

皆さま、1年で一番気温が低く、乾燥する日が続くこの時期、インフルエンザが猛威を振ります。予防はできていますか？まずは、うがい・手洗いをしっかり行いましょう！

- ◇ 目 次 ◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—
1. 愛媛支部からのお知らせ
    - ・ジェネリック医薬品（後発医薬品）について
    - ・介護保険制度をご存じですか？
  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」
- ◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—

## 1. 愛媛支部からのお知らせ

### ジェネリック医薬品（後発医薬品）について

協会けんぽでは、「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」の使用を促進しています。

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は新薬（先発医薬品）と同等の効果を持つと認められ、加入者の皆さまのお薬代が新薬（先発医薬品）の約3～5割程度安くなることや医療費の節約になり健康保険財政の改善につながることは、広く認識され、その使用量も全国的に増加傾向です。

協会けんぽにおける、「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」の使用割合

協会けんぽ 愛媛支部 73.2%（全国42位）  
協会けんぽ 全国平均 76.6%  
（数量ベース、令和元年8月時点）

愛媛支部の全国順位は下位から6番目です。

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」の使用促進に向け、皆さまのより一層のご協力をお願いいたします。

●安いだけじゃない！製造過程において改良されているのもあります。

- ・薬の形や大きさを変更して、飲みやすく。
- ・苦みや匂いをコーティングして、飲みやすく。
- ・誤飲しないように文字や色を工夫。
- ・水なしでも、すぐに口の中で溶けるように工夫。

●ジェネリック医薬品を使用するには？

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」の使用を希望される場合は、まず医師や薬剤師に相談してみましょう。医師や薬剤師へお伝えしやすくするため、保険証やお薬手帳に貼ってお使いいただける「ジェネリック医薬品希望シール」を作成しています。

シールをご希望の方は愛媛支部までご連絡ください。

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」詳しくはコチラ  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat570/>

---

介護保険制度をご存じですか？

---

年齢を重ねると、介護が必要となる可能性が高くなります。介護保険制度は、老後の不安の原因である介護を社会全体で支え、不安を軽減するための制度です。

40歳から64歳の被保険者の方については、介護保険料を負担していただいておりますが、加齢に伴う疾病※が原因で要介護認定を受けた時に、少ない負担で介護サービスを受けることができます。

※「がん（末期）」「脳血管疾患」等の定められた16疾病

介護保険制度の詳細についてはコチラ（厚生労働省ホームページ）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/index.html)

---

## 2. 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。

●今月の健康情報「胃の不調が気になったら」  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h31>

●今月の健康レシピ「鶏のクリームシチュー」  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h31>

---

## 3. ドクターすなみの脳のおはなし

---

第144回 かゆい

---

冬場になるとからだがかゆくて困っている方が多いことだと思います。皮膚には湿疹もないし、虫に食われた跡形もない。でも全身がかゆい。かゆくてかゆくて掻きむしってしまう。何か悪い病気でもあるのだろうか。

実は加齢によってかゆみは強くなってきます。年を重ねると皮膚のバリア機能は弱ってきます。皮膚の厚さは2mm。表面から表皮、真皮、皮下組織に分かれ、表皮の厚さは0.2mm。表皮はさらに角質層、顆粒層、有棘層、基底層の4層に分かれます。いちばん深くの基底層は細胞分裂により、上へ上へと押し上げられ、いちばん外側の角質層となって、これが垢となり剥がれ落ちていきます。皮膚の新陳代謝は約28日とされ、新しい皮膚へと生まれ変わっていきます。ところが年をとると新陳代謝の機能が衰え、28日では生まれ変わらなくなり、皮膚は傷ついたままとどまってしまう。毛穴の奥にある皮脂腺から分泌される脂肪が減っていくため、皮膚の乾燥が起こりやすくなります。そして着ているものとの摩擦や汗をかくことで皮膚はかゆみを来たすようになります。

皮膚の乾燥がひどくなると皮脂欠乏症となり、高齢者の半数に認められるといえます。加齢による自然現象ではありますが、掻いてばかりいると皮膚掻痒症・皮脂欠乏性湿疹・貨幣状湿疹となり、皮膚の病気といえます。

皮膚掻痒症は皮膚をみても異常はみあたりませんが、皮脂欠乏性湿疹となれば皮膚のひび割れや粉をふいたようにみえます。貨幣状湿疹はコインの形に湿疹がからだ全体にできるものを指します。サルがさかんに皮膚を掻いているのを見たことがあると思います。掻くと気持ちがいいから困ります。つい、掻いてしまいます。どうも、掻くことによってドーパミンが分泌され、気持ちがよくなるようです。そこで掻いてしまう。掻いて掻いて、掻きむしってしまう。しかし、掻くと皮膚が傷つき、かゆみは増してしまいます。さらに掻いてしまいます。

