

ご存知ですか？医療費控除



医療費控除は、1年間に支払った「生計を一にする」家族全員の医療費が10万円を超える場合、その医療費を基に計算した金額分の所得控除を受けることができる制度です。

例えば、入院や通院、出産などで多額の医療費を支払った場合、保険などからの補てんを差し引いても10万円を超える場合、「医療費控除の明細書」を、所得税の確定申告に添付して所轄税務署に提出することで、医療費控除を受けることができます。(申告額は200万円が限度)

【医療費控除の対象となる医療費の要件】

- ① 納税者が、日常生活に使うお金を共にする家族のために支払った医療費であること。
- ② その年の1月1日～12月31日までの間に支払った医療費であること。(※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。領収書の支払い年月日をご確認ください)

【医療費控除の対象となる金額】

※1	※2	※3
2019年中の医療費支払総額	保険などで補てんされた額	医療費控除額
	－10万円＝	

※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

【医療費控除の手続き】

2017年分の確定申告から、医療費の領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の提出が必要になりました。医療費控除の明細書と確定申告書は、国税庁のホームページで作成できます。

手続きの方法や詳細は、最寄りの税務署または市町村の税務窓口へご相談ください。

「高次脳機能障害」をテーマに映画上映会を開催します

「高次脳機能障害」をご存知ですか？身体はピンピンしていますが、脳のケガなどによって記憶障害や情緒の不安定さなどの問題を抱え、学校へ行ったり会社で働いたりするのも困難が伴う障害です。見た目ではその障害がわかりづらいため、周囲の無理解による摩擦などからも苦しめられています。



そこで、高次脳機能障害について地域の皆さまに知っていただき、話し合うきっかけとなればと、事故により記憶障害を抱える女性を主人公にした映画「50回目のファーストキス」(福田雄一監督)の上映会を下記のとおり企画いたしました。興味をお持ちの方はぜひご参加ください。(要申込み、入場無料)

- 日時：3月1日(日) 午後1時～3時半(受付12時半～)
- 会場：鋸南町中央公民館(鋸南町吉浜516)
- 定員：150名
- 申込み方法：2月25日(火)までに参加者の氏名と連絡先を亀田リハビリテーション病院まで電話またはFAXにてお知らせください。

TEL：04-7093-1400、FAX：04-7093-2816

インフルエンザ流行中 手洗いと咳エチケットを！

インフルエンザが流行しています。インフルエンザは咳やくしゃみの飛沫(しぶき)により感染します。電車や職場、学校などの人が集まる場所で咳・くしゃみをする際は以下のとおり「咳エチケット」を実践しましょう。また、こまめな手洗いも大切です。

- ① マスクを着用する(鼻からあごまで隙間がないようしっかり覆う)
- ② マスクがない時はティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ③ マスクやティッシュ・ハンカチが使えない場合は上着の内側や袖で口・鼻を覆う



bayfm「MEDICAL UPDATES」

バ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月は亀田IVFクリニック培養室室長の平岡謙一郎管理胚培養士が出演いたします。ぜひ、お聴きください。

リンパ浮腫治療

リンパ浮腫外来 林 明辰

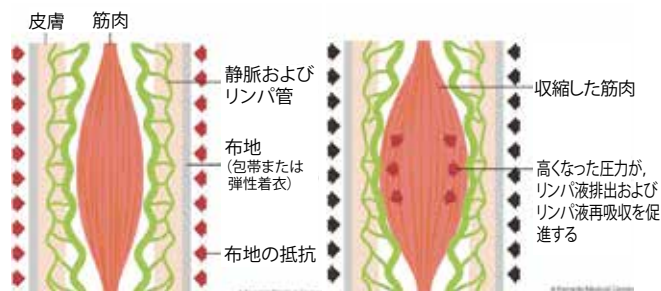


第6話 リンパ浮腫に対する運動療法の考え方

浮腫を軽減する目的で、運動やエクササイズは多く取り入れられています。運動をすることで、関節の可動域の維持、筋力・活動量を向上させることができ、生活の質を向上することができます。日常生活の中で、いかにリンパ系を活発に動かしながら過ごせるかということが重要になります。呼吸や関節運動、有酸素運動を行うことで、リンパ系の活性化を図ることができると考えられています。

