



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の けやき地域の皆さまへ

血圧手帳および「のせけんアンケート」をご提出いただきありがとうございました。提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りください。



「リフィル処方せん」を知っていますか？



「リフィル処方せん」とは、**一定期間内に最大3回まで繰り返し使うことのできる薬の処方せん**です。対象は、症状が安定している患者さんです。医師が患者さんの状況を踏まえて、個別に投与期間を判断します。リフィルとは…英語で「おかわり」の意味を表します

医療機関を受診する回数が少なくなり、費用や待ち時間等の**通院負担を軽減できる**メリットがあります。詳しくはかかりつけ医または薬局にお尋ねください。

薬の処方の流れ(イメージ)

1回目

病院受診後、薬局で薬を処方してもらう。



2回目・3回目

リフィル処方せんを持参し、**直接薬局に行き**薬を処方してもらう。



処方せん



リフィル可 ☐ (回)

リフィル可能な場合は、処方せんに記載されています

* 投薬量に限度が定められている医薬品や貼付剤はリフィル処方できません。

* 患者の体調変化等があった場合、リフィル処方せんの有効期間内であっても、薬剤師が調剤を行わずに患者に受診を勧めることがあります。

2月3日は立春の日！まだまだ寒い中ですが、暦の上では春を迎えます。
 皆さまいかがお過ごしでしょうか？今月は『**オーラルフレイル**』についてお伝えします！
 お口の機能のささいな衰えや食の偏りなどを含む身体**のフレイル(虚弱)**のひとつです。

オーラル
(口腔)

フレイル
(虚弱)

こんな変化があったら**オーラルフレイル**かも？

質問項目 あてはまる項目の点数を数えてみましょう。

半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	はい 2点	
お茶や汁物でむせることがある	はい 2点	
入れ歯を入れている	はい 2点	
口の渇きが気になる	はい 1点	
半年前と比べて外出が少なくなった	はい 1点	
さきイカ・たくあんぐらいのかたさの食べ物を噛むことができる		いいえ 1点
1日に2回以上、歯を磨く		いいえ 1点
1年に1回以上、歯医者に行く		いいえ 1点

あなたの合計得点：_____点

「口周りのささいな衰え」を見過ごすと、徐々に口の機能低下が進み、軟らかいものを選ぶようになり、更に噛めなくなる、食べ物の選択肢が狭まり栄養が偏るといった**負の連鎖**が起こりやすくなります。
 食事や会話、外出などを長く楽しむためにも、オーラルフレイルを予防しましょう。

0～2点:可能性は**低い**
 3点:可能性**あり**
 4点以上:可能性が**高い**

出典:東京大学高齢社会総合研究機構、オーラルフレイルのリスクチェック表より一部改変

オーラルフレイル対策のために

- 1. かかりつけ歯科医を持つ** 定期的に検診を受けてお口の健康を保ちましょう。
 
- 2. 歯と歯ぐきをケアする** 歯ブラシだけではなく、デンタルフロス、歯間ブラシ等を有効に活用しましょう。
 
- 3. 口や舌を積極的に使う** 口や舌の筋肉を鍛えましょう。
 
- 4. しっかりよく噛んで食べる** よく噛むことで、噛む力を保ちましょう。
 
- 5. バランスの良い食事** さまざまな食材を取り入れることで、自然と噛む回数も増えます。
 
- 6. かみかみ百歳体操をする** 口の周りや舌を動かし、食べる力や飲み込む力をつける体操です。
 

歯を失ってしまった場合は、入れ歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です！

(大阪大学大学院 医学系研究科 細川 真梨子、岩井 菜津乃、赤木 優也)

