



川井クリニック NEWS



謹賀新年



2025年 新春号

院

外処方と選定療養費

理事長・院長 山崎勝也

皆さん、新年あけましておめでとうございます。昨年は夏の暑さが秋まで続きましたが、12月に入ってから西高東低の寒気団の影響で雨は降らず乾燥して寒い日が続いています。寒さに負けないように、室内運動でもいので身体を動かしていきましょう。前回のクリニックニュースでお知らせしましたが、**院内を土足化**としました。診察室のドアも**スライド式の横開き**としました。皆さん、いかがでしょうか？

これも前回お知らせしましたが、今まで当院では院内処方を中心に行ってききましたが、今年の**3月より全面的に院外処方**とする予定です。厚生労働省は医薬分業の名目を基に院外処方を進めてきました。院内処方では診療後に同じ診療所で処方を受け取れる利便性が大きなメリットと考えます。院外処方では調剤薬局に薬を取りに行く手間が増えますが、薬に関して**薬剤師による服薬指導**が受けられ、薬の効果や副作用、服用方法について詳しく説明してくれます。複数の医療機関に通院されている場合、服用履歴を把握しやすくなり、**重複投薬や相互作用のリスクを減らす**ことができます。また、調剤薬局では薬の調剤に自動調剤機を使用することで、調剤を迅速に行い、待ち時間を短縮しています。自動化することで、人為的な間違いを減少させ、正確な量の薬を調剤できます。複数の薬を多数服用する場合には、朝、昼、夕に服用する薬を各服薬する服用毎に個別にまとめて一つに分包することも可能です。そうすることでいちいち服用時にどの薬を服用するかを自分で取り出す必要がなくなります。最近では服薬するのを忘れないような調剤ロボットも出てきています。院外薬局で薬を取りに行く手間は増えますが、いい点も多々あると思います。

昨年10月から医療費抑制を目的とした後発品(ジェネリック医薬品)への移行を推進する目的に、後発品がある先発品(長期収載品と言います)を使用する場合、特別な理由がない場合には**選定療養費***をとることとなりました。選定療養費とは、特定の医療行為や治療に対して、医療保険が適用されない場合に**患者が自己負担する費用**のことを指します。今までも200床以上の病院に初診する場合に紹介状がない場合に選定療養費が徴取されていました。また昨年12月から茨城県では重篤な救急患者の受入れなど、大病院が本来の役割を果たし、救急医療体制を維持するため、救急車で搬送された方のうち、救急車要請時の緊急性が認められない場合は、選定療養費を徴取することになりました。

先発品は、特許が切れる前に最初に開発・販売された医薬品でその薬の特許が切れるまでは独占的に販売され、**治験によって効果や安全性が確認**されています。一方**後発品**は、先発品の特許が切れた後に、**同じ成分、効能、効果を持つ薬**として製造されます。後発品は通常、**先発品よりも価格が安くなっています**。長期収載品の処方等又は調剤をする場合は、医療上の必要がある場合等を除き、通常の一部負担金(1~3割)に加え、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金が徴取されます。医療上の必要がある場合とは

- ① 長期収載品と後発医薬品で薬事上承認された効能・効果に差異がある場合であって、その患者の疾病の治療のために必要な場合
- ② その患者が後発医薬品を使用した際に、副作用があったり、先発医薬品との間で治療効果に差異があったと判断する場合であって、安全性の観点等から必要な場合
- ③ 学会が作成しているガイドラインにおいて、長期収載品を使用している患者について後発医薬品へ切り替えないことが推奨されている場合
- ④ 後発医薬品の剤形では飲みにくい、吸湿性により一包化できないなどの場合です。

