

知って得する！ジェネリック医薬品！

『ジェネリック医薬品』って何？

先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、同じ有効成分を使った、品質、効き目、安全性が同等で、低価格なおくすりです。

1.安い!!



先発医薬品より3～5割ほど安価です。
患者さんの自己負担額の軽減だけでなく、
国民医療費の抑制にもつながります。

2.効き目・安全性は同じ!!



先発医薬品と同じ有効成分が同じ量含まれており、
効き目も安全性も同等です。
※先発医薬品と同様に製造管理や品質管理
が厳しくチェックされています。

ジェネリック医薬品使用割合

千葉県平均	78.2%
勝浦市	79.3%(県内18位)
いすみ市	78.0%(県内28位)
大多喜町	86.9%(県内2位)
御宿町	—

(平成31年3月、数量ベース)
出典:厚生労働省 調剤医療費の動向調査

3.飲みやすい!!

先発医薬品より飲みやすく改良されたものがあります。
※先発医薬品と色や形などが異なるものがありますが、
効き目に差はありません。



小さくして飲みやすく!



にがいよ～ 飲めたよ～
苦味を抑えて飲みやすく!

ジェネリック医薬品を
希望する場合は、
医師・薬剤師に
相談してください。



<問合せ先: 総務企画課>

12月1日は「世界エイズデー」です

○夷隅保健所では、無料・匿名でHIV検査(予約制)を行っています。

日時: 毎月第1・3月曜日 9:30～10:30

受検項目: 性感染症(HIV・クラミジア・梅毒)、肝炎ウイルス(B型肝炎・C型肝炎)

治療法の進歩により、HIV陽性者は治療の早期開始・継続することでエイズの発症を予防し、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることができるようになりました。

また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

<問合せ先: 健康生活支援課>

家庭でも注意!! レジオネラ症の脅威!!

レジオネラ症とは?

レジオネラ症とは、人に肺炎などの病気を起こすレジオネラ属菌による感染症です。特に乳児、高齢者、その他の病気などにかかった抵抗力の低い人はかかりやすく、平成30年は、全国で年間に2,130人が発症し、52人がなくなっているため注意が必要です。



レジオネラ症はどうやって発症するの?



レジオネラ属菌は、加湿器、循環式浴槽などで管理が不十分な場合には増殖するおそれがあります。このレジオネラ属菌に汚染された水の飛沫を口から吸い込むことで感染し、高熱、吐き気、下痢、呼吸困難、意識障害などの症状を発症することがあります。

【加湿器・浴槽の日々の清掃を!!】

- *****
- ◎レジオネラ症予防のためのポイント
- 加湿器**
 - 加湿器の給水タンクは、水のつぎ足しはやめ、毎日新しい水に交換しましょう。
 - 取扱説明書に従って清掃し、「汚れ」「ぬめり」がないことを確認しましょう。
 - 浴槽**
 - 毎日お湯を抜いて、浴槽内部を清掃しましょう。
 - 循環式浴槽(24時間風呂や追い炊き機能付き風呂)は、定期的に配管洗浄等を行うなど取扱説明書のとおり維持管理しましょう。
- *****

<問合せ先：健康生活支援課>

猫の室内飼いをしましょう



猫には猫同士のケンカや食器の共有でうつる病気があります。

外に出したことで、病気をうつされたり、交通事故による思わぬケガ、さらには最悪のケースも…。そんな不幸は、飼い主さんはもちろん、猫自身も望んではいません。室内飼いであれば、迷子になったり、近所迷惑になるリスクも無くなります。

オス猫は子供を産むことはないし、去勢手術しなくても大丈夫とっていませんか?

去勢していないオス猫を外に出すと、野良猫の繁殖に一役買ってしまう。「オス猫だけを飼っていけば増えない」という考えでは「知らぬ間に猫が家族を連れて帰ってきた。」ということにもなりかねません。

「うちは庭も広いし…」 「うちの畑でしているから…」 なんて言う飼い主さんへ



本当にそこだけで排泄しているのでしょうか? 知らないところで【よその猫が来て敷地に糞尿をされる】と困っている人がいるかもしれません。餌をやるだけが世話ではありません。猫用トイレを用意し、そこで排泄させるように心がけましょう。

※千葉県動物の愛護及び管理に関する条例では、猫の室内飼いを努力義務としています。

<問合せ先：健康生活支援課>

カンピロバクターによる食中毒を予防しましょう

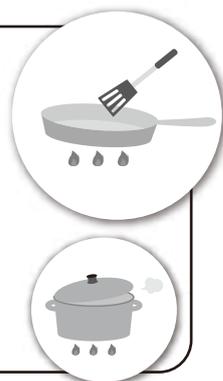
カンピロバクターは、食中毒を起こす細菌で、鶏や牛、豚などの腸管内に生息し、食肉（特に鶏肉）などを汚染します。カンピロバクターは、少量の菌量でも食中毒を発症し、主な症状は、下痢、腹痛、発熱などです。

