

6年ぶりに改訂版を発行 『医療と福祉のてびき2022』

お待たせしました！

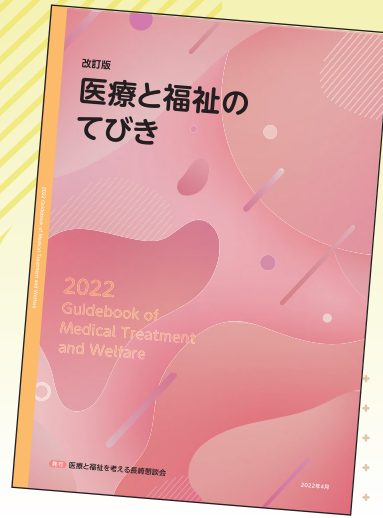
より使いやすく、充実した内容に！

医療と福祉を考える長崎懇談会は、4月に『医療と福祉のてびき』の改訂版を6年ぶりに発行しました。前版同様、医療・福祉・介護制度、くらしの制度が一目で分かる作りとなっています。

また、発行からすでに、医療・福祉関係者を中心に多くのご注文をいただいています。ぜひこの機会にご活用ください。

会員価格1,500円(税込・定価2,000円)

ご注文は長崎県保険医協会 TEL095-825-3829 / Fax095-825-3893 で承り中です



医療と福祉

◆発行◆
医療と福祉を考える
長崎懇談会

◆連絡先◆
長崎市恵美須町2-3
長崎県保険医協会
TEL095-825-3829
FAX095-825-3893

後期高齢者医療制度

75歳以上の高齢者が、病気やケガをしたとき、病院などで一定の医療を受けるとき、高額な医療費を支払うことなく受けられる制度です。高額療養費制度とは異なる制度です。

対象者(被保険者)

1. 75歳以上の者
2. 後期高齢者医療制度で「一定以上の障害を有する人」

保険料の軽減

1. 障害者手帳1級・2級、および4級の申請者
2. 障害者手帳1級・2級、および4級の申請者

保険料

1. 75歳以上の者
2. 障害者手帳1級・2級、および4級の申請者

年齢	標準額	軽減率	軽減後の保険料
75歳以上	1,500円	0%	1,500円
75歳以上	1,500円	50%	750円
75歳以上	1,500円	75%	375円
75歳以上	1,500円	90%	150円

医療福祉では、本書をご利用いただいている方から「制度が変更になっている部分もあり、新しいものが発行されていますか」等、改訂版発行を希望する声を受け、2021年5月に改訂版作成のための編集委員会を立ち上げ、検討を重ねてきました。

新型コロナウイルス感染症によるパンデミックで世の中は一変し、改訂版作成のために設けた7回の編集委員会もすべてオンラインでの開催となりました。

▲本文の一部

本書の特徴

- ① 現在の医療・介護・福祉・くらしに関わる制度がこの1冊で分かるようにしました。
- ② 人が生まれ、育ち、くらし、亡くなるまでに関わる国、県、市町の諸制度の概要を紹介し、相談窓口等を明示。
- ③ 近年増えている心の病気。その症状の特徴や、本人や家族の対処方法を解説。また「不登校、ひきこもり」の相談窓口や家族の会、その他民間団体等の情報も掲載。
- ④ 諸制度に関連ある長崎県内の連絡先等や、自治体によって差異がある福祉医療費助成制度や国民健康保険と介護保険等の減免制度の一覧表を掲載。

現在の医療・福祉制度は複雑で多様なため、制度が受けられる条件の方でも、その制度を知らなかったために不利益を被っています。特に福祉諸制度は対象者が行政に申請し

てからをはじめて動きだすようになっており、どんな制度があるかを知っているかが利用の第一歩となります。

なお、医療懇ホームページには本書の目次のほか、関連資料「令和元年7月1日からの障害者総合支援法の対象疾病一覧」「難病の患者に対する医療等に関する法律第5条第1項に規定する指定難病」と、正誤表を掲載していますので、あわせてご覧ください。



