

従来の保険証の復活を 千駄ヶ谷駅前でアピール宣伝



賛同（請願）署名へ協力

6月25日の昼休みに千駄ヶ谷駅前で、社会保障の充実を求める定例の宣伝・署名行動を組織広報室と友の会で行い、昨年12月に有効期限が終了した健康保険証の復活を求める請願署名に取り組みました。いまだに続く受診トラブルや普及率の低さなどのマイナ保険証の弊害を解決させるために「従来の保険証の復活を」と賛同を呼びかけました。



水垢は食後4〜8時間で形成が始まり24時間ほどで歯の表面にこびりついてしまいます。口腔ケアの基本はブラシやフロスにて歯垢が出来る前に歯の表面をツルツルに保つことです。そのため食後はなるべく早く歯磨きをしていただき歯垢が出来上がる前に水流にてブラシの届かない歯と歯の間の清掃にウォーターピックを用いて頂けると最大限の効果が得られると考えられます。

特に、うまく歯間ブラシやフロスが使用できない、歯周病が進行し歯周ポケットが深い方にお勧めできる器具となっております。



代々木歯科コーナー 連載



水流でお口のケア
ウォーターピックについて

— その145 — 歯科医師 上田英範

2025年5月号で、ばい菌が血管に侵入し全身に広がってしまうことを紹介させて頂きました。今回も歯茎の中まで清掃できる補助器具の紹介になります。近年水流による歯と歯の間の清掃を行うウォーターピックと呼ばれる清掃器具が話題となっており質問を受

ける機会も増えていきます。以前から水流による歯と歯の間の清掃器具はありましたが近年はただの水流ではなく空気を含ませたり超音波を応用したりした製品が誕生し清掃性が向上しています。しかしながら、磨き残しが溜まって粘りが強くなってしまう場合（これを歯垢・プラークと呼びます）には完全に取り除くことができません。歯垢は食後4〜8時間で形成が始まり24時間ほどで歯の表面にこびりついてしまいます。口腔ケアの基本はブラシやフロスにて歯垢が出来上がる前に歯の表面をツルツルに保つことです。そのため食後はなるべく早く歯磨きをしていただき歯垢が出来上がる前に水流にてブラシの届かない歯と歯の間の清掃にウォーターピックを用いて頂けると最大限の効果が得られると考えられます。

夏バテ 予防

暑い夏でもスパイスが効いて食欲UPになります。

この料理は電子レンジで調理できる簡単料理で、しかも炭水化物+たんぱく質+野菜とバランスのとれた内容。

【ポイント】夏は暑めなど炭水化物だけになりがち、栄養不足から夏バテに繋がります。ケバブロールはトルコ料理で最近では街中でもよく見かけますね。

管理栄養士 木下 瞳



栄養科が紹介する おいしい健康料理

夏バテ予防編
トルティーヤ



【材料2人分】

トルティーヤ	1枚
① サラダチキン	½パック
にんにく	½片
油	小さじ½
クミンパウダー	小さじ1
チリパウダー	小さじ½
ケイジャンドレッシング（なければマヨネーズとケチャップとタバスコ）	大さじ3
チリソース	大さじ1
千切りキャベツ	30g 5g／45kcal
トマト	中¼個
（エネルギー260kcal たんぱく質25g 脂質7g 食塩相当量2.5g 1人前当たり）	

【作り方】

1. トルティーヤは皿にのせラップをして電子レンジで温める。
2. サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
3. ①と2.を和えて皿にのせてふんわりラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
4. 1.に千切りキャベツをのせ、そこに3とカットしたトマトをのせる。
5. 4.にケイジャンドレッシングとチリソースをかける。
6. クルっと丸めて、ラップで包んで出来上がり。

医療をよくする会

～ご意見箱より～

この間、ご意見箱に寄せられた声についておこたえます。

一件は、「入院患者様への面会人数や時間制限を拡大してほしい」というご意見でした。これまでのルールは、①面会回数（1日1組）②滞在時間（30分以内）③面会人数（3人まで）④「小学生以下の面会制限」、という面会ルールでした。この度、7月27日より①～③の制限については廃止、④は「6才以下の面会制限」に変更となります。詳細については病院のホームページをご覧ください。

もう一件は、「送迎車を停めている時はエンジンを切った方がよいのでは？」というご意見でした。現在、外来透析の患者様が送迎車を利用していますが、複数の患者様が透析室へ何回かに分けて移動する関係で、送迎車で待機していただく患者様もいらっしゃいます。送迎車で待機中の暑さ対策のためエンジンをかけています。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

来年3月導入予定の、OTC（市販薬）類似医薬品への追加負担は、患者の自己負担を増やすことで医療費を抑える制度です。対象品目や免除範囲は、厚生労働省の検討会で議論されています。対象は、医療用だった負担増500億円、受診控え400億円）にとどまり、保険料の軽減は1人年400円にすぎません。

仕組みが複雑になる一方で、医療費の削減効果は年間900億円（患者負担増500億円、受診控え400億円）にとどまり、保険料の軽減は1人年400円にすぎません。政府は医療費抑制へ後発医薬品（ジェネリック）の普及を進め、2024年の薬局調剤で、処方数量でみた後発薬のシェアは91%に達しました。しかし金額シェアは22%にとどまり、医薬品費の78%を先発品・新薬が占めます。

2024年の市場調査では、売上上位10品目だけで1・9兆円に上ります。売上2位で血栓を防ぐ薬「リクシアナ」（第一三共）は、1品目で1516億円を売り上げ、前年比12・7%増となりました。

伸び続ける医薬品費を抑えるには、複雑な負担の仕組みより、高価薬の使用見直しを優先すべきではないでしょうか。

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）



薬をOTC薬に転用した「スイッチOTC」で、保湿剤・抗アレルギー薬・解熱鎮痛薬などです。高血圧や糖尿病の薬は対象外で、同じ成分のOTC薬があっても用途や用量が違えば除外されます。

子ども、入院患者、がんと難病の患者、低所得者、医師が必要と判断した患者は除外される見通しです。

控え400億円）にとどまり、保険料の軽減は1人年400円にすぎません。

(133) 医療費抑制、優先すべきは高価薬