

## 薬剤科からのお知らせ

◆外用貼付剤(消炎鎮痛剤)の処方枚数に制限があることをご存知ですか?

痛みや炎症がある時に処方してもらう貼り薬には、処方枚数に制限があります。

2022年4月の診療報酬改定に伴い、貼り薬(外用貼付剤)の処方枚数が**1回の処方につき63枚まで**となり、種類が異なる貼り薬が同時に処方された場合でも、合計で63枚までが制限枚数となります。

また、処方された枚数が何日分に相当するのかを処方箋に記載することが必須となりました。

これは、貼り薬の適切な使用を推進し、ご自宅に余ってしまうお薬の減少へと繋がります。



貼り薬と言っても副作用が無いわけではありません。使用する量が多すぎたり、長期に使用した場合など、胃腸を荒らしてしまう事がありますので注意が必要です。

処方枚数については、診察時に医師とよく相談をしてください。

## 聖隷コミュニティケアセンター佐倉店 閉店のお知らせ

この度、聖隷コミュニティケアセンター佐倉店は9月30日(金)をもちまして閉店することとなりました。

今後の業務につきましては10月1日(土)よりコンビニエンスショップ『Green Leaves mall(院内売店)』に引き継ぎ致します。

長きにわたるご利用に心より感謝申し上げます。ご迷惑をお掛け致しますがご了承ください。

長い間  
ありがとう  
ございました。



## 食べる量が減ってきていませんか

健診センター 看護師 須藤 春美

高齢になるに伴い、食事の量が若い頃より減りがちになります。筋肉量が減少していき、サルコペニアという状態になることがあります。サルコペニアとは、加齢に伴って起こる、筋肉量が減少した状態のことです。筋力の低下によって歩く速度が遅くなり、徐々に日常生活動作も困難になってきます。体を支える筋力が低下するため、転倒や骨折の危険性も増加します。このようなことにより、介護が必要になったり寝たきりにつながることもあります。

### 「指輪っかテスト」でサルコペニアの可能性を知ってみましょう

- ①いすに座り、両足を床につける。
- ②前かがみになり、効き足ではないほうのふくらはぎのいちばん太い部分を、両手の親指と人指し指で囲む。効き足がわからない場合は、左右どちらも行う。
- ③指先とふくらはぎの間に隙間ができていないかどうかをチェックする。

### ■結果の見方

A.囲めない、指先どうしかくつかない	サルコペニアの可能性はほとんどない
B.ちょうど囲める	可能性はAの場合の2.4倍
C.隙間ができる	可能性はAの場合の6.6倍



### サルコペニア対策 食事のポイント

●筋肉量の維持に必要なのは、たんぱく質をとることと運動を行うことです。食事量が減ってきた場合は、たんぱく質をより意識した食事が必要になります。1日に体重1kg当たり1g以上のたんぱく質をとることが望ましいとされています。

### 【肉や魚は、1日に2食を目安にとりましょう】

肉や魚には、筋肉の維持に必要な「動物性たんぱく質」が豊富に含まれています。肉はハムやソーセージなどの加工食品や、魚は缶詰などを活用するとよいでしょう。

### 【手軽にたんぱく質をとれる食品を活用しましょう】

(食品の例と、一食分に含まれるたんぱく質の量)

卵:1個(60g)	絹ごし豆腐(150g)	納豆(1パック)	牛乳(200ml)	穴子(1尾(約20g))	ヨーグルト(100g)
6.4g	8.0g	6.6g	6.6g	4.5g	3.6g

### 【ビタミンDを多く含む食品を併せてとりましょう】

たんぱく質の合成を促すビタミンDが多く含まれる、魚、卵、きのこ類などをうまく取り入れるとよいでしょう。

※持病をお持ちの方は、食事については必ず主治医に確認してください。

参考:2019 ぎょうの健康、日本食品標準成分表2015年版

## マイナンバーカードの保険証利用について

当院でもマイナンバーカードの保険証利用が開始されています。

専用機器で手続きを行うと、保険証確認窓口に行かず、保険証確認を行うことが可能になります。



### 【利用方法】

- ①マイナンバーカードを専用の機器にかざします。
- ②顔認証またはパスワードの入力をし、本人確認を行います。

### 【設置箇所】

- ・自動支払機となり
  - ・総合受付(インフォメーション)
- ※変更する場合があります。ご了承ください。

★マイナンバーカードの保険証利用をするためには事前にマイナンバーポータル等での申し込みが必要です。



申し込みはこちらのQRコードから!!



