

2005.7.1

vol.19

西宮市室川町 10 番 22 号  
TEL:0798(74)2630 FAX:0798(74)7257  
ホームページ <http://cvnweb.bai.ne.jp/~nw-hosp/>



## 夏を元気に楽しく過ごしましょう！

内科 中田 雅之

今年も、夏がやってきました。

夏と言えば、夏休みやお盆休みがあり、老若男女問わず、軽装で旅行や色々な遊びを楽しめる季節です。

しかし一方で、しつこい夏カゼや炎天下での熱中症、そして夏バテといった体調不良が蔓延する季節でもあります。

夏になると夏バテになり、食欲が落ちる、体力が落ちる、気力がわかない、疲れやすいといった症状が現れる人が増加します。これは暑さや湿度の高さに、体が適応できなくなって起こるものです。特に現代は、暑さによる睡眠不足に加えて、暑い外気と空調の効いた室内を何度も行き来することによって、体温を調整する自律神経のリズムが崩れ、心身の不調を引き起こすことが多くなっています。

夏バテになると、病気に対する体の抵抗力が落ちてしまいます。特に、夏に流行するサルモネラ菌や病原性大腸菌などによる細菌性食中毒や、ノロウイルスなどによるウイルス性食中毒は、抵抗力が落ちている状況ではかかりやすくなります。このように夏バテは、決して軽んじることのできないものなのです。

それでは、夏バテにならないためには、どうしたら良いのでしょうか？

まず食事に関しては、朝食を含めてできるだけ一定の時間に3食きちんと摂り、特にタンパク質・ビタミン・ミネラルなどの栄養バランスのとれた、消化吸収の良いものを摂ることが大切



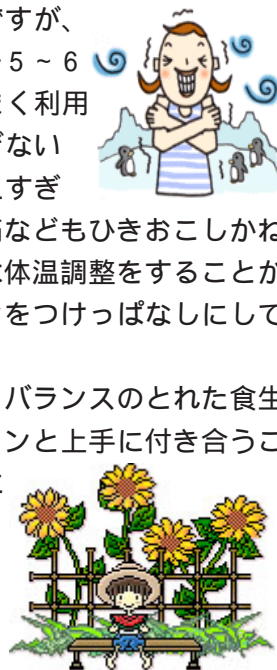
です。また汗をかいたら、しっかり水分補給することが大切です。脱水状態は血管内を流れる血の濃度を高め、脳梗塞や心筋梗塞などの大病を引き起こす要因にもなりかねません。のどが渴いた後に一度に大量の水分補給を行うのではなく、渴く前にこまめに水分補給することが大切です。

次に睡眠に関しては、夜更かしをせずに、十分な睡眠時間をとって、疲れを翌日に残さないようにしましょう。寝つきが悪い時は、ぬるめのお風呂にゆっくり入ってリラックスしたり、ストレッチで適度な疲労感を誘うと眠りにつきやすくなります。

最後にエアコンに関してですが、設定温度を室外との気温差を5～6度以内とし、除湿機能もうまく利用して、必要以上に冷やしすぎないようにしましょう。体が冷えすぎると、夏カゼや関節痛・腰痛などもひきおこしかねません。また、寝ている間は体温調整をすることができなくなるので、エアコンをつけっぱなしにして寝るのはやめましょう。

以上のように、規則正しくバランスのとれた食生活と良好な睡眠、またエアコンと上手に付き合うことが、夏バテを防止するのに大切なことです。

このアドバイスを参考にして、みなさん元気にこの夏を満喫してください！



## ご冥福とご回復をお祈り申し上げます。

去る4月25日、JR福知山線で発生した脱線事故では、たくさんの死傷者が出ました。

お亡くなりになられた多くの方々のご冥福をお祈りし、ご遺族にお悔やみ申し上げるとともに、負傷された方々の心身のご回復を心よりお祈り申し上げます。

また今後も当院は、地域に根ざした救急病院として、事故や災害時に適切な医療を提供できるよう、日々救急医療のあり方を検証しながら邁進していく所存です。

# ◆シリーズ 診療費◆

## 第5回 福祉医療制度が変わります

第5回は、7月より変更になった福祉医療制度についてご説明したいと思います。

近年の国民医療費は30兆円を超え、その伸びは国民所得の伸びを上回っています。(右図表 参照)

