

いつもの薬が保険外に？

OTC類似薬についての医療相談会

12月20日、ねむる医院で根室市内の病院で働く長浜 遥葉 薬剤師を講師に招き、OTC類似薬の保険外しについて医療相談会が開かれ30人以上が集まりました。内容を紹介します。

※OTCとは？ “Over The Counter”の略で、薬局のカウンター越しに処方箋なしで購入できる市販薬のこと。



講演する長浜薬剤師
会場からは、「最初は緩やかに導入し、後から対象を広げていくのが国の常套手段、最初はこの“穴”を突破させないことが重要」との感想が寄せられ、賛同の声が上がりました。

「OTC類似薬」とは

OTC類似薬とは、医師の処方が必要な薬（医療用医薬品）の中で、市販薬に成分や効果がほぼ同じものが存在する薬のことです。

たとえば、病院で処方される鎮痛剤「ロキソニン錠」と、市販されている「ロキソニンS」などがあります。

なぜ保険から外すの？

理由は主に3つあります。

1つ目は、医療費の削減です。OTC類似薬を保険外にすることで、年間数千億円から1兆円規模の医療費削減が見込まれています。

3つ目は、セルフメディケーションの推進。国民一人ひとりが自分の健康を管理し、必要な薬を自分で選ぶ力を育てようという狙いがあります。

実際には多くのリスクが

しかし、このことには多くの問題があります。

まず、自己負担が大きくなります。たとえば、花粉症の薬（90日分）は保険適用なら約2千円程度ですが、市販薬では7千円以上になること。

根室市では高校生まで医療費が無料ですが、保険が外れると、アトピーのお子さんが使う保湿剤で年間5〜8万円の負担が発生する計算になります。

また、「とりあえず市販薬で様子を見よう」と自己判断することで、病気の重症化や副作用の見逃しにつながる。

新しい負担増の案も

最近では「OTC類似薬は薬価の25%を定額で自己負担し、残りに保険を適用する」という案も出ています。一見、妥協案のように見えますが、実際には負担が3倍以上になるケースもありました。

2つ目は、医療資源の有効活用。軽い症状は市販薬で対応してもらい、病院は重症患者に集中することで、医師不足などの課題に対応しようという考えです。

私たちの医療制度は、誰もが安心して治療を受けられる社会の土台です。病気は選んでなるものではありません。お金の心配無く、必要な医療を誰もが受けられる社会を守るために、声を上げていきましょう。

25%定額案（薬価3,000円の場合）

現在：薬価3,000円×1割＝300円

新案：①薬価の25%（750円）を定額で負担＋税10%
②残り75%（2,250円）に1割負担→225円
③合計：825円＋225円＝1,050円

OTC類似薬は3倍以上の負担増に！

確定申告で暮らしを守ろう

「年金暮らしだから確定申告は関係ない」は間違いです。釧路生活と健康を守る会の磯貝久事務局長に、確定申告のメリットを聞きました。



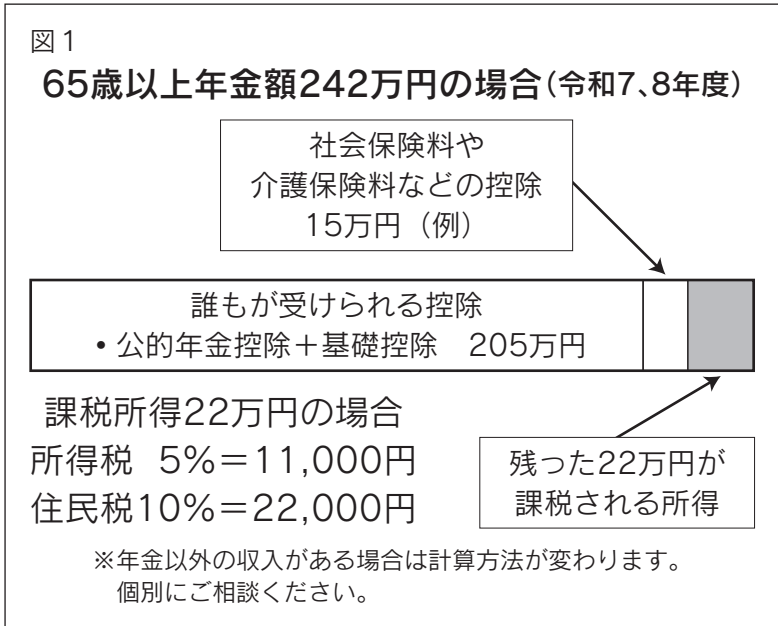
釧路生活と健康を守る会
磯貝 久 事務局長

申請を見落としがちな控除

「控除」とは、収入から一定の費用を差し引いて、税金の負担を軽くする仕組みです。申請可能な控除を活用することで所得の課税される部分を減らすことができます。所得税は課税所得に応じて5%、住民税は10%です。（図1）

