

# 西山堂慶和病院

2023年1月11日（水）発行

## さあ、“好奇心の扉”をひらこう—

### #管理栄養士実習生来院

#### 将来のご活躍、期待してます

2022年10月31日(月)から11月11日(金)まで、常磐大学人間科学部より2名の学生が当院を訪れ、管理栄養士実習を行いました。

学生さんは緊張していたと思われるのですが、終始礼儀正しく、真剣な眼差しで担当職員の説明に耳を傾ける姿が印象的でした。

実習生の1人・猿田修磨さん(21)は実家が製菓店とのことで、「将来は健康に配慮したスイーツの開発をしたい」と笑顔で語っていました。

また、同じく実習生の小田野彩生(21)は、とあることがきっかけで「保健所の管理栄養士を目指したいと思った」とのことでした。

紙面に書ききれなかった、当院職員による2人の学生さんへのインタビューの様子は、下記の扉のQRコードからお読み頂けます。



### #秋のミニ運動会2022

#### in 回復期病棟

2022年10月25日(火)、回復期病棟にて毎年恒例のミニ運動会が行われました。

玉入れや大玉転がし、巨大段ボール相撲、ポッチャの4種目に患者様と職員が協同で挑みました。

患者様の生き生きとした表情や笑顔を見ることができ、職員一同も大変嬉しく思いました。



患者様の勢いに圧倒されるスタッフ

患者様の勇姿と職員との奮闘ぶりは下の扉のQRコードからお読み頂けます



### #苗村育郎 先生による

#### 認知症・不眠外来始まる！

苗村育郎（なむらいくろう）です。

秋田から来ました。

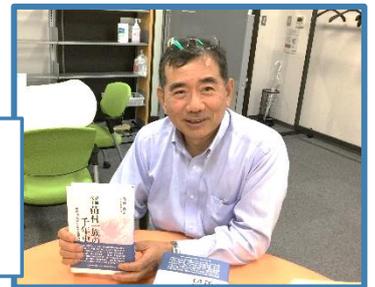
肩書きは、秋田大学名誉教授、医師（日本および米国）、医学博士、精神保健指定医、産業医、精神鑑定医、第一種放射線施設管理主任などです。

兵庫県高砂市にて1950年に生まれましたが、一族のルーツは滋賀県・近江の苗村神社です。

以下はちょっと面白い私の一族譚です。

「苗村」を「なえむら」と読まない理由は、1017年に後一条天皇（藤原道長の孫）に小松の苗を献上したことから、一字を頂き、古姓「なむら（那牟羅）」を「苗村」と書くようにされたからです。苗村神社は紀元前後には成立していた古い神社で、古墳の森の中にあります。従って私どもは小さいとは言え、とても古い一族です。医師と文人・詩人と僧侶をそれなりに輩出してきました。

歴史に興味のある方には、拙著「苗村一族の千年史」（無明舎）をお貸しします。



### #わたしのペット

#### 動物好きの皆さん、お集まり下さい

突然ですが...当院職員のペットをご紹介します。目の保養にお役立て頂けたら幸いです。

ペットの詳細については動物右横のQRコードからご覧頂けます。

きなこ

ぱる

せとか



# 西山堂病院

## マイナンバーカードの健康保険証利用について

### そもそも「マイナンバーカード」って何？

マイナンバーカードは、氏名、住所、生年月日、性別などが記載された顔写真付きのプラスチック製のカードで、申請すると無料で交付されます。裏面にはマイナンバー（12桁の番号）が記載されており、法律または条例で定められた手続きにおけるマイナンバーの確認を1枚で済ませることができます。

### マイナンバーカードを保険証登録すると、どんなメリットがあるの？

#### ・病院での受付がスムーズ・短時間に

医療機関の受付の際、マイナンバーカードのデータを読み取り、オンラインで資格確認を行うので、待ち時間が少なくスムーズです。

#### ・高額療養費の手続きが省略できる

医療費が高額になったとき、健康保険組合から交付される限度額適用認定証を提示すると窓口での支払いが自己負担限度額までで済みますが、オンライン資格確認で限度額の情報も取得できるので、認定証が不要になります。

