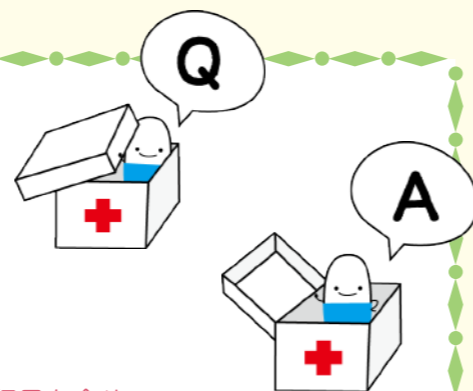


# 今回の はてな???



Q. 処方箋に期限ってあるの？

A. 発行日より4日以内が処方箋の期限です。「4日以内」というのは発行日も含めて4日以内で、日曜・祝日も含まれます。4日を過ぎたものは無効になります。受診時の病状に対応するためにも、処方箋は早めに薬局にご持参ください。もしも期限が切れてしまったら、処方箋発行元の病院・クリニックにご相談ください。

Q. 受給者証に記載された「一部負担金 外来1日〇〇円まで(月2回)」とはどういう意味？

A. 福祉の受給者証(乳児医療・母子・重度障害・高齢重度)をお持ちの方は、一医療機関ごとに月2回まで一部負担金の金額を上限として自己負担していただきます。同月内の3回目以降の受診は無料です。調剤薬局も、一医療機関とみなします。ただし、都道府県、市町村によって異なりますので、一度お持ちの受給者証をご確認下さい。2箇所の病院・クリニックにかかったからといって、別々の薬局に処方箋を持って行くとそれぞれで負担が発生するので、1箇所ご自分のかかりつけ薬局を作っておくと便利です。なお、総合病院においては診療科が別であっても同一医療機関とみなしますが、歯科は別の医療機関とみなします。



Q. 一度処方箋でもらった薬は、二度目からは処方箋なしで薬だけ売ってもらえるの？

A. 処方箋でもらう薬は「処方箋医薬品」と呼ばれるものがほとんどで、医師による処方箋なしでは購入することはできません。処方箋医薬品は、専門家の指導のもとで安全に使用する必要があります。

Q. 薬局で調剤してもらった薬をあやまって無くしたり、こぼしたりした時は、再度調剤してもらえるの？

A. 調剤をやり直すことはできません。患者様の過失による場合、全額患者様の負担になることがあります。この場合も医師の処方箋が必要ですので、処方元の医師にご相談ください。



# ゆーあい通信

2014年

Vol.7



いつも弊社の薬局をご利用いただきありがとうございます。寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。冬は空気の乾燥が気になる季節。風邪・インフルエンザ・肌荒れ予防のために快適な温度と湿度で乗りきりましょう。

## ツボを押してみよう!!

ツボ押しは、体の自然治癒力を高め、日常の中で感じるさまざまな不調を改善できるケアです。病院に行くほどではないけれど、気になる肩こりや冷えなどがあるという人にとびつたりです。自分で手軽に押しやすい手のツボをご紹介します。

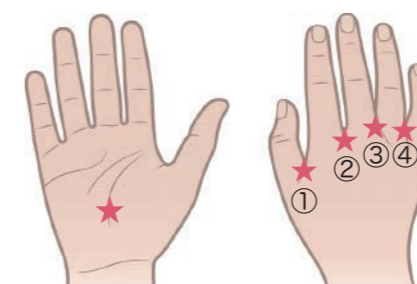


### 「ツボ押しポイント」

\* 指の腹で、痛気持ちいいくらいの強さで押しもむのが基本。  
1ヶ所につき5~10回を目安に。  
\* リラックスして行うのが効果的。(入浴後は血行もよくなっているのでおすすめ◎)

#### 胃腸の不快

親指をツボに当て、他の指で手を甲側から支えながら押しもむ。



#### 冷え

親指と人さし指でツボをはさんで押しもみ、指先に向けて引っ張り、ぱっと離す。離す時に摩擦で少し痛いくらいが適当。①→④の順に

#### 疲れ目

人さし指をツボに当て、反対側を親指で支え、はさむようにして押しもむ。



#### 肩こり

親指をツボに当て、他の指で握るように支えて、人さし指の骨に向かって押しもむ。

ツボ押しは、しばらく続けることで効果が出やすくなります。体がぼかぼかしてきたり、いつも気になっていた症状がいつの間にか改善されていたら、効いている証拠です。空いている時間などに、気軽に始めてみましょう。

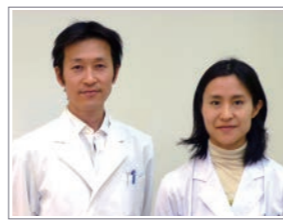


## ドクターインタビュー

今回のドクター・インタビューは、「花粉症」について、姫路市神屋町の耳鼻咽喉科・皮膚科「ほしたにクリニック」院長・干谷安彦先生（耳鼻咽喉科）、副院長・干谷奈穂先生（皮膚科）にお話を伺いました。

