



# 「リフィル処方せん」を知っていますか

「リフィル処方せん」という言葉はまだ耳慣れないかもしれませんが、2022年4月から始まった、処方せんに関する新しい仕組みです。患者、医療機関双方にメリットがあり、利用者も少しずつ増えています。\*医療機関の方針で対応していない場合もあるのでご確認ください。

## 一定期間内に同じ処方せんを最大3回まで利用できる

処方せんをもらいに定期的に通院している人の中には、多忙で医療機関に行く時間をつくるのが大変、あるいは医療機関がいつも混んでいて何十分も待たされるなど、不便に感じている人は少なくないでしょう。そうした不便解消につながるのが「リフィル処方せん」です。

リフィルとは、英語で詰め替え用品の意味。リフィル処方せんなら、診察を受けずに、同じ処方せんを繰り返し使うことができます。ただし、使えるのは最大3回まで。何回の利用にするかは、処方する医師が判断します。

例えば、それまで毎月1回処方せんをもらいに通院していた人が3回利用できるリフィル処方せんに変わったとすると、次に医療機関を受診して処方せんを出してもらうのは3カ月後になります。毎月窓口で払っていた医療費が3カ月に1回ですむのですから、医療費の節約になります。一方、医療機関にとっても処方せんをもらうためだけの診察が減るので、患者さん一人あたりにかける時間を増やすことができます。

## 病状が安定していて、医師にリフィル処方せんと判断された人などが対象

リフィル処方せんの利用対象者は、病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した人です。また、発売から1年未満の新薬、投薬量に制限のある湿布薬、睡眠薬、抗うつ薬、抗不安薬などの一部の向精神薬、副作用が出やすい劇薬などは、リフィル処方せんにできません。

リフィル処方せんを利用すると、前述したように次の通院までの期間が長くなります。その間に体調変化などがあつた場合は次の通

院日まで待つことなく、これまでと同じように医療機関を受診しても構いません。

また、リフィル処方せんを受け付けた薬局の薬剤師が、体調の変化や服薬の状況から受診したほうがよいと判断することがあります。その場合は、患者さんに受診を促すとともに、処方医に情報提供を行います。日ごろ利用している薬局（かかりつけ薬局）であれば、患者さんの体調の変化などに気づきやすいものです。リフィル処方せんを使う場合は、2回目、3回目も同じかかりつけ薬局を利用することをおすすめします。

## リフィル処方せんをなくさないように注意

これまでの調査で、リフィル処方せんをなくしてしまったり、次に薬局に行く日を忘れてしまったりするケースがあることがわかっています。リフィル処方せんをもらったら、それをお手帳にクリップなどで留めておく、薬局に行く予定日をカレンダーに記入しておくなどの工夫を心がけましょう。

リフィル処方せんの発行を希望したい、あるいはリフィル処方せんについてもっと知りたいという方は、薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション：増直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ
- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 2 薬局へのご意見・ご要望
- 3 Lifeへのご意見・ご要望
- 4 郵便番号・住所 5 氏名 6 性別 7 年齢
- 8 電話番号 9 欲しい商品のアルファベット

10 「健康川柳」大募集! \*アンケートの回答に川柳は必須ではありません。「健康」をテーマに五・七・五で表現した川柳作品（未発表・自作）を募集します。上記①～⑨のアンケートにお答えの上、川柳をお送りください。入賞者には粗品をお送りいたします。入賞作品の一部をLife2023年8月号に掲載予定。必要な方はペンネームをお書きください。ペンネームのない方は、⑨の氏名を掲載いたします。

\*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/@LIFE-04-2023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。

○上記以外の方法でご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 Life4月号係

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、5月5日（当日消印有効）です。

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お送りいたします。



汁漏れしにくいランチボックス

独自のロック機巧で、汁漏れを防止。2段のカップ型の仕切りでおかずを詰めやすく食べやすい。パーツを分解して全て洗えるので衛生的です。スリムな見た目にもかかわらず、内容量500mlと大満足。

tak リークプルーフランチボックス W184×D82×H67mm 2,750円（税込）KONCENT ☎03-3862-6017

○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（株）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）及び読者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いのない場合もあります。

