

静岡西部健康友の会ニュース

2021年11月1日

隔月 第300号

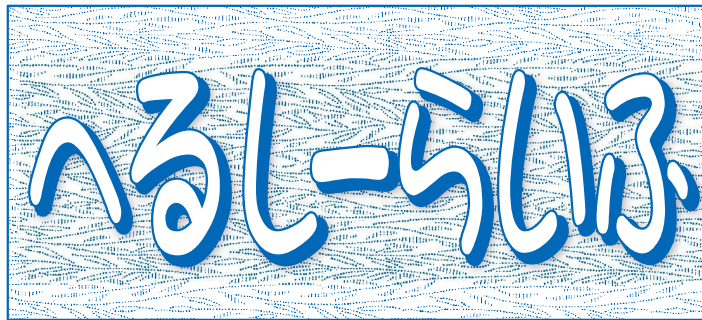
発行 静岡西部健康友の会

〒430-0807
浜松市中区佐藤1丁目22-22

☎ 053 (465) 0 2 2 9

FAX053 (465) 0 2 6 9

seibutomonokai@ivory.plala.or.jp



友の会会員数 9/30現在 2,993世帯

- ◆老人医療を無料化せよ!
- ◆国保料の値下げを実施しよう!
- ◆国家補償の精神に基づいた被爆者援護法の制定を!
- ◆1日もはやく核兵器の全面廃棄を!
- ◆生活と健康破壊につながる消費税をやめさせよう!

300号
記念特集

へるしーらいふ創刊300号

へるしーらいふが2021年11月1日号で創刊300号を迎えます。「西部民診友の会ニュース」としてスタートしたニュースは、1991年2月1日号から多数の応募から『へるしーらいふ』と命名され現在に至っています。

1980年5月1日



1994年5月1日

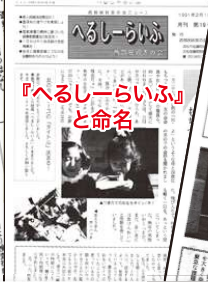


1999年1月1日



100号は欠番

1991年2月1日



『へるしーらいふ』300号、おめでとうございます。

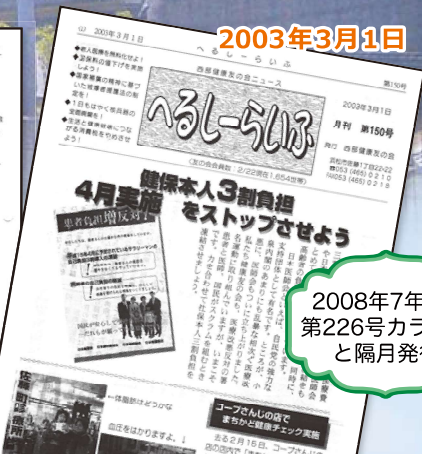
これからも地域の皆さまと佐藤町診療所の橋渡し役として、素敵な誌面を期待しています。欲を言えばデジタル化でしょうか。しかし、『へるしーらいふ』を手渡して「お元気ですか?」と、直接顔を見て声を掛け合う取り組みが地域の健康づくりには欠かせません。最近「社会的処方」という言葉が知られるようになってきましたね。診療所では必要な方に「友の会活動」を処方いたしますので、皆さんの「人と人とのつながりづくり」にますます期待しています。診療所も地域の声に応えるべく質の高い医療活動を展開していきたいと思ひます。 水谷 民奈

2021年11月1日 第300号

2007年5月1日



2003年3月1日



2013年7月1日



2020年7月1日
第292号から
全面カラー化

2008年7月1日
第226号カラー化
と隔月発行

秋の一日 11月17日(水) 秋のガーデンパークを楽しもう!

医療と介護のQ&A

あなたの“?”をお寄せください!

第3回



なんで? そうだったの!

今回は、薬局の薬剤師さんに「くすりのこと」を聞きました。



「医療と介護のQ&A」で、初めて知ったことばかりでとても勉強になりました。
浜北区根堅 齋藤さん



シリーズで掲載します。疑問に思っても、いまさら恥ずかしくて聞けないことやあなたの素朴な【?】をお寄せください。

Q ドラッグストアで気軽に買える市販薬は安心・安全?

