



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸裕 先生

ファミリークリニック☆希望 院長



降圧剤(血圧を下げる薬)は飲み始めると やめられない?

よくある診察室でのやり取りを紹介します。Aさんは、血圧が持続的に高い50才代の方です。数か月間、減塩、節酒、ダイエット、運動等に努めてみたもののあまり実行できなかったようです。血圧は高いままでした。Aさんは「降圧剤(血圧を下げる薬)は飲みたくない。いったん飲み始めるとやめられなくなるから降圧剤は怖い。ギリギリまで飲まない。」と言われていました。

「いったん飲み始めるとやめられなくなる」と勘違いしているために降圧剤を開始せず、結果として脳卒中、心臓病、認知症、腎不全、動脈瘤、眼の血管病等になってしまう方は少なくありません。無症状のまま静かに静かに動脈硬化は進行し、ある日突然、救急車を呼ぶことになるのです。

覚醒剤や大麻、喫煙(ニコチン)等は、いったん手を出すと習慣性・依存性があるため やめるのが難しいのですが、降圧剤には習慣性・依存性はありませぬ。降圧剤を開始しても、生活習慣の改善(減塩、節酒、ダイエット、運動、ストレス管理など)に成功した場合は降圧剤をやめることができます。「飲み

始めたら やめられないは誤った認識、都市伝説」なのです。

夏は、発汗量、運動量が多いため血圧は下がる傾向にあり、冬～春は発汗量、運動量が少ないため血圧が上がる傾向にあります。気温の影響もあります。このため、降圧剤は夏に減薬(中止)し、冬～春に増薬(再開)することも少なくありません。冬は厚着、夏は薄着にするように降圧剤にも衣替えが必要です。85才くらいになると食事量、塩分摂取量、飲酒量も減りますので以前よりも血圧が下がってくる方がよくあります。むしろ下がりすぎの問題が生じるため降圧剤を減薬、中止した方がよい場合があります。

降圧剤の増減、中止は医師と相談の上、慎重に段階的に行うべきです。それなりの経験と知識、技術が必要だからです。また、増減、中止後の血圧測定と評価は必須です。



後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

「かかりつけ薬局」を持ちませんか？

「かかりつけ薬局」は、薬歴の管理や、飲み合わせによる副作用の防止など、あなたの健康管理をサポートするだけでなく、ジェネリック医薬品についても薬剤師が相談にのってくれます。

お薬代を安くしてみませんか？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品と同等の有効成分・効き目があると厚生労働省が認めた薬で、先発医薬品より価格が安いのが特徴です。

ジェネリック医薬品に切り替えて、お薬代が安くなる可能性のある方へ、参考までにどのくらい安くなるのか「お薬代負担軽減のご案内」を6月下旬ごろにお送りしますので、医師や薬剤師へご相談ください。

指定口座を変更する(または変更した)場合の届け出のお願い

高額療養費等は、一度振込先の口座登録をしていただくと、情報が自動的に引き継がれ、その都度登録手続きをしていただく必要はありません。しかし、最近、過去に登録した口座を変更・解約したことの届け出がないため、振込ができないケースが増えています。

一度登録した口座を変更したい(または変更した)場合は、つがる市国民健康保険課まで届けてくださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】 つがる市国民健康保険課

電話42-2111 (内線274・275)

青森県後期高齢者医療広域連合

電話017-721-3821

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

6月4日から10日は、日本歯科医師会が啓発する歯と口の健康週間です。

全国的に減少傾向にある子どものむし歯。つがる市でも同様ですが、国や県と比べるとむし歯の数が多いのが現状です。その対策として、市では平成28年度から、希望する保育施設・小学校でのフッ化物洗口（うがい）を実施しています。また、1歳6カ月児健診、3歳児健診の歯科健診では、希望者にフッ化物の歯面塗布を行っています。

フッ化物の効果とは？

①初期むし歯の修復（再石灰化）②抗菌作用 ③歯を強くする などの効果があります。市販の歯磨き剤にもフッ化物が配合されているものがあり、日常的に使用している人も多いと思います。

むし歯に有効なフッ化物洗口ですが、それだけではむし歯を予防することはできません。毎日の歯みがき習慣を大切にして、子どもの歯と口の健康を守りましょう。

フッ化物洗口を実施している施設にお話を聞きました。

もりた保育園 主幹保育教諭 原田 洋子 先生

むし歯予防の取り組みとしては、昼食後の歯みがきとフッ化物洗口、年2回の歯科検診です。むし歯がある子どもが少なく、歯科医師からはフッ化物洗口をしていることで保護者の意識も高まった結果ではないかとの言葉をいただきました。フッ素という言葉を知っている子どもが多く、抵抗なく取り組むことができています。今年から森田小学校でもフッ化物洗口を開始しています。卒園後も学校で洗口を続けて、むし歯のないきれいな歯を保ってほしいです。



フッ化物（薬液）を口に含んで
ブクブクうがいする園児たち

国民年金保険料「免除・納付猶予制度」について

経済的な理由などにより国民年金保険料の納付が困難な時、保険料が免除・猶予となる制度があります。

平成30年度の免除等の受け付けは7月1日から開始され、平成30年7月分から平成31年6月分までの期間を対象として審査を行います。また、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できます。

保険料免除制度

申請者本人・配偶者・世帯主のそれぞれの前年所得額が一定以下の場合に、保険料が全額免除または一部免除（4分の3・半額・4分の1）されます。ただし、一部免除は保険料を納めないと未納扱いとなりますのでご注意ください。



平成30年度国民年金保険料 16,340円	免除割合	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
	保険料納付額	0円	4,090円	8,170円	12,260円

また、失業した方については前年の所得を0円とみなしますので、配偶者・世帯主の前年所得によっては全額免除、または一部免除に該当する場合があります。申請には雇用保険離職票または雇用保険受給者証の写しが必要です（共済等は退職者辞令の写し）。

保険料納付猶予制度

学生を除く20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、保険料の納付が猶予されます。

※平成28年6月までは30歳未満、平成28年7月以降は50歳未満が納付猶予制度の対象となります。

【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339 つがる市市民課 電話42-2111（内線261・267）
稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

※年金の請求など給付にかかわる相談については、移動年金相談日をご利用ください。

移動年金相談日 日時 6月27日（水）、7月25日（水）、8月22日（水）10時～15時
場所 市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です。
弘前年金事務所 お客様相談室 電話0173-27-1309