

けんじと平和

2026
No.405

3



特集

OTC 類似薬 これからどうなる!?



基本理念 私たちのこころ

人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り健康で笑顔あるまちをつくります



北本自然観察公園のルリビタキ(北本市)

湿地や林が広がる野鳥の宝庫。バードウォッチングや定例自然かんさつ会などを開催しています。「幸せの青い鳥」ルリビタキは春の門出をそと後押しするように、3月には高地へと旅立ちます。

場所 北本市荒井5-200

交通 JR高崎線「北本駅」西口から「北里大学メディカルセンター」または「石戸蒲ザクラ入口」行きのバスで15分。「自然観察公園前」下車後、公園正門まで徒歩1分。駐車場無料(約100台)

特集 | OTC類似薬 これからどうなる!?



教えてくれたのは
もりや 守屋 ことすえ
浦和民主診療所 薬剤師

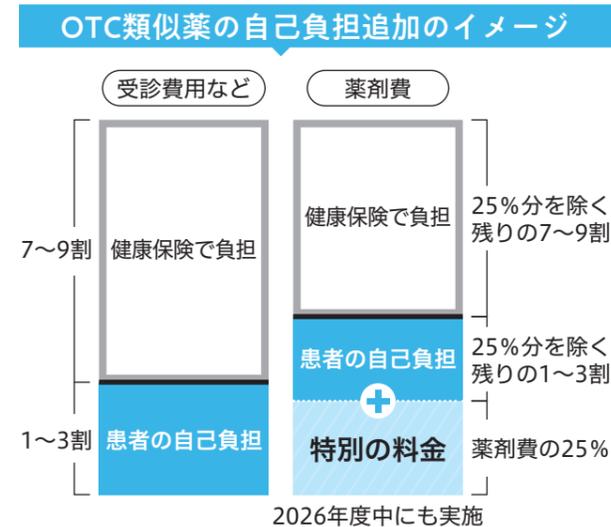
政府は今、増え続ける医療費を抑えるため、数年間で医療費約4兆円の削減をめざすとしています。そのための具体策として、マイナ保険証の推進や高額療養費制度の上限額の見直しなど、医療供給体制の再検討をすすめています。「OTC類似薬」の自己負担もその一つです。

OTC類似薬ってどんな薬?
OTCとは「Over The Counter」(薬の対面販売)の略で、薬局やドラッグストアなどで購入できる医薬品のこと。「市販薬」とも呼ばれています(以下、市販薬とします)。
OTC類似薬は、市販薬と成分や効能は似ていますが、原則として医師の診察・処方箋が必要な(健康保険が適用される)医療用医薬品です。湿布薬、目薬、胃腸薬、風邪薬など、身近な薬が多いことが特徴です。

新たな自己負担となる「特別の料金」対象のOTC類似薬 (約1,100品目から一部を紹介)			
アレルギー (花粉症、じんましん、アトピー等) ●アレジオン錠 ●フルナーゼ点鼻薬	咳・痰・呼吸器 ●ムコダイン錠 ●メジコン錠		
慢性胃炎・胃潰瘍 ●ガナトン錠 ●ガスターD錠	便秘 ●マグミット錠		
解熱・消炎・鎮痛・湿布 ●ロキソニン錠 ●カロナール錠	感染症 ●オキナゾール錠 ●ゾピラックス軟膏		
かゆみ・湿疹・皮膚炎・保湿 ●ヒルドイドクリーム ●リンデロンV軟膏	目のかゆみ・充血 ●リザベン点眼液		

OTC類似薬の自己負担が増える

政府は、OTC類似薬について自己負担を今よりも増やし、2026年度中に「特別の料金」を新たに設ける方向です。この制度が導入されると、対象の薬に薬剤費の25%の追加料金が発生します。薬代の自己負担が増え、必要な受診や服薬を抑えてしまう方が増えるのではないかと懸念されます。それによって病気の早期発見や継続的な治療が妨げられ、結果として症状の悪化や重症化につながりかねません。



これでは何のために健康保険料を払っているのか...



