



since1954

のむらだより

2016
VOL. 331
5月

発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人 ● 平野 学

患者さまへ

ご協力を お願いいたします

次の四項目は診療活動に必要な確認事項です。特に変更事項についてはできるだけ早く、窓口にお申し出ください。よろしくお願いいたします。

① 毎月の保険証の提示

保険証は、毎月最初の診察日に必ず確認が必要です。定期的にご来院いただいている患者さまも、月初めには保険証を窓口にご提示ください。

② 保険証の変更時

保険証に変更があった時には月の途中、変更手続き中でも必ずお知らせください。

③ 住所、電話番号に変更があった時

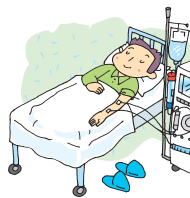
住所、電話番号を変更された時には必ずお知らせください。



④ 入院された時

入院先への情報提供が必要な場合がございます。また、退院後、当院での治療に情報が必要な場合がございます。あらかじめ入院がわかっていられる時には、窓口にお伝えいただき、医師にご相談ください。

い。また、緊急の場合は、ご家族さま、あるいは入院先病院より、当院へ連絡をいただくようにご協力をお願いいたします。



安心して医療が受けられるように… 一緒に考えてみませんか？

2つの取り組みをすすめています

クイズで考える日本の医療・2016 春

政府「医療・介護の窓口負担増計画」は、正解の中から、抽選で100名様に、**地元のグルメ商品をプレゼント**します。

正解は裏面のヒントをよくよんでね！

クイズ Q1 医療の患者負担増計画はどれでしょうか？

① 受診するたびに、100円～500円を上乗せする。
② 75歳以上の窓口負担は、2割負担へ倍に増やす。
③ 70歳以上の負担上限額を、3.5万円～25.4万円に引き上げる。
④ シップ、目薬、ビタミン剤、うがい薬、漢方薬などを保険から外す。
⑤ 紹介状なしで大病院に行くと、別料金(5000円)を追加する。

正解 A 1番と4番 B 2番と5番 C 1番から5番まですべて

クイズ Q2 介護の負担増計画はどれでしょうか？

① 利用者負担1割を、全員2割へ引き上げる。
② 高額介護サービス費の負担上限額37,200円を、44,400円に引き上げる。
③ 「要介護1、2」の生活援助サービス(掃除や食事、買物など)を保険から外す。
④ 「要支援1、2」を、介護保険から外す。

正解 A 1番と3番 B 2番と4番 C 1番から4番まですべて

クイズ Q3 社会保障にお金を使っている割合を、日本、ドイツ、フランス、イギリス、スウェーデン5カ国で比べると、日本は高い方から何位でしょうか？

正解 A 1位 B 5位

兵庫県保険医協会
〒650-0024 神戸市中央区海岸通1-2-31 神戸フコク生命海通ビル5F
TEL:078-393-1807 FAX:078-393-1802

ストップ! 患者負担増
さらなる患者負担増計画
中止を求める請願

請願の趣意

経済的な理由で必要な受診ができない方が増えています。
「必要な検査を受ける」「薬がなくなっているのに受診しない」「入れ歯やかみそりの修理をためらう」…患者さんの苦しさ、不安、苦しみ、生活の困窮が深刻化しています。
さらなる負担増は多くの国民から医療を遠ざけ、とりわけ高齢者が長年にわたる高齢者の生活を圧迫します。必要なのは、必要最低限の医療を確保することです。
以下の患者負担増計画の中止を求めます。

請願事項

一、受診するたびに100～500円を窓口負担に上乗せしないこと
一、75歳以上の窓口負担を2倍にしないこと
一、70歳以上の患者負担限度額を引き上げないこと
一、湿布薬、うがい薬、痛み止め、漢方薬などを公的保険から外さないこと

お名前 診療科

（任意）氏名、住所、電話番号、年齢

兵庫県保険医協会



ナットクできない使われ方

みさき漁

クイズに答えればグルメ商品が当たるかも!?