## 外来を受診される方へ

紹介状および予約が必要な診療科がありますので、事前に病院ホームページなどで確認をお願いいたします。

なお、当院を受診される際に、『他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合』『検診・健康診断による精密検査受診案内をお持ちでない場合』は、初診に係る選定療養費として3,850円(税込)を別途ご負担いただきます。

紹介状をお持ちの場合は、電話にて予約ができる診療科がございますので、予約専用電話までご連絡ください。  
☎043-486-1155(平日:8:30~17:00)



## 検診バスご紹介します

皆さん、検診バスはご存じですか。検診バスには、胸部レントゲン・胃部レントゲン・胃胸部レントゲン併用・マンモグラフィー・婦人科・健康測定バスなど様々な種類があります。当院では胃部レントゲン検診バスを所有しており、出張健診の際に活躍しています。



胃部レントゲン検診バスの中は・・・



検査室に着替えて、バリウムを飲みます。



車内にはレントゲン機器があります。



レントゲン技師の操作スペースもあります。

検診バスは出張健診で利用され、健診スタッフと共に企業へ出向きます。企業の会議室などを会場として採血や各種測定・検査を行い、バス内で胸部・胃部のレントゲン撮影を行っています。出張健診は平日休むのが難しい方、医療機関へ出向く必要がないことなどから、多くの企業で利用されています。

出張健診をご希望の企業さんは当健診センターまでお問い合わせください。



## 栄養科通信

### 防災の日 ~災害備蓄品を準備しよう~

9/1は防災の日です。この日は関東大震災の発生した日であり、台風が到来する時期でもあるため、地震・水害等に対する心構えをするために創設されました。防災の日には、災害についての知識を深めるため、災害に対応した訓練や、防災知識を知るためのイベントなどを開催しています。お近くのイベントに参加してみたい方がですか。

今回は災害時に準備しておくよい食品について紹介します。災害直後はガス・水道・電気などのライフラインは止まってしまう。支障物資もすぐに届くとは限りません。食事に手回しをかけるため、開けてすぐに食べられる缶詰やレトルト食品、飲料水を準備しておきましょう。災害の規模が大きい場合、ライフラインの復旧も遅くなるため、1週間分の食品・飲料水を備えておきましょう。

災害発生後は野菜・果物類の入手が困難になるため、ビタミン・ミネラルが不足しがちです。野菜ジュースやフルーツの缶詰、ゼリーなどで補うことができるので、一緒に準備しておくとい良いでしょう。

また、災害備蓄品は、しまいでんじりや賞味期限が過ぎてしまうため、普段の食事にも活用し、新しく買い足すようにしましょう。缶詰を使用したメニューを紹介します。皆さんも災害が発生する前に準備しておきましょう。

### 白菜ツナ和え (4人分)

#### 材料

- ツナ缶(70g入り).....1缶
- 白菜.....1/8個(300g)
- 塩.....小さじ1/2
- ☆ポン酢・ゴマ油・白すりごま.....大さじ1
- ☆和風顆粒だし.....小さじ1/4

#### 作り方

- ①白菜の根元を切り落とし、5mm幅に切る。
- ②ボウルに入れて塩を振ってもみ、15~20分ほどおき、しぼる。
- ③別のボウルへしぼった白菜、ツナ缶、☆を入れて混ぜる。

#### 【栄養成分(1人分あたり)】

- ◎エネルギー: 36kcal ◎たんぱく質: 1.4g ◎脂質: 2.0g
- ◎炭水化物: 2.4g ◎食塩相当量: 1.5g

管理栄養士 秦野 真希

聖隷

9月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Sep.1.2022  
発行者/鈴木 理志

vol. 218



9月1日は防災の日です。当院でも非常食や発電機などの災害対策、消防署と連携した訓練などを行っています。

- \*薬剤科からのお知らせ/コミュニティケアセンター
- \*マイナンバーカードの保険証利用について/外来を受診される方へ
- \*検診バスご紹介します
- \*食べる量が減ってきていませんか
- \*各科外来担当および診療内容
- \*不眠症(1)入眠障害
- \*防災の日~災害備蓄品を準備しよう~



愛をテーマに、継続とともに  
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/

