

腎臓の健康 vol.5 ～医療費の制度について～

医療福祉相談室 坂本 佳子

透析治療に必要な医療費は、患者さん1人につき1か月あたり外来血液透析では約40万円、腹膜透析では35～70万円といわれています。長期にわたる治療の医療費について心配される方も多いと思いますが、経済的な負担が軽減されるよう、医療費の公的助成制度が確立しています。数ある制度の中から透析導入になった患者さんが利用できる制度をご案内します。

	特定疾病療養受療証	身体障害者手帳 (内部障害・腎機能障害)
制度の概要	維持透析にかかる医療費が収入に応じて1万円～2万円になります。申請した月の1日～有効となるため、速やかな申請が必要です。	身体障害者手帳を取得すると、透析治療を継続していくなかでさまざまな公的支援や医療費の助成を受けることができます。
申請窓口	国民健康保険の方→ 市役所の国民健康保険担当課 後期高齢者医療の方→ 市役所の後期高齢者医療担当課 社会保険(組合健保・全国健康保険協会等)→ 加入されている保険の担当課	お住まいの市区町村の障害福祉担当課

◎身体障害者手帳を取得された方が申請できるその他制度  
■重度心身障害者医療費助成

64歳以下の身体障害者手帳1級・2級を取得された方が対象です。外来または入院に要した費用のうち、保険診療の自己負担分の一部を助成。

■更生医療

18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方が対象です。認定を受けている障害部位について、障害の軽減、進行の防止、機能回復などのために必要な医療を行う場合に世帯の所得に応じて医療費を助成する制度です。

助成を受けるためには、所定の手続きが必要となります。一度申請をしても更新が必要な制度もありますので、お手続きをする際には制度の有効期限を確認することをお勧めいたします。

当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※1月22日現在

ご利用の皆さんに安心して受診していただけますよう、感染対策を実施しています。詳しい情報は病院ホームページをご確認ください。



マスクの着用・手指消毒



- ◎院内では必ずマスクの着用をお願いします。
- ◎手洗いアルコールでの手指消毒をお願いします。

検温の実施



全ての方を対象に検温装置(サーモグラフ)での検温を実施しています。  
※体調の悪い方は事前に職員にお伝えください。

発熱者への対応



発熱などの症状がある患者さんは、一般の診察室とは別の場所で診察をしています。安心してご受診ください。  
※新型コロナウイルス感染症を疑う場合には必ず所轄保健所に連絡し、指示を受けてください。

入院時の体調確認



入院・検査当日には体調確認を実施しています。また、安全な入院治療を行うため、入院時は原則すべての患者さまに新型コロナウイルス検査を行っております。

面会について



原則禁止  
面会は主治医からの説明や手術日など、病院からの依頼がある場合を除き原則禁止しています。  
※具体的な条件についてはお問い合わせください。

環境整備



- ◎定期的なドアノブ・手すり・テーブル等の消毒
- ◎ビニールカーテンの設置
- ◎空気清浄機の設置
- ◎ディアルームなどの利用人数の制限

新型コロナウイルス抗原定量検査のお知らせ

無症状の方を対象とした新型コロナウイルスの自費検査を行っています。会社への提出や帰省などを目的とした方が利用されています。

当院で行う抗原定量検査は報道でよく聞くPCR検査と調べるものは異なりますが、感染状況を見る上では同じ役割です。最も優れている検査と言われるPCR検査と同等にウイルスの検出が可能となっています。

対象:無症状の方  
料金:20,000円(税込) ※自費診療  
検査日:月～木曜日(完全予約制)  
結果:翌々営業日に郵送



《実施までの流れ》

- Step1 お電話にて予約(完全予約制)
- Step2 予約日に来院
- Step3 検査実施(だ液採取)
- Step4 料金支払い
- Step5 結果を翌々営業日に郵送

- 検査結果や注意事項などの詳細は病院ホームページをご覧ください。
- 企業など団体で検査を受けたい場合はご相談ください。



●お問い合わせ  
☎043-486-1155 平日 8:30～17:00



体重が増えるからと、禁煙をあきらめていませんか？

健診センター 保健師 青木 みよし

「タバコをやめると体重が増えてしまう」という理由で禁煙をあきらめていませんか？

禁煙した後の体重は、増えている人で平均2～4kg増加します。禁煙すると、ニコチンによるエネルギー消費作用がなくなったり、胃腸の血流が良くなり食欲が増進します。また、味覚と嗅覚が戻り食事が美味しくなり食事が増えたり、タバコの代わりに甘いお菓子をついつい口にしてしまい、体重の増加につながります。

