

私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



ジェネリック医薬品について ～Q & A～



先月号から、
引き続きお薬のお話です。

- Q** ジェネリック医薬品って何？
- A** ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分が含まれており、さまざまな試験により「有効性・安全性・品質」が保証され、かつ低価格なお薬です。
- Q** なぜジェネリック医薬品が推奨されているの？
- A** ジェネリック医薬品を使用することで、患者さんの負担を減らすことができます。さらに、現在の日本では、医療費の増大が深刻な問題となっています。そのため、「低価格」かつ「有効性・安全性・品質」が保証されたジェネリック医薬品の普及が推奨されています。つまり、ジェネリック医薬品は、一人ひとりの負担を減らし、みんなの負担も減らすことで社会貢献にもつながるお薬です。
- Q** ジェネリック医薬品に格だけなの？
- A** 患者さんが飲みやすいように、さまざまな工

- 夫がされています。
- 例え、
- 「口腔崩壊錠・フィルム剤」
口の中で溶けるように工夫されている錠剤。
- 「マスキング技術」
苦味などを隠すことで、薬を飲みやすくする技術。
- 「微粒子化」
粒子を小さな球状にすることで、ザラつき感を抑える工夫。
- 「包装・容器の工夫」
薬の飲み間違いを防ぐため、包装・容器が見分けやすいような工夫。
- 「光安定性・耐湿性」
光や湿気に強い、保存性の高い薬への工夫。
- などがあります。
- お薬によって工夫の仕方が異なりますので、かかりつけの薬剤師にご相談ください。
- お問い合わせ先**
- ・三好地区薬剤師在宅医療研究会 事務局（三好保健所）
（電話 72・1121）
 - ・三好市役所保険医務課 地域医療担当
（電話 72・7613）

平成 26 年 4 月 2 日以降に 70 歳の誕生日を迎える方へ

70 歳の誕生月の翌月* から 医療費の窓口負担が 2 割になります

※ただし、各月 1 日が誕生日の方はその月から 2 割になります



70 歳から 74 歳の方の窓口負担は法律上 2 割となっていますが、特例措置でこれまで 1 割負担とされてきました。平成 26 年度から、より公平な仕組みとするために 2 割負担に見直されることとなりました。

- 対象者** 平成 26 年 4 月 2 日以降に 70 歳の誕生日を迎える方（誕生日が昭和 19 年 4 月 2 日以降の方）
- 2 割となる時期** 70 歳の誕生月の翌月（ただし各月 1 日が誕生日の方はその月）から
【例】平成 26 年 4 月 2 日～5 月 1 日に 70 歳の誕生日を迎える方は、5 月の診療から 2 割負担になります。
- ご注意** 一定の所得がある方は、これまでどおり 3 割負担です。なお、窓口負担には毎月の負担上限額が定められていますが、70 歳から 2 割負担となる方は、69 歳までと比べて上限額が下がります。

平成 26 年 4 月 1 日までに 70 歳の誕生日を迎えた方へ（誕生日が昭和 19 年 4 月 1 日までの方）

- 平成 26 年 4 月以降も医療費の窓口負担は 1 割のまま変わりません。
（平成 26 年 3 月 2 日～4 月 1 日に 70 歳の誕生日を迎える方は、3 割から 1 割になります）
※平成 26 年 4 月以降も、引き続き特例措置の対象になります。
- ご注意** 一定の所得がある方は、これまでどおり 3 割負担です。なお、窓口負担には毎月の負担上限額が定められていますが、この上限額も変わりません。
（平成 26 年 3 月 2 日～4 月 1 日に 70 歳の誕生日を迎える方は、69 歳までと比べて上限額が下がります）

お問い合わせ先 三好市役所 保険医務課（電話 72-7613）

知ってくださーい 「発達障がい」のこと



皆さんは、「発達障がい」という障がいを知っていますか。発達障がいがある人は、社会生活を送る上で、いろいろな困ることが多く、よく「生きづらい」と表現されます。本人には悪気はなく、むしろ一生懸命にやっているのに人間関係や集団生活で困難に直面している人がいます。そのような人の中には発達障がいの特性を抱えている場合があります。

【発達障がいがある人の特性】

- 相手や場面に応じた会話をすることが苦手
- 自分の感情を示したり表情から他人の気持ちを読みとることが難しい
- 不器用であったり、聴覚や嗅覚の過敏性が強く苦痛を感じる
- パターン化した行動や、ある特定分野への知識・興味が極端に強い
- 予定外のことが起こると混乱する、など