十分な加熱調理と二次汚染防止を徹底すれば、比較的容易に防げるはずのカンピロバクター食中毒ですが、毎年多発しています。

食中毒予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」を守り、食中毒を予防しましょう。

◆カンピロバクター食中毒の予防方法◆

- 生肉などは、早めに調理し十分加熱すること。
(中心部まで75℃以上1分間以上で加熱することが重要です。)
- 生肉と調理済食品は、別々に保管すること。
- 調理器具を使い分け、使用後の洗浄消毒を十分に行うこと。
- 生肉などを取り扱った後は、十分に手を洗うこと。
- 食品は、低温で保存すること。



★
食中毒メモ
★

<平成30年食中毒原因物質別発生状況(千葉県の患者数上位)>

- ①ノロウイルス ②カンピロバクター ③腸管出血性大腸菌



<問合せ先：健康生活支援課>

それでも使いますか。大麻。

大 麻は世界で最も乱用されている薬物です。インターネット等において、「身体への悪影響がない」などの誤った情報が流れていますが、幻覚作用、記憶障害、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こします。

大麻を乱用すると…

- ・酩酊感
- ・イライラする、不安になる
- ・集中力がなくなる

長く続けていると…

- ・幻覚、妄想(大麻精神病)
- ・ものを考えられなくなる
- ・なにもやる気がしない(無動機症候群)



大麻樹脂



乾燥大麻

大麻を違法に栽培した場合は、7年以下の懲役、違法に所持した場合は、5年以下の懲役が科されます。



<問合せ先：総務企画課>



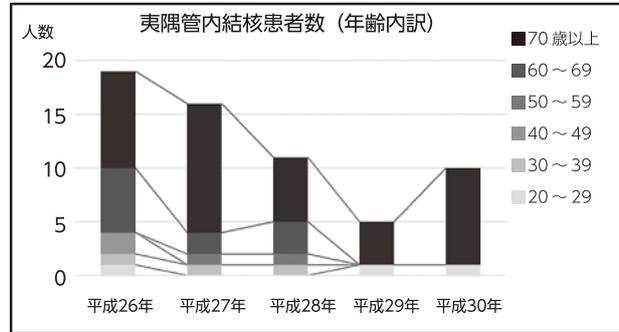
高齢者の結核が増えています！



日本でも1950年代までは「国民病」「亡国病」と恐れられ、死亡原因の第1位でした。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、昔の病気と違っていたら大間違いです。今でも、1日に46人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている**日本の重大な感染症**です。

夷隅管内では、年間の結核患者数にばらつきはありますが、例年共通しているのは、70歳以上が半数以上を占めていることです。

高齢者の結核は、抵抗力が落ちているため**結核に特有な「咳」「痰」が出ないときもあります**。下記の症状がある場合は、事前に医療機関に電話し、早めに受診しましょう。



- ◎2週間以上の咳、痰
- ◎最近急に体重が落ちた
- ◎食欲がない
- ◎寝汗をかく
- ◎微熱が続く
- ◎体がだるい
- ◎息切れがひどい

<問合せ先：健康生活支援課>

ご存じですか？

糖尿病の慢性合併症は「えのき」と「しめじ」で覚えておきましょう。

糖尿病の慢性合併症はどうしておきるのでしょうか？

血液中の糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまましていると、血管が傷ついたり、詰まったりして血流がとどこおってしまいます。このように、高血糖が原因で血管とそれにつながる臓器が障害されると、糖尿病に関連する様々な合併症が起こってきます。

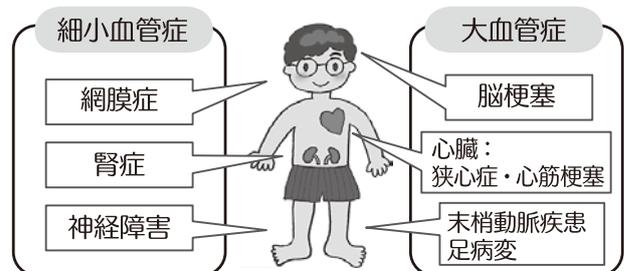
糖尿病の慢性合併症は大きく2つに分類されます

細小血管症（細かい血管が傷つく）

- し 神経の障害 手足のしびれ、こむら返り
- め 目の障害 糖尿病網膜症
- じ 腎臓の障害 糖尿病腎症→透析

大血管症（動脈硬化が引き起こす）

- え 壊疽（えそ）足病変
- の 脳梗塞
- き 急性心筋梗塞・狭心症



どのような慢性合併症があるのか知っておくこと、担当医と相談しながら定期的に合併症に関する検査を受けることが大切です。

出典：糖尿病情報センターホームページ

<問合せ先：地域保健福祉課>