



どっちが正解？

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
すべての施術に
健康保険が使える
○×どっち？



治療のための
施術だったら
○でしょ。

答えは×です。 整骨院・接骨院で健康保険が使える施術は限られているから。

解説

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- ⇒ 打撲
- ⇒ ねんざ
- ⇒ 挫傷（肉離れなど）
- ⇒ 骨折※
- ⇒ 脱臼※



※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

こんなケースは全額自己負担になります

（健康保険は使えません）

- ⇒ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ⇒ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ⇒ 過去の交通事故等による後遺症
- ⇒ 症状の改善が見られない長期の施術
- ⇒ 病院などで治療中の負傷



※ 仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。



整骨院等で施術を受けたときは…

- 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。



いつまでも症状が改善しないときは整形外科などの専門医を受診しましょう

整骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。ケガだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています。



あなたの高血圧症の薬、ジェネリックでもっとおトクに

監修 ■ 医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー 薬剤師 堀美智子



下表は高血圧症で処方される薬の一例ですが、「新薬（先発医薬品）」を「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」に切り替えると、薬剤費がかなりおトクになることがわかります。

ジェネリック医薬品が安いのは、新薬の特許が切れたあとに同じ有効成分を使って作られており、開発コストが低く抑えられるため。添加物や製造工程が新薬と異なる場合がありますが、薬の吸収や排泄などが同等であることを国が審査・確認しており、今では多くの薬局でジェネリック医薬品が推奨されています。

それでも心配な人には、まず短期間だけジェネリック医薬品を使ってみる「おためし調剤」（分割調剤）もあります。その後問題がなければ残りもジェネリック医薬品を調剤してもらおう、あるいは不安があれば元の薬に戻すといったことができるため、薬局で相談してみるとよいでしょう。

● Ca拮抗薬：血管を拡張させる薬（5mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 40円×365日 = 14,600円	4,380円
ジェネリック	1日分 20円×365日 = 7,300円	2,190円

2,190円おトク!

● ARB：血圧を上げる物質の働きを抑える薬（20mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 100円×365日 = 36,500円	10,950円
ジェネリック	1日分 30円×365日 = 10,950円	3,290円

7,660円おトク!

● ACE阻害薬：血圧を上げる物質の働きを抑える薬（5mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 50円×365日 = 18,250円	5,480円
ジェネリック	1日分 20円×365日 = 7,300円	2,190円

3,290円おトク!

※上記の薬価（薬代）は2020年7月30日現在のものです。また、薬価のみを計算したもので、実際に支払う医療費には、別途、調剤基本料や薬剤服用歴管理指導料、薬剤情報提供料などが含まれます。
 ※用量、薬価等は一例であり、薬剤やメーカーによって価格は異なります。なお、薬価は点数に「五捨五超入」という特別の計算ルールがあります。自己負担分は四捨五入され10円単位での支払いとなり、上記は3割負担の場合です。

新薬より改良されたジェネリック医薬品も



ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも服用しやすい工夫がされているものがあることはご存じですか？
 例えば、錠剤のサイズや形状を変更したり、味や匂いを改良するなどしてのみやすくして

いるものがあります。また、少量の水や唾液ですばやく溶けるようにした錠剤（湿性錠）なども作られています。

該当する新薬に関する市場調査を行って患者さんの声を取り入れ、新薬の開発時にはなかった製造技術などを用いて、より安心・安全・快適に使えるようにしているのです。

歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ^{*}に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

※腸内フローラ… さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

Q. 歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A. 歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



身につけよう 脳トレ習慣

アドバイザー：公立諏訪東京理科大学 情報応用工学科教授 篠原 菊紀

利き手と反対の手を 使ってみよう

“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。



初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。



中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。



上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくと成長を感じられます。

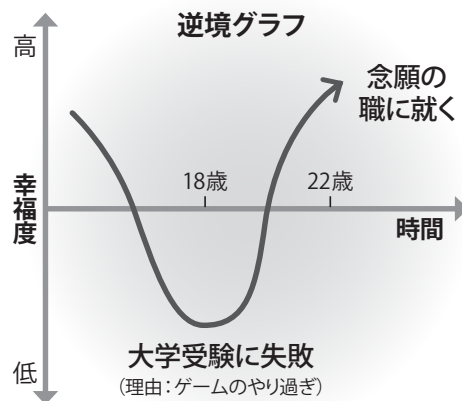




人生を実りあるものにする「レジリエンス」

もとは物理学の用語で、近年心理学で用いられるようになったレジリエンスは精神的な回復力や防御力という意味を持ち、精神的なダメージに対して強くなる「跳ね返す力」ともいべきものです。これを鍛えるための5つの要素が「自尊心」「自己効力感」「楽観性」「人間関係」「感情コントロール」となります。

レジリエンスを高める方法のひとつに「逆境グラフ」があります。これは自分がこれまでの人生で幸せだったこと、不幸だったことを折れ線グラフで描くものです。幸せだったときはどういう感情をもったか、不幸だったときはどのように乗り越えて、何を思ったかなどをグラフの山と谷の部分に記入していきます。再び試験が訪れたとしても、あのときと比べたら今の試験などたいしたことはない、気持ちをポジティブな方向に切り替えることができます。



良質な睡眠で免疫力アップ!

OECD(経済協力開発機構)が調査した33カ国のなかで日本人の平均睡眠時間はワースト1位という結果になっています。これにはスコットランドなど海外で行われている睡眠教育の場が少ないことや、もともとの睡眠に対する意識の低さに原因があるようです。

新型コロナウイルス対策として免疫力を高めるためにも「良質な睡眠」は重要です。ウイルスが体内に侵入したとき、最初にウイルスと闘ってくれるのが「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」であり、睡眠中にはこのNK細胞が活性化します。さらには睡眠が深くなると分泌される成長ホルモンには免疫力を強化する働きがあります。

良質な睡眠を確保するためには規則正しい生活を送ることが重要なので、昼間の日光を浴びることもおすすめです。日光で交感神経を活性化させることで活動的に行動するようになり、適度に体が疲れることで眠りに入りやすくなります。



20~30分の日光浴が有効!

事業概要
(2020年9月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男女計
2,398人
1,699人
4,097人

平均標準報酬月額



男 351,058円
女 265,418円
平均 315,544円

被扶養者数



1,320人
1人当たり扶養率
0.32人

介護保険第2号被保険者数



1,131人