発達障がいは脳機能の障がいであり、保護者の育て方や本人の努力不足が原因で起こるものではありません。また、治療すれば完治するものではありませんが、早期からの適切な支援と、周囲の人の障がいへの正しい理解、障がいがある本人が自分の特性を正しく理解し、上手につきあっていくための工夫や対策をすることで、社会生活を送りやすくなるとされています。

「徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ」では、発達障がいに関して、乳幼児から成人まであらゆる年代層の方の、家庭生活や学校生活、就労に関する御相談をお受けしています。相談は予約制で、県内 5 か所巡回相談も行っています。詳細は電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ先

- 徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ
住所：小松島市中田町新開 2・2
電話：0885・34・9001
- 三好市役所 長寿・障害福祉課 障害福祉係
電話：72・7610

つくしま発達障がい啓発イベント 2014

毎年 4 月 2 日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」、4 月 2 日から 8 日は「発達障害啓発週間」です。ハナミズキ主催により次のとおりイベントを開催します。

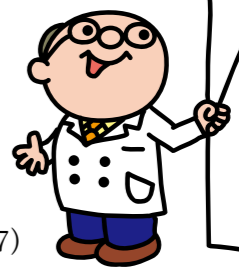
日時：4 月 5 日（土）10 時から



場所：文化の森 21 世紀館
内容：発達障がい児を題材に製作された映画「星の国から孫ふたり」上映会、パネル展・作品展、個別相談会など。

※詳しくは、ハナミズキのホームページに掲載します。

【発達】「ハナミズキ」で検索を！



三好市健康増進計画がスタート

2月号に引き続き、三好市健康増進計画において、健康づくりを進めていくための具体的な課題と取り組みについて、その概要を紹介します。

お問い合わせ先 三好市役所健康づくり課 (☎72-6767)

受診の必要な方が9・1%と、受診者全体の約7割の方が、糖尿病の発症や重症化予防の必要な状況でした。また、30歳代の方を対象にした「みそじ健診」受診者98人のうち34人が、血糖値の高い状態でした。糖尿病の発症は、加齢・家族歴・肥満・運動不足・血糖値の上昇や高血圧、脂質異常も関連があるとされています。肥満や食習慣・運動不足などは、改善可能なことであり、健診結果などで、自分の健康状態を知り、健康管理ができるようにすることが必要です。糖尿病は、インスリンというホルモンの分泌や作用不足により、血糖値が上昇し発症しますが、早期に有効な治療を行い、生活改善することで血糖値も改善していきます。しかし、糖尿病の初期は、ほとんど自覚症状がないため長時間放置されることもしばしばです。重症化すると、全身の動脈硬化による合併症の発症が高まります。糖尿病に関心を持ち、健診を受けていただくことが発症予防につながります。また、糖尿病治療中

こころの健康づくり

しっかりと休養をとり、こころのリフレッシュをしましょう！

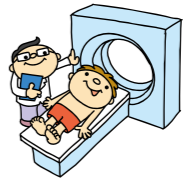


平成25年の徳島県の自殺率は、全国で17番目に多くなっており、三好市は、人口10万人当たりの自殺率が、38・3%と県の23・3%の約1・6倍です。自殺対策は喫緊の課題であり、こころの健康に関する相談や知識の普及・啓発に努めています。

平成22年度に実施した「こころの健康調査」から、三好市の住民気質として、住民同士の間がより緊密ですが、地域や隣人に対し、迷惑をかけまいと自分を律する意識が強いと、助けを求めるときに抵抗を感じる人が多い傾向にあります。このような状況などを考慮し、地域における自殺対策を推進していきます。また、子どもの頃から、自尊心（自分は価値のある尊重されるべき人間である）を

高め、自己効力感（自分に対する信頼感）をもつことのできる子どもに導くために、学校、地域、家庭、行政が連携し、子どもたちのこころの教育を進めていきます。

がんの予防



がん検診は、愛する家族への贈り物です。早期発見・早期治療のために、がん検診を受けましょう！

がんの危険因子は、食生活と喫煙です。食事と関係のあるがんについては、胃がん・肝臓がん・大腸がん・乳がんなどがあります。三好市では、特に胃がん、肝臓がんでの死亡が高くなっています。塩分・高脂肪食・アルコールの取り過ぎや喫煙は、胃がんの発症を高めます。高塩分食品や高脂肪食品の摂取を控え、野菜、果物の摂取不足にならないようにすることが必要です。肝臓がんにおいても、多量飲酒・肥満・喫煙がその発症を高めています。

