



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.231 2024年10月号

発行：株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>

はるか薬局をご利用のみなさまへ

令和6年10月から 後発医薬品(ジェネリック医薬品)があるお薬で、 先発医薬品の処方希望される場合は、 「特別の料金」をお支払いいただきます

対象は、後発医薬品のある先発医薬品(長期収載品)です。代表的なものに外用薬のモーラステープなどがあります。

特別の料金とは対象の先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことです。今までの窓口自己負担に加えて、この特別の料金を上乗せした金額をお支払い頂くこととなります。

「医療上の理由」、「医薬品流通・供給上の理由」がある場合でやむを得ず先発医薬品を調剤した場合には特別の料金を頂けません。ただし、この「医療上の理由」は処方医が副作用や治療効果の差異を認めたものに限られ、単なる使用感や色・形状の好みの問題は認められません。

また現在、特定疾患や身体障がい者など公費医療受給者証をお持ちの方で、窓口負担無しとなっている方も、対象の先発医薬品を希望された場合には特別の料金を頂くこととなります。この機会に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用をご検討ください。

より詳しい内容や、対象の先発医薬品、特別の料金計算方法などは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

※厚生労働省 後発医薬品のある先発医薬品(長期収載品)の
選定療養について

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39830.html



(事務：菅原 理恵)

腸活で便秘だけでなく、免疫力も高めて健やかな日々を

収穫の秋の味覚である南瓜や栗、ジャガイモ、キノコ類、果物などは食物繊維が豊富に含まれています。

この食物繊維は以前から便秘に対して積極的に摂取することが勧められていますが、最近では腸内環境を整えるためにも必要な成分であることが分かっています。

この食物繊維は1日の推奨摂取量が1日約20gとされていますが、日本人の平均摂取量は15g以下と不足している状態です。



食物繊維には大きく分けて2種類あり、1つは糖などの吸収を緩やかにして腸内の掃除などに関係する不溶性食物繊維。もう一つは便を柔らかくし、滑りを良くするだけでなく腸内細菌のエサとなって腸内環境を整える働きをもつ水溶性食物繊維。これらをバランスよく摂ることで腸内環境を整えて、腸内の善玉菌が増え、免疫力を高め感染しにくい身体を作ることができます。

またベジファースト 不溶性食物繊維の多い食材を先に食べることで血糖や脂質の吸収をコントロール。食べ過ぎも抑えることで肥満にも効果があるとされています。

これらはどちらかをたくさん食べればよい訳ではなく、バランスよく適量を摂ることが大事になってきます。皆さんも冬に向けて腸内環境を整えて健康な体になりましょう。

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維
を多く含む食品

便のかさを増す
腸の蠕動を促す



キャベツ



レタス



ほうれん草



タケノコ



エリンギ



大豆

水溶性食物繊維
を多く含む食品

便を軟らかくする
便の滑りをよくする



ワカメ



ひじき



ラッキョウ



大麦

善玉菌の
エサとなる

善玉菌の
エサとなる

水溶性・不溶性
食物繊維の両方を多く
含む食品



ごぼう



にんじん



じゃがいも



キウイ



アボカド



なめこ



プルーン



納豆

大腸には
水溶性
食物繊維が
重要

ちなみに、
野菜のほとんどは
不溶性食物繊維
不溶性食物繊維を
たくさん食べても
腸内細菌は
元気にならない

第36回 健康まつり



このたび、第36回健康まつりが無事に開催されました。

当日は晴天にも恵まれ、昨年好評いただきましたバジルウォーターをはじめ、今年は新たにしそジュースとラムネも加わり、はるか薬局の出店は、おかげさまで大好評でした。

また、お薬相談コーナーで実施されたミニ医療懇談会では、「サプリメントについて」をテーマに、服薬時の注意点や医薬品との相互作用など、サプリメントとの上手な付き合い方等興味をそそられる内容ではなかったでしょうか。

さらに、親子で学べるように人体の模型を用い、「薬が体に入った後どうなるのか？」というテーマでパネルも設置しました。

この場をお借りして、多くの皆様にご来場いただきましたことに感謝申し上げます。はるか薬局職員一同、これからも地域の皆様、友の会の皆様と交流を深めてもっと身近な存在になりたいと思っています。

友の会の入会、いつでも元気の購読も随時承っておりますので、ひとりでも多くのご参加お待ちしております。

(用務員：別井 路子)

臨時休業日および臨時開局日のお知らせ

臨時休業日

都合により、下記日程で臨時休業となります。

10月12日(土)

ご迷惑おかけしますがご理解ください。

臨時開局日

当番病院の処方応需のため以下を臨時開局日とします。
当番病院処方の対応が優先となりますのでご理解の上ご利用ください。

※いずれも日曜日の開局となります。

10月6日(日)・10月27日(日)・11月3日(日)・11月24日(日)

営業時間/9:00~17:00