

## セルフメディケーション税制を上手に利用

年が明けると確定申告の時期がやって来ます。レシートなどを整理し始めている方も多いのではないのでしょうか。その中に、薬局で医薬品を購入したレシートがあったら、セルフメディケーション税制を利用できるかもしれません。

### 医療費控除との同時利用はできません

日ごろから自分の健康状態や生活習慣に配慮し、定期的に健康診断や予防接種を受けるなど、自分で自分の健康管理をしようという考え方をセルフメディケーションといいます。医師にかかるほどではない、ちょっとした身体の不調などの場合に、市販薬で早めに対応することもセルフメディケーションにつながります。こうしたセルフメディケーションに取り組んでいる人を応援しようと、2017年1月から始まったのが「セルフメディケーション税制」です。

1年間に支払った医療費の自己負担額の合計が10万円（所得によって異なります）を超えた場合、確定申告を行うことで所得控除を受けられる医療費控除という制度があります。

一方、セルフメディケーション税制は1万2000円（税込）を超えれば所得控除を受けられます。ただし、医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。どちらを利用したらよいか、ウェブサイト\*1などで調べてみるとよいでしょう。

### 対象はスイッチOTC医薬品

医療費控除の対象となるのが治療または療養に必要な医薬品、治療費、通院の交通費などであるのに対し、セルフメディケーション税制の対象はスイッチOTC医薬品に限られます。

スイッチOTC医薬品とは、元々は医療用で医師の処方が必要だったOTC医薬品です。代表的なものに、胃酸分泌を抑える作用があるH2ブロッカーを含む胃腸薬があります。どのスイッチOTC医薬品がセルフメディケーション税制の対象になっているかは厚生労働省のウェブサイト\*2で知ることができます。また、購入した医薬品が対象

である場合、レシートに★印などが、またパッケージには識別マークが記載されています。

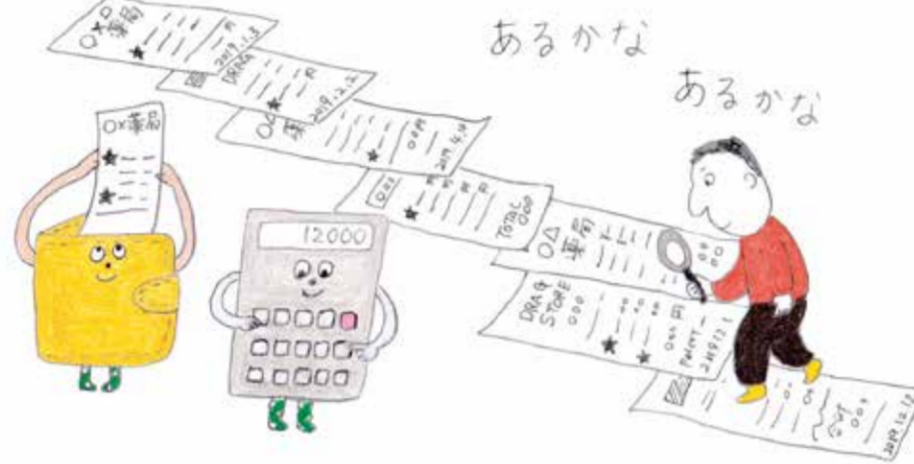
もう一つ、セルフメディケーション税制を利用するには、特定健康診査または特定保健指導、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診のいずれかを受けていなければなりません。確定申告の際には、それを証明する書類を用意する必要があります。

### 医療費の領収書や医薬品購入のレシートは必ず保管

まずは、今年1月1日からの医療費の領収書や購入した医薬品のレシートを整理してみましょう。今年はレシートを捨ててしまったという人は、来年1月1日から必ず保管するようにしましょう。

なお、セルフメディケーション税制についてわからないことがあるときは気軽に薬剤師におたずねください。

\*1「知ってトクする セルフメディケーション税制」（日本一般用医薬品連合会）  
https://www.jfsmi.jp/p/ptax/  
\*2「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）について」（厚生労働省）  
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