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。

Healthy Life Club https://www.healthylifeclub.net/

〈健康脳クイズの答え〉 答えは、「デアイ」でした。

ハ	ナ	ク	ロ
アイ	マ	イ	モ
シ	エ	ス	ツ
イ	ス	パ	ネ
シ	ア	サ	ツ
ク	メ	カ	ミ
イ			

次号予告 5月号は「筋トレ」を特集します。どうぞ楽しみに。

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@i-classa.com

元気応援 薬局 class A

# Life 4月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

# 朝ごはんから健康習慣

## 「リフィル処方せん」を知っていますか…4 ランチボックスを60名様にプレゼント…4



おすすめ簡単朝ごはん ごはん派、パン派それぞれにおすすめの朝ごはんレシピを紹介。

## 朝の健康習慣ははじめませんか？

その日1日気持ちよく過ごせるかどうかのカギは「朝」にあり、といっても過言ではありません。朝の健康習慣で健やかな毎日を手に入れましょう。

## 朝ごはんは「糖質+たんぱく質」を

たんぱく質は体内時計をリセットし、交感神経を活性化させ、心身を活動状態に。また糖質とともに活動のエネルギーとなります。たんぱく質と糖質が含まれる朝ごはんは1日の元気をつくります。



〈たんぱく質をとるときのポイント〉

- 目安は1食20g 成人の1日のたんぱく質摂取量の目安は成人男性が約60g、成人女性が約50g、つまり1食当たり約20gです。3食で足りない分は間食で補って。
- 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品を意識してとる たんぱく質の栄養価を評価するアミノ酸スコア\*が高い肉、魚、卵、乳製品、大豆などは良質のたんぱく質源です。\*たんぱく質の量と必須アミノ酸がバランス良く含まれているかを数字で表した指標
- ビタミンB<sub>6</sub>、Cと一緒にとる たんぱく質の代謝に関わるビタミンB<sub>6</sub>や、コラーゲン\*の生成に不可欠なビタミンCと一緒に摂取。肉や魚、野菜や果物をバランス良く。\*細胞同士の結合を強めて血管や粘膜、骨を健康に保つ働きがあります。



動画でも2品のレシピを公開!

## たんぱく質と野菜がとれる「春の豚汁」

調理時間:10分 エネルギー:約210kcal 食塩相当量:約1.5g たんぱく質量:約12g

材料(2人分)

- 豚薄切り肉……60g
- ジャガイモ……1個
- キャベツ……葉1~2枚
- 木綿豆腐……100g
- みそ……お好み大さじ1.5

作り方

鍋に1カップの湯を沸かし、豚肉は1.5cm幅、ジャガイモは7mm厚さ、キャベツは一口大に切り、豆腐は手で崩して入れる。蓋をして7~8分煮たらみそを溶き入れ、ひと煮たちさせる。

## 炭水化物とたんぱく質がとれる「ツナチーズトースト」

調理時間:5分 エネルギー:約230kcal 食塩相当量:約1.5g たんぱく質量:約20g

材料(1人分)

- 食パン(8枚切り)……1枚
- ツナ缶(水煮)……小1缶
- チーズ……18g(スライスチーズなら1枚)
- コショウ……少々

作り方

ツナ缶は水気をしっかり絞ってパンに平らに広げ、コショウを振って上にチーズをのせる。チーズが溶けるまでオーブントースターで焼く。あればパセリやパクチーのみじん切りを。

## 朝ごはんを食べると、こんないいこと

朝ごはんはいいことづくめ。嬉しい効果がたくさんあります。

- 集中力アップ 脳は就寝中も動きつづけ、朝起きたときには脳のエネルギー源であるブドウ糖は欠乏状態に。朝ごはんを脳にしっかりと栄養を補給することで、集中力がアップ。
- 体温を上昇 朝食を食べると、胃や腸などの消化管が動き始めます。それによって熱がつけられ、就寝中に低くなっていた体温が上昇。体全体が活動モードに切り替わります。
- お通じの改善 胃に食べ物が入ると、その刺激が腸に伝わり、腸の活動が促され、排便につながります。これを「胃腸反射」といい、特に朝ごはんを食べた後に強く現れます。
- 肥満を防止 朝食を抜くと、お腹がすいて昼食を食べ過ぎてしまいがち。また、体はようやく体内に入ってきたブドウ糖を脂肪にかえて蓄えようとする。これが続くと肥満を招きます。
- 睡眠の質改善 朝食により体内時計がリセットされ、夜自然と眠くなります。朝、卵や乳製品などに多く含まれるトリプトファンをとれば、睡眠ホルモンのメラトニンが増え、眠りが促されます。

イラストレーション：浦本典子