A 市販薬は一般用医薬品(OTC医薬品)ともいいます。OTC医薬品はOver The Counter(カウンター越しの)の略です。危険性に応じ3つに分類されます。

「第1類医薬品」

副作用や薬の飲み合わせなどのリスクから特に注意を必要とする薬です。薬剤師しか売ることが出来ません。

「第2類医薬品」「第3類医薬品」

薬剤師以外に登録販売者という資格のある人も販売することが出来ます。第1類医薬品ほどはリスクは高くありません。しかし、副作用がないわけではありません。

どんな薬も使い方を間違えれば重篤な副作用を起す可能性があります。薬の使用は必要最小限にとどめるのが基本です。



Q セルフメディケーションで自分の事は自分で決めて大丈夫?

A 厚生労働省が推奨する自主服薬することです。市民自身にて傷病・症候を判断し医薬品を使用、自分自身で健康を管理し、疾病を治療することを進めています。

しかし、例えば「ただの風邪」と思っている症状が重篤な病気の初期症状であることは珍しくありません。少し体調がおかしいな、と思ったら、かかりつけ医師やかかりつけ薬剤師に相談し適切なアドバイスを受けるようにしましょう。



Q お薬の値段の違いは? ~薬の値段はどう決まる?~

A 医師が処方する処方箋の薬の値段は「薬価」と呼ばれ、国が決めています。薬価の決め方は2つあります。



類似薬効比較方式

ある病気に関して、似た効果がある薬がいくつもあります。薬によって大きく値段が変わらないように、似たような値段を付けます。

原価計算方式

新薬は、原価+販売費(宣伝費含む)+研究開発費+営業利益+流通経費+消費税等を積み上げて薬価を決めます。

製薬会社が提示する製造原価が適正かどうかを審査する機関は非公開で議事録もありません。製薬会社の言い値で薬価が決められている可能性があります。

ジェネリック医薬品は新薬の特許(20年~25年)が切れた後に発売される同じ成分の薬で、「後発医薬品」や「ジェネリック医薬品」と呼ばれます。薬をつくるノウハウはわかっており、研究開発費はかからない為、先発品(新薬)の薬価の50%(10社以上が製造する場合は40%)からスタートします。また、薬価改定のたびに価格が下がる仕組みになっています。



3



診療所からのお知らせ

ワクチン接種のおすすめ

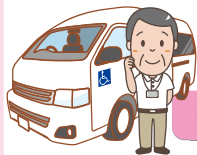
10月中旬からインフルエンザワクチン接種が始まりました。新型コロナウイルスワクチンとは前後2週間の間隔をあける必要がありますのでご注意ください。

そのほかのワクチンについても相談が増えています。肺炎球菌ワクチンは65歳から5歳刻みで公費助成があります（2回目以降は自費）。葉書が来ている人は来年3月までに接種しましょう。1回目の接種から5年経過した方も、抗体価が低下していますので2回目の追加接種をご相談ください。また、50歳以上の方には、带状疱疹の予防のために水疱瘡ワクチンを接種できます。带状疱疹を発症すると神経痛が長く残る場合がありますが、ワクチンによって発症を回避できる可能性があります。

ぜひご検討ください。

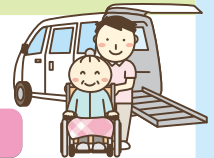


水谷民奈先生



ドライバーを募集しています!!

デイケア秋桜の利用者様を送迎するドライバーを募集しています。



募集内容

- ◎時間：午前8時半～10時
午後3時～4時半
月曜日から土曜日で相談に応じます。
- ◎待遇：当事業所の規定によります
- ◎条件：70歳まで

詳しくは、担当大西までお問合せください。



- ◆ **デイケア秋桜**は、医師の指示に基づき、日常生活の機能維持・向上を目的とした機能訓練を行う施設です。
- ◆ 要支援・要介護の方を対象に様々な運動や趣味活動を提供しています。入浴・食事のご提供などを行っています。
- ◆ 利用時間は9:30～15:45、月曜日から土曜日です。
- ◆ ご自宅までの送迎を行っています。