【医療費控除】
医療費は年間10万円を超えた額が控除の対象です。

【扶養控除】
離れて暮らす親の生活費や介護施設の費用を負担している場合、子ども世帯が親を扶養に入れて確定申告をすることがあります。（所得税48万円・住民税38万円の控除）



重要なのは、生計を共にする家族全員の医療費を合算できるという点です。さらに介護サービス利用料のうち、「医療費控除対象額」も合算できます。ご夫婦二人分、あるいはご家族の介護費用を合わせたら10万円を超えるケースは珍しくないので確認しましょう。

【特別障害者控除】
あまり知られていませんが「要介護認定」を受けている場合、控除額27万円の「特別障害者控除」を利用できる可能性があります。特に要介護度が3以上の人は対象となりやすいので、お住まいの市町村の窓口で障害者控除対象者認定書の交付を相談してください。

【扶養控除】
離れて暮らす親の生活費や介護施設の費用を負担している場合、子ども世帯が親を扶養に入れて確定申告をすることがあります。（所得税48万円・住民税38万円の控除）

節税以外のメリットも

確定申告相談会（無料）

2月20日(金)14:00～15:30

会場：道東勤医協会館
個別相談も随時受け付けています。
磯貝090-7051-1176

さらに、控除によって課税所得が0になれば住民税非課税世帯になります。

住民税が非課税になるとの効果は非常に大きく、介護施設の利用料の自己負担限度額が下がる、灯油代助成や高額療養費制度など、福祉サービスの対象になる

・国民健康保険料や後期高齢者医療保険料が軽減される

など、幅広い負担軽減につながります。

年金だけでは足りないときの選択肢

確定申告をしても生活が苦しい場合は、生活保護の利用も検討しましょう。最低生活費に満たない年金収入の不足分を補ってくれる制度です。医療費や介護費の自己負担も原則無料になります。

これは誰もが持つ正当な権利です。



戦争で儲ける闇の社会

軍属の船員として戦争を経験した曽我勇さんに聞きました。



釧路市在住
曽我 勇さん
昭和2年生まれ
(終戦時17才)

16歳で軍属に

戦争末期は船員が不足していたため、船員を闇で斡旋する「周旋屋」という人たちがいました。そこで山口県の会社を紹介され、16歳の私に「前借り」という支度金を三千円もくれました。家が一軒三百円で建つ時代ですから、とんでもない大金です。

ところが、船員仲間が「前借りを一万円くれる会社を見つけた」というので、寮を脱走。身を寄せたのは、退役した高級将校たちが作った、海軍の仕事を請け負う会社でした。軍の特権を背景に、物資の闇取引など

終戦十四日前、

終戦直前の八月一日。約四百トンの「唐津丸」という新造輸送船の船員となり、朝鮮に向けて出航しました。朝鮮で仕入れた石炭を上海で売れば三百倍になるといって話でした。

で莫大な利益を上げていたようです。

私たちの暮らしは潤っていました。軍の物資が回ってくるので、三食炊きたての白米、肉や魚も食べられ、給料も驚くほど良い。身分証を見せれば映画も買い物も半額。仲間と遊びにふけることも多く、お金が降って湧いてくるような感覚で、何も困らない愉快な暮らしでした。

周りの会社も、社長は「元海軍中將」や「元関東軍の偉い人」ばかり。軍の中に、そうした会社を束ねる部署があったようです。

足を失う

船上で昼食を済ませたころ、十三機の飛行機が頭上を通過していききました。日本軍かと思ったその編隊は、引き返してくると突然攻撃してきました。最初の機銃攻撃でとなり

にいた船長は頭を撃ち抜かれ、血が吹き出していました。近くに爆弾が落ちると、船が立ち上がるかと思うほどの衝撃。米軍機はもてあそぶように一機ずつ順番に急降下しては、機銃や爆弾を浴びせてきます。

