

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

第 371号

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野ごう薬局／まつだ薬局

## 平野薬局での健康サポート

健康サポート薬局とは、かかりつけ薬局・薬剤師としてお薬のことに関する相談はもちろん、介護や食事・栄養相談など健康に関することを気軽に相談できる薬局のことを言います。

皆さんの健康を幅広くサポートするために、厚生労働大臣が定める一定の基準をクリアし、都道府県知事に届け出を行う必要があります。2016年4月にスタートし、2018年11月末時点では全国で1,184の薬局が健康サポート薬局に認定されています。平野薬局でも6つの薬局が健康サポート薬局として、地域の皆様の健康な生活のサポートを積極的に行っています。

禁煙相談や管理栄養士による食事相談、地域の多業種と連携した介護のサポートなども行っています。お困りのことがありましたら気軽にご相談ください。

お気軽にご相談ください。

健康のプロとして、地域の薬剤師は信頼できるサービスやケア、アドバイスを提供します。

株式会社 平野 (アドレス) URL <http://www.hirano-pharmacy.co.jp> E-mail: [info@hirano-pharmacy.co.jp](mailto:info@hirano-pharmacy.co.jp)



# 高額療養費制度について



病気やケガなどで入院したり、治療が長引いたりすると医療費の負担が大きくなってしまいます。こうした高額な医療費がかかった場合でも、一定の上限を設けて負担を抑えてく

るのが「高額療養費制度」です。この制度では、1カ月に支払う医療費が自己負担限度額を超えた場合に、超えた分が払い戻されます。1カ月の自己負担限度額は、年齢や所得に応じて決定されます。

## 70歳以上の高額療養費の上限が引き上げ

70歳未満は今まで通りで変更ありませんが、2018年8月1日から、70歳以上の高額療養費の上限が引き上げられました。年収に応じた上限額は4区分から6区分に変わり、「現役並み所得者」は70歳未満とほぼ同じ上限額まで引き上げられ、年収が370万円未満の「一般」では、外来の上限額のみ14,000円から18,000円へ引き上げられました。

## 「限度額適用認定証」が必要に

これまでは、住民税非課税世帯以外はいらなかった「限度額適用認定証」ですが、2018年8月から70歳以上の現役並み所得者のうち、年収が約370万円～約1,160万円に相当する人も必要となりました。

「限度額適用認定証」があると、上限を超える医療費を窓口で払う必要がなくなりますが、入院時の食事代や医療保険が使えない室料、差額ベッド料および歯科の自由診療等は対象外となります。また上限金額は医療機関ごとに計算されるため、ひとつの病院で限度額に達してい

ても、別の病院や薬局にかかった場合は支払が必要になります。

## 高額療養費支給の手続き

高額療養費制度は、原則として高額な医療費を払った時に申請し、あとから支給を受ける仕組みです。複数の医療機関分を合算しても、同じ医療保険加入者分を世帯合算し、その合計金額が上限を超えれば対象となります。

申請は、加入している健康保険の運営元に「高額療養費支給申請書」を提出して行い、医療機関の領収書が必要な場合があります。健康保険によっては、高額療養費制度に該当する場合は、申請を行わなくても自動的に支給してくれる保険もあります。

## 「多数回該当」で負担軽減

病気などで長期の療養が必要となり、高額な医療費を継続して払い続けなければならない場合もあります。負担が大きくなりすぎないようにするために、「多数回該当」という制度があります。これは、過去12カ月以内に3回以上上限額に達した場合に、4回目からは自己負担限度額が低くなり、負担が軽減される仕組みです。

詳しくは加入している健康保険の運営元に確認してください。



# 健康教室 ④① からだを温める食事

日時：2月25日(月) 10時00分～13時30分  
 場所：平野屋薬局(本店)内  
 けんこう広場(今治駅前)  
 内容：「冷え」についてのお話  
 からだを温める食事の調理実習と試食  
 費用：1人 500円

ルディックウォークを体験してみよう!!  
 13時30分～14時30分 参加費：無料

ポールを使って歩いてみよう。レンタルポールがありますのでお気軽に参加できます。

☆歩きやすい靴でお越しください

☆水分補給、寒さ対策は各自でお願いします

※参加には、事前申し込みが必要となります。各薬局でお問い合わせください。  
 連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043



