

Q 高額療養費制度が見直しされたとききましたが、どのように変わったのですか？

A 高額療養費とは、同じ月内の医療費（保険適用分）が高額となり自己負担限度額を超えた場合、申請して認められれば限度額を超えた分があとから支給される制度です。（あらかじめ「限度額適用認定証」（※1）の交付を国保に申請し、認定証を医療機関に提示すれば、窓口での負担は自己負担限度額までになります。）

その高額療養費制度が一部見直しされたこととともない、**70歳以上の人**の限度額が平成29年8月診療分から下記のように変更になりました。

見直し前		
所得区分	外来の自己負担限度額（個人単位）	外来+入院の自己負担限度額（世帯単位）
現役並み所得者	44,400円	80,100円+ (医療費の総額-267,000円)×1% (44,400円)(※2)
一般	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

見直し後		
所得区分	外来の自己負担限度額（個人単位）	外来+入院の自己負担限度額（世帯単位）
現役並み所得者	57,600円	80,100円+ (医療費の総額-267,000円)×1% (44,400円)(※2)
一般	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (44,400円)(※3)
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

(※1) 70歳以上の方の限度額適用認定証は低所得Ⅰ・Ⅱの方にのみ発行できます。
(※2) (※3) の<44,400円>については過去12ヵ月間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額(多数回該当)になります。

◎今回の制度見直しでは現役並み所得者の外来+入院の自己負担限度額および低所得Ⅰ・Ⅱの方に変更はありません。

市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

けんこう広場 2017 17

睡眠時無呼吸症候群の治療

睡眠時にいびき、無呼吸や日中の眠気などの症状があり終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG検査)にて1時間あたり無呼吸指数(AHI)が5以上を閉塞性無呼吸症候群(OSA)と診断します。5未満は単純いびき症、5以上20未満は軽症、20以上は重症と判定されます。肥満があるかたは減量療法が第一選択となります。その上で経鼻的持続気道陽圧療法(CPAP)、耳鼻科的外科療法、口腔内装置、顎顔面外科療法などが選択されます。【減量療法】食事療法や運動療法を行うことで肥満を軽減させる。【CPAP療法】鼻から一定の陽圧の空気を送り込み舌や上顎の後ろの粘膜を押し上げ気道を広げ、AHI20以上が適応となります。

【耳鼻科的な外科療法】アデノイド切除、扁桃摘出、鼻茸や鼻中隔湾曲のどの奥を広げる治療など耳鼻咽喉科が行います。

【口腔内装置(OA)】下あごを前にだして上下歯列にマウスピースを装着し固定することで上気道を広げます。OAにより鼻呼吸を促す効果もありますが、鼻呼吸ができない方や残っている歯が少ない方にはおすすめてできません。AHI5以上の患者さんで肥満の程度が軽く下あごが後退している上気道が狭いことが画像検査などで判明している場合、効果が期待できます。

うがい薬を飲む？

風邪をひいて喉が痛いときに使ううがい薬。水で薄めてガラガラとうがいして、ペッと吐き出すのが普通ですが、中にはガラガラ、ゴクンと飲んでしまうものがあります。エッ?と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、喉の腫れや痛みにも効く漢方薬ではそういった飲み方をすることがあります。最近の漢方薬は顆粒タイプが広く使われています。まずは薬をお湯に溶かして、少量を口にとつてうがいをすることで喉に直接作用し、また飲み込んだ後はほかの薬と同じように腸から吸収されて作用します。体の内と外からダブルで作用するわけです。また、うがいではなく、少しずつゆっくり飲むというやり方もあります。病院やクリニックでそのような漢方薬が処方されたときは、医師または薬剤師に飲み方を確認してください。(結城市薬剤師会提供)

いきり 元だ いままで現役世代!

活動レポート 介護予防サポーター「わかば」 高齢者がいつまでも元気に自分らしく暮らせるよう、介護予防活動に取り組むボランティアです。

こんな活動をしています!

- ① 高齢者サロンなど開催 誰でも気軽に参加できる場づくりを目指して、月に1回、健康増進センターの研修所でサロンなごみを開催しています。わかばは、サロンなごみの世話人として、季節のイベントを考え、参加者とおしゃべりをしたり、自分たちも一緒に楽しみながら活動しています。
- ② 介護予防事業協力 結城市で開催している介護予防教室や介護予防講演会などで、参加者の見守りや運営のお手伝いなどを行っています。



サロンで七夕会! 楽しく飾り付けました

次回は9月5日、10月3日開催



講演会で受付のお手伝い

介護予防教室で参加者の見守り活動

無理なく楽しくを モットーに

定期的な研修会を開催し、自分たちの介護予防活動の参考にしています。誰かのためだけでなく、自分たちのためにもなる活動にすることで、無理なく楽しく続けられるボランティアを目指していきます。

問合せ 市長寿福祉課 ☎45-6672

市民健康教室 No.445

耳垢のはなし

耳垢は、親からの遺伝によってやわらかい人と乾いた人に分けられます。西洋人の約8割はやわらかい人(ベトベトした耳垢、アメミミ)、日本人の8~9割は乾いた人(カサカサした耳垢)といわれています。どちらも病気ではありません。耳垢は細菌や虫が嫌がる成分が含まれていて、化膿したり耳に虫が入るのを防ぐ働きもあり、取りすぎるのはよくありません。また、耳垢は基本的にはそうじをしなくても自然に排出されるしくみになっています。外耳の皮膚の表面には腺毛があり、それらが耳垢を外へと運び出してくれます。耳垢を無理に取ろうとすると、耳垢を逆に押し込んでしまったり傷をつけてしまう可能性があります。竹や木、金属で作られている耳かきは、素材が硬く、外耳を傷つけないよう注意が必要です。その点、使い捨て綿棒の方が清潔で比較的安全といえます。耳そうじは、お風呂あがり(耳垢がふやけているので取り易いため)に耳の入り口(穴からせいぜい1cm以内)を軽く(掻き出すのではなく、そつと拭き取るように)月に1度、せいぜい週に1度程度で十分です。人は痛みの軽いものをおかゆく感じます。かゆいということは、そこに傷があり炎症があると考えてください。耳を掻くとかゆみが軽減しますが、傷や炎症が悪化してしまします。特に、気温や湿度が高い時期は化膿しやすく外耳炎に注意が必要です。耳垢が異常に多いときや耳のかゆみが気になるときは、無理にいじらず耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。(結城市医師会提供)

県西糖尿病内分泌内科 クリニック

月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:30-6:00	○	○	○	○	○	○

平日18:00まで、土曜日13:30まで診療
Tel. 0296-48-9609
筑西警察署斜め向かい 筑西市成田678
予約制のため、電話にて予約をお願い致します。

IKI・TEI亭

50号バイパス沿い
■結城市新福寺3丁目3番地11 ■TEL:0296-21-2343
■OPEN/11:30~23:00(LO:22:00) ■定休日/水曜日

介護付有料老人ホーム **しもふさの郷 百寿の家**

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
結城市大字武井1248 HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

資格取得! 准看護師

地域医療に貢献する 入学相談・学院見学 随時受付中
真壁医師会准看護学院
筑西市二木成827-1 ☎0296-22-7702
(下館南中学校そば) http://www.m-ishikai.com/gakuin/