#### ・健康保険組合が変わっても保険証として使える

就職や転職等で医療保険者が変わった場合でも、新しい医療保険者への加入手続きが完了次第、新しい保険証が交付されるのを待たずにマイナンバーカードで医療機関等にかかることができます。

#### ・薬剤情報や特定健診情報などが閲覧できる

マイナポータル（政府が運営するオンラインサービス）で自分の薬剤情報や特定健診情報等※の閲覧が可能となり、自身の健康管理に役立てることができます。また、医療費通知情報も閲覧でき、医療費控除の申告が簡単になります。

※薬剤情報は2021年9月診療分以降から3年分、特定健診情報は2020年度以降に実施したのものから5年分（直近5回分）の情報が閲覧できるようになります。



## マイナンバーカードに関するQ&A

### Q1. すべての医療機関・薬局で使えるようになりますか？

政府は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関および薬局へのシステムの導入を進めるために、現在、整備を進めています。2023年4月からは、導入を原則として義務づけることとしています。

### Q2. マイナンバーカードを持参すれば、保険証がなくても医療機関等を受診できますか？

オンライン資格確認が導入されている医療機関・薬局では、マイナンバーカードを持参すれば保険証がなくても利用できます。

オンライン資格確認が導入されていない医療機関・薬局では、引き続き保険証が必要です。

### Q3. マイナンバーカードを保険証として利用できる（オンライン資格確認を導入している）医療機関等はどのようにすれば知ることができますか？

厚生労働省のホームページに、マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局一覧を掲載しています。また、マイナンバーカードの保険証利用に対応する医療機関には、「マイナ受付」のポスターやステッカーを掲示しています。

### Q4. 医療機関や薬局の受付で手続きのためにマイナンバーカードを預けるのですか？

医療機関や薬局の窓口ではマイナンバーカードは預かりません。

### Q5. カードの裏面のマイナンバーを見られたら他人に悪用されませんか？

マイナンバーを見られても、他人はあなたになりすまして手続きすることはできません。マイナンバーカードを利用する手続きは、顔写真付きの本人確認書類が必要なため、悪用は困難です。

### Q6. マイナンバーカードで受診すると、窓口負担が増えると言いました。

オンライン資格確認が導入されている医療機関等で受診した場合は初診時（※）に若干の負担が発生しますが、加算のしくみが見直され、2022年10月以降はマイナンバーカードの保険証利用の方が従来の保険証利用より負担が少なくなるようになっていきます。

※調剤は6カ月に1回

# 介護老人保健施設 はすみ敬愛

## 通所リハビリテーション敬老会を開催しました



9月12日月曜日から16日金曜日までの1週間、敬老会を行いました。職員は浴衣を、利用者様は、はっぴを着てボーリングやスマートゲーム、バスケットゲームをしたり、炭坑節を踊ったりと久しぶりに賑やかに過ごしました。第8波の声が聞こえています…。そのような中でも利用者様と共に皆で体を動かす時間を持てるように、今後も工夫し可能な限り実施できるようにしていきたいと思っております。

## 医師紹介



初めまして。苗村育郎と申します。苗村は「なむら」と読みます。(そのいわれは、拙著「苗村一族の千年史」に描きましたので、歴史にご関心のある方にはお貸ししています。)兵庫県の高砂市で生まれ、京都大学で哲学を学び、その後神戸大学で医師となり、東京大学で脳と精神の研究をしていました。

「理論編」を「実践編」に移すために、秋田大学にうつり秋田の認知症、不眠症、アルコール依存、発達障害、自殺問題、各種精神鑑定などを35年間、診療し続けてきました。研究論文以外に、皆さんの為に、多くの本を書いています。「自殺の内景」「殺意の内景」「脳と自我」そして「日本現代史とユダヤ思想」。みなアマゾンで入手できます。

## 栄養課からおやつのご紹介です



おやつのご紹介をいたします。毎月「お楽しみ会」を実施しております。9月は生クリームを添えたブッセケーキをご用意しました。また、十五夜には月見饅頭、10月にはハロウィンプリンを提供いたしました。行事食については、はすみ敬愛ホームページでご紹介しております。



## 秋の消防訓練を実施しました



10月26日木曜日、消防訓練を実施しました。施設内の初期消火・伝達を含む総合訓練を実施しました。常陸太田市消防本部、防災サービスの方々に参加いただき、訓練に対する総評をいただきました。

