



「Salud! えひめ」協会けんぽ愛媛支部メールマガジン 2017年1月4日号



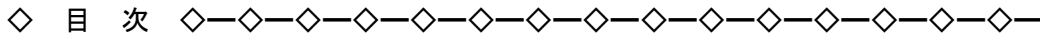
Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です



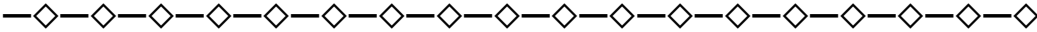
同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

新年明けましておめでとうございます。どうぞ本年も、協会けんぽ愛媛支部のメールマガジン「Salud! えひめ」をよろしく願ひいたします。

2017年は、明治に活躍した正岡子規・夏目漱石生誕150周年にあたることから、協会けんぽ愛媛支部では、俳句イベントを実施する予定です。詳しくは2月号で発表いたしますので、お楽しみに！



- ◇ 目 次 ◇
- 1. 愛媛支部からのお知らせ
- 2. 健康情報
- 3. コラム



愛媛支部からのお知らせ

情報提供サービス再開のお知らせ

平成27年6月より休止しておりました、医療費情報の照会や生活習慣病予防健診の申込み等をインターネット上で行うことができる「情報提供サービス」を再開しております。
ご利用いただけるサービスは

- (1) 医療費情報の照会（加入者向けサービス）
被保険者様が本人及び家族（被扶養者）の医療費をインターネット上でご覧いただけるサービスです。
- (2) 生活習慣病予防健診申込み（事業主向けサービス）
生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます。また、ダウンロードしていただいた健診対象者データを利用し、インターネット上で従業員の健診の申込みをまとめてすることができます（健診機関へは別途、日程のご予約が必要です）。 ※加入者の皆様が個人で申込みができるサービスはありません。

詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g1/h28-12/1612050002>

◆ 医療費を上手に減らそう！

医療費は、ちょっとした受診の仕方と心がけで節約することができます。入院・手術などの高額な医療費が予想される場合には、保険制度にある「限度額適用認定証」により、自己負担が軽減されることがありますが、ここでご紹介するのは、日常的によくあるケースでの受診を見直せば、医療費を上手に減らすことができるというお話です。

□ かかりつけ医をつくろう！

慢性疾患や生活習慣病など、長期にわたり治療やお薬が必要な方、あるいは風邪などの軽症で受診するときは、ご自身が信頼できる「かかりつけ医」で受診することをお勧めします。

ご近所の医療機関・医師への信頼や相性など、個人による基準は様々です。こ

のかかりつけ医があれば、入院や精密検査が必要なときに、適切な病院や専門医に紹介状を書いてもらえます。

平成28年4月より、緊急やむを得ない場合を除き、紹介状なしで大病院（特定機能病院・一般病棟500床以上の地域医療支援病院など）で初診を受ける際に、5,000円（歯科は3,000円）以上の費用を、診療費以外で支払うこととなります。でも、かかりつけ医の紹介状があれば安心です。

また、医療機関でのカルテ保存期限は5年間とされていますが、かかりつけ医で受診することにご自身の記録が蓄積され、重大な病にかかった時には過去のデータが参考になります。

このようなことから、是非ともかかりつけ医をご検討されてみてはいかがでしょうか。

□ ハシゴ受診をやめよう！

同じ病気で医療機関を次々に変えると、複数の医療機関で受診するたびに初診料がかかります。また、検査やお薬が重複することもあります。ご自身の家計にも影響しますので、先に述べた「かかりつけ医」をつくり、上手に医療機関へかかりましょう。

※ハシゴ受診とセカンドオピニオンは違います。

このほかにも「ジェネリック医薬品」による服用がありますが、次の機会にお話しいたします。

【レセプトグループ】

健康情報

季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/290101>

保健師からの健康アドバイス ～ 食事編 ～

- (1) 野菜には、動脈硬化や脂質代謝の異常を防ぐビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。1日両手いっぱい約350gの野菜を摂りましょう！

