



# 内服薬とのつき合い方



高齢化の進展などにより、医療費や薬代は増加傾向にあります。医療費が増えると、皆さんの家計が圧迫されるだけでなく、医療保険の収支のバランスがとれなくなり保険者の財政状況の悪化にもつながります。医療費を節約するためにも薬との付き合い方を見直し、医療費の節約に努めましょう。

## 医療費を節約するためには？

### 1. 重複処方・多剤服薬に注意しましょう

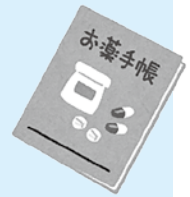
重複処方とは、複数の医療機関にかかっている場合に、同じ効能の薬が重複して処方されていることです。

多剤服薬とは、多くの種類のお薬が処方され、服薬することです。薬の種類が増えるほど副作用の危険性が高まる(ポリファーマシー)と言われていきます。

重複処方、ポリファーマシーを防ぐため、「お薬手帳」の活用や、かかりつけ薬局で薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらいましょう。

#### お薬手帳の活用方法

- ・必ず1人1冊にまとめましょう。
- ・災害や旅行時の急変など、いざという時に携帯していると安心です。



### 2. ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は新薬の特許期間を過ぎたあと新薬と同じ有効成分で製造した薬のことで、開発費が抑えられているため、新薬より安価な薬です。また、飲みやすさや、吸収しやすく改良されているものもあります。



### 3. リフィル処方箋を活用しましょう

リフィル処方箋とは慢性疾患など症状が安定している患者について医師が認めた場合、医療機関を受診することなく最大3回の範囲で同じ薬を処方してもらうことのできる処方箋です。

患者にとっては医療機関を受診する回数が少なくなるため、通院負担を軽減でき医療費削減につながるというメリットがあります。(リフィル処方箋を希望される場合は、かかりつけ医へご相談ください。なお、投薬量に制限のある医薬品や湿布などリフィル処方箋の対象外となる薬もあります。)



問 保険年金課 健診担当 ☎(55)7119



## 歯の健康講座

### オーラルフレイルとは(後編)

最近耳にするようになったオーラルフレイルとは何でしょう。

それは歯や口の機能の微妙な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。「オーラルフレイル」とは、「オーラル(口腔のこと)」「フレイル(虚弱)」で健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴のひとつです。早めに気づき適切な対応をすることで健康に近づきます。「オーラルフレイル」の始まりは、50~60歳代が一つの重要な年代で、滑舌低下(人や社会との関わりの減少)、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品(噛む力や舌の動きの悪化の為)の増加、口の乾燥などほんの些細な症状で、見逃しやすく、気が付き難い特徴があり注意が必要です。予防には3つ柱があります。それは「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」です。社会と

のつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。

栄養・噛む力の低下や、飲み込む機能が衰えて、食事が減り、十分な栄養がとれなくなります。バランスのよい食事、口腔機能の維持。毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品を多くとり、よく噛むことも重要です。運動:しっかり、たっぷり歩く、筋トレもしましょう。社会参加:舌の動きが悪くなり、発音や会話に支障をきたし、人との交流を避けて、家に閉じこもりがちになります。趣味・ボランティア・就労などをして、友達とおしゃべりや食事をし、いつも前向きな気持ちでいきましょう。

「オーラルフレイル」は老化のサインです。予防して、健康寿命を延ばしましょう。

歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要です。

(海部歯科医師会)