

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもと
づく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 705 2026年
1部60円 7月号
友の会会員は会費に含まれています
発行 東京勤労者医療会代々木病院
院長 河邊 博正
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
TEL 03(3404)7661
http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

自己判断せずに相談を

OTC類似薬取り扱い注意

思わぬ影響から生命の危険に

OTC類似薬とは、聞
きなれない言葉ですが、
病院や診療所でもらう薬
のうち、薬局やドラッグ
ストアで買える
市販薬と、成分
やはたらきが似
ている薬のこと
です。なぜ、鼻
水、せき、胃の
不快感、痛み、
便秘などに使う
薬の一部がこれ
にあたります。

保湿剤
・ヒルドイド
ソフト軟膏/ローション
ステロイド剤
・リンデロン-V軟膏

抗アレルギー薬
・アレグラ
・フェキソフェナジン
去痰薬(痰切り)
・カルボシステイン

消炎鎮痛(痛み止め)
・ロキソニン
下剤(便秘)・制酸薬
・マグミット

約1100品目が負担増の対象に

現在、医師
に処方してもら
った薬には健康
保険が使えるた
め、自分が払う
金額は少なくて
す。一方で、市
販薬は保険が使
えず、全額自分
で払うことにな
ります。国では
、市販薬でもか
わりがきく薬に
ついては、病
院でもらうとき
に、自分が払う
金額が増える仕
組を検討してい
ます。ただし、
子どもや、がん
・難病などで治
療を続けている
方、医師が特に
必要と判断した
方については、
これまでどおり
負担が増えない
よう、きちんと
配慮される方向
が一応は示され
ています。

年齢を重ねると、い
つも薬を飲んでい
ることがあります
。同じように見
える薬でも、体
質や持病、ほか
の薬との飲み合
わせによっては
、思わぬ影響が
出ることがあり
ます。症状が軽
いときは市販薬
が役立つことも
ありますが、症
状が強い、長引
く、何度もくり返
す、熱が高い、
息苦しいとい
ったときは、早
めに受診するこ
とが大切です。自
己判断で薬をや
めたり量を減ら
したりするのは
危険です。まず
は、かかりつけ
の医師や薬剤師
にご相談ください
。

(薬局長 横野和文)

暑さ到来早く早期の対策が必要

体力づくりと水分補給

生活の中での暑さ対策の工夫を

「今年の夏ってどれくら
い暑い?」

今年の夏は全国的に平
年より高温の予測が出て
おり、2023〜2025
年に匹敵する猛暑にな
る可能性があります。し
かも暑さの到来が早く、

秋まで残暑が続く見込み
です。今年の熱中症対策
は、ますます大事になり
そうです。気象庁は、2026年
5月19日に、今年の6月
〜8月の3か月間の天候
の見通しを発表しまし
た。予報では日本付近は

暖かな空気に覆われやす
く、気温は全国的に60%
の確率で平年より高くな
る見通しです。高温になる
背景として以下の2点が
挙げられています。

①太平洋高気圧とチベ
ット高気圧が日本付近を
と予測されています。

覆い、梅雨明け後に晴れ
る日が多くなりやすい

②地球温暖化の影響で
大気全体の気温が高い状
態が続いており、例年よ
り暑くなりやすい土台が
できている。降水量は全
国的にほぼ平年並みの予
想ですが、梅雨末期に前
線活動が活発になり局地
的な大雨になる可能性が
あります。

「気温は高いのに雨も
降る」不安定な夏になる
と予測されています。

熱中症とは

高温多湿な環境で体内
の水分や塩分のバランス
が崩れ、体温の調節機能
がうまく働かないことに
より発症します。症状は
以下の通りです。

①めまいや顔のほてり
②筋肉痛や筋肉のけいれ
ん

③体のだるさや吐気
④汗のかき方が異常(汗

が止まらない・または
汗が全くでない)

⑤体温が高い・皮膚の異
常(皮膚が熱い・赤く
乾いている)

⑥まっすぐ歩けない・呼
びかけに反応しない

⑦水分補給ができない
また、熱中症を引き起
こす3つの主要因があ
ります。まずは環境要
因です。

①高温多湿
②急に暑くなった日
③風が弱い

④下痢やインフルエンザ
などでの脱水状態
⑤二日酔いや寝不足とい
った体調不良

(2面へ続く)



厚生労働省リーフレットより

千駄の萱

この欄には
いつも「情勢」
について書か
せて貰ってい
る。しかし、
トランプとい
うたった一人の男によつ
て世界は不安定化に追い
込まれている。そのため
7月号に關しても書こう
とするたびに情勢が変わ
り、私のような末端の人
間ですら振り回されてい
るので、世界の指導者や
経済界のリーダー達はさ
ぞかし大変だろうと思
う。そんな中で、イラン
戦争の出口が見えてきた
のは明るい兆しといえ
る。以前にも書いたが、
そもそもイランがウラン
濃縮を強化したのは第一
次トランプ政権が一方的
に「核合意」から脱退し
た事への反発から。これ
にしても、イスラエル支
援もあるだろうが、トラ
ンプが公言している「オ
バマが成し遂げたことは
全て覆す」という行動原
理の実行としか見えな
い。そんな事で自国にも
世界にも多大な影響を及
ぼし、多くの犠牲者を出
した。民主主義体制であ
っても、権力の過剰な集
中は独裁に繋がるとい
う悪例だろう。高市首相は
当たらず障らずの姿勢だ
が、ヨーロッパの首脳
のように是々非々で向き合
い、言つべき事を言つ
のが一国の指導者たる姿
だろう。

(つ)