

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.9

contents



- 理念 ..... ①
- インフルエンザ特集 ..... ②
- 栄養科トピックス ..... ③
- メディカルフィットネスのべおか通信 ... ④
- 高額療養費制度について ..... ⑤
- 編集後記 ..... ⑥



生駒高原

## 黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさと温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

# インフルエンザ特集

今年もインフルエンザ流行の季節になりました。  
今回は、インフルエンザ対策について特集します。

## 日常生活でできる予防方法

### 1. 栄養と休養を十分にとる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

### 2. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### 3. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器など室内の適度な湿度を保ちましょう。

### 4. 外出後の手洗いとうがいの励行

「手洗い」は接触による感染を、「うがい」はのどの乾燥を防ぎます

### 5. マスクを着用する

ハイリスク群などどうしても予防が必要な方は、厚手のマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。人に対してという意味で、「エチケットマスク」と言われる事もあります。



※当院では、咳のでる方にマスクを提供しております。  
マスクの必要な方は受付までお申し付けください

## ワクチンによる予防

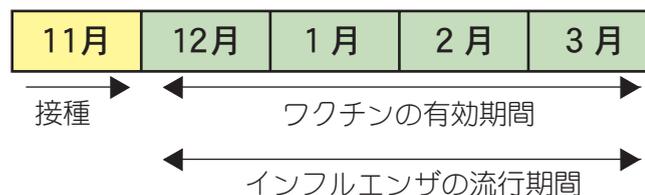
インフルエンザ  
ワクチンの  
予防接種を  
受付けています。



ご高齢の方は、受付でご相談ください。

もっとも確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間が12～3月ですから11月中旬頃までに接種を終えておくことより効果的でしょう。

また、ワクチンの接種は体調が万全のときに実施するように心掛けましょう。また、※肺炎球菌ワクチン接種も行っておりますのでご希望の方は受付までお尋ね下さい。



※肺炎球菌ワクチン … 肺炎球菌によって引き起こされる色々な病気を予防する為のワクチンです。

# 栄養科トピックス

第9回

## 風邪をひきにくい体にするには？

肥満が生活習慣病の元なら、風邪も万病の元。

かぜウイルスを撃退する3大原則は「栄養・保温・安静」です。

### ●「かぜ」は症状の総称

「かぜ」とは病名ではなく、病原体の感染によって上気道（鼻腔、咽頭、喉頭）が炎症を起こすさまざまな症状を総称したものです。医学的には「かぜ症候群」とも呼ばれています。

### ●体はウイルスと闘っている

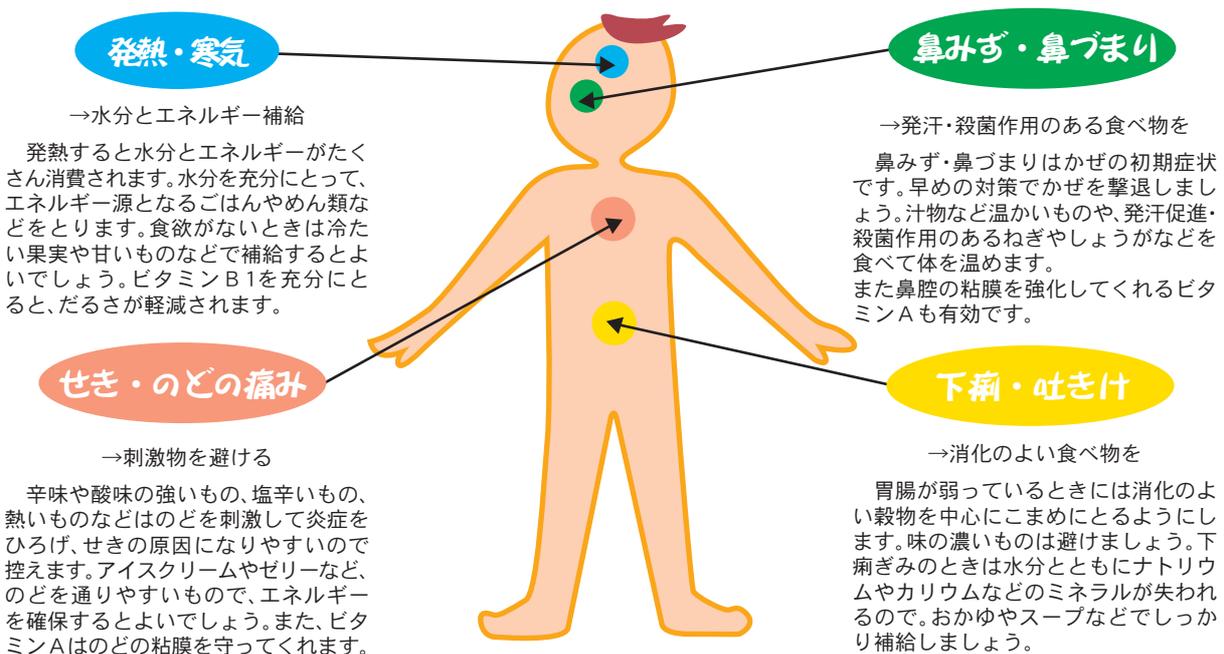
空气中に漂うウイルスが上気道の粘膜に付着して炎症が起きると、鼻水やくしゃみ、せき、のどの痛みなどが現れます。くしゃみやせきはウイルスを体外へ追い出そうとする働きでもあります。また、発熱によって高温が苦手なウイルスを増殖できないようにしたり、ウイルスに対する免疫活動を活発にさせます。くしゃみやせき、発熱などの諸症状は、体がウイルスと闘っている証拠です。

