

# ゆたあ〜と

発行  
小国公立病院  
0967-46-3111  
おぐに老人保健施設  
0967-46-6111  
小国調剤薬局  
0967-46-5736  
ゆう薬局  
0967-46-6320

12月号  
平成25年12月2日

## インフルエンザの季節です。

(文責 広報委員 浅海・原山)

インフルエンザとは、1〜2日の潜伏期間後38度以上の発熱で発症し、頭痛・全身倦怠感・関節痛・筋肉痛などの全身症状を示すことが特徴です。また、咳・くしゃみ・つばにより放出されたウイルスをのどや鼻から吸い込んで感染します、これを『飛沫感染』と言います。

### インフルエンザ予防法

- ・インフルエンザワクチン接種
- ・手洗い・マスクの着用
- ・流行時にはできるだけ人ごみを避ける。
- ・睡眠を十分とる。
- ・栄養バランスの良い食事をとる。
- ・適度な湿度を保つ(50〜60%)

### インフルエンザにかかったら

- ・周りの人に移さないため咳エチケットを守る。
- ・安静にし十分な休息をとる。
- ・外出を控え、学校や職場にも行かない。
- ・早めに医療機関を受診して治療をうける。
- ・水分(お茶・シユース・スープなど)を十分補給する。

※咳エチケットとは感染を防ぐための大切なルールです。顔をそむける。使用後のティッシュは蓋付きのゴミ箱へ捨てる。熱・咳・くしゃみの時はマスクをつける。

小国町・南小国町の医療機関でインフルエンザの予防接種を受けることができます。予防の基本は流行前にワクチンを受け、病院内の受診は必要ない場合があります。また、病院の受診は必要ない場合や薬が出せない場合があります。



## シリーズ『ザ・病院の仕事人!!』

今月号より皆さんに、病院がどんな職種の人達で構成されるのかを知ってもらうために、各部署の職種紹介をシリーズ化して掲載します。

### 『放射線科』

(文責 岩屋正人)

現在放射線科は2名の診療放射線技師で撮影業務を行っています。

業務内容は、一般X線撮影(胸部写真や骨・関節など撮影)、X線CT撮影、X線乳房撮影(マンモグラフィ)、X線透視撮影、骨密度検査(骨粗しょう症検査)、そしてMRI(エムアールアイ)検査と多岐にわたっています。

また夜間・休日の緊急検査にも対応しており、小国郷の救急医療の一端を担っていると自負しています。

一〇月からは、国の地域医療再生計画における補助金を活用してCT装置(64列マルチスライスCT)とMRI装置(O・4テスラオープン型MRI)が最新機種に変更されました。いずれも、今までより高画質な画像を提供できるようになりましたが、私たちも装置



(CT装置)



APERTO Lucent Prime Open MRI (MRI装置)

のレベルアップに負けないよう自己研磨に励んでいきたいと思っています。最後に「放射線被ばく」についての簡単な説明をします。

『外部被ばく』。極短時間とは一般撮影ではどんなに長くても0.2秒以下、胸部撮影は0.04秒。CT撮影では1スライスで1秒以下。頭部では長くても2秒以下)となっています。身体の外から放射線を受けるもので、身体の中に蓄積されるものではありません。また、一般撮影やCT撮影における被ばくの影響は約1日から1.5日で修復されてしまいます。これは永い永い年月、地上に降り注ぐ放射線と闘ってきた生物が勝ち得た機能の一つだと言えます。とは言え、不必要な被ばくは望ましくありません。必要最低限の医療被ばくで検査できるように、これからも努めていきます。MRIは放射線を使用していないので、安心してご利用ください。

### 『レベルアップを目指して』

公立病院職員の個々のレベルアップを目指し、患者様により安全で質の高い医療とサービスを提供するために、院内勉強会を9月27日にニチイ学研より講師を招き「接遇について」、10月15日第一三共より講師を招き「コミュニケーションエラーの減らし方」、医療事故防止についての講義を聞きました。院内ではこのような勉強会を定期的に関き個々のレベルアップに努めています。