主な記事

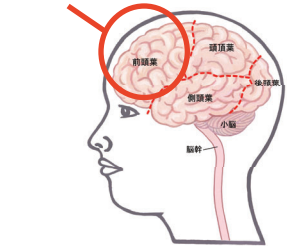
- 学習懇談会「スマホ依存症」 2～4面
- 会員紹介・・・・・・・・・・・・・・・・ 5面
- 特集「生理の貧困」・・・・・・・・ 6～7面
- リレー投稿「男性育児休暇に関する課題とNPO法人パノミクスの活動」
- パノミクス代表理事 小森剛・・・8面

といった傾向が見られ、④のタイプが特に多い。心理的背景には、「現実の世界に居場所がない疎外感」があり、ゲームに熱中している間だけ「自分の惨めな境遇のことを忘れられる」し、また技術が上達し、戦果を得ることで自己肯定感を味わえるということがあ

■依存と脳のメカニズム
ゲーム依存の特徴に、通常、意思や理性といった高次な脳機能で制御されている「衝動性」が高くなることがある。この部分に異常が出ると脳内の情報伝達に障害が出て、感情処理や注意力、判断力に影響を与える。実際に、こうした子どもの脳は神経細胞の密度が減少していることが知られている。

「衝動性」とともに依存症に大きく影響してい

衝動を抑え、理性的にコントロールするのが
前頭前野



るのが、前述のとおり「報酬系」だ。ゲーム依存者は快感（報酬）を期待して、行動を起こす。しかし、脳はその刺激に慣れてしまい、より強い刺激を得なければ快感や多幸感を得られなくなる。そのためより多く、頻繁に求めるようになる。この負のループは依存に特徴的なもので「報酬欠乏症」と呼ばれる。発達段階にある子どもの脳は前頭前野（理性）の働きが弱く、辺縁系（本能）の働きが強いと言われており、よってゲームの刺激を成人よりダイレクトに受けやすく、プレイする時間をコントロールすることも困難である。

■ゲーム依存の治療目標は「減ネット使用」
ゲーム依存に陥りやすい児童の特徴として、①男子②早期からゲーム開始③多動で落ち着きがない④集団適応が苦手⑤幼児期の愛情不足があるが、見逃されやすいのが「心配性な親」などの過保護な養育である。予防策としては、ゲーム機（スマホ）の使用開始年齢を遅らせる、保護者による時間制限機能、小さい時からやってよいこと、ダメなことに区別をつける訓練を行うことである。

治療の基本は、ネット使用を大人がコントロールしようと思わないこと（子どもの方が詳しいので抜け道はいくらでもある）、本人の意思で行動を変えていくように援助

第15回学習懇談会

スマホ依存症

親が知らない子どもの実態と対処法



講師の中谷晃先生

医療と福祉を考える長崎懇談会第15回学習懇談会が6月23日にオンライン形式で開催されました。現在、子どもにも増えてきているスマホ依存の実態について長崎市・山の手クリニック院長の中谷晃先生が講演し、80名が視聴しました。

スマホ依存者は推定で、成人421万人（2013年）、中高生93万人（2017年）とされています。また、ネット依存の約9割がゲーム障害と言われており、2019年にはWHOがゲーム障害を新たな疾病として認定しました。

以下、中谷先生による講演内容を紹介します。

スマホ依存、ゲーム依存とは

■依存体質と遺伝の関係
まず、スマホ依存の背景には、持ち運びしやすく、操作が簡単で、かつ人間の脳が大好きな視覚・聴覚への刺激が容易に得られる点がある。報酬系（報酬を受けたときに活動する脳の一連の部位・ドーパミンを分泌する神経系）に対して、脳が強く反応する人と弱い反応を示す人がいるが、後者が刺激、興奮を求め、依存になりやすい要因を持っている。また、パーソナリティの問題としては次の点がスマホ依存と関係していると考えられている。

- ①対人ストレスが大きい
- ②自身の存在価値を肯定的に捉えられない
- ③愛着形成に関する問題を抱えている

■スマホ依存になると：
スマホによるコミュニケーションは直接的なそれと比べ、前頭前野（衝動を抑え、理性をコントロールする）の働きが弱くなる。

スマホ依存はギャンブル依存であり、過度になると、睡眠不足、体力・筋力、視力、脳機能が低下するが、特に、思考力やコミュニケーション、社会性等の発達に悪影響を与える。

■スクールカーストとは
今の子どもは、人から嫌われることをひどく恐れる傾向がある。友人関係において「秘密・親密・厳密」を嫌い、情報をオープンにして緩く繋がりがり、もやっとした関係性を求める傾向がある。「スクールカースト」は、2000年代の半ばより議論されているが、生徒間の人気度合いのヒ

