

広報誌 2024 秋号

秋の気配を感じるために、産山村のヒコタイ公園に行ってきました。丸い瑠璃色のヒコタイが吹き抜ける涼風の中揺れていました。川のせせらぎが近くで聞こえ、歩を進めると緑の安らぎの世界がそこにはありました。素敵な場所に身を置くことはとても大切ですね。

表紙写真・文：飯尾 文昭 副院長

ひがしの空から

～幸せな人生へのお手伝い～

CONTENTS

＊ 湿布のおはなし

内科医長 木崎佑介

＊ 三重東介護サポートセンター二つ葉 ケアマネジャー 佐藤利明

医療事務のご紹介

三重東もみの木日々の様子

マイペット紹介

編集後記

目標へ向かって ～三重東もみの木日々の様子～

主任 渡邊 正章

三重東もみの木が開設し、10月1日で半年を迎えました。準備・引越・内覧会・営業開始など、バタバタであったという間の半年でしたが、いろいろな方に「指導ご協力いただき、日々「ご利用者様のために」と考え頑張っている職員力で、無事に迎える事ができました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。
パワーリハビリやレッドコードを使用した「リハビリ」「○○したい」という希望を目標設定し、畑スペースなどを活用した【活動】を日々のサービス提供の中心として、自立支援の視点を専門職として持ち、ご利用者様の支援をさせていただいています。
畑では、じゃがいも・なす・ピーマン・トマト・スイカなどを収穫する事ができました。収穫も大切ですが、いろいろな手入れなどを通じて、ご利用者様の活動性向上や意欲を持っていたただけるように支援をしています。



マイペット

介護福祉士 大野加織

我が家の新しい家族を紹介します。
夏休みが始まってすぐ、三重のヒロセにお買い物。カブトムシのオスのお嫁さんを探しに三重のヒロセに行きました。しかし、我が家に来て来たのはカブトムシのお嫁さんではなく、チワワの子犬。

どうした事でしょう…。子供と旦那がそのチワワに一目惚れ。買い物中の私に 30分ほど付きまとい、あまりにしつこくて、我が家にお迎えしました。名前はジジです。魔女の宅急便の黒猫の名前から。まだ4ヶ月の子犬で、やんちゃで大変ですが、我が家の3人娘達がトイレ、餌やりなども頑張っています。

毎日家の中がでんやわんやですが、子供と一緒に元気に大きくなってほしいです。



編集後記

食事の途中で口の中をさっぱりとさせたり、味に変化をもたせるためにいただく簡単な料理のことを「箸休め」といいます。

料理は「先付け、椀物、お造り、焼き物、箸休め、八寸、炊き合わせ、酢の物、お食事、果物、茶菓子・薄茶」の順に提供されます。お店や料理の内容によっても変わりますが、薄味に仕立てたものが多く「箸洗い」と同じ目的で使うこともあるようです。ちなみにこの「箸洗い」とは会席献立で出される小さな器に入った汁物のことで、あっさりとした味わいのものが多く「口直し」や「食事に使った箸を洗う」といった意味があります。

我が家は生活習慣から早食い以外食時はお店側からみて「コスパのいい客」と思われているだろうと良く話をします。

最近は食事内容や食べ方などに気を付けるようにしています。しかしながら生活習慣は簡単には変えられません。そこで最近は意識的に「箸を置く」ことを意識して食事をしています。そうすることで、ゆつくりと食事ができ、しつかり噛むなど自然にするからです。

皆様、食事中に何回答を置いていますか？

事務長 後藤 稔



広報誌『ひがしの空から』

発行：社会医療法人 関愛会 三重東クリニック

〒879-7104 大分県豊後大野市三重町小坂 4109-61

Tel.0974-22-6333 Fax.0974-22-6341



湿布のおはなし

日本内科学会 総合内科専門医
日本循環器学会 循環器専門医
内科医長 木崎 佑介



「パップ剤」の2種類があり、当クリニックでも様々な種類の湿布の処方が可能です。最近の処方の大半が肌色のテープ剤ですが、白色のパップ剤を希望される患者さんもいます。その違いと効果的な使い分けをご紹介します。

テープ剤は伸縮性と粘着性が高く薄いのが特徴で、膝や肘などの関節部分への使用に適しています。ただ、粘着力が強いため皮膚への刺激が強く、かぶれてしまうことがあるので、夏場で汗をかく時期や皮膚が弱い方は長時間の使用は避けたほうがいいと思います。

一方パップ剤は、含んでいる水分が多く粘着性が低いため皮膚への刺激が弱く、また清涼感やにおいがあるものも多く、それを好まれる方もいます。

「冷湿布」と「温湿布」について

前記通り、処方する湿布の多くは肌色のテープ剤が多くを占めていますが、ここでは冷湿布と温湿布の使い分けについても解説したいと思います。

冷湿布を貼ると、冷たさで瞬間的に痛みが和らぐ感覚があると思います。これは冷感により抗炎症効果が

や鎮痛効果が得られる為です。どちらかというと、筋肉痛やぎっくり腰、ねんざなど、急性の痛みに効果があり、炎症があり熱を持っていたり、腫れている場合は冷湿布のほうが効果的だと言われています。

