1を見ると、月々数千円の治療費を削っても、将来入院となると、結局は10倍以上の大きな損失となって返ってくるのが分かります。また、治療費だけの問題ではなく、**後遺症で働けなくなり、収入がなくなるというケースもあります。**重症化するまで放置することは、将来にわたり、身体的・経済的に大きな損失となるのです。

表1 医療費 (入院と通院の差)

月々の通院費は少額
入院費はその約10倍!!

疾患名	日数(平均)	入院		通院費自己負担 (1か月あたり)
		医療費総額(平均)	自己負担分(平均)	
急性心筋梗塞	19.4日	¥1,960,326	¥653,442	¥4200~¥10000
狭心症	9.2日	¥1,012,320	¥337,440	¥4000~¥10000
脳梗塞	38.1日	¥1,045,863	¥348,621	¥4,000
糖尿病	21日	¥454,140	¥151,380	¥2000~¥20000
高血圧・脂質異常症	—	—	—	¥4,000

※ 金額は、あくまでも一例です。実際の症状、治療法により金額は異なります。慢性的な病気の場合は、通院費が毎月かかります。

「一度薬を飲み始めるとやめられなくなるのがイヤ。」という方へ

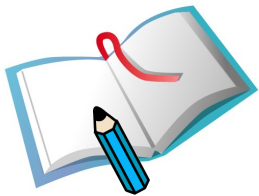
まずは内服。生活改善しだいで服薬なしも可能に。

生活習慣病の方は、本来は生活改善できれば内服せずにすむのですが、それができない方が多いのが現状です。また原因が遺伝の場合でも、生活習慣をととのえることと、値が高ければまずは病院で治療を始めることが必要です。値が改善してくると、薬の量を減らしたり服薬なしで良いと医師から言われることもありますので、医師と相談しながら治療をしていきましょう。薬を飲み続けたくない方は特に、**早期治療で短期間に改善することと、生活改善で正常値を維持すること**が必要です。

治療しているから大丈夫？

薬は毎日、処方通りの服用していますか？

服用しない日が頻繁であったり、食前のところを食後に変えてしまっていたりすると、薬が有効に作用しません。その結果、何カ月も病院に通っているのに値が改善しなかったり、悪化してしまい、せっかくの通院時間や薬も無駄になってしまいます。もう一度自分の治療状況を振り返り、効果的な治療をしていきましょう。



検査値は改善していますか？

治療中の病気の正常値と、自分の最近の検査値を把握していますか？服薬や生活改善の結果、病気が良くなったのか悪化したのかを確認することは、治療の基本です。通院しているのに改善していないという、もったいない医療費の使い方にならないようにしましょう。

病院や治療は自分でよく選びましょう

あなたなら、どちらを選びますか？

- ④ 10年通い続けても病気は治らず悪化しているが、いつもやさしい先生。
- ⑤ 口うるさく厳しいが、治療効果があり、薬を飲まなくてよいほどに改善してくれる先生。



住宅や車など、一生ものや高価なものは良く吟味するものですが、病院や治療についてはどうでしょうか。一生分の医療費は高額で、自分の身体も一生ものです。適切な治療をしないと、将来、病気の悪化や高額な医療費として跳ね返ってきます。自分の身体ですから、納得のいく治療を選びましょう。また、全て医師まかせではなく、遠慮せずに質問や相談をしましょう。病院や医師とは、対等な立場で共に治療をしていくものです。相手に求めるだけでなく、相互の努力が必要なのです。

健診では異常なし。でも、なんとなく調子が悪い。痛みがある。

健診や人間ドックでは、全ての病気が発見できるわけではありません！！



主に生活習慣病、他に胃がんや大腸がんなど一部の病気について、病気の診断というよりはリスクの有無を調べる意味合いが大きいものです。そのため、異常があれば精密検査で確定診断を得たり、治療へ進むことが必要です。

健診で調べない部分については、不調が出た時点で、自身で早めに治療しましょう。頭痛など大したことはないと思いがちな症状が、脳腫瘍など重大な病気の予兆であることもあります。症状が続くようであればがまんせず、早めに**健診を待たずに病院で調べてもらいましょう**。早期発見、早期治療が大切です。