依存の心理的背景

■ゲーム依存になりやすい人の特徴
ゲーム依存になりやすい性格としては、

- ①スリルと興奮を求める
- ②征服や達成感、完璧な自己像を求める
- ③気分の改善を求める
- ④対人の緊張や現実の葛藤から逃避する
- ⑤現実の葛藤から救済を求める

すること、本人の言い分に必ず耳を傾けて、大人の意見を押しつけないことである。治療を進めるにあたっては、健全な対人関係をつくる（オンライン仲間

でなく、現実の仲間を見つめる支援）こと、現実の活動を豊かにすること（アルバイト、部活など）。並行して、時間制限や夜間は自室に持ち込まないな

- 幼少期のスマホ、ゲームはその後の人格形成において多大な影響を与えるものと改めて感じました。
- 自分自身が子どもの前でスマホを触ることが多く、子どもに対して申し訳ない気持ちになった。
- 私の周囲にもスマホゲーム依存と思われる学生がおりますが、彼らは家族に怒られないよう気を配りながら、隠れてゲームをしています。こうした隠れスマホ依存のような若者もとても多いと感じます。
- 依存症に愛着の問題がある事は薄々感じていましたが、とてもショックでした。自分の子育ての反省点が沢山浮かんできたからです。これを機にもう少し努力して子どもと向き合えないといけないと思いました。
- ネットは一步間違えると大変なことになる。そのことを、これから保護者や子どもたちに私たちが常に投げかけていかなければいけないと思いました。

参加者からの感想（一部抜粋）

- 愛着障害も考えながら不登校・スマホ依存の子どもに対応していかなければと思いました。思春期の子どもたちには、将来、自分の子どもとの触れ合い方についても伝えていきたいと感じました。
- ダメと言ってやめさせようとせず、話し合っってネットの時間を減らすように話し合いが大切だということを知っている保護者や子どもにアドバイスしたいと思いました。
- スクールカウンセラーです。ゲーム依存からの不登校が増加し、対応に苦慮していますが、その根本は愛着形成であることを分かりやすく解説していただき、大変有難く感じました。今後の業務に生かしていきます！

会員紹介 **一般社団法人ほの企画**
ほのちゃん家

長崎県西彼杵郡時津町浦郷428-13しもむらビル1階
Tel: 095-801-2202 FAX: 095-801-2302
サービス提供時間10:00~15:00 定休日: 土日曜日



利用者が生き生きと、明るく、
楽しくなる事業所を目指して

当事業所「ほのちゃん家」は2020年11月に就労継続支援B型事業所として開設致しました。就労継続支援B型事業所とは、一般的な就労が難しい障害者や難病がある方で、雇用契約に基づく就労が困難である方に対して、就労の支援や場所を提供する事業所のことです。

「ほのちゃん家」に在籍する利用者の方々は、10代~60代までの男女で、身体に障害のある方、精神に障害がある方、難病のある方、併せ持つ方など様々で、それぞれの特徴に応じて無理なくできる作業に取り組んで頂いています。高工賃支給のために、黙々と一生懸命作業に取り組むという事業所もありますが、「ほのちゃん家」では中心となるのは、作業ではなく、人（利用者）で利用者が楽しくなるツールの一つとして作業の提供も行うという方針で施設の運営をしています。

現在取り組んでいる作業は、ネットを介しての商品の販売と、チラシの封入が中心となっています。例えば、ネットを介しての商品の販売においては、商品の検品、撮影、販売価格の決



定、掲載、購入者とのやり取り、梱包、発送、お礼状の作成、売上表の作成など様々な作業があります。その中で、出来ること、ちょっと頑張れば出来ること、得意なことなどを利用者の特質に合わせて取り組んで頂いています。会話を楽しみながら作業する方、好きな音楽を聴きながら作業される方、黙々と頑張る方、様々です。作業時間より、座談会やレクリエーションの時間が多い日も多々あります。

通所リハビリテーション施設（介護保険適用）と併用してご利用されている方もいます。ほのちゃん家では介護保険サービスでは物足りない方々が障害福祉を通して楽しく通所できるようサポートしています。出来る限り多くの利用者が生き生きと、明るく、楽しくなる事業所を目指して、職員一同頑張っていきたいと思えます。