今回は院外処方と先発品を希望された際に徴取される選定療養費について記載しました。皆さんの御協力をお願いします。

*詳細は「先進医療の概要について(厚生労働省)」で検索してください。

巳年と医療



副院長 高橋昭光

明けましておめでとうございます。西暦 2025 年、令和 7 年、皇紀 2685 年、そして実は昭和 100 年でもあります。干支は、乙（きのと）巳（み）歳です。ここ数年、新春のクリニックニュースには、干支の話をしてしていますが、自分自身あと数年で還暦であり、改めて年賀状くらいにしか使わない干支を調べてみるとなかなか面白い農業歴であることに気づかされます。今年の乙（きのと）は甲乙丙丁戊己…の 2 番目、「木の弟」の乙で、**困難があっても紆余曲折しながら進むことや、しなやかに伸びる草木**を表しているそうです。一方巳は、蛇を現し、脱皮を繰り返して再生しつつ強く成長するため、「**再生と変化**」、不老長寿の生き物として、また神の使いとして信仰の対象になっています。この 2 つの組み合わせは、**努力を重ね物事を安定させていく**という縁起の良いものと言えるでしょう。そして、奇しくも、木の杖に蛇の絡まる「アスクレピオスの杖」は世界医師会や救急車のシンボルマークとして知られています。ところで、この「杖」の持ち主、アスクレピオスとは一体何者なのでしょう？



世界医師会（WMA）のマーク

WORLD
MEDICAL
ASSOCIATION



Star of life: 救急車のマーク

実は、彼はギリシア神話に登場する太陽神アポロンを父にもつ名医の名前で、人間界の死者まで蘇らせてしまい、生死つかさどる神の領域に踏み込んだため困ったギリシアの主神ゼウスが天空の星座に上げて「へびつかい座」にしてしまいました。天空のアスクレピオスは杖を地上においてきてしまい、蘇生術をアスクレピオスに伝えた蛇がそれに絡みつくことで、医療・医学のシンボルとして今日まで伝わっています。洋の東西を問わず、蛇が不老不死の生き物とされているのにはなにか人類共通の感性があるのでしょうか。

乙巳歳の当院の展望

昨年は、6 月から「療養計画書」という書式を受診の方にお渡ししないと健康保険での生活習慣病医療ができなくなるというルール改訂が行われ、秋からはジェネリック医薬品を選ばなければ差額を患者さん負担で徴収するという制度が導入されました。このような、医療に不便を強いることで医療費抑制をするという施策により、民間企業である製薬メーカーも日本では商売にならず**現在も薬剤供給は不安定**なままです。とうとう当院でも、院内処方のお薬を確保することが難しくなってしまう、春より**院外処方へ移行する予定**としています。皆様には面倒をお掛けすることも増えますが、幸い隣接地に出店してくれる薬局も現れ、専門の薬剤師による**正確で安定したお薬のお渡し**が確保できそうです。さらに、分包処方や残薬の調整などもスムーズにお願いできるようになることが期待できます（勿論、残薬は、治療不十分になり、調整に手数料はかかりますので、きちんと服薬できるのがベストですが）。また、療養計画書の作成は、全患者さんの一人当たりの平均診療時間が約 1 分長くなり、待合時間が長くなるという悪影響が出た一方、昨年 6 月→10 月と、一昨年の同時期との比較で、HbA1c の目標を達成する率や、悪化させずに維持できる率が増えたという好影響も現れていました。

診療を雑にすることなく、受診の皆さんにご迷惑がなるべく及ばぬよう、スタッフ達のアイディアで靴の脱ぎはきを無くすなど日々工夫を重ねておりますので、少しずつ勝手が変わることもございますが、干支の「**努力を形にできる年**」になるよう当院も頑張ってお参りたいと思います。本年もよろしくお願い申し上げます。

2025 年を迎えるにあたり



名誉院長 川井紘一

私は 1943 年 2 月生れなので今年で 82 歳となります。80 歳となったら川井クリニックを後継者に託し、定期的に通院している患者さん方に迷惑がかからないようにと考えていましたが、幸い 2023 年 10 月に山崎先生にバトンタッチすることが出来ました。それから約 1 年半、駐車場が舗装され、靴をはきかえずに院内に入れるようになりましたし、近々、**院外処方**に変わります。

診療の方は**医師 3 人**は変わらずで、変化してないはずですが、気になることがあればお伝え下さい。こちらが気付かずにいる変化があるかもしれませんので。



さて、私の診療ですが、皆様方に御迷惑がかからないうちは続けたいと考えています。加齢現象で薬の名前が素直に出てこないこともあります。20 年以上に渡って診てきた皆様方一人一人にマッチしたアドバイスが出来ればと考え診察に当たっています。80 歳を過ぎ、車の運転をひかえるよう家族から言われ**転院する方**も増えています。これまでは、原則カルテ番号 9799 番(2011 年 6 月までに初診した方)までの方を診てきましたが、そういうことで私が定期的に診る患者さんが減ってきていますので、これ以上の番号の方でも**希望があれば私が診ます**ので、受け付けに申し出て下さい。適切に対応したいと考えています。

