

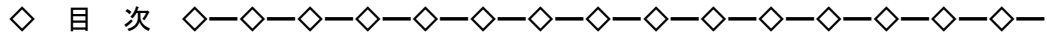


Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

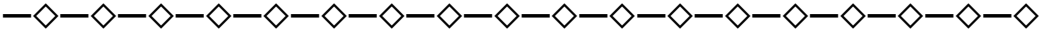


同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

今年もたっぴりと味覚の秋を楽しまれましたか？いよいよ立冬も間もなくとなり、冬が駆け足でやってまいります。季節の変わり目ですので、体調管理には十分にお気を付けてください。



- 1. 愛媛支部からのお知らせ
- 2. 季節の健康情報
- 3. コラム ドクターすなみの脳のおはなし



愛媛支部からのお知らせ

◆ 交通事故—無保険の怖さ

相手のいる交通事故により生じたケガについて健康保険を使い医療機関を受診する（「第三者行為等による傷病届」の提出が必要※）ケースがありますが、本来その治療費は、加害者（相手方）がその過失割合に応じて負担するのが原則です。そのため、被害者が健康保険を使って治療を受けた場合は、加害者が支払うべき治療費の7割分等（健康保険給付分）を健康保険が一旦、立て替えて医療機関に支払うことになり、後日、協会けんぽは加害者や加害者の加入する保険会社に対してその立て替えた医療費を請求することになります。

この請求手続きを日々行う中で感じることは、“無保険の怖さ”です。

自動車事故で自分が加害者になってしまった場合、通常は、大きな事故で被害者に多額の治療費が発生した場合でも、自分が加入している自動車の任意保険（損害保険）でその治療費が支払われることとなります。しかし、任意保険に加入していないと、その請求は自分（加害者）自身になされ、多額の債務を個人で負うこととなります。実際、そのようなケースが年数件見受けられます。任意保険に加入するかどうかは個々人の判断ですが、中には任意保険に加入しているつもりが、更新し忘れて無保険だったというケースもあります。

また、最近目立つのは、自転車（加害者）と自転車または歩行者の交通事故です。

被害者が骨折したり、転倒して打ち所が悪かったりすると、その治療費は百万円を超えることもあります。その際、自転車の事故に対応できる損害保険、傷害保険等に入っていないと、その治療費を加害者本人が負うこととなります。自転車の場合、自分が加害者になるかもしれないという危機意識が少なく加入されていない方もまだまだ多いように見受けられます。

ご自身の判断で損害保険等に参加していない場合は仕方ありませんが、自転車の保険を更新し忘れて切れてしまっている、自転車の保険に入ろうと思っているが忙しくて手続きが先延ばしになっているような時に事故が起こってしまうと不幸なことです。これを機にご自身の損害保険等の加入状況・内容について今一度確認されてみてはいかがでしょうか。

※第三者行為の傷病届について詳しくは
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/cat315/sb3060/r143>

◆ 道後湯けむり遍路道ツーデーウォーク開催のお知らせ

今年で6回目となる当イベントにおいて、愛媛支部も後援しています。

ぜひ、ご友人などをお誘いあわせのうえ、ご参加ください！！

日程：平成29年11月18日（土）、19日（日）
場所：道後公園（スタート・ゴール会場）
内容：コースにより、3km～35kmを選択します
主催：道後湯けむり遍路道ツデーウォーク実行委員会
共催：全日本ノルディック・ウォーク連盟 他
後援：全国健康保険協会愛媛支部、愛媛県 他
問合せ、申込先：道後湯けむり遍路道ツデーウォーク実行委員会
Tel 089-909-7119（フクヤスポーツ内）

◆ 元気歯つらつ お口の健康講座のご案内

11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です。これを機会に歯とお口の健康に目を向けてみてはいかがですか？

日時：平成29年11月29日（水） 12:30～16:00
会場：愛媛県中予地方局 7階大会議室（松山市北持田町132）
内容：講演「なぜ、歯周病から全身疾患が起こるのか？その正体に迫る！」
歯周病スクリーニング、咬合力検査、舌圧測定 等
主催：愛媛県中予保健所
問合せ、申込先：愛媛県中予保健所健康増進課 健康づくり推進課
Tel 089-909-8757

季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/291101>

ドクターすなみの脳のおはなし

第118回 かぜに抗菌薬を処方するのは正しいか？

かぜをひいて医者にかかったとき、いわゆる風邪薬を処方されると思いますが、それと同時に抗生物質を処方されているのでしょうか。医療費削減と耐性菌抑制の目的から抗生物質は処方すべきでないと言われています。

わたしも解熱鎮痛剤や鎮咳薬などのみで、抗生剤は処方しないことが多いのですが、抗生剤で治ると信じている患者さんは多く、高齢者では2次感染も怖いので時には処方しています。

医師へのアンケート調査では、かぜの患者さんに経口抗菌薬を投与する主な理由は、細菌性2次感染の予防のためがもっとも多く、ウイルス性か細菌性かの鑑別に苦慮するためが2番目に多い結果でした。しかし、肺炎などの2次感染の予防効果が抗菌薬にあるとの研究結果はないといえます。

一方、かぜへの抗菌薬投与と薬剤耐性菌増加は相関するかを多くの医師に尋ねたところ、大いに関係する、あるいは幾分かは関係すると考えている医師は83.5%にのぼったそうです。耐性菌の増加という悪影響をかぜの患者さんへの抗菌薬投与が関係すると考えている医師は多く、ジレンマを感じながら処方していることとなります。

そこで厚生労働省は薬剤耐性対策アクションプランの一環で、かぜの患者さんに対して抗菌薬を処方しないように求める「抗微生物薬適正使用の手引き」を発表しました。

かぜの原因ウイルスに効く薬は存在しません。かぜ症候群の中でウイルスに直接作用する薬があるのは、インフルエンザのみです。かぜをひいてしまったら、なるべく早く治るように、安静を保ち、保湿し、栄養をとることが大切であり、治療法は対症療法しかないといえます。

したがって、風邪薬はウイルス自体に効果を発揮するのではなく、かぜによる症状を緩和するために使用されます。症状に応じて解熱鎮痛薬や抗ヒスタミン薬、鎮咳薬などを服用しますが、それらの目的は症状をやわらげることです。ただし、細菌感染によるかぜの場合は、細菌に直接作用する抗生物質が投与されることもあります。

かぜの治療には1に安静、2に保湿、3に栄養です。わたしはかぜをひいたかなと思ったら10時間眠ることにしています。そして乾燥しないように注意して、しっかり食べるように心がけています。

部屋の湿度と室温に注意しましょう。部屋全体を適度な暖かさに保ち、場合によっては加湿をしましょう。そして汗をかいたらこまめに着がえましょう。

胃腸の働きが悪くなっているかもしれませんので、消化の良いものを食べ、水分補給もしっかりと。もちろん、予防が大切ですから、1日に何度もうがいをして普段から免疫力をアップするため、運動するように心がけましょう。

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

□□□発行 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟1階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。