また、成人では40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に実施している歯周疾患検診の受診状況から、受診率は14・3%であり、目標としている30%にはまだまだ及びません。中年の歯を失う原因の半数は歯周疾患によるものです。口腔内だけでなく、糖尿病、心臓病などの生活習慣病とも深く関わっています。むし歯や歯周疾患を予防することで、口腔機能を高め、免疫力が高まり、肺炎などの感染症予防にもつながります。歯周疾患検診を推進していきます。

歯と口の健康



いつまでも自分の歯で、健康な食生活を維持し、病気を予防しましょう！

三好市の幼児健診におけるむし歯の罹患率は、1歳半健診では2・8%、3歳児健診では33・6%と県の1歳半児2・6%、3歳児27・3%と比較すると高い状況です。また、小中学校におけるむし歯の罹患状況においても、年齢が上がるにつれ高くなっており、7〜8割の子どもにむし歯がみられます。幼児期・学童期においては、歯科検診結果により、かかりつけ歯科医にて定期健診を勧め、正しいみがき習慣・食習慣が持てるよう、その知識の普及を進めていきます。

骨折と関節障害の予防



日常生活に、運動習慣を持ちましょう！

加齢や運動不足などにより運動器の機能障害がおこり、歩行・バランス能力が低下し、骨折したり、寝たきり

また、三好市では、肺がんの死亡数は増加傾向にあり、高いレベルが続いています。喫煙年齢が低いほど、肺がんの危険性が高くなるため、未成年者や妊婦の喫煙防止や、喫煙が健康に及ぼす悪影響についてなどの知識の普及、受動喫煙の防止を進めていくことが必要です。

今後、これらのがんに関する情報提供や予防のための健康教育の推進、がん検診受診率の向上に努めていきます。

循環器疾患の予防



生活習慣の改善により、血管を守りましょう！

血管を傷つける病気の中で、狭心症や心筋梗塞などの心疾患や、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患は、主要な死因であり、三好市では、平成22年度において、循環器疾患で亡くなった人は147人であり、全死亡565人中、4分の1を占めています。三好市の平成23年度特定健

なるなど、介護の必要な状態になる危険性が高くなります。運動器の障害により、要介護になっていたり、要介護の状態になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と言います。高齢者のみならず、働き盛りの時期から予防に関心をもち、取り組みを支援することで、高齢期を元気で過ごす人が増え、生活の質を高めることができます。

三好市では、ロコモティブシンドロームについての知識や情報を発信するため、各関係機関と連携し、その機会を持つことができるように努めていきます。

働く世代の健康づくり

若いころから健康に関心を持ち、生活習慣病を予防しましょう！

三好市国保加入者の退職者医療費は、平成23年度1人当たり394851円で、県内ワースト7位となっています。このように、退職者医療費の増大があり、働く世代か

診受診者のうち、3人に1人が高血圧でした。高血圧は、心疾患や脳血管疾患、慢性腎臓病など血管病の原因となるため、血圧の管理が大変重要です。また、高齢化に伴い、認知症も増加しており、アルツハイマー病や脳血管性認知症においては、動脈硬化がその発症を早めます。血管を守ることに大切で、循環器疾患の危険因子と関連する生活習慣としては、食事、運動、喫煙、飲酒があり、一人ひとりがこれらの生活習慣改善に取り組むことが重要です。三好市では、健康相談、健康教室などで、生活習慣改善に向けての普及啓発を行うとともに、健診受診率の向上に努めていきます。

糖尿病の予防



身近な病気の糖尿病を予防しましょう！

三好市では、平成23年度特定健診受診者のうち、糖尿病予備群の方が59%で、医療機関に

らの健康管理が重要です。働き盛りの世代では、仕事に追われ、疲労やストレスの蓄積により、健康障害を及ぼし、偏った食生活や生活リズムになりがちです。それらを整えるとともに、健康で働きやすい職場づくりのために、地域・企業などと連携していくことが必要です。職場健診の受診結果により、健康実態の把握に努め、健康づくりへの積極的な取り組みを働きかけていきます。

健康づくりの主役は、市民の皆さま、一人ひとりです。自らの健康に関心をもち、生活習慣の改善に、主体的に取り組むことが大切です。取り組むことから、少しずつ



今回は食育推進計画について、紹介します。