

# 2022年に始まった新しい薬の受け取り方「リフィル処方せん」

「リフィル処方せん」が導入されて2年余り経ちますが、「名前は聞いたことはあるけれど、詳しいことはわからない」という人が少なくないようです。どんな処方せんかお伝えします。

## 慢性疾患などの患者に対し、医師が可能と判断した場合にのみ発行

リフィル処方せんは、医師が「この患者さんは慢性疾患などで症状が安定しているから、これぐらいの投薬期間で、これぐらいの回数であれば（上限は3回）、医療機関を受診せずに薬局で同じ薬を受け取っても大丈夫だろう」と判断した場合に発行されます。

リフィル処方せんができるまでは、必ず医師が患者を診察したうえで、決められた日数分しか処方できませんでした。そのため、例えば高血圧や糖尿病などの慢性疾患でいつも同じ薬を服用している人が、特に体調が変わりがなくても、処方してもらったために医療機関を受診する必要がありました。こうした通院によるさまざまな負担の軽減を可能にした仕組みがリフィル処方せんです。

ただし、新薬や向精神薬など投薬量の限度が定められている薬や湿布薬は、リフィル処方せんの対象となりません。

## 1枚のリフィル処方せんを最大3回まで使用可能

リフィル処方せんを受け取ったら、通常の処方せんと同様に、交付日を含めて4日以内に薬局で調剤してもらいます。薬を受け取る際、リフィル処方せんが返却されます。その処方せんには医師が決めた1回あたりの投薬期間をもとに、2回目の調剤予定日が記入されています。2回目以降は、調剤予定日の前後7日以内に、返却されたリフィル処方せんを持って薬局に行き、調剤してもらいます。

例えば、投薬期間が30日で、3回のリフィル処方せんが発行されたとします。1回目の調剤が6月20日だとすると、2回目の調剤予定日は7月20日で、調剤可能期間は7月13～27日になります。2回目を7月16日に受け取ったとすると、3回目の調剤予定日は8月15日

で、8月8～22日が調剤可能期間になります。

服薬中に気になる症状が出た場合は、必ず薬剤師に相談してください。必要に応じて、薬剤師が受診を勧めるとともに、処方医に情報提供を行います。

## リフィル処方せんは使用回数が終わるまで保管

リフィル処方せんは2回目、3回目も使います。なくさないように大切に保管しましょう。なくした場合は、自費での再発行や再受診が必要になります。

リフィル処方せんの紛失が心配という人は、デジタルでやり取りする電子処方せんを利用するのもよいでしょう。対応できる医療機関には、「リフィル処方せん機能 対応施設」と大きく書かれたステッカーが目立つ場所に提示されています。利用したい場合は医師にその旨を伝えましょう。

リフィル処方せんの発行を希望する、もっと詳しく知りたいという場合は、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。

※リフィル処方せんの可否の判断は最終的に医師が行います。



イラストレーション：塚直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

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、7月5日（当日消印有効）です。

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。

1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）

2 健康を維持するためには、十分な睡眠の確保が必要と言われています。1日のおよその睡眠時間を教えてください。（A.8時間以上 B.約7時間 C.約6時間 D.約5時間 E.4時間以下）

3 ご自身の睡眠に満足していますか？（A.満足している B.満足していない C.どちらともいえない）

4 ③を選択した理由を教えてください。

5 薬局へのご意見・ご要望

6 Lifeへのご意見・ご要望

7 郵便番号・住所 8 氏名 9 性別 10 年齢

11 電話番号 ※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://form.run/@06-Life2024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 Life6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100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント！ 2つセットを100名様



## 1さじで料理がグレードアップ

フリースドライしょうゆに、ローストアーモンド、フライドオignon、フライドガーリックを加えたトッピング調味料。色々な料理や素材に使えます。オリジナルとトリュフ風味をセットで。

サクサクしょうゆアーモンドセット 発酵のちから サクサクしょうゆアーモンド 930円（税込）、サクサクしょうゆアーモンドトリュフ風味 1,080円（税込）各1瓶 キックマンごころダイニング ☎0120-850-904

○商品については、上記にお問い合わせください。

※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は（株）クラス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もあります。

