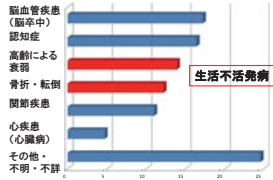


前回（10月号）は「ホックリ死したから健康管理はしない」は間違いだという話でした。要介護になる最大の原因である脳血管障害への近道だからです。今回は介護を受けたくない人へのアドバイスとして、要介護になる原因の上位を占める「高齢による衰弱」「骨折・転倒」による衰弱、「骨折・転倒」についてお話しします。

### 要介護になった原因



※資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成20年）

震災で避難所で不自由な暮らしを強いられた人々が、いろいろな病気を発症させたり、悪化させたりすることが問題となり、最近では避難所での生活にリハビリを取り入れることが大切だと考えられるようになってきました。生活不活発病は、「使わない体の機能は退化する」ということが基本です。スケートの4回転ジャンプすごいですね、あんなことでも出来ない。彼らはそれが出来るようになって練習をします。飛び跳ねたりすると疲れるからそんなことはしないというのがその反対です。

## 介護されたくない人に

## 蔓延する生活不活発病

# 50代からの健康セミナー

## 華麗なる最期を迎えるために

### 第二回

# かきつばた

2018年2月

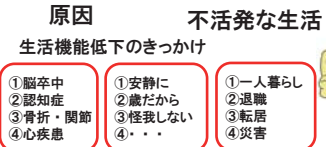
第63号

あいち診療所野並  
名古屋市中区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
平成30年2月1日発行

## 生活不活発病

『廃用症候群』：廃用によって生じる全身の体や頭の働きを低下

『体の機能を使わない』（生活が不活発なこと）により生じる心身の機能の低下

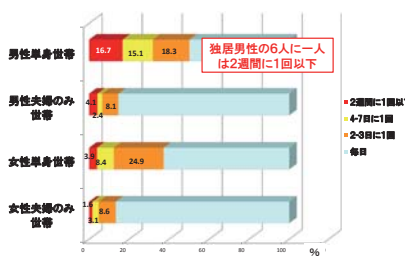


予防・改善 生活を活発にする

衰とされることが多いようです。しかしその多くは生活不活発病が関与していると思われれます。このグラフは性別世帯タイプ別の会話の頻度を調べたものです。65歳以上の独居の男性の6人にひとり、2週間に1回以下しか人と話していないそうです。骨折の予防に骨密度を定期的に測定し、ビタミンDやカルシウムを一生懸命摂り、週に1回とか、月に1回とか薬を飲んでいては、骨密度が高くて打ち所が悪ければ骨折します。何よりも大切なのは、転ばないで済む運動機能を維持することではないでしょうか。

生活不活発病はそんな不活発な生活が原因で進行します。生活が不活発になるきっかけは何処にでもありません。病気による身体機能の低下が原因になることもあります。もう歳だからとか怪我するといけないからといった消極的な姿勢や、退職や転居に伴う人間関係の希薄さによる生活の不活発化が極めて大きな原因になっています。死亡診断書の死因が老衰と書かれる方が85歳から増加してきます。明らかかな病気が無くだんだん衰弱して亡くなると老衰とされる方が多いようです。しかしその多くは生活不活発病が関与していると思われれます。このグラフは性別世帯タイプ別の会話の頻度を調べたものです。65歳以上の独居の男性の6人にひとり、2週間に1回以下しか人と話していないそうです。

性別・世帯タイプ別・会話頻度（65歳以上）**独居だと会話が少ない**



※資料：国立社会保障・人口問題研究所「2012年生活と文化に関する調査」

管理栄養士よりお便り

## チョコレート



チョコに含まれる成分「カカオポリフェノール」は耳にしたことがあると思います。もう一つの注目成分「カカオプロテイン」。これには、便を量増ししたり腸内細菌のエサになって腸内環境を整え、便通を改善する効果があります。高齢者の便秘は、食べる量が少なくて便の量が増えないことが原因の一つとされます。エネルギー源にもなり、便通改善にも役立つチョコ。バレンタインに用意してはいかがでしょうか。（高カカオチョコレートが効果的です）

### あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/畑	野村/岡崎	野村/畑	野村	岡崎
午後	野村/畑 (第1週)	野村	畑	畑	野村	

診療時間 午前9:00～12:00  
午後4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

予約制 もの忘れ相談外来  
毎週木曜日 午前9時～12時

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前9:00～12:00  
火金 午前9:00～10:30

### 新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並  
052-895-6637

あいち診療所 滝の水  
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所  
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション  
052-895-5806

滝の水 憩いの庄  
052-878-1751

滝の水 憩いの学校  
052-838-8878

### おさらい（前号までに掲載した大事なお知らせ）

#### 時間外診療

電話での相談に24時間対応します。通院中の方（処方日数内）で、体調に変化があり相談したい場合  
895-6637までお電話下さい。

#### 発熱・下痢の時は

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。  
895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いただけません。

#### わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。利用の無い月はお金は頂きません。（一人で車の乗り降りが必要な方に限ります）



#### 予防接種

予約制で短い待ち時間でいきます。（相談が無い方に限ります）予約した時刻前までに準備下さい。前の方の診察が終わり次第、診察致します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会  
愛知県名古屋市中区福池1-1110-011  
(052) 895-6637  
担当 近藤 (真)