「クイズで考える日本の医療・2016 春」と、今、計画されている患者負担増の中止を求める請願署名に取り組んでいます。

みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

ふれあい

● 四月からの診療報酬の改定状況や、昨年の介護報酬の削減状況を見ています

と、医療・介護関係への国策は冷たくなってきたなあと実感します。反対に、防衛軍事費が伸びて、歴史上はじめて五兆円を超えましたし、在日米軍への思いやり予算も増額です。サンデー毎日(一月二十四日号)は、今後国民(患者・利用者)負担の増加などが予想される具体例を報道しています。「七十五歳以上の窓口負担を一割から二割へ」「七〇歳以上の高額療養費の上限引き上げ」「介護保険の利用料を一割から二割へ」「要介護一及び二を介護保険給付から外す」「年金の支給開始年齢を六五歳からさらに引き上げ」など、高齢者の暮らしに直撃する内容は、来る七月の参議院議員選挙の結果によっては、老後不安が増大する「大改悪」が決定されると予想します。安倍首相の言う「一億総活躍社会の実現」の呼びかけが「国民は国家の為に耐え忍べ」の号令に聞こえます。やはり、今こそお金の心配なく必要な医療や介護が受けられるように声を上げましょう。まずは窓口においてある「ストップ! 患者負担増」の署名を。

(S・Y)



恒例イベント お花見会を開催

四月七日(木)、恒例イベントのお花見会を開催しました。当日は、昨年に続きあいにくの天候で、予定していた公園でのお花見は出来ませんでした。が、ハウスのむらにて、たくさん利用者の皆さんと一緒に、お花見弁当を、楽しんでいただきました。午前診



厨房手作り弁当!!

療を終えた理事長・院長もかけつけ、食事の後は、歌を歌ったり、舞台上で踊ったりと、楽しいひとときを過ごしました。来年こそは、良い天候に恵まれ、公園でのお花見会をしたいと思っています。デイサービスのむら 大槻 美穂

ご協力
お願い
します!

古いタオル・
シーツを
ご提供ください

古いタオル、シーツなど綿100%の布を適当な大きさに切ってご利用者の排泄のお世話に使用させていただきます。

お家にある綿の布をご提供いただけませんか? ご連絡いただければ取りに伺います。

地域生活支援ハウスのむら



転地療養

尼崎公害患者・
家族の会

広島 呉・宮島の旅



四月二十四日、二十五日と尼崎公害患者・家族の会の転地療養が行われ、今年は広島、呉、宮島への二泊二日の旅行でした。一日目は、新大阪から新幹線に乗り込み、旅のスタートとなりました。広島駅からバスに乗り換え、呉へと向かい、大和ミュージアムを見学しました。参加した患者さんの戦時中の貴重な体験談も聞くことができました。その後、湯坂温泉のホテルへ。

到着後は学習会が行われ、楢垣理事長からも「喘息のおはなし」と題して、最新のお薬などについて話がありました。宴会場に場所を移しての夕食は、三味線と踊りのパフォーマンスもあり、楽しい



市民学習会
『新総合事業』は
介護保険サービスをどうかえる?
介護保険制度は守られるのか

四月社保協幹事会

四月二十六日(火)、尼崎中央公民館にて尼崎市福祉部高齢介護課の西岡茂晴課長などが、要支援者の訪問介護・通所介護を介護保険から外し、平成二十九年四月から新たに始める新総合事業(介護予防

推進協議会主催の市民学習会「新総合事業は介護保険サービスをどうかえる? 介護保険制度は守られるのか」が行われ、市民ら五十三人が参加しました。

・日常生活支援総合事業)について報告。
総合事業実施における基本的な考え方として、介護予防や地域の支え合い活動の推進、多様なサービス提供主体の参画の推進などの説明があり、検討中としながらも「(仮称)生活・介護支援サポーター養成研修」の紹介がありました。

総務 楠 良寛



を訪れ、海に浮かぶ大鳥居を観ることができました。荘厳な厳島神社を見学し、歴史の一端にも触れました。昼食後はお買い物タイムとなり、皆さん楽しい思い出とともに土産を購入していました。その後はバスで原爆ドームを見学し、広島駅へと向かいました。新幹線で帰路につき、今回の転地療養もつづがなく終わることができました。

