

# 病院だより

病院受診時の保険証等確認にご協力願います。



保険医療機関は、保険証・各種受給者証の確認が法令で義務付けられています。毎月、初めての受診の際、保険証・各種受給者証を確認させていただいておられますので、お手数ですがご来院の際は、保険証等をお持ちいただき、受付にご提示をお願いします。（提示の際コピーをさせていただく場合があります。）

また、以下の場合、月の途中でもご提示をお願いします。

- ・ 就職や退職により、保険証が変更になった場合
- ・ 転居により住所が変更となった場合
- ・ 氏名が変更となった場合
- ・ 75歳になられた場合
- ・ 負担割合が変更になった場合 など



後期高齢者医療被保険者の皆様は、8月1日より、後期高齢者医療被保険証、限度額適用認定証が新しくなりましたので、受診の際は忘れずに受付に提示願います。

## 自分やご家族が入院するときは、「限度額適用認定証」の申請を・・・

医療費の自己負担には、限度額があります。健康保険には1ヶ月（1日から月末まで）に支払った医療費が高額になった場合に、一定の金額が後日払い戻される「高額療養費制度」があります。一定の払い戻し金額は、年齢や所得によって定められています。

あらかじめ高額な医療費がかかることが分かっている場合は、事前に「限度額適用認定証」の交付を受けましょう。「限度額適用認定証」を病院に提示すれば、窓口での1ヶ月の医療費の支払いが高額療養費制度の定める自己負担額になります。申請方法や詳細はそれぞれの健康保険にご確認下さい。（広報とようら令和2年7月号に詳細な制度のお知らせが載っておりますのでご参考に・・・）

## 入院患者面会の禁止について

コロナ感染予防対策強化のため、令和2年8月8日(土)より再度面会を全面禁止としております。入院患者様のご家族等には大変ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いします。

## 骨密度測定装置を 更新しました

腕タイプ骨密度測定装置（DTX-200）は約 18 年間使用し、老朽化のため、最新の骨密度測定装置（腰椎、大腿骨用）を導入しました。

最新の測定装置による検査は、令和 2 年 7 月 27 日より行っております。

（ALPHYS LF（アルフィス エルエフ）日立製作所製）

検査時間は、5～10 分程度です。食事制限や息止めの必要はなく、苦しさもありません。

骨密度とは、骨を作っているカルシウムなどのミネラル類が骨にどのくらい詰まっているのかを表すもので、骨の強さの代表的な指標です。

骨粗しょう症は、目にも見えず、痛みも感じない、自覚症状のない病気のため、いつの間にか症状が進んでしまい、少しの衝撃で骨折して初めて気がつく方が殆どです。

気になっている方は、町の健診制度の活用や外来受診の際に医師に相談し、検査を受けられることをお勧めします。

（診療放射線技師 吉田裕一）



## ハチに刺されたら・・・



春から秋にかけて、ハチの活動が活発になってきます。

当院でも、特にお盆シーズンとその前後の期間である夏から秋にかけて、ハチに刺されて受診される方がよく見られます。

ハチは、種類により、それぞれ攻撃性や毒性が違います。どのハチに刺されても、まずは慌てず、騒がずその場からすばやく離れてください。あせって手で振り払ったり、走り回ると危険です。

ハチに刺されたら数分程で刺された部分が腫れるなどの症状が出始めます。多くの場合、それ以上のものを引き起こすことはありません。

万一、じん麻疹が出る、呼吸が苦しくなる、嘔吐、下痢、意識がなくなるなどの症状が出た場合は、すぐに救急車などで病院受診してください。ハチ毒アレルギーを持つ人が、ハチに刺された場合、このような危険な状態（アナフィラキシーショックと言います。）になることがあります。

このアナフィラキシーは、ハチ毒の強弱に関わらず、ハチ毒に対するアレルギーを持つ人に現れます。ハチ毒アレルギーを持つ人（アナフィラキシーになったことがある人）でハチに刺される機会の多い人は、緊急処置薬（エピペン）を携帯することをお勧めします。エピペンは当院で処方可能です。医師にご相談ください。