糖尿病・高血圧症・脂質異常症等の生活習慣病の中で、糖尿病は**生活習慣**が薬の効果に最も大きく影響します。生活時間が一定せず 3 度の食事時間が変化する方(3 交代勤務の方等)や、**間食習慣**がある方では薬が効かなくなります。その様な方に増薬すると低血糖がおこることがあるので、増薬も出来ず HbA1c は下がりません。**生活時間を一定**にする工夫をし、間食のない生活を送ってください。糖尿病の方は、膵臓の β 細胞でインスリンを作る能力が低下しているので、次の食事を目指し溜めたインスリンが間食すると放出されてしまい、食事の時に必要なインスリンがさらに不足することになります。ちなみに健常人は 4 日分のインスリンが β 細胞内に溜まっているので間食しても大丈夫なのです。果物や菓子等の嗜好品を食べたい時は**デザート**として食べて下さい。日本人の食習慣を考えると朝食が軽い人が多いので、朝食時のデザートにするとよいと考えますが、昼食と夕食との間隔が長くて夕方空腹感がある方では昼食時のデザートとするのがよいでしょう。デザートが多い時は主食を減らして過度のカロリーオーバーにならないようにしましょう。また、1 日に 1 回は食間を **12 時間程度**空けることも、生活時間を一定にする時には念頭に置いて下さい。糖尿病の方は食前血糖に戻るのに時間がかかるので 12 時間食事をあけると食前の血糖に戻り、膵臓が休み、インスリンを造っている β 細胞が元気になります。

また最近、初診後 3 年間以上 HbA1c7.0%未満を維持出来た当院に通院していた 2 型糖尿病患者(165 名)の特徴をまとめ**論文発表**しました(2024 年 9 月)が、そのような患者さんは糖尿病と判ってから当院初診までの期間が短かく、経口剤 1 剤又は薬なしで 1 年以内に HbA1c7.0%未満となり、その後薬が増えなかった**生活習慣改善の意欲**が高い人達でした。

以上、年頭に当り、私の雑感をいくつか書いてみました。参考にしてみてください。

お薬手帳の配布について



2025年3月より院外処方となります。お薬の受け取りは、院外処方箋をご持参のうえ、**院外の調剤薬局をご利用**いただくこととなります。これに伴いこれまで院内処方をご利用されていた方には当院での処方内容を記載した上で**お薬手帳を順次配布**させていただきます。お薬手帳を調剤薬局へ持参することで、これまでの当院での処方の内容が分かるため、**前回との変更点等が明確**になりますので、初めての院外処方でも安心してお薬を受け取っていただくことが出来ると思います。また、お薬手帳を調剤薬局に持参する場合としない場合は、薬局でかかる料金が変わります(**持参しない場合の方が料金が高くなります**)のでご注意ください。



お薬手帳をお使いいただく**メリット**は、**薬の重複投与や飲み合わせのリスクを減少**させる点が挙げられます。複数の医療機関で処方された薬の情報が一元管理されるため、医師や薬剤師が患者さんの薬の使用状況を把握しやすくなります。さらに、緊急時に患者さんの処方薬を迅速に確認できるため、適切な対応が可能です。そして薬剤の自己管理を促進し、患者さん自身が薬の使用状況を把握することで、より**安全で効果的な治療**が実現すると考えられています。

一方でお薬手帳を持っていない場合の**デメリット**として、重複投与や飲み合わせのリスクが高まる点が挙げられます。緊急時では服薬情報が不足しているため迅速な対応が難しくなり、医療機関間の連携が不足するリスクが発生します。

以上のように、お薬手帳は医療の質を向上させるための重要なツールであり、その活用が推奨されています。安全で効果的な治療につなげるためにもぜひお薬手帳をご活用ください。

