

出前講座報告書

実施日時	2022年8月21日 12:30~13:30	主催者名	東部仲町町会
講師名	津川俊彦 伊勢 充	会場名	弘前市社会福祉センター
テーマ	薬の本質と製薬会社そして薬に頼らない生活へ、 住民本位の介護保険制度実現のために		
参加人数	24人	報告者	工藤 由希子

【講座内容】

○薬の本質 現代医療の矛盾 真実は？

- ・薬は「病気を治す」ものでない、ほとんどの薬は症状をおさえるためのもの(対処療法)
- ・必要な薬と必要でない薬⇒先天性の病気、急性の症状で薬が必要である。私たちが当たり前のように飲んでいる薬は本当に必要か？どうか？
- ・「薬の発明はこの世の最大の悲劇」(ジェエル・ファルマン博士)⇒現代医療の矛盾が凝縮されている。
- ・普段から運動と食事に気を配り、自然治癒力を高めた方がいい。

○製薬会社 利益優先 データ捏造

- ・薬の二面性(AB) A面「効果・副作用がある化学物質の面」B面「利益を生み出す商品」
- ・薬害について⇒普通なら「この薬危険」⇒すぐ発売中止だが、日本は危険だとわかっても何年も放置(サリドマイド 10か月放置)
- ・科学的な根拠やデータの1番の問題点は、捏造したり操作したりすることができるということ。否定的な研究結果がいくらあっても関係なく、製薬会社は資金に物言わせ、数多く打てば当たる研究を組み立てていけば、いつかは効いた研究結果ができてしまう。

念のために・・・決して薬を飲むことを否定しているわけではない。薬が果たしている役割、不必要な薬を飲んで健康を害するリスクも理解してほしい。

○薬に頼らない生活へ

- ・薬を飲むことに「警戒心」「疑問」をもつこと。
- ・薬を飲んだらどうなるか自問自答
- ・身体を変えなければ「減薬」は成功しない
- ・食事と運動があなたの健康を変える

☆薬を減らすポイント☆

- 1、優先順位を考える 2、本当に必要か？ 3、控えるべき薬は？ 4、生活習慣の改善も

厚生労働省のスローガン  
1に食事、2に運動、最後がクスリ

### ☆住民本位の介護保険制度実現のために

#### 1、弘前市の介護保険を良くする会について

「弘前市の介護保険のあり方について考え、市民が意見を出し合う場づくり」

会員は約 50 名。木村宗一郎を代表幹事として、他 8 名の幹事を中心に毎月会議を開催して活動。

#### 2、弘前市の介護保険の現状

高すぎる介護保険料。根本問題はどうかしたらいいのでしょうか？⇒公費を投入して保険料を引き下げるべき！

○増える利用者負担①合計所得が 160 万円以上は 2 割、220 万円を超えると 3 割に。

○増える利用者負担②特別養護老人ホームの入所は原則要介護 3 以上

#### 3、今後見込まれる介護保険の改正について

・業務の効率化と経営の大規模化・協働化⇒介護サービス事業所の大幅な減少。地域格差の拡大。介護サービスの質の低下を招く恐れ。

・利用者負担の見直し⇒介護認定を受けても費用が払えないためにサービスを受けられない。ケアマネにも相談できない、ケアマネージャーの減少。

・多床室の室料の負担の見直し⇒すべての介護保険施設の食費、滞在費が自己負担となり低所得者の行き場がさらになくなる恐れ。

・区分支給限度額の在り方の見直し⇒状態が変わらないにも関わらずこれまでよりもサービス回数を減らさざるを得なくなる。

・要介護 1、2 の訪問介護・通所介護について地域支援事業への移行検討⇒利用者は在宅生活を支える訪問介護、通所介護のサービスが少なくなる、または受けられなくなる恐れがある。

・居宅療養管理指導の給付適正化、2025 年を前に介護保険料引き下げの検討。

#### 4、住民本位の介護保険制度実現のために私たちが取り組むべきことについて

・介護保険料を引き下げてください。

・当面、市の基金、一般財源投入し、保険料を引き下げてください。

・誰もが安心して健やかに老いることができるために介護サービス利用料を引き下げてください。

・介護従事者の賃金を引き上げてください。

### 【質問内容】

Q テレビのCMで、膝痛や関節痛や肩こりにおすすめのサプリメントが宣伝されている。サプリメントの効果はどうか？

A サプリメントは薬でないが、化学合成によりできたものであれば、身体にとっては異物。本来、必要な栄養素を摂るためにはサプリメントでなく自然のものを食べるべき。膝痛のサプリメントを飲んでも膝に届くのはわずかでしかない。サプリメントを飲むかどうか決めるのは自分で決める。サプリメントはプラシーボ効果（脳をだます）が高い健康食品で脳をだますことで効いていると感じている人もいる。効果が感じられるのであれば、飲み続けた方がいいかもしれない。また、サプリメントのものにも様々な添加物が入っていることも付け足しておく。（健生病院の整形の木村医師より、診察時のサプリメントに関しての診察時のやりとりのお話しも追加発言してもらった。）

<気づいたことや今後の教訓など>

・東部仲町まつりのチラシを見て、私が以前に自宅を訪問してお薬の管理や相談をしていた患者様の奥様が参加してくれました。患者様が亡くなってから訪問していなかったので、久々にお会いできてよかったです。講演前に差し入れのお茶（ティーパック）もあり、元気よくお話しできました。参加者アンケートより「わかりやすい」「素直にわかりやすい講演でした」「自分の内服薬を見直したい」「生活習慣を改めてみたい」と感想があり、薬の本質や製薬会社の思惑や薬に頼らない生活というテーマで少し難しかったかなと思っていましたが伝えたい内容が伝わっていたなあと満足しています。感謝。

（記 津川）

・東部仲町祭りで初めて介護保険についてお話をする機会をいただきました。準備資料の文字が細かく、参加者の方々には見えにくさなどの不便をおかけしましたが、今後控えている介護保険の改悪を少しでも共有することができたと思います。介護保険の改悪は、安心できる老後の生活に大きく影響してきます。これからも地域の方々へ少しでも実情を伝え、一緒に考える機会を持つことができればと思います。（記 伊勢）