お知らせ

元気応援プロジェクト 薬局へ行こう！ウィーク 6.1-7

6月1日～7日は「薬局へ行こう！ウィーク」です。健康づくりのイベントを通じて、健康についても考えてもらうための週間です。

詳細は「薬局へ行こう！ウィーク」公式サイトへ https://www.jetsgopharmacy.net

薬局へ行こうウィーク 検索

＜健康脳クイズの答え＞  
答えは、「チチノヒ」（父の日）でした。

チ	アイ	フデ
イ	テ	ヨウ
ネ	ガイ	サゲ
ヒ	コ	イ
ガ	リ	イ
サ	ン	ウ
ニ	ン	ン

次号予告 7月号は「熱中症対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援 薬局 class A

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。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

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@h-classa.com

クラスA薬局のホームページはこちら https://www.jetsgopharmacy.net/home/

特集

# くちくち 口は健康のもと

## ■2022年に始まった新しい薬の受け取り方「リフィル処方せん」…4

トッピング調味料のセットを100名様にプレゼント…4

## 予防が大切

歯周病が進行すると、途中で止めることは困難になってきます。歯周病にならないように、日ごろからの予防が大切です。

詳しくは中面へ→

## こんなことも歯周病発症の原因に…

原因はプラーク（歯垢）に潜んでいる歯周病菌ですが、こんなことも影響します。

### タバコを吸う



タバコに含まれるニコチンなどの有害物質の作用により歯肉の血流量が減少し、免疫機能が低下して歯周病菌が増殖しやすくなります。唾液の分泌も抑えられ、洗浄作用が低下して歯周病が進行します。

### 口呼吸をしている



口で呼吸をすると唾液が分泌されてもすぐに口の中が乾燥するため、唾液量の少ない状態が続きます。唾液による殺菌・洗浄作用が不十分になり、歯周病菌が繁殖しやすくなります。

## 歯周病予防は全身の健康を守ること

歯周病の影響は口の中に限りません。全身にも悪影響を及ぼします。



## 歯周病とは

歯周病とは、歯ぐきにだけ炎症が起こっている歯肉炎と、歯を支える歯槽骨を含めた歯周組織にまで炎症が広がった状態の歯周炎との総称です。進行すると歯が抜けることもあります。

## 歯周病と全身の病気との関係

歯周病が原因で産生される炎症物質により、血糖値が高い状態が続いたり、脂肪をためやすくなることで、糖尿病や肥満のリスクがアップ。歯周病菌の刺激で動脈硬化が促進されると、脳卒中や心筋梗塞などの危険が高まります。また、唾液に混ざった歯周病菌が食べ物などと一緒に肺に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすことも。さらに、早産・低体重児出産の確率が高まることもわかっています。

## 進行して歯を失うと

食べ物を噛めなくなり、美味しく食べられなくなります。歯は発音にも関わっており、歯が喪失するとうまく話せなくなります。また、歯並びが悪くなり、顔の表情が変わります。



## 歯磨きをしないで寝る



寝る前に歯磨きをしないと、口の中の歯周病菌が多い状態のまま就寝することになります。眠っている間は唾液の分泌量が少なくなるため、口の中の歯周病菌はさらに増殖します。

## 疲労やストレスが溜まっている



疲労やストレスが溜まると自律神経のバランスが乱れ、免疫力が低下して歯周病を発症しやすくなります。歯周病にかかった場合には治りにくいこともわかっています。

イラストレーション：橋本豊



# 子どもから大人まで / みんなで始める健口生活

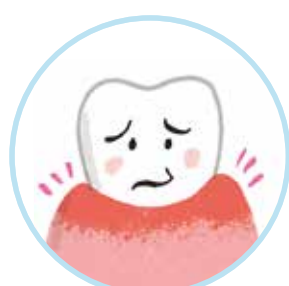
口は栄養を体に取り込む重要な器官です。口の中でも歯の果たす役割はとても大きいもの。ここでは歯周病予防に焦点を当てた“健口”づくりをご紹介します。早速、みんなで始めましょう。

### こんな症状が現れたら歯周病かも！

歯周病が疑われる症状がある場合は、早めに歯科を受診しましょう。


**軽症** **重症**

**歯ぐきが腫れている**




歯ぐきの炎症を防ごうとして、歯ぐきの血管に好中球などの白血球が集結し、血管が腫れてきます。

**歯がしみる**



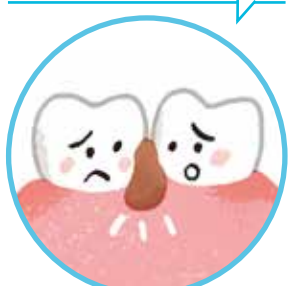
炎症により歯ぐきが下がり、歯の根（歯根）が出てくると、水やお湯を口に入れたときにしみてきます。

