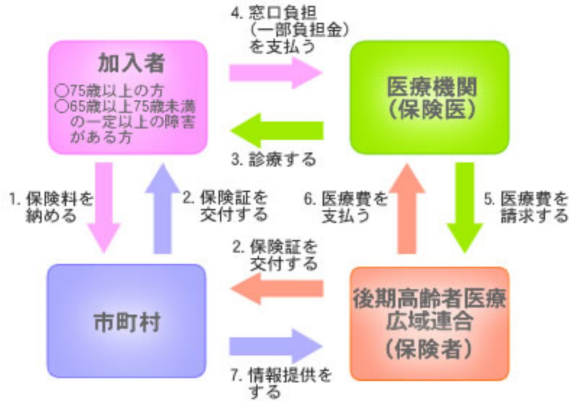


## 特集

### シリーズ おしえてアガペさん第二弾 ～どうなってるの!?後期高齢者医療制度 前編～

平成20年4月から始まった後期高齢者医療制度、別名“長寿医療制度”ですが、いったい今どのようになっているのでしょうか?今回号では、この制度ができた背景と現状について、お話したいと思います。

この制度は、近年の医療費の増大で財政も苦しくなっている中、この状況を打破し、高齢者の方々が医療をこれまでどおり安心して受けられるように、75歳以上の方を対象に設けられました。医療費の公平化のためでもあるようですが、収入ごとに保険料が分かれているとはいえ、新たに保険料が徴収されるのはちょっと厳しい制度ですね・・・。



75歳で線引きされた理由は、かかる病気も多くなり、その治療も長期化しやすい等により医療費もその分かかるので、というのが政府の説明のようですね(「後期高齢者」層の一人当たり医療費は、現役世代のおよそ5倍かかっていると言われています)。

75歳以上になられた方は、自動的にこの制度に加入することとなり、保険証も変わります。保険証は、これまで被扶養者であった方も各個人に一枚とされ、保険料も皆さんお一人お一人が支払わなくてはならなくなりました。

物議をかもしている保険料の徴収方法ですが、今でも年金からの天引きが原則のようです。ただし平成21年4月からは、手続きをすると口座振替も選択できるようなので、それぞれの市区町村窓口で尋ねてみましょう。

しかし、窓口支払や口座振替の方はここで注意!!保険料の滞納があった場合、保険証が取り上げられてしまい、代わりに「資格証明証」が発行されます。こうなると、最終的には自己負担分を除いた額が戻ってくるものの、いったんは窓口において医療費の全額を支払わなければならないという状態になります。気を付けてくださいね!

次回後編も要チェック!

## 店舗紹介

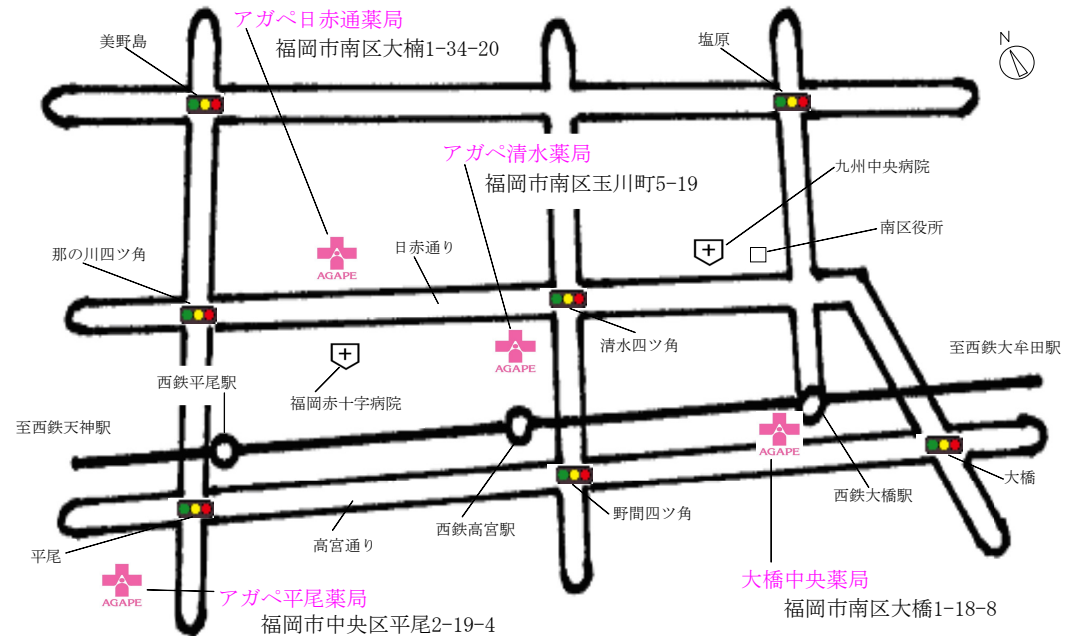
今回はアガペ日赤通薬局をご紹介します。場所は店舗名からも分かると思いますが、日赤通り沿いに店舗を構えております。もし日赤通りを通る事がありましたら、福岡赤十字病院と反対側をチラッと見ていただければ、ピンク色の看板が目印の当薬局がございます(ピンクの色は社長が好きな色なのです)。お近くにアガペの店舗がありましたら、ちょっと見てみてください。アガペの文字か看板の色がたぶんピンクだと思いますよ。日赤通店の特徴としましては、敷地面積が広めなので、常備薬やガーゼ・アルコール綿など一般に販売しているお薬等に加え、腎臓病食・糖尿病食・減塩しょうゆなどの食品や血糖測定器・万歩計など豊富に取り扱っております。ぜひお気軽にご相談ください。また、いろんな診療科を受けているので、お薬の種類が多いのも特徴ですね。店舗の人数は多い方で、ほとんどが女性ですが、男性を立てながら??仲良く明るく元気良く、お仕事させていただいています。これからも何らかのお役に立てればと日々精進して、スタッフ一同がんばりますのでよろしくお祈りします。



