

けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

秋以降の新型インフルエンザに備えて

1. こまめに手洗いとうがいをする。
外出から帰った時、多くの人が触れるものに触った時は、必ず流水と石鹸を使って手洗いをしましょう。
2. マスクを着用する。
外出する時はマスクを着用します。マスクがない場合は「咳エチケット」を心がけ、周囲に感染させないように注意してください。

※「咳エチケット」とは？

マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュなどで鼻や口をおおい、他の人に見えない唾液やウイルスを飛ばさないようにすることです。

3. 必要なものは備蓄しておく。
新型インフルエンザが流行した場合、外出を控えるように、あらかじめ2週間程度の食料や日用品を備蓄しておきましょう。
- ・体温計、マスク、消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム等）、石鹸等の衛生材料
 - ・解熱鎮痛剤（15歳未満はアセトアミノフェン）、胃腸薬、水枕や氷枕等の家庭内薬品、持病の処方薬、スポーツ飲料（発熱時の水分補給）
 - ・保存のできる食料品（米、インスタント食品等）

《Aさん近況報告》

昨年、このコーナーで経過を追っていた保健センターのAさん。一年経った現在は、どうなったか、近況を聞いてみました。

「大好きだった間食は殆どしなくても平気になったし、間食をした時は夕飯で加減しています。食事はバランスを重視して全量を少なめにしています。た。ノルディックウォーキングは時々しかできないけれど、ながら運動を続けていたら、なんと、昨年のスタート時から、体重はマイナス7.5kg、腹囲はマイナス5.5cmになりました！」とのこと。

当時はなかなか変化が出なくて断念しそうになったAさん、地道に頑張った成果ですね。

虫歯なしの金メダル!!

6月に実施した3歳児健康診査での虫歯なしの子は、佐藤由都久ちゃん（長老）、佐藤初花ちゃん（関下）、山口颯斗くん（瀬見原）でした。おめでとう!



健康一ロメ

インスリンはこわくない

公立刈田総合病院内科 堤

糖尿病に食事療法、内服治療を行っても血糖コントロールが不良な場合や、腎症、網膜症、神経障害及び脳卒中などの血管障害を合併すると、インスリン治療が必要となります。しかし糖尿病が悪化し、医師にインスリン治療が必要と言われると拒絶し、病院を転々と変える方もおられます。数年後脳卒中による麻痺、腎不全、下肢壊疽、失明などを起こし入院され、医師の言うことを聞かなくなったことを後悔される方も多いためです。

インスリンの注射器は進歩し、きちんと医療機関で指導を受ければ自己注射ができるようになります。針も細くなり、蚊に刺される程度の痛みしか感じません。

栄克 先生



自己血糖測定を行い、程度に応じて1日1回から4回、お腹か太ももに医師に指示された単位数のインスリンを自分または家族が注射します。すると血糖値が下がり、だるさもとれ、体調もよくなり、合併症も少なくなります。インスリン注射は一生続けなければいけません。血糖値が下がっている方も多いですが、血糖値が下がることにより、膵臓を休ませることでインスリンの自己分泌が回復し、将来注射をやめられる場合もあります。糖尿病による全身倦怠感、合併症等でお悩みの方は気軽に相談下さい。

いちちら診療所

所長 長島 高宏

- ① 度々皆様にお願ひしてはいますが、かかりつけ医以外の医療機関を受診する際は、普段内服をされているお薬がわかるようにお薬手帳を持参する習慣を身につけてください。お薬手帳が無い時はお薬そのものでも結構です。
- ② 現在も新型インフルエンザ感染者数が増加しています。小学生から20歳の若年者を中心に流行を続けています。6月10日に宮城県内で最初の

感染者が発生しました。いつ、どこで感染者と接触するかわからない状況になり、皆様の身近なところまでウイルスは近づいてきています。外出の際はマスクを着用し、外出先ではこまめにうがいをし、手洗いを行ってください。秋になり気温と湿度が下がってきますと新型インフルエンザが再流行する可能性がありますので、日々変化するウイルス流行状況などの情報に注意を払ってください。ウイルスを七ヶ宿町内や自宅内に持ち込まないように、住民ひとりひとりの心がけを大切にしてください。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

入院医療費の計算方法が変わります ～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

当院は、厚生労働省よりDPC（診断群分類包括評価）対象病院に指定されました。これにより、平成21年7月1日以降に一般病床に入院される患者さまから、医療費の計算方法が次のようになります。

これまでの医療費の計算方法は、患者さまに対して行った診療行為ごとに、金額を積み上げて計算する「出来高方式」でした。新しい医療費の計算方法は、患者さまに対して行った投薬、注射、処置、検査などの内容に応じて定められている1日当たりの定額点数を基本として医療費を計算する「包括方式」となります。

なお、医療費の計算は、「包括方式」計算分と「出来高方式」計算分（手術・麻酔、内視鏡、人工透析、リハビリなど）の合算となります。※食料や個室料などは、別途請求となります。

- 患者さまへのお願い
 - ・ 服用されているお薬について
入院される場合は、服用中のお薬を全てお持ちください。当院で管理させていただきます。また、常用薬が残り少なくなっている場合は、入院前に入院期間中の必要分の処方をおかかりつけ医に依頼し必ずお持ちください。
 - ・ 診断群分類変更時の会計清算について
入院後の病状経過や治療の内容により、診断群分類が変わる場合があります。その場合は、医療費が変更となるため、退院時などに差額調整をさせていただきます。
 - ・ 予約入院される場合の検査について
入院前に外来で諸検査をさせていただきます。

- 運動教室「第5回スマイルげんき塾」
 - 日時 7月17日（金）午後1時半より
 - 場所 保健センター
 - 内容 ノルディックウォーキングを行います。動きやすい服装でお越し下さい。
 - 申込み 不要
- おばんかた相談開催中！
 - 日時 7月24日（金）夜7時まで
 - 場所 保健センター
 - 内容 健康に関することや、高齢者の介護に関すること、こころの悩み等について、保健センターを夜間開放し、相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。
 - 申込み 不要
- 親子料理教室「ポケモンクッキング」
 - 日時 8月2日（土）10時より
 - 場所 保健センター
 - 内容 ①料理教室（スープカレー・野菜サラダ・フルーツラッシュ等）
 - ②たべもの絵本の読み聞かせ
 - 参加費 ひとり100円
 - 申込み 7月24日（金）まで 保健センター（37）2331

保健センターは保健・医療・福祉に関する総合相談窓口です。皆様の身体に関することはもちろん、家族の健康や障害・介護サービスに関することなど、お気軽にご相談ください。