# 《 介護保険の申請から認定までの流れ 》

## 申請書の提出

申請の窓口は本人が住んでいる役場の介護保険担当課です。家族でも代行できます。

※申請に必要なもの

- ・申請書(役場の窓口においてあります。)
- ・介護保険の保険証(40~64歳の方は健康保険証が必要)

## 訪問調査

役場の担当職員などが自宅を訪問し心身の状態や日中の生活・家族構成・居住環境などについて聞き取り調査を行います。

## 一次判定

認定調査員が記入した調査票をもとにコンピューターで仮判定を行います。

## 二次判定

一次判定や「主治医の意見書」などをもとに保険・医療・福祉の専門家が要介護度を判定します。

## 要介護の認定

二次判定を受けて役場が要介護度を認定します。  
『要支援1・2』『要介護1~5』『非該当者(自立)』  
のいずれかの認定結果が郵送されます。

### 《Q&A》

Q 認定結果が出るまでどのくらいかかるの？

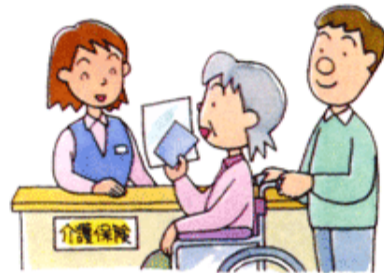
A 原則は一ヶ月以内です。

入院中であっても自宅に帰ってから介護が必要になると予測される場合はなるべく早めの介護申請をお勧めします。

Q 訪問調査はどのようなことを聞かれるの？

A 普段の生活や身体の状態を基本調査に従ってお聞きします。

ありのままの状態を伝えてください。



(文責 広報委員 松崎・仮屋)

平成12年に介護保険が発足し、早13年が経ちますが5年おきの改正で介護保険の内容も少しずつ変わってきています。かなりの混乱が予想され、報道もあちらこちらで取り上げられています。そこで、今回から改めて知っているようで知らない「介護保険のあれこれ」を簡単に説明させていただきます。

まず1回目は、「申請から認定までの流れ」をご紹介します。



# 美味しく食べて、心も体もぽっかぽか

日毎に寒くなっていくこれからの季節、温かい物を食べて温まりたいですね。

## 鍋焼きうどん

材料(1人分)

- うどん 一玉
- 豆乳 200cc
- 水 100cc
- 料理酒 100cc
- 白だし 大さじ1
- 好みでえのき・肉・海老・白菜・大根・人参・葱・豆腐・卵・ほうれん草など



作り方

- ①土鍋に豆乳・水・料理酒・白だし・肉・野菜を入れて煮る。
- ②うどんを加えて煮る。
- ③豆腐・卵・ゆでたほうれん草を加えて一煮立ちさせる。

## 辛ねぎホット豆腐

材料(1人分)

- 豆腐 100g
- 長ネギ 50g
- 唐辛子 少々
- にんにく 少々
- サラダ油 少々
- ごま油 少々
- 味ぽん 小さじ1



作り方

- ①豆腐は8つに切る。
- ②長ネギを斜めに切る。
- ③混ぜて豆乳・唐辛子と熱くする。
- ④味ぽんを加えて煮る。

## ジンジャーティー

紅茶に黒糖とおろし生姜を入れる。(適量)



※食べ物には体を温めるものと冷やすものがあるのをご存知ですか？  
「陽」の食べ物は鉄分や蛋白質を多く含む野菜で、体を温める。  
「陰」の食べ物は体を冷やす。

トマト・胡瓜・ナス・キャベツ	陰	南瓜・人参・ごぼう・玉ねぎ	陽
マンゴー・パイナップル・バナナ	陰	りんご・ぶどう	陽
コーヒール・緑茶	陰	紅茶・ほうじ茶	陽
ビール・ウイスキー	陰	赤ワイン・日本酒	陽
白砂糖・酢	陰	黒糖・塩・味噌	陽
牛乳・ヨーグルト・枝豆	陰	チーズ・肉・魚・納豆・卵	陽
柔らかいもの	陰	固いもの	陽
暑い地方のもの	陰	寒い地方のもの	陽

(文責 広報委員 小野)

## 年末年始の休診のお知らせ

12月28日から1月5日まで外来診察はお休みとなり、救急のみの診察となりますので、定期薬や定期検査は12月27日までに来院下さい。