## 読者アンケート

ご意見をお寄せください

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、1月5日（当日消印有効）です。

**回答方法** ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
  - 毎日の睡眠に満足していますか？  
1.満足している 2.やや満足している 3.不満を感じている 4.その他
  - ①の薬局へのご意見・ご要望
  - Lifeへのご意見・ご要望
  - 郵便番号・住所 6 氏名 7 性別
  - 年齢 9 電話番号
  - 欲しい色（AまたはB）

\*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/6NVLXILN> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※**※**あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life12月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で60名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい色（AまたはB）を明記してください。

A.カーキ B.バレンシア



カシミヤ100%のネックウォーマー

チクチクしにくい国産ニットを使用したネックウォーマーをプレゼント。シンプルで合わせやすく、上から被るだけで防寒できます。冬の装いのアクセントにも。コンパクトなので持ち運びにも便利。

贅沢カシミヤ100%ネックウォーマー  
長さ:約30cm/幅:約19cm（平らに置いた状態）  
3,300円（税込） プロディガル（ニット×雑貨）  
<https://www.prodigal.jp/>

○商品についてのお問い合わせ・ご購入は上記のURLから

\*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（姓）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。  
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

### お知らせ

**健康情報をWebでも**  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.e-classa.net/>  
class A ヘルシーライフクラブ（検索）

＜健康脳クイズの答え＞  
答えは、「オセイボ」でした。



次号予告 1月号は「運動」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

クラスA薬局では、毎月SNSで健康情報や生活・ホームケアに関する記事を公開しています。ぜひご覧ください。https://www.e-classa.net/

# 冬の最適入浴法

■セルフメディケーション税制を上手に利用…4  
ネックウォーマーを60名様にプレゼント…4

## 冬のお風呂の入り方、見直しませんか？

温かいお風呂がうれしい季節。でも、入浴法を間違えると危険なことに。入浴に関連して亡くなる人は年間約1万9000人と推定され、冬に集中しています。安全な入浴法を知っておきましょう。

### 入浴の3つの作用と効果

湯船に浸かるだけで得られる3つの作用

**温熱作用**…温かいお湯によって血管が拡張し、温まった血液が全身を巡るので、新陳代謝が活発になり、疲労物質や老廃物が除去されて疲労が回復。神経の過敏性が抑えられ、痛みを抑える効果も。

**水圧作用**…水圧が体全体にかかります。特に足や腰といった心臓より下にある部分の静脈やリンパ管を圧迫することにより、心臓に血液が押し戻されやすくなり、血行が促されます。

**浮力作用**…お湯に浸かると浮力によって体重は10分の1程度に。そのため空気中で体重を支えたり、姿勢を維持するために緊張していた筋肉や関節への負担が軽減され、緊張がほぐれます。



## 冷えた体を芯から温める入浴法

寒い戸外から帰ったら、お風呂に浸かって体を温め、心身をリフレッシュしましょう。

お湯の温度はぬるめがおすすめ

熱いお湯に入ると体温はすぐに上がりますが、長続きしません。それよりも40℃ぐらいのぬるめの湯にじっくり入るほうがゆっくり体温が上昇し、体の芯まで温かくなります。

全身浴で肩まで浸かる

半身浴だと温熱作用の効果は半減。水圧作用や浮力作用も全身浴のほうが強く働きます。心臓や肺などの病気がある場合は、全身浴だと負担がかかりすぎるので医師に相談を。

トータルで10～15分浸かる

湯船に浸かる時間の目安はトータルで計10～15分。おすすめは温冷交代浴。40℃程度のお湯で3分間全身浴し、湯船から出て約30℃のシャワーを手足に3分ほどかけます。これを3回繰り返します。

入浴剤を上手に利用する

硫酸ナトリウムや硫酸マグネシウムなどを含む入浴剤は皮膚表面に膜をつくり、体熱の放散を防ぎます。炭酸ガス系入浴剤は、皮膚から吸収された炭酸ガスが血管を広げて血行を促進。

