

# ほほえみ



第 98 号

2016.3.5 発行

特定医療法人 録三会

美濃加茂市 太田町 2825

太田病院 Tel 0574-26-1251

クリニック Tel 0574-26-2220

中部台ケアセンター Tel 0574-23-1155

更紗 Tel 0574-23-1011

ディサービス 和 Tel 0574-24-0753

## \* 診療報酬改定のお知らせ \*

平成28年4月1日に厚生労働省による診療報酬改定が行われるため、同じ治療内容でも、患者様のご負担金が変わる場合がございます。何卒ご理解ご了承ください。

ご不明な点がございましたら、受付窓口へお尋ねください。

### ★ 診療報酬改定とは ★

2年に1度、治療内容、検査等の内容毎に厚生労働省による価格改定が行われます。医療機関は、患者様に対して行った診療行為を基に、治療費を請求させていただいております。全ての価格が変わるわけではなく、医療情勢、重点課題に関する内容が、一部変更となります。



### 医療費が高額になる場合は

### 限度額適用認定証をご提示ください。

病気、怪我による保険診療を受けられる場合、治療内容によって負担金が高額になることがあります。70歳以上75歳未満の方は、保険証と高齢受給者証を病院窓口へ、70歳未満の方は保険証と限度額認定証を共に病院窓口へ提示して頂くことにより、1ヶ月の窓口負担額が法定自己負担限度額までとなります。



70歳未満の方で、国民健康保険に加入されている方は、各市町村役場の国民健康窓口へ、それ以外に加入されている方はお勤め先の担当者に確認をしていただき、保険の限度額認定証を申請してください。負担額は、患者様の所得によって変わります。

ご不明な点がございましたら、受付窓口へお問い合わせください。

\* 保険外自費分は自己負担限度額に含まれませんので、ご了承ください。

### ☆☆☆ 中部台ケアセンター イベント情報 ☆☆☆

3/15 (火) アロハの日 関辻屋様による踊り

3/16 (水) ドッグボランティア

3/22 (火) お楽しみ会 内田流 実華社中による日本舞踊



# ..\*花粉症対策\*..

## ◆ 花粉症とは？ ◆

花粉症とは、冬を除くすべての季節に発症する可能性があります。春は樹木の花粉、夏はイネ等の単子葉植物の花粉、秋は雑草の花粉が多く発生します。

花粉の時期になると、「くしゃみ、鼻水、鼻づまり、涙」等の症状に悩まされる方が、多く見受けられますが、これは花粉に対して人間の身体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。花粉が花や眼に入ると、体が花粉を外に出そうとするために「くしゃみ」で吹き飛ばし、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとします。



家族や近親者にアレルギー体質の人がいる場合は、遺伝の影響で花粉症になりやすくなります。

## ◆ 花粉の種類と時期(東海地区) ◆

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
スギ		→	→	→						
ヒノキ			→	→	→					
ハンノキ属	→	→	→	→	→					
コナラ属				→	→					
ヨモギ									→	→
ブタクサ								→	→	→
カナムグラ								→	→	→
イネ科				→	→	→	→	→	→	→

## ◆ 花粉を付着させないようにしましょう ◆

### ① 室内や車の中へ侵入させない

服はなるべく花粉が付きにくい素材を選び、家に入る前は玄関先で衣服や髪、カバンなどについて花粉を払うようにしましょう。自動車を使用する際は、通風口は閉じるようにしましょう。

### ② うがい・手洗いの徹底

体内に入った花粉を、うがいで外に追い出すことができます。目・鼻を洗うと効果的です。



### ③ メガネとマスクで顔を防備

花粉症の症状が最も多いのが、目・鼻・のどです。これらの部位を花粉から守るために、マスクやメガネを着用しましょう。



### ④ 髪につく量を減らす

髪が長いとたくさんの花粉がついてしまうため、髪を小さくまとめるか、帽子を被って外に出ましょう。

## ◆ 花粉症に効く食べ物 ◆

### ① ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、善玉菌を増加させて腸内に悪影響を及ぼす物質を除去し、腸の粘膜を健康な状態に回復させる作用があります。花粉症の原因の一つに腸内環境が影響しているため、アレルギー症状にも有効とされています。



