



# 川井クリニック NEWS

2024年 第2号

## 災害に備える



理事長・院長 山崎 勝也

今年元旦に突然能登半島地震が起こり、驚愕の年明けになってしまいました。私が富山に居た1980年～2011年の31年間は近隣の地震はほとんどありませんでした。最近では能登半島沖で地震が起こっていたようですが、あんな大きな地震が起こるとは予想だにしませんでした。能登半島は交通アクセスが元々少なく、今も地震後の不便な生活が続いているようです。地震からの復興が進んで、落ち着いた日常生活に早く戻ることを願っております。能登半島地震を契機にあらためて災害時の備えについて考えたいと思います。

日本では災害が起こるとすぐに災害対策本部が設置され、救援活動が開始されますが、どこでもすぐに救援物資が届くとは限らず、**災害後3日間**の超急性期は**自分の身は自分で守る**という意識を持つことが大切です。一般的な災害への備えとしては、**1週間分の非常用キットを準備**し、それをリュックや車輪付きのキャリーバックなどに入れて、避難袋として準備しておくことが大切だとされます。医薬品としては、**普段使用している治療薬、インスリン、自己血糖測定器**などはすぐに持ち出せるように普段から**1カ所にまとめておき**、糖尿病手帳やお薬手帳、保険証などを持ち出せると避難後に薬を処方して貰うのに便利です。これらは災害で混乱しているときには探そうとしても見つからないので、緊急連絡先も一緒に薬入れのポーチなどに入れておくといいでしょう。その他、携帯電話は災害時には繋がりにくいこともあります。災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板などのサービスもあるので使い方の練習をしておくことをお勧めします。また、大災害に遭遇した時に避難する場所を予め家族で確認しておくのも良いと思います。避難所などで支給される食事はおにぎりや菓子パン、インスタントラーメンなど炭水化物が中心のため、エネルギー量や栄養素、塩分のバランスが崩れがちになります。長期に続く場合はその影響も出てくるので、普段からこれらの食事の目安量を覚えておくといいでしょう。

日本糖尿病協会では、糖尿病がある人が被災したときに役立つ情報や知識をまとめました。「**災害時ハンドブックー災害を無事に乗り切るためにー**」をホームページ上に掲載しています。記事をコピーして持ち歩いたり、非常用の持ち出し袋に入れておくなどしての活用を勧めています。自分の情報を記入する欄もあり、必要な事項を書き込んで、自分のオリジナルのハンドブックとしておくことが勧められます。このハンドブックでは「災害時の心得」として、

その1:食事と水分はしっかりととりましょう。

その2:飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調整しましょう。

その3:できるだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。

その4:手洗い、歯みがき、うがいをして細菌・ウイルスによる感染症を防ぎましょう。

その5:けがをしたら傷を放置せず、きちんと手当をしましょう。

その6:発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、すぐに診療所、医療救護所へ行くか、

巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう。

と記載されています。その他、「私の連絡票」、「災害時の食事」、「飲み薬・インスリン」、「経口薬・注射薬のマイルール」、「けがや病気になったとき」、「避難所生活と運動」、「避難所でもできる運動」、「災害用伝言サービス」などについてコンパクトに記載されています。[日本糖尿病協会のホームページからダウンロード](https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=32)できるので参考にしてください。災害は起こらない方がいいのですが、いざという時に慌てることのないよう、普段に出来ることの備えをしておきましょう。

参考書：・災害時糖尿病診療マニュアル、日本糖尿病学会編・著、文光堂、2014。

日本糖尿病協会ページ；[https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content\\_id=32](https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=32)

# 当院受診には同意書が必要になりそうです！？

副院長 高橋 昭光

春春うらかな頃、新年度を迎え、暖かくなって、身体を動かし元気にお過ごしの方や、生活環境が変わり心機一転の方も多くいらっしゃるものと存じます。この季節、元気なのはとても良いことですが、一方で昔から「花よりダンゴ」などと申すように、身体の代謝が上がって、空腹感が増しますから、痩せていて体力が落ちているといわれている方は、お菓子でお腹を満たさずに食事をしっかりとって体力アップを、太目の方は、身体をよく動かしつつ、体重も欠かさずチェックして-1~2kg程度シェイプアップを目指しましょう。

## 【いまさら同意書ってどういうこと？】

そんな良い季節なのですが、今回4月に改訂され6月から実施予定の健康保険の規則で、かなり通院されている皆さんへも影響がありそうな内容が出てきましたのでお知らせいたします。