湯冷めに注意する

お風呂から上がった後乾いたタオルで体の水分を完全に拭きとりましょう。体に水分がついたまま外気に触れると、気化熱で体温を奪われて湯冷めをします。濡れた髪もしっかり乾かしましょう。

ヒートショックにご用心

急激な温度変化により血圧が上下したり脈拍が変動するヒートショック。入浴だけでなく、温かい部屋から寒いトイレに行ったときや、新聞を取ったり洗濯物を干したりするために着こますに家の外に出たときなどに起こりやすいので要注意。



イラストレーション：すがわらけいこ

# 最適入浴法で心も体もぽかぽか

## これだけはおさえない、冬の安全入浴習慣7つのポイント

入浴事故が急増する冬。この時期、特に気をつけたい入浴のポイントがあります。



### 4 入浴前後にコップ1杯の水分補給



1回入浴で800mlほどの水分が失われるとの研究報告があります。水分が失われると血液の粘度が上がって血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞の誘因に。入浴前後に必ずコップ1杯の水分を補給しましょう。

### 1 食事の直前直後の入浴は避ける



お風呂に入ると、血液の多くは皮膚表面に運ばれ、胃や腸に回る血液が少なくなります。そのため、食事の前後にお風呂に入ると消化不良を起こしやすくなります。最低でも30分程度は時間を空けて、飲酒後の入浴も避けましょう。

### 2 早めの時間に入浴



家人が寝静まってからお風呂に入ると、ヒートショックなどで意識を失って溺れたりしても誰も気づかず、発見が遅れてしまうことが。家人が起きてから入浴する時間に入ると安心です。一声かけてから入浴するとよいでしょう。

### 3 入浴前に脱衣所、浴室を暖める



脱衣所や浴室の室温が低いとヒートショックの要因に。入浴前に脱衣所を暖めておく、お風呂のふたを開けたまま湯を張る、シャワーで熱い湯を浴室の壁にかけるなどして、脱衣所や浴室を暖めておきましょう。

### 5 かけ湯をしてから湯船に



早く温まりたいからといきなり湯船に浸かると、血圧の急上昇を招きます。入浴前に必ずかけ湯をする習慣を。心臓から遠い足先から下肢、腹部、そして肩という順にかけ湯を十分に行ってから湯船に浸かるようにしましょう。

### 6 熱すぎる湯に入らない



熱い湯は交感神経を刺激します。皮膚の血管が反射的に縮み、鳥肌が立ったり体が震えたりして、血圧や心拍数が急激に上がります。のぼせて熱中症のような状態になることも。また、42℃以上の熱い湯は皮膚の乾燥を早めます。

### 7 浴室内は滑らない工夫を



浴室の床が水に濡れていると、材質によっては滑りやすくなります。特に高齢者の場合、浴室の床で滑って転倒・骨折し、それが原因で寝たきりになるケースが多く見られます。滑り止めマットを用いるなどして滑らない工夫をしましょう。

## 取り入れたい肌のケア

入浴の効果の一つは肌を清潔にすること。ただし、やり方を間違えると皮膚を傷めるので要注意。

#### ゴシゴシ洗いはやめて



ナイロンタオルやスポンジなどで体をゴシゴシと強く洗うと、皮脂が落ちすぎるだけでなく、肌を保護する角質をはがしてしまい、かゆみや乾燥の原因となります。手のひらや柔らかいタオルでやさしく洗いましょう。

#### 刺激の少ない石けんやボディソープを



皮膚についた汚れや脂の大部分は、温かいお湯だけで洗い流せます。石けんやボディソープの使用は2~3日に1回程度で十分です。肌の弱い人は「敏感肌用」などをうたった低刺激の製品を選びましょう。

#### 保湿効果のある入浴剤を上手に利用



セラミドやスクワラン、ホホバ油などの保湿成分が配合されたスキンケア入浴剤を利用するのもおすすめ。入浴中に保湿成分が皮膚表面に吸着するだけでなく、角層内部にまで浸透していき、入浴後はお肌がしっとりします。