(代表理事 小野晃)



コロナ禍で、経済的にも疲弊している状況の下、さらに年金受取額は前年比0.4%減少し、最近の物価の高騰は国民生活を直撃しています。その結果、受診控えを招くことになり、疾病や健康状態の悪化につながります。今必要なのは、負担増そのものを中止することです。



75歳以上の医療費窓口負担2割化へ
昨年6月、国会で75歳以上の方（年収200万円以上）の窓口負担を2割とする法案が成立し、今年の10月から実施予定となりました。現在、75歳以上の多くは窓口負担が1割で、現役並みの所得がある人が3割を負担していますが、これに2割負担を新設するものです。75歳以上の約1815万人のうち、2割（約370万人）が対象となります。高齢者に収入に応じた負担を求め、現役世代の負担を減らすことを口実にして導入をはかるうとしていますが、現役世代の負担軽減は月額30円程度に止まります。また急激な負担増を抑えるために、開始3年間は「配慮措置」を設けましたが、政府は年間1000億円以上の受診抑制を招くとの試算を当初からするなど、大問題です。

どの決まりを納得するまで何度も話し合うことが重要だ。何より、少しでもよくなったところを捉えて褒めてあげてほしい。

■愛着形成とは

愛着とは幼い頃の養育者との間に形成される「継続的な絆」で、その後の対人関係（親密さ）の持ち方を左右し、不安やストレスにも影響する。この愛着関係によって、根本的な自己肯定感が育つ。3歳までに育たないと、後々取り戻すのは難しいと言われている。ゲーム依存の子どもは愛着に問題を抱えていることが多く、学校でも不安が強い、落ち着きが無かったり、人間関係形成に問題が出たりする。

■母親のスマホの長時間使用は「ネグレクト」
「母親※のスマホ時間の長さ」と「子どもの愛着

講演の動画を配信中です。
「長崎県保険医協会」ホームページから視聴用パスワードをお申し込みください
(公開期限2023年6月30日)

QRコードからアクセスしてください

の問題」は関係があるのではないかという知見が報告されている（※母親に限らず、主な養育者も同じ）。母親がスマホに気をとられると「情緒的な応答」ができない。これは子どもからすると呼びかける、甘えるといった感情や欲求が無視されている。母親のスマホの長時間使用は子どもにとって愛着障害を起こす可能性がある。子どもの脳は皮膚にあるとも言われるように、愛着形成に何より重要なことは「親子の触れ合い」である。

参加者から講師への質問
一部抜粋してご紹介します

ゲームに熱中している小学生で、親子関係は悪くないと思うが、本人が親を安全地帯と思っているかどうかはどのように確認したらよいのか？また母親はほとんどスマホを使わないが、子どもが愛着障害を起こしているかどうかを親はどうやって判断すべきか？

愛着障害をおこしているかどうかは母親に何でも隠さずに話せるかどうか、そして母親もまたそれを受容してあげる関係かどうかである。

受診したくても、すぐに対応できる医療機関は少ない。患者は増加傾向にあるようだが、公的な対策はあるのか？

今のところ公的な対策はない。しかし増加傾向にあるので、公的機関への働きかけも今後は必要だ。

ゲーム依存者は、これまで費やしてきた時間や課金を思うとやめるといふ決断のハードルは高いと思う。どのようなアプローチが必要か？

とにかくゲーム時間を減らすこと。本当にそこが自分の居場所か？その中の人間関係に気づかせてあげることが必要。

電車やバスに乗ると半数以上の乗客がスマホを触っている。依存状態ではないのか？

脳は新しいもの、刺激のあるものを好み、何もしない状態を嫌がる。刺激を求めることと暇つぶしであり、中毒とまではいかないだろう。止められる間は依存症ではないが、高じて依存症になる可能性は誰にでもある。

自身の依存状態を否認する中高生を医療につなげるには、どうしたらベストか？







本人が自分で「これはマズイ」と思わせることが重要。行く気にさせること。

日常でゲームを楽しんでいるのとゲーム依存の区別は？

やめられない、嘘をついてまでやるなどがあれば依存症の段階の恐れあり。

世界における「生理の貧困」対策

世界各国・地域では「生理の貧困」についての議論がされ行政が動いています。

 スコットランド 必要な人に月経用品を無料提供できる法が可決された	 アメリカ合衆国 一部の州の学校で無料配布	 ニュージーランド 全ての学校で無料配布
 フランス 全ての学校で無料配布。月経用品の税の軽減。	 大韓民国 一部都市の学校で無料配布。月経用品の税の軽減。	 イングランド 全ての小中学校で無料配布



