

2020
4月発行

春号

ご自由にお取りください

〈健康ワンポイント〉

運動不足を 解消しよう！

〈自宅でできる運動&肩こり対策〉

AEDを使った救命の手順

ご存知ですか？ 高額療養費制度

各課・各部の紹介
施設課

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング
アスパラとチーズの
ちくわ肉巻き

あたごINFO

運動不足を解消しよう!

～自宅でできる運動&肩こり対策～



自宅でできる簡単な運動

新型コロナウイルス感染症などの影響で外出を控えている方も多いのではないのでしょうか？
外出をしないことで歩く距離も減少し、運動不足になりがちです。
そこで今回は自宅でもできる簡単な運動をご紹介します!



1.スクワット：ふとももを鍛える運動



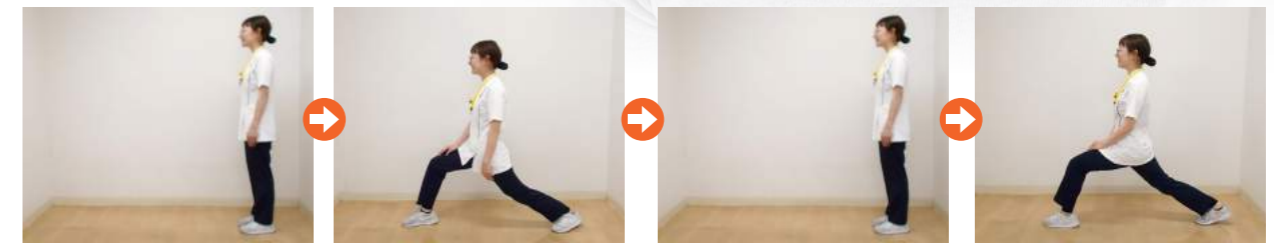
①ゆっくりと膝を曲げる ※膝が前に出ないように注意してください ②ゆっくりと膝を伸ばす

2.片足立ち：バランスを鍛える運動



①片足を少し床面から離し、その姿勢を保つ(目安は1分) ②もう片方もやってみましょう

3.足を大きく1歩出す：お尻を鍛える運動



①足を大きく一歩出す ②出した足を戻す ③もう片方もやってみましょう

4.背伸び：ふくらはぎを鍛える運動



①つま先に体重を乗せ、かかとを上げる ②ゆっくり下ろす

! 運動の注意点

- 無理はせず転倒に注意してください。安定した何かにすぐつかまるところで行ってください。
- 毎日続けることが大切です。毎日できる回数を設定し、徐々に増やしてください。
- 反動をつけずゆっくり行ってください。ゆっくり行うことで効果があがります。

肩こり対策

肩こりについて

肩こりは通常、首から肩甲骨あたりにかけて生じる重たく、にぶい痛みのような状態をいいます。厚生労働省の国民調査によるまとめでは、男女ともに多くの人が肩こりに悩まされているというデータが出ています。

肩こりの原因

肩にある大きな筋肉である僧帽筋が原因で起こるといわれています。日本人は欧米人に比べて比較的頭が大きく、その割に頭を支える首の筋肉が小さい。そのため僧帽筋に疲労がたまりやすい特徴があるといわれています。その他には、姿勢の悪化やパソコンやスマホ等の長時間同じ姿勢でいることも僧帽筋に疲労をためる原因であると考えられています。疲労により、僧帽筋はこわばり、血管を圧迫することで血行不良が生じます。そのため筋肉に栄養がうまく行き渡らず疲労も回復せず、更なる疲労をため込むという悪循環を生じます。この悪循環に陥らないために体操や生活習慣を変え予防をすることが重要です。

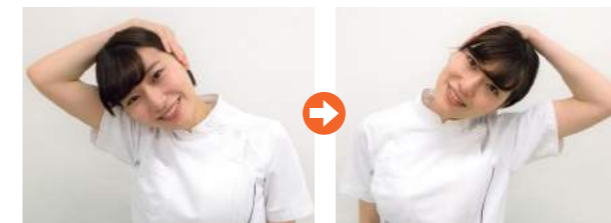
生活の中でできる肩こり予防

- 同じ姿勢を長く続けない
- 肩をあたため、筋肉の血行をよくし疲労をとる
- お風呂などで体をあたため、リラックスする
- 適度な運動や体操をする

肩こり体操



肩の力を抜く 両肩をキュッと引き上げる 両肩をストンと落とす



左右に頭を倒します

筋肉の突っ張りを
感じましょう!



