



今年も冬がもうすぐそこまでやってきました。11月ごろから次の3月ごろまで流行するのがインフルエンザ！基本的なことです、予防をすることで感染を防いだり、重症化しないようにすることができます。

インフルエンザ

インフルエンザとカゼは違うの？

インフルエンザとカゼでは原因となるウイルスの種類が違います。症状としても下の表のように違いがあります。

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱（微熱だが、高齢者では高熱になることもある）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

インフルエンザの予防はどうすればいいの？

流行前に・・・

インフルエンザのワクチンを接種しましょう。

流行したら・・・

人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

もし外出をするときはマスクを着用するようにしましょう。

室内では50～60%の湿度を保ちましょう。

（加湿器や洗濯物などを利用して）

十分な休養と、バランスの良い食事を心がけましょう。



インフルエンザにかかってしまったら？

十分な休養をとって、学校や仕事などは休みましょう。

水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。

早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

周りの人にうつさないように、マスクをしましょう。（咳エチケット）

咳エチケットって何？

インフルエンザを他の人にうつさないための、そして、うつらないためのエチケットのことです。

* 咳、くしゃみの時にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる

* 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、蓋つきのゴミ箱に捨てる環境を整える

* 咳をしている人にはマスクの着用を促す

咳をしている人は、周りにうつさないようにマスクを着用する

* マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく装着する



インフルエンザの治療薬「タミフル」について

インフルエンザのウイルスが体の中で増殖しないようにする薬として、日本では「タミフル」が大々的に使用されてきました。

しかし、インフルエンザの時に「タミフル」を服用した小児で、異常行動による転落などによって死亡した例が報告されています。いずれも10歳代の未成年の方でした。このことから、現在は10歳代の未成年の患者さんには投与してはいけないことになっています。

まだ、因果関係はわかっていません。インフルエンザ脳症が原因で、異常行動を起こすこともありますし、熱が高くて、「熱せんもう」という一時的に異常行動を起こすこともあります。

そのため、すべて「タミフル」が原因とはいえませんが、インフルエンザのときに「タミフル」を服用することで、異常行動を悪化させる可能性はあると思われます。

健康な方は、タミフルを飲まないで治療されることをお勧めします。

ただ、どうしても早く熱を下げたい、合併症の危険があるという場合は、主治医の先生とよく話をして、「タミフル」での治療をするかどうかを相談してください。



確定申告～医療費控除を受けよう～

同居して生計を一緒にする家族のために支払った医療費で、1月1日から12月31までに10万円を超える医療費を実際に支払った場合が控除の対象です。領収書を集めて還付申告してはいかがでしょうか？



みどり薬局では領収証の再発行は行っておりませんので、交付時にお渡しした領収書は大切に保管してください。もしも、領収証をなくされてしまった方は、1年間の医療費証明書を発行しておりますので必要な方は受付に申し付けください。

医療費控除の対象

医療費控除の対象	控除の対象となるもの
<ul style="list-style-type: none"> ● 医師・歯科医師による診療や治療費 ● 処方せんなどでもらった薬代 ● 治療のためのあんま・マッサージ・指圧師、針師、きゅう師、柔道整復師などによる施術費 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師等による診療を受けるために直接必要な費用 ・ 通院費（タクシー代・バス代・電車代） ・ 医療用具の購入 ・ 入院して支払った部屋代や食事代 ・ 治療のために必要な松葉杖・補聴器・義歯などの費用 ・ 6ヶ月以上寝たきりの方のおむつ代 （医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要になります。） ・ 介護保険制度の下で提供される一定の施設・居宅サービス ・ その他医師が治療に必要と判断したものの購入費
● 助産師による分娩の介助費	
● 治療や療養に必要な医薬品の購入費	市販のかぜ薬や下痢止め、痛み止めなどの医薬品など

対象とならないものとして・・・

- ・ 人間ドックや健康診断の費用→健康診断の結果重大な疾病が発見された場合で、引き続き治療を受ける時は対象になります。
- ・ 自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車料金 ・ 診断書作成代 ・ 予防接種代
- ・ 治療を受けるために直接必要としない近視、遠視のためのメガネや補聴器等の購入の費用 など

*これは対象になる？と分からないものや、サラリーマンの家庭で過去の方も（5年間）さかのぼって請求できる場合もあるので、税務署に問い合わせてみましょう！！

1年間に支払った医療費の合計	—	入院給付金などの保険金や損害保険・医療保険 共済や出産手当金などで補てんされる金額	=A
		10万円又は所得金額の5%とのいずれか少ない方の金額	=B
		A - B =医療費控除額（ただし、最高200万円）	

《対象となった方は税務署に行き確定申告用紙に記入して提出しましょう》

注：医療費などの領収書、源泉徴収票、振込口座の通帳、印鑑、保険会社等で補てんされる金額がわかるものを提出しなければいけませんので、持って行きましょう。



今月は、〇×クイズです。

次の問題の答えを、それぞれ〇か×かでお答えください。

おくすりクイズ!

正解者には、抽選で5名の方に、図書カード(500円分)をお送りします。ご応募、楽しみにお待ちしております。



問1:インフルエンザにかかったら、マスクをして外出を控える

問2:インフルエンザはどうせ流行するのだから、予防は意味がない

問3:咳エチケットとはポケットティッシュのことである

問4:「タミフル」は10歳未満の方には投与してはいけないことになっている

問5:確定申告での医療費控除には病院へかかるためのタクシー代も対象になる

応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。



宛先 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

締め切り 2008年11月末日当日消印有効

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

前月号の答え 第1問:× 第2問:〇 第3問:〇 第4問:× 第5問:〇

みどり薬局

住所 福井市光陽3丁目4-12

TEL 0776-25-7732

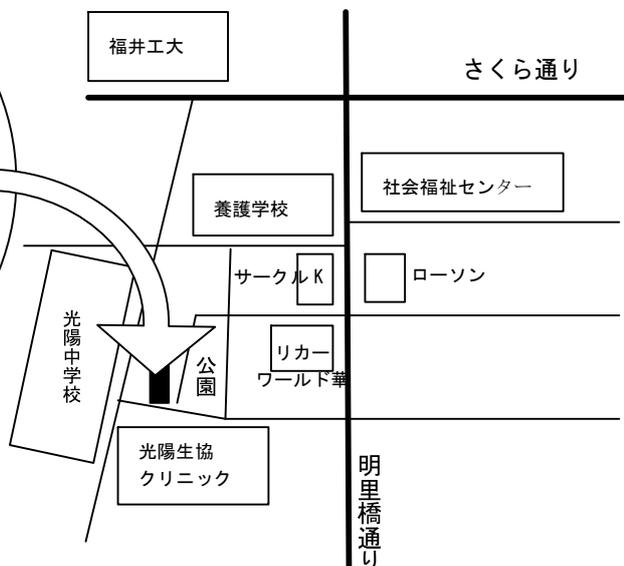
営業時間

平日 9:00~20:00

土曜 9:00~18:00

休業 日曜・祝日

こちら



前月号からちょっと間のあいてしまった「みどり通信」……。定期的な発行を目指しています！
少しでも皆さんに医療や健康、制度に関することをお知らせしていければいいと思います。