

Health tips

健康のツボ

春号

Vol.73

Spring 2017



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

痔のはなし

乳酸菌

乳酸菌は、糖を分解して乳酸をつくる細菌の総称で、多くの種類があります。一般的に乳酸菌は、食品の発酵で知られていて、ヨーグルト、チーズ、味噌、漬物、キムチなどがあります。乳酸菌のある種は、人の消化管に常在菌叢として存在し、害になる細菌の増殖を抑え良い腸内環境を作っています。そのため、乳酸菌は「善玉菌」とも呼ばれ、特定機能食品「トクホ」として認められている乳酸菌が多種あります。最近の研究報告では、便秘や下痢の改善、高血圧やコレステロールを下げるアレルギーの軽減、免疫力強化などがあり注目されています。

ごぞんじですか？

セルフメディケーション税制

お薬Q&A

おしりの悩み

トピックス

すこやか春の文化祭
平和アクションプラン2017

薬局紹介

ちどり薬局

福岡保健

検索

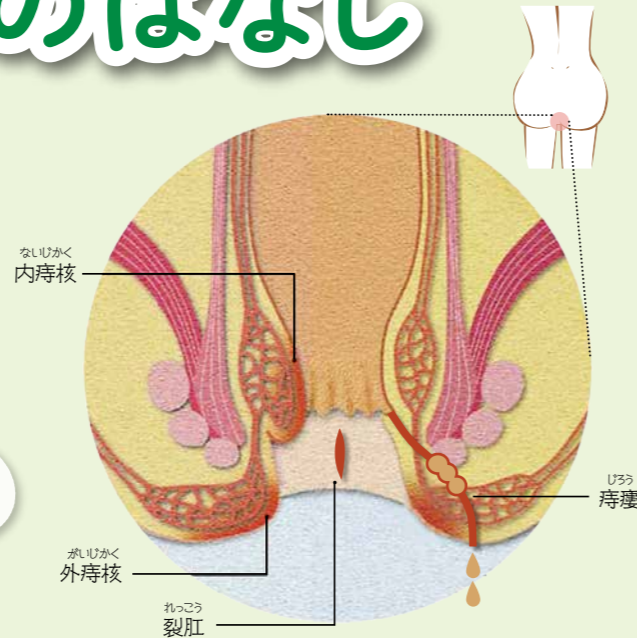
<http://www.fhkph.co.jp/>

特集

痔のはなし

恥ずかしくないで!!
痔は大腸がんと間違える危険がある上に、
悪化すると危険な病気!!

「便秘が多くて…」 「便が固くて…」 「妊娠・出産で…」
など、さまざまな理由で、おしりのトラブルを抱えている人はたくさんいます。食事や運動などの生活上の注意や、市販のお薬で治る場合もあります。しかし、突然出血した場合などは、大腸がんなどの可能性もあるため、まずは診察に行きましょう。



恥ずかしくらず治療しよう…



大腸がんの可能性も…

主な痔の種類

- 痔核 (いぼ痔)** : 肛門周囲血管の一部がうっ血して出来る。長い経過の中でゆっくりと増大する。排便時などに出血し、無痛のことも多い。
- 裂肛 (きれ痔)** : 肛門上皮が切れて裂けたもの。硬い便や頻回の下痢で引き起こされる。
- 痔瘻** : 肛門周辺にたまっていた膿が破れ出て、膿がとおる穴が出来たもの。手術が必要。

生活上の注意と対策

- トイレは短く、いきみ過ぎない**
トイレは便意がある時、出る分だけ出しましょう。その後は温水でおしりをきれいに洗いましょう。
- おしりを冷やさない、負担をかけない**
スポーツなどでぐっと力を入れたり、仕事などで長く座りっぱなしになることは避けましょう。
- 十分な睡眠をとり、ストレスはためない**
睡眠不足とストレス過多は万病のもと。十分な睡眠をとり、早寝早起きで健康的な生活を送りましょう。
- お風呂につかりましょう**
お風呂に入ると血行が良くなります。おしりも清潔に保ちます。



✔ 便秘をなおして、柔らかい良い便をつくらう!

● トイレはがまんしない

忙しくても、便意を感じたらトイレに行きましょう。我慢してしまうと、腸の動きが鈍くなり便秘になってしまうことが。また、リズムを作るため、朝ご飯はきちんと食べて腸を刺激し、リラックスしてトイレに行く時間を作りましょう。



トイレは我慢しない

朝食をしっかり摂ろう

● 食物繊維と水分はしっかりとる

食物繊維は柔らかい便を作ってくれるうえ、腸も刺激してスムーズな排便を促します。塩分は控えて水分はしっかりととりましょう。

食物繊維が含まれる食品



食物繊維を含むサプリメント



● 食物繊維と一緒に乳酸菌もとろう

乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、腸の動きを正常化します。食物繊維は排便を促してくれるほか、乳酸菌のエサにもなります。



新ビオフェルミンS

さあ、治療しよう



痔の市販薬の治療については6ページで!