! 運動の注意点

- 勢いをつけず、ゆっくりと行いましょう。
- 自分に合ったペースで毎日少しずつ行うことが重要です。

AEDを使った救命の手順

あなたの周りで突然人が倒れたら…。倒れている人を見つけたら…。救急車の到着までにあなたにもできることがあります。

1 意識があるか確認します。(意識がなければ**2**へ)



©PIXTA

2 応援を呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。

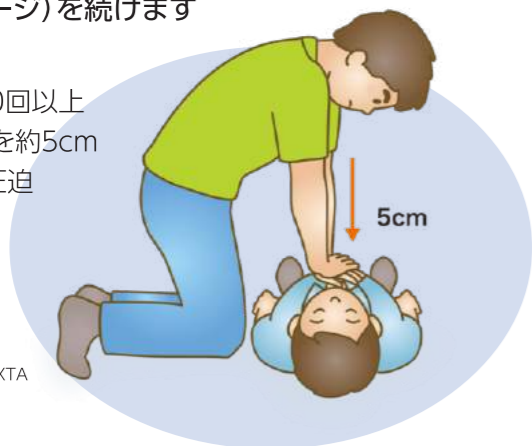


©PIXTA

3 呼吸をしているか、胸と腹部の動きを観察します。(10秒以内に確認し、迷った場合は呼吸なしと判断する)

呼吸がない場合、AED到着まで胸骨圧迫(心臓マッサージ)を続けます

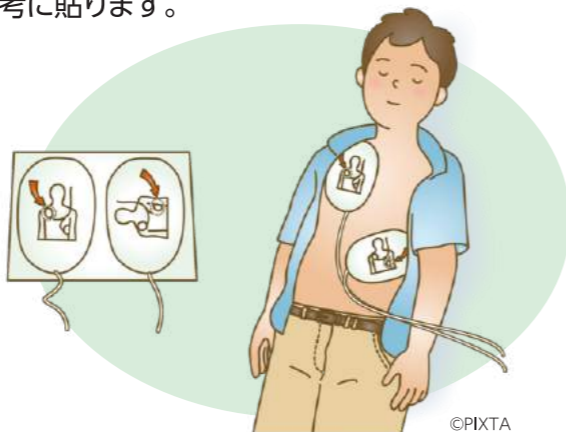
※1分間に100回以上
胸の真ん中を約5cm
沈むように圧迫



©PIXTA

4 AEDが到着したら電源を入れ、音声に従って操作します。

5 電極パッドをパッドに書かれた絵を参考に貼ります。



©PIXTA

6 AEDが心電図を解析します。電気ショックが必要な場合はショックを行います。

※心電図解析や電気ショックを行う際は患者から離れるよう指示します。電気ショックの際には周辺の安全確認を声を出して行います。「自分よし、周りよし」



©PIXTA

7 その後もAEDの音声に従って、救急車の到着まで処置を続けます。

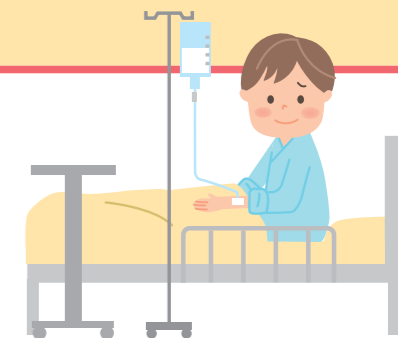
AEDは公共施設や商業施設など、さまざまな場所に設置されていて、最近ではパソコンやスマホなどで設置場所を確認できるアプリも登場しています。自分がよく利用する施設では、設置場所をあらかじめ確認しておくといいかもかもしれません。



愛宕病院
北館1階
設置AED

ご存知ですか?

