



愛知県がんセンター愛知病院 相談支援センター

あなたの…

理解を助け、心を支えます

ほしい情報を探し、提供します

生活を支援します

がんなどの医療にかかわる質問や相談にお答えします

Vo.52
平成30年
冬号

『療養生活のためのヒント』

療養生活を送るときに役立つ、ちょっとした工夫について、今回から5回にわたってご紹介します。

【その1.体調を整えるには】

■ 規則正しい生活が体調管理の基本です

規則的な生活を送ることにより、疲労から回復しやすくなったり、胃腸の調子が整って食欲が増したり、排便が規則的になるなど、体力の回復が促されます。

■ 適度な運動は体力の維持・回復を助けます

担当医から運動の許可が出たら、無理のないペースで日中、体を動かしてみましょ。適度な運動は気分転換にもなります。徐々に行動範囲を広げ、日常生活への復帰を目指ましょ。

■ 深呼吸や簡単なストレッチも有効です

深い呼吸やストレッチ(柔軟体操)は体の緊張を緩め、心身をリラックスさせる効果があります。また日常生活にメリハリが生まれます。

■ 体調の悪いときは無理をしないで

強い疲れやだるさを感じたり、痛みなどの症状があるときは、無理をしないことも体調管理では大切なことです。その日は思い切って一日ゆっくり休むなど、体調に合わせた過ごし方をましょ。

■ 体調管理のポイント

- | | |
|--------------|----------------------|
| ◎規則正しい生活 | ◎バランスの取れた食事 |
| ◎適度な水分摂取 | ◎十分な休養と睡眠 |
| ◎適度な運動 | ◎感染予防(手洗い・うがいなど) |
| ◎禁煙 | ◎リラックス法(深呼吸・ストレッチなど) |
| ◎気分転換とストレス発散 | ◎悩みや不安の原因を取り除く |
| ◎身体的な苦痛を取り除く | ◎定期的な検査 |



国立がん研究センターがん対策情報センター

受診の際にはお薬手帳を持参してください

お薬手帳とは、患者さんが飲んでる薬について記録する手帳のことです。

外出先・旅行先で事故にあった時、この手帳は救急処置に大変役立ちますので持ち歩きましょう。

平成29年度 第2回 がんセンター愛知病院公開講座

日時 平成30年2月24日(土) 14:00~16:00
会場 がんセンター愛知病院 診療管理棟3階地域研修室
テーマ 「がん医療の最前線—予防から診断・治療まで—」
講師 ・整形外科 医師 細野 幸三
・呼吸器内科 医師 奥野 元保
・放射線科 医師 久米 真由美
・認定看護師(緩和ケア) 河口 智子

[お問い合わせ]

愛知県がんセンター愛知病院 事務部総務グループ
☎0564-321-6251(代表) 平日午前9時~午後5時まで
※参加費無料、どなたでも参加していただけます(申込不要)



セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

きちんと健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにした制度です。セルフメディケーションは、世界保健機関 (WHO) において「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」と定義されています。

■ 対象となる医薬品

毎年1月1日から12月31日に購入したスイッチOTC医薬品

※スイッチOTC医薬品=医療用から転用された医薬品

※具体的な対象医薬品は厚生労働省のホームページに掲載しているほか、一部の製品については対象医薬品のパッケージにこの税制の対象であることを示す「識別マーク」が掲載されています。また購入した医薬品が対象商品である場合、レシートにその旨が記載されています。

■ 対象金額

対象医薬品の購入費用12,000円から

※上限額88,000円

■ 控除を受けるための条件

下記のいずれかを受けていること

※特定健康診断・予防接種・定期健康診断・健康診査・がん検診

■ 確定申告の方法と注意点

「セルフメディケーション税制」を利用するには確定申告をする必要があります。

なおセルフメディケーション税制による所得控除と従来の医療費控除を同時に利用することはできません。詳しくはお近くの税務署や国税局のホームページ等でご確認ください。



相談支援センターへお気軽にご相談ください

- 受付 月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時~12時30分/13時~16時
- 面談時間 30分程度(相談は予約制です。相談予約は電話でも可能です。)
- 相談費用 無料