一方温湿布は、じんわり温めて痛みを軽くするのが特徴です。大分県内にも有名な温泉地が各所にありますが、温泉に入った後に温まって血流が良くなることで血液循環が改善し、筋肉痛や関節痛が軽くなった経験があるかと思います。温湿布は慢性的な肩こりや腰痛に、より効果があると言われています。

実は冷湿布と温湿布は、感じ方が違うだけで鎮痛効果はほとんど同じものが使用されています。冷感成分には神経を刺激させほてりをさますメントール（はつか）などの成分が、温感成分には皮膚を刺激し血流を良くする唐辛子エキスの成分が含まれています。その時の自分の症状や好みによって使い分けをしてみてはいかがでしょうか。

お願いがあります。湿布を貼って時間が経つと冷感・温感が弱まり、効果が弱まったと判断して新しい湿布に貼り変える方もいらっしゃいますが、これは間違った使い方

です。痛みの主成分である消炎鎮痛成分は一定期間皮膚から吸収され続けるので、決められた枚数を厳守下さい。

湿布の注意点

湿布の有効成分は貼付した部分に留まり、血液中への移行は比較적으로少ないとされ湿布の安全性は比較的確立されていますが、油断は禁物です。湿布といえども何枚も貼れば血液中の濃度が上がり、腎臓の機能が低下したり、喘息の悪化や、胃潰瘍が生じることもあります。また湿布に含まれる成分の中には、日光を浴びると、光線過敏症と呼ばれるより重い皮膚障害が生じる湿布もあるので注意が必要です。

2022年4月から政府の医療費削減目的もあり、1処方あたり投薬枚数が70枚↓63枚（1割減）に変更になりました。これからも医師や薬剤師の指示に従って、湿布の適正使用に努めていただければ幸いです。



三重東介護サポートセンター三つ葉

ケアマネジャー 佐藤 利明

★ICT（インターネットを活用した情報通信技術）の取り組みについて

現在、国では少子高齢化社会に向けて、さまざまな分野でICT化を勧めています。身近なところでは、マイナンバー保険証かと思っています。普及率はまだ低迷ですが、紙保険証の廃止など予定されており今後、マイナンバーでの診療受付が普及し

てくるかと思っています。いずれは、被介護保険証・被介護保険負担割合証もマイナンバーカードに入る予定と言われています。

豊後大野市では、市民が住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるために、医療と介護が連携し切れ目なくサービスが提供できる体制が必要とのことで、H30年10月に「豊後大野市在宅医療・介護連携推進協議会」を立ち上げ、ICT導入に向けた協議が始まりました。そのツールとして完全非公開型・医療介護専用SNS（ソーシャルネットワークキングサービス）の情報共有システム、MCS（メディカルケアステーション）を、R2年9月から試験導入後、豊後大野市内全域に普及するための説明会を開催し、280名のユーザーと、80施設が登録し活用しています。この、MCSは、患者やサービス利用者等に関係する他職種で本人の近況を共有でき、医師へ



の報告がしやすく、FAXや電話等でやりとりする負担が軽減される効果があり、全国200カ所以上の医師会や団体等でも採用されているものです。当事業所のケアマネジャーも、動画や写真で生活状況や日常の生活動作の情報提供ができることや、随時主治医への報告や相談ができるなどの、メリットがあり積極的に活用しています。私たちケアマネジャーの業務に「モニタリング」があります。これは作成された、ケアプランに沿って介護サービスが計画通りに提供できているか、利用者や家族の意向に合っているか定期的に居宅に訪問して確認するものです。その「モニタリング」で得た情報を、ICTの活用で、スピーディーにケアチーム内に情報共有・連携ができるメリットがありますが、これまでのように電話やFAX、あるいは直接話をするというアナログ的な対人援助も必要なツールです。今後は双方のメリットを活かし、情報伝達手段の「使い分け」をしながら、利用者・家族が住み慣れた地域で生活ができるように支援に役立てています。

医療事務のご紹介

今回は三重クリニックの医療事務のご紹介です。医事とは「医療事務」の略で、当クリニックでは主に2つの業務を行っています。1つ目は窓口での受付・会計業務です。患者様が来院して最初に接するスタッフであり、まさにクリニックの「顔」といえる重要な役割を担っています。

2つめの業務が「レセプト業務」です。医療機関が保険組合などの保険者に、医療費を請求するための診療報酬明細書のことを「レセプト」と呼びます。わかりやすく言い換えると、医療費が詳しく書かれたレシートのようなものです。患者様の診療内容を詳しく精査・確認して、1ヶ月分をまとめて作成することがレセプト業務です。先生方と連携をとりながら、不備がないように細かいところまで点検確認をする業務には、豊富な知識と経験が重要な役割を果たします。

当クリニック医療事務では、「個々のニーズに添った対応をする」ことを常に心掛け、日々の業務をしております。来院の際はお気軽に声をおかけください。