世界糖尿病デー



2024年11月10日(日)に「**メタボリックドミノ**」って何?~日々の**食事と運動があなたを守る!**~のタイトルで市民公開講座(つくば市医師会と茨城県糖尿病協会主催)がイーアスつくばにて開催され、講演やパネルディスカッション、検査や療養相談などが行われました。今回、初めて療養相談コーナーや採血エリアでの声かけなどに参加させていただき、当日の検査結果をもとに食事や運動についての栄養・健康相談を行いました。年齢問わず多くの方々が来訪され、検査結果を通して日頃の生活や食事を振り返る姿から、市民の方々の健康への意識の高さを感じました。講演「**メタボ予防・改善するための食事のヒント**」では実践的な食事の工夫を聴講しました。

また、**11/14は世界糖尿病デー**とされており、全国各地で関連イベントが開催されています。今年は、過去最多となる276カ所の著名な建造物や糖尿病診療を行う医療機関等がブルーにライトアップされ、つくばエキスポセンターのH-IIロケットもブルーの光で彩られました。
(管理栄養士 小原葵)

スタッフ便り

明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

(スタッフ一同)



受付から

2024年12月2日からこれまでの健康保険証は新たに発行されなくなり、その後は健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行されました。

当院でのマイナ保険証の利用率は47%です。引き続きご利用ください。



マイナ保険証の利用により、薬の飲み合わせの確認や診療情報などに基づいたより良い医療が変わらず受けられますので、マイナンバーカードをお持ちで利用していない方も今後はぜひマイナ保険証での受付を宜しくお願いいたします。

なお、マイナ保険証で受付した際も従来通り診察券・手帳類は窓口へ提出をお願いいたします。また、当院の診察券は繰り返し使用するカードとなっておりますので、カードに直接文字などは記入しないようご注意ください。マイナ保険証での受付などご不明な点がありましたら遠慮なく窓口へお問い合わせください。

(医療事務 中山亜耶)

検査室から

当院では2024年11月より院内スリッパを廃止しました。その為採血室・検査室で靴の脱ぎ履きがあります。なるべくヒールの高い靴やブーツなど不安定な靴や脱ぎ履きに時間がかかる靴ではなく、履き慣れた運動靴のようなかかとのある靴やご自身の脱ぎ履きしやすい靴での来院をお願い致します。ただ検査によっては、靴を脱いだ後、スリッパに履き替えて検査をさせて頂く場合もあります。靴ペラも用意してありますのでご利用ください。また寒くなると厚着をされる方が増え採血時すぐに腕を出すことが出来ない方をお見受けします。事前に上着を1枚脱ぐ等して、スムーズに採血が出来るようご協力をお願い致します。採血後は5分程しっかり止血をし、止血の確認が出来てから上着を羽織って下さい。止血しにくい方やその後

の検査の都合で、当院の止血バンドを使用させていただきます。止血確認後、止血バンドはスタッフへの返却をお願い致します。

採血や検査を円滑に行い少しでも皆様の待ち時間が少なく出来る様、スタッフ一同努力してまいりますので協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。皆様からのご意見・ご要望もいただければ幸いです。

(臨床検査技師 岡田直美)



看護師から

低温やけどに注意



足の冷えに対して、湯たんぽやカイロなどは手軽で使いやすく愛用している人も多いと思います。『やけど』というと、熱湯や火などによって皮膚が傷つくことを連想すると思いますが、暖かくて気持ちがいい程度の温度(42~59度)でも『やけど』は起こります。そのようなやけどを『低温やけど』といい、通常のやけどよりも傷が深く治りにくのが特徴です。低温のため、熱湯に触れた時のように「熱い!」と反射的に避けることがないので長時間触れたままでも気づきにくいのです。また、眠っている間は感覚も鈍くなっており、長時間同じ姿勢を保つことが多いためおこることが多いのです。つい湯たんぽに足を乗せたままうたた寝してしまった時にもおこることがあります。低温やけどを防ぐために①肌^①に直接当てない、②同じ箇所^②に長時間あてない、③就寝時には使用しないなどの防止策を講じることで身近に潜む『低温やけど』へのリスクを軽減できます。就寝1時間前に寝具を湯たんぽで温めるなどして、寒い冬、上手に使って乗り切りましょう。

(看護師 森岡順子)

管理栄養士から

高齢者の痩せについて

最近、体重が減ってきたや、ズボンが緩くなったと感じる方、家族からみて痩せてきたとか、周りの人から痩せてきたねと言われることは無いのですか?ここ半年以内に5%以上、半年以上で10%の意図しない体重減少はないでしょうか?