### シーズン到来

近藤 真理子

花粉症の季節が近づいてきました。花粉症の方にとっては憂鬱な時期ですね。私もその一人です。なんとか改善したいものかと、ホットヨーグルト、れんこん、鼻うがい、いいと言われることは色々試してきましたが未だ改善せず2年になります。

昨年はいつもの時期になっても始まらなかったのでもってきり治ったのか？と思ったのですが、ぬか喜びでした。時期が遅かったこと、花粉量が少なかったのでもどくならなかったようです。今年のスギ花粉は2月上旬から飛び始め、ピークは3月上旬、飛散量は昨年よりやや多いと予想されています。1番の予防は花粉を取り込まないこと。私はこの時期、外出時は必ずマスクを着けるようにしています。予防も大事ですが、症状が辛い時には受診も必要です。花粉アレルギーはなくなるよう、このシーズンを乗り切りたいですね！

## イベント紹介

### 野並通所リハ

ケーキ作りとゲームで盛り上がったクリスマス会  
イチゴの飾りつけやクリームのコロケーションなど行っていただき  
楽しく作る事ができました。その後は皆様、美味しくいただきました。



### 憩いの庄

ピンゴ大会  
皆さんピンゴになるのをドキドキしながら  
楽しんで下さいました。  
その後はご自分で作ったケーキをおいしそうに  
召し上がって見えました。



新年はスタッフも一緒に皆さんと福笑いをしました。  
皆さん素敵な笑顔を見せて下さいました。



1月の壁画は新春の海に鯛が跳ね躍る  
おめでたい壁画になりました。

### 憩いの学校

クリスマス会では自分たちでケーキ作りにチャレンジ！！  
おいしくできました。



サンタクロースが紙芝居を読んでくれました。



医療費控除の計算式	
1年間に支払った医療費の合計額	I
保険金などで補てんされる金額	
10万円または 所得が20万円未満の場合は 所得金額の5%	II
医療費控除額 (最高200万円)	

「1年間で支払った医療費が10万円を超えた場合、医療費の総支払額から生命保険の給付金等と10万円を引いた額を控除額とします」

医療費控除とは？国税庁のホームページにはこう記載されておりました。  
「その年の1月1日から12月31日までの間に自己または自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために医療費を支払った場合において、その支払った医療費の一定額を超えるときは、その医療費額を基に計算される金額の所得控除を受けることができる」

簡単に言うと

医療費控除の対象となるのは主に治療目的のものが認められます。  
・医師が支払った診療費・治療費  
・医師が治療目的で必要だと判断して作成した診断書  
・医師の指示による差額ベッド代  
・治療のためのマッサージ・はり・お灸など  
・治療のための松葉杖・義足の購入費用  
・特定健康検査・特定保健指導  
・入院時に提供される食事代  
・通院や入院のための交通費  
・電車やバスでの移動が困難な場合のタクシー代  
・視力回復レーザー手術（レーシック手術）  
・医師が治療上必要と判断した近視矯正手術・メガネ・コンタクトレンズ代  
・傷病によりおむね6か月以上寝たきりで医師の治療を受けている場合のおむつ代（医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要）  
※おむつ代についての医療費控除を受けることが2年目以降である場合において、介護保険法の要介護認定を受けている一定の人は、市町村長等が交付する「おむつ使用の確認書」等を「おむつ使用証明書」に代えることができます。

領収書は必ず保管

あいち診療所でもおむつ証明書の発行を行っております。必要な方はお声かけ下さい。  
年間医療費が10万円を超えない！という方には平成29年から始まったセルフメディケーション税制が適応できるかもしれません。  
セルフメディケーション税制とは  
「病院にかからないで済むレベルの症状であれば、自分で直して症状を管理しよう。その代り、スイッチOTC医薬品の購入金額が一定額を超えたら税金から控除します」  
では、スイッチOTC医薬品何？  
病院から処方するお薬ではなく、ドラッグストアや薬局で処方箋なしで購入できるように転用された医薬品のことです。  
セルフメディケー  
ション税制対象の方は以下の3つの条件が必要ですよ。  
①制度対象のOTC医薬品を年間1万円2千円以上購入している（扶養家族分も



含めてOK)  
②所得税・住民税の納税者である  
③1年間で、特定検診・予防接種・がん検診・健康診断・定期健康診断のいずれかを行っている  
セルフメディケーション税制に必要な書類  
①OTC医薬品の購入レシート  
②予防接種・がん検診等を受けた場合の領収書または結果通知書  
※①②共に必須記載項目  
医療費控除もセルフメディケーションも、領収書は重要です。  
あいち診療所の領収書が必要な場合、再発行もできますので受付にお申し出下さい。  
上手に活用しましょう  
医療費控除とセルフメディケーションは併用して行うことはできません。  
どちらが自分にとって便利で得なのか？賢く活用できると良いですね。  
恥ずかしながら私自身よく理解できていませんでした。これからも皆さんと一緒に学んでいきたいなと思います。  
(文責 医事課 畑)