



川井クリニック NEWS

2026年 第2号

2026年診療報酬改定～OTC 類似薬～



理事長・院長 山崎 勝也

今年の冬は寒く、乾燥した日が多かったと思いますが、桜の開花は早く今年も暑い夏になりそうです。気象庁では、最高気温が 25℃以上の日を「夏日」、30℃以上の日を「真夏日」、35℃以上の日を「猛暑日」と定め、予報用語として天気予報等で使用しています。3 年連続で夏に顕著な高温を記録したほか、40℃を超える気温が毎年のように観測される状況をうけ、今般、最高気温が 40℃以上の日について新たに名称を定めることとし、アンケート調査が行われました。何という名称になるのでしょうか？

さて今年には 2 年に 1 回の診療報酬改定の年になります。皆さんが保険診療で受診される際のお支払いは国が定めた診療報酬に基づいています。保険診療を行う医療機関はこの診療報酬規程に基づくので、勝手に医療行為の値段を上げることはできません。この診療報酬は医療状況や経済状況に応じて 2 年に 1 回改定されます。以前は 4 月から改定されましたが、前回から 6 月に改定することになりました。その中で今回は **OTC 類似薬**について書きたいと思います。

私たちが日常生活で利用する薬には、**医師の処方が必要な医療用医薬品**と、ドラッグストアなどで自分で購入できる**一般用医薬品**があります。その中でも近年よく耳にするのが「**OTC 類似薬**」という言葉です。これは、医療用として使われていた成分が、一定の安全性が確認されたことで一般の人でも購入できるようになった薬を指します。別名「**スイッチ OTC 医薬品**」とも呼ばれています。医療用の薬は、長年の使用実績や副作用のデータが蓄積されることで、安全に使えると判断される場合があります。そうした成分が、医師の処方なしでも使えるように「**スイッチ**」されるのです。例えば、かつては医療機関でしかもらえなかった胃薬やアレルギー薬、痛み止めなどが、今では**ドラッグストアで手軽に買える**ようになっています。OTC 類似薬のメリットは医療機関に行かなくても**必要な薬が手に入る**ことです。忙しくて医療機関を受診できないときや、軽い症状のときに便利です。便利な一方で、注意すべき点もあります。**症状の原因を自分で正しく判断する必要がある**、似た症状でも病気の種類はさまざまで自己判断で合わない薬を使うと、改善しないどころか悪化することもあります。また、副作用のリスクはゼロではありません。医療用からスイッチされたとはいえ、薬である以上、副作用の可能性はあります。**添付文書をよく読むことが大切**です。具体的にどんな薬が OTC 類似薬なのでしょうか？代表的なものとしてはアレルギー薬(抗ヒスタミン薬)、胃酸を抑える薬(H2 ブロッカーなど)、鎮痛薬(ロキソプロフェンなど)、肩こり・腰痛の貼り薬(フェルビナクなど)があります。これらは、以前は医師の処方が必要でしたが、現在はドラッグストアでも購入できます。2026 年度の診療報酬改定では、市販薬と同じ成分を含む「**OTC 類似薬**」について、新たに**薬剤費の 4 分の 1 を追加で自己負担する“特別の料金”制度が導入される予定**です。対象は 77 成分・約 1100 品目で、ロキソプロフェンやアレルギー薬、保湿剤など日常的に使われる薬も含まれます。これは、軽症で市販薬でも対応できるケースを**セルフメディケーション**へ誘導し、医療保険財政の持続性を高めることが目的とされています。保険適用そのものは維持されるため、全額自費にはなりません。が、**通常自己負担に加えて 25%分が上乘せ**されます。一方で、**子ども、難病患者、低所得者などは追加負担の免除対象となる方向で調整**されています。制度の施行は 2027 年 3 月頃が予定されており、すぐには変わりませんが皆さんも情報に注視して下さい。

今回は OTC 類似薬について書きました。OTC 類似薬についてご理解頂ければ幸いです。



花より団子？春本番は“食欲の増加”にご注意を

副院長 高橋 昭光

桜の便りが聞こえるようになり、春本番を迎えました。お花見の季節になると、昔から「花より団子」という言葉があるように、つい食べる楽しみが勝ってしまうことがあります。

実はこの時期、春先の食欲増加によって体重が増えたり、血糖値・血圧が上がりやすくなるという、見落とされがちな注意点があります。今回は、春ならではの食生活のポイントについてお話しします。



1. 年末から続く“食べ過ぎの習慣”が春に影響

年末からお正月にかけてはイベントが目白押しで、いつもより多く「ごちそう」を食べる機会が増えてしまいます。その食生活が忘年会～新年会までとおおよそ1か月続くと、満腹の基準が変わってしまい、“食べクセ”として習慣化することがあります。さらに、春になり気温が上がると、体の代謝が冬より活発になり、自然と食欲が増しやすくなります。そのため、冬に身についた“食べ過ぎの習慣”と春の食欲増加が重なり、気づかないうちに食事量が増え、体重が増えやすくなるだけでなく、血糖値の上昇にもつながります。

