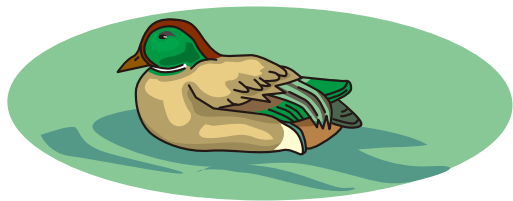


ホット・ぼっど



■発行日／平成24年4月
■発行／指定管理者
公益財団法人横浜市総合保健医療財団
■発行責任者／総合相談室長 森久保 誠
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地
電話 045(475)0001 FAX. 045(475)0002
ホームページ／<http://yccc.jp>

特集

- 新しい認知症の薬について……………1ページ
- ジェネリック医薬品のすすめ……………2ページ
- 食生活、見直してみませんか?……………3ページ
- 家族SSTについて……………4ページ

「新しい認知症の薬について」

平成23年に新たに複数のアルツハイマー型認知症治療薬（進行遅延効果）が発売され、用法や認知症の進行具合によって選択できるようになりました。

アリセプト（従来薬）

軽度・中等度・高度認知症に有効
（ジェネリック薬有）

レミニール

軽度・中等度認知症に有効

リバスタッチパッチ
イクセロンパッチ

軽度・中等度認知症に有効
貼り薬で嘔吐等が少ない

メマリー

中等度・高度認知症に有効
周辺症状にも効果

「ジェネリック医薬品のすすめ」

『ジェネリック医薬品』という言葉を知っている人が多くなりました。

「新薬の特許期間などが過ぎた後に、同じ有効成分を使って同じ効き目、品質、安全性となるように作られた価格の安いお薬」ということも広く知られるようになりました。同時に「最新の製剤技術によって、飲みやすさや扱いやすさなど様々な工夫を加えたジェネリック医薬品もあること」「先進諸外国では我が国より多く使われていて、我が国も目標を持って使用を促進していること」「様々な薬効群に対応してジェネリック医薬品があること」などほかに理解されるようになりました。

ジェネリック医薬品は患者さんの薬剤費の自己負担を減らすだけでなく、医療の質を落とすことなく国民医療費の増大を抑えることに繋がります。我が国が世界に誇れる『国民皆保険制度』をこれからも維持していくためにも、大切なお薬です。

この四月からは、ジェネリック医薬品を更に普及しやすくするために、処方せんの様式が変わりました。処方せん中央の「変更不可欄」に「✓」や「×」がなく、「保険医署名欄」に署名がなければ、ジェネリック医薬品を選択できます。薬剤師さんと相談して、ジェネリック医薬品が発売されていれば、ご自分に合ったジェネリック医薬品を選んでみましょう。

ご自分の処方せんを見てください！



**新処方せん様式
の特徴**

処 方 せ ん											
(この処方せんは、どの保険薬局でも有効です。)											
公費負担者番号				保険者番号							
公費負担医療の受給者番号				被保険者記号・被保険者手続の記号・番号							
氏名		生年月日		性別・女		保険医療機関の所在地及び名称		電話番号		保険医氏名	
区分		被保険者		被扶養者		指定の薬番号		点数番号		医療機関コード	
交付年月日		平成 年 月 日		処方せんの発行期間		平成 年 月 日		<input type="checkbox"/> 常に新薬のある薬を処方し、交付のある成分とする旨に依頼書等に明示すること。			
変更不可 <small>(「変更不可」欄に「✓」を記載した場合は、署名又は印名・押印すること。)</small>											
<input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 方 <input type="checkbox"/> 考											
<input type="checkbox"/> 保険医署名 (変更不可) 欄に「✓」を記載した場合は、署名又は印名・押印すること。											
調剤年月日		平成 年 月 日		公費負担者番号							
保険薬局の所在地及び名称		保険薬局記号		公費負担医療の受給者番号							
<small>備考 ①、「処方」欄には、処方、分装、併用及び併用を記載すること。 ②、この欄は、当該医薬品が A 市販薬を指し示すこと。 ③、療養の給付人が公費負担医療を受ける旨の通知に際しては、(昭和39年厚生省令第10号)第1条の公費負担医療については、「治療情報」とあるのは「公費負担医療の給付情報」とし、「保険医氏名」とあるのは「公費負担医療の給付医氏名」と読み替えらるものとすること。</small>											

「食生活、見直してみませんか？」

～ 栄養のお話 ～

心と体にとって大切な、健康にいい食事とは、バランスのとれた食事を意味します。毎日の食事のとり方について次の点を、注意してみましょう。

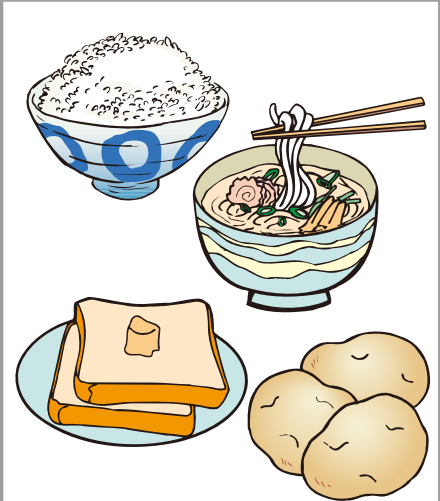
1. 一日3食しっかり食べましょう。

☆3食食べることで必要な栄養を摂ることができ、また生活リズムが整います。

☆特に朝食は、脳を目覚めさせ、元気に過ごすため体調を整える働きがあります。

⇒シリアル+牛乳+バナナ、スライスチーズのせトースト+カップスープ。レトルトのお粥や雑炊、切り餅、飲むヨーグルト等そのまま、あるいは簡単調理で食べられるものをそろえておくと便利です。まず、朝起きて、何かを一口でも食べることから始めてみましょう。