冷えは万病の元と言われています。冷えを感じていても、病気ではないと放っておくと、思わぬ体調不良を引き起こしかねません。日常生活での冷えない工夫・生活習慣を一緒に学びましょう。

## ★ごはん

米飯……………150g

## ★サケの蒸し焼き

生サケ…70g(一切)	ネギ……………1g
酒、塩こしょう…少々	酒……………5g(小1)
玉ねぎ……………50g	塩こしょう…少々
まいたけ……………20g	油……………4g(小1)
えのきたけ……………20g	ポン酢……………5g(小1)
人参……………10g	

## からだを温める食事

- ①生サケは酒、塩こしょう少々で下味をつける。
- ②玉ねぎは5mm幅に、人参はせん切りに。ネギは小口切りにする。まいたけ、えのきたけは、石づきを除いてほぐしておく。
- ③フライパンに油を引いて、玉ねぎ、まいたけ、人参の順に置き、サケ、えのきたけをのせて酒、塩こしょうを振り、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④蒸したサケを野菜といっしょに盛り付け、ネギをちらし、ポン酢をそえる。

## ★玉ねぎの生姜あんかけ

玉ねぎ……………1ヶ	だし汁……………100cc 酒……………8g(小1と1/2) みりん……………8g(小1と1/2) しょう油……………4g(小1/2弱) 片栗粉……………2g
鶏胸ひき肉…25g	
人参……………3g	
生姜……………10g	
ネギ……………適量	

- ①玉ねぎはたて半分に切り、外側2枚を残して中を除く。
- ②ボールに鶏胸ひき肉、みじん切りにした人参、すりおろした生姜少々、酒4g(小1弱)、しょう油1g、片栗粉1gを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③①に②を詰め、たこ糸でしっかりしばる。
- ④鍋にだし汁、調味料を入れ、玉ねぎを並べ、ふたをして弱火で30分位煮る。
- ⑤煮汁を再沸騰させ、水とき片栗粉でとろみをつけ、おろし生姜を加える。
- ⑥玉ねぎにあんをかけ、ネギをちらす。

## ★焼きりんご

りんご……………70g	はちみつ……………10g(大1/2)
砂糖……………3g(小1)	マーガリン……………3g(小1弱)

- ①りんごをくし形に切り、耐熱容器に並べる。
- ②砂糖、はちみつ、マーガリンを加えて、オーブントースターで20～30分焼く。

# オブジーボ

2018年のノーベル生理学・医学賞を、免疫チェックポイント阻害薬「オブジーボ（一般名：ニボルマブ）」の開発につなげた京都大学特別教授の本庶佑先生が受賞しました。話題になったことで、オブジーボなどのがん免疫療法にさらに関心が集まっています。

## オブジーボとはどんな薬？



本庶先生のグループは、1992年にがん免疫療法につながる「PD-1」というタンパク質を発見。がん細胞は、このタンパク質を通じて、がん細胞を攻撃する免疫細胞（T細胞）の働きにブレーキをかけて攻撃から逃げていました。免疫チェックポイント阻害剤は、この部分を阻害することで免疫細胞にかかったブレーキを外して、免疫細胞が再びがん細胞を攻撃できるようになりがんの増殖が抑えられます。

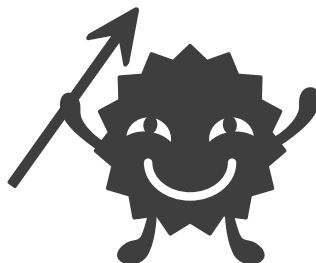
つまり、従来の抗がん剤のようにがん細胞自体を攻撃するのではなく、病原体やがん細胞などの異物を除くため生体にもともと備わる免疫の力を利用し、免疫細胞の攻撃力を高める働きをします。

## 使える人は？

現在のところ多くは再発や転移がある、手術できない方へ使用されます。皮膚のがんである悪性黒色腫以外にも適応が拡大されており、非小細胞肺癌、腎細胞がん、ホジキンリンパ腫、頭頸部がん、胃がんなどに使用できるようになりました。

治療費は現時点では1カ月約83万円（3割負担とすると約25万円）と高額ですが、高額療養費制度（1カ月にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額を超えた分が後で払い戻される制度）が利用できます。