実は、秋に次いで春は食欲が増しやすいつ季節でもあります、あまり意識されないため、つい見落とされがちです。

2. 冬の“汁物文化”が塩分過多を招き、春の血圧にも影響

冬はラーメン、うどん、おでん、鍋など、温かい汁物を食べる機会が増えます。これらは体が温まる一方で、塩分が多く、糖質も多いという特徴があります。特にラーメンやうどんは、麺そのものが「糖質のかたまり」であり、さらに汁を飲むと塩分を多く摂取することになります。こうした食事が続くと、濃い味に慣れてしまい、春になっても味付けが濃くなりがちです。春先は血圧が上がりやすい時期でもあるため、塩分過多は血圧の悪化につながります。また、汁物中心の食事はおかずが少なくなりやすく、結果として糖質に偏り、体重増加にもつながりやすい点にも注意が必要です。

3. 春に向けての食事の工夫

● おかし類は控えめに

高齢の方は、つい間食が甘いものに偏りがちです。おかし類は少量でも血糖値を大きく上げ、体重増加にも直結するため、できるだけ控えましょう。

● 食事のおかず(タンパク質)をしっかり摂る

肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質は、満腹感が得られやすく、血糖値の急上昇を防ぎ、体重管理にも役立ちます。「おかずをしっかり、主食は控えめに」という意識が、春の食欲増加を抑える助けになります。

● 汁物は“汁を残す”習慣を

汁物は塩分が多いため、汁を全部飲まないだけでも塩分摂取を大きく減らせます。

● 麺類は週1回程度に

麺類は糖質が多く、つい量も増えがちです。おかずが少なくなることでタンパク質不足にもつながるため、回数を決めて楽しむようにしましょう。

● 春野菜を活用

キャベツ、菜の花、アスパラガスなどの春野菜は食物繊維が多く、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。主食や麺類の前に食べると、より効果的です。

● 冬に濃くなった味付けを“少しずつ薄味に”

急に薄味にすると物足りなく感じるため、少しずつ戻していくのがポイントです。お酢や山椒などで味にアクセントをつけるのも良い方法です。

春は過ごしやすい季節ですが、気づかないうちに食欲が増し、体重・血糖値・血圧が上がりやすい時期でもあります。年末から続く食べ過ぎの習慣や、冬の汁物中心の食生活が春に影響することを知っておくことが大切です。おかし類を控え、タンパク質をしっかり摂る食事を心がけることで、春の食欲増加を上手にコントロールできます。「花より団子」の季節こそ、食生活を見直す良いタイミングです。無理のない範囲で、できることから取り入れていきましょう。



スタッフ便り



スタッフ紹介

4月より入職いたしました管理栄養士です。3月に大学を卒業したばかりで、至らない点が多くご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、日々学びを重ね、現場での経験を積みながら患者さんに寄り添っていけるよう頑張っていきますのでよろしくお願ひします。

(管理栄養士 N.H)

受付スタッフから

当院では診察が終わった後、窓口でお名前をお呼びしてから、お会計のご案内をさせていただきます。診察終了後であっても、窓口からお呼びする前に自動精算機でのお会計はできませんので、ご了承ください。なお、**自動精算機でのお会計の際には診察券が必要**となりますので、次回の予約取得後しまわずに診察券をお手元にご用意したままお待ちいただくと幸いです。会計後、自動精算機付近に診察券や手帳類、処方箋などの**忘れ物が多く見受けられます**ので、お帰りの際には今一度お荷物のご確認をお願い致します。



また、冒頭で山崎医師が述べている通り、今年の6月に診療報酬改定があります。領収書や明細書などでご不明な点等がありましたら、窓口スタッフへお声がけ下さい。よろしくお願ひ致します。

(医療事務 A.N)

検査室から

糖尿病の代表的な検査には、血糖値やHbA1cがありますが、当院では糖尿病の病態をより詳しく評価するために、**CPR(Cペプチド)**や**IRI(血中インスリン)**検査も実施しています。これらの検査により、**体内でどの程度インスリンが分泌されているか、インスリンがどの程度効いているかを確認**することができます。CPR(Cペプチド)検査は、**膵臓のインスリン分泌能を**

評価する検査です。インスリンが分泌される際には、同時に等量のCペプチドが産生されるため、Cペプチドを測定することで、体内のインスリン分泌量を把握することができます。当院では、食事による血糖上昇に対する分泌反応を確認するため、「**食後2時間**」での採血をお願いしています。

IRI(血中インスリン)検査は、**血液中のインスリン量を直接測定**する検査です。空腹時血糖値と空腹時血中インスリン値からHOMA-IRを算出し、インスリンの効きやすさ(インスリン抵抗性)を評価しています。これを正確に評価するために、「**食抜き**」での採血をお願いしています。