2. 献立には主食（ご飯、パン等）・主菜（肉、魚、卵、豆腐等）・副菜（野菜、果物等）をそろえて食べましょう。

主食 (体を動かすエネルギー源)	主菜 (筋肉、骨など体をつくる)	副菜 (体の調子を整える)
 <p>米・パン・麺類・芋類</p>	 <p>肉・魚・卵・大豆製品</p>	 <p>野菜・果物・海藻</p>

主食、主菜と比べ、副菜の野菜、果物、乳製品はまだ十分に摂れていないとの報告があります。（平成22年国民栄養調査）野菜には免疫力を高め、不要なものを体外へ出す働きがあるので特に積極的に食べたいものです。

⇒野菜をもっと摂る工夫・・・

- ①そのまま食べられるもの（プチトマト、レタス、きゅうり、など）を常備する。
- ②冷凍素材を活用する。（サトイモ、かぼちゃ、コーン、ブロッコリーなど）
価格の安定しているきのこ類はほぐして、山芋はすりおろして保存ビニールで冷凍。使いたい量だけ、すぐに使えるようにします。
- ③スープ、汁物、麺類は具たくさんに。そうすると汁が少なくなるので塩分が抑えられ、また、具が多くなることで「うまみ」が増します。

食べるときには「ゆっくり、よく噛んで」味わうことも大切です。

「主食・主菜・副菜OK!」と食事の時に意識してみることから始めてみませんか？

「家族SSTについて」

ご家族が、統合失調症について知ること、対応のコツを身につけるセミナー 『家族SSTセミナー』

このセミナーでは、目の前にいる大切な家族が統合失調症を抱えているとき、その人の回復が進むことを応援するため、そして家族の元気が回復するために、病気に関する大切な知識と、会話の工夫のポイントを獲得していきます。

セミナーを通じて、「今あるところから、始められる。」と感じていただけるような時間を、ご家族の皆様と創っていきたいと考えています。



【セミナー概要】

- ・ 連続した1クール5回のセミナーです。
- ・ 1回2時間半、土曜日の午前中に隔週で実施します。
- ・ 内容は、①統合失調症に関する講義
②会話の工夫ポイントの練習
- ・ 料金は1コース6,500円です。

次回開催(第10期)は、
平成24年5月19日からを
予定しています。

◆詳しい内容のお問い合わせ、参加申し込み先

横浜市総合保健医療センター 地域精神保健課デイケア係 電話 045-475-0136



施設案内

横浜市総合保健医療センター

- ◆精神障害者支援部門
(精神科デイケア・生活訓練・就労訓練・就労支援センター)
- ◆介護老人保健施設(しらさぎ苑) 80床
(認知症専門棟30床・一般棟50床・通所リハビリテーション)
- ◆診療所 内科・認知症診断外来・認知症外来
特定健康診査・横浜市健康診査
19床(医療病床7床・介護療養病床12床)
- ◆訪問看護ステーション「みんなのつばさ」
- ◆シニアフィットネス
- ◆港北区生活支援センター

<交通案内>

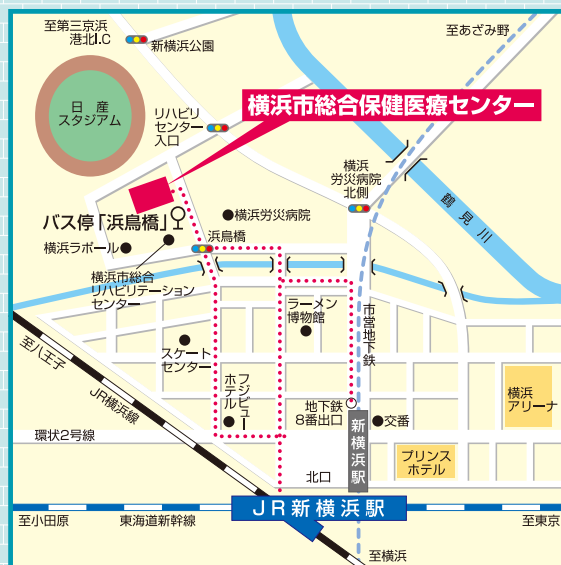
- ・ JR横浜線または市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分
- ・ 新横浜駅から市営バス300系統「浜鳥橋」下車徒歩1分
- ・ 第三京浜港北インターチェンジから車で約5分

神奈川区生活支援センター

電話 045 (322) 2907
FAX. 045 (322) 2908

磯子区生活支援センター

電話 045 (750) 5300
FAX. 045 (750) 5301



ここで紹介している各施設は、指定管理者として
公益財団法人横浜市総合保健医療財団が管理運営しています。
【指定管理期間】平成23年4月1日～平成28年3月31日