

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
TEL (083)923-8811 FAX (083)932-2477
URL <http://sasaki-geka.jp/>

インフルエンザ予防接種について

今年2017-2018シーズンは、国内では早くも9月4日にインフルエンザウイルスの感染者が確認されており、昨年同時期に比べ5.7倍多かったとされています。山口県内では昨年度より6日早く、10月11日に周南市の認定こども園でインフルエンザの集団発生が確認されています。山口市内での集団発生はまだ確認されていませんが、第36週(9月4日~9月10日)には感染者が確認されています。

このような状況から、今シーズンはインフルエンザの流行が早く始まりそうなので、早めの予防・対策が大切となります。

インフルエンザを予防する策として、「予防接種」は多くの方が受けられています。予防接種を受けたからといって、インフルエンザにかからないということはありませんが、かかりにくかったり、重症化せずに比較的軽い症状で済むのが予防接種の利点です。

厚生労働省の発表によると、今シーズンのインフルエンザワクチンの供給量は、昨年度に比べ約1割減となっています。また、インフルエンザウイルスの抗体ができるまでに接種してから1~3週間程度かかり、その効果は約5ヶ月間持続するとされていますので、流行する時期にしっかりと抗体ができるよう、早めの予防接種をお勧めします。

65歳以上の方は公費負担があります。山口市民は1回1,460円で接種できます。平成29年度の接種期間は、10月2日(月)から平成30年2月28日(水)までとなっています。

接種料金など詳しいことは、当院又は各市町担当課までお問い合わせください。



インフルエンザ予防接種期間 平成29年10月2日(月)~平成30年2月28日(水)

	65歳以上	13歳以上65歳未満
費用	1,460円/回(山口市民の場合) 居住する市町により、費用が異なります。	4,000円/回
回数	1回 (2回目をご希望されるときは、4,000円)	1回

インフルエンザ予防接種をご希望の方は、電話(083-923-8811)又は当院受付で、ご予約をお願いいたします。

60歳から64歳までで、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方あるいはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)により免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方は、補助の対象になります。

障がいの程度は、身体障害者手帳または医師の診断書により確認させていただきます。



お医者さんの上手なかかり方

1 「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」は、日常の診察や健康管理を行ない、適切な対処をしてくれる身近なお医者さんです。日頃から病気や服薬についてきちんと相談・報告し、信頼関係を築くことが大切です。



「かかりつけ医」のメリット

- ① 継続的に診察し、病歴や体質を把握しているため、体調の変化などにすばやく対処してもらえます。
- ② 必要に応じて、適切な医療機関や専門医を紹介してもらえます。
- ③ 大病院に比べ、待ち時間が短く、じっくり診察してもらえます。
- ④ 健診結果をもとに生活習慣改善などのアドバイスしてもらえます。

「かかりつけ医」を選ぶポイント

- ① 自宅などから近く、通いやすい場所が便利です。
- ② 総合的な診断ができ、担当医師が変わらない開業医が適任です。
- ③ 気軽に相談ができ、説明が分かりやすいなど医師との相性も重要です。
- ④ ほかの医療機関や介護施設とのつながりが深い方が安心です。

2 きちんと「かかりつけ医」に尋ねましょう

病気の内容、検査目的や治療方法・期間、費用などを医師に尋ねることは、決して失礼ではありません。きちんと納得いくまで質問し、十分な説明を受けたうえで、医師の指示を守りましょう。また、体調に異変を感じたときは、早めに相談しましょう。

3 大病院には「かかりつけ医」の紹介で受診しましょう

紹介状なしで大病院(特定機能病院及び一般病床500床以上の地域医療支援病院)を受診すると、初診料に特別料金が加算されるなど、医療費が割高になる場合があります。また、大病院は待ち時間が長かったり、安易な受診は、高度な医療が必要な患者様の治療を妨げることになったりもします。

