



あなたの受給者証・保険証の有効期限は大丈夫？

南多摩病院 事務部 医事課

医療機関等で診療を受けるときは、月に1度保険証を窓口でお渡しください。国民健康保険被保険者証をお使いの方は2年に1回一斉に更新となります。次回の更新は平成29年10月1日です。

国民健康保険に加入している70歳以上の方は国民健康保険高齢受給者証、75歳以上の方は後期高齢者医療保険者証が交付されています。

(旧)

(新)

国民健康保険高齢受給者証 後期高齢者医療被保険者証



有効期限は **7月31日!!**

7月下旬・・・お住いの区市町村から新たな受給者証や保険証が送付されます。

8月以降・・・**新たな**受給者証や保険証で受診してください。

お手元に届いたら、氏名や住所などを必ず確認してください。有効期限が切れた受給者証や保険証は、お住いの区市町村の担当窓口へ返却してください。国民健康保険証は平成29年9月下旬に送付されます。

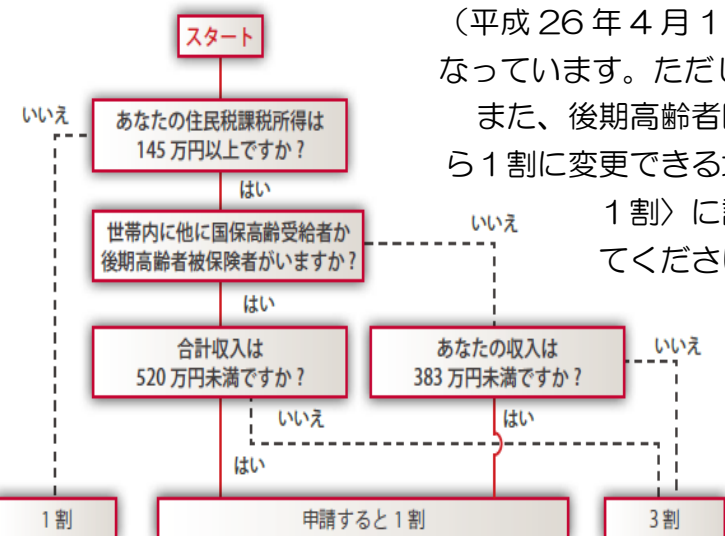
自己負担割合

病院等の医療機関にかかるときの自己負担割合が高齢受給者は2割（平成26年4月1日以前に70歳になった被保険者等は1割）となっています。ただし、現役並み所得者は3割となります。

また、後期高齢者医療保険に加入している方は、自己負担が3割から1割に変更できる場合があります。左記のチャートで「申請すると1割」に該当の方はお住いの区市町村の担当窓口へ申請してください。 ※左記に該当しないケースもあります。詳しくはお住いの区市町村にお問い合わせください。

手続きの際に提示が必要となるもの

- 身元確認書類
- 運転免許証やパスポート等
- マイナンバー（個人番号）が確認できる書類（通知カード等）



義務教育就学児医療費助成制度(マル子) 乳児医療費助成制度(マル乳)

今年度改正点

八王子市では、平成27年12月15日の八王子市議会において、義務教育就学児医療費助成制度（マル子医療証）の条例の一部を改正する議案が可決されました。今回の条例改正により、平成28年7月1日からマル子医療証の所得制限が撤廃され、今まで所得制限超過によりマル子医療証をお持ちでなかった方も新たに対象になります。詳しくは八王子市子ども家庭部子育て支援課へお問い合わせください。 ☎042-620-7368



有効期限は **9月30日!!**

毎年10月1日に更新されます。受診の際には、新しい医療証と被保険者証を必ず窓口へ提出してください。

医療法人社団 永生会



南多摩病院広報誌

平成28年8月第11号

みなみ じゅう し せい
南 十 字 星

発行・編集 / 南多摩病院 広報誌作成委員会 042-663-0111 (代表)