### ●インフルエンザは進化している

感染力が非常に強いインフルエンザウイルスは、乾燥、低温下で体力が低下して抵抗力が弱っている冬に猛威をふるいます。また、毎年少しずつ変異し、さらに数十年に一度はその構造を変えて新型ウイルスになることがわかっています。世界的に大流行するのはそのためです。

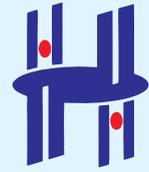
## 食事対策

風邪をひいているときはエネルギーを消耗しがちです。食欲がなくてももしっかり食べて十分なエネルギーを確保することが必要です。抵抗力や免疫力を高めるたんぱく質やビタミンC、ビタミンB群、粘膜を保護するビタミンAの補給も大切です。もちろん水分補給も忘れずに!!





# メディカルフィットネス のべおか通信



厚生労働大臣認定  
健康増進施設

## ホームページを開設しました!

「メディカルフィットネス のべおか」のホームページがご覧いただけるようになりました。随時更新を行い、最新の情報をWeb上においてご確認ください。

アドレスは「[WWW.mf-nobeoka.jp](http://WWW.mf-nobeoka.jp)」です。Yahoo JAPAN!!検索サイトに「メディカルフィットネス のべおか」と入力されても表示がされます。ぜひ一度ご覧下さい。



## 肩・腰・背中のコリをすっきり!



### ★ストレッチポール

肩こりのひどい方、背中から腰にかけてだるさがとれない方は5階にあるストレッチポールをお試し下さい。日々の疲労やストレス、姿勢によりゆがんだ体を本来あるべき状態に戻す為の運動です。5～15分程度ポールの上に仰向けに寝るだけで、肩や腰・背中が軽くなって楽になります。

※5階にてストレッチポールの販売もいたしております。ぜひお求め下さい。

## 教室紹介

### ★いきいき健康教室

60歳以上の方々を対象にした3ヵ月間の教室です。音楽に合わせて体を動かすリズム体操や、家でも簡単にできる筋力アップ体操を教室の中で行っています。また、教室の中で体力測定を行い、3ヶ月間でどれほど成果が表れているのかをみながら、いきいきとした生活を送れる体づくりを目指して運動をしています。



# 高額療養費制度について

第1回

全4回

## 老人医療受給者証(図1)をお持ちの方の場合

1カ月の医療費が高額になった場合は、自己負担限度額を超えた分があとから支給されます。※要申請

該当者には市区町村から葉書が届きますので、担当窓口にて申請を行って下さい。1カ月の自己負担限度額は以下の通りです。(図2)

