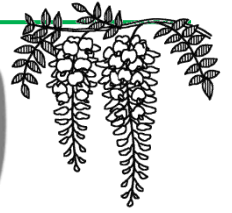


2026年4月20日発行

たんご協立診療所

たより



発行 たんご協立診療所 京都府京丹後市大宮町河辺 3368-1 電話 0772-68-5017

奥大野・医療懇談会

ワクチンの最新情報から脳トレまで！楽しく学んで心も体もスッキリ

丹後健康友の会が開催した、奥大野の医療懇談会に参加しました。

当診療所の看護師からは、高齢者の方に向けた「インフルエンザ」「肺炎球菌」「带状疱疹」「新型コロナ」の各種ワクチンについて、予防効果や副反応、費用などを説明しました。



また、令和8年度からの「肺炎球菌ワクチンの変更点」や、「75歳以上の方に向けたインフルエンザの高用量ワクチン」など、最新情報についてもお話ししました。参加者からは副反応に対する不安の声も多く、たくさんの質問や相談が寄せられました。



お話の後に軽い体操を予定していたところ、ちょうど有線放送からラジオ体操の音楽が流れてきました。

体が覚えているもので、皆で立ち上がり「こうだったかな」と考えながらラジオ体操を行い、全身を動かしてスッキリとしました。

また、筋力の衰えは握力にも影響するため握力測定を行ったところ、年齢平均の25kgに満たない方も多くおられました。そこで、手軽にできるトレーニングとして、片手で新聞紙を丸めて握り潰し、ボール状にする運動を行いました。

友の会の出張カフェサークル「Co ひだまり」の美味しいコーヒーをいただいた後は、脳トレに挑戦してもらいました。足を動かして数を数えながら、3や5の倍数で手を叩いたり、左右で違う動きをしたりと、「難しいわー」「できんねー」と笑い合いながら、楽しく取り組んでおられました。

たんご協立診療所では、皆様の健康づくりのため、医療懇談会で病気のお話や体操などを行っています。ご要望がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

所長交代のお知らせ

令和8年8月1日に所長を交代します。

(たんご協立診療所 現所長)

(たんご協立診療所 新所長)

川崎繁医師 → 中川厚医師

* 川崎医師は8月以降非常勤として一部の外来を担当します。

* 寺本医師の外来担当日は8月以降も変更ありません。

「第28回総括会議の報告」

たんご協立診療所と訪問看護ステーションゆたかのは、毎年3月に一年間の医療・介護活動のまとめを行い、次年度に向けての活動方針を確認するために総括会議を開催しています。今年も、3月24日(火)に開催しました。会議には、丹後健康友の会の会長さんを始めとして4名の役員さんにも参加いただきました。

また、今年の8月から所長として着任が予定されている中川医師にも会議に参加していただき、丹後の地域医療に貢献したいという決意や抱負などを交えた挨拶をしていただきました。参加していた職員や友の会の役員さんは、挨拶を聞いて大変頼もしく思い、期待に胸を膨らませていました。

会議では、昨年行った患者満足度調査の報告、憲法9条の石碑の取り組みのまとめや、事務部からはOTC類似薬の患者負担増加の問題点の説明や友の会の活動の紹介、看護部からは在宅患者さんの看取りまでの事例報告などが行われました。また、訪問看護ステーションゆたかからは、終末期の利用さんの最期の希望を叶えるために多くの関係者と協力して花火大会に連れて行った経験などが報告されました。

これからも患者さんや利用者さんに寄り添った医療や介護活動を進めていこうと決意をあらたにした会議となりました。



中川医師の挨拶の様子

総括会議の様子



ST ゆたかからの発表の様子



OTC 類似薬の患者負担増の計画について

政府は、処方薬のうち市販薬と成分や効能が似ている OTC 類似薬について、薬剤費の 25% を「特別の料金」として患者から徴収することを決めました。対象とされているのは 77 成分、約 1100 品目に上り、日常診療で使用される薬剤が数多く含まれています。