食花粉の飛散が始まる前から習慣的に摂りいれるようにするのがお勧めです。

### ② レンコン



レンコンは、タンニン、ビタミンC、ムチン、ポリフェノールを含んでいます。タンニンは、止血と消炎を促し、ビタミンC・ムチンは粘膜を健康な状態に保ち、ポリフェノールには抗酸化作用があります。

レンコンの汁にムチンが含まれるため、汁を鼻の粘膜に直接塗ると、粘膜の炎症を抑え、鼻づまり解消につながります。

## ♥ ハーブティーでおしゃれな対策を♥



ハーブ類には、抗アレルギー作用を含むものが多数あり、花粉症対策に効果的です。リラクゼーション効果もあるため、倦怠感、イライラなどにも効果があります。

1日に2~3杯、少しずつ飲むのがお勧めです。お洒落な雰囲気味わいながら、花粉症対策を試みませんか？

### ○ カモミール (全体的な症状)

花粉症対策に最も効果的なハーブです。

カモミールに含まれるアズレン誘導体という物質が胃の粘膜を修復します。

\*キク科アレルギー(ブタクサ・ヨモギ)の方は、避けてください。



### ○ ペパーミント (鼻づまり)

ミントポリフェノールが、スギ花粉による花粘膜の腫れを防ぎます。

### ○ ネットル (鼻づまり・目のかゆみ)

緑茶のような干し草の香りがするハーブです。ビタミンC、鉄分、マグネシウム、ケルセチンなど、体に必要な栄養分が豊富に含まれています。



### ○ アイブライト (目のかゆみ・鼻水)

「目が輝くようにきれいになる」という意味でつけられたそうです。名前の通り、昔から目の万能薬として使用されており、疲れ目、充血改善にも効果があります。

# ☆4月1日より

## 整形外科の外来担当が変わります☆

		月	火	水	木	金	土
午前	第5診察室	渡邊友純	渡邊友純	/	/	/	土 整形外科医 3名*
	第6診察室	佐々木智浩	尾下英史	佐々木智浩	尾下英史	尾下英史	
	第7診察室	佐々木 晃	佐々木智浩	佐々木 晃	渡邊友純	佐々木 晃	
午後	第5 第6 第7 診察室	渡邊友純	尾下英史	佐々木智浩	渡邊友純	整形外科医 1名	/
		整形外科医 1名	/	/	/	/	

\*土曜日 午前 佐々木 晃 (第2・第3・第4) 尾下英史 (第1・第3・第4・第5)  
佐々木智浩 (第1・第2・第4・第5) 渡邊友純 (第1・第2・第3・第5)

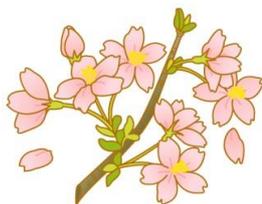
### ☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

- 尾下英史 医師 3/10(木)～3/16(水) 午前・午後診療  
代診：3/10(木) 午前 佐々木智浩 医師  
3/11(金) 午前 佐々木智浩 医師  
3/15(火) 午後 渡邊友純 医師
- 佐々木裕茂 医師 3/11(金)～3/14(月) 午前・午後診療
- 佐々木恵美子 医師 3/11(金)～3/14(月) 午前・午後診療
- 渡邊友純 医師 3/19(土) 午前診療：代診 佐々木智浩 医師
- 佐々木智浩 医師 3/26(土) 午前診療：代診 渡邊友純 医師
- 佐々木英 医師 4/9(土) 午前診療



\*休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板で  
ご確認ください。

ご迷惑をお掛けしますが、よろしく申し上げます。



あとがき 3月に入り、季節は春に差し掛かりましたが、朝晩はまだ  
まだ冷え込みますので、体調管理には十分気をつけて下さい。  
次号の発行は、5月6日の予定です。 経営企画室