4 「はしご受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、医療機関を変えるごとに初診料や検査費用がかかり、同じような検査や薬を処方されることもあるため、医療費や時間が必要以上にかかります。治療について疑問や不安がある場合には、他の医療機関を受診する前に医師に相談することが大切です。

5 「かかりつけ薬局」を持ちましょう

薬局では、調剤した個人の薬歴、アレルギー歴、体質、副作用などを記録し、一定期間保存しています。複数の医療機関を受診しても、「かかりつけ薬局」を持つことで、重複処方や飲み合わせをチェックしてもらえるので、薬のもらい過ぎや副作用の危険を防ぐことができます。また、小さな疑問や薬の飲み忘れ、飲み残しなどについて、気軽に相談することができます。

佐々木外科病院には「開放病床※」があり、「かかりつけ医(登録医)」と連携し、診療を行なっています。

※「開放病床」とは、病床の一部を地域の診療所の「かかりつけ医」に開放し、当院の医師と共同して診療を行なうことができる病床です。入院中でも、「かかりつけ医」の診療を受けることができます。



今が旬！きのこ



秋の味覚の代表的なものと言えばきのこ。噛みごたえがあり満腹感を得るだけでなく低カロリーで食物繊維、ビタミンなどの栄養が高い特長があります。全般に味にくせがなく和・洋・中いろいろな料理にあいます。



しめじ

100gあたり18kcal
食物繊維0.8g



日本人に不足がちな必須アミノ酸の一種「リジン」が含まれており、たんぱく質の吸収がよいです。

エリンギ

100gあたり24kcal
食物繊維4.3g



エリンギの食物繊維には不溶性食物繊維が多く、便秘の解消はもちろん、腸の中の掃除をしてくれます。

まいたけ

100gあたり16kcal
食物繊維1.4g



免疫力を高めるβグルカンが豊富です。βグルカンは食物繊維の一種で、がん細胞の増殖を抑える働きがあります。



きのこを使ったいろいろな料理



ペペロンチーノ（3種類のきのこ入り）



豆腐のきのこあんかけ



根野菜とまいたけのみそ汁



なめこ和え



きのこと小松菜のお浸し

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

きのこ類全般には、ビタミンDが多く含まれています。栄養素をより多く吸収するためには、炒めたり、天ぷらにしたり、細かく刻んでハンバーグなどの肉だねに混ぜれたりすれば、肉の脂身により吸収が高まる上、かさが増し、満腹感も得られます。



「年末年始」休診のお知らせ

年末年始の診療は右記のとおりです。

なお、急患の方は、この限りではありません。



年月	日	曜	午前	午後
平成29年 12月	29	金	診療	診療
	30	土	休診	休診
	31	日	休診	休診
平成30年 1月	1	月	休診	休診
	2	火	休診	休診
	3	水	休診	休診
	4	木	10時より診療	
	5	金	診療	診療

アンケートの実施について

佐々木外科病院サービス委員会では、11月上旬に入院患者さま、中旬に外来患者さまを対象にして、患者様満足度アンケートの実施を予定しています。

医療サービス向上のため、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。



患者相談窓口についてのお知らせ

患者相談窓口では、患者様や家族様からの様々なご相談やご意見をお受けし、その内容に応じて、関係部署と連携し、解決に向けてのご支援をさせていただきます。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室(電話 083-923-8817)

お知らせ

地域医療連携室は佐々木外科病院1階事務室内に移動いたしました。

地域医療連携室に御用の方は、お手数ですが佐々木外科病院1階受付へお越しく下さい。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

佐々木外科病院基本方針

1. 急性期病院として、急病にはいつでも(365日・24時間)受診できる病院を実現します。
2. 良質な医療の提供のため、医療設備の充実を図るとともに、より高い知識と技能を修得します。
3. 職員は相互に協力してチーム医療を行い、患者サービスの向上に努めます。
4. 患者様に必要かつ最適な医療が受けられることを第一に考え、患者様を中心とした地域医療機関との連携を行います。