過剰摂取の危険も

病院で処方される医療用医薬品と、市販薬との料金の差が少なくなれば、ドラッグストアなどを利用する人が増えることも考えられます。薬が自由に手軽に購入できることになり、適正な使用が難しくなります。自己判断で薬を使い続けたり、複数の薬を併用したりすることで健康被害や、必要以上に薬を服用する過剰摂取(オーバードーズ)が拡大する恐れもあります。

政府はセルフメディケーションを推進し、患者が自らの健康管理に責任を持つよう促しています。 unnecessary 受診や薬の無駄遣いをなくすためと言いますが、「特別の料金」などの自己負担増は、国民に健康被害をもたらす危険性があります。本来、セルフメディケーションは医療を遠ざけるものではありませんが、結果として受診を抑制してしまう可能性があります。

市販薬の乱用や副作用のリスクも!

市販の総合感冒薬をのんだら喘息発作で重症化

痛み止めを倍量服用したら急性腎不全に

※自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること(WHO定義)。

医療費削減に反対の声を!

政府は、防衛費を過去最大に増額する一方でそのための予算を捻出する1つとして、医療費の削減を進めています。当初、OTC類似薬の保険適用外しを強くすすめ、これによって最大1兆円の年間医療費を削減できると試算していました。

薬を長期にわたって使用しなければならぬ難病やアトピー性皮膚炎などの患者さんたちは、反対の声をあげています。日本医師会や日本薬剤師会も反対しています。

これらの強い反対を受けて、保険適用外しの方は見送られました。が、「特別の料金」を導入する方向で進められています。反対の声が大きかった子どもや難病患者などには、今回「特別の料金」を求めない考えですが、今後対象となる薬の拡大や保険適用外にする可能性は残されたままです。
自己負担増がすすむと、受診が必要な人や経済的に弱い立場の人が我慢を強いられることにつながりかねません。政府の動きをしっかりとみていきましょう。

誰もが安心して医療を受けられる社会に

病院や診療所で処方されているOTC類似薬のうち、今回「特別の料金」の対象となる医薬品は77成分(約1,100品目)もあり、多くの患者さんが影響を受けます。私たちが薬剤師は、患者さん一人ひとりの声を何よりも大切にしています。誰もが安心して医療を受けられる社会を守るため、これからも人々の人権とケアを最優先に考え、行動していきます。この問題で学習会を開きたい、あるいは薬のことで困ったことやわからないことがあれば、気軽に薬剤師へご相談ください。

問い合わせ先: 8~9ページに掲載している病院・診療所



薬剤師が患者・利用者へ説明しています
(写真は熊谷生協病院のデイケア)



急な病気のと看に病院から出される薬が自己負担の大きい薬だと困る。もっと情報がほしい

病院に行かず、市販薬に流れることは、健康被害につながることもある。とてもこわいと感じた

声をあげたり学ぶことは大切だと思った



1月に組合員・職員を対象に学習会を開催しました

簡単エクササイズ NEWセラバンド体操

よしだ ともゆき
埼玉協同病院 理学療法士 吉田 知行

伸縮性のあるセラバンド(ゴムバンド)を使った筋力トレーニングやストレッチです。関節に優しく、自分に合った強度で鍛えられるため、運動不足解消におすすめです。

組合員の声を聞いて埼玉協同病院のリハビリ科の職員が、新しいストレッチ・セラバンド体操を考案しました。

- 注意事項**
- ①膝や腰などに障害がないことを確認します。事前に必ずストレッチをしましょう。
 - ②腰や股関節などに痛みが生じる場合は中止しましょう。
 - ③セラバンドが古くなってヒビが入っていないか確認しましょう。
 - ④呼吸を止めないように行いましょう。

自分の体重がすでに負荷になっているので、負荷が強いと感じる方はセラバンドなしでもいいでしょう。

1 ボクササイズ (手と足を使った脳トレ)

- ①セラバンドを背中から両脇に通す。
- ②「1、2」で右手と左足を前に出し、「3、4」で元の位置に戻す。(声に出して数えましょう。)
- ③「5、6」で反対の腕と足を出し、「7、8」で元の位置に戻す。(声に出して数えましょう。)
- ④③を8セット繰り返します。



