

しののめ

第64号

発行者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発行日 令和3年9月15日



医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

「新型コロナについて」

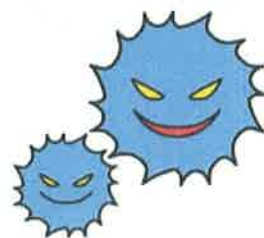


医師 三宅 三

いま世界中で新型コロナが猛威を振るっています、まだまだワクチンを心待ちにしている人も多いでしょうが、現時点でできる、命を守る方法を考えたい。

人間の体は不思議に設計されています。体温は36度、その2倍72は一分間の脈拍数、その2倍は144で血圧はこれ以下に、因みにナトリウム値も144以下が正常。体温の半分は18これは1分間の正常呼吸数上限。それ以外で絶対覚えてほしいのは血中酸素飽和度96パーセント以上が正常、コロナ肺炎では呼吸困難の症状なく低下します無症候性低酸素血症です。

測定はパルスオキシメーターでできます、今はインターネットで2千円も出せばすぐ届きます、コンビニで支払いができます。数年前までは数千円から数万円でした。値下がりしたので私は親戚に配りました。



専門家が避けている行動は閉鎖した場所での多人数、マスクなしの行動、いうことを聞かない人がいて耳が痛いかもしれません。肺炎重症化予防のためにはうつ伏せの時間をとる、万が一コロナ肺炎と言われたら試してください背中や下側の肺炎を改善します。咳、倦怠感、発熱があった人は2週間酸素飽和度を測定してください。たとえPCR検査が陰性でも。本当はコロナなのに検査で陰性のことがあります。自分の命は自分で守る。宜しくお願い致します。



家庭でできる食中毒予防

管理栄養士 土谷 紫乃



家庭での食中毒予防について「6つのポイント」にわけて説明したいと思います。

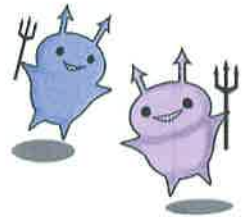
「6つのポイント」は、食中毒予防の三原則である、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」から成っています。ポイントをおさえて、家庭から食中毒を予防しましょう。

1. 食品の購入

- ・ 生鮮食品は新鮮な物を購入し、表示のある食品は消費期限などを確認しましょう。
- ・ 肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けましょう。
- ・ 温度管理の必要な食品は、買い物物の最後にし、寄り道せずに、すぐ持ち帰りましょう。

2. 家庭での保存

- ・ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍は-15℃以下にし、早めに使い切るようにしましょう。
- ・ 肉や魚などは、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などが、かからないようにしましょう。
- ・ 魚や肉、卵などを扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。



3. 下準備

- ・ 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないように気をつけましょう。
- ・ ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
- ・ 使用した調理器具は、使用后すぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。布巾は漂白剤に一晩漬けこみ、包丁、食器、まな板は、熱湯をかけ、たわしやスポンジは、煮沸するとより消毒効果が上がります。

4. 調理

- ・ 調理前には手をよく洗いましょう。
- ・ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
- ・ 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が増加します。途中で中断する時は、冷蔵庫に入れましょう。

5. 食事

- ・ 清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- ・ 調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置しないようにしましょう。

6. 残った食品

- ・ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ・ 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ・ 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。
- ・ ちょっとでも怪しいと思ったら、食わずに捨てましょう。



介護保険負担限度額認定証の見直し（制度改正）について

医療ソーシャルワーカー 丹野 晃

介護保険上の介護サービスを利用する場合、基本的には介護認定を受け、介護保険被保険者証の交付を受けていることが必要です。当院において、介護保険を利用する病棟としては介護療養型医療施設（介護保険施設）があります。

介護療養型医療施設や特別養護老人ホーム、老人保健施設等の介護保険施設の居住費や食費の負担を軽減するため、市民税非課税世帯で所得や預貯金額等が条件を満たしている方は、申請をすることで介護保険負担限度額認定証が交付されます。

