

## 認知症

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることによって記憶や判断力の障害が起こり、社会生活を営む上で支障が出ている状態をいいます。日本での認知症高齢者の患者数は、2012年の時点で462万人と推計されており、65歳以上の7人に1人の割合となっています。これが2025年には約700万人まで増え、65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。

認知症には主に4つのタイプがあります。このうち、最も多いのがアルツハイマー型認知症で、認知症の3分の2以上を占めます。これは、脳内に異常なたんぱく質が蓄積し、神経細胞が破壊されることで引き起こされると考えられています。次に多いのが血管性認知症で、脳梗塞や脳出血が原因で起こるものです。その他、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症があります。

認知症の症状には「中核症状」と「行動・心理症状」があります。中核症状とは、脳の神経細胞が死ぬことでその人自身に起こる症状で、記憶障害、時間や場所がわからなくなる見当識障害、理解や判断力の低下、物事をスムーズに進められなくなる実行機能障害があります。一方、行動・心理症状は社会生活を営む上で問題と



なる症状で、暴言、暴力、興奮、抑うつ、幻覚、徘徊などがあります。現在のところ、認知症の進行を抑える薬はありますが、根本的な治療法はまだありません。認知症を予防するために最も有効なのは運動です。これは多くの研究結果で示されています。運動によって血流がよくなること、記憶を司る海馬が発達し、脳全体の容積が増えることが分かっています。また、青魚に含まれるEPA・DHAは、記憶力の維持に役立つといわれています。毎日青魚を食べるのが難しい場合、効率良く摂取できる健康食品を生活に取り入れるなどして、健康寿命の延伸を目指しましょう。



冬場の脱水  
冬の空気は乾燥しやすく、肌もかさつき季節となります。特に室内では暖房器具の使用により湿度が下がり、皮膚や粘膜が乾燥し、呼吸器が弱くなります。うちに体の水分が失われていきます。また、冬場は夏場に比べて汗をかくことが少ないため、積極的に水分補給することが少なくなり、水分不足になる可能性があります。さらに体の水分は夜寝ている間にも失われているため、寒いからと暖房器具をつけたまま寝ていると、脱水症状を引き起こしてしまうおそれもあります。脱水状態になると、手先などの皮膚がカサカサする、口の中が粘る、



だんだんと年末も近づいてくる時期ですが、皆さんはセルフメディケーション税制を利用していますか？既に利用されている方もいれば、名前は聞いたことがあるけどよく分からないという方もいるかもしれません。セルフメディケーション税制とは、2017年から2021年の間の医療費控除の特例で、きちんと健康診断などを受けている人が一部の市販薬を一定額以上購入した場合に、所得控除を受けられるという制度です。市販薬のうち、医療用からスイッチされた特定成分を含む医薬品を年間1万2000円を超えて購入した際に、1万2000円を超えた部分の金額（上限金額：8万8000円）について所得控除を受けることができます。

## セルフメディケーション税制

利用していますか？

従来の医療費控除は、医療費の合計が10万円を超えなければ活用できませんが、セルフメディケーション税制では1万2000円となるため、より活用しやすい制度になっています。従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制は同時に利用することができませんので、状況に合わせてどちらを利用するか選びましょう。

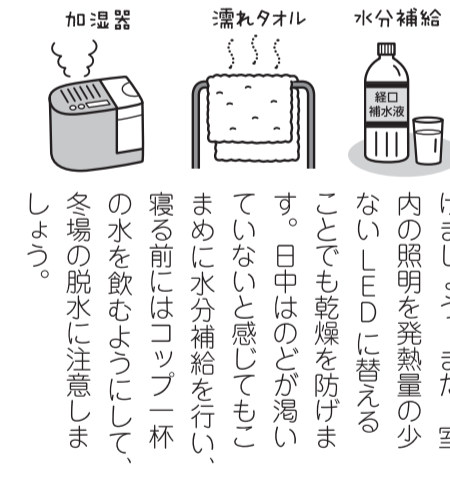
セルフメディケーション税制の対象となる医薬品は、医療用としての実績があり安全性などが確認されて一般用に転用された「スイッチOTC」と呼ばれるものです。2019年7月現在、風邪薬、胃薬、鎮痛薬など約1800品目が対象です。この商品が対象なのかは、パッケージやシートを見ると確認できます。対象医薬品のパッケージにはセルフメディケーション税制の対象である旨を示す識別マークが掲載されています。また、購入時に発行されるシートには★などの印がついていて、「★印はセルフメディケーション税制対象商品です」などと記載されている場合があります。

軽度な体の不調を市販薬を利用して自分で手当てすることは、QOL（生活の質）の改善に役立つだけでなく、国の財政を圧迫している医療費の適正化にもつながります。どの商品を選んでいいか分からないときには、薬局・薬店で薬剤師や登録販売者に相談してみましょう。



体がだるくやる気や活力が低下するなどの症状や、酷い時にはめまいや立ちくらみが起こります。軽度の脱水を放置していると、血管や内臓、脳などを正常に動かすために必要な酸素や栄養素が行き渡らず、思わぬ病気につながるおそれや、命にかかわる場合もあります。特に高齢者は、どの渴きを感じにくくなるなど感覚が鈍くなって脱水に気づかないことが多く、周囲の人が気づいてあげることが大切です。脱水状態では、手の甲をつまんで離した状態に戻るまでに3秒以上かかるか、爪を圧迫して爪の色が白からピンク色に戻るまで3秒以上かかります。くっつきしているなど様子がおかしいときには、チェックしてみましょう。

脱水を起こしている人には、十分な水分とミネラルを補う必要があります。水だけを飲んでしまうと、水



体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

# あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
TEL:0952-33-0346  
FAX:0952-33-0341  
営業時間:AM9:00~PM7:00  
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店