〒193-0832 東京都八王子市散田町3-10-1



熊本地震災害への医療救護活動を実施しました

南多摩病院 災害対策委員長 救急科専門医 朽方 規喜

はじめに



平成28年4月14日以降、熊本県、大分県において最大震度7を含む1,600回以上の地震が発生し、地域で暮らす尊い人命が数多く失われ、家屋の倒壊、交通インフラの破壊など、甚大な被害をもたらしました。お亡くなりになられた方のご冥福をお祈りいたしますと共に、突然の地震災害に遭われ、今もなお不自由な生活を余儀なくされておられる被災地の方々に、心からのお見舞いを申し上げます。

また、この度の南多摩病院からの災害派遣に於きまして、予定手術の延期や診療予約の変更にご理解とご協力をいただきました皆さまに、心より感謝申し上げます。

活動報告

4月16日未明の本震により、電気、水道、ガス等多くのライフラインが失われて、地域の医療・介護ニーズが急速に高まりました。

このため南多摩病院では、東京都医師会ならびに全日本病院協会と協議し、4月16日午後9時28分に第1隊医療チームを、当院の病院救急車で陸路熊本へ派遣致しました。熊本市内まで、16時間程かかりましたが、4月17日の昼から熊本市内で活動を開始し、28日までに合計3隊が被災地内で災害医療救護活動を実施しました。現場は大変混乱しており、どこにいても「初めてのことで、どうしてよいかわからない」との声が聞かれたことが印象的です。

活動内容は、市内被災病院への経営栄養など医療材料の搬入、EMIS(イーミス)と呼ばれる広域災害救急医療情報システムの代行入力、東区を中心とした約30か所以上の避難所の巡回診療ならびに診療の全体統括、宇城市内避難病院の救急外来診療支援です。



また、病院救急車を活用し、エコノミークラス症候群や急性心筋梗塞をはじめとする重症例を、避難所等から高次医療機関へ搬送しました。

八王子市医師会の在宅療養救急搬送支援事業として南多摩病院が運用している病院救急車は、災害時医療救護活動における有力な搬送ツールとなり、大規模災害発生時に大きな力を発揮することが確認されました。

終わりに

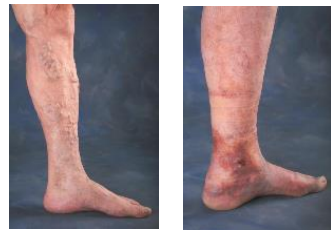


地震などの自然災害は予測することができません。ご自身やご家族様の身を守るためにも、是非、防災訓練へ積極的に参加して頂ければと思います。訓練を受けたことがある方は、災害発生時に適切な行動を取れる可能性が高まります。今号をお読み頂いた皆様、防災訓練に関心を持って頂けたら幸いです。

最後になりましたが、南多摩病院では引き続き、医師会、行政、消防、災害拠点病院等と緊密に連携し、八王子地域における災害対応力の強化に努めてまいります。



か し しょうみゃくりゅう
下肢静脈瘤とは？



静脈瘤

静脈潰瘍



皮膚の変色
及び
肌質の変化

皮膚の変色
及び
むくみ

足の静脈がモコモコと膨らんでしまう病気です。見た目の問題だけでなく、むくみ、だるい、つる（こむら返り）などの症状や皮膚の症状（湿疹、色素沈着、潰瘍）をきたすことがあります。

長時間の立ち仕事、妊娠・出産、遺伝的体質で成りやすいといわれています。早期に治療することが大切です。



血管外科部長
くつかた のりよし
朽方 規喜 医師

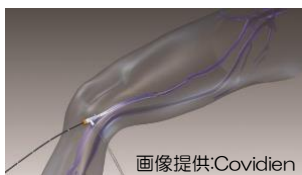
チェックリスト

- ☐ 足の血管がモコモコ浮き出ている
- ☐ 足がだるい、重い
- ☐ 足がむくむ、疲れやすい
- ☐ 足がつりやすい
- ☐ 皮膚が茶褐色になってきた、硬くなってきた



チェックのついた方は、
血管外来へ
ご相談ください！！

診療のご案内



画像提供:Covidien



画像提供
Vein Institute of the North Shore,Beverly,MA

体への負担を最小限に、本来の足を取り戻していただくことを目標としています。

超音波検査による診断をもとに、弾性ストッキングによる圧迫療法、注射で血管をペシャンコにする硬化療法、血管内高周波焼灼術、Stab Avulsion 法(瘤切除術)など、患者様お一人おひとりに合わせて最適な治療方法をご提案させていただきます。

