

# ライフデザイン通信

2020.1  
Vol. 145

## 「我が国の医療提供体制」を考える

日本は、他の先進国と比較して、人口当たりの病床数が非常に多い。都道府県別の人口1人当たりの病床数、1人当たりの医療費について調べてみました。

### ■主要先進国における医療提供体制の比較

国名	平均在院日数 (急性期)	人口千人 当たり 総病床数	病床百床 当たり 臨床医師数	人口千人 当たり 臨床医師数
日本	28.2 (16.2)	13.1	18.5 ※1	2.4 ※1
ドイツ	8.9 (7.5)	8.0	53.1	4.3
フランス	9.9 ※1 (5.6) ※1	6.0	52.8	3.2
イギリス	6.9 (5.9)	2.5	110.8	2.8
アメリカ	6.1 ※1 (5.5) ※1	2.8 ※1	93.5 ※1	2.6

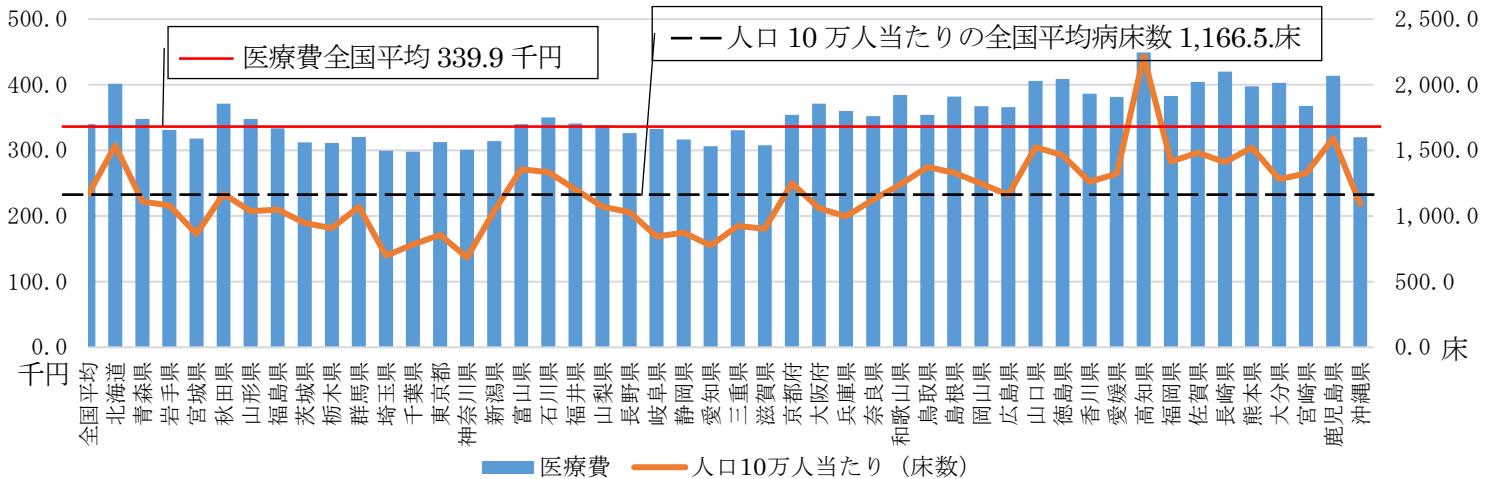
注1:「※1」は2016年のデータ  
注2:「※2」は2014年のデータ  
注3:「※3」実際に臨床にあたる職員に加え、研究機関等で勤務する職員を含む  
注4:平均在院日数の()書きは、急性期病床(日本は一般病床)における平均在院日数である

データ:財務省 社会保障について②(医療)2019年11月1日資料より

上記表は、主要国 日本、ドイツ、フランス、イギリス、アメリカの医療体制データです

- 平均在院日数(急性期):日本は28.1日、最短のアメリカ6.1日と比較すると、日本は4.6倍多い
- 人口千人あたり総病床数:日本は13.1床、最少のイギリス2.5床と比較すると、日本は10.3床多い
- 病床百床あたり臨床医師数:日本は18.5人、最大のイギリスと比較すると日本は92.3人少ない
- 人口千人あたり臨床医師数:日本は2.4人と少なく、最も多いのがドイツ4.3人
- 日本の人口あたり病床数が多いことで、1人の臨床医師が多くの患者を担当する