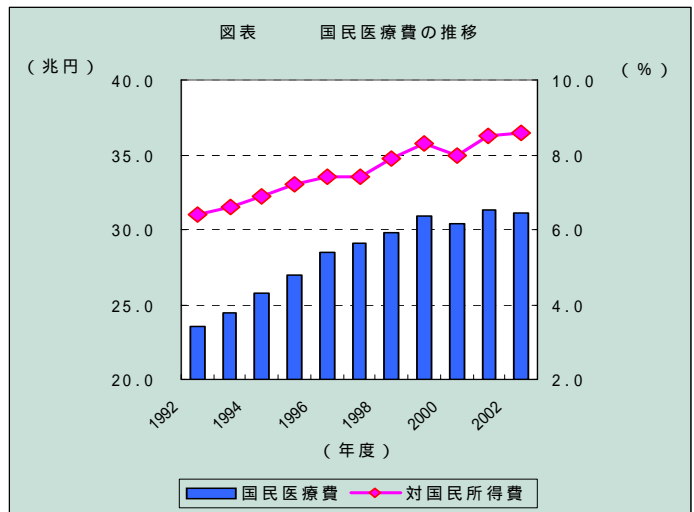
また少子高齢化が急速に進展しており、福祉医療制度への地方自治体の負担額も増加が続いています。

そのような医療を取り巻く状況の中、この7月1日より

福祉医療制度の一部負担金などが変更されました。

詳しくは、下記の表を参照してください。

表



	改正前	改正後	
老人	対象者	65～69歳	現行とおり
	所得制限	159.5万円	159.5万円(一定以上所得世帯は対象外とする)
	一部負担金	所得・収入に応じて、1割もしくは2割	2割(低所得者のみ1割) 限度額は老人保険法医療の1割負担と同額)
乳幼児	対象者	0～6歳就学前	現行とおり
	所得制限	460万円(児童手当特例給付準用)	現行とおり
	一部負担金	0歳 入院・外来とも負担なし 1～6歳 入院は保護者負担なし 外来は1割で月5,000円限度	0～2歳 入院・外来とも負担なし 3～6歳 入院は1割で月2,800円限度(低所得者は2,000円) 外来は保険負担割合で、1日700円限度(低所得者は500円)で月2回。入院は連続4ヶ月目から負担なし
障害者	対象者	身:1～4級 知:A～B2(IQ60以下) 自閉症	現行に、精神障害者1級を加える
	一部負担金	459.6万円(特別児童扶養手当準用) 受給者負担なし	360.4万円(特別障害者手当準用) 入院は1割で月2,000円限度(低所得者は1,200円) 外来は保険負担割合で、1日500円限度(低所得者は300円)で月2回。入院は連続4ヶ月目から負担なし
母(父)子家庭	対象者	母(父)子家庭で、高校卒業までの子とその母(父)、及び同時期の遺児	現行とおり
	所得制限	460万円(児童手当特例給付準用)	現行とおり
	一部負担金	受給者負担なし	入院は1割で月2,000円限度(低所得者は1,200円) 外来は保険負担割合で、1日500円限度(低所得者は300円)で月2回。入院は連続4ヶ月目から負担なし

※ 不明な点や質問がございましたら、1階事務所まで遠慮なくお問い合わせください。



### 1階事務所 ご紹介



私たち医事課は、パート職員・派遣社員をあわせて現在19名の職員がおり、今年度の新卒の新入職員3名を含めて、平均年齢が29.1歳という若さと活気溢れる部署です。

医事課の主な業務としては、窓口業務(受付・会計)と保険請求業務(いわゆるレセプト業務)があります。

窓口業務に関しては、「受付は病院の顔」という意識を持って常に患者さまの立場に立って対応するよう心掛けております。

また会計処理においては、待ち時間の短縮を目指してシステムの改善などを徐々に図っておりますが、まだ目標



の待ち時間短縮までは至っておらず、患者さまにはご迷惑をおかけしております。

不十分な点も多いですが、私たちは今後も、若さを活かした柔軟な発想と機動力で、患者さまに喜ばれるよりよいサービスを提供できるよう努力していく所存です。

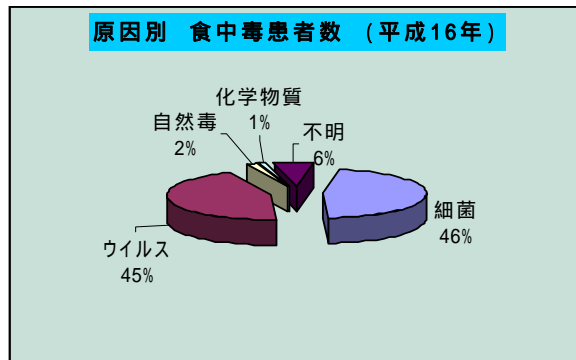
どうぞ、よろしくお願いたします。

(事務部： 國方 志保)