施設見学・一日体験随時受付中です。お気軽にご相談ください。

デイケア秋桜 浜松市中区佐藤1丁目22-22 佐藤町診療所2階
電話053-465-5674 担当：大西

これからの まちあい室講座予定

☆ **11月講座** 場所：診療所待合室
2021年11月24日(水) 14時半～15時半

「さあみんなで レッツ体操」
いつでも元気30周年記念パンフを使って身体を動かしましょう
講師 デイケア秋桜 職員

☆ **1月講座** 場所：診療所待合室
2022年1月26日(水) 14時半～15時半

第5回水谷学校
「薬の飲み方、使い方と、よくある薬の副作用」
講師 水谷民奈先生

行事・サークル案内板

なんでも相談会	□日時	11月18日(木) / 12月16日(木) 9:00～12:00
	□場所	友の会室(佐藤町診療所1階)
いつでも元気読者会	□日時	11月17日(水) / 11月15日(水) 10:30～12:00
	□場所	友の会室(佐藤町診療所1階)
太極拳	□日時	11月10・17・24日(水) / 12月1・8・15・22日(水) 14:00～
	□場所	ひまわりサロン(ひまわり薬局2F)
健康ミニウォーク <small>申込み不要</small>	□日時	11月9日(火) / 12月14日(火) 13:30～
	□場所	診療所に集合
体幹ヨガ <small>申込み不要</small>	□日時	11月・12月、第2火曜日を除く、毎週月・火曜日 13:30～
	□場所	ひまわりサロン(ひまわり薬局2階)

☆新型コロナウイルス感染拡大状況により変更することがあります。

事務局からのお知らせ

次回の「へるしーらいふ」発送準備は、2022年1月6日(木)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。



アルミ缶回収 ※空缶はすすいで出して下さい。

福祉用具・備品購入の為に、御協力をお願いします。 現在**381kg**集まりました。

10/1現在

いつでも元気
2021 11月号 380円 好評発売中

コミュニティバス「くるりん」石川
【はなご教室】歯ぐき病は万病のもと
うちでも元気 体操&脳トレ
認知症見守り動画を作成 茨城
まゆのチカラ 佐賀県基山町
旅と健康 塩分控えめでもおいしく

発行・編集 徳島県済生会 〒113-8524 東京都中央区新富1-1-1 10階 TEL:03-5542-2100 FAX:03-5542-0557

車検・点検・一般修理・ちょいキズ
钣金・塗装・新車・中古車
自動車保険・バイクの自賠責保険
☆柘原自動車(株)の社名が変わりました!!
翔映自動車(株)
TEL425-5250/FAX425-5268


病院・医院等処方箋調剤(保険薬局)
(有)静岡健康企画
ひまわり薬局
薬剤師募集中!
中区佐藤1丁目23-3 TEL 463-4312 FAX 460-4612

国民健康保険改善署名にご協力ください！


2020年度の浜松市の国民健康保険財政は黒字で、基金もあります。また、浜松市は一般財政も豊かであり、その一部を回せば、政令市の中で一番高い保険料の引き下げは可能です。

18歳以下の子どもの均等割削減も可能です。国保が市民の健康を維持し、元気で生活できるよう「社会保障制度」として発展させましょう。国民健康保険改善を求める署名をよろしく願います。

- 一、高すぎる国民健康保険料を引き下げてください
- 一、18歳以下の子どもの均等割りを廃止・減免してください
- 一、収入が激減した世帯、生活困窮世帯が利用しやすい減免制度にしてください



負担重く、払えない！
所得の18%の保険料負担で生活圧迫。
加入者の8割が所得が200万円以下です。
滞納すれば、保険証取り上げ、受診控えに



浜松市国保財政は黒字
繰越金 29.7億円 基金積立 21.8億円
↓
一部使って改善を！

俳句

会員のひろば

稲刈りを 慣れぬ手つきで する子供
静岡市 勝野廣宣様

食い初めや スマホ片手の 秋の時
遠州浜 金子典子様

つばき

やっど、夏が終わった。 秋・冬 楽しむぞ！！
早出町 伊藤笑子様

食欲の秋：一緒におかしつくりとかか：
頭陀寺町 山本ミチル様

畑のサツマイモがもうすぐ収穫の時期です。どんな料理で楽しもうかな？
中田町 田光里美様

一言メッセージ

〇過去には癌を患い転移したりしました。母親も胃がんで亡くなったので、血縁が関係しているのかと思つてしまいます。膀胱癌手術し完治しましたが肺に転移で抗がん剤治療は不安もあります。医師を信頼し、必ず回復できると思い、頑張りたと思つてます。まだまだやり残したことは有るし、悔いの残らない人生を送りたいから。

