



【あおぞら】

Vol.52 2025.8



篠崎内科クリニック

盆休暇：8月18(月)～20(水)日
お間違えのないようお願い致します

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

10月20日(月)：10月19日(日) 当番医の代休

2026年1月13日(火)：1月12日(月・祝) 当番医の代休

<今月のトピックス>：暑い日々が続いており熱中症になる方も多くなっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。6月から新型コロナが増え始め、例年のように7月にピークを迎えている印象です。感冒症状がある方は「ただの夏風邪かな」と自己判断せず一度検査を受けることをお勧めします。さて、今回は「来年4月から湿布や咳止め等の薬が保険で出せなくなるかもしれない」という話をさせていただきます。

国の方針により、2026年度から湿布や咳止め薬、風邪薬など、市販薬と同じ成分の処方薬が保険の対象から外れる方向で検討されています。これにより、これまで保険で安く処方されていた薬が自費での購入になる可能性があります。要するに「国にはお金が無いので自分で買ってください」という事です。現状団塊の世代が75歳になる今年は以前と比較し国全体の医療費が12兆円増えると見込まれています。しかし消費増税(8→10%)で得られる税金は2兆円程度で全然足りません。今後も少子化が改善される見込みもないため医療費は増加する一方であり、そのせいでこのような漫然と処方されやすい薬がターゲットとなっているようです。

また、現在でも、保険診療中に一部の薬だけを自費(自由診療)で処方することは原則認められておらず、「混合診療」として禁止されています。そのため、たとえば風邪の診察で咳止めだけを自費、その他を保険で処方することはできません。今後は、必要に応じて市販薬での対応をお願いする可能性があります。ご不便をおかけしますが、法令に基づいた対応であり、ご理解・ご協力をお願いいたします。ご不明な点があれば、



いつでもご相談ください。

【暑い夏を乗り切りましょう!!!】

8月10日は健康ハートの日です。夏の暑さは心臓に大きな負担をかけます。気温が上昇すると、体温調節のために血液循環が活発になり、心臓の振動数が増加します。また、発汗により体内の水分が失われ、血液が濃縮されて粘性が高くなります。これにより、心臓はより多くの力を使って血液を送り出さなければなりません。気温が最も高くなる時間帯は外出をひかえたり、日傘や帽子を使用したり、日陰を歩くなど直射日光を避ける工夫が大切です。涼しい服装を心がけ、こまめに休息をとることも大切です。屋内でも、カーテン・ブラインドで日光を遮り、扇風機、エアコンの活用も必要です。暑さによる体調不良の兆候があれば、すぐに涼しい場所に移動し、水分補給をしてください。



8月31日は野菜の日です。特に太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっているため夏を元気に乗り切るうえで欠かせない食材です。夏野菜には**夏バテ予防、熱中症予防、利尿作用(むくみ予防)、紫外線対策、胃腸保護**があります。

《代表的な夏野菜》

◇**きゅうり**:水分がほとんどですがビタミンやカリウムも多く含まれており利尿作用や体温を下げる働きがあります。

◇**トマト**:赤色の成分「リコピン」には抗酸化作用があり、しみそばかすの予防や美肌効果が期待できます。

◇**トウモロコシ**:BCAA という必須アミノ酸が含まれており、不老回復に効果的です。

◇**ゴーヤ**:ビタミンCは熱に弱いですが、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいです。そのため炒め物や阿部物にもお勧めです。ビタミンCは夏の紫外線からお肌を守り、しみのもとになるメラニンの生成を抑える働きがあります。また、風邪なども感染症の予防も期待できます。

◇**なす**:皮に含まれるポリフェノール成分は活性酸素の働きを抑え、がんや老化を防ぐ効果があります。

◇**ピーマン**:美肌効果や抗酸化作用のあるビタミンCやカロテンが豊富です。ビタミンCの吸収を促すビタミンPも含んでいます。ストレスや疲労がたまっているときには活性酸素が大量に発生し、抗酸化力のあるビタミンCが消費されやすくなります。そのためより多くのビタミンCが必要になります。

◇**モロヘイヤ**:アラビア語で「王様の野菜」という名前にふさわしく、他の緑黄色野菜と比べ群を抜いて栄養価が高いです。特にカルシウムの含有量が高いため、骨粗しょう症の予防にもお勧めです。

