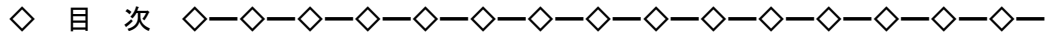


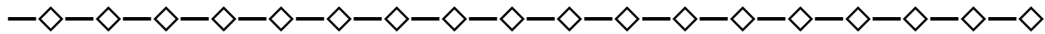
Salud (サルー) とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

2月は1年で最も寒い時期にあたります。厳しい寒さと空気の乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。また今冬は、ノロウイルスも大流行しており、手洗いとうがいを励行し、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけてご自身の体調を整え、この冬を乗り切りましょう。



- ◇ 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

◆健幸俳句大賞（俳句イベント）を開催します

協会けんぽ愛媛支部では、平成29年2月1日～3月31日まで、「健幸（けんこう）俳句大賞」と銘打ち、皆様から俳句を募集いたします。募集テーマは「健康」とし、皆さんご自身やご家族の方の健康を考えながら、1句作成してみませんか。選者にはテレビでもお馴染みの夏井いつき氏に就任していただき、皆様から頂いた句から優秀な作品を選句・選評していただきます。

さらに、優秀作品に選ばれた句には、協賛企業である株式会社レデイ薬局様から、素敵な賞品も贈られますので、ぜひご参加ください！

応募要項など詳しくはこちら
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat070/20161122001>

◆ジェネリック医薬品軽減額通知サービスについて

協会けんぽでは、皆様のお薬代の負担軽減につながる「ジェネリック医薬品」の普及を促進するため、処方されたお薬代をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、どのくらいお薬代の自己負担額が軽減されるか試算した結果（ジェネリック医薬品軽減額通知）を、自己負担額が一定以上お安くなる方へお送りしています。

この「ジェネリック医薬品軽減額通知」について、対象となる方々のご自宅へ2月中旬から下旬にかけてお送りいたします。

▼ジェネリック医薬品とは・・・
 最近、耳にする機会の多い「ジェネリック医薬品」。詳細は協会けんぽのホームページで
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat570>

◆ジェネリック医薬品安心使用セミナー開催のご案内

ジェネリック医薬品に関する正しい知識の普及と、その使用促進を目指した「ジェネリック医薬品安心使用セミナー」が愛媛県との共催で開催します。この機会にジェネリック医薬品を知ってみませんか？参加のお申込み等は、以下をご覧ください。

ジェネリック医薬品安心使用セミナー

開催日時 平成29年2月26日（日）14：00～16：00≪開場13：30≫
場 所 愛媛県立美術館 講堂
主 催 愛媛県、全国健康保険協会愛媛支部
参加費 無料 ※事前の申し込みが必要です。（先着100名）
申込期間 平成29年2月24日（金）まで
問合せ先 協会けんぽ愛媛支部 企画チーム TEL089-947-2100

【企画総務グループ】

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/h29/290201>

保健師からの健康アドバイス ～ 食事編 その2 ～

- (1) 時間や量を決めた間食は、気分転換や楽しみの1つとしてだけでなく、脳へのエネルギー補給にもなります。しかし、食べ過ぎてしまわないように、1日100～200キロカロリー以内になるよう、カロリー表示を確認して上手に摂りましょう。

保健師 Y

- (2) 多くの炭酸飲料やジュースには、たっぷりの砂糖が入っています。例えば、容量の10%が砂糖です。炭酸飲料500mlには、50gもの砂糖が！！スティックシュガー3gのものに換算すると、約16本分にもなります。基本の水分摂取は、水・お茶を中心にしましょう。

管理栄養士 S

ドクターすなみの脳のおはなし 第109回

安心楽々、3度目の手術

昨年11月7日の夜のこと。下着を着かえていて、突然気がついた。何とオチンチンの右横が飛び出ているのだ。びっくりした。ほんとにびっくりした。すぐに冷静になり、これはソケイヘルニアだと診断した。つまり脱腸である。私は脳外科医なのでソケイヘルニアを手術したことはなく、患者さんに相談されても、その部分を見ることなく、外科に相談することが多く、自分で診断を下すことがなかった。じわじわと出てくるものと思っていたが、突然出てきたので、ほんとに驚いた。

しばらくほっておいてもいいと思ったが、稀に嵌頓ヘルニアといって腸がはみ出して戻らなくなると、腸が壊死を起こすこともあり、手術しておいた方が無難である。

早速翌11月8日に外科を受診した。やはり手術したほうがいいということになり、3か月先まで私が行う外来患者さんの予約が決まっていて、入院の予定を決めるのに苦労した。結局、担当外科医と相談して12月8日（木）、午前中の外来を済ませて、午後入院。12月9日（金）午前に腹腔鏡手術。12月12日（月）に退院の予定とした。

さて、12月8日がやってきた。ソケイヘルニアに気づいてちょうど1か月。少し大きくなってきたように思う。以前はお腹を切開していたが、今は腹腔鏡手術が一般的となった。外科手術の多くが腹腔鏡手術や胸腔鏡手術となり、手術の難易度は増したが、患者さんには楽な手術となり、入院期間も大幅に短くなった。