今回はアガペ筑紫薬局のご紹介です。

## アガペマップ

アガペ日赤通薬局周辺の地図です



# 検査値あれこれ

病院でもらった血液検査結果、アルファベットや数字がたくさん並んでいて、ちんぷんかんぷんという人の為に、今日はその見方を少しお話します。まずは、H(↑)やL(↓)がついているところに注目しましょう。



## AST・ALT・LD・γ-GT (γ-GTP)

ここから肝臓の状態をみることができます。肝臓の状態が良くないと、これらの数値が上昇します。お薬をたくさん飲んでいたり、このごろ新しくのみ始めた人も、ここが正常範囲なら安心して続けて頂けます。γ-GTだけが低い場合は、お酒の飲みすぎや脂肪肝が考えられますが、運動の効果が現れやすい項目でもあります。

## HDL (善玉)・LDL (悪玉)・中性脂肪

よく耳にする血液さらさらとかドロドロとかいうあれです。注目はLDL-Cコレステロール。悪玉と言われているように、この数値が高いと動脈硬化になり、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。ただこのごろの研究で、LDL-Cコレステロールが正常範囲であってもHDL-Cコレステロールが低いと動脈硬化になりやすいことがわかってきたので、HDL-CコレステロールにL(↓)がついている人も注意が必要です。こういう人には、豆腐や納豆などの大豆製品がおすすめです。HDL-CコレステロールのH(↑)は、むしろ良いことなので、えへんといばりましょう。中性脂肪は、いつもお腹いっぱい食べて運動不足の人で高くなります。

## 尿酸

H(↑)の方はそのまま放っておくと痛風になります。さらに進むと、心臓や腎臓も悪くなります。美食を避けて水分を1日2リットルとりましょう。ただしビールで2リットルは逆効果です。

## 血糖・HbA1C

糖尿病なのかどうかわかります。HbA1Cは、この1~2ヶ月の血糖値を示すので、数日前からあわてて摂生しても、バテてしまいます。

せっかくもらった検査結果は、捨てないでお薬手帳や家計簿のうしろに貼っておきましょう。大切なことは、前回の結果と比べてみることです。腹八分にして、運動をして、お薬をきっちり飲んで、良い結果がでたときも、何かわからない事があるときも、どうぞ私達にみせてくださいね。

六本松店 薬剤師

# 天寿りんご黒酢



壺畑です



※内容量1700mlです

特定保健用食品

壺づくり純米黒酢「坂元の黒酢」をベースに、ガラクトオリゴ糖・ビタミンC・りんご果汁を配合し、おいしく作り上げました。

子供さんからお年寄りの方まで美味しくお召し上がりいただけます。

360ml ¥1500  
700ml ¥2850

腸内のビフィズス菌を適正に増やし、おなかの調子を良好に保つ調味酢です。

## 姉妹品



この紙面をお持ちの方にりんご黒酢のサンプルプレゼント!

## おさかな食べよう ~フリ~



ブリの主な栄養

**DHA (ドコサヘキサエン酸)・EPA (エイコサペンタエン酸)** は不飽和脂肪酸の一種で、中性脂肪・コレステロールを低下させる働きや血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ効果があります。脳の働きをよくする効果もあります。

**ビタミンD**は、カルシウムの吸収を促して骨がもろくなるのを防ぎます。

**ビタミンB12・ビタミンE・ナイアシン・鉄**などは貧血を予防したり、冷えを改善する効果もあります。

**ビタミンA・ビタミンB2・ビタミンB6**などはお肌や目のトラブルを改善します。

他にも**タウリン**など栄養たっぷりです。

## ちょこっとレシピ

(ぶりとキャベツのパスタ)

- 1.パスタを茹でる。
- 2.ぶりに塩を振っておき水分を拭き取る。
- 3.ぶりを焼いて身をほぐす。  
(残ったぶりの照り焼き、ぶりのあらだき等を使ってもGOOD。)
- 4.キャベツとしめじを炒め、ぶりとパスタを入れる。
- 5.酒・しょうゆ・塩・こしょうなどで味を整える。  
(にんにく、たかの爪などお好みで。めんつゆ、ポン酢などを使うともっと簡単。)
- 6.お皿に盛って、細切りの大葉をのせてできあがり。

## もっとカロリーオフレシピ

- ・炒める時はオリーブオイルを使いましょう。
- ・パスタの分量を減らし、えのき・もやし・はるさめ・大根(細切を塩もみする)などを変わりに入れてみましょう。