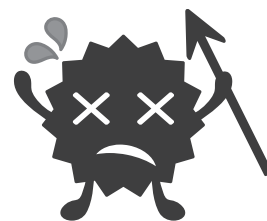
## 薬の効果や副作用は？



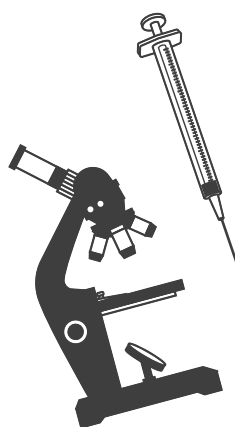
オブジーボの使用により、多くのがんで3年生存率の有意な改善が報告されていて、効果がある方では長期生存も期待できます。し

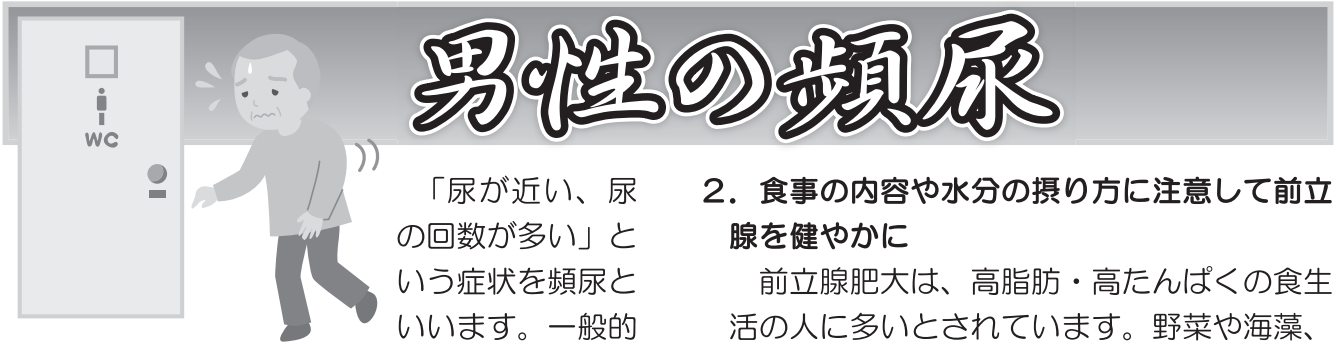
かし、薬の効果がない方も多いことや生存期間の延長が数カ月程度の可能性もあること、全てのがんに効果があるわけではないこと、副作用が大きい場合もあることなどまだまだ課題もあるようです。

副作用については、自分の免疫力によってがん細胞を攻撃する薬なので、従来の抗がん剤と比較して少ないとされていますが、間質性肺疾患や甲状腺の機能障害、肝臓の機能障害、重度の下痢などの副作用がでる場合もあります。



これまでのがん治療は「手術治療」「抗がん剤治療」「放射線治療」の3本柱でしたが、あらたに「免疫療法」という選択肢が増えたことになります。免疫チェックポイント阻害薬はオブジーボだけでなく、続々と新薬が開発され、国内外でたくさんの臨床試験が進行中で普及が期待されています。





「尿が近い、尿の回数が多い」という症状を頻尿といいます。一般的

には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合を頻尿といいます。男性は加齢とともに前立腺が肥大し、膀胱や尿道を圧迫するようになります。すると、「すぐにトイレに行きたくなる」「尿がすぐに出ない」「残尿感がある」といった現象が起きやすくなります。

前立腺が肥大している人には、膀胱が過剰に活動しているケース（過活動膀胱）が多くみられます。過活動膀胱では、膀胱に尿がたくさんたまっているわけではないのに膀胱が過敏になり、強い尿意を感じ頻りにトイレに行きたくなります。

また、前立腺肥大により排尿がスムーズにできなくなり、膀胱に尿が残ったまま排尿を終えた結果、次に尿意をもよおすまでの時間が短くなることでも、頻尿を招きます。

悩んでいたり、寝不足になったり、日常生活に著しい不便を感じている場合は受診をおすすめします。排尿時の痛み、尿がとても出にくい、尿の量が異常に少ない、または多い、尿の色が変わった、悪臭がするなどの場合は、病気が潜んでいる可能性も考えられるので、早めに病院へ行きましょう。