# 食中毒にご注意！！

今年も梅雨に入り、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏バテや夏カゼなどにならずに夏を楽しむ為には、しっかりと食事を摂ることが大切です。でもこの季節、気になるのが食中毒です。昨年は、ノロウイルスによる食中毒が頻発し、ウイルスによる食中毒が大きく増加しましたが、ここでは右記グラフにあるように、最も頻度が高く、かつ日々の予防習慣により感染を防ぐことができる、細菌による食中毒についてお話をさせていただきます。



## 【食中毒を引き起こす細菌とその症状】

食中毒を引き起こす細菌には、様々な種類があります。菌によって原因となる食品も違い、体に現れる症状も違います。詳しくは、右記表を参照して下さい。

菌名	要注意食品	症状	潜伏期間
サルモネラ菌	卵 肉には要注意	発熱(38～40度) 腹痛 粘血便など カゼと間違われやすい	10～72時間
病原性大腸菌	肉が最も危険 井戸水などにも注意	腹痛 下痢 血便など	2～9日間
腸炎ビブリオ菌	海産魚介類など 食品全般	腹痛 下痢など	5～20時間
黄色ブドウ球菌	手の傷などから食品に付着	嘔吐 腹痛 下痢	約3時間
ボツリヌス菌	びん 缶詰 土のついたもの	発声・呼吸器障害 嚥下障害 複視 特に死亡率が高い	10～40時間



## 【食中毒を予防するには】

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を『つけない』『増やさない』『殺す』です。この三原則にそって、以下6つのポイントにわけて、予防方法をご説明します。

### <ポイント 食品の購入>

肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入する賞味期限を確認して購入する。

購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰る。

生鮮食品などのように、冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品の購入は買い物の最後に行い、購入したら寄り道をせずに、まっすぐ持ち帰る。

### <ポイント 家庭での保存>

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15度以下に維持し、詰め込みすぎないようにする。

肉・魚・卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指をせっけんで洗い、十分にすすぐ。

### <ポイント 下準備>

準備の前には必ず手を洗い、肉・魚・卵などを取り扱った後にも手を洗う。

肉や魚などの汁が、果物やサラダなどの生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないようにする。また、肉や魚を切った後のまな板や包丁を洗わずにそのまま使わない。



冷凍食品は室温ではなく、冷蔵庫や電子レンジで解凍する。また解凍した食品はすぐに調理する。

包丁・まな板・ふきん・たわし・スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗う。包丁・まな板・食器などは、洗った後に熱湯をかけ、たわしやスポンジは煮沸すると予防効果が高まる。

### <ポイント 調理>

下準備で台所が汚れていれば清潔にし、タオルやふきんは乾いた清潔なものと取り替える。

加熱して調理する場合は、十分に加熱する。

料理を中断する時は、室温に放置せず冷蔵庫に入れる。

清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。

### <ポイント 食事>

食卓につく前に、手を洗う。

温かく食べる料理は常に温かくして温かいうちに、冷やして食べる料理は常に冷やして冷たいうちに食べる。

(温かい料理：65℃以上 冷たい料理：10℃以下)  
調理後の食品を、室温に長く放置しない。

### <ポイント 残った食品>

残った食品を扱う前にも、手を洗う。

残った食品は、清潔な器具・食器を使って保存する。また早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存する。