お体が不自由で、日帰りが困難な方には、安心の1泊2日入院をご案内致します。

Before



After



※結果には個人差があります。

このコーナーでは、皆様のお役にたつ情報、また南多摩病院の取り組みをお知らせします。



正しいお薬の飲み方

南多摩病院 医療技術部 薬剤科

お薬（錠剤・カプセル・粉など）は、コップ一杯の水かぬるま湯で服用しましょう。



内服薬は口の中で唾液や水と混ざり、食道を通過して胃に運ばれます。水と一緒に薬を飲むことで、薬は胃の中で水に溶け、吸収されやすい形になります。

Q.1 水以外で飲んじゃだめ？

A. 避けましょう

カフェインを含むお茶やジュース、牛乳、アルコール類などでお薬を飲むと、薬の効果が変わることや副作用をおこすことがあります。



Q.2 水なしで飲んじゃだめ？

A. 控えましょう

水なしで飲むと、食道や胃の粘膜に直接触れ、粘膜に潰瘍などを起こすことがあります。最近では水なしで飲める錠剤（口腔内崩壊錠）も発売されています。



＜薬の働きを邪魔したり、増強させる飲み物＞



カフェインを多く含む飲み物（緑茶、紅茶、コーヒーなど） 	カフェインは、中枢神経を刺激する作用があります。鎮咳去痰薬（せき止め）に配合されているテオフィリンやアミノフィリンは、カフェインと同じ系統の成分であるため、カフェインを多く含む飲み物と一緒に飲むと作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを引き起こします。また、かぜ薬やせき止めに配合されている、麻黄（まおう）やエフェドリンでは作用が強められ、不眠や不整脈、情動障害（気分の落ち込みなど）の症状が表れることがあります。
牛乳 	牛乳は、カルシウムやたんぱく質を豊富に含みます。抗生物質の中には、有効成分が牛乳中のカルシウムと結合して、効果が減弱してしまうものがあります。また、牛乳はアルカリ性で、胃酸を中和する働きがありますが、胃の中の酸性度が下がると、胃酸から薬を守るためのコーティングが破壊されてしまうことがあります。
グレープフルーツ（ジュース） 	グレープフルーツ（ジュース）に含まれる天然フラボノイド成分が、薬を代謝する酵素の力をおさえるため、薬の効果を増強することがあります。降圧薬（カルシウム拮抗薬）等では、めまい・ふらつき等が現れることがあり、注意が必要です。
スポーツ飲料	カルシウム等のミネラルが含まれているため、薬の成分を弱めることがあります。
硬度の高い水	カルシウム等のミネラルが含まれているため、薬の成分を弱めることがあります。
アルコール 	アルコールは多くの薬の働きに影響を及ぼします。絶対にお酒で薬を飲んではいけません。薬と一緒にお酒を飲むと、作用を増強させてしまい、強い眠気や意識障害を引き起こす危険性も考えられます。このほかに、副作用の増強、中枢神経の抑制による呼吸抑制や心停止、アルコールの分解を抑制することによる頭痛、嘔吐（おうと）、顔面紅潮、血管の拡張による起立性低血圧や失神などが挙げられます。

平成28年8月27日（土）

第17回南多摩病院公開講座を開催します

① おなかが痛い！

～救急車を呼ぶか迷う時～

外科 救急科専門医 上田 太一朗 医師

② 救急外来ってどんなところ？

～ 救急外来の役割と概要 ～

救急外来看護師 立川 毅

参加費無料
先着 100 名様
締切 8/25

時間：14時～16時
場所：南多摩病院
8階会議室



医療法人社団 永生会
理事長 安藤 高朗

お問い合わせは南多摩病院医療連携室まで

TEL 042-663-0111（代表）

皆様の参加を心よりお待ちしております！！

（注意）第16回はおかげさまで大好評・会場は満員でした。定員に達しますと締切期日前に受付を終了する場合がございますのでお申込はお早めをお願いいたします。また、当日駐車場のご用意はありません。ご了承くださいようお願いいたします。