

## 医療費控除 3/15(木)まで



去年1年間に支払った家族全体の医療費が、10万円を超えると税金が還ってくることをご存じですか？

例えば、入院や通院、出産などで多額の医療費を支払った方は、保険などからの補てん額を差し引いても10万円を超える場合、2月16日(金)～3月15日(木)までの間に確定申告をすることで医療費控除の適用が受けられます。(申告額は200万円が限度)

### 【医療費控除を受けられる額】

次の算式で得た額が、年間所得から控除されます。平成29年度分の医療費控除の対象となるのは、平成29年1月1日から12月31日の間に実際に支払った医療費です。ただし、昨年末に治療を受け、年が明けてから支払った医療費は次年扱いとなりますので、領収書の支払い年月日をご確認ください。

※1 29年中の 医療費支払総額	-	保険などで 補てんされた額	-	※2 10万円	=	※3 医療費控除額
------------------------	---	------------------	---	------------	---	--------------

※1：申告する本人のほか、控除対象配偶者や扶養家族はもちろん、収入があるために扶養家族にならない配偶者や子供の医療費、生計が一緒の親族全員分の医療費を合算して申告できます。

※2：所得の合計額が200万円までの人は、10万円ではなく所得の5%。

※3：最高200万円まで。

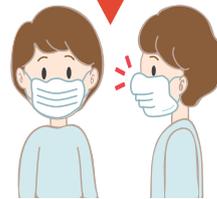
また、平成29年分の確定申告から、医療費の領収書を添付して提出する必要がなくなりました。代わりに医療費の明細書、あるいは医薬品購入の明細書の提出が義務づけられています。なお、提出の必要はなくなりましたが領収書は5年間保管義務があります。申告後も捨てずに保管しておくようにしてください。

### 【セルフメディケーション税制をご存知ですか？】

国民の自発的な健康管理や疾病予防を推進するため、特定の医薬品購入に対する新しい税制「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」が昨年創設されました。これは、きちんと健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を年間1万2,000円を超えて購入した際に所得控除が受けられるというものです。ただし、従来ある医療費控除とセルフメディケーション税制を併用することはできません。ご注意ください。

手続きの方法や詳しい内容については、最寄りの税務署または市町村の税務窓口までご相談ください。

## マスクを正しく 着けていますか？



インフルエンザが流行しています。マスクと手洗いで予防しましょう。また、「インフルエンザにかかったかな?」と思ったら、周囲にうつさないよう、マスクを着用することが大切です。症状がでてから7日間程度は続けてマスクを着けるようにしましょう。

### 【マスクの正しい着け方】

- ① マスクの上下・表裏を確認します。ひだがり下向きになるのが外側です。
- ② 鼻と口の両方を確実に覆います。鼻とマスクに隙間がないよう、針金が入っているときは鼻の形に合わせて曲げ、しっかり密着させましょう。

マスクは使用後の後始末も大切です。外したマスクはゴミ箱に捨て、必ず手洗いをしましょう。なお、当院では院内感染を防止するため、職員もマスクを着用しています。表情がわかりづらいと感じられる方もおられるかと思いますが、何卒ご理解願います。

## bayfm「MEDICAL UPDATES」

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーをつとめるベイエフエムの午後のワイド番組『it!! (イット)』では、毎週火曜日午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー(約10分)が好評放送中です。2月は荻込利衣禁煙外来担当看護師が出演いたします。ぜひ、お聴きください。

## 2/10(土)フォークコンサート開催

外房エリアを中心に活動するバンド「おかず0cal(ノンカロリー)」の皆さまによるフォークコンサートが2月10日(土)午後3時より、亀田総合病院Kタワー13階ホールにて開催されます。どうぞ、ご来場ください。