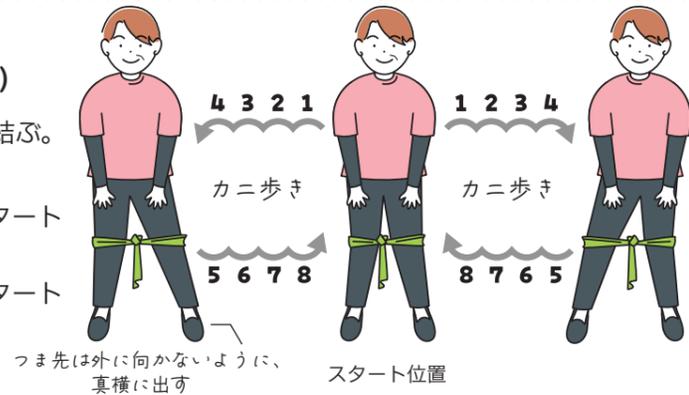
2 スクワット (おしりと太ももを引き締める)

- ①両膝を囲むようにセラバンドを巻いて、軽めに結ぶ。
- ②両膝を軽く曲げ、手は太ももに。
- ③ゆっくりと腰を落としてスクワット。8回を目安に行う。



3 サイドステップ (立っているときのふらつきを改善する)

- ①両膝を囲むようにセラバンドを巻いて、軽めに結ぶ。
- ②両膝を軽く曲げ、手は太ももに。
- ③「1、2、3、4」で右へ動き、「5、6、7、8」でスタート位置に戻る。
- ④「1、2、3、4」で左へ動き、「5、6、7、8」でスタート位置に戻る。
- ⑤④を8セット繰り返します。



セラバンド(緑色・標準タイプ)
850円(税込)で販売しています!
黄色は740円(緑色より柔らかく、伸びやすい)
購入は、お近くの事業所または本部 総務課まで
☎ 048-294-6111

東川口支部(川口市)ではセラバンド体操を毎週やっています。体がスッキリします

つながる
笑顔

体も気持ちもほぐして 安心できる場へ

あかやまかいどう
〈さいたま市浦和区・赤山街道支部〉



ゆっくり伸ばしてリフレッシュ。
無理なく体をほぐします

30分のストレッチ体操

支部では、毎月第1月曜日に南筒公民館で30分間のストレッチ体操を行っています。

リードするのは、体操のトレーナーの資格をもつ支部長です。3年前までは、支部活動は毎月の組合員さん宅への配付にとどまっていたが「地域の役に立てれば」と支部の活動に関わり、2023年4月からストレッチ体操を始めました。

参加者は今では15~20人ほどに増えました。隣の支部や他団体からも参加があり、体操が終わってからウォーキングに出発する人たちもいます。支部

の情報を共有したり、イベントの手伝いなど、新しいつながりが生まれました。

気軽に参加できるのも魅力のひとつ。さいたま市の長寿応援ポイント事業に登録しているため、市のお知らせを見て参加する人もいます。

戦後・被爆80年に

昨年8月には、戦後・被爆80年にあわせて他団体とコラボして「原爆と人間」「高校生の絵」パネル展を公民館で1週間にわたり開催しました。空襲や原爆を体験した方のお話もありました。

初めての企画でしたが、訪れた人から「誰かに伝えていかなくては」などの感想があり、平和について語り合える貴重な機会となりました。「また今年もやりたい」と、支部の中で気持ちが高まっています。



高校生が描く被爆の記憶に、来場者も心を寄せました

ストレッチ体操に
来てください



できることを無理なく

運営委員は3人ですが、支部の組合員は1,200人を超えています。活動を続けていくために「無理をしないで、できることをやっつけていこう」という姿勢を大切にしています。

気軽に集まり、体操で体も気持ちもほぐして安心してつながれる場を続けていきます。

運営委員のみなさん

食を通してサポート!

食養科を紹介します

「けんこうと平和」の
 COOKINGの
 レシピを考えてます

食養科は、食を通して身も心も養う食の専門集団です。当生協には調理師・管理栄養士・栄養士・調理員が56人います(2025年11月末)。

主な仕事は給食管理と栄養管理です。給食管理では安心安全な食事を提供するため、献立・発注・調理・点検業務などを行います。栄養管理では入院患者・利用者の栄養状態を総合的に判断し、必要があれば医師と相談して食事内容を調整します。入院・外来患者の食生活や栄養の相談、地域での学習会なども行っています。



マニさん(写真左)と、アアカスさん(写真右)

老人保健施設さんとの 埼玉西協同病院

埼玉西協同病院の給食は隣の老人保健施設さんとめで作っています。昨年、ネパールから新しい仲間が加わりました。ネパールはエベレストがある国。穏やかで優しく、まじめで家族思いの方が多くいます。