高額療養費制度



通常、患者負担分として「総医療費の3割～1割」※1を窓口でお支払いいただいておりますが、高額療養費制度を利用することにより、窓口での負担金を軽減できる場合があります。加入している医療保険の保険者が交付した「**限度額適用認定証**」、「**標準負担額減額認定証**」または「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」を窓口で提示していただくことで、決められた自己負担額がひと月(月の初めから終わりまで)のお支払い額※2となります。

※1:年齢および所得により負担割合が異なります ※2:保険適用される診療費に対する限度額、入院中の食事負担や差額ベッド代などは対象外

70歳以上の自己負担限度額(月額) 平成30年8月診療分より

| | | 外来 | 入院 |
|-----------|-----------------------|--|-------------------|
| 現役並み所得者 | Ⅲ 課税所得690万円以上 | 252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円> | |
| | Ⅱ 課税所得380万円以上 690万円未満 | 167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円> | |
| | Ⅰ 課税所得145万円以上 380万円未満 | 80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円> | |
| 一般課税の世帯 | | 18,000円 | 57,600円 <44,400円> |
| 住民税非課税の世帯 | 区分Ⅱ | 8,000円 | 24,600円 |
| | 区分Ⅰ | | 15,000円 |

◎過去12ヶ月に4回以上高額療養費の支給があった場合、4回目以降の限度額は<>内

69歳以下の自己負担限度額(月額)

| 所得区分 | 3回目まで | 4回目以降※3 |
|---------------------|-----------------------------------|----------|
| (ア)所得901万円超 | 252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% | 140,100円 |
| (イ)所得600万円超～901万円以下 | 167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% | 93,000円 |
| (ウ)所得210万円超～600万円以下 | 80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% | 44,400円 |
| (エ)所得210万円以下 | 57,600円 | 44,400円 |
| (オ)住民税非課税世帯 | 35,400円 | 24,600円 |

※3:過去12ヶ月に4回以上高額療養費の支給があった場合の金額

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付手続きについて

手続き時には必要なものがあります。加入している医療保険の種類によって問い合わせ先が異なりますので、確認のうえお問い合わせください。

主な問い合わせ先は下記の通りです

| 医療保険の種類 | 問い合わせ先 | |
|-----------|--|--------------------------------|
| 健康保険 | 協会けんぽ(全国健康保険協会) | 全国健康保険協会各支部(高知支部:088-820-6014) |
| | 組合健保(組管掌健康保険) | 各健康保険組合担当窓口 |
| 共済組合 | 各共済組合担当窓口 | |
| 国民健康保険 | 各市町村の担当窓口(高知市の場合:088-823-9359) | |
| | | 各国保組合担当窓口 |
| 後期高齢者医療制度 | 各市町村の担当窓口(高知県後期高齢者医療広域連合:088-821-4525) | |

医療機関の窓口で提示する認定証は下記の通りです

69歳以下の場合

| (ア)～(オ)すべての所得区分 | 限度額適用認定証 |
|-----------------|--|
| | ※(オ)住民税非課税世帯で入院の場合食事負担を軽減する「標準負担額減額認定証」も必要になります。 |

70歳以上の場合

| | |
|------------------|------------------|
| 現役並み所得者Ⅲ | 不要 |
| 現役並み所得者Ⅰ、Ⅱ | 限度額適用認定証 |
| 一般課税の世帯 | 不要 |
| 住民税非課税の世帯(区分Ⅰ、Ⅱ) | 限度額適用・標準負担額減額認定証 |

◆限度額適用認定証の交付手続きを行わず、自己負担分を全額一旦支払い、後日払い戻しを受ける方法(償還払い)もあります。

医療費のことなど、お気軽にご相談ください。愛宕病院 医事課

施設課

施設課の紹介

施設課って…病院の便利屋さん? 家具づくり? さまざまな修理? 家具の移動? エアコンの掃除? などなど、多種多様な仕事が依頼されます。患者さまが気持ちよく治療できる環境づくり、職員が安心して業務のできる環境をつくることを考えると、便利屋さんも大事な仕事です。施設・設備の維持管理、異常の事前探知、早期発見、修理などの処置が施設課の中心的役割となります。(病気と同じように、早期発見、早期治療が大切です!)

