

申告はどうするの？

定期健康診断、予防接種などを受けている人で、対象となる市販薬を家族の購入分を含めて年間12,000円を超えて購入した人は、確定申告することで所得控除が受けられるようになります。忘れずに確定申告しましょう！

そのために、ドラッグストアや薬局等にて市販薬を購入した際に受け取ったレシートや領収書は捨てずに必ず保管しておきましょう。（従来の医療費控除制度を選択した場合には、治療のために購入した市販薬の購入代金を医療費の中に含めることができます。）

※ただし、年収200万円未満では所得の5%以上で控除となります。

確定申告に関するお問い合わせは？

確定申告に関してご不明点があれば、お近くの税務署にお問い合わせください。

冬の乾燥

かくれ脱水に注意

乾燥する冬は気づかないうちに体から水分が失われ、脱水症の前段階「かくれ脱水」になりやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞が発症するリスクの一つとも考えられ、専門家は注意を呼びかけています。

済生会横浜市東部病院患者支援センター長の谷口英喜さんは、医療関係者でつくるグループ「教えて！『かくれ脱水』委員会」の副委員長を務め、かくれ脱水への注意を呼びかけるポスターを診察室に掲示し、「体の水分は気づかないうちに不足しがち。こまめな水分補給を心掛けましょう」と患者に説明しています。

谷口さんによると、脱水症は体重の2～3%の水分が失われた状態を指すが、かくれ脱水では1%。体内の水分は汗のほか、皮膚からの蒸発な

どにより無意識のうちに失われ、乾燥する冬はこの傾向が強まるそうです。

暖房の使用で屋外より湿度が10～20%低くなる室内では、さらに水分は失われやすい。住宅の気密性向上により、外気を取り込んで加湿する機会も減ります。冬場は夏よりものどの渴きを感じにくく、水分を積極的に取らない人も多いそうです。

気象庁によると、2017年に東京で観測した月別の平均湿度は、8月の83%に対し、12月で56%。最も低い2月は49%でした。谷口さんは「乾燥が進んで体内から水分が出てしまうと、血液が濃くドロドロの状態になり、血栓ができやすくなります。血管に血栓が詰まると、脳梗塞や心筋梗塞につながります」と話します。就寝中は水分を取らない一方で汗をかくため、脳梗塞は冬の明け方に起こりやすいといえます。

特に気を付けたいのは、のどの渴きを自覚しにくく、トイレが近くなることを気にして水分を控える高齢者です。かくれ脱水の予防には、意識的な水分摂取が欠かせません。「コップ1杯でもいい。食事ごとに水分を取りましょう」と谷口さん。加湿器で、皮膚などからの水分の蒸発を抑えるのも有効といえます。

◇かくれ脱水の見つけ方

（谷口さん作成のチェックシートに基づく）

- 皮膚がかさつき、つやがない。
皮膚がポロポロと落ちる
- 口の中が粘つく。つばが少なく、ゴクンとのみ込めないことがある
- 便秘になった。
便秘薬を使う頻度が増えた
- 皮膚の張りがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上も残る
- 足のすねがむくむ。
靴下のゴムの跡が10分以上残る

