

＜診療報酬改定のお知らせ＞

平成28年4月1日より国の方針により診療報酬が改定され、自己負担金額が変更になります。何卒ご了承いただきますようお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら、医事課までご連絡下さい。
(TEL:0237-41-0583)

高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

■助成期間 平成28年4月1日から
平成29年3月31日まで

■助成対象者

- ①平成28年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方。
- ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方。
- ③今までこのワクチンを接種したことがない方。

予防接種をご希望の方は、医療機関へご連絡ください。

在宅医療のかたち

皆様へ在宅医療のことを少しでも発信するべく、この広報誌「在宅の風」を作成していますが、改めて在宅医療のもっと詳しい内容やケースについて、いくつかご紹介をしたいと思っております。

ところで、「自宅で看取る」という事については不安に思う方が多いのではないのでしょうか。「住み慣れた自宅が最期を迎える」というのは言葉にするときれいですが、その間にはご本人もご家族も様々な心配や悩みなどがあると思います。また訪問診療を受けていない方では、一般的には呼吸が止まっているのを発見した場合は、救急車を呼ぶことが第一になるでしょう。

しかし、当院の訪問診療を受けている場合は、どんな場合でも慌てずまず私たちに電話をかけて下さい。日中でも深夜でも必ず訪問し、医師がその場で診察（死亡確認を含む）をさせていただきます。この場合、あとから警察がきて…なんていう事にはなりません。

当院では、昨年1年間で約70名のお看取りをさせていただきましたが、いくつかのケースをご紹介させていただきたいと思っております。

～次号へ続く～

山菜は少量で十分！

春になると数々の山菜を目にします。山菜はアクの強いものが多く、アクはカルシウムの吸収を抑制したり結石の原因の一つとも言われています。おひたしにする場合は十分にアクを取り除かなければいけません。天ぷらの場合は170度以上で調理するとアク抜きの手間がいらす、手軽に食べることができます。

また、山菜に多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を抑える効果があり血糖値が高めの人や太り過ぎが気になる人におすすめです。しかし、繊維質が多いことから消化に時間がかかるため、胃腸の調子が悪い人には負担が大きくなりますので控えたほうが良いでしょう。

山菜は旬の野菜の一種ですが、一度にたくさん食べる必要はありません。日々少量を楽しむ程度でも必要な栄養素を十分に取ることができます。

3月11日、東日本大震災から丸5年が経ちました。しかし、被災地の復興は思うように進んでいない現状です。また、時の経過とともに、私たちの防災に対する意識が薄れつつあるように感じます。改めて、災害に対するご家庭での備えを確認しておきましょう。

- ①家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう
- ②寝室や子供部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう
- ③手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう
- ④飲料水・非常食・生活必需品などの備蓄をしましょう
- ⑤非常用持ち出しバッグの準備をしましょう
- ⑥ご家族同士の安否確認方法を決めておきましょう
- ⑦避難場所や避難経路の確認をしておきましょう



編集後記「在宅の風」も今回で30号となりました。今後ともご意見・ご感想をお寄せ下さい。今回は、今月より入職したスタッフをご紹介します。お楽しみに★(伊藤)