

しののめ

第52号

発行者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発行日 平成 29年 5月 15日



医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL (生活の質) の向上を追及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

セルフメディケーション税制ご存知ですか？

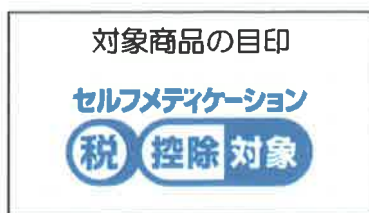


皆さんは2017年1月1日より始まった「セルフメディケーション税制」なるものをご存知でしょうか？

そもそも「セルフメディケーション」という言葉をご存知でしょうか？「セルフメディケーション」とは世界保健機構では、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義しています。簡単にいえば、普段風邪を引かないように体調管理に努め、軽度の風邪であれば病院にはかからず、薬局やドラッグストアなどで市販の風邪薬を購入し、自身で風邪を治すといったところです。

セルフメディケーション税制はきちんと健康診断等を受けている人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにした制度です。「セルフメディケーション」を推進することにより、自身の生活の質の改善に役立つだけでなく、国の財政を圧迫している医療費の適正化にも繋げようとしているようです。

実際に減税対象となるのは、スイッチ OTC 薬といわれるもので、医療用医薬品として使われていた成分の有効性や安全性などに問題がないと判断され、一般用医薬品として販売できるようになった医薬品です。具体的には、風邪薬、胃腸薬、アレルギー用薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬等となっており、厚生労働省の指定した成分となっています。



税制については、スイッチ OTC 薬を年間12000円以上購入した場合、12000円を超えた分について総所得金額等から決められた割合で還付金を受けることができ、88000円が上限となっています。また、従来の医療費控除と同時に利用できないなど細かな制約や条件があり

ますので、注意が必要です。

制度に関して、詳しくは厚生労働省のホームページ等を参照していただければと思いますが、市販薬を買って病気を治すことだけがセルフメディケーションではありません。最も大事なことは病気にできるだけかからないということです。そのためには、日常の生活習慣が重要ですし、自分自身の体を知っておくことも重要です。また、症状が重いと感じたら躊躇せず病院を受診しましょう。ところで私も最近、「セルフメディケーション」の一環としてアルコールの摂取量を半分にしました(笑)。

② 課税所得額400万円の人の場合

● 控除額



50,000円(対象医薬品の購入金額) - 12,000円(下限額) = 38,000円(控除額)

→ 38,000円が課税所得額から控除される！

● 減税額

所得税：38,000円(控除額) × 20% (所得税率) = 7,600円

→ 7,600円の減税効果！

個人住民税：38,000円(控除額) × 10% (個人住民税率) = 3,800円

→ 3,800円の減税効果！

→ あわせて、11,400円の減税効果！

「知ってトクするセルフメディケーション税制」

ホームページより抜粋

薬剤師 石井 敦

高額療養費制度をご利用される皆様へ

平成29年8月から70歳以上の高額療養費制度が変わることは、ご存知でしょうか？

そもそも「高額療養費制度」とは、ひと月に医療機関や調剤薬局窓口でお支払いただく医療費に上限額を定めた制度です。

平成19年4月分の入院診療から適応となり、平成24年4月分からは外来診療も対象となりました。

「家計負担が重くならないように」をコンセプトに、上限額には年齢や所得によって定められています。また、いくつかの条件を満たすことで更なる負担軽減がされる仕組みとなっております。1回分の窓口支払額では上限額を超えない場合には、同一医療保険加入に限り合算できる仕組みや世帯間での合算「世帯合算」・介護保険サービス費との合算「高額医療・高額介護合算療養費制度」等の仕組みが設けられています。

過去12ヵ月以内に窓口での医療費支払額が3回上限額に達している場合には、4回目から「多数回」該当となり上限額が下がる仕組みもあります（資料<>が多数回該当上限額）。

なお高額療養費制度を活用するためには、事前に「認定証」を入手していただく必要があります。交付手続きについては、ご加入の健康保険組合や協会けんぽ・市町村（国民健康保険や後期高齢者医療制度）などへお問い合わせください。

資料②平成29年8月～30年7月

区分	外来	入院
現役並み 年収370万円以上	57,600円	80,100円+1% <44,400円>
一般 年収156万円以上	14,000円	57,600円 <44,400円>
区分Ⅱ（非課税）	8,000円	24,600円
区分Ⅰ（非課税）		15,000円

平成30年8月～

区分	外来	入院
年収1160万円～	252,600円+1% <140,100円>	
年収770万円～	167,400円+1% <93,000円>	
年収370万円～	80,100円+1% <44,400円>	
一般 年収156万円以上	18,000円	57,600円 <44,400円>
区分Ⅱ（非課税）	8,000円	24,600円
区分Ⅰ（非課税）		15,000円

厚生労働省は「全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、高齢者と若者の間での世帯間公平を図られるよう、負担能力に応じたご負担をいただく必要があります」と締めくくっております。

皆様のご負担によって、本当に国民皆保険制度の安定運用へ繋がるのかは私自身疑問を持っております…。医療ソーシャルワーカーへの相談は無料となっております。諸制度や療養上の不安はもちろん、些細なことと思われることであっても医療相談室へお立ち寄りいただけることをお待ちしております。

※厚生労働省ホームページ「高額療養費制度を利用される皆さまへ」引用

医療相談室

医療ソーシャルワーカー 杉本 真一

資料① 現行～平成29年7月

区分	外来	入院
現役並み 年収370万円以上	44,400円	80,100円+1% <44,400円>
一般 年収156万円以上	12,000円	44,400円
区分Ⅱ（非課税）	8,000円	24,600円
区分Ⅰ（非課税）		15,000円