すでに、当院に受診されている方にとっては釈迦に説法ですが、高血圧、高脂血症（中性脂肪やコレステロール）、糖尿病などのいわゆる「生活習慣病」は、自覚症状がない段階から、合併症を予防して、長期に亘って「良い状態」を維持することが目標です。「自分では何ともないのに」医療機関に来ている段階で、当然、「医師に相談しながら健康を維持したい」という同意は出来ているので、書式やサインは本来必要ないと考えるのが常識と思われれます。しかし、4月の改訂で医師が健康保険の範囲内で「生活習慣病管理」をするためには「**4か月ごとに同意書にサインが必要**」とされました。

## 【同意書にサインをしないとどうなる??】

医師が行う健康保険の範囲内で「生活習慣病管理」には、血圧・血糖やコレステロールなど検査を適切な間隔で行うこと、それらの結果を元に栄養士と相談したり、看護師に生活上のアドバイスを伝えてもらったりすること、薬を使う場合にはより安全に効果のある使える薬を選択し、投与した結果をみて調整することなどが含まれます。これらのことはこれまでも当院では当たり前に行われてきていますが、「サインをしないと保険で認めない」となると、同じ医療を受けるのに全額自費診療（3割負担の方はお支払いが約3倍、高齢者など2割負担の方は5倍）となります。もともと、当院は保険医療機関ですので、保険で特別に認められている項目以外の自費診療は原則していません。

もちろん、当院の診療に満足されず、当院で診療継続することに同意頂けない方にはサインを無理強いはいたしません、「嫌だけど、薬だけは欲しい」というご要望には「処方箋発行」は同意が必要な管理にあたりますので、お請けできません。折角、受診継続の意思がある方にご面倒をおかけするのは大変心苦しいのですが、今後とも継続的に当院に生活習慣病で受診いただき、健康保険を使うには、皆様からサインを頂くしかないのが今回の改訂です。

## 【申し訳ないですが、確実に待ち時間が長くなります】

糖尿病や高脂血症がメインの当院の場合、今回の改訂で待合室の方の90%以上が該当者になります。ただでさえ混雑し、待ち時間が長くなっていることは私たちも重々承知しておりますが、混雑時の診察室の人数の方が、皆さん趣旨を聞いてサインをせざるを得ませんから、お一人1~2分としても、お待合いの方が30人いれば30分~1時間くらいは待ち時間が今より長くなる可能性があります。

## 【一家言ある方は是非政治家へ】

上述のように、日頃きちんと受診されている方にはメリットのない保険改定ですが、当院が取りうる選択肢は、「A. 薬代も含め全額自費診療」、「B. 該当者全員にサインを頂いて健康保険を使った診療を維持」の2つしかありません。そして「悪法もまた法なり（ソクラテス）」で苦情を言われても私たちはなにも改善できません。そこで、本件に関しての受診者の立場からの苦情は、何もできない医療機関ではなく、是非、直接、地域の国会議員などの法律をつくる側の政治家事務所へ届けてあげてください。有権者の不満を知ってその解消に取り組む姿勢を示さなければ、選挙に勝てなくなるので彼らにとってもありがたい声になるはずです。

# スタッフ便り



## 看護師から

高齢者の家庭内事故は「居室」が45%と最も多く、「階段」の18.7%を上回っています。リビングのフローリングで滑ったり、敷居などちょっとした段差でつまずいたりして転倒して骨折し、寝たきりになってしまう恐れもあります。家の中でも外でも転ばないために、**足の指と裏を鍛えるトレーニング**を紹介します。糖尿病性神経障害、末梢動脈閉塞症、浮腫のある方は、怪我のないよう無理のない範囲で注意しながら行ってください。

### ①足指・足裏の柔軟性を高める

ゴルフボールやテニスボールなどボール状のものや、ラップの芯など円柱状のものを足裏でゴロゴロと転がすことで、足裏の筋肉をほぐす。



椅子にかけて  
やってもOK

### ②足指、足裏、足首の筋力を鍛える

5本の足指にひっかけてゴムを引っ張る動きをする『フログハンド』は、足の指や土踏まずなど足裏、足首まわりにアプローチし、安定した歩行のための筋肉に働きかけます。足の指の力が弱っている人でも徐々に負荷をかけていくことで、少しずつ鍛えることができます。



### ③足の裏の感覚を意識する

足を引きずらないようにと、踏み出すほうの足を高く上げようとするのが転倒の原因になることがある。安定した歩行のためには、支える足のほうにしっかりと体重をのせることが大事です。

また、椅子から立ち上がる時や、料理や洗濯物を干すときなど日常の立ち姿勢のときは、つま先だけやかかとだけに重心を置かず、足の裏全体を“ベタベタ”床につけることを意識してみましょう。

(看護師 茂木めぐみ)

## 受付スタッフから

2024年4月に行われる診療報酬改定は、医療・介護・障害福祉サービスのトリプル改定となり、6月から施行されます。請求書や明細書などでご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

(医療事務 片見優妃)