## 男性の尿のトラブルに役立つ 5つのセルフケア

### 1. 男性も骨盤底筋をキュキュッ！とトレーニング

男性も女性と同じように加齢に伴って骨盤底筋がゆるみます。そこで、朝起きたときやテレビを見るときなどに、意識して骨盤底筋を鍛えましょう。「骨盤底筋ってどこにあるの？」という人は、肛門を締めてみてください。または、便を切るようにして力を入れると認識できます。（医薬だより第370号参照）

### 2. 食事の内容や水分の摂り方に注意して前立腺を健やかに

前立腺肥大は、高脂肪・高たんぱくの食生活の人に多いとされています。野菜や海藻、きのこ類、豆腐などを意識して摂りましょう。アルコールや刺激物は前立腺をうっ血させる原因になるので、控えめにしましょう。寝る前の水分摂取で夜中のトイレの回数が増えてしまいます。寝る3時間くらい前までに摂取するとよいでしょう。体を冷やさないよう、お湯か常温の水がおすすめです。

### 3. 下半身を温めて頻尿や尿意を招く冷えを防ぐ

体の冷えは、トイレの回数が増えたり、急な尿意をもよおしたりする原因です。保温性の高い下着や使い捨てカイロ、レッグウォーマーなどで下半身を温めましょう。

### 4. 男性の便秘も前立腺や膀胱に悪影響

実は年齢を重ねるとともに便秘に悩む男性が増加します。便秘になると、直腸にたまった便が、前立腺をはじめ膀胱や尿道を圧迫します。また、排便時の“いきみ”も負担を与えます。便秘改善も行いましょう。

### 5. 排尿後のポタポタが気になる人は骨盤底筋を意識するとスッキリ！

トイレに行って尿を出し終えた後も、しっかり出し切れておらず、「ちょっぴりもれている」「下着やズボンにシミがついてしまう」という人におすすめの対策があります。まず、排尿するときは、ズボンや下着をきちんと下げる。次に、尿道が高めにならないようしっかり下を向けて排尿すると、尿が出やすくなる場合があります。排尿した後は、下着を上げる前に、骨盤底筋を意識してキュッと締めてみてください。また、睾丸の後ろを押し上げるようにするのも効果的です。ちょっとした工夫やセルフケアで、これからの毎日を明るく快適に過ごしましょう。

# COP24



2018年12月、ポーランドで地球温暖化対策の会議「COP24」が開催されました。今回の会議では2020年以降の地球温暖化対策の枠組みである「パリ協定」の実施に向けたルールが決まり、先進国だけではなく、すべての国に温室効果ガス削減目標の提出が義務付けられるようになりました。しかし、2017年6月には世界第2位の温室効果ガス排出国であるアメリカが協定の離脱を表明するなど、「(産業革命以前に比べて) 気温上昇を1.5℃以内に抑える」という協定の大きな目標を達成するためには、まだまだ問題があるように思います。

ているとは言えず、他国から排出枠を購入することで京都議定書によって定められた削減目標を達成しました。

美しいこの地球を次の世代、また次の世代へと引き継いでいくためにも、遠い未来を見据えて今まで以上に一人ひとりが地球温暖化防止について意識していけたらいいですね。



日本においても温室効果ガスの排出量は減っ

## けんこう広場だより

**栄養相談 午前10時～12時** (平野あさくら薬局と平野拝志薬局は午後2時～4時)

2月5日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局  
 12日(火)平野グリーン薬局・14日(木)平野ごう薬局  
 19日(火)平野あさくら薬局・21日(木)平野拝志薬局  
 各薬局でお申し込みください。(無料)

### 体と心の調和をめざして ヨガ教室

- 2月7日(木)・14日(木)・28日(木)
- 午後1時30分～3時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場  
—— (TEL32-0255) ——
- 1回 1,000円
- 用意するもの  
ヨガマットまたはバスタオル  
運動できる服装(素足でします)

### 楽しくエクササイズ 健康体操教室

- 2月2日(土)・16日(土)
- 午後7時30分～9時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場  
—— (TEL32-0255) ——
- 1回 1,000円
- 用意するもの  
運動のできる服装、靴(スニーカーなど)  
タオル  
お茶など水分補給できるもの

※ 随時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

株平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。お気軽に、お薬に関すること、「医薬だより」についてなどお寄せください。

- 発行責任者 (株)平野  
代表取締役 松田 泰幸
- 編集責任者  
平野調剤薬局 梅村 由貴