10月にネパールへ旅行した気分にと、「スープカレー」を提供。にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリなどの野菜を余すことなく使い、スープとスパイスのみで優しい味に仕上げました。

埼玉西協同病院では国旗を飾りつけた部屋で食べ、喜んでいただきました。



秩父生協病院

リハビリなど長期入院の人が多いため、季節を感じられるよう工夫して試作を重ねています。

震災の記憶をつなぐため東北地方の食材を使ったメニューも提供しています。

ひなまつりの献立。桃の節句なのでちらしずしと桃のムース



3月には東日本大震災復興支援の献立。仙台麴を使った卵とじ

職員の健康を考えて食事を提供することもあります

老人保健施設みぬま

飲み込む機能(嚥下機能)が低下しても安全に食べられる『みぬまようかん』を開発。あんや寒天などの配合を研究し、言語聴覚士の意見ももらい、できあがりしました。

ようかんが大好きなので食べられてうれしい



七夕で提供した2色ようかん

埼玉協同病院

ふれあい生協病院

食品ロスを減らす取り組みをすすめています。備蓄ごはんの賞味期限が近くなり、提供しました。400人分の五目ごはんです。



熊谷生協病院

埼玉県産「彩のかがやき」のお米を採用。新米へ切り替わる日に「新米の日」のメッセージカードを付けました。「おいしかった」のお返事も多数いただき、好評でした。



けんこうナビ

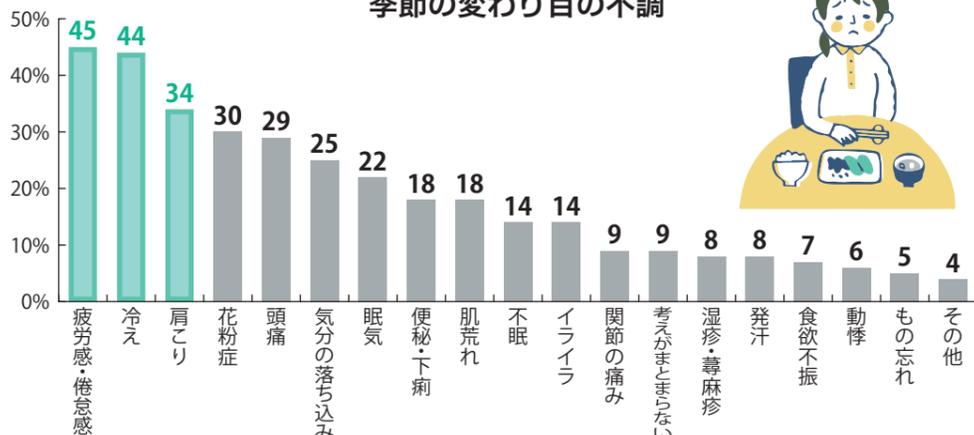
季節の変わり目の からだの不調

Q1 季節の変わり目に、
 からだやこころがなんとなく
 調子悪くなります…。

季節の変わり目は、気温や湿度・気圧・天気・日照時間などが大きく変化する時期です。私もこのような時期は風邪を引きやすいですし、ある調査では大人の10人中4人は、天候の変化により何かしらの心身の不調を感じているようです。具体的には、頭痛、肩こり、めまい、長引く咳、眠気、だるさ、気分の落ち込みなど、症状はさまざまです。正式な医学用語ではありませんが、「気象病」や「天気痛」といった表現が用いられることもあります。天候の変化と体調不良の関係については、はっきりとした原因はわかっていませんが、たしかに気管支喘息などは天候が崩れることによって症状が悪化しやすいです。

また季節の変わり目は、進学や就職・異動のタイミングなどと重なることもあり、自分だけでなく周囲の人間関係や生活環境なども変化しやすい時期です。このようなさまざまなストレスも、心身の不調に関わっていると考えられます。

季節の変わり目の不調



対象：季節の変わり目に身体の不調を感じたことがある就業者(複数回答、N=1433)リンナイ調べ



ふれあい生協病院
 総合診療科・家庭医
 師 瀧井 未来

Q2 病院へ行った方がよいのか
 悩みます。

「少し休めば大丈夫」と我慢していたり、「病院はちょっと」と抵抗を感じたりする方もいらっしゃるかもしれません。しかし、なかには早く治療すればよくなる病気が隠れている場合もあります。