午前中、外来を済ませ、午後2時、4N外科病棟へ入院した。入浴し、病室へ帰って来たところに手術室の看護師さんがやってきた。男性看護師であす私の手術の

担当とのこと。手術に対する不安はないか、痛みはないか、など質問された。手術に対する不安はなく、夜はのんびりとテレビを見て早々に眠った。なお、除毛は今も行われておらず、よほど邪魔にならない限りはそのままのこと。まだ除毛している病院は時代遅れと言えるかもしれない。

12月9日、午前8時ちょうどに麻酔医がやってきた。

「すみません。きのう伺う予定だったのですが、緊急手術があって終わったのが夜になってしまい、来れませんでした」

「先生、17年ぶりです。覚えていますか」

「今度は甲子園ですかね」

「ええ！覚えてるんですか」

「そりゃもう、後樂園でホームランをかつとばし、ベースランの途中で起こしちゃったんですよ」

「そのとおり。しかしよく覚えていますねえ。インパクトがあったんですかね」

「そりゃもうインパクトありましたね。夢を見る人はいると思いますが、麻酔から覚めた途端、ホームランを打ったとしゃべった人は初めてでしたから」

「そうですか。でも縦じまのユニホームを着て、桑田真澄投手からバックスクリーンに打ち込んで、セカンドベースをまわったところで起こされちゃって。ホームベースでハイタッチしたかったなあ」

「楽しい夢だったんですね。ところで体調は問題ないですか。痛みはありませんか」

「はい、痛いところはありません」

「歯でぐらついているところはありませんか」

「ありません。よろしく願いいたします」

午前8時30分、主治医がやってきた。

「眠れましたか」

「はい、よく眠れました」

「痛みはないですか」

「ええ、ありません」

「ではもう少ししたら手術室へ出ますので」

「はい、よろしく願いいたします」

このときには妻も来てくれていて、ともどもあいさつをした。

8時50分、車椅子で手術室へ向かった。数千例の手術をしてきたが、手術台の上にあがるのは3度目である。平成6年3月、アキレス腱断裂。平成11年5月、胆石症。最初は腰椎麻酔。2度目は全身麻酔。このときとってもいい夢を見たので全く不安はない。不安なく手術を受けることは大変精神的にいいと思う。だからこそゆっくり熟睡できた。どんな小さな手術でも手術前夜に眠れない患者さんは多い。不安を取り除くためにも、しっかり手術について、病気について、などを説明し納得していただくことが大切だと、患者側に立ってみてつくづく感じた。

手術台に移ると台の上に敷かれたマットが暖かだった。大変気持ちよく、患者さんも居心地のいいことだろうと思った。ここで完全に医師ではなく、患者の気持ちになった。患者視線でここからの様子を感じていくことになる。そう思い、よく覚えておこうと思ったまでは覚えているが、次に目覚めたとき、手術は終わっていた。今回は夢も覚えておらず、残念至極であった。

ちゃんと目覚めたときはすでに病室で、そばに妻がいた。無事手術が終わり、気分も上々。ところがこれから災難が降ってくる。

夕食を食べ、手術創の痛みもほとんどなく、ぐっすり眠れると思っていたが、尿が出たいと思わない。手術が終わってから8時間たったが、まったく尿意がない。看護師さんも出そうにないですかと心配してくれるが、まったく気配がない。やっと尿意を催したのが午後10時。トイレへいくが、尿道の先が痛くて出そうにない。我慢して出そうとするが、悲鳴をあげたくなるほどの痛みで、一滴もでない。その後も何度か試みるも痛くて圧をかけることができない。

午後11時45分、手術から帰って来てちょうど12時間。ついに導尿してもらうことに。若い看護師さんに申し訳ない気持ちでいっぱい。導尿後はやや落ち着いて眠ることが出来たが、次の排尿ができるかどうか心配であった。

12月10日、朝トイレへ行く。排尿が怖くてできない。それでも早く自分の力で排尿できないと困るので、力をこめてがんばった。何とか排尿できたが、先っぽが沁みて沁みて痛いなんの。手術のとき、尿カテーテルの挿入はやめていただきたいと切に思った。尿道の痛みのためか、手術創の痛みはほとんど感じない。

早朝に血液検査のため採血に看護師が来る。看護師1年生らしく初々しい。1発で採血ができ、「よかったね」と声をかけると、「もうどきどきでした」とのこと。そうやって3年も経てば、初々しさはなくなり、ベテランナースになっていくのだ。

朝9時過ぎに主治医がやってきて

「血液検査の結果も問題ありません。経過順調です」

「お腹は痛くないのですが、排尿時痛がひどいので困ってます」

その後、微熱が出て、“やわらか雪枕”を持って来てもらった。午後1時に37.6度の発熱があった。

食事は十分満足とまではいかなかったが、以前に比べると暖かいもの、冷たいものと保存も行き届いている。食事代が決まっている以上、質を向上させ、もう1品増やすことは難しいのだろうと思った。熱が下がってからは、楽になり読書が続けた。読書とうたた寝の繰り返しだった。

12月11日、朝から体調はいいと感じた。排尿時の痛みはあるが、毎回しっかりおしっこが出せるようになった。予定よりも1日早い。退院することにした。費用は4日間で保険対象が50212点、つまり50万2120円。投薬料120円。食事療養3990円。自己負担額は150670円。そして保険外負担は個室料26000円に消費税で29502円で、計181882円の支払いだった。

翌日の日曜日はのんびりして、12月12日（月）から普通に仕事をする事ができ、腹腔鏡の手術の素晴らしさを改めて感じた。

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。