では、掻かないようにするにはどうすればよいでしょう。かゆみを減らすにはどうすればよいでしょうか。

まず、入浴回数を減らすことから始めましょう。入浴すると皮膚が潤い、皮膚のためにはよいと思われがちです。ところが、入浴後しばらくは皮膚は潤っていますが、角質

層はふやけて保水力は落ちてしまいます。水分は15分もすれば蒸発し、乾燥します。熱めの風呂に入るとより角質層からは皮脂や保湿成分が溶け出してしまいます。からだを洗う際にも、ごしごし擦ると皮脂が落ちてしまいます。ナイロンタワシなど硬い繊維でこするのはやめましょう。脇の下や股間は毎日洗う方がいいでしょうが、その他の部位は2回に1回で結構。石鹸を使って洗うのも2回に1回でよいでしょう。皮脂をとどめておいて、角質層からの水分の蒸発を防ぐ働きを失くしては台無しです。風呂に入ったら、よくこすって垢をしっかりと落としなさいと母親に言われたのはむかしばなし。家庭に風呂がなく、銭湯に通っていた時代のことです。現代ならそんなに垢が溜まるような頑固な汚れはまずありえません。私が使っている洗顔料などは皮脂を落とし過ぎるようで、ほどほどにしくなくちゃ。ボディシャンプーも泡切れが悪く、ぬるぬる感がとれないので、つついゴシゴシと擦り過ぎるようで気をつけなくちゃ。皮膚科の医者によると、寒風摩擦やあかすりはやってはならない行為だといいます。皮膚は新陳代謝で自然に剥がれ落ちていくもの。石鹸を泡立てて、そっと洗えば十分に汚れは落ちるものです。

さて、風呂から出て着がえませんが、最近の暖かい下着にも注意が必要です。皮膚への刺激が強く、かゆみの原因になることもありますので、疑ってみてください。硬い化学繊維やアクセサリーもかゆみの原因になることがありますので、痒い部位が決まっているなら疑ってみましょう。

最後にかゆみの治療ですが、保湿クリームをやさしく塗ります。薄く覆う感じでいいのです。それでもかゆくて困っているなら、冷やしてみましよう。水でしぼったタオルを当てて、掻かないように努めてください。

どうしても改善しないなら皮膚科受診が必要です。湿疹が出たなら早めにかかってください。皮膚科の医師はかゆみのプロ。熱心に考えてくれることでしょ。1つ目の薬でよくならなかったら、その旨をしっかりと伝えてください。ステロイド軟膏やステロイドクリームが有効です。ただし、ステロイドには副作用もあり、強い薬・弱い薬があります。皮膚科の医師に診てもらって、どのステロイドを使うかを決めてもらってください。皮膚科医にとっても腕の見せ所。ステロイドには軟膏だけでなく、クリーム、ローション、ゲルといろいろな種類が豊富です。抗ヒスタミン剤はヒスタミンに関係するかゆみには効果があります。蕁麻疹などには有効ですが、すべてのかゆみに効くわけではありません。

かゆいといらいらします。つつい掻いてしまうのは精神的に弱いからだと思うかもしれませんが、そうではありません。頑張り過ぎているからだだと教えてあげて、気分的にも楽になっていただきたいと思います。

ところでこのコーナーも次回で終わりとなります。今、心がけていることをお伝えしておきたいと思いますので、みなさんの参考になれば幸いです。

3時間待ちの3分間診療などといわれます。3分間診療という言葉は「3分間はまず話を聞くように」と理解している。実践することはかなり難しい。でもたまに10分も患者さんの言うことを聴くこともある。聴いてもらいたい一心で外来へやってこられる患者さんも多い。

それを忙しいからおざなりにするのは医師として恥ずかしいことだ。忙しいとは、りっしんべんに亡。すなわち心を亡くすと書く。忙しくなると、医療に携わっているという心を亡くしてしまうことがある。患者さんを診る時は一人ひとり真摯に向かい合い、丁寧に話を聞くことが大切だ。そういう気持ちは良くも悪くも患者さんにも伝わる。

「お忙しいのに長々と聴いてくださってありがとう」

患者さんからこのように言われると、いい患者医師関係だなと心からうれしくなる。とにかく心を亡くさない診療をいつまでも続けたい。

=====  
今月も最後までお読みいただき、ありがとうございます。なお、本メールに返信されてもご回答できませんので、ご了承願います。

▼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>

-----  
Salud (サル―)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。

▼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](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](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。

---

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/>

---