

クリニックレター 2015.12月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

体重を減らすコツとメリット

患者様のAさん(男性 56歳)は、もともと高血圧と高尿酸血症でお薬を飲んでおられましたが、2年前の健康診断で糖尿病予備軍と診断され、さらに、降圧剤を飲んでおられるにもかかわらず血圧が高めになっていました。このときの体重が74Kg。「体重を減らせば糖尿も血圧もよくなりますよ」と、炭水化物制限をお勧めしたところ、白米の量を半分にする生活と運動を続けられ、その後2年間で約6Kgの減量に成功されました。

その結果、HbA1Cが6.1から5.7と改善し、血圧も143/87が129/75と正常化、善玉コレステロールはなんと50mg/dlから75mg/dlと増加したのです。体重を減らす食事というと、①カロリー制限 ②脂質制限 ③炭水化物制限などが頭に浮かびますが、現在では、③の炭水化物制限がもっとも効果的と言われています。白米、麺、パン、果物、お菓子、これらを減らして、適度な運動を続けることによって、必ず体重を減らすことができます。特に、ご両親に糖尿病や高血圧の方がおられる場合や、20歳ごろの体重から10Kg以上も増えた、というような方は、是非、炭水化物制限を心がけて体重をコントロールすることが、生活習慣病の予防、改善に直結します。

私自身も、今から約15年前に、4ヶ月で体重を7Kg減らした経験があります。4年前から筋トレを始めたこともあって、筋肉量が増えた分、少し体重が元に戻りましたが、それでも、減量前の自分の写真を見ると、「え、こんなだったの!」と我ながらびっくりします。年末年始、どうしても、食べすぎ飲みすぎになりがちですが、上手に炭水化物を控えることで、この「危ない時期」を乗り切りましょう。

インフルエンザワクチン予防接種はお早めに

インフルエンザの流行期が近づいていました。昨年までのワクチンは3価(抗体が3種類入っている)でしたが、今年は、4価(A型・B型に対する抗体がそれぞれ2種、計4種の抗体が含まれています)に変更になっています。予防接種の効果が現れるのは接種後2-3週してから。予防効果の持続期間は4-5ヶ月とされていますので、できるだけ、年内に、予防接種を済ませていただきたいと思ます。



クリニックレター3月4月号で書きました「生薬逆ザヤ問題」が、11月27日付神戸新聞で記事になりました。記事のコピーをご希望の方は受付までお申し出ください。

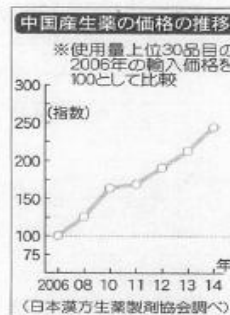


生薬高騰 薬局ピンチ

さまざまな病気の治療に使われる漢方薬のうち、数少ない「生薬」の価格が高騰し、卸売業者から薬局への納入価格が厚生労働省の定める薬価(公定価格)を上回る「逆ザヤ」現象が起きる。薬局では調剤料などで赤字を補

っているが、関係者は「このままでは生薬を扱う薬局が減少するだけでなく、保険使った処方箋も難しくなる」と指摘。国に対し生薬の引き上げを求めている。(片岡達美)

中国の人的費増、需要拡大



漢方を主に取り扱う調剤薬局(原価高騰が患者へのしわ寄せにならないか懸念される) 西宮市甲子園口2-8-31 西本クリニック

時価で輸入、定価処方で赤字

漢方の生薬は現在、約8割を中国から輸入。価格は薬価を前提に販売すると、近年急激に上がり、10年は1.80品目のうち7割ほどが約2.5倍に跳ね上がった。生薬総合卸「標本夫」を扱う西宮市の「たんぽぽ

製薬」では約1割で逆ザヤが生じているという。漢方薬の製薬会社などでつくる日本漢方製薬協会によると、中国の生薬生産業者の人的費高騰(富裕層を中心とした中国国内や欧米での需要拡大)や気候変動の影響による耕作面積の減少などが考えられるという。

「生薬 天然の薬用植物を加工した漢方薬。病状や体質に合わせて数種類を組み合わせて煮出して飲むことが多い。顆粒(かりぼ)状の漢方製剤の原料としても使

われる。日本漢方生薬製薬協会の関係者は「値上げは簡単ではない」と打ち明ける。近年は中国の一部地域で栽培を始め、さらに中国以外の国から輸入するものも少なく、コストも中国産より大幅に高い。漢方治療を行う西本クリニック(西宮市)の西本隆院長(60)は「漢方が患者の体全体をみながら治療できる方法。長い目でみれば薬を減らす。医療削減につながる」とし、「原価の上昇が薬価に及びつかない。生薬の保険診療を維持するには、市場価格に見合った薬価の値上げもやむを得ない」と指摘している。

兵庫の服用者「値上げ心配」

「年金生活なので、生薬が値上がりすると治療が続けられなくなる。昨年6月ごろから生薬を服用しているという芦屋市の女性(69)は不安な表情を浮かべた。胃がんの手術後、背中から腰にかけて痛みがひどく、腰掛けでいられるのはせいぜい1、2分。痛み止めも効かなかったという。困り果てて西宮市の西本クリニックで受診。血の巡りをよくし、免疫力を高める生薬を処方された。がんの再発・転移の抑制や、化学・放射線療法の副作用軽減などの効果も報告されている。

煮出した生薬を1日2回、空腹時に飲んだところ「3、4日で痛みやたるさが軽減し、驚いた」と女性。服用を続けると症状はさらに改善され、今では生薬を手放せないという。「薬代は月3千~4千円でこれが限界。保険がきかなくなったり、薬価が上がったりしないか心配」と話した。

協会の関係者は「値上げは簡単ではない」と打ち明ける。