したが、米軍機は射的で遊ぶように撃ち続けます。近くに着弾するたびに水圧や熱さを感じながら、必死に船から離れました。

戦争で困るのは一般人

私は昭和二年生まれで、戦争は日常でした。戦争がなければ社会が回らないような感覚。教育もそうでした。

戦争で儲けるのは、一部のずる賢い連中だけです。一番困るのは、私たち一般人の人間。無抵抗であつても、面白半分に襲われ、命を奪われる。私たちを守るはず

軍人の損耗率、陸軍20%、海軍16%に対し、船員は43%と非常に高く6万人以上が戦没しています。また、戦時特例によって養成校の卒業年限が大幅に短縮され、多くの少年船員が犠牲になりました。

戦没船員の年齢別分布

年齢	人数(推計を含む)
14	988
15	2,868
16	3,184
17	3,967
18	4,208
19	3,845
10代合計	19,060
20代	16,610
30代	13,196
40代以上	11,777
合計	60,643

公益財団法人 日本殉職船員顕彰会HPより

第26回『いつでも元気』交流会

講演 絶滅の危機に瀕した野生生物と共生するために

～釧路湿原のメガソーラー問題にもふれて

講師 猛禽類医学研究所 代表
獣医師

さいとう けいすけ
齊藤慶輔さん

日時 2月21日(土)
13:30～15:00

場所 はるか薬局3階会議室
参加無料・予約不要

問い合わせ先
道東勤医協友の会連合会
TEL0154-24-6623



齊藤さんは傷病鳥の治療や野生復帰、生息環境の改善に力を注ぎ、その立場から湿原周辺のメガソーラー建設に反対の声を上げています。



管理栄養士の 今月一品

第83回

米粉を使った簡単チョコケーキ

(1人分) エネルギー 138kcal たんぱく質 26g
脂質 18g 塩分 0g 食物繊維 12g



米粉と低カロリー甘味料を使用したカロリーと糖質を抑えたデザートです。材料を混ぜてレンジで加熱するだけなので簡単に作れます。

材料 4人前

絹豆腐.....150g
米粉.....30g
無糖ココア.....18g
低カロリー甘味料
(パルスweetなど).....5g

作り方(調理時間 15分)

- ①材料を計量し準備します。今回の甘味はパルスweetを使用しましたが、他の低甘味料でもかまいません。
- ②ボウルに豆腐以外の材料を入れ、軽く混ぜ合わせておきます。
- ③まず、絹豆腐を入れ粒が無くなりなめらかになるまで良く混ぜます。なめらかになってから米粉・ココア・甘味料を加え更に混ぜます。
- ④耐熱容器(口径10cmくらい)にクッキングシートを敷き、材料を流し入れ、電子レンジ(600W)で6分加熱します。※豆腐を使用しておりますが、表面の白さがなくなれば火が通っています。粗熱をとり、冷蔵庫で1時間程度冷やします。
- ⑤半分にカットし、お皿に盛り付けて完成です。(ヨーグルトは飾りです。)

乳がん検診実施中 (予約制)

診察・検査を女性スタッフのみで実施しています。

ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとお聞かせください～
日時/2月25日(水)13:30～15:00
場所/協立病院1階 相談室
※協立病院の受付窓口にお声がけください
主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院
問合先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (代表)

いっぴく いっぽ ワンピース

米など配り健康相談も

ひまわりフレンドパントリー
12月20日、市内2か所の
会場で「ひまわりフレンド
パントリー」を開催。美原
地区会館には、開始前から
20人を超える人が並びまし
た。米2キロとレトルト食
品や日用品の詰め合わせ50
セットが30分ほどで配ら
れ、受け取った来場者から
は笑顔がこぼれました。健



大合唱のクリスマス会

12月23日、高齢者住宅す
ずらんでクリスマス会を開
き、入居者と職員、ボラン
ティアあわせて約40人が参
加しました。
入居者さんの詩吟に続け
て、同施設の白田圭一所長
が得意のかくし芸「傘回し」
を披露。見事に傘の上で回
るボールに歓声があがります。

平和願いもちつきで交流

第59回矢別平和もちつき・望年会
「憎いやつをつく」の語呂
あわせで、例年12月29日に
行っている「矢別平和も
ちつき・望年会」。昨年も
同日に矢別旧川瀬牧場の
D型ハウスで開催され、道
内外からおよそ70人が集ま
りました。用意したもち米
は25キロ。参加者が交代で
杵を握り、もちをつき上げ
ました。
つきたてのもちを雑煮や



❖2月 友の会支部の行事予定

厚 岸 支 部	「睡眠について」	17(火) 14:00	住之江地区集会所
ぬさまい支部	「総合診療医について」	18(水) 14:00	富 士 見 会 館
第26回「いつでも元気」交流会		21(土) 13:30	はるか薬局3階