【おかず0calから一言】：「聴いてくださる皆様が故郷での楽しかった思い出や精一杯頑張ってきた自分を振り返るひと時になっていただければ幸いです」





**第10話 姿勢改善で肩の痛み予防！**

肩関節の痛みは外来診療で多く経験する症状の一つです。その症状には肩関節周囲の炎症や腱板断裂など様々な状態が含まれます。このような痛みは、肩関節周囲の筋肉や骨の変性によって引き起こされる場合と、猫背のような不良姿勢によって2次的に引き起こされる場合があります。

肩関節は他の関節に比べて大きな可動域をもつ関節です。この大きな可動域は、肩関節だけでなく、脊椎(背骨)や肩甲骨が動くことによって保たれています。背中が伸びた状態では楽に届く高さであっても、猫背の状態では肩を無理に動かさなければ届かなくなってしまいます。そのため、脊椎や肩甲骨の動きが悪くなることで、肩関節にかかる負担は増大します。また、肩関節に負担のかかる動作は日常生活や仕事の動作の中に多く存在しています。特に、高い棚に手を伸ばす、電球を交換する、洗濯物を干すなど、頭より高い位置での作業では、肩関節の痛みを引き起こしやすくなります。肩関節を大きく動かす動作の維持には、脊椎や肩甲骨の可動性を保ち、不良姿勢を予防することが重要です。筋力低下や腱板断裂、関節変形などが原因の場合は病院での適切な治療が必要になりますが、不良姿勢が原因の場合には姿勢を改善することで予防できる可能性があります。

今回は不良姿勢の予防を目的としたセルフエクササイズをご紹介します。

**1つ目は肩甲骨が動くための土台となる脊椎や肋骨周囲の柔軟性を改善する運動です(写真1)。**

両手を頭の後ろで軽く組み、背もたれに寄り掛かるように胸から腹部にかけての筋肉を伸ばします。腰だけで反ら

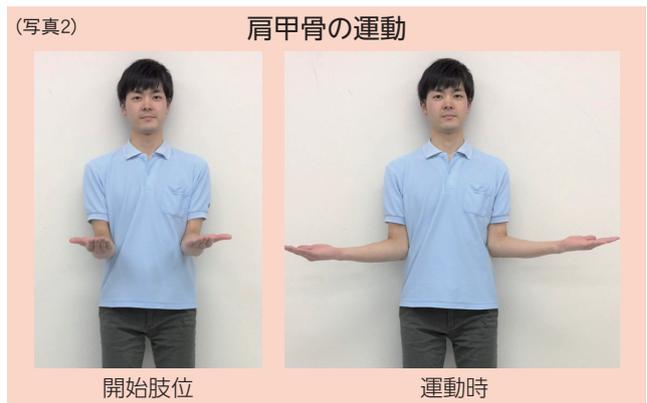
ないように、下腹部は軽く引っ込めるように行います。軽く深呼吸をしながら10秒程度伸ばし開始姿勢に戻します。

**2つ目は肩甲骨の動きを改善する運動です(写真2)。**

お尻、背中、頭を壁につけるように立ち、脇を閉めて、肘を90度に曲げた状態で親指を壁に近づけるように腕を開きます。同時に、肩甲骨は背骨を挟むように寄せていき、胸を開いたら開始肢位に戻します。

どちらの運動も10回1セットを目安に、1日3セット程度行います。肩や背中の痛みがない範囲で、気持ちよく行える強度で継続しましょう。

不良姿勢は肩関節の痛みだけでなく、頸部痛や腰痛を引き起こす原因ともなります。そのため、脊椎や肩甲骨の柔軟性を改善することは、肩関節痛をはじめ、頸部痛や腰痛の軽減にも役立ちます。セルフエクササイズで脊椎や肩甲骨周囲の柔軟性を改善し、良い姿勢を保つように心がけましょう。



**医師紹介**

ゆあさ しょうた 医師  
**湯浅 正太**

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①小児科
- ②小児神経
- ③読書
- ④子どもたちの健康を一緒に考えます



Kameda Medical Center