症状にもよりますが、少なくとも症状が1〜2週間以上続いたり、だんだんとひどくなるようなら受診のタイミングといえます。まずは病院・診療所にご相談ください。私たち医師は、お話を伺うことで症状や生活状況を把握し、原因やできることは何かを一緒に考えます。必要な場合には検査をしたり薬を処方したりしますが、生活習慣の見直しや体操など薬以外の治療法を提案できることもあります。

その場では解決できなくても、疑わしければより適切な診療科につなぐこともできます。

まずはかかりつけの医師にご相談を。かかりつけがない場合、大人の方は内科、お子さんなら小児科へ。手前味噌ですが、私の専門の総合診療科は、年齢・性別・症状を問わずご相談に乗りますよ！



うたごえが好きで、いろんな場所で歌うことを楽しんでいました。一番右が筆者

静かな8月15日

戦争が進むにつれて、アメリカの航空母艦からグラマンという艦載機が空襲し、しばしば機銃掃射をしてくました。B29という爆撃機は高度約1万メートル上空を飛び、日本の高射砲はそこまで届きませんでした。怖くて怖くて「ウーーン」という爆音が嫌でした。

私(有村寛治)が11歳の7月頃、アメリカの飛行機から「日本はもう戦争する力はないから早く降伏しなさい」というビラがまかれるようになりました。しかし、日本軍の最高統帥機関である大本営の発表は、「敵の損害甚大なり、わが方は軽微なり」と、ビラはデマだというおふれが出ていたようです。私たちは、神国日本は負けるはずがないと思っていました。

8月15日は朝からよく晴れた日でした。静かで爆音がしない、実に印象的で不思議に思っていました。これが終戦、敗戦の日だったのです。

教科書に黒塗りが最初の仕事

戦争が終わり、最初にしたことは、「神の国」「米英は鬼畜」など書かれた嘘の教科書にスミを塗ることでした。今まで教えられたことは嘘だった、とい

うので天地がひっくり返りました。私にとってこのことは一大ショックで、その後の人生に大きな影響を与えました。

人口が増え食糧難に

1945(昭和20)年は食べるものがありませんでした。強い台風が9月10月と2度襲来して米がかねての3分の1しかとれない状況でした。海外からの引き揚げ者や、朝鮮、満州、台湾など戦地に行っていた兵隊さんも帰り、人口が一気に増えました。食べるものがなくて芋泥棒が流行ったり、特攻隊帰りの人が強盗を働いたりしているをよく聞きました。

母の親戚は、パプアニューギニアのラバウルから生還しました。しかし、肌は黄色くなっていて栄養失調状態でした。

私は自分の戦争体験から、「真実とは何か、二度とだまされまいぞ。真実を見通せる力を養って、過ちを繰り返さないぞ」との気持ちを強く持ち続けていきたいと思っています。

※1 アメリカのグラマン社が開発し、アメリカ海軍が使用した艦上戦闘機。
※2 機関銃で敵をなぎ払うように攻撃すること。



それ、軽い気持ちでやってませんか？
いたずらの法的責任

軽い気持ちで「犯罪」に

2025年3月頃、国の重要文化財にスプレー缶で落書きをしたとして、19歳の男性2名が逮捕されました。2名には、落書きの除去にかかった総額400万円の損害賠償を請求されるなどの報道がされました。本人はいたずらのような軽い気持ちであっても、法律上は大きな責任を問われることになってしまいます。

刑事上の責任

他人の物を損壊した場合、3年以下の拘禁(懲役や禁錮など)、または30万円以下の罰金刑が科されることになり、また(器物損壊罪)。法律上の「損壊」は、壊すことだけでなく、物を隠すことや本来の用法に沿った使用ができない状態にする場合も含まれてきます。そのため、単に落書きをした場合であっても、

器物損壊罪として犯罪になる可能性もあります。

また、損壊した物が他人の建造物であった場合には、さらに重たい5年以下の拘禁刑が科せられるとされています(建造物損壊罪)。過去には、公衆トイレの外壁にペンキで落書きをしたことが、美観を棄損し回復を著しく困難にしたとして、建造物損壊罪に当たることされた例もあります。

こうした刑事上の責任は、14歳以上であれば、その責任が問われることとなります。

民事上の責任

いたずらによって他人の権利を侵害した場合には、刑罰だけでなく、被害者に生じた損害を賠償する民事上の責任(不法行為責任)が発生します。民事上の責任は、未成年者であるからといって当然に免責されることはなく、