行事の様子～ひな祭り～



3月に各病棟で「ひな祭り」が行われました。

3-1病棟ではボーリングをしたり、職員による踊りを鑑賞しました。

最後は患者様も一緒に踊ったり歌を歌ったりして楽しいひとときを過ごしました。



ボーリング
大会を
しました。



外 来 診 療 割

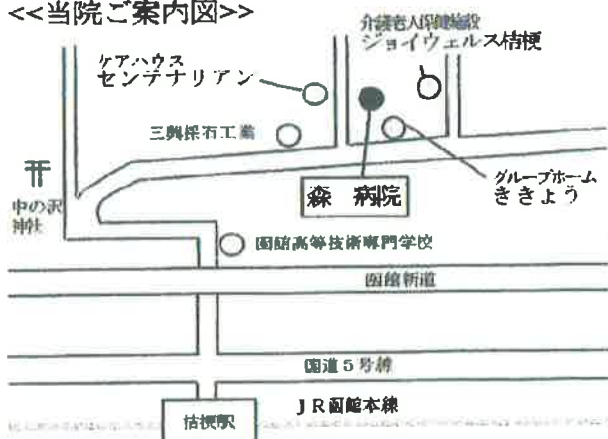
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森・田中 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前 9:00～12:00
	午後 1:00～ 5:00
木・土曜日	午前 9:00～12:00
	午 後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

春風のそよ吹く季節となりました。
「しのめ」では、これからも、皆様のお役に
立てるような紙面作りを考えておりますので、
お気軽にご意見やご感想をお寄せください。
お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)

FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

貧血について



☆貧血と血液の働きについて

血液の働きで最も重要な仕事は、酸素を全身に運搬することです。この働きを司るのは、血液中の赤血球にある血色素(ヘモグロビン)です。血液が酸素を運搬する能力は、ヘモグロビン量とほぼ比例します。貧血とは赤血球あるいはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態で、その原因によって多くの種類に分けられます。

私たちの身体は酸素と栄養素をエネルギー源として生命を維持しているため、酸素の運搬が十分に行われなくなると、あらゆる組織が酸素不足になりさまざまな症状がでてきます。

貧血を予防するための5つの食事ポイント



1 食事は1日3食規則正しく食べ、偏食・減食・欠食に注意しましょう。

2 毎食、主食・主菜・副菜などを組み合わせ、バランスよくとるようにしましょう。

3 良質のたんぱく質を含む食品を選びましょう

たんぱく質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる大切な栄養素です。

4 鉄分を十分にとりましょう

日々の食事の中で、できるだけ鉄分の多い食品を取り入れましょう。



5 造血効果のあるビタミン類を十分にとりましょう

鉄分は良質なたんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まるといわれています。

おすすめレシピ①

<鉄分たっぷりレバニラ炒め>

1人分 カロリー 171kcal
鉄分 6.5mg



【材料】分量(1人分)

・鶏レバー・・・60g
・塩・・・小さじ1/3
・こしょう・・・少量
・にら・・・20g
・油・・・大さじ2/3
・しょうゆ・・・小さじ1

作り方

①レバーは薄切りにして、流水にさらして血抜きし、塩、こしょうで下味をつける。

②にらは3cmに切りもやしはひげ根をとる。

③フライパンに油を熱し、①のレバーを入れて焼き、中まで火を通す。ニラと一緒に炒め醤油を加えます。

ヘム鉄を含む貧血にいい食べ物とは？

肉類の鉄分が多い食べ物

豚レバー、鶏レバー、牛レバー、コンビーフ、たまご、サラミ、フォアグラ、牛肉のハツ、牛肉のひれ、牛肉のたん、鶏の砂ぎも、牛肉のひき肉、豚肉のたん、牛肉のランプ、牛サーロイン、ローストビーフ、牛リブロース



魚類の鉄分が多い食べ物

アユ、かつおぶし、ウナギの肝、いわし、めざし、いかなご、カツオ、サマ、マグロ、ブリ

非ヘム鉄を含む貧血にいい食べ物とは？

野菜類の鉄分が多い食べ物

切り干し大根、パセリ、大根の葉、こまつな、サニーレタス、グリーンピース、菜の花

貝類の鉄分が多い食べ物

アサリ、干しエビ、はまぐり、ほや、しじみ、ほっき貝、はまぐり、いくら、牡蠣

果物類の鉄分が多い食べ物

干しブドウ、乾燥ブルーベリー、アボガド、ラズベリー、干し柿、いちご、バナナ、オレンジ、キウイフルーツ、きんかん

豆類の鉄分が多い食べ物

だいず、きな粉、えんどう豆、あずき、そら豆、ひよこ豆、ゆば、納豆、あんこ、油揚げ、インゲン豆

その他の鉄分を含む食べ物・飲み物

抹茶、ミルクココア、昆布茶、焼きふ、オートミール、アマランサス、ザーサイの漬物、カブの葉のぬか漬



おすすめレシピ②

【材料】分量(1人分)

<トマトと小松菜の鉄分サラダ>

1人分 カロリー 110kcal
 鉄分 2.8mg

- ・小松菜・・・70g
- ・トマト・・・50g
- ・a:バジルの葉・・・3枚
- ・a:にんにく・・・1/4かけ
- ・a:酢・・・大さじ2/3
- ・a:オリーブ油・・・大さじ2/3
- ・a:白ワイン・・・小さじ1
- ・a:塩・・・少量
- ・a:こしょう・・・少量

作り方

- ①小松菜は、さっとゆでアクを摂る。
- ②トマトは一口大に切る。
- ③バジルはせん切り、にんにくはみじん切りにし、残りのaと混ぜ合わせる。
- ④①の小松菜と②のトマトを③であえ、味がなじむまで冷蔵庫に入れて冷やします。

