



今秋はカープの戦いが早々に終わって残念ですが、ラグビーワールドカップで日本中が盛り上がっていますね。来年のオリンピックの前哨戦として、是非よい戦いを見せてもらいたいものです。カープにはまた来年、新体制のもと頑張ってもらいましょう。経済の方では消費税率アップ、それに伴うキャッシュレス化の波など、大きな変化がありました。軽減税率など、慣れるまではかなり混乱しそうですし、キャッシュレス化においては、ついていけない方もおられるのではないかと思います。これも来年のオリンピックを見据えて、世界に遅れているキャッシュレス決済を、税率アップのタイミングで、ポイント還元というにんじんをぶら下げることで一気に推し進めようという政府の考えだと思います。実際ここにきてキャッシュレス決済をやり始めた人も多くいます。ただこれには、将来的に個人の資産を掌握把握しようとする国の思惑が透けて見え、完全にそれに乗かってしまっているのか？と考えずにはいられません。IT化の波に気づかないうちに乗せられていっていますが、便利になることは危険性も孕んでおり、ひとたび何か大きなシステム障害が起きれば收拾がつかない事態が生じ得ることも心しながら、自分たちで取捨選択していかないといけないと思います。電気がないと何もできなかった先日の台風被害の報道を思い起こしても、アナログな物も多少は残しておくべきだと思います。

## 呼吸器豆知識

呼吸器に関連した疾患で話すべきことはもう話したので、これからは日常生活で気を付けることを少しお話し



ます。日本人の死因トップ3は癌、心疾患、脳血管疾患と言われていますが、肺炎も5位にランクインしており、2011年から2016年には3位にも入っていました。癌死のトップは男女ともに肺癌です。男性だけに限れば8位に肺気腫や慢性気管支炎も入っています。こう考えると、日本人の多くが呼吸器疾患で亡くなっていることがよくわかります。よって呼吸器症状には気を付け、たかが風邪と思って軽んじていると命に関わることになりかねません。癌にしても肺気腫にしても一番の原因は煙草ですから、長生きをしたいならやはり煙草をやめる努力は必要です。

癌で亡くなった男性の1/3が煙草が原因と言われています。もちろん煙草だけが原因ではないですが、危険因子であることは間違いありません。肺癌は予後の悪い癌で、よい抗癌剤が色々出てきても、中々予後を延ばすことができなかったですが、今や遺伝子レベルの治療が進んで、その人にあった治療(オーダーメイド治療)をすれば年の単位で予後も見込めるようになってきただけに、なっても早くみつけて治療をすることが大事です。年に一回は必ず胸の写真を撮りましょう。肺炎が多いのは高齢者が増えていることに起因しますが、高齢者の肺炎の一番の原因菌は肺炎球菌です。肺炎球菌は普段から口腔内や咽頭部にいる菌で、健康な若い人がやられることはめったにありませんが、慢性の心臓病や肺疾患、糖尿病などの持病があって免疫力が落ちている高齢者は容易に肺炎を起こし、重症化し易くなります。それを予防するために肺炎球菌ワクチンを国の補助のもと受けられるようになりました。高齢者であるだけで免疫力が落ちていますから、みなさん受けた方がいいですが、さらには先ほど言ったような持病を持っている人は余計に接種の必要があります。ただ体調を崩している時に注射を射つと、注射自体にやられて風邪をひき、心不全が増悪したり、肺疾患が増悪したり、糖尿病が悪化したりしますので、必ず体調がいい時に行うようにしましょう。元気な人が風邪をひいても日にちが治療でそのうち治りますが、持病を持つ高齢者は心不全や栄養状態悪化を引き起こしてきますから、風邪をひいた時も油断せずに、主治医に診てもらいましょう。肺炎を防ぐために大事なことは、しっかり休んでしっかり食べ、体力を落とすことをしないことです。口腔内をきれいに保つことも大事です。先ほど言ったように口腔内にはたくさんの雑菌がおり、これを飲みこむことで誤嚥性肺炎が起きます。歯磨きとうがいは毎日しましょう。また加齢により発熱などの体調変化に気づきにくいこともありますので、体温を測ったり、日々の体調をメモしたりすることで気づくことも多く、早期発見早期治療につながります。

## インフルエンザの定期予防接種について

広島市では、次の方のインフルエンザの定期予防接種には助成があります。

### ① 接種対象者

(1) **65歳以上の方**（接種時に65歳になっていなければ対象となりません）

(2) 60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有し、その障害が身体障害者手帳1級相当である方

### ② 接種できる期間

令和元年10月15日（火）から令和2年1月31日（金）まで

### 3、接種回数

1回

### 4、自己負担額

1,600円

### 5、自己負担金免除となる方

(1) **生活保護世帯に属する方**

(2) **市民税の所得割非課税世帯に属する方**・・・「市・県民税課税台帳記載事項証明書」（世帯全員分が必要です。）市・県民税課税台帳記載事項証明書は区役所の市税事務所・税務室で発行されます。住民票上の世帯全員の証明書が必要ですが、一人でも課税されていると証明手数料(350円～)がかかりますのでご注意ください。

※「介護保険料納入通知書」や「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」、「介護保険負担限度額認定証」などは「市・県民税課税台帳記載事項証明書」の代用となります。

K. O様のデイサービスでの作品です。



クリニックに展示させていただきました。

優しい色合いの素敵なぬり絵をありがとうございました。

## ～ おしらせ ～

2019年10月の消費税引き上げにともない診療報酬改定が行われ、診療費の定期訪問診療料が833点(1割負担の方で830円)から888点(890円)に変更となりました。

介護保険の居宅療養管理指導料につきましては、294点(1割負担の方で294円)から295点(295円)に変更となりました。

保険適用外(診断書の文書料等)の料金については、10%の消費税を計算させていただきます。

この消費税改正に伴い10月1日以降、患者様にお支払いいただく医療に変更がございますことどうぞご了承ください。