

のどが渴いていなくても水分補給 バランス良い食事を取りましょう



- (1面から続く)
最後に、行動の要因で
- ① 激しい筋肉運動や慣れない運動
 - ② 長時間の屋外作業
 - ③ 水分補給できない状況
 - ④ 大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。(心臓・肺・肝臓などに疾患がある方は主治医に相談しましょう)
 - ⑤ 通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、質の良い睡眠をとしましょう。
- 最後に、生活の中の暑さに対する工夫です。
- ① 扇風機やエアコンで室温を下げましょう。節
 - ② 衣服は麻や綿など通気性のよい生地を、下着は吸水性や速乾性に優れた素材を選び暑さを調節しましょう。
 - ③ 帽子をかぶる・日傘をさすなどして直射日光を避けましょう。
 - ④ 冷却シートや氷枕などの冷却グッズも利用しましょう。
- も、水分はこまめにとりましょう。
- ③ バランスの良い食事をとりましょう。
- 電や「この程度なら大丈夫」と我慢は禁物です。
- ② 衣服は麻や綿など通気性のよい生地を、下着は吸水性や速乾性に優れた素材を選び暑さを調節しましょう。
- ③ 帽子をかぶる・日傘をさすなどして直射日光を避けましょう。
- ④ 冷却シートや氷枕などの冷却グッズも利用しましょう。

代々木診療所で 青空健康チェック



商店街の通りすがりの方などが参加

6月8日のお昼に代々木診療所前で青空健康チェックを実施しました。健康チェックでは、血圧、体脂肪、血管年齢の測定を行い、商店街の通りすがりの方など5人の方が測定を行いました。血管年齢測定では、実年齢より若く測定され喜ばれる方もありました。



まず、磨き残しに口の
また歯石を取るんです
この言葉は時々耳にす
ることがあります。日常
的に歯科に通っている方
しやらない方はそう思わ
れるかもしれません。そ
れでは、歯石はどのくら
いで溜まると思いますか
？

そんな早くつくの
なら始終取っても仕方
ないんじゃない？と思
われる方もあるでしょ
うが違つんですね。放
置した歯石には歯垢が
溜まります。これによ
り歯周病が悪化しま
す。歯周病は身体に
入り込むことで大変な
病気になることがある
のです。

私たちがそこまで悪く
なる前に歯石を取りたい
のです。人によつては溜
まりやすい人、あまりつ
かない人もいます。その
判定は歯科医がしていま
して、どのくらいの期間
で来院すべきかお知らせ
しています。

中の細菌がくっついて、
うがいなどでは取れない
ねっとりした細菌の塊
(歯垢)になり、それに
唾液や食べ物に含まれる
カルシウムやリンが結び
つき、硬い歯石になりま
す。歯の石というだけあ
り、歯ブラシでは取れな
い硬い物に変化するの
です。

と、このコーナーでもお
知らせしていると思いま
す。そして、長い期間つ
いている、特に歯茎の中
に溜まった歯石は硬くな
り、歯医者でも簡単には
取れません。何回にも分
けて、歯茎の中に溜まっ
た歯石を取ります。酷い
場合はオペで歯茎をめく
って複雑な形の歯の根に
こびりついた歯石を取る
場合もあります。



— その144 — 歯科医師 妹尾ゆかり

歯石は何日で溜まるのか？



代々木歯科コーナー

連載

9条改憲反対署名 に多くの方が賛同

～千駄ヶ谷駅前 Apel 宣伝～



6月9日の昼休みに千駄ヶ谷駅前
で定例の9の日宣伝・署名行動を
病院、友の会、労働組合の三者共
闘で行いました。4月から始まった
9条改憲反対署名に取り組みまし
た。

参加が少人数でしたが、署名の反
応はとてよく、約30分の行動で10
人の方から署名の賛同が寄せられ
ました。高市政権の憲法9条改憲を
推進する姿勢に不安と警戒が広が
っているようです。

サプリメントに 頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)



市販薬(OTC)類似
品に「一部保険外療養」
を適用する改定健康保険
法が、5月29日に国会で
可決・成立しました。2
027年3月から、対象
となる医薬品について、
薬剤費の25%が上乗せ負
担として徴収されます。

成分・約1100品目」
や「薬剤費の25%」とい
った数値・品目は、法律
ではなく「厚生労働大臣
告示」として規定され
ており、法改正なしに対
象品目を追加できる仕組
みになっています。

今回のリストは、「O
ましよう。

負担として徴収されます。
花粉症薬「フェキソフ
エナジン」の1錠が、保
険薬価10・1円から10
3・2円へと10倍になる
と報道されていたような
負担増は回避されました
が、油断はできません。
現在示されている「77
成分・約1100品目」
や「薬剤費の25%」とい
った数値・品目は、法律
ではなく「厚生労働大臣
告示」として規定され
ており、法改正なしに対
象品目を追加できる仕組
みになっています。

難病の患者など配慮が必
要な方には新たな負担を
求めないとしています
が、その詳細はこれから
決まります。

法律は成立しましたが
が、患者が安心して治療
を受けられるよう、声を
届ける活動は続けていき
ましよう。



TC医薬品と成分・投与
経路が同一で、1日最大
用量が同じ医療用医薬品
を機械的に選定した医
薬品が対象です。

市販薬というところ
・胃薬・整腸剤・湿布薬
などを思い浮かべます
が、近年は医療用医薬品
からOTC薬へ転用(ス
イッチ)されたものも増
えています。現時点では
高血圧・糖尿病・高脂血
症の治療薬は転用されて
いませんが、今後の動向
は予断を許しません。

(132) 市販薬類似品、負担の先に