

おくすり Q&A

高額療養費制度って何ですか？

Q. 高額療養費制度って何ですか？

A. 高額療養費制度とは 1 ヶ月の間にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、**一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が後で払い戻される制度**です。入院や手術、高額な薬の使用など予定がわかっている場合は事前に医療機関に申し出ておくことで最初から窓口負担が抑えられて便利です。マイナンバーカードに健康保険情報を紐づけされている方は、医療機関にかかる時にマイナンバーカードを受付などに設置してある専用のカードリーダーにかざすだけで高額療養費制度を利用できます。自己負担限度額は年齢および所得状況により設定されています。

<70歳以上の方の上限額（平成30年8月診療分から）>

適用区分		外来(個人ごと)	ひと月の上限額（世帯ごと）
現役並み	年収約1,160万円～ 標準83万円以上／課税所得690万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1 %	
	年収約770万円～約1,160万円 標準53万円以上／課税所得380万円以上	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1 %	
	年収約370万円～約770万円 標準28万円以上／課税所得145万円以上	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1 %	
一般	年収156万～約370万円 標準26万円以下 課税所得145万円未満等	18,000円 〔年14万4千円〕	57,600円
非課税等	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

<69歳以下の方の上限額>

適用区分		ひと月の上限額（世帯ごと）
ア	年収約1,160万円～ 健保：標準83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1 %
イ	年収約770～約1,160万円 健保：標準53万～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1 %
ウ	年収約370～約770万円 健保：標準28万～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1 %
エ	～年収約370万円 健保：標準26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税者	35,400円

参照：厚生労働省保険局ホームページ

さらにご負担を軽減するために同じ世帯で同じ医療保険に加入している方の自己負担分を合算することができます（69歳以下の方の受診については2万1千円以上の自己負担のみ合算）。また自己負担限度額の上限金額を超える負担が、過去12か月以内に3回以上ある場合は4回目から上限金額が低く抑えられる仕組みもあります。ご不明な点は職員にお気軽に質問してください。

執筆薬剤師 井上 有加

わたしの健康とくすり

第354号



今月の内容

- ・ 疾患シリーズ 神経の病気
- ・ ちょっとお耳を…… 嗅覚から涼を呼ぶ
- ・ おくすり Q & A 高額療養費制度って何ですか？

2025年7月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

神経の病気

神経は体中を巡っています。多くの病気は神経の異常が原因になります。

神経系には中枢神経と末梢神経があり、**中枢神経**は考え、体全体に指示を出します。

末梢神経には**体性神経**と**自律神経**があり筋肉や臓器をコントロールします。

右手の親指と人差し指で左手をつなげてみてください。指に力を入れるのが運動神経、「痛い」と感じるのが感覚神経です。

意識しなくても呼吸が出来るのは自律神経がコントロールしているからです。心臓、胃腸なども自律神経の支配下にあります。自律神経は交感神経と副交感神経の拮抗でバランスをとります。

交感神経が興奮すると心臓がドキドキして血管が広がり、瞳孔も開いて気管支も拡張します。多くの酸素を吸って血液を送り出し、よく見て力を出す準備を整える。つまり喧嘩の準備をするのが交感神経です。

怒鳴り合うと声が擦れますが、これは**副交感神経**が抑制されて唾液の分泌が減っているからです。副交感神経が興奮すると瞳孔は縮小、心臓はゆっくり、筋肉の血管も細くなって気管支も収縮します。これは休む状態、体は休んでも消化液の分泌や消化管の運動が亢進します。だから胃潰瘍や十二指腸潰瘍は寝ているときに悪化することが多いのです。

大脳細胞の伝達が過剰興奮することによって発作を繰り返すのが**てんかん**。けいれん発作や失神の症状があり、精神・運動・感覚・自律神経機能にも影響します。治療薬は眠気を催すので注意します。

中脳にある黒質ドパミン神経細胞の脱落で神経がつながらなくなるのが**パーキンソン病**。ふるえ、筋肉の強ばり、不随意運動が起きます。治療薬によって妄想や幻覚が出ることもあります。勝手に中止してはいけません。

神経の障害によるふるえを**振戦**と言います。原因にはパーキンソン病、薬物依存、各種中毒、糖尿病による**末梢神経障害**でも起きることがあります。

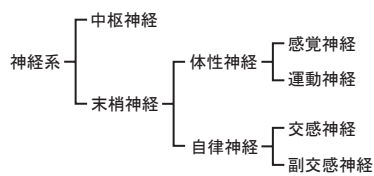
運動神経が障害されて体が動かなくなってゆくのが**筋萎縮性側索硬化症 (ALS)**です。原因不明で治療方法も確立していません。

神経から筋肉に指令が伝わらなくなり、疲れやすく力が入らなくなるのが**重症筋無力症**です。治療薬には免疫抑制薬などもあり感染に注意が必要です。

頭痛や**片頭痛**の原因は脳血管の拡張と言われています。治療薬は副作用があり服用方法が複雑な時があります。

慢性疾患や損傷で疼痛が持続するのが**慢性疼痛**です。癌の末期や神経障害が原因です。

多くの人々にとって一生縁のない病気かもしれませんが、万が一罹患したら生涯付き合わなければなりません。高齢化によって罹患する確率も増えています。躰きやすい、疲れやすいなどの症状が続いたら神経内科に受診してください。そして治療が始まったら必ず**かかりつけ薬剤師**を作って相談しながら病気と闘うことです。



ちょっとお耳を……

嗅覚から涼を呼ぶ



昨年の夏は、本当に記録的な暑さでしたね。日本気象協会の発表によると、2024年夏(6～8月)の日本の平均気温は、2023年夏と並んで**観測史上1位**を記録しました。気温が高いだけでなく、**高い湿度**も加わり、体感的には数字以上の過酷な夏でした。



蒸し暑さを乗り切るには、エアコンや冷たい飲み物といった物理的な涼しさを求めがちです。しかし、実は**五感**を刺激することで、体感的に涼しさを感じ、心身ともに快適な状態を保つ方法があります。その一つが、**嗅覚から感じる清涼感**です。

植物が持つ香りは心を穏やかにし、気分をリフレッシュさせる効果があることが知られています。

そこで**夏におすすめの香り**をご紹介します。

- ◆ **清涼感のある香り**：ペパーミントやローズマリーのようなスーツとするミントの香りは、不快感を和らげ、気分をすっきりとさせてくれます。まさに夏にぴったりです。
- ◆ **柑橘系の香り**：レモンやベルガモットのようなフレッシュな柑橘系の香りは、親しみやすく爽やかで、じめじめとした気分を吹き飛ばし、明るさをもたらします。
- ◆ **樹木系の香り**：ユーカリやローズウッドのような森林浴をしているような樹木系の香りは、気持ちを落ち着かせ、リラックスしたい時におすすめです。



香りの力を借りることで、夏の不快感を和らげることができます！

日常生活のポイント

- ・好きなアロマオイルを2～3滴湯船に入れると、広がる香りに癒される！
- ・扇風機とアロマオイルで涼しげな香りを部屋の中に広げることができます！



今年の夏をより心地よく過ごすため、好みの香りを選び、日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか！

“あなたの夏を彩る香りは何ですか？”