

# 健康だより

第312号

発行 2024/12/1

発行：県北西部地域医療センター国保和良診療所・和良介護老人保健施設・和良保健福祉歯科総合施設

## 12月2日から現行の健康保険証 は新規発行されなくなります！

窓口にマイナンバーカードのご提示を  
よろしくお願ひいたします

### マイナンバーカードを使うメリット

#### より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。

#### 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

#### 健康保険証しか持っていない方は・・・

令和6年12月2日の時点で、お手元にある健康保険証は、12月2日以降、最長1年間（令和7年12月1日まで）使用可能です。

令和6年12月2日以降、マイナ保険証を持っていない方には、お手元にある健康保険証が利用できなくなる前に、申請せずに「資格確認書」が交付され、引き続き、医療機関・薬局等を受診することができます。

- マイナ保険証は、今お使いの健康保険証と同じように受診のたびに受付へご提示ください。
- マイナ保険証で確認できる診療・薬剤・特定健診の情報について、提供に同意しなければ、医療機関等はその情報を閲覧することはできません。また、提供いただいた情報は、診療・投薬以外の用途に使用することはありません。

※マイナンバーカードをまだ申請していない方に対して、12月12日（木）、13日（金）、16日（月）の3日間で和良振興事務所で出張申請受付を行います。事前予約が必要なので、詳しくは和良振興事務所（☎77-2211）までお問い合わせください。

# 自治医科大学の健康長寿の研究 ②

自治医科大学 抗加齢医学研究部  
黒尾 誠



9月号の「健康だより」で私は「リンが老化を加速する」と申し上げました。リンは、カルシウムとともに骨を作る大切なミネラルですが、今回なぜそのような考えに至ったのかお話ししましょう。

今から30年ほど前、マウスを使った実験をしていた私は偶然、老化が加速する突然変異マウスを見つけました。調べてみると、腎臓で働くある遺伝子が壊れていきました。その結果、尿中にリンを排泄できなくなり、体にリンが溜まっていることがわかりました。

そこで私は、この突然変異マウスにリンの少ない餌を与えてみました。すると、老化の症状がすっかり治ってしまいました。つまり、リンが老化を加速していた真犯人だったのです。

リンは大切な栄養素ですが、摂り過ぎはよくありません。また、腎臓の働きが弱ってくると、摂り過ぎたリンを速やかに尿中に排泄できなくなります。

つまり、リンを多く含む食品を摂り過ぎたり、加齢とともに腎臓の働きが弱ったりしたりすると、体にリンが溜まりやすくなり、私たちもこの突然変異マウスのように老化が加速してしまう可能性があります。



# 自治医科大学の健康長寿の研究 ③

自治医科大学 抗加齢医学研究部  
岩津 好隆



自治医大の岩津と申します。私は腎臓内科を専門とする医師をするかたわら、「抗加齢学研究部」の黒尾誠教授のご指導のもと、老化でなぜ腎臓が悪くなるのか、反対に腎臓が悪くなるとなぜ老化が進むのかを、研究しております。

70歳～79歳では約半数の方が、80～89歳では6～7割の方が慢性腎臓病の条件を満たすようになる、つまり腎臓の機能が低下してしまいます。このように歳をとるとともに腎臓の機能が低下することを「老化腎」または「加齢腎」と呼んでいます。

加齢腎は、高血圧で見られる腎臓病とよく似ていることや歳をかさねると血圧が上昇してくることから高血圧が原因と考えられていた時期もあります。しかし、高血圧のない人でも歳とともに腎機能が低下し、最新の研究では加齢腎は30歳ごろからはじまると考えられています。

次回は、我々は「老化を引き起こす原因の一つ」だと考えている根拠について解説します。

