



からだのとしょかん通信

「高額療養費」「家庭でのおくすり管理」 2013年11月号

吹く風が紅葉を散らす季節となりました。風邪にはどうぞご注意ください。

今号は、「高額療養費」と「家庭でできるおくすり管理」についてのミニレクチャーです。

●70才未満の方の高額療養費制度について をご紹介します

医療費が高額になりそうな時は、事前に高額療養費の手続きをしておくことをお勧めします。事前に高額療養費の申請手続きをすることで、1ヶ月の窓口でのお支払いが下記の自己負担限度額で済むようになります。

| | 1ヶ月の自己負担限度額 |
|----------------------|-----------------------------|
| 低所得の方(住民税非課税の方) | 35,400円 |
| 一般の方 | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1% |
| 上位所得の方(月収53万円以上などの方) | 150,000円+(総医療費-500,000円)×1% |

※70歳以上で低所得の方以外は、事前の高額療養費の申請手続きは必要ありません。

※保険医療機関(入院・外来別)、保険薬局などはそれぞれでの取扱いになります。

※同月に入院や外来など複数受診がある場合は、別に高額療養費の払い戻しの手続きが必要になることがあります。

《手続きの窓口》

- ・国民健康保険の方は、市区町村の国民健康保険課
- ・全国健康保険協会(協会けんぽ)の方は、職場又は全国健康保険協会
- ・健康保険組合や共済組合の方は、各職場

《手続き方法》

- ① 上記の窓口に『限度額適用認定証』の交付申請の手続きをしてください。認定証の交付を受けたら、入院される方は入院時に入退院窓口に、外来通院中の方は月の初回診察日に外来支払い窓口に認定証を提示してください。
- ② 月の自己負担限度額に合わせ、請求書を発行しますので、そのままお支払い下さい。

高額療養費の手続き方法などでわからないことがあれば、2階の地域連携・相談支援センターにお声掛け下さい。

からだのとしょかんにあるおくすりの本

| 番号 | 分類 | 内容 | 書名 | 著者 | 出版年 | 出版社 | 価格 |
|------|----|----|----------------------------------|-------------|------|---------|--------|
| 460 | | | よくわかる薬の知識と自己管理 | 神原啓文 | 2000 | 医薬ジャーナル | 950 |
| 1098 | QV | 薬 | 薬と食の相互作用 上巻:薬と食・嗜好品の出会いで起こる有害作用 | 澤田康文 | 2005 | 医薬ジャーナル | 4,200 |
| 1099 | QV | 薬 | 薬と食の相互作用 下巻:薬と食・嗜好品の出会いで起こる治療の失敗 | 澤田康文 | 2005 | 医薬ジャーナル | 4,200 |
| 1121 | QV | 薬 | 薬の相互作用としくみ第7版 | 杉山正康 | 2005 | 医歯薬出版 | 6,000 |
| 1209 | QV | 薬 | 医者からもらった薬がわからない本 2010年版 | 木村繁・医薬制度研究 | 2009 | 法研 | 2,500 |
| 1300 | QV | 薬 | 大活字薬の事典 | 林泰 | 2010 | ナツメ社 | 2,340 |
| 1335 | QV | 薬 | 医療薬日本医薬品集 医療薬 2012 | 日本医薬品集フォーラム | 2011 | じほう | 13,650 |

●家庭でのおくすり管理 くすりの保管方法と注意事項についてご紹介します

1.くすりの上手な保管方法

くすりにとって、避けてほしいのは「光」「温度」「湿度」です。
…つまり『暗い』『涼しい』『乾燥』したところが保管に適しています。

くすりを種類ごとに区別して保管する
(とくに坐剤やシロップ剤、点眼剤などは冷蔵庫に)



湿気・日光・高温をさけて保管する



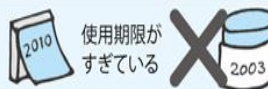
乳幼児の手の届かない場所に保管する



別の容器に入れ替えない



くすりには使用期限があるので、古いくすりは使用しない



散剤、錠剤、カプセル剤などは、冷蔵庫からとりだした際、冷蔵庫内と外で温度差があるため、くすりが結露し、かえって湿気を帯びやすくなる場合があります。冷蔵庫に入れなくてもよい点眼剤や坐剤もあります。

日本製薬工業協会 HP
<http://www.jpma.or.jp/>より引用

ところで…



保管は室温で大丈夫ですよ。

と言われたこと、ありませんか？

室温とは何度を指すのでしょうか？常温とは違うのでしょうか？

日本薬局方*では、次のように定められています。

- 常温: 15~25℃
- 室温: 1~30℃
- 微温: 30~40℃
- 冷所: 別に規定するもののほか、1~15℃の場所

*日本薬局方は、薬事法第41条により、医薬品の性状及び品質の適正を図るため、厚生労働大臣が薬事・食品衛生審議会の意見を聴いて定めた医薬品の規格基準書です。日本工業規格(食品品など)では常温: 20℃±15℃(5-35℃)と規定されています。

つまり…

一般的なおくすりは
極端に高温(夏場の車中など)、
極端に低温(冷凍庫など)を
避けて保管してください。
また、特別な保管が必要なお薬も
ありますので、おくすりをもらう
時に必ず確認してください。



2.のみ忘れを防ぐ工夫

1 回分ずつ、壁掛けカレンダーを利用したり、箱にセットしている方もいらっしゃると思います。



この方法は、くすりを1つずつに切り離す必要があるため、包装シートごとのみこんでしまう危険性があります。十分にご注意ください。

最近では、iPad や iPhone でのみ忘れ防止アプリも登場していますので、生活スタイルに合った方法を活用してください。

最後に…

お薬のみ忘れるのには、理由があります。生活スタイルと服用時間が合っていなかったり、健康食品とののみあわせが心配だったり、つらい副作用があるのかもしれませんが、のめなかつたことを責めるのではなく、「なぜ忘れたのか?」「なぜのめなかつたのか?」それを一緒に考え、不安なく おくすりをのむお手伝いをするために、薬剤師がいます。主治医の先生と相談しながら、最適な方法を提案させていただきますので、お困りの時はご相談ください。

●誤って飲み込んでしまうと重大な傷害に!

包装シートが、食道や胃などに突き刺さって、穴をあけるなど、重大な傷害を招くことがあることをご存じですか。



◀ 食道にななめに突き刺さった包装シート(内視鏡写真)

●誤飲の原因は “ついうっかり”

年齢に関係なく、“外出時にあわてて服用した” “会話をしながら服用した” “テレビを見ながら服用した” “暗い所で服用した” など、ついうっかり飲み込むことが多いようです。