**歯を磨くと、歯ぐきから出血する**




歯ぐきを覆っている上皮がはがれて毛細血管の壁が薄くなるため、歯ブラシの刺激で出血します。

**歯と歯の間に食べ物のはさまりやすい**




歯を支えている歯槽骨が溶けて歯ぐきが下がると、歯と歯の間が開くと、食べ物のはさまりやすくなります。

**時々歯が浮いた感じがする**




噛んだときの歯槽骨への衝撃を和らげる働きのある歯根膜<sup>※1</sup>が炎症を起こすと、歯が浮いた感じがします。

**口臭を指摘された、自分で口臭があると感じる**




歯周病菌が作り出すメチルメルカプタンという揮発性硫化物が臭いのもと。その臭いはかなり強いといわれます。

**歯ぐきを押すと膿が出る**




歯槽骨や役目を果たした白血球の死がいなどが膿となって出てきます。この状態を歯槽膿漏と呼びます。

**歯ぐきを触るとブヨブヨする**



歯ぐきに溜まった膿が歯ぐきの周りに広がり、その部分に溜まります。その膿の出口である歯ぐきがブヨブヨしてきます。

**歯がグラグラする**





歯槽骨が破壊され歯根がむき出しになり、歯を支えるものがなくなるとグラつき、進行した場合には歯が抜け落ちます。


※1 歯根と歯槽骨の間にある薄い繊維組織。

## 基本のケアは歯磨き

磨いているつもりでも、きちんと磨けていないかも。再確認しましょう。

- 鉛筆を持つように軽く握る
 

鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指の3本で歯ブラシを軽く握り、歯ブラシの先を自在に動かせるようにしましょう。
- 毛先を磨く箇所に確実に当てる
 

歯と歯ぐきの間や歯と歯の間を磨くときは、毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度に当てます。歯の面を磨くときは、歯に直角に当てます。
- 細かく動かす
 

歯ぐきを傷めないようにして、力を入れずに小刻みに振動させます。1本ずつ丁寧に磨くことを心がけて。鏡を見ながら行うとよいでしょう。

- 1本の歯につき10～20回
 

歯周病菌などの細菌が集まって固まり、歯に付着したプラーク（歯垢）は1本の歯を10～20回程度磨くことで落とすことができます。
- 磨くルートを決める
 

「下の歯の内側から、上の歯の内側へ」というように、一巡するルートを決めて磨くと、磨き残しが起こりにくくなります。

## デンタルグッズを上手に活用

歯をきれいにするさまざまな道具があります。上手に活用しましょう。

- 歯ブラシは自分が使いやすいものを選ぶ
 

柄や毛束の形状、硬さなど、さまざまな歯ブラシがあります。自分が使いやすいものを選びましょう。忙しい人などは短時間で効率よく磨ける電動ブラシを使うのもよいでしょう。
- 目的に合った薬用成分配合の歯磨き粉を
 

使用量は1～1.5cm程度。自分の目的に合った薬用成分が配合されているものを選びましょう。フッ素入りの歯磨き粉であれば歯周病に併発しやすい根面齲蝕<sup>※2</sup>の予防に役立ちます。
- 歯と歯の間は歯間ブラシやフロスで
 

普通の歯ブラシでは落ちにくい歯と歯の間の食べかすやプラークを取るのに役立つのが、歯間ブラシやデンタルフロスです。歯ぐきを傷つけないように注意して使用しましょう。
- マウスウォッシュは歯が磨けないときにも
 

外出中で歯磨きができないときは、マウスウォッシュを利用するのもよいでしょう。ただし、口の中の雑菌は取り除けてもプラークなどは残るので、歯磨きの代わりにはなりません。