#### シャンプーのついでに頭皮マッサージ



空気が乾燥する冬はフケが出やすくなるので、やさしく丁寧な洗髪を。その際、指の腹で頭皮をゆっくりもみほぐしましょう。湯による温度刺激と相まって頭皮の血行が良くなり、新陳代謝が促され、髪の老化を防ぎます。

#### 入浴後10分以内にしっかり保湿



湯上がり後10分以内に入浴前より皮膚水分が多いとの実験結果が出ています。皮膚に水分が残っている間に保湿ケアをしましょう。入浴後の濡れた皮膚でも保湿できるスキンケア商品を利用してもよいでしょう。

### 効果的な保湿剤の使い方



クリームや軟膏は人さし指の指先から第一関節くらいまで。ローションや乳液は1円玉大。

この量が手の平2枚分の広さに塗る際の目安です。必要な量の保湿剤を指でとったり、塗る部分に点々と置き、手のひらでやさしく広げていきます。



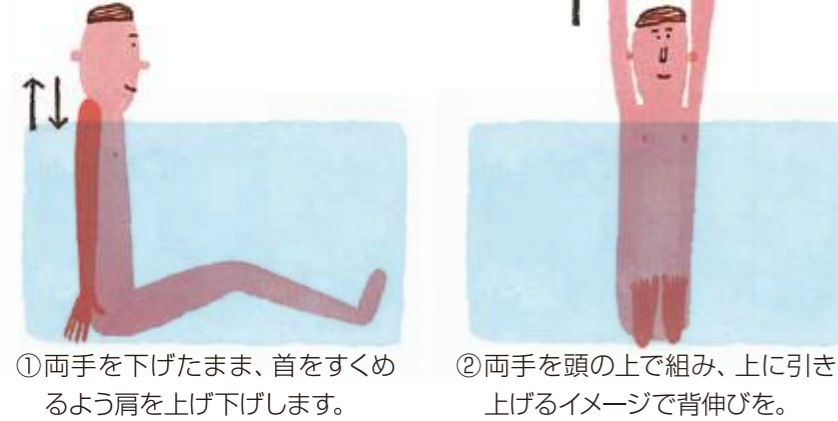
#### 冬至にゆず湯...冬至の日にビタミンCが豊富なゆず湯に入ると風邪を引かないといわれています。半分に切ったり輪切りにしたゆずをお湯に浮かべ、香りを楽しみましょう。