外来看護師 橋本 薫

みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリー



生徒さんの作品



講師 田中アキエ

桜の花が散り、池に花菖蒲の蕾がふくらみ、ぐんぐん背伸びをしています。今回の花材は「はなしょうぶ」。端午と、親心で、葉の汁を体にすりこみ祈ります。

近年はアトピーになるとか汚いとか言われ、嫌う親御さんもおられるとか。時代の移り変わわりを感じます。子どもの健康、幸せを祈る親の心は同じなのです。

生花教室

親心



四月十五日(金)、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回は、立花にあるヨガ教室「シャラブレマ」の木村園美講師の指導でシニアヨガをしました。

準備体操は、足裏マッサージから始まり、足裏を握りこぶしてたたき、ふくらはぎも下から上にたたいて血行を良くしました。その後、両手の同じ指同士を親指から小指

まで順番に内回し・外回ししました。薬指くらいから回しにくくなり、指が吊る方もいました。この準備体操は頭の体操にもなり、普段でもテレビを見ながらできるのでは勧めです。

準備体操で体温が上がったら、次は片足でバレリーナ立ちです。この時、足裏をベタッと床につけるのではなく、足裏を丸くして、土踏まずを浮かして立つので安定が悪く、十秒維持するのがなかなか大変で、転倒防止のため壁につかまってしました。

あっという間の一時間で、最後は仰向けに寝転んで、木村講師の「健康な体に感謝、一日頑張った自分の足に感謝」で終わりました。

総務 徳士美由紀

シニアヨガでバレリーナ立ち



第150回 糖尿病教室

シックデイについて



四月十八日(月)、第一五〇回糖尿病教室が開催されま

した。

まず、中田院長より「シックデイ」について話がありました。「シックデイ」とは、発熱、下痢、嘔吐で食事ができない日のことです。脱水傾向となるため、少量ずつでも一日に一〜一・五リットルの水分を摂るように心掛けて下さい。脱水が進むと血糖を上げるホルモンの分泌が促進されます。注意すべき点は①食事はなるべく三食摂る ②食べられなくても勝手にインシュリンを中止しない ③インシュリンの量や内服等について不明な点は、主治医やかかりつけの薬局へ相談して下さい。

日高理学療法士からは、椅子に座ったままで出来る上半身のストレッチの指導がありました。

笠井管理栄養士からは、「食べ物のグループ分けを知

出来上がりが 楽しい

月二回、十名余りの人達と、その月によって色々な手芸をワイワイガヤガヤと作っています。出来上がりが楽しいので、隣の人と比べながら作っています。楽しいですよ。満足する作品が出来た時の喜

手芸俳句

- ・春の日に 手芸教室 笑ひ声
- ・楽しんで 作る作品 雛祭り
- ・編める人 編めない人も マフラー編む

名塩 かこ

手芸教室の一品

和紙の柄で作る爪切り



びは格別です。もう少しここがと思う時もありますが、そんな時、皆が「上手に出来ているよ」と慰めてくれます。

あたたい人達ばかりです。一度、見に来て下さい。

手芸教室参加者

名塩 節子

糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版より

①	穀物、いも 炭水化物の多い野菜と種実 豆(大豆を除く)	主食となるもの 主に炭水化物
②	くだもの	主に炭水化物 ビタミン・ミネラル
③	魚介、肉 卵、チーズ 大豆とその製品	主にたんぱく質 脂質
④	牛乳と乳製品 (チーズを除く)	カルシウムたんぱく質・脂質 炭水化物・ビタミン
⑤	油脂 他脂性食品	主に脂質
⑥	野菜(炭水化物の多い一部の 野菜を除く) 海藻、きのこ、こんにゃく	主にビタミン・ミネラル 食物繊維
調味料	みそ、さとう、みりん など	エネルギー量を見逃さない 調味料

ろう」というテーマで話がありました。たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素をバランスよく摂ることが大切です。栄養素

の面から食べ物をグループ分けした食品交換表を参考にバランスの良い食事を心掛けましょう。

外来看護師 栗崎福紀子

第187回 栄養教室

コレステロールが気になる人の食事

四月十六日（土）、ハウスのむらにて第一八七回栄養教室が開かれました。今回のテ

ーマは「コレステロールが気になる人の食事」です。献立は、竹の子ご飯・赤魚の煮付・ほうれん草とかまぼこの辛子和え・澄まし汁・季節の果物は苺でした。



全体にあっさり味で適正エネルギーが摂取出来ます。赤魚でDHA・EPAを摂り、コレステロール値を下げましよう。中性脂肪を減らして血栓予防にもなる不飽和脂肪酸も含まれています。わかめとえのきの澄まし汁には水溶性の食物繊維がたっぷり！コレステロールの吸収を抑えます。旬の竹の子にも食物繊維

