

五月の候を迎え、仕事も遊びも絶好の季節となり、草花も人も踊らんばかりの時期となりました。

さて、今回は「高齢者の抱える生活課題と対応」というテーマの「病気と介護」についてお便りします。紙面の関係で今回は病気のみとし、次回介護についてとりあげます。病気と介護は高齢者にとって、日々の生活そのものです。病気とうまく付き合い、介護の必要のない生活を過ごしたいものです。

お金	住居	食生活	付き合い	外出手段	生きがい	<b>病気介護</b>	家督相続	死の迎え
----	----	-----	------	------	------	-------------	------	------

## ① 老化と加齢

人間は、歳を重ねていくうちに身体的機能が劣ってきます。このうち細胞の萎縮による老化は防ぎようありませんが、生活習慣的なものは予防が可能なこととはご承知だとおもいます。

今からでも間に合う改善は、この生活習慣病対策です。

### ・生理的老化 (細胞の委縮)

目が見えにくい、高音が聴きづらい、関節が固くなる  
白髪、しわ、心臓・腎機能や低下、前立腺肥大等

### ・病的老化 (生活習慣、環境的・遺伝的要因)

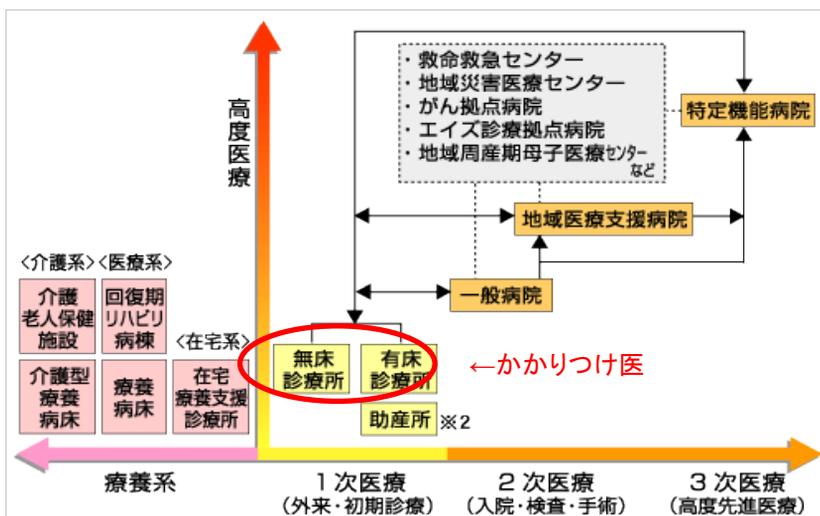
動脈硬化や心筋梗塞、肺機能低下による息切れ、  
貧血による食欲不振や便秘、慢性疾患・合併症の多発等

## ② かかりつけ医と

### ソーシャルワーカー

高齢者は、日常生活の食生活や天変地変等により、いつ急性の状態になるかわかりません。元気なうちに「かかりつけ医」による適切な診断と処方箋の控えをフォルダーしておきましょう。

また、入退院や医療費の支払いなど、本人の見えない部分で家族がフォローすることは多いようです。しかし、一人で悩まず病院内の「ソーシャルワーカー」に相談しましょう。



## ③ 高額療養費制度とは

家族が入院して手術したり、病気が重くて長期の入院になったりした際、窓口で支払う医療費は医療保険(健康保険)で3割の自己負担金でカバーできます。しかし、その金額が高額になる場合があります。例えば、H19年調査では入院時の自己負担金は平均30万円で、30万円以上の人は全体の30%に及びます。このような際には、高額療養費制度を利用することができます。下の式の「一般」で言えば、80,100円+330円分の支払いで済みます。但し、これは償還払い(事後)となります。

違った見方をすれば、現在かけておられる高額な生命保険(疾病特約)を再検討されることをお勧めです。

70歳未満	一か月自己負担限度額 (4か月以上入院する場合)
・上位所得者 (月収53万円以上)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1% (83,400円)
・一般	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (44,400円)

●お問合せはこちらまで

info@kitawel.com

HK Welfare

北村 社会福祉士事務所(北村 弘之)

〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-7-7

TEL:090-5340-0364 info@kitawel.com