## お薬の飲み方

お薬の飲み方・使い方をご存じの方も多いと思いますが、確認のため、今一度お知らせします。

### 1. お薬の正しい飲み方

- お薬の飲み方で最も大切なのは、決められた量と回数・時間を守ることです。
- お薬は少なすぎると効かず、多すぎると中毒を起こしたりしますので、ちょうど良く効く量が決められています。
- 一度飲んだお薬は、体の中に吸収され、やがて体外へ排泄されていきます。この吸収と排泄が、お薬の服用時間に関係しているのです。また、3度の食事と関連付けているのは、飲み忘れを防ぐという目的もあります。
- お薬を噛み砕いたり、カプセルを開封して飲まないようにしましょう。錠剤の中には、お薬の成分が徐々に放出され、効果が持続するように工夫してあるものや、お薬が胃の中で溶けないで腸の中で溶けるように工夫しているものがあります。  
また、お薬成分が苦い、においが強い、湿気易いなどで、錠剤にコーティングしているものもあるからです。
- 本人のお薬ですので、他人が飲用または使用してはいけません。

### 2. 服用時間

食後・・・食事が終わって30分以内に飲みます。食事を終えた直後でも構いません。

食前・・・食事をするおおよそ30分前に飲みます。

食間、食後2時間・・・食事が終わっておよそ2時間くらい経ってから飲みます。(空腹時に)

食直前・・・食事をする、直前に飲みます。

寝る前、眠前～・・・寝る前に飲みます。睡眠薬等は、ふらつきなどの作用がある場合がありますので、寝る準備ができたときに飲みます。寝室等へお水を持って行きそこで飲んでください。

起床時、起きてすぐに～・・・目が覚めて食事を食べる30分以上前に飲みます。

ビスホスホネート系の骨粗しょう症薬はコップ一杯(約180ml)の水で飲み、30分は横にならないで30分以上たってから朝食を食べてください。

頓服(とんぷく)・・・必要に応じて飲んでください。痛い時、熱が出たとき、吐き気がある時、めまい時など、主治医の指示に従ってください。

～時間毎・～時に・・・決められた時間を空けて飲みます。決められた時間に飲みます。

お薬は、主治医の指示通り決まった数(量)、時間に服用することが重要です。

また、お薬を服用して変わったことがあれば直ぐに主治医又は薬剤師に連絡ください。

(薬剤師 吉呑忠明)

## 後発医薬品(ジェネリック)の推進にご理解を・・・

昨年8月の病院だよりでもお知らせしたとおり、本院ではジェネリック医薬品の推進を図っております。6月末現在、70%の使用率となっておりますが、厚生労働省では、80%以上を目標としており、今後も内服薬に限らず、外用薬(湿布剤など)などジェネリックへの変更を進めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



熱中症は、室内でも多く発生しています。  
夜も注意が必要です。

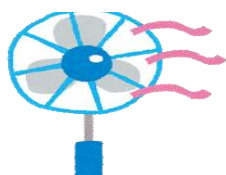
☑予防法ができるかをチェックしましょう。

予防法メモ

☐こまめに水分補給をしている



☐エアコン・扇風機を上手に使用している



☐シャワーやタオルで体を冷やす



☐部屋の温湿度を測っている



☐暑い時は無理をしない



☐涼しい服装をしている。外出時には帽子をかぶる



☐部屋の風通しを良くしている



☐緊急時・困った時の連絡先を確認している



☐涼しい場所・施設を利用する



○寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



○暑さを感じなくても部屋の見やすい場所に湿温度計を置き、温度が上がったら扇風機を回すなど常に注意しましょう。



編集後記：新型コロナウイルス感染症で、日常生活が何かと厳しい毎日となっております。また、本格的な夏が始まり、気温も上がり、熱中症にも十分気を付けなければなりません。上記の予防チェックを行い、内容を参考に体調管理に十分気を付けましょう。何か不調を感じたら、我慢せず、家族の方、近所の方や病院にご連絡してください。

編集者：地域医療総合連携局 局長 大山理恵