おさふねクリニック

通信

VOL. 9
2008年12月

特集 ゆうゆう会ヘルシー食事会が開催されました

平成20年11月16日（日）、めっきり秋らしくなり良い季節となりましたので、親睦と勉強会を兼ねヘルシー食事会を開催いたしました。ゆうゆう会会員の皆様、ご家族会員様、おさふねクリニックスタッフも含め多くの参加がありました。

ヘルシー食事会場「紅葉（もみじ）」

「うちの食事と比較できたわぁ。」
「工夫すれば、こんなにおいしい食事ができるんじゃなぁ～。」

エネルギー	620kcal	たんぱく質	27.5g
脂質	17.2g	炭水化物	83.6g
食塩	4.8g	食物繊維	5.6g

食後ウオーキング会場「長船美しい森」

「食後の運動は気持ちがええなぁ～。」

おさふねクリニック ゆうゆう会に入会しませんか？

当院では、日本糖尿病協会傘下の糖尿病患者会「ゆうゆう会」を結成しました。当院のスタッフと一緒に会員となり、正しい知識を身につけそして実践し、いろいろなイベントを通じお互いのつながりを深めるのが目的です。
ご本人様年会費　2,400円（家族会員は無料です）

教室にっき

11月13日（木）、「糖尿病患者座談会」を開催しました。

5名の糖尿病患者様に、普段の生活のご様子や食事で工夫していること、運動の仕方などをお話ししていただきました。

質疑応答では、「検査の値は今どのくらいですか？」「体重は以前どのくらいだったのですか？」「こんな悩みがあるのですが･･･。」など、質問が飛び交い、積極的にご自身の生活に取り入れようという意識が感じ取られました。

参加された皆様にとって、とても有意義な時間だったのではないでしょうか。

参加者募集中！

12月11日（木）　メタボリックシンドローム　「年末年始、どうしたら誘惑に勝てる？！」

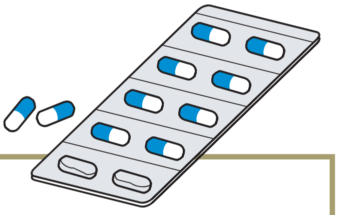
（時間は午後3：00～4：00です）

テーマは変更になる場合があります。ご了承ください。詳しくはスタッフへお問い合わせください。

けんこう
ワンポイントアドバイス

今月のテーマ

薬の飲み方



薬はお茶で飲んではいけない？

これは誰しもが一度は耳にしたことがある言葉ではないでしょうか？
しかしこれはいわゆる俗信で、こうした俗信が生まれたのは一昔前に「貧血用の鉄剤は、お茶と一緒に飲むと効果がない」と言われたからです。

お茶に含まれるタンニン酸には、鉄分とくっつく性質があります。タンニン酸と鉄分がくっつくと吸収されにくくなり、増血の効果がなくなってしまいます。しかし実際には、家庭で飲んでいる緑茶程度では、それほどの弊害は現れません。
薬が進歩してきた最近では、鉄分とタンニン酸がくっつかないような工夫がなされているのがごく一般的のようです。

影響がある薬もあります

一方、胃腸薬はお茶に含まれるカフェインによって影響が出る場合があります。
カフェインには、胃酸の分泌を促進する効果があります。そのため、解熱剤、鎮痛剤などの胃腸障害の強い薬剤を一緒に服用すると、副作用が増強されることが考えられます。
また、胃酸が増えることによって胃の中の酸度が高くなり（pHが低くなり）、薬によっては吸収に若干の影響を与えることがあるかもしれません。

薬は水で飲むことが原則ですが、水がない場合はジュース（柑橘系、特にグレープフルーツジュース）でもほとんどの薬は影響がありません。
しかし、高血圧の薬や一部の薬（抗生物質）はジュースで分解されたり、吸収されにくくなったりします。
胃腸薬も果汁の酸で効果が悪くなることもあるので、お茶と同様に避けたほうがよいとされています。

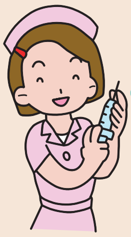
やっぱり水が安全！

とはいえ、薬を飲む場合は水が手元にあるのであれば、水あるいは白湯と一緒に飲むのが一番です。
市販の薬であれば、付属の注意事項をよく読んで、その指示に従って薬を飲むようにしましょう。

臨床研究のご報告

当院では積極的に臨床研究を行っており、学会や研究会で報告しています

「リウマチ治療のポイントと当院での取り組み」
中村明彦　中田淳子
リウマチ治療勉強会　津山市（津山鶴山ホテル）
平成20年11月13日



インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

予約制ではございませんので、ご希望の方は
診療時間内にお越し下さい。

中学生未満の方	・・・	1800円（1回につき）
65歳未満の方	・・・	2800円
65歳以上の方	・・・	瀬戸内市　2000円
		岡 山 市　2000円
		備 前 市　1600円
		赤 磐 市　1800円