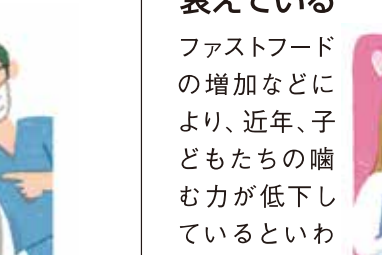
## 歯科でのプロフェッショナルケアのメリット

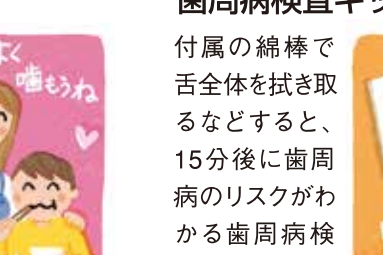
- セルフケアで落とすきれいな汚れの除去
 

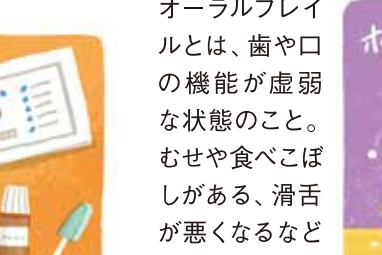
自分では落とすきれなかったプラークや、プラークがミネラルを吸着して石のようになった歯石を専用の器具で除去してくれます。特に歯石はセルフケアでは取り除けません。
- セルフケア指導とアドバイス
 

正しい歯磨きの方法はもちろん、歯並びに合わせた磨き方を指導してくれます。その人に合った歯ブラシの選び方などもアドバイス。歯間ブラシやフロスの使い方も教えてくれます。
- トラブルの早期発見
 

定期的に歯や歯ぐきの状態などをチェックすることで、口腔内のちょっとした変化に気づいてもらいやすくなります。かかりつけの歯科医師をもつことをおすすめします。

- 子どもの噛む力が衰えている
 

ファストフードの増加などにより、近年、子どもたちの噛む力が低下しているといわれます。咀嚼力の低下は成長や学習能力にも影響。国では1口30回噛むことを推奨しています。
- 15分で結果がわかる歯周病検査キット
 

付属の綿棒で舌全体を拭き取るなどすると、15分後に歯周病のリスクがわかる歯周病検査キットが販売されています。薬局などで入手でき、検査を行う薬局も増えています。
- オーラルフレイルって何？
 

オーラルフレイルとは、歯や口の機能が虚弱な状態のこと。むせや食べこぼしがある、滑舌が悪くなるなどの症状が現れます。放置すると身体機能も低下します。定期的な歯科健診はオーラルフレイルの早期発見にも役立ちます。

### 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		B		
6	7		8	
9	D		10	
11	12		C	
13				
14				

**〈タテのカギ〉**

- 身分、立場。「〇〇は人を作る」
- ギリシャ共和国の首都
- ひとかたまり。「〇〇〇〇とあって当たる」
- 人の見かけ。「〇〇〇〇が上まらない」
- 日が暮れて間もないころ。また日暮から夜中までの間
- 多量に酒を飲むこと
- 日ざしを避るのに用いる傘
- 貨幣の単位。円の1000分の1
- 〇〇ある鷹は爪を隠す

**〈ヨコのカギ〉**

- 鮪・鯉・鯛などの身の暗赤色の部分
- 書くことを一切やめることを「〇〇を折る」という
- 冬まで生きながらえて、ほとんど動かない蝶のこと
- 願い出たことを取り消してもらうこと。または頼まれても断ること
- 人の意見に盲従するさまを「〇〇諾諾」という
- 寿司などの口直しに添える生姜の甘酢漬け
- 目撃者や被疑者の知人など、刑事事件で参考となる情報を有している第三者

**【ごまめの歯ざしり】**…力のない者がいたずらに憤慨し、悔しがること。歯ざしりは歯にもよくありません。深呼吸をしてリラックスしましょう。

### ゲンキ レシピ vol.157

## みょうがごはん

調理時間：10分 エネルギー：約270kcal  
食塩相当量：約0.9g

**香りて食欲アップ**



みょうがの香りとかつお節の旨味で食欲がアップするのはほんのレシビです。冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。みょうがを食べると物忘れをするという迷信がありますが、むしろ、みょうがを食べると血流が促進され、脳も活性化することがわかっています。

**材料(2人分)**

- ごはん……茶碗2杯分
- みょうが ……3個
- かつお節 ……3g
- しょうゆ ……小さじ2
- 白ゴマ ……適宜

**作り方**

- みょうがは小口切りにする。
- 小さめの容器にかつお節としょうゆを入れてよく混ぜる。
- ボウルにごはん、みょうが、②を入れてサッと混ぜる。
- 茶碗によそい、あれば白ゴマをふる。

おにぎりにしても

レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

取材協力：日本大学歯学部保存学教室修復学講座教授 宮崎真至先生