冬は乾燥する季節でもあります。火災予防の意識を高める機会となりました。

# 私たちの中央クリニック

季節だより

## これからの寒い季節にご用心 ～ヒートショック現象～

～ヒートショックとは？～

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所に移動した際に(逆も含め)、急な温度変化によって血圧が大きく変動し身体にダメージを受けることで起きる現象です。高齢者に多く、特に入浴中に亡くられる方は、交通事故より多いとされています。お風呂は基より、トイレや寒い部屋での着替え、外へのゴミ出しなど、寒暖差が生じる様々な場所で発生し、場合によっては、心筋梗塞や脳卒中といった、命を脅かすこともある非常に怖い現象です。



～何故、ヒートショックが起こるのでしょか？～

風呂場などは普段は暖めておらず、特に冬場の入浴は、暖かい居間などから寒い風呂場へ移動し脱衣するため、熱を奪われまいとして血管が縮み血圧が上がります。その後、お風呂に入ることで血管が広がり血圧が下がり、更にお風呂から出て体を露出した状態だと血管が縮み始め血圧が上がります。このように、血圧が急激に上下することで血圧の変動が心臓に負担をかける事で起こるとされています。寒さが厳しい時期の入浴時が最もリスクが高く、年齢別では高齢者が多く、これからの寒い時期は高齢者の入浴に十分な注意が必要です。



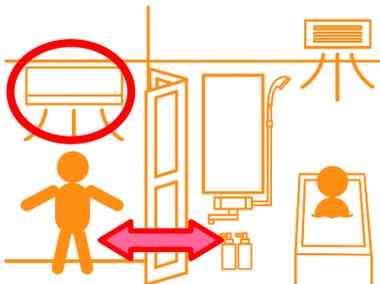
～入浴時のヒートショックを防ぐためには？～

寒い季節の入浴では脱衣所や浴室を暖かくすることで、ヒートショックは予防できます。寒い季節の脱衣所や浴室を暖める対策を行いましょう。

- 脱衣所を暖房器(温風式なら尚可)などで暖めましょう。  
※暖房器がない場合は浴室を開けて寒暖差をなくしましょう。
- 窓に断熱シートなどを貼り、熱を逃がさないようにしましょう。
- シャワーでお湯をためるなどで、浴室全体を温めておきましょう。
- 浴槽にお湯を溜めた時は、脱衣前にふたを開けておき、湯気で浴室を暖めておきましょう。



また、外気温が比較的高い日中に入浴することも良い対策法です。



～部屋の温度維持には「窓」が大敵～

室内の熱(暖かい空気)が逃げる場所として、床や屋根、換気扇など幾つもあります、その中でも熱が一番逃げるのが「窓」とされています。窓だけで、全体の50%以上の熱が逃げるといった実験結果も出ております。窓の寒さ改善に内窓を設置する対策もあり、最近では手軽に内窓を設置出来るグッズがホームセンターなどに置いて有りますので、DIYにチャレンジしてみても如何でしょうか。

窓口からのお知らせ

## 後期高齢者の窓口負担割合の見直しについて

令和4年10月1日より、75歳以上の方等で、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割負担に変わりました。

窓口負担割合が2割になった方には、外来増加分の負担を月3,000円までに抑える配慮措置があります(入院の医療費は対象外です)ので、お住まいの市町村にある「後期高齢者医療担当窓口」または茨城県の「後期高齢者医療広域連合」にお問合せ下さい。

75歳以上の方等で一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

会計窓口

- ◆ ご自身の窓口負担割合が「2割」となるかについては、令和4年9月頃に後期高齢者医療広域連合または市区町村から「令和4年10月1日以降の負担割合が記載された被保険者証」を交付しますので、そちらをご確認ください。
- ◆ 被保険者証を提示するときは「有効期限」を必ず確認し、10月以降は、新たに交付される被保険者証をお使いください。

- ◆ 令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間は、2割負担となる方について、外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う1か月の負担増加額を3,000円までに抑えます。
- ◆ 払い戻しのために口座を登録していただく必要がある場合※には、後期高齢者医療広域連合または市区町村から申請書を郵送します。

※ 既に高額療養費の払い戻しについて口座が登録されている方には、申請書は郵送されません。