筋力強化練習は、筋肉のポンプ作用を利用し、リンパ流を増大させます。筋ポンプ作用とは骨格筋の収縮や弛緩により患肢の静脈血やリンパ液の還流を促します。腹式呼吸は腹腔内圧を高めることにより、腹部のリンパの流れ(胸管のポンプ作用)を促進させることができます。

筋肉のポンプ作用によるリンパ系促進の効果は、弾性着衣で圧迫した状態で行うとより効果が増すとされています。弾性着衣を装着することで、しっかりと壁をつくり、筋肉の運動に伴って、高い動作圧・静止圧が生じるため高い効果が得られやすいといわれています。



静止圧: 患肢が静止しているとき、包帯または弾性着衣が皮膚に対して一定の圧力をかけている。

動作圧: 筋肉が収縮して膨らむと(エクササイズ時など)、抵抗する包帯を筋肉が押し付けることになり、患肢内の圧力が一時的に高まる。

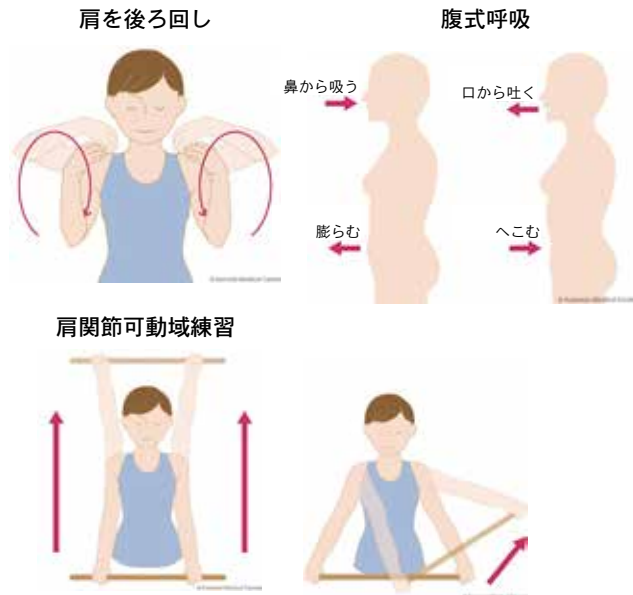
乳がん手術後の運動療法について

乳がんの手術後は疼痛や不安感により、患肢を動かす機会が減ってしまうことがあります。患肢を動かさないでいると、肩関節の動く範囲が狭くなってしまったり、痛みがでたりすることがあります。

乳がん手術後に動く範囲を拡大することは、日常生活や趣味、生活の質を維持するために重要です。

センチネルリンパ節生検の登場により、乳がん手術に伴う上肢機能障害は減少しているもののいまだに存在し、その程度は腋窩郭清群で66%に対し、センチネルリンパ節生検群で36%と報告されています。上肢の機能障害は、肩関節可動域低下(1%~67%)、腕の筋力低下(9~28%)、肩・腕の疼痛(9~68%)、リンパ浮腫(0~34%)と報告されています。当院では手術後3日目からリハビリテーションを開始しており、術直後からの運動プログラムによって、有意に術後短期における肩関節可動域が回復するといわれています。入院中でのリハビリはごくわずかです。退院後にしっかりと自主練習を行うことが重要です。強い痛みが生じない範囲で動かし、徐々に可動範囲を拡大していきましょう。

リンパの流れをよくするための準備運動



参考文献：看護師・理学療法士のためのリンパ浮腫の手技とケア
リンパ浮腫管理のベストプラクティス

医師紹介

いなづみ かずひこ
稲積 和彦 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①心療内科・精神科(医長)
- ②精神科
- ③写真
- ④微力ながら尽力させていただきます



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>