

知ってお得な健康情報

セルフメディケーション税制を利用しましょう

セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)は、健康の維持増進および疾病予防として一定の取り組みを行っている人が、平成29年1月1日から令和3年12月31日までの間で「スイッチOTC医薬品」を購入した場合に、その購入費用について所得控除を受けることができる制度です。手続きに関することは税務課住民税班までお問い合わせください。

※セルフメディケーションとは、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てすること。

スイッチOTC医薬品とは

一般医薬品および要指導薬品のうち、医療用から転用された医薬品のことで、薬局などで購入することができます。購入する際には、薬剤師などの専門家に相談の上、日々の健康管理にお役立てください。

- ①一般用医薬品 医師による処方箋を必要とせずに購入できる医薬品
- ②要指導医薬品 処方箋は必要ないが、薬剤師からの説明、指導が義務付けられている医薬品

※OTCは英語の「Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)」の略で、カウンター越しに購入できるものを意味しています。

※対象製品の多くには、下の共通識別マークが入っています。




ポリファーマシーに気をつけましょう

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことです。いくつかの病気を抱える人が複数の医療機関や診療科を受診することで、処方薬全体の把握が困難になり、処方される薬の種類が増えたり、同じ成分の処方が多くなることで生じます。

特に、高齢者は体内で処方薬が及ぼす効果が一般成人とは異なり、多くの薬を服用することがかえって薬物の有害事象を生じさせる大きな原因となっています。

これらを防止するために薬剤の管理を行えるお薬手帳がありますが、薬局ごとに別のお薬手帳を使用するなど、適正な利用が課題となっています。



服用している薬の情報をかかりつけ医などと共有

ポリファーマシーを解決するには、ただ処方する薬の数や量を減らせばいいというわけではありません。お薬手帳を1冊にまとめるなど、薬を処方する医師、調剤をおこなう薬剤師をはじめとした医療に関わるそれぞれの専門家と情報を共有することが重要です。受診する際にはお薬手帳を持参したり、かかりつけ薬局を利用したりするなどして、服用している薬について積極的な情報共有をおこないましょう。

問い合わせ先 健康ほけん課国保年金班 ☎22-9124

免疫力アップで寒い冬を乗り切ろう

今年の冬は昨年と比べて厳冬になる可能性があり、新型コロナウイルスやインフルエンザの同時流行も心配されています。これらの病気にかからないために、ウイルスに負けない体づくりをすることが大切です。免疫力を高めるためのおすすめの食材を紹介します。

免疫力を高める食材



緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど)

緑黄色野菜とは「色の濃い野菜」で分けられているのではなく、可食部100g中にカロテンが600μg以上含まれるものをいいます。トマトやピーマンなど一部の野菜はカロテンが600μgに満たないですが、食べる量と使う頻度が多いので緑黄色野菜とされています。緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンは、抗酸化力を持ち有害な活性酸素を消去するはたらきがあるといわれており、油脂と一緒に食べることで吸収率が上がります。



きのこ類

きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞に作用し活性化させます。また、たんぱく質に作用し免疫力を高めます。



体を温める食材

しょうが・にんにく・ねぎ・とうがらしなどは体を温める作用があり、血流を良くし免疫細胞を活発にしてくれます。

腸内環境を整える食材



食物繊維とオリゴ糖を含む食材

「食物繊維」と「オリゴ糖」は、善玉菌のエサになるため、腸内細菌を増やす働きがあります。特に「水溶性」の食物繊維は、善玉菌を増やすのに効果的です。

○水溶性食物繊維を多く含む食材 おくら、ブロッコリー、ほうれん草、納豆、里芋、わかめ、こんにゃく、きのこ、果物など

○オリゴ糖を多く含む食材 玉ねぎ、ごぼう、にんにく、アスパラガス、バナナなど

発酵食品は毎日継続して食べましょう

発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌など、腸内で善玉菌としてはたらく菌が豊富です。ヨーグルトや納豆、キムチなどを毎日継続して食べるのが重要です。

○発酵食品 ヨーグルト、納豆、キムチ、ぬか漬、味噌、醤油、酢、甘酒など

※納豆は処方されている薬によってはその効果を弱めてしまいます。



問い合わせ先 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125