### ～花粉症の準備万端ですか？～

今年も、くしゃみ、鼻水、鼻閉で不快になる花粉症のシーズンが近づいています。症状を悪化させないための注意点や治療法などについて解説いたします。春の足音がもうすぐそこまでやっています。下記の内容を参考にして頂き、今年も花粉症を乗りきりましょう。



院長（耳鼻咽喉科）干谷安彦先生  
副院長（皮膚科）干谷奈穂先生

#### 花粉症の重症化を防ぐために

まず第一に内服薬は、花粉の飛散が始まる時期、または症状が出たときすぐに飲み始め、重症化する前に抑える「**早めの治療**」が大切です。花粉症の症状が起こりはじめる初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を食い止め、早く正常化させることができます。内服治療で重要なのは、症状が軽い日があってもシーズン中は薬の服用を中断しないことです。再び症状が悪化してから薬を飲み始めても、効くまでに数日かかる上、いったん重症化してしまうと薬の効果が十分に得られない場合があります。

#### 症状の強い場合

症状の強い方は、細菌感染や腫瘍性病変の存在など他の疾患の可能性があります。鼻水や鼻閉をちょっとした風邪症状だと思い込み放置すると、難治化し大きな疾患につながる場合があります。漫然と市販薬を継続し、最終的に耳鼻咽喉科に来院された時には鼻内はポリープ性病変が充満してしまい手術加療が必要となる場合があります。自己判断ではなく耳鼻咽喉科専門医で正確な診断を受け早期治療を開始することが大切です。

#### 治療について

治療には、主にアレルギーを抑える内服薬の他、ステロイド剤の鼻スプレーを使います。症状によって二種類の薬の併用が一般的です。近年では点鼻のステロイド薬の副作用が少なくなり、子どもでも使用できるものが増えています。副鼻腔炎を合併している場合、症状にあった抗生剤を同時に服用することもあります。耳鼻咽喉科では、鼻の中をきれいに処置し、薬液を鼻内に直接吸入することで、さらに治療効果を上げていきます。

#### 普段の生活で気をつけること

花粉が飛散開始する時期は、寒さと乾燥で鼻の粘膜がただれやすく、症状が悪化しやすいため、外出時にはマスクを着用し、花粉を出来るだけ吸入しないようにすることが重要です。帰宅時には服をはたき、花粉を室内に入れないように注意します。布団は外に干さず、洗濯物は花粉をはらってから取り込みましょう。自律神経の乱れが症状を悪化させるので、疲労や睡眠不足に注意。アルコールも鼻の粘膜の血管を拡張して症状を悪化させることがあるのでできるだけ控えましょう。

### 舌下免疫療法について

アレルゲンがスギ花粉なら花粉症の完治もあり得る治療法です。子どもにも効果的な治療法として期待されています。舌下免疫療法では、舌の下に継続的にスギの花粉エキスを入れることで、体は花粉が入ってきても大丈夫と認識するようになります。臨床研究では、最初の四週間は毎日二分間、舌の下にエキスをとどめ、徐々に回数を減らし最終的に二週間に一回を二年間続けると、患者さんの八～九割の症状が改善し、三割が完治したという結果がでています。現在、エキスを皮下注射する免疫療法には保険が適用されていますが、注射の痛みや頻繁に通院するなど患者さんの負担が大きく、広くは普及していません。舌下免疫療法は皮下注射に比べ副作用の割合はかなり低いとされていますが、人によってはまれに口の中が腫れたり、潰瘍を形成したり、呼吸困難になったりする可能性があるため注意が必要です。現在、舌下免疫療法は保険適用外で、一般的治療として普及するまでにはもう少しばかり時間がかかる見込みです。

### 鼻の役割について

鼻は呼吸時の空気の通り道だけではなく、外気を肺に送る際にちりやほこりなどの異物を除去するフィルターとしての役割があります。外気を一定の温度や湿度にしてから取り入れるための加温加湿機能もある他、五感の一つである嗅覚としても役割を果たしています。異臭をかぎわけ身を守るセンサーであり、香りを楽しむ、食事をおいしく頂くための大切な器官です。その鼻に異常があるとQOL（生活の質）は大きく損なわれてしまいます。特に、小さなお子さんは自覚症状を訴えることが難しく、鼻水や鼻閉などの症状に保護者が早く気付いてあげることが重要です。

### ほしたにクリニック 耳鼻咽喉科 皮膚科の特徴

耳鼻咽喉科では、花粉症・蓄膿・難聴・耳鳴り・めまい・中耳炎・扁桃炎など、皮膚科では、アトピー性皮膚炎・湿疹・蕁麻疹・水虫・巻き爪・にきび・脱毛症などの専門的治療を行っております。その他、気になる症状があればお気軽に御相談下さい。



#### 診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00～12:30	○	○	☆	○	○	☆	/	/
午後 15:00～18:30	○	○	○	/	○	/	/	/

☆皮膚科も診療



〒670-0836 姫路市神屋町 4-1 TEL:079-222-3387