年末年始休診のおしらせ

12月31日（水）～1月4日（日）は、
休診とさせていただきます。

12月の医師出張予定・・

6日（土）　・・・　午後より副院長不在

8日（月）　・・・　午後18時より院長不在

16日（火）　・・・　午後より院長不在

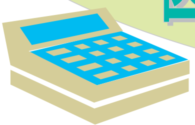
12月3日～9日は「障害者週間」です

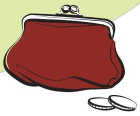
以前は身体障害者の週間でしたが、現在は三障害者（身体・知的・精神）が一緒に力を合わせていくよう法律が改正されました。

我が国は、国民誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う「共生社会」を目指しています。このような「共生社会」は、国民一人一人がそれぞれの役割と責任を自覚し、主体的に取り組むことによりはじめて実現できるものです。

障害について理解し、日常生活での配慮や工夫をしてみることにより、障害のある方の社会参加の機会は随分と広がることになるのです。そのような「心の身だしなみ」を身につけた生活について、あなた自身にできることをこの機会に考えてみませんか。

医療費が高額になったときは高額療養費の申請をしましょう





医療費の自己負担限度額が高額になったとき、加入している健康保険に申請して認められれば、限度額を超えた分が、あとから支給されます。

＊ 70歳未満の方の場合

所得区分	1ヶ月あたりの自己負担限度額	4回目以降
上位所得者	150,000 円＋（総医療費 -500,000 円）×1%	83,400 円
一般	80,100 円＋（総医療費 -267,000 円）× 1%	44,400 円
低所得者（住民税非課税）	35,400 円	24,600 円

- ひとつの世帯で、同じ月内に医療費の自己負担額2万1000円以上が2回以上あったとき、それらの額を合算して、合計で自己負担限度額を超えたときは申請で戻ってきます。
- 上位所得者とは、おおむね月収53万円以上（年間の総所得金額等が600万円以上）の世帯となります。
- 高額療養費の計算方法は1人につき、同じ医療機関ごとに、同じ診療月内で、入院・外来別、医科・歯科別に計算、複数の診療科がある病院では診療科別に計算します。

＊ 70歳以上の方の場合

	負担割合	外来（個人ごと）	外来＋入院
現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円＋（総医療費－267,000）×1%
一般	1割	12,000円	44,400円
住民税非課税世帯	1割	8,000円	24,600円　（低所得 II）
			15,000円　（低所得 I）

- 低所得 I …世帯員全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費、控除を差し引いたときに0円となる方。（年金収入のみの方は80万円未満の方）
- 低所得 II …世帯員全員が住民税非課税で、低所得 I に該当しない方。
- 70歳未満と70歳以上の方が同じ世帯にいる場合世帯合算できますが、後期高齢者医療受給者の方は除かれます。
- 現役並み所得者の方は4回目以降の外来＋入院の限度額が44,400円になります。

H20年11月末現在

高額療養費の時効は2年です。

自己申請となりますので、該当する方は申請漏れのないよう気をつけてください。

申請には保険証、預金通帳（郵貯銀行を除く）、認め印、領収書（後期高齢者医療の方は不要）が必要となります。

その他ご質問は、医療ソーシャルワーカー　次田までどうぞ

管理栄養士
横山さんの健康レシピ

この時期にもってこい！焼き鳥

寒くなると暖かい熱燗が恋しくなりますね。
しかし、お酒が先行すると肝臓が壊れやすくなります。
そこでお勧めは焼き鳥！良質のたんぱく質・美肌効果のあるコラーゲンたっぷりの鶏肉に、胃での消化を助けたり体を温め発汗作用のあるねぎや、ミネラル・繊維に富んだしいたけを串刺しにして焼き鳥にして、お酒のお供にどうぞ。

【栄養量】

エネルギー	153kcal	カリウム	553mg
たんぱく質	19.3g	リン	232mg
脂質	3.8g	食塩	0.9g
炭水化物	10.6g	食物繊維	2.8g

つまみを食べながら
ゆっくりお酒を適量飲んで
楽しんでくださいね！！

☆ 材料 1人分 ☆

鶏もも肉 …………………… 90g
しいたけ …………………… 3枚
根深ねぎ …………………… 30g
竹串 …………………… 3本
日本酒 …………………… 少々
生姜 …………………… 少々

【A：たれの分量】
醤油 …………………… 5ml
砂糖 …………………… 3g
日本酒 …………………… 2ml
みりん …………………… 4ml
だし汁 …………………… 10ml

☆ 作り方 ☆

① もも肉は一口大に切り、おろし生姜とお酒に漬け込んで軽くもんでおく。
② しいたけは半分に切る。
③ ねぎは4cmぐらいに切る。
④ 竹串にしいたけ→肉→ねぎ→肉→ねぎ→しいたけの順で刺していく。
⑤ バットに串を並べて、Aのたれに20～30分位漬け込む。
⑥ お好みで、フライパンに油をひいて焼いても良いし、焼き物器で焼いても良い。
途中でたれに何度か漬けながら焼くとよい。