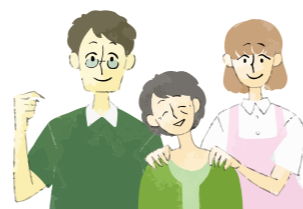
ごぞんじですか？

セルフメディケーション税制

2017年1月から、新たな医療費控除の制度が始まりました！
それが「セルフメディケーション税制」です。

セルフメディケーションってなに？

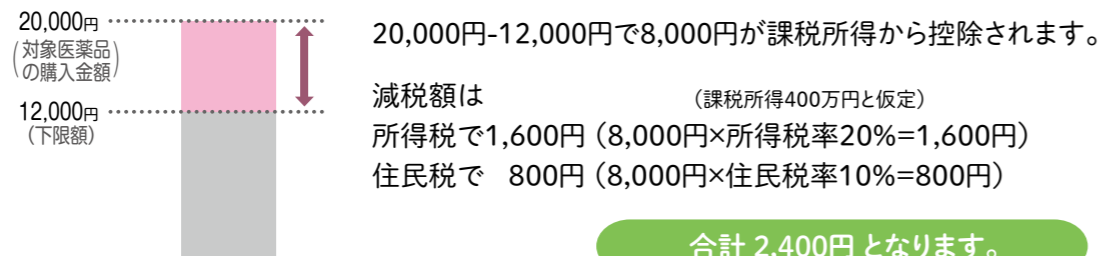
セルフメディケーションは、世界保健機関（WHO）において、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とされています。



具体的に、どんな医療費控除の制度なの？

自分や家族（生計を共にする配偶者、その他の親族）が、1年間で合計1万2千円を超えてスイッチOTC医薬品を購入した場合、その超える部分の金額について、その年分の総所得金額等から控除されるという制度です。（ただし、超える部分の上限は8万8千円）

たとえば対象の医薬品を20000円購入した場合



従来の医療費控除では、年間の医療費が10万円を超えることが適用条件でしたが、10万円を超えなくても、対象となるOTC医薬品の購入額が1万2千円を超えていて、かつ一定の取組みを行った場合に適用されます。

従来の医療費控除との併用は認められていませんので、申告者がどちらかを選択します。

どんな医薬品が対象なの？

平成29年1月時点で83成分が対象とされており、これらの成分を含む製品は1577品目市販されています。ほんの一例ですが、鎮痛剤のロキソニンSや鼻炎治療薬のアレグラFX、胃薬のガスター、アレルギー用点眼剤のアイリスガードPなどが含まれます。対象の商品の外箱にはこのようなマークがつけられていますので目印にするとよいでしょう。

セルフメディケーション
税 控除対象

対象となるのはどんな人？ 以下の3つにすべて該当する人が対象となります。

1 所得税、住民税を納めている



2 1年間(1~12月)に健康の維持増進および疾病の予防への取組みとして申告予定者が一定の取組みを行っている。

- 特定健康診査
- 予防接種
- 定期健康診断
- 健康診断
- がん検診



そもそも、このセルフメディケーション税制は「適切な健康管理の下で医療用医薬品からの代替を勧める」という目的で創設されました。そのため②のような条件があります。

3 1年間(1~12月)で、対象となるOTC医薬品を1万2千円を超えて購入している(扶養家族分を合算)

セルフメディケーション
税 控除対象

控除を受けるにはどうすればいいの？

申告のために用意するもの

 OTC医薬品購入時のレシート

1月1日~12月31日の1年間で、対象となるOTC医薬品の購入合計金額をレシート(領収書)で確認することになります。OTC医薬品を購入した際のレシート(領収書)は、こまめに保管しておく必要があります。

 健康の維持増進および疾病の予防への取組みを行ったことを明らかにする書類

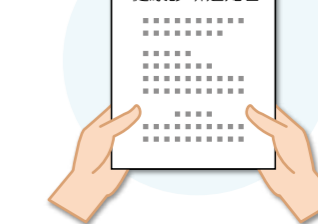
一定の取組みの証明のためにインフルエンザの予防接種の領収書や各種健診の結果通知表などの提出も必要です。

領収書やレシートに記載が必要な5点



- 1.商品名
- 2.金額
- 3.当該商品がセルフメディケーション税制対象商品である旨
- 4.販売店名
- 5.購入日

健康診断通知書



自分で確定申告する必要がある

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」などを利用して、ご自宅のパソコン等で申告書を作成することができます。

この特例は、平成29年分の確定申告から適用できます。平成29年分の確定申告の一般的な提出時期は、平成30年2月16日から3月15日までです。



おしりの悩み Q & A ~市販薬~

Q 市販薬の選び方は?

A 炎症を鎮める作用の比較的強いステロイドを含む製品と、そうでない製品があります。炎症の度合い、痛み、かゆみ、出血の有無などによって、選ぶ必要があります。

Q 外用薬にはどんなタイプがあるの?