❖2月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄 北 支 部	ふまねつと&ボッチャ		19(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛 国 支 部	ふまねつと&ボッチャ		2(月)・15(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛 国 会 館
たんぼぼ支部	モ ル ッ ク		13(金)	14:00	第2金曜	若 草 会 館
	ふ ま ね っ と		27(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部	陶 芸 教 室		4(水)・18(水)	18:00	第1・3水曜	生 駒 宅
			5(木)・19(木)	13:30	第1・3木曜	
			6(金)・20(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥 取 支 部	た ん ぼ ぼ 会		2月は休み			鶴 風 荘 (祝日は休止)
	ボ ッ チ ャ 鳥 取		11(水)・25(水)	13:00	第2・4水曜	
	百 人 一 首 の 会		12(木)・26(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふ ま ね っ と		16(月)・24(火)	10:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔 <small>(えがお)</small>		9(月)・23(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふ ま ね っ と		2(月)・16(月)	13:00	第1・3月曜	大 楽 毛 生 活 館
	太 極 拳		9(月)・23(月)	10:00	第2・4月曜	
芦 野 支 部	け ん こ う 体 操		18(水)	10:00	第3水曜	芦 野 会 館
ぬさまい支部	ふまねつと+ボッチャ		16(月)	13:00	第3月曜	緑 風 荘
桜ヶ岡支部	ふ ま ね っ と		24(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春 採 支 部	ふ ま ね っ と		27(金)	13:30	第4金曜	望 洋 湖 上 会 館
	ボ ッ チ ャ		13(金)	13:30	第2金曜	
興 津 支 部	ふ ま ね っ と		10(火)	10:00	第2火曜	晴 海 町 内 会 館
	ボッチャ・お茶会		24(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふ ま ね っ と		23(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白 樺 支 部	ふ ま ね っ と		14(土)	10:00	第2土曜	桜 ヶ 岡 会 館
阿 寒 支 部	ふ ま ね っ と		2月は休み			阿 寒 町 公 民 館
釧路町支部	ふまねつと例会		9(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
			19(木)	13:30	第3木曜	河 畔 地 区 会 館
			25(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標 茶 支 部	ふ ま ね っ と		17(火)	10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
根 室 支 部	ふまねつと	A	7(土)・21(土)	9:30	第1・3土曜	ね む ろ 医 院
	ストレッチ	B	7(土)・21(土)	10:30	第1・3土曜	
白樺・桜ヶ岡支部	ボ ッ チ ャ		15(日)	10:00	第3日曜	桜ヶ岡中央会館

●詳しくは、道東勤医協法人事務局 (0154-25-6479) までお問い合わせください。

声・こえ・VOICE

釧路市 梅津正枝さん
ケアマフサークルの皆さん
の笑顔が幸せそうで素敵
ですね。作品も生き生きし
て見えます。



釧路市 高橋明子さん

根室市 相川洋子さん
若い医師たちが総合診療
を熱く語っていて、とても
心強く感じました。これか
ら地域のためによりしく
お願いします。



釧路市 平井洋子さん

札幌市 小山内洗さん
医療費の改悪と軍事費の
異常な増大が許せません。
日本の政治はひどい悪化の
道をたどっています。地域
医療へ献身されているみな
さんに敬意を表します。



平取町 服部肇さん

※掲載の方に図書カード
贈呈。

おたのしみパズル

ヒント…つゆや塩、タレなど
お好みで
2026年4月号の本欄で。

あて先 〒085-0055
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-22-0275
E-mail: tomokai-news
@dotokin-medwel.or.jp

- ① ○○○ これも実力のうち?
- ② ○グ○ 「胡坐」をかく
- ③ ○ツ○ 幹部に貼って冷やした
り温めたり
- ④ ○○○ 対義語は「裏」

応募のきまり 二重丸の文字
を並べかえると、ある言葉にな
ります。解答は、ハガキ・FAX
・Eメール・二次元コードか
ら。住所・氏名・電話番号の記
入をお忘れなく。

賞品 抽選で正解者10人に図
書カード。

【12月号の正解発表】
正解 「フクビキ」
当選者(敬称略) 佐々木世津子、
鈴木直美、佐々木美佐、山口政
世、岡井いく子、加藤順子、伊東
義光、山根潤一、才田照文、干場
厚子 応募97通 正解83通