現在5名のスタッフで日常業務を行っています。
新人が多く、全員がどの業務でもできるようにすることが当面の目標です。

業務内容

- 【毎日の点検業務】**…… 医療ガス設備機械室の点検
電気・水道・ガスなどのメーター記録と使用量チェック
院内を巡回し、各所点検を行い異常があれば対応する
- 【定期的作業】**…… エアコンの外装・フィルター清掃、オゾン発生装置の整備
- 【その他】**…… 業者修理・点検の立ち合い
各種修理や工作物製作



ゴミ運搬作業



車いす修理



オゾン発生装置整備



ケーブル増設作業

取得資格など

- 第一種電気工事士・第二種電気工事士
- 危険物取扱者 乙4類
- ボイラー技士、小規模ボイラー取扱講習修了者
- 第一種圧力容器取扱作業主任者
- 特定高压ガス取扱主任者(液化酸素管理)



施設・設備のことなど
おまかせください!

あ た ご NEWS

ニューフェイスの皆さん

新任医師紹介



なか たに こう

【整形外科】中谷 剛

はじめまして。整形外科で勤務させていただいております中谷です。この春までは宿毛市の幡多けんみん病院に勤務しており、四肢の外傷や下肢関節の変性疾患を主に診療していました。愛宕病院でも高知の皆さまに少しでも貢献できるよう何でも頑張っておりたいと思っています。生まれも育ちも高知で、趣味は(今はできませんが)居酒屋めぐりです。よろしくお願いいたします。



今年もフレッシュな皆さんが仲間入りしてくれました!

愛 LOVE クッキング

ボリューム満点!
管理栄養士 新階 千尋

1人分
300kcal
塩分3g



全体に緑色が濃く、太さが均一なものを選びましょう。穂先はピンとして締まっているもの、切り口が変色しておらず瑞々しい新鮮なものが、美味しいアスパラガスです。

新階 千尋

アスパラガス

旬は春から初夏。アスパラガスに含まれているアスパラギン酸はアミノ酸の一種で、新陳代謝を促し疲労回復などに効果があります。また、ルチンという栄養成分も多く、穂先に特に多く含まれ、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

パセリ

旬は春と秋の2回。ビタミンKやE、鉄分の含有量は野菜の中でもトップクラス。積極的に食べるようにしましょう。食べにくい場合は細かく刻んだりすると、無理なく食べられます。

材料と作り方(2人分)

- アスパラガス 8本(1本が太い場合は4本)
- エリンギ 1/2本
- ちくわ 4本
- スライスプロセスチーズ 2枚(1枚を半分にする)
- 豚バラ肉 4枚
- ミニトマト 4個
- パセリ お好みの量
- みりん 大さじ1
- 濃口醤油 大さじ1
- 油 大さじ1
- 塩こしょう 適量
- 小麦粉 適量
- 粗挽き黒こしょう 適量

*ちくわはできるだけ厚みの薄い物にする、他の食材の食感が引き立ちます。

- 1 アスパラガスは根元の固い部分をピーラーで剥き半分切る。エリンギはアスパラの大きさに合わせて切る。
- 2 ちくわは円の片方のみ切り込みを入れ、チーズ・アスパラ・エリンギを挟み、塩こしょうをした豚バラ肉をきつめに巻き付ける。
- 3 形成した肉巻きに小麦粉を薄くつけ、フライパンで油を熱し、中火で片面ずつ焼く。(蓋をして火を通す)
- 4 ほどよく焼いたらAを混ぜ入れ、味がまんべんなくつくようからめる。
- 5 お皿に盛り付け、ミニトマト、パセリを添える。お好みで黒こしょうをまぶす。