作ってみよう栄養教室での一品

ほうれん草とかまぼこの辛子和え



- 材料（2人分）
- ・ほうれん草……120g
 - ・かまぼこ……30g
 - ・練り辛子…小さじ1/2
 - A {しょうゆ…小さじ1
 - だし汁……大さじ1

〈作り方〉

- ①ほうれん草はさっとゆでて3cmの長さに切り、水気をしっかりとしぼる。かまぼこは細切りにする。
 - ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて和え、器に盛る。ひとり33kcal、塩分0.9g
- ※かまぼこは魚をすり身にしていろいろな味や形をほどこした日本独特の魚肉加工品。魚肉に2～3%の塩を加えてすりつぶし、加熱すると弾力のある練り製品ができあがります。練り製品の歴史は12世紀初めの「類聚雑要抄」という書物に残っています。

健康一口アドバイス

314

痰の出ない咳が続く時は要注意。痰の出ない咳を「空咳」といいます。この空咳が就寝時や早朝、あるいは冷たい空気、暖かい空気やタバコの煙を吸った時、運動や会話をした時などに当たりすることがあり

咳喘息

ます。このような症状が四週間以上続くようなら、咳喘息の疑いがあります。気管支喘息との違いは、息苦しさやゼーゼーヒューヒューという音（喘鳴）がないことです。この咳喘息

喘息になってしまいます。一般の咳止め薬は効果がなく、かえって中途半端な咳が長く続くこともあります。軽症の気管支喘息と同じで、治療には気管支を拡張させる薬やアレルギー反

は、気管や気管支が過敏になりすぎたために起こります。一定期間が過ぎると自然に良くなることもあります。しかし、治療をせずに放っておくと悪化することもあり、約三〇％が気管支

がたくさん入っています。根元はかたく、先はやわらかいので、薄く切って入れました。旬の苺の実が大きく、赤くてとても立派でした。

手際の良さにびっくりしました。長らく家の食事を作った。これらの皆さんの熟練の技と味を教えていただき、本当に勉強になります。今後ともよろしくお願い致します。

総務 立石 智子

原因があります。空咳が続くと体力を消耗し、睡眠の妨げになるだけでなく、胸の筋肉や肋骨を傷めることもあります。また、女性の尿失禁の原因になることもあります。



外来看護師 胡 妙美

栄養ニュース -192-

乳酸菌について

管理栄養士 笠井 裕美



乳酸菌は注目されている機能性成分の一つであり、最近はいろいろな種類の乳酸菌食品が市販されています。例えば「LG21菌」を含んだヨーグルトは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、さらには胃がんなどの原因となるピロリ菌を取り除いて減らす働きがあるとされています。また、「KW乳酸菌」を使用した乳酸菌飲料は、花粉症などのアレルギー低減効

短歌

世界の政治家はヒロシマ ナガサキへ！

ヒロシマやナガサキからの発信はこの悲劇をば三度許さじ
核兵器なくせの声を全国に通し行者の過酷な夏の日
――西澤 求甫――

健康情報（兵庫県保険医協会）

―テレホンサービス―

- ⑤月のテーマ
- 月曜日 目に異物が入ったら
 - 火曜日 糖質制限食とは
 - 水曜日 おならのお話
 - 木曜日 尿失禁の治療
 - 金土日 診療報酬改定で何が変わったか
- *1日は月曜日3日火曜日5日木曜日は月曜日テーマを送ります

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

お知らせ

第188回 栄養教室

○とき 5月21日（土）

午前10時～

○ところ 地域生活支援ハウスのむら

○参加費 500円

第151回 糖尿病教室

○とき 5月16日（月）

午後1時～

○ところ 野村医院

生花教室

○とき 5月18日（水）

6月1日（水）

午前10時～

○ところ Our House（アワハウス）

○参加費 500円

手芸教室

○とき 5月11日（水）

○参加費 300円

2階会議室

5月25日（水）
午前9時半～

○ところ 野村医院

2階会議室

似顔絵教室

○とき 6月2日（木）

午前10時～

○ところ 地域生活支援ハウスのむら

○参加費 300円