## やってみたいお風呂ストレッチ

浮力作用や温熱作用を利用できる入浴タイムはストレッチをするのに最適です。

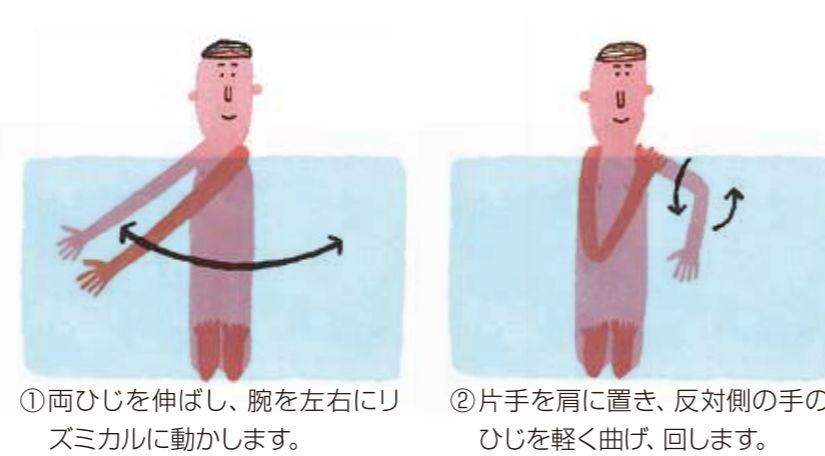
#### 肩のストレッチ

長時間のデスクワークや車の運転などで肩や首がこったときにおすすめ。肩や首の筋肉の緊張をほぐし、疲労物質を取り除くストレッチです。



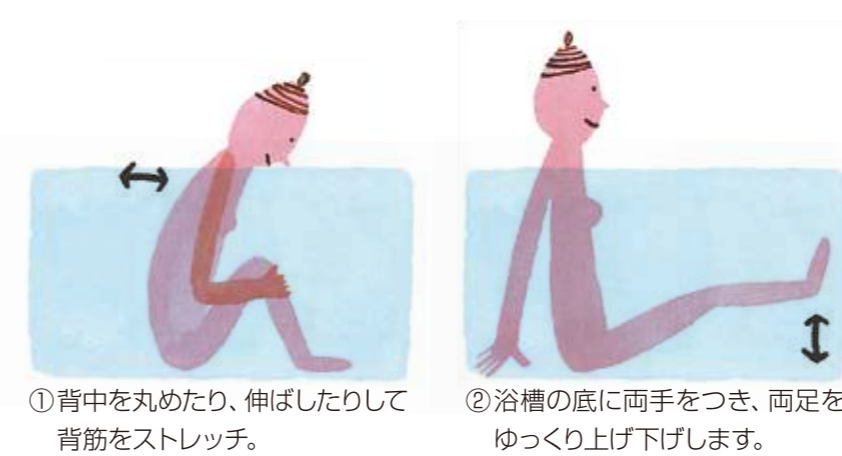
#### 腕のストレッチ

重い荷物を長時間持ちたりして、腕が重い、だるいと感じたときに、ぜひ試したいストレッチ。腕のシェイプアップにもなります。



#### 腰のストレッチ

腰にかかる負担が浮力によって大幅に減るので、入浴自体が慢性腰痛の改善に役立ちます。ストレッチをすればさらにその効果はアップ。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります

1	2	3	4	5
6		7		
	8		C	9
10				11
B	12	13		14
	15			A

#### 〈タテのカギ〉

- 出身校
- 釣糸につけて水面に浮かすもの
- 物事がそうなったわけ
- 選挙には〇〇〇、看板、靴
- PC等に侵入し、不具合を起こすもの
- 原因で寝たきりになるケースが多く見られます
- 滑り止めマットを用いるなどして滑らない工夫をしましょう
- マトリョーシカ人形のような構造をいう
- ヒグラシ、ツクツクボウシ
- 話がうまいことを、〇〇が立つという
- 田と田の境

#### 〈ヨコのカギ〉

- 法外な利益。〇〇〇をむさぼる
- 断念することを〇〇を投げるという
- 紫禁城と言えよこの博物館
- 初めての出産
- 細く絶えずに続く様子
- インドネシア原産の里芋
- まだ結婚していないこと
- 水芭蕉で有名

### 脳が喜ぶ話

うれしい、楽しい、ワクワクするといった感情を持つ機会が多ほど、脳は若々しくなるとか。年末年始、うれしい、楽しい日々を。

## ゲンキレシピ 冬至かぼちゃ

vol.115  
調理時間：60分 エネルギー：約200kcal  
塩分量：約0.4g

### 冬を元気に過ごす先人の知恵



12月22日は冬至です。冬至には「冬至かぼちゃ」を食べる風習があります。緑黄色野菜が少ない冬にβカロテンやビタミンが豊富なかぼちゃを食べ、風邪に対する抵抗力をつけようとした先人の知恵ともいえます。βカロテンは粘膜系の正常化や免疫力の向上、目の疲労を緩和する働きがあるといわれています。

- 材料(2人分)  
かぼちゃ...1/8個 ●小豆...30g ●砂糖...大さじ2 ●しょうゆ...小さじ1

#### 作り方

- かぼちゃはわたと種を取りのぞき、3~4cm角くらいに切って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて軟らかくなるまで10分ほど煮る。
- 小豆はきれいに洗って鍋に入れ、小豆がたっぷり浸かるくらいの水を加えて中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、もう一度水を入れて小豆が軟らかくなるまで40~50分煮る。途中で水がなくなったら、足しながら煮る。
- 小豆が軟らかくなったら、砂糖を入れてさらに煮る。
- かぼちゃの鍋に③の小豆を入れ、しょうゆも加え、3分ほど煮たらできあがり。



Web版「ゲンキレシピ」も <https://www.e-classa.net/> →「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!