こちらのQRコードから「生理の貧困」を解説するWebサイトにアクセスできます



人科相談支援を通して、シングルマザーは子どものために一生懸命だが、自分自身のことは我慢・放置しがちで、婦人科受診へのハードルが高いことを実感。シングル女性の貧困はさらにみえにくく、性に関することへの支援は優先度が低いと指摘し、生活保護症例でのレイプ相談や人工妊娠中絶事例、大学生緊急避妊、養護施設卒園直後の支払困難事例など「フェムシップドクター

基金」運用の具体例を紹介しました。さらに、生涯にわたる女性の健康支援「ウイメンズヘルス」という視点で、産婦人科という枠から内科、小児科、助産師などと連携すると、もっと支援できるのではないかと示唆。さらに、「支援」の意味について、失敗例を通して屈辱感を与えない支援の在り方やさまざまな言葉を引用して支援する側の心構えにも触れ、「今後もケースバ

「フェムシップドクター基金」とは？

女性が生涯を通じて健康で生きやすい社会を創るために、課題となっている問題を解決、支援する努力をする医療関係者たちの活動です。

- ①女性の身体と健康に関する正しい知識、意識を育成し、性の知識や自己決定に関わるリテラシーの向上を助ける活動
- ②パートナーなどからのDV、子どもへの性的虐待、レイプ（望まない性行為）などによる肉体的、精神的な外傷、望まない妊娠などによる社会的困窮、身心の不調などを抱えてアクセスしてくる女性たちへの支援を行っています。



イケースでお知恵をいただきたい」とさらなる支援を訴えました。参加者からは、「支援の方法は、人の尊厳にも関わってくることで、難しいなあと思います。たいへん勉強になりました」「小児医療との連携が重要だと思いました」「資金の課題、支援の課題、情報提供やつながりの大切さが良くわかった。屈辱感を与えない配慮が大事だとわかった」「これは女性の健康問題に向かう入り口であ

まず、コロナ禍でDVや性被害などで苦しむ女性たちを救うための「フェムシップドクター基金」（日本女性財団）（別掲）を全国15名の女性医師と立ち上げ、反響が大きかったことが背景にあると紹介。安日先生は、「生理の貧困」が取り上げられ、経済的な理由でナプキンを使えない女性の存在に衝撃を受け、長崎の生理の貧困を何とかしたいと女性団体に呼び掛けて2021年9月にプロジェクトを設立。クラウドファンディングで集まった資金を財源に、ナプキン配布を実現しました。

コロナ禍により、女性をめぐる貧困の状況が深刻になっていきます。なかでも、経済的な理由などで生理用品が買えない「生理の貧困」が社会問題となつていきます。これに対し、長年、女性の声に向き合ってきた

『生理の貧困』対策プロジェクト・ながさきの取り組み

長崎県内の団体・職種の方々が連携し、『生理の貧困』対策プロジェクト・ながさきを発足させ、昨年10月から県内17カ所のトイレで生理用品を無料で配布・設置するなど活動を継続。長崎県も今年度、全76の県立学校で生理用品を無料配布・設置するため、新年度当初予算案に約7万個分の購入費用として1



ナプキン配布は、学校や商業施設などのトイレに設置し、誰にも見られずに持つて行ける「非対面型」での配布と、つなぐBANK（ひとり親世帯支援団体）などの13施設の生活支援物資として配布する「対面型」との2通りを行い、同時に啓発活動を行ってきたことを紹介しました。

「ウイメンズヘルス」という視点

対面配布時に行った婦

特集

「生理の貧困」

生涯にわたる女性の健康支援へ



00万円を計上。その動きは雲仙市など県内自治体にもひろがってきています。

5月25日に、プロジェクトの中心メンバーの一人でもある安日泰子先生（医療法人やすひういメンズヘルスクリニック理事長）が『女性のからだ性と支援するということ』「生理の貧困」対策プロジェクト・ながさきの活動を通してのテーマで講演しました。