ただし、野菜サラダにマヨネーズやオイルたっぷりのドレッシングをかけると台無しです。ノンオイルドレッシングやポン酢を少しかけて食べてくださいね。

保健師 O

- (2) 近頃、朝食を食べない人が増えてきているようです。朝食を抜くとどんな影響が出るのでしょうか？

第1に脳への影響！脳のエネルギー源はブドウ糖です。しかし、脳はブドウ糖を蓄えられないので、常にブドウ糖を送らなければなりません。そのため、その日の朝食からブドウ糖を作り、午前中の脳のエネルギーにしているのです。第2に、目覚めへの影響！朝食を摂ることで体温も上昇し、脳と体を目覚めさせることができます。しっかり朝食を摂り、元気な1日を始めましょう。

保健師 N

ドクターすなみの脳のおはなし 第108回

小学生の救急患者さん

跳び箱をとんでいて、おでこをぶつけた小学1年生の女の子が担任の教師に連

れられて救急で来院しました。元気そうで、おでこが少し赤くなっているだけで頭痛も吐き気もありません。診察し、大丈夫でしょうと言いましたが、責任があるのでCTを撮ってくださいと担任教師。不要な検査はしたくないので、母親が来るまで待つこととしました。

専門医の診察だけでは不満を感じる患者さんが多い現状です。我々医師の不徳のいたすところでしょうか、画像信仰ともいえるべき、画像を撮らないと信用できない風潮が当たり前になっています。頭部打撲のお子さんの場合、意識はどうだったか、頭痛・吐き気はどうか、普段と変わりはないか、など、しっかり見守ることが大切ですが、まずは頭部CTを希望される方が圧倒的に多くなっています。中にはCTではだめで、MRIじゃなくては満足していただけない患者さんもいます。少量とはいえ、被爆もしますし、課題のある問題だと思えます。

さて、母親がやってきたので、お嬢さんは頭をぶつけたけど、元気だし吐き気もないので経過をみたのでいいでしょうと言いましたが、心配なのでCTをお願いしますとおっしゃる。どうかとは思ったが、学校側の責任もあるでしょう。結局CTを撮ることにしました。

CTまで少し時間があつたので、担任教師といろいろとお話ししました。そこであるほどと感心したことがありました。生徒たちにコミュニケーションを教える場合に、「ドラえもん」をうまく活用しているといえます。

同じクラスの子に消しゴムが使われて、返してもらえないとしたら、どうしますかと生徒たちに質問したとします。そのとき、ジャイアンだったら何と答えるか。のび太だったらどうか、静香ちゃんならどうするだろうと尋ねるのだそうです。

子どもたちの答えはジャイアンなら「消しゴム返せ」と怒鳴るだろうし、のび太くんなら「何も言えずに黙ったまま」。そして静香ちゃんは「消しゴム済んだら返してね」とか、「今度使いたいときは、貸してと言ってね」と言うだろうとみんな考えて答えてくれたそうです。

友だちに「遊ぼう」と言われて、遊べないときは静香ちゃんだったら「ピアノのおけいこがあるから遊べないけど、また誘ってね」と言うだろうと考えてくれるそうです。

そこで先生が「じゃあ、みんなはどの答えが好き？」と尋ねると、静香ちゃんが1番いい。静香ちゃんの答えが1番気持ちいいと答えるのだそうです。そしてなぜ静香ちゃんが1番いいのでしょうかと尋ねると、その理由は自分の言いたいことをちゃんと言って、相手のことも大切にしているからだということです。こうして思いやりのこころを児童に教えているのだとか。へえーと感心しきりでした。

さて、CTの結果は異常なし。母親も担任教師もほっとして帰っていきました。帰る際に母親が教師に「この子には絶対、跳び箱をさせないでください」と言っているのを耳にし、さみしい気持ちになりました。

脳神経外科医 角南 典生 (すなみ のりお)

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

□□□発行 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市三番町7-1-21ジブラルタ生命松山ビル5階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。
