

わたらの 健康とくすり



第148号

今月の内容

- 調剤報酬の改定について
- 「朝ごはん」ノススメ
- インスリンの打ち方について

ウスバサイシン（ウマノスズクサ科）

山地の樹陰に生える植物で、一株に2枚のハート型の葉が付き、春、葉の間から短い花茎を出し、その先に1個の花を付けます。花は壺状で、先は3つの三角形の片になっています。根は多数の細根からなり、味が極めて辛いために細辛の名が付きました。この根は漢方で鎮咳、鎮痛に用いられます。葉は可憐なヒメギフチョウの食草として知られています。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2008年4月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協力 八王子薬剤師会



疾患シリーズ

平成20年4月から実施されている 調剤報酬の改定について

政府により診療報酬等の見直しが行われ、平成20年4月から調剤報酬点数と薬価（医薬品の公定価格）が変更になりました。八王子薬剤センター薬局における主な変更点は以下の通りになります（1点＝10円）。

【調剤基本料】

薬局における後発医薬品の調剤を推進する観点から、調剤基本料を引き下げた上で後発医薬品調剤体制加算が新設されました。

調剤基本料 改訂前 19点
（他には42点の薬局もあります） → 改訂後 18点
（他には40点の薬局もあります）

後発医薬品調剤体制加算 4点

※後発医薬品を調剤した処方せん受付回数が基準を満たした薬局の場合4点加算

【1包化調剤料】

1包化薬の算定要件が見直され、点数が引き下げられました。

改訂前

2剤以上の内服薬を服用時点毎に1包化した場合、処方日数が7日又はその端数を増す毎に97点



改訂後

2剤以上の内服薬又は1剤でも3種類以上の内服薬を服用時点毎に1包化した場合、処方日数が7日又はその端数を増す毎に89点

※1剤とは内服の調剤料を算定する単位です。同じ飲み方をひとつのグループと数えます。

【自家製剤加算】

内服薬の自家製剤加算（錠剤を潰したり半分にした時の加算）は、1調剤の点数から処方日数が増える毎に点数が加算されるようになりました。

改訂前

処方日数にかかわらず内服薬1調剤90点



改訂後

内服薬は処方日数が7日またはその端数を増す毎に20点

【薬剤服用歴管理指導料】（後期高齢者を除く）

薬剤服用歴管理料の算定要件に服薬指導加算が含まれ、点数が1本化されました。

改訂前

薬剤服用歴管理料 22点、服薬指導加算 22点



改訂後

薬剤服用歴管理指導料 30点

【後期高齢者薬剤服用歴管理指導料】

後期高齢者の場合、薬剤服用歴管理指導料の算定要件に薬剤情報提供料（お薬手帳）が含まれ、点数が1本化されました。

改訂前

薬剤服用歴管理料 22点
服薬指導加算 22点
薬剤情報提供料（お薬手帳） 15点



改訂後

後期高齢者薬剤服用歴管理指導料 35点

その他の点数については、待合室の掲示をご覧ください。ご不明な点がございましたら職員までお尋ね下さい。



ちょっとお耳を……

「朝ごはん」ノススメ

春になり入学、入社、異動などで新生活が始まっている方も多いでしょう。環境が変わるとそれだけで疲れますが、だからこそぜひ実行していただきたいのが、毎日の「朝ごはん」です。

★朝ごはんを食べることのメリットはこんなにあります★

(1) 仕事の効率アップ

寝ている間は体温が下がり、朝は1日のうちで最も体温が低いですが、食事をすると体温が上がり、体が目覚めます。脳の主な栄養源はブドウ糖なので、朝食でご飯やパンなどの炭水化物を食べることでブドウ糖が補給され、脳の働きが活発になり、仕事や勉強の効率も上がります。

(2) 便秘の解消

人間の体は、食事をとると消化器系が刺激され、それに伴い肛門の筋肉が緩みやすくなるようにできています。**朝ごはんを食べた後にトイレに行く習慣を付ける**と、毎朝の便通も良くなって快便生活が期待できます。

(3) 生活習慣病の予防にもなる？

朝食抜きの1日2食タイプは、**インスリン抵抗性**（体の中でインスリン<血糖値を低下させるホルモン>が働きにくくなる状態。長く続くと、糖尿病を引き起こすといわれます）や、**肥満**になる確立が高い傾向にあるようです。この状態が続けば、**生活習慣病を引き起こすリスクが高くなる**ともいえるのです。

(4) 栄養バランスを保つ

1食抜いてしまうと1日の栄養バランスを保つのは難しく、栄養バランスが乱れた状態が続くと、疲れやすくなったり、生活習慣病の原因にもなります。とくに野菜は不足しやすいので、朝食でも意識してとりましょう。そこでおすすめなのが**貝だくさんのみそ汁やスープ**です。これなら野菜が簡単にとれるだけでなく、睡眠中に失われた水分を補給し、体を温める効果も期待できます。

(5) ダイエットにも効果的？

朝ごはんを抜いてダイエットしよう！なんて思っていないですか？食事の回数が減り間隔があくことで、体がイザというときのためにエネルギーを蓄えておこうと働きます。また基礎代謝も悪くなることで、貯めた脂肪を分解する力も落ちていき、逆に**「太りやすい体質」**になることも…（お相撲さんも1日2食であの体をつくっています）。

健康な生活は1日3食規則正しい食事から始まります。朝きちんと起きてごはんを食べることで生活リズムが整い、朝ごはんは午前中の活動のためのエネルギー源となります。少しぐらい眠くても毎日の「朝ごはん」しませんか！



おくすりQ&A

インスリンの打ち方について 注意事項を教えてください

147号に次いで、インスリンの注意事項について紹介します。

Q. インスリンを打つ場所は？

A. 上腕、お腹、お尻、心ともも、です。

吸収速度はお腹、上腕、お尻、心とももの順に遅くなります。

一番よい場所がお腹です。お腹は最も吸収が速く、痛みも少ないからです。ただ、へその周りは避けましょう。

血糖のコントロールを安定させるためには、注射部位は毎日変えないようにしたほうがよいのですが、同じ場所に注射し続けるとその部位が硬くなってしまい、吸収にばらつきが出てしまいます。それを防ぐために、前に注射した場所から3 cmぐらいはなした場所に注射するのがよいでしょう。

Q. 注射針をつけたまま保管するとなぜいけないのか？

A. 注射針をつけたまま保管すると針先から液漏れが発生し、ゴムピストンが前進して隙間ができることがあります。隙間ができると正しい注射ができなくなってしまうので、針を装着したまま保管しないで下さい。また、カートリッジがひび割れた場合にもその箇所から液漏れが発生して隙間ができますので強い衝撃を与えないよう注意しましょう。

Q. なぜ空打ちを行うのですか？

A. 空打ちは、インスリンを正しく注射するために大切なことです。空打ちを行うことで、カートリッジ内の空気を抜き、液がきちんととることを確認できます。例えば、針がまっすぐ装着できていないと液が出なかったり、注入ボタンが重くて押せなくなり、正しい単位で注射することができません。これは空打ちをすれば気づくことができます。空打ちは液が出ることが確認できればよいのです。液の勢いが異なっても注入精度とは関係ないので心配はいりません。毎回必ず空打ちを行って正しく注射しましょう。

Q. インスリンが変色していたらどうしたらいいのか？

A. 注射の際、血液がカートリッジ内に逆流して赤色、茶褐色、ピンク色になることがあります。血液が混入した製剤の内部では、雑菌が繁殖することがありますので変色に気づいたら新しいカートリッジを使用してください。

これらの注意事項を守ってインスリンを正しく使用しましょう。