日々一緒に生活している家族や定期的に会う知り合いなども、体重減少に気づかないことが多いと思います。ここ、半年くらい体重減少してきた患者さんに食事内容を確認すると、「食べているか

ら大丈夫」や「いつも通りで変わらない」と返事される方や家族の方がいます。しかし、それ日々一緒に生活している家族や定期的に会う知り合いなども、体重減少に気づかないことが多いと思います。ここ、半年くらい体重減少してきた患者さんに食事内容を確認すると、「食べているから大丈夫」や「いつも通りで変わらない」と返事される方や家族の方がいます。しかし、それはここ最近の状態です。

高齢者の体重減少は基礎疾患の増悪因子となることや感染に対する**免疫機能の低下**、**筋肉量・筋力の低下**などにつながると言われています。さらに、体重減少は、ADL（日常生活の基本的な動作）やQOL（生活の質）を低下させ、**要介護のリスク**となりますので、まずは健康管理のためにも、**定期的に体重測定を行う**ことが大切です。

日々の生活で確認して頂きたいのは、

- ① 半年サイクルで体重減少してないか
- ② ご飯や麺類など主食中心で野菜やたんぱく源が少なく、好き嫌いなどの偏食がないか
- ③ アルコール量、菓子パンやお菓子、果物などの嗜好品が増えていないか
- ④ 動かなくなり運動量が低下し、筋肉量が減り、衣服が緩くなっていないか
- ⑤ 歯が抜け落ちて噛めない、入れ歯の噛み合わせが悪い、飲み込みにくく食事中にむせたりしていないか
- ⑥ 食事を摂ることを忘れてしまうことや、食事の準備や買い物ができなくなっていないか
- ⑦ 一人で食えることが多くなっていないかなどを受診前にチェックしてみてください。

来院時には体重測定させて頂いていますので、意図しない体重減少があれば私たちから声かけさせて頂きます。また、体重について気になる患者さんは、スタッフにご相談ください。

(管理栄養士 中島弘美)

運動教室

当院では毎週月曜日と第1、第3木曜日(11:00~12:00)に全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー野口克彦先生による運動教室を行っております。

日常生活を快適に送るために必要な筋力・柔軟性・バランス能力等を高めることをテーマとし、ストレッチや下半身の筋力運動等を行っております。運動経験や運動習慣のない方にもおすすめの運動教室です。1回500円で初回は無料となっております。予約制で行っておりますので、ご興味のある方は受付スタッフまでお声掛け下さい。

桐の木会活動報告

調理実習

2024年11月20日(水)豊里交流センターにて、「**おかずも野菜もバランス良く！シンプルなパンの三変化**」をテーマに、桐の木会会員の方からの要望をもとにパンを使って調理実習を行いました。



組み合わせや食材の置き換えを工夫し、美味しく栄養バランスの整った、**菓子パンや調理パンに代わる「パン食」**を、ということで「ミニハンバーガー」「フレンチトースト」「ツナカレーのオープンサンド」「根菜のトマトスープ」「春菊のサラダ」を作りました。調理後は管理栄養士による「**バランスの良いパン食を**」の講義も行いました。患者さんからは、「簡単にできて美味しかった」「3種類のパンは食べ応えがあって満足感があつた」などの感想をいただきました。

次回は1年後となりますが、今後も皆様の参考になるような献立を提案していきますので、ぜひご参加ください。(管理栄養士 小原葵)

ご意見箱の設置場所が変わりました

当院では、より良い医療の提供とともに院内環境の向上に努めております。皆さまにご意見をいただく事により、一層の改善に取り組んでまいります。ご意見・お気づきの点がございましたら、お聞かせください。

旧設置場所：3診前ショーケース上

現設置場所：予約室前カウンター上

臨時休診のお知らせ

日本糖尿病学会関東甲信越地方会参加のため、**2月8日(土)**を臨時休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。