

## 医療制度改革と徳川家康

第164回通常国会が開かれています。この国会は、厚生労働分野では、「医療制度改革」が最重要課題です。我が国は、少子高齢化が世界に類を見ないスピードで進み、あと20年もすると、人口の30%以上が65才以上高齢者で占めるようになると予測されています。これに伴い医療費も増加を続け、現在約30兆円の医療費が20年後には50兆円を超えると厚労省は推計しています。特に75才以上の高齢者の医療費がその半分を占めるようになるということです。そこで、今のうちから、医療制度を改革してこうというわけですが、改革のメニューは色々あります。

重要なものとしては、老人保健法を改正して、新しい高齢者医療保険制度の創設があります。新しい制度は、75才以上の高齢者を対象とし、国が財源の半分を負担し、4割は現役層からの支援、そして、1割は高齢者自身の保険料で運営されることとなっています。

また、国及び都道府県は「医療費適正化計画」を作成して、老人医療費が過度に増えないよう費用面で抑えてゆく。一方、医療法の改正も予定されており、こちらでも都道府県が地域の状況に照らして、「地域医療計画」をつくり、国民の健康保持を推進して行こう、ということになっています。

両法案で共通しているのは、いずれも、糖尿病や高血圧症のようないわゆる生活習慣病を予防して行くための対策を計画的に進めて行く、という点です。例えば、40才以上の人に健康診査を受けることを義務付け、要注意の人には、食生活や運動などについて保健指導を行なってゆくことなどが、法案に盛り込まれています。

糖尿病という病気は、戦前や終戦後しばらくの間は、日本では余り問題ではありませんでした。しかし、経済が高度成長し、国民生活が豊かになるとともに問題となってきました。今では糖尿病の犬、猫までいるという時代となっています。

日本人は平均寿命世界一ですが、健康寿命（寝たきりや認知症などにならずに生きられる年齢）も世界トップだと言われていますが、それは、昔からの日本食に由来すると言われています。しかし、今日の私達の食卓は本当に豊になりましたが、これからはどうなるのでしょうか。

江戸時代の将軍やお殿様のメニューは大変質素だったようです。特に、江戸幕府の創始者徳川家康の食事は質素で、一汁一菜で有名ですが、「麦飯、具沢山の味噌汁、丸干しイワシ」が定番だったそうです。この「麦飯、具沢山の味噌汁、丸干しイワシ」は、栄養学的にみても、ビタミンB群、植物繊維、大豆（ビタミンE、レシチン、イソフラボン）、ドコサヘキサエン酸（DHA）、エイコサペンタエン酸（EPA）などが含まれ、大変豊だそうです。特にこれらの栄養素は、脳機能の向上や精神神経系に働きかける作用があり、年を取っても頭の働きをしっかりと保つ、といわれています。徳川15代の将軍の平均寿命は49.6才でしたが、家康は75才の当時としては超長寿を全うしました。徳川2代将軍秀忠の時代となっても、駿府にあって、大御所の権勢を奮いましたが、「麦飯、具沢山の味噌汁、丸干しイワシ」の力によるところが大きかったのでしょう。

超高齢時代、国民が長寿を安心して楽しむことのできる社会をつくるためには、年金や医療保険、介護保険の制度をしっかりと作り直すとともに、生活習慣病対策を徹底してゆくことが不可欠です。そのためにも、日本人は、改めて、毎日の食事メニューは家康に見習った方が良いかもしれません。