さて、この介護保険負担限度額認定証ですが、令和3年8月から制度改正されました。

すでに利用されていて知っている方も多いと思いますが、認定条件が年収に応じて3つに区分けされることになり、そして保有している預貯金額等がこれまでの基準より下げられました。

一定以上の収入や預貯金等がある方は食費の負担額が見直されており、特にこれまでの第3段階の介護保険負担限度額認定証をお持ちの方は第3段階①と第3段階②に分かれます。（実際の認定証には段階の表記や①や②の表記はありません。）当院の場合、食費負担額は第3段階①の方は650円と以前と同じですが、第3段階②の方は1,360円になります。

前年度よりも病院への食費負担額の支払いが増えたと思われる方は、介護保険負担限度額認定証の段階が変更になっている可能性があります。自身の介護保険負担限度額認定証を改めてご確認ください。



外 来 診 療 割

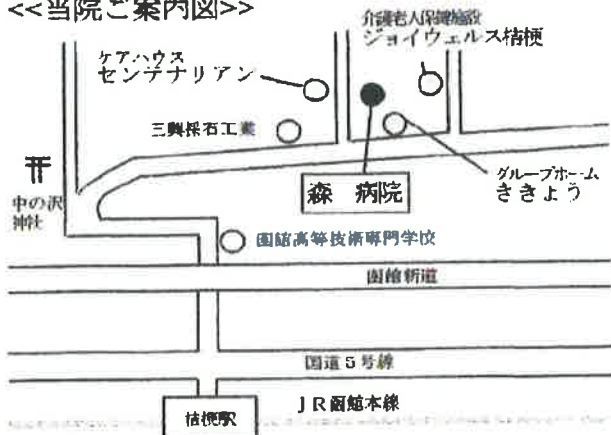
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

ひと雨ごとに秋のさわやかさが感じられる季節となりました。

「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)
FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

疲れ目について

疲れ目の各症状に効果的な栄養素

①ドライアイ

ビタミンAは目の角膜細胞をつくり、網膜を健康に保つ効果があります。



②眼精疲労

ビタミンB1・B2は視神経や筋肉の疲労を解消し、視力低下を防ぐ効果があり、視神経の働きを高めてくれます。

③目の老化

ビタミンCは目の粘膜をつくり、水晶体の老化を防ぐ効果があります。



④目の充血

アントシアニンはブルーベリーに多く含まれるポリフェノールの一種で網膜の栄養を運ぶ毛細血管の血行をよくする効果があります。

おすすめレシピ①

～ 人参とレーズンのサラダ ～

材料(2名分)

- ・人参…中1本
- ・レーズン…大さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・コンソメ…小さじ1/2
- ・サラダ油…大さじ2
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々



作り方

- ①人参は5～6cm位の長さの細切りにする。レーズンは水に5分ほどつけてもどしておき、軽く水気をしぼる。
- ②ボウルに酢、コンソメを入れて、よく混ぜる。
- ③ ①の人参とレーズンと、②のドレッシングを和えて、なじませる。にんじんがしんなりしたら出来上がりです。

◎疲れ目を防止するために意識すること

意識してまばたきをすることで
目の乾燥を防ぐ



パソコンなどの作業時には
定期的に休息する



疲れを感じたら、目の周囲を
温め、血行を良くする。



パソコンやスマートフォンなどを
利用する時は、適度な距離を保つ



保護用メガネを使用する。



目薬を活用する



おすすめレシピ②

～ ブルーベリーパウンドケーキ～

材料(1本分)

- ・薄力粉…120g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・マーガリン…80g
- ・砂糖…60g
- ・卵…1個
- ・牛乳…50g
- ・冷凍ブルーベリー 100g

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるいにかける。
- ② ボウルにマーガリンを入れ、砂糖を加えてすり混ぜ、溶き卵と牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ②に①を加えてゴムベラでさっくり混ぜ、粉っぽさがなくなったら、冷凍ブルーベリーの2/3を加え、さっくりと数回混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に、③を入れ、残りの1/3量の冷凍ブルーベリーを上のにのせ、180℃に予熱したオーブンで40分焼いたら出来上がり。

