

ジェネリック医薬品について

- Q1

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とはどのようなものですか？
- A1

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先に開発された先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、ほかのメーカーが同様に製造したものです。添加物などが違うものもありますが、先発医薬品と同一の有効成分を含み、品質・有効性・安全性が同等であるものとして認められています。
- Q2

どうしてジェネリック医薬品が話題なの？
- A2

国では、患者負担の軽減や医療保険財政の改善を図るため、ジェネリック医薬品の使用を勧めています。先発医薬品の開発成果を利用できるので、研究開発費が抑えられ、多くのジェネリック医薬品は先発医薬品より価格（薬価）が低く設定されています。
- Q3

どうしたら処方してもらえるの？
- A3

ジェネリック医薬品の処方が可能かどうか、まず医師・歯科医師に相談してください。
- Q4

ジェネリック医薬品差額通知が届いているのですが、どうしたらよいかわからないので放置しています。
- A4

ジェネリック医薬品差額通知は、先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えることで、1カ月のお薬代がどの程度安くなるかの目安として送付したものです。通知を確認してもらい、「月々のお薬代を減らしたい」と思ったら、医師・歯科医師に相談してください。
- 市保険年金課 国保年金係

34-0418

けん口広場2019

- 嚥下体操を始めてみましょう
- 高齢者の「誤嚥」を予防するには「嚥下体操」を行うことが推奨されています。食事前の体操として代表的なものを紹介します。
- ① ゆっくりと腹式深呼吸を数回行う
 - ② 首をゆっくりと右回転、左回転してから左右にふる
 - ③ 肩をすくめるように上げたら力をスッと抜いて肩を下げる。2〜3回繰り返したら肩を中心に両手をゆっくり回す
 - ④ 上半身を左右にゆっくり倒す
 - ⑤ 2〜3回頰を膨らませたり引つ込めたりする
 - ⑥ 大きく口を開き舌を出したり引つ込めたり前後左右にも2〜3回ずつ
 - ⑦ ゆっくり「パラカ」または「パパバ、ララ、カカカ」と発音する。始めはゆっくりと5〜6回行い、次に早く5〜6回行う
 - ⑧ 口をすぼめて息を強く吸い冷たい息が喉に当たったらゆっくり息を出す
 - ⑨ 額に手を当て押す。そしておへそをのぞき込むようにして強く下を向く。ゆっくり5つ数えながら5〜6秒持続させて下に向くよう力を入れる
 - ⑩ 最後にゆっくり深呼吸をし、唾液を飲み込みのどの動きをたしかめてから食事を始めます
- そのほかには、コップやペットボトルに入れた水を出るだけ長く優しくストローで吹いたり、巻き笛を吹いていむゆるブローイングの練習をします。
- （結城市歯科医師会提供）

漢方だから安心！…本当ですか？

漢方だと副作用が無いから安心、なんて以前はよく聞いたものです。最近では漢方にも副作用があることが明らかにされています。ここではその中の代表的なものを1つ紹介します。

甘草（かんぞう）という生薬は、その名のとおり甘い味の生薬で、全漢方の約7割に含まれています。甘草はまれに、血圧の上昇やむくみなどを起こすことがあります。漢方を服用するほとんどの場合は、甘草含有の漢方になるので他人事ではありません。手足のだるさ、しびれ、むくみ、血圧上昇などがみられる様なら早めに医師または薬剤師に相談してください。

長く飲んでいるから大丈夫と思う方、この症状は漢方を服用して数週間から数年たってから初めて症状が出る場合もあるので注意が必要です。大事なものは早期発見で副作用を防ぐことです。漢方薬はよい薬ですので、上手に付き合ってください。

（結城市薬剤師会）

きり

い

だより

ばん元

いつまでも現役世代！

あなたに代わってサポートします

～成年後見制度について～

認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない方に代わって、法的に権限を与えられた成年後見人などが、不動産や預貯金などの財産管理や、介護・福祉サービスなどを利用するための手続きや契約などを行い、安心してその人らしい生活が送れるように支援する制度です。成年後見制度は、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つに分かれています。

○法定後見制度

現在すでに認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない方が対象になり、本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの制度に分かれます。

補助	保佐	後見
物忘れがあったり、理解力に不安を感じる方が対象になります。主に、本人と補助人が同意しながら、契約行為について進めていきます。	判断能力が、かなり不十分な状態の人が対象になります。契約行為について、保佐人と同意したり、保佐人の判断で進めてもらったりします。	自分で判断することができない方が対象になります。本人に代わって、後見人がほぼ全ての法律行為を行います。

任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておきます。

成年後見制度利用支援事業

市では、制度利用が必要なたたえであるにも関わらず、本人や親族による申立てがでない方、また、制度利用にかかる費用の負担が困難な方に対する支援事業を実施しています。制度に関する相談も受け付けています。詳しくは、左記の担当窓口まで問合せください。

問合せ先

市長寿福祉課 長寿支援係

45-6672

地域包括支援センター

34-0324

市社会福祉課 障害者支援係

34-0438

市民健康教室 No.461

風邪について

たかが風邪、されど風邪。風邪は万病の因（もと）。

実は正式な病名ではなく、生じている症状を総称している言葉です。風邪症状、風邪症候群と言い換えても差し支えないと思います。のどの痛み、鼻水、鼻詰まり、咳痰、発熱など、多くの場合これらの症状は単一ではなく、時間差で加わります。ほとんどの原因はウイルスです。そしてウイルスには、抗菌薬（抗生物質）を含めて薬は効きません。薬にはウイルスをやつける効果はなく、諸症状を和らげる程度の効果しかありません。抗菌薬についても、ウイルスをやつけることは出来ません。むやみやたらに使用すると、細菌が抗菌薬を覚えてしまい、効果がなくなってしまう（耐性菌といいます）。

医師から「風邪ですね」と説明された場合は、「原因は細菌ではなくウイルスだから、抗菌薬は不要なんだな」と思っていたら、処方された薬を服用してほしいと思います。

（結城市医師会提供）

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

HPアドレス <http://www.shimofusa.ne.jp>

結城市大字武井1248

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

筑西警察署斜め向かい

糖尿病専門医

内分泌代謝科専門医

TEL 0296-48-9609

筑西市成田678

予約優先のため、電話にて予約をお願い致します。

あたらしいチャレンジ

無料体験からはじめよう！

ベビー 幼稚園 小中学生 成人・婦人

春休み 短期教室 募集中

3/3(日) 3・11復興イベント開催

3市(下妻・筑西・結城)水泳大会

二葉社 日本水泳協会

ささはら水泳塾

TEL 33-1521

身近な法律問題のご相談は、お気軽にお問い合わせください。

つくばね法律事務所

初回相談 30分無料

債務整理 交通事故 相続・遺言

TEL:0296-30-5600

www.tsukubane-law.com

〒304-0801 下妻市大園木2839-1大建ビル2階

電話受付時間：平日 9時～18時 定休日：土・日・祝日

つくばね法律事務所

つくば

茨城県弁護士会所属：門井 節夫、関 健太郎、高中学、飯塚 夏樹