喫煙は、がんの他に脳梗塞や心筋梗塞、慢性気管支炎や肺気腫等の様々な病気の危険因子となるため、健康面のプラス効果が大きい禁煙に挑戦しましょう。

★今現在のあなたの食生活・運動習慣をチェックしてみましょう★

- 朝食を欠食しやすい  食べる早さはよい  香辛料を好む
- 野菜、果物、豆類の摂取が少ない  日常的に運動の習慣が少ない
- 高塩食品やインスタント食品の摂取が多い
- アルコールやコーヒーの摂取が多い

チェック項目の多い人は、体重増加につながります。そこで、禁煙後の体重増加を防ぐポイントをご紹介します。

1. 食習慣を変える

- ・規則正しく3食きちんと食べる
- ・よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目ですます
- ・低カロリー食品を多くとる、油を使った料理は控える

2. アルコールは控える

- ・アルコールやおつまみによるカロリー摂取増加に気をつける

3. 口さみしさを上手にしのぐ

- ・水やお茶を飲む
- ・糖分の比較的に少ないガムや仁丹、干昆布を口にします

4. 体重を記録する

5. 食事日記をつける

- ・食事の種類、量、時刻、場所などを記録する

6. 運動をする

食事だけで体重をコントロールすると、脂肪のほか筋肉まで落ちてしまうことがあります。無理なく続けられる運動と食事療法をうまく組み合わせることが必要です。

栄養科通信

茎までおいしいブロッコリー

ブロッコリーは様々な地域で育てられており、収穫の時期が少しずつずれているため、1年を通して食べられます。特に11月から3月が旬で、最も甘くなる時期です。旬になると茎まで柔らかく、表面の硬い部分を剥けば捨てずにおいしく食べることができます。

ブロッコリーにはビタミンCと葉酸が多く含まれています。ビタミンCには肌を若々しく保つ効果があります。また、葉酸は胎児の発育にとって重要な栄養素なので、妊婦の方やこれから妊娠を考えている方は積極的に摂っていただきたい栄養素です。どちらも水に溶けやすい性質があるため、蒸したり、炒めたり、汁ごと食べる煮込み料理にするのがおすすめです。

今回はブロッコリーの茎まで使ったシチューのレシピを紹介します。

ブロッコリー丸ごとシチュー (5人分)

- 材料
- |                |                |
|----------------|----------------|
| ブロッコリー.....1房  | サラダ油.....大さじ1  |
| 玉ねぎ.....中1.5個  | 小麦粉.....大さじ5   |
| じゃがいも.....中2個  | 有塩バター.....25g  |
| にんじん.....中1/2本 | 水・牛乳...各2.5カップ |
| マッシュルーム...5個   | 塩.....小さじ1     |
| 鶏もも肉.....300g  | コンソメ.....1個    |

- ①ブロッコリーは小房にわけ、茎の皮を剥き食べやすい大きさに切る。他の食材も同じくらいの大きさに切る。
- ②じゃがいも、人参は耐熱容器に入れ、電子レンジで4分加熱する。ブロッコリーは3分加熱しておく。(500w)
- ③鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。表面に火が通ったら、玉ねぎを入れて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④バター、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤かき混ぜながら水を少しずつ入れ、沸騰したら弱火で5分煮る。
- ⑥牛乳、②、塩、コンソメ、マッシュルームを入れ、焦げないようにかき混ぜながら、さらに10分煮る。

【栄養成分(1人分)】

- ◎エネルギー: 387kcal
- ◎たんぱく質: 19.7g
- ◎脂質: 20.2g
- ◎炭水化物: 32.8g
- ◎食塩相当量: 1.6g

管理栄養士 岡田 陸聖

聖隷

2月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Feb.1.2021  
発行者/ 佐藤 慎一

vol. 199

4月1日(木)より  
正面玄関の開放時間が変更になります!  
7:00→7:30

自動再来機の開始時刻と同時に正面玄関を開放する事としました。ご利用の皆さんには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。



- \*腎臓の健康 vol.5
- 当院での新型コロナウイルス感染症対策
- 新型コロナウイルス抗原定量検査のお知らせ
- \*体重が増えるからと、禁煙をあきらめていませんか？
- \*各科外来担当および診療内容
- \*風邪の漢方治療
- \*栄養科通信 茎までおいしいブロッコリー

愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/