新型コロナウイルス 感染拡大防止対策について

愛宕病院では、**安心・安全に受診・入院できる 医療環境の確保**のために、次のように取り組んでいます。

【面会禁止のお願い】

新型コロナウイルスの感染拡大防止と、入院患者さまの安全を確保するため、全面的に面会を制限しております。

【体温測定をお願い】

ご来院のすべての皆さまに、体温測定をお願いしております。

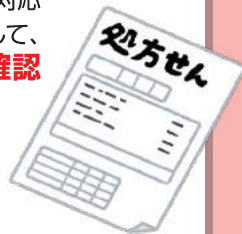
検温には非接触式の体温計を使用します。当院スタッフが頸部か額に体温計をかざして約1秒で測定することができます。



《実施時間》8:00～16:30まで(再来受付機稼働時間内)
体温が37.5℃以上の方は、受診予定の診療科に関わらず別途問診の対応とさせていただきます、別室での待機をお願いしております。

電話を用いた処方箋の発行

厚生労働省からの通知を受け、当院でも以下の通り対応しております。すでに診断されている慢性疾患に対して、電話での処方をご希望の場合、**医師が病状を確認し、処方箋の発行を認めた患者さまに限り、処方箋を発行します。**その際、薬を受け取る薬局の名前、住所、FAX番号などの情報が必要です。お薬手帳などでご確認ください。



健康教室の開催について

当面の間、健康教室の開催を中止いたします。現時点で教室の再開は未定です。再開が決まりましたら、改めてご案内いたします。

皆さまにはご不便やご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解とご協力のほどお願いいたします。

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301



医療法人 新松田会 **愛宕病院** 〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL (代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009
FAX 088-823-3306 (外来受付) Mail : info@atago-hp.or.jp

愛宕病院
http://atago-hp.or.jp

外来診療時間 一覧表

| 診療科 | 午前(月～土) | 午後(月～金) |
|------------|---|--------------------------|
| 内科 | 9:00～12:00 | 13:30～17:00 |
| 外科 | 9:00～12:00 | 14:00～17:00 (月～木) |
| 整形外科 | 9:00～12:00 | |
| 脳神経外科 | 9:00～12:00 | 13:30～17:00 |
| 婦人科 | 9:00～12:00 | 16:00～16:30 |
| リハビリテーション科 | 9:00～12:00 (月・水・金) | |
| 眼科 | 9:00～12:00 | 13:30～17:00 |
| 心療内科・精神科 | 9:30～12:00 (月・第1,3土) 9:00～12:00 (火～木第2,4金) | 14:00～16:30 (木・第2,4金) |
| 泌尿器科 | 9:00～12:00 (水・土) | 14:00～16:00 (水曜日のみ) |
| 皮膚科 | 9:00～12:00 (火・木) | |
| 耳鼻咽喉科 | 9:00～12:00 (月・土) | 14:00～17:00 (水・木) |
| ER蘇生センター | 24時間対応 | |
| 脳神経センター | 24時間対応 | |

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。
※各科診療日については、あらかじめお電話にて確認の上ご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



編集後記

冬号が発行された頃は、新型コロナウイルスによる感染拡大が進み、このような事態になるとは予想していませんでした。誰も経験したことのないこの事態。緊急事態宣言も全国に拡大され、収束の兆しもなく見えていない状況ですが、今ほどにかく一人ひとりが「感染しない、感染させない」意識を持つことが大切な気がします。私も、仕事と食料品などの買い物以外は外出せず、家で過ごしています。幸いなことに、去年保護したやんちゃ盛りの猫2匹が癒しになってくれ、飽きることがありません。SNSなどでも家での楽しみ方や家でできる運動などがアップされていますし、今号の「健康ワンポイント」なども活用していただき、できる限り「Stay Home!」ですね。
今号の表紙は4月初旬、「かがみ花フェスタ チューリップまつり」で撮影しました。少しでも明るい気持ちになっていただけると嬉しいです。



香我美町 西川 花公園にて:
菜の花と花桃