北寺島町 安間郁夫様

〇私たち夫婦は2回のワクチン接種を終えました。まだまだ「油断大敵」。出かけるのは病院と近くのスーパー。マスク2枚で出かけています。早くコロナが終息するといいいですね。

三島町 川瀬康子様

〇日の出と共に美しい彩雲を深呼吸しながらながめる私を、8羽のムクドリがじっとみていました。

三方原町 伊代田節子様

〇子ども達も規制の多い中、出かけることもなく、よく我慢しているなと思います。心を穏やかに家での時間を過ごしたいと思つています。

頭陀寺町 山本ミチル様

〇食欲の秋がやってきました。キノコ、お芋、栗ご飯大好きです。夏の疲れをいやし今後の体力をつけるためにもたくさん食べます。

積志町 村上照子様

クロスワードパズル

カギをヒントにマス目を埋めて、A~Kの枠の中の文字を順に並べてください。それが答えです。

〔解答ヒント〕自分が思っていることは、自然と口に出ます。

正解者の中から抽選で3名の方に図書カードを差し上げます。はがきに答えと住所・氏名を書いてお送り下さい。(FAX可)
〆切日11月30日

1	2		3		4		5
6			7	8	A		
9			10			E	H
	C		13	14			16
17	18		19		20		
		G					
	21	22			23	24	
25		26		27		B	28
29				30			F

【ヨコのカギ】

- 1 広々とした空
- 4 暖房器具。♪…犬は喜び 庭かけ回り 猫は□□□で 丸くなる…
- 6 立場。私の父は会社で重要な□□にあります
- 7 以後。私の家に来るのは、18時□□□にして下さい
- 9 プリキなどで作られた水を汲んだり、運んだりする容器
- 11 コップや鏡、窓など、日常生活で広く使われている材料です
- 13 頭のこと(通常、話し言葉では使いません)。鯛の尾□□□付き
- 15 ←昔
- 17 英語で、或る数の千倍を表す語。□□グラム □□メートル
- 19 ひよっとすると。ことによると
- 21 議会などで、議案を賛成多数で決めること。↔ 否決
- 23 ためいき。青息□□□
- 26 敷きぶとんの上に敷く布。シーツ
- 28 米が出来る植物。□□刈り
- 29 郵便物の一種。往復□□□ 年賀□□□
- 30 昔、幼児を背負う時に着た綿入れの半てん

【タテのカギ】

- 1 樹木から地上に散り落ちた枯れ葉を集めて行く、たき火
- 2 ♪どんぐりころころ ドンブリコ □□□にはまって さあ大変…
- 3 かみなり。□□雨 □□雲 □□鳴
- 4 カメやカニなどの体の表面をおおう固い殻
- 5 ♪でんでん虫々 かたつむり お前の頭は どこにある □□出せ…
- 8 晩秋から初冬にかけて吹く北寄りの強い風
- 10 わずか。ちょっと。□□の間の休憩
- 12 水。排□□ 地下□□ □□庄 我田引□□
- 14 旧暦11月の別名。霜がおり始めます
- 16 後足で坐り、前足で人を招く姿の猫の飾り物。商売繁盛の縁起物
- 18 液体などをこして、余分な物を取り除きます
- 20 原因。原料。根本。風邪が□□で肺炎になる恐れがあります
- 22 山や川など自然の眺め。風景
- 24 売り手が言うとおりの値段
- 25 ←父
- 27 人や物を乗せて、水上を移動する乗り物。乗りかかった□□

9月号の正解は「イシノウエニモサンネン」(石の上にも三年)でした。

正解者25名の方から抽選で小澤様、山本様、倉田様に図書カードをお送りします。

一言メッセージをお寄せ下さい。「会員のひろば」に掲載させて頂く場合があります。

←→の記号は、東←→西、上←→下、高←→低など、記号の左右の言葉が対になることを示します。

解答	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--