この制度が実施された場合、3割負担の患者に 1000 円の医薬品が保険診療で処方されたケースを想定すると、患者は薬剤費 25% として 250 円を支払うことになります。さらに、この 250 円は保険診療外となるため消費税 10% 分の 25 円も支払う必要があり、「特別の料金」として計 275 円の支払いが発生します。

残りの 750 円（薬剤費の 75%）にも健康保険の 3割負担（225 円）がかかるため、自己負担額は合計で 500 円となります。現行の 300 円の約 1.7 倍であり、最終的に薬剤費全体の 5割分を負担することになります。

保険診療の根幹を揺るがす政策

日本維新の会は当初 OTC 類似薬の保険外しを訴えていましたが、最終的に「特別の料金」の徴収を行うことで自民党と非公開の場で合意しました。

図 OTC 類似薬 自己負担増のイメージ



※1,000円の薬で3割負担の場合

「特別の料金」の徴収は撤回を

自維の合意文書には現役世代の社会保険料負担軽減を目的とする文言がありますが、OTC 類似薬の患者負担増で軽減できる保険料は一人あたり月数十円に過ぎないうえ、OTC 類似薬の利用者には当然現役世代も含まれます。

世代間対立を煽り、医療費の削減を主張していますが、結局は政府の責任放棄を進めているに過ぎません。私たちはこれからも「特別の料金の徴収」に断固として反対して撤回を求めています。



肺炎について（看護部）

肺炎ってどんな病気？

肺炎は、発熱・咳・たんなど、風邪とよく似た症状があらわれます。しかし、高齢者の肺炎では、これらの症状があまりみられず、肺炎と気づかないうちに重症化する危険性があります。

肺炎と風邪の症状の違い

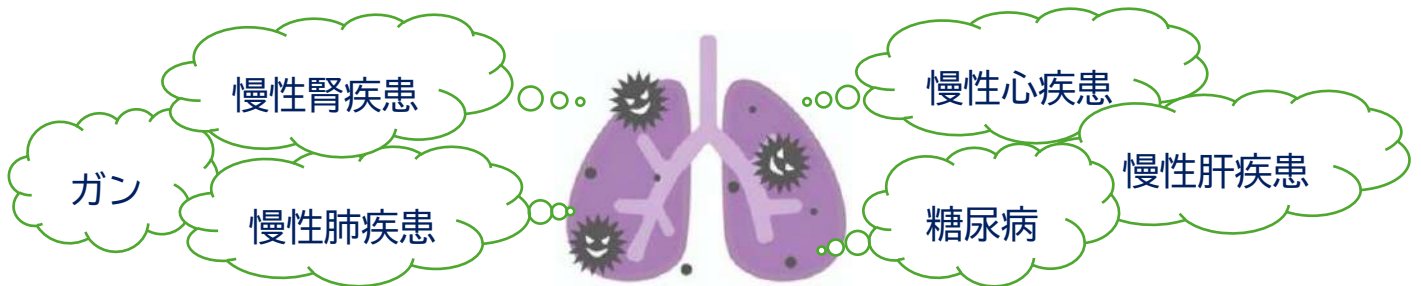
肺炎→38℃以上の高熱・全身のだるさ・息切れ・食欲低下

風邪：37℃台の微熱・鼻水・咳・たん・咽頭痛

*肺炎でも熱が出ない場合があります。風邪だと思っても長引く（4日以上など）なら受診を



基礎疾患がある方は肺炎の罹患リスクが高くなります！



肺炎予防でできることは？

① 毎日の感染予防 ・ ・ うがい 手洗い マスクの着用 歯磨き

② からだの抵抗を高めるには ・ ・

規則正しい生活 適度な運動 治療の継続

③ 予防接種を受ける

★成人用肺炎球菌ワクチン **★新型コロナワクチン**

★インフルエンザ予防接種を受けましょう



※ 上記の予防接種について、本年度4月よりワクチンの種類も変更になっていますので、希望の方は診療所にご相談ください。