## 管理栄養士から

今年は元旦に能登半島に大きな地震が発生しました。災害はいつ起こるか分からないため、いざという時の心構えを常に持ち、**最低でも3日分の食料(水は1人3L/日)**を備えることが大切です。日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、期限が切れる前に普段の食生活で利用し、定期的に防災の日(9月1日)に備蓄食品を食べる体験をしながらサイクル保存をおこなうことをお勧めします。**災害時は炭水化物や塩分が多く、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しがち**です。日常のような食事は難しいにしても、少しでもバランスがよくなるものを準備しておきましょう。

### 【非常食の例として】

α米、魚・肉類の缶詰、ウズラの卵・大豆の水煮、牛丼や親子丼などのレトルト食品、鰹節、干し海老、卵のスープ、カロリーメイト・ソイジョイ、海苔、わかめ、もずくやオクラのスープ、野菜の乾物(切り干し大根・椎茸)など



**時間をかけてゆっくり食べることで急激な血糖値の上昇を抑えることが出来るため、心がけましょう。**

(管理栄養士 瀧田奈緒美)

## 検査室から

当院では、血液検査以外にも定期的に心電図、胸部レントゲン、眼底カメラ等の検査を行っています。検査の際には、**衣類の着脱などをお願い**することがあります。

### <心電図>

→手首、足首、胸部を見えるように服をまくっていただきます。

### <胸部レントゲン>

→上半身にプラスチックや金具、湿布などが付いていない状態で検査します。

### <自律神経検査・足の感覚をみる検査>

→足や手首、足首を出していただきます。

### <眼底カメラ>

→**コンタクトレンズの場合は外して**いただきます。

服装によっては、**検査着への着替え**をお願いする場合があります。着替えが大変な方や手が必要な方は遠慮なく声をかけてください。

ご理解とご協力をよろしく願いいたします。

(臨床検査技師 田口真希)

# 桐の木会活動報告

## 令和6年度 調理実習

1月31日(水)豊里交流センターにて、「栄養たっぷり節約レシピ」をテーマに調理実習を行いました。家庭で何気なく捨てている野菜の皮や芯の部分の栄養を無駄なく使ったレシピをテーマとし、「巻かないロールキャベツ」「フライド里芋」「蕪の豆乳スープ」

「南瓜レアチーズ」を作りました。調理後は管理栄養士による「野菜丸ごと活用術!!」の講義も行いました。患者さんからは「里芋を皮ごと食べるのは初めてだったけど美味しい!!」「ロールキャベツは巻くのが大変だから詰めるだけなのは簡単だね」「今回は生ごみが少ないね!」などの感想をいただきました。



今後も皆様に参加したいと思うような献立を考えていきたいと思っておりますので、ご参加お待ちしております。

(管理栄養士 市村悠伽)

## 令和6年度 日帰り旅行

3月27日(水)に福島県三春町に日帰り旅行へ行ってきました。三春町の町名は、春にウメ、サクラ、モモの花が一時に咲くことに由来しているそうです。残念ながら、楽しみにしていた桜の開花とはなりませんでしたが、歴史と文化の城下町を学びながら散策してきました。

昼食には、幻の三春そうめんや奥州三春の味の油揚げうろく焼などをいただきました。

たくさんの患者さんに参加していただき、普段できない会話も楽しむことができました。皆様がまた参加したいと思うようなイベントを企画していきたいとおもいますので、よろしくお願致します。



(医療事務 野村淑江)

今回の桐の木会は4月21日(日)に総会、6月2日(日)にウォークラリーを予定しております。会員外の参加も受け付けております。ご興味のある方はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。

# 研究活動報告



## メディカルスタッフ

### アワード受賞

2024年1月20日(土)にパシフィコ横浜で開催された”第61回日本糖尿病学会関東甲信越地方会”に参加しました。「初診2型糖尿病患者の教育後のテスト結果と臨床経過との関連」を演題として発表し、「メディカルスタッフアワード」(当院ではこれまで4回の受賞歴あり)を受賞させていただきました。初めて臨む学会でしたが、他施設での取り組みや最新の知見を学ぶことができ、貴重な経験となりました。今回の研究結果を踏まえながら、今後も日々の療養支援に一層邁進してまいります。

(管理栄養士 小原葵)



# 臨時休診のおしらせ

4/28(日)~5/6(月)はゴールデンウィークのため休診とさせていただきます。

尚、5/8(水)は臨時診療とさせていただきます。

休診日の前後は大変混み合います。ご予約の上、来院頂きますようお願い申し上げます。

【予約方法】電話 029-861-7571 (予約専用)

もしくは当院ホームページから

<http://www.doctorqube.com/kawai/>

日	月	火	水	木	金	土
4/14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	5/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