今回は高齢者受給者証をお持ちの方の場合を掲載いたします。

(図2) 1カ月の自己負担限度額

|             | 外 来<br>(個人単位) <b>A</b> | 自己負担限度額<br>外来+入院(世帯単位) <b>B</b>   |
|-------------|------------------------|---|
| 一定以上の所得がある人 | 40,200円                | 72,300円+医療費が361,500円を超えた場合は、超えた分の1%を加算<br>※過去12ヵ月間に4回以上 <b>B</b> の限度額を超えた分の支給があった場合、4回目以降は40,200円 |
| 一 般         | 12,000円                | 40,200円   |
| 低 所 得 II    | 8000円                  | 24,600円   |
| 低 所 得 I     |                        | 15,000円   |

●低所得 I、II の人は入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となります。市区町村の担当窓口にて申請してください。



(図1)

| 老人保健法 |                   | 医療受給者証          |   |   |    |
|-------|-------------------|-----------------|---|---|----|
| 市町村番号 | 2                 | 7               |   |   |    |
| 受給者番号 |                   |                 |   |   |    |
| 受給者   | 居住地               |                 |   |   |    |
|       | 氏名                |                 |   |   |    |
|       | 生年月日              | 年               | 月 | 日 | 性別 |
|       | 一部負担金の割合          | 割               |   |   |    |
|       | 法第25条第1項第2号の認定年月日 | 平成              | 年 | 月 | 日  |
|       | 発効期日              | 平成14年10月 1日から有効 |   |   |    |
|       | 発行機関名<br>及び印      | 宮崎県<br>延岡市長     |   |   |    |
|       | 交付年月日             | 平成14年10月1日      |   |   |    |

# 医療福祉相談室のご案内

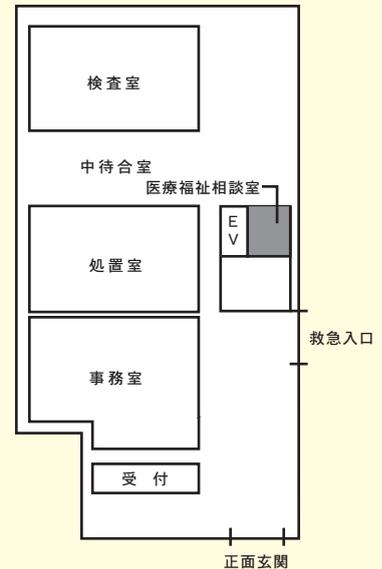
病気やケガをすると、生活の中で様々な問題が起こります。「医療福祉相談室」では入院や通院にともなって患者さまやご家族に生じる問題を、社会福祉の視点から医療ソーシャルワーカーが相談・支援を行っています。



例えば**医療費の問題(経済的問題)**、**退院後の行き先(転院)**、**診療に関する疑問・不安の相談**、**心の悩み等**、様々な相談をお受けいたします。

当相談室は、どなたでも利用でき、相談内容については秘密を厳守し、無料です。

相談ご希望の方は、看護師にお申し出いただくか直接「医療福祉相談室」へおいでください。また、電話での受付もいたしております。お気軽にご相談ください。



受付時間：月～金曜日 9:00～17:00

電話番号：(代)21-6381 (内線)138

担当者：医療ソーシャルワーカー 甲斐 葉月

発行所 黒木病院  
発行日 2005年10月吉日  
編集責任者 吉田充希

放射線科 田尻公生  
栄養科 甲斐裕美  
事務部 吉田充希

広報委員会メンバー

看護部 木村聖子

肌寒い日が続くようになりまして、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理には充分お気を付け下さい。

## 編集後記

・看護師及び薬剤師

※詳細は、事務部までお問い合わせ下さい。

◆スタッフ募集のお知らせ◆

内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

特定医療法人 健寿会

救急指定

**KUROKI 黒木病院**

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1  
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380  
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>

診療時間 / 9:00～12:30 (受付11:30まで) 14:00～17:00  
但し、土曜日は9:00～12:30 (受付11:30まで)  
急患の場合は、この限りではありません。