身近で起きた
トラブルについての法律相談
全8回シリーズの第3回です。



埼玉総合法律事務所 弁護士
ほんま ひろたか
本間 啓啓

12歳程度でもこの責任が認められるケースもあります。また、未成年者が不法行為を行った場合、未成年者の監督を適切に行っていないことが不法行為であるとして、保護者が責任を負うこともあります。

冒頭の事件や回転寿司チェーン店のケースのように、いたずらであっても厳しく対処する例が増えていきます。軽い気持ちでやったことだからでは、当然には許されない場合もあり、今後の人生に大きな影響が出ますので、ご注意ください。

犯罪!



許可のない落書きは、芸術ではなく犯罪です

※醤油ボトルや湯のみをなめて元に戻す、商品の寿司に唾液やわさびをつける、無断で他人の皿を取るなどの迷惑行為。

事業所案内 医療・福祉・介護のご相談は下記までお電話ください

川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曽呂 1302-1	ふれあい生協病院	0570-00-4771
川口市木曽呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曽呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002
川口市西青木 5-1-40	ケアセンターかがやき	048-252-1321
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 1-36	ケアセンターすこやか	048-299-8000
草加市草加 1-8-13	ケアステーションかしの木	048-942-7533

春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143
春日部市谷原 2-4-12	ケアセンターひだまり	048-760-2630
さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
さいたま市浦和区北浦和 3-10-4	ケアステーションうらしん	048-711-8755
さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100
さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238
さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236
上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030
所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323

所沢市中富 1617	老人保健施設さんとおめ	04-2942-3202
所沢市中富 1622	さんとおめホーム	04-2941-6358
所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121
所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119
所沢市宮本町 2-23-34	介護付有料老人ホーム桂の樹	04-2923-3695
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101
ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104
川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001
朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241

飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622
熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
深谷市東方町 2-15-2 B棟	深谷生協訪問看護ステーション	048-501-8170
児玉郡上里町七本木 3556-4-102	生協介護センターこだま	0495-35-3271
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています(約800文字)。応募先は11ページをご覧ください。



いちご白玉

1人分/180 kcal 塩分0g 調理時間 15分程度 担当/さいわい診療所 管理栄養士 宮崎 ひとみ

材料(2人分)

- ・いちごジャム……………40g
- ・白玉粉……………60g
- ・いちご……………6粒
- ・コンデンスミルク(加糖練乳)…大さじ1(15g)
- ・ミントの葉(飾り用)…適宜

作り方

- ①白玉粉をボウルに入れ、ジャムを加えて混ぜる。かたさを見ながら水を少量ずつ加えて、耳たぶくらいのかたさに練り、一口大に丸める。
- ②沸騰したお湯で①を茹でる。浮き上がってきたら、冷水にとり冷やす。
- ③いちごは洗って水気を拭き、半分に切る。
- ④団子を器に盛りつけ、まわりに③を飾り、上からコンデンスミルクをかける。

ポイント いちごは、色・形・鮮度で選びます。
粒粒が赤いものは完熟していて、ヘタがピンと反り返っているものが新鮮です。
先端にいくほど甘くなるため、先端部分が平らで面積の広いいちごは甘いです。



組織の現況(12月末現在)

組合員数……………	238,948人	当月の加入者数……………	911人
班数……………	1,053班	出資金総額……………	64億5,061万円
1人当たり平均出資金額……………	26,995円		
「けんこうと平和」配付者数……………	8,056人		
「けんこうと平和」配付部数……………	119,904部		

4月号特集は「気候変動と食」がテーマです。

編集雑感

今年、83歳になる知人には「推し」がいる。20代の演歌歌手で彼の話をする時、彼女の目の奥がハートになってキラキラして、止まらなくなる。そして毎日キッチンとお化粧して、華やかなワンピースを着てお気に入りのカフェに出かける。何か夢中になれるものがあることが元気の秘訣だと証明している。この春は私も何か見つけてみよう。(広報委員 森下)



医療生協さいたま生活協同組合
 〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂1317
 TEL 048-294-6111 FAX 048-294-1601
<https://www.mcp-saitama.or.jp>

ホームページ
 はこちら。バック
 ナンバーも
 見られます▶