### ■都道府県別の人口10万人当たりの病床数及び一人当たり医療費



データ:総務省 統計でみる都道府県のすがた 2017

データ:厚生労働省 民医療費の概況 第7表都道府県別にみた国民医療費・人口1人当たり国民医療費より

- 人口10万人当たりの病床数の全国平均は1,166.5床、高知県が2,216.9床で最多、2位は鹿児島県1,591.9床、3位は北海道1,535.6床、4位は山口県1,524.1床、5位は熊本県1,522.0床…。  
少ない順位としては、神奈川県683.9床、2位は埼玉県696.8床、3位は愛知県775.4床
- 人口1人当たりの医療費の全国平均は339.9千円、1位は高知県449.2千円、2位は長崎県419.9千円、3位は鹿児島県413.9千円、4位は徳島県408.6千円、5位は山口県405.8千円…。  
最少の順位1位は埼玉県299.6千円、2位は千葉県298.2千円、3位は神奈川県301.2千円
- 西日本は病床数及び医療費ともに高い傾向にある



## 「良書ご案内」

書籍名	ウォーキングの科学	著者名	能勢 博
出版社名	講談社	発行年月	2019年10月

年の始めの「良書ご案内」につき、あれこれ迷った結果、皆様方の健康に寄与することであろう本書を取り上げた。著者は信州大学の運動生理学の研究者であり、1997年に始まった長野県松本市の「中高年のための健康スポーツ教室」事業に係わった。

事業目的は、県民の健康増進と医療費の削減にあり、「中高年の体力の低下が生活習慣病の根本原因であり、その改善こそが医療費を抑制する」といった仮説に基づき官主導のプロジェクトとして立ち上げられた。40歳以上の市民を対象に、年間100人を定員に事業は進められた。

イスが立位でいる場合では、血液量の70%が心臓より上部に位置しており、血液は重力で自然に戻ってくるが、ヒトでは血液量の70%が心臓より下に位置している。深い井戸に強い馬力のポンプが必要なように、ヒトが心臓へ還流させる高い血液量を維持するには、強い筋ポンプが必要となる。しかし中高年は筋力低下によって、ポンプ能力が低下している。

プロジェクトチームは、「1日1万歩のウォーキング」から「マシントレーニング」など試行錯誤の末に、10年を要して「インターバル速歩」を開発する。

「楽な」普通歩行を1日1万歩実施するよりも、「ややきつい」と感じる速歩を1日15分以上取り組むことの方が体力向上には確かな成果が得られることが実証された。

インターバル速歩のやり方はいたって簡単である。速歩の時間は3分間を基準とし、3分間の速歩の後に3分間のゆっくり歩きを挟み、この速歩3分とゆっくり歩き3分のセットを1日5セット以上、週に4回以上を繰り返すことを目標としている。週の合計早歩き時間が60分以上を5カ月間行えば、体力向上の効果が「見える化」するという。

私の場合は3分を2分とし、1日3セットを目標として始めた。

著者は速歩の効果として、高血圧症、高血糖症、肥満症、異常脂質血症、認知機能、気分障害、骨粗鬆症、関節痛などの効果をDATAで示しているが、私のわずか1か月未満の体験では、睡眠の質が向上したように感じている。

本書は科学者らしい著者の説得力ある解説は面白く、この1年を元気に過ごせるツールとして皆様はチャレンジされることを薦めます。

参考： 「インターバル速歩」無料体験版がスマートフォン用アプリにあります。 iphone 対応

岩城

### 編集後記

新年 あけましておめでとうございます。

今年は新たな元号の令和新年を迎えることとなります。思い出の残る楽しい新年を、また1年を通じて良い歳でありますようにと願っています。

今年もよろしくお願ひ致します。

発行所：株式会社ライフデザイン研究

所在地：〒550-0011大阪市西区阿波座1-13-13 西本町中央ビル10F

Tel 06-6538-8806 Fax 06-6538-8807 HP) <http://www.ldlabo.jp/index.php> 編集人 河合