次回の採血で食事時間の指定がある場合には、採血時に時間指示の用紙をお渡ししています。診断や治療方針を判断するためには、**正確な検査データを得ることが重要**ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。ご不明な点がありましたら、遠慮なくスタッフへお声がけください。



(臨床検査技師 N.M)

看護師から

歯周病は糖尿病の6番目の合併症であり、糖尿病を悪化させる原因でもあります。糖尿病のある人は、唾液の分泌が少なく、プラークが付きやすくなります。そのため、歯周病の発症が健常な人の2~3倍といわれています。また、免疫機能の低下で、細菌に対する抵抗力が低く、歯周病が悪化しやすくなっています。**定期的に歯科を受診**し、悪化した歯周病に対して治療を行うことで、**糖尿病が改善**することがわかっています。よりよい血糖管理のためにも、歯周病治療は大切です。今回は自宅で行える歯周病予防方法について紹介します。

*****歯周病の予防にはプラーク除去*****

①ブラッシング: 歯の表面のプラークを全体的に取り除きます。歯ブラシが届きにくいところは丁寧に磨きましょう。また、歯ブラシは小さめのヘッドで毛先が柔らかく、ナイロン製のものを選び、**1~2ヶ月使ったら交換**します。

②歯間部清掃: デンタルフロスを使って歯と歯の間や、歯と歯茎の境目などの**プラークを取り除きましょう**。



③マウスウォッシング: 最後に薬用成分の入ったマウスウォッシュでブクブクうがいをして、お口全体を殺菌・洗浄し、プラークの付着を防ぎましょう。

生活習慣の見直しを!

- ①入れ歯はいつも清潔に保ちましょう。
- ②禁煙を心がけましょう。
- ③口の中の異常を感じたら**早めに歯科を受診**しましょう。

(看護師 M.M)

管理栄養士から

「ノンオイルの方が低カロリー」「野菜がベースだからヘルシー」など、体によさそうな言葉のイメージが時として血糖値を乱す原因になることがあります。



食事療法において食材選びと同じくらい大切なのが**調味料**です。

脂質を抑えるための**ノンオイルドレッシング**ですが、実は油を減らした分、コクを補うために**砂糖や果糖ブドウ糖液糖が多く含まれる商品**もあります。ドレッシングはかけるのではなく、**和えるように**すると薄く均一に味が付くため使用量が半分から2/3程少なくなります。ドレッシングの量が少なく味気ないと感じる方は、**薄まらないように工夫**することも重要です。野菜の水気が残っていると味が薄まる原因となるので、水気をしっかり切ってから和えるようにしましょう。また、ケチャップも野菜(トマト)からできている安心感がありますが、原材料に砂糖や果糖が多く使用されています。大匙1杯でも角砂糖1個分の糖分が含まれることもあるため、注意が必要です。ケチャップを使う際は**少量のカレー粉を足す**ことでスパイシーな刺激が加わり、**使用量を減らしても満足感が出やすい**ので実践してみてもいいかでしょうか。



少しの工夫で糖質を減らし、上手に調味料を使っていきましょう。

(管理栄養士 A.M)

運動教室

当院では毎週月曜日と第1、第3木曜日(11:00~12:00)に全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー野口克彦先生による運動教室を行っています。**日常生活を快適に送るために必要な筋力・柔軟性・バランス能力等を高める**ことができます。1回500円で初回は無料です。予約制で行っておりますので、ご興味のある方は受付スタッフまでお声かけ下さい。

桐の木会活動報告

2026年1月28日(水)豊里交流センターにて、「お正月の残りのお餅を上手にアレンジ」をテーマに、血糖上昇を抑えてバランスがよく、冷凍保存もできる料理の調理実習を行いました。「お餅入りお好み焼き」「3色ナムル」「葱スープ」「果物の盛り合わせ~ココアヨーグルト添え~」を作りました。調理後は管理栄養士による「お餅のアレコレ」の講義も行いました。患者さんからは、「お餅1つなのにおからが入っているので満足感がある」「とても腹持ちがよい」「こんなに沢山食べられるの!？」などの感想をいただきました。今後も皆様の参考になるような献立を提案していきますので、ぜひお気軽にご参加ください。

(管理栄養士 N.T)

次回の桐の木会は4月19日(日)にウォークラリーを予定しております。

臨時休診のおしらせ

5/22(金)、5/23(土)は日本糖尿病学会参加のため、**臨時休診**とさせていただきます。休診日の前後は大変混み合います。ご予約の上、来院頂きますようお願い申し上げます。

予約日・時間通りに来院できない場合は予約状況のみでご案内致しますので、来院前に一度当院までお電話下さい。予約取得や変更などは、LINE公式アカウント(右記QRコード)もご活用下さい。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23