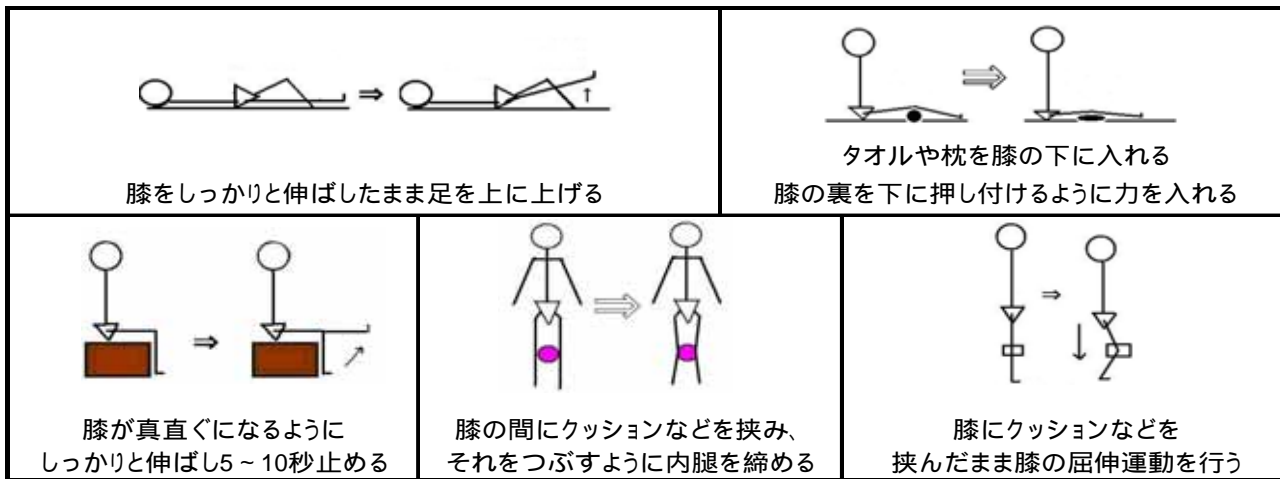
時間が経ち過ぎたら、またちょっとでも『怪しい』と思ったら、食べずに思い切って捨てる。



健康な膝関節の軟骨は、弾力性に富み、表面は大変滑らかですが、関節に老化が始まると関節軟骨は水分を失ってきて弾力がなくなってきます。そしてそこに過度な負担がかかると、軟骨はすり減り、更に負荷・磨耗が続くと関節全体の変形が起ってきます。

このように変形が進むと、痛みが強くなり、歩行が困難になってきます。痛みを少しでも和らげる、また痛みを生じさせないためには、膝関節周囲の筋力を日頃から強化していくことをお勧めします。

そこで、簡単な膝周囲の筋力強化のための運動を紹介します。



各運動は1回につき10～20回で、運動は1日2～3回程度行いましょう。おもりなどを併用すると効果的ですが、個人差がありますので、無理なく続けられる自分にあった量からはじめましょう。（理学療法士：塩田 智之）

## 訪問看護 おもしろ川柳

訪問看護ステーションむろかわは、平成11年の設立以来、日々患者さまのお宅にうかがい、訪問看護活動を行っています。

日々の活動の中では、『アラ、アラ・・・』と思ったり、つい笑みがこぼれてしまうような楽しい場面に出会うことがあり、看護技術やマナーの向上に努力することはもちろんですが、ユーモアの心も大切だなと感じるこの頃です。そこで今回、印象に残った出来事や場面を忘れないようメモに綴っていたものの一部を、『訪問看護 おもしろ川柳』として紹介させていただきます。たくましい(?)訪問看護師をイメージしてみてください。

(訪問看護ステーションむろかわ スタッフ一同)



五、原付で颯爽と走る  
私より  
自転車の方が早いのね



一、あの人の うれしい笑顔  
入浴介助  
朝の化粧はどこ行った

二、「さあ入浴よ」と誘ったら  
アンサンドウゾ、  
ハインナハレ

◆訪問看護  
おもしろ川柳◆

三、ベッドに腰掛け  
足挙げ運動  
私の方が筋力アップ

四、雨風に負けない体力  
訪問ナース  
まだ春なのに色黒ね

### ★ 医師 退職と入職のお知らせ ★

整形外科 仁田史人医師が、6月末をもって退職されました。今後の益々のご活躍を、ご期待申し上げます。

また整形外科には、7月1日より田中博之医師が入職されました。外来診療日は、診療表にてお知らせいたします。



むろかわ News に対する皆様よりのご意見・ご感想をお待ちしております。  
※ 当院各階詰所・1F 出入口に設置しております「ご意見箱」をご利用ください。