『生理の貧困』対策プロジェクト・ながさき 賛同団体

長崎県助産師会	長崎県医師会
プロジェクト・ママさくらの里助産院	長崎県保険医協会
長崎県「人間性と性」教育研究会	長崎「障がい児・者の性を考える」教育研究会
認定NPO法人 心澄	ながさきwomen'ラボ
NPO法人 らいぶながさき	NPO法人 子どもの人権アクション長崎 あじじの会
NPO法人 チャイルドラインながさき	NPO法人 子どもの権利オンブズパーソンながさき
NPO法人 長崎SDGsクラブ	長崎県小児科医会
Take it!虹	長崎県産婦人科医会
一般社団法人 大学女性協会 長崎支部	

（賛同順）

「『生理の貧困』対策プロジェクト・ながさき」活動案内HPより転載

医療と福祉を考える長崎懇談会に

あなたも入会しませんか

お問い合わせ・申込先

医療と福祉を考える長崎懇談会
〒850-0056 長崎市恵美須町2-3フコク生命ビル2階（長崎県保険医協会内）
TEL：095-825-3829

個人会員の年会費は500円です。お気軽にご入会ください。

- 活動内容●
- 1.会報「医療と福祉」の発行（年2回）
- 2.学習懇談会の開催
- 3.『医療と福祉のてびき』発行など

リレー投稿

男性育児休暇に関する課題とNPO法人パパノミックスの活動

NPO法人パパノミックス代表理事 小森剛



夫婦及び親子向けイベントを開催中

当団体は、子どもの心身ともに健全な発達のために、まずは一番子どもと接することの多い女性とサポートが欠かせないと考え、子育て環境を整えるための支援活動を行っています。

「男性が変われば家庭が変わる。家庭が変われば子どもの未来が変わる」をコンセプトに、主に男性を対象とした子育てセミナーや夫婦の個別相談、企業向けの男性育休

啓発セミナー、親子で参加することで自己肯定感の向上が期待できるイベントなどを主催しています。

男性の育休取得における現状と課題

2022年4月より、

育児・介護休業法の法改正が行われ、企業に対しては妊娠や出産の報告を受けたら個別に育児休業について説明する義務や、職場環境を整えることが求められています。また、10月からは産後パパ育休が導入され、より柔軟に育休取得が可能になります。今後は、より積極的な男性の育児参加が期待されていますが、現状はまだまだといったところではあります。

20年度の男性の育児休業取得率は全国的に見ると12・65%と19年度の7・48%から上がっていますが、長崎県内で見ると2・1%（19年度）と取得率は低いです。この背景には、性別役割分担の価値観がいまだに残っていることに加え、都心部などに比べ給与水準が低いことも要因のひとつにあると考えられます。

今の50代、60代以上の男性の多くは、「男性は仕事一筋で子育てや家事は女性がやるもの」としてそういう価値観のもと働いてこられた世代です。男性が子育てのため家庭に入ることが理解できないという声も聞かれます。しかし、近年では男性の意識も変化しており、もっと子育てに時間を費やしたいという男性が増えています。特に若い世代になるにつれその傾向は高くなっている

て、その方たちのサポートをするために企業側への男性育休のメリットをお伝えするセミナー等も受け付けています。

ただここで本当に耳を傾けるべきなのは、女性の声です。実際に育休をとったとしても産後の女性への理解がなかったりして、逆に女性の負担やストレスになっているという話も耳にします。

ですから、企業側への育休促進を働き掛けると同時に育休をとる男性の家事スキルや女性に寄り添う学びの機会も重要です。

NPO法人パパノミックスにできること

そこでNPO法人パパノミックスでは、プレパパセミナーや夫婦関係向上セミナーなどを通してパートナーの産前産後の変化や子育てにおける男性の役割などを知ってもらう機会を設けていま



子育てを楽しもう！

す。当セミナーを通して、心身ともに女性を支える男性を増やしていくことが目的です。

また最近では、子どもとかかわり方がいまいちわからないというパパも増えていて、そんな方のための親子向けイベントなども行っています。トなども行っていますので、是非こういう場も活用してもらいたいと思います。

ママの笑顔は家庭の元氣。男性が女性にもっと歩み寄ることが、子どもの笑顔につながります。一番身近にいる夫という立場からできることを僕たちと一緒に考えていきましょう。