A 痔のタイプや部位によって使用するお薬の種類が変わります。

剤形	軟膏剤		外用液剤
	坐薬	軟膏	
各剤形の特徴			
対象となる主な痔のタイプ	・内痔核(いぼ痔)	・外痔核(いぼ痔) ・裂肛(きれ痔)	・内痔核(いぼ痔) ・外痔核(いぼ痔) ・裂肛(きれ痔)
使用する部位	肛門内部の患部に使用	肛門の外側、肛門付近の患部に使用	肛門の外側、肛門付近の患部に使用

Q 痔の市販薬の成分と特徴は?

A 様々な成分で炎症やかゆみを抑えます。

成分分類	作用	代表的な成分名
局所麻酔成分	痔の痛み・かゆみをやわらげる	リドカイン、ジブカイン塩酸塩、アミノ安息香酸エチル
抗炎症成分	炎症を鎮める	ステロイド プレドニゾン酢酸エステル、ヒドロコルチゾン酢酸エステル 非ステロイド グリチルレチン酸、リソチーム塩酸塩
抗ヒスタミン成分	かゆみを鎮める	ジフェンヒドラミン塩酸塩、クロルフェニラミンマレイン酸塩
血管収縮成分	出血を抑える	塩酸テトラヒドロソリン、dl-メチルエフェドリン塩酸塩
殺菌消毒成分	細菌による感染を防ぐ	クオールヘキシジン塩酸塩、セチルピリジニウム塩化物水和物
組織修復成分	傷口の治癒を助ける	アラントイン、アルミニウム・クオールヒドロキシアラントイネート(アルクロキサ)
ビタミン類	血行の改善・創傷の治癒を促す	トコフェロール酢酸エステル(ビタミンE酢酸エステル)
生薬	炎症を鎮めるなど	シコン、セイヨウトチノキ種子(セイヨウトチノミ)

注意 10日間ほど薬を使用しても改善が見られない場合は、症状がひどかったり、選び方や生活スタイルに問題がある場合があります。お気軽に、薬局や医療機関にご相談ください。

すこやか春の文化祭

3月12日(日)

今年もすこやか春の文化祭がサンレイクかすやで開催されました。歌あり、踊りありの賑やかなステージ演目に会場は大盛り上がり。展示コーナーは力作ぞろい。友の会の輪が広がる一日でした。

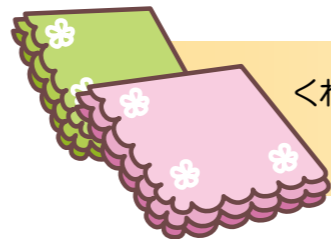


平和アクションプラン2017

平和憲法を守るために、私たちの薬局では憲法川柳をみんなで作りました。その川柳の中から最優秀の句を印刷したハンドタオルを作成し、活用することで、平和憲法を守る輪を広げる活動を行います。

川柳について感想を書いていただいた方から抽選で100名様に憲法川柳ハンドタオルを差し上げたいと思います。

川柳は5月以降に発表しますので楽しみにお待ちください!!



くわしい応募方法は後日別途お知らせします。たくさんのご応募お待ちしております。



平和へのメッセージ(2016)



ぬりえ(2015)





若い事務長として
 頑張っています。
 お気軽に
 お尋ねください。

長谷川 加織
 (事務長)



ちどり薬局では現在、23名の薬剤師と16名の事務職員が働いています。県内にもあまりない、大所帯の調剤薬局です。3人寄れば文殊の知恵…ではありませんが、ちどり薬局の強みはなんといってもマンパワー!! 20代の新人から60代の超ベテラン薬剤師がいます。外来窓口業務だけではなく、患者さまのお宅にお薬を届ける薬剤訪問や、健康講座の講師活動などにも積極的に取り組んでいます!

ちどり薬局であなたの「お気に入り薬剤師」を見つけませんか?

2016年4月からはじまった「かかりつけ薬剤師制度」には中堅からベテランの5名の薬剤師が対応しています。「ひとりの薬剤師さんに、他の病院でもらっているお薬や健康食品も含めてぜんぶ管理してもらいたい」「窓口でいろいろと相談したいことがあるけど、いつも同じ薬剤師さんだと話しやすいかも?」このような方は、ぜひ窓口でご相談ください!

薬剤師歴
18年



坂口 裕子

プラスαの情報提供!患者様が積極的に治療に取り組んでいただけるように、副作用ばかりではなく、薬物治療のメリットを「お薬を飲んで得ること」として伝えます。一緒に楽しく治療を続けましょう!

薬剤師歴
20年



杉山 千鶴

薬剤師としての経験も長いので選んでよかったと思われるようがんばります。

薬剤師歴
20年



竹元 靖子

“顔の見える薬剤師”として患者様の健康維持に少しでもお役に立ちたいと思います。医師に聞きづらいことなど気軽にご相談ください。

薬剤師歴
15年



金城 恵美子

何でも気軽に相談できる薬剤師になるようがんばります!

薬剤師歴
11年



溝上 陽子

西区から通ってます。趣味はピアノを弾くことです。



NEW FACE 2月からちどり薬局で働いています



まだまだ未熟で迷惑をお掛けすることも多いと思いますが、一生懸命がんばります。

薬剤師 田代 清香