

# お うた 水脈の詩 45号

2023年4月発行

発行人 センター長 酒徳光明  
発行 南島メディカルセンター  
編集 広報委員会  
編集協力 TCK Nagoya Inc.

## 南島メディカルニュース

水脈(みお)とは、河川や海で、船の通ったあとに残る泡や水の筋。航跡。古いことばで、万葉集でも歌われています。



### 令和5年3月 導入しました 腰椎大腿骨密度測定装置

最近、高齢化社会に伴い急増しているのが「骨粗鬆症(こつそしょうしよう)」で40歳くらいから年齢とともに発症しやすくなり、70歳以上では3人に1人が骨粗鬆症になっています。骨粗鬆症とは、骨の量が減って弱くなり骨折しやすくなる病気のことで、骨粗鬆症自体では骨がもろくなるだけ

## TOPICS 骨年齢を調べませんか？

なので痛みはありませんが、転ぶなどのちょっとした刺激で骨が折れやすくなります。太ももの付け根の骨折がきっかけで寝たきりになり、要介護状態になる方も多く社会問題にもなっており、高齢者では特に注意したい疾患の一つです。

骨折が生じやすい場所は次の通りです。

- ① 背骨
- ② 太ももの付け根の骨
- ③ 手首の骨
- ④ 腕の付け根の骨

背骨が体の重みでつぶれることを「圧迫骨折」といい、圧迫骨折が生じて「単なる腰痛」としてつい様子をみてしまうこともあり、注意が必要です。

高齢化社会が進む上で「いかに健康な状態で長生きできるか(健康寿命)」は非常に大切で、骨粗鬆



症を予防し骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばしイキキとした人生を長く過ごすのに欠かせないポイントだといえます。

このたび当センターでは、骨粗鬆症の代表的な検査である骨密度測定装置を更新しました。測定開始から終了まで約3分と短時間で(これまでは15分程度)、またX線照射は、少ない線量で検査が可能となります。

骨粗鬆症を早期に見察するためには、骨年齢を調べてみてはいかがでしょうか

お問合せ先

事務所総合受付

0596-72-0001

|                  |            | 診療担当医 |                |     |          |    | 4月1日現在 |
|------------------|------------|-------|----------------|-----|----------|----|--------|
| 診療科目             |            | 月     | 火              | 水   | 木        | 金  |        |
| 内科               | 午前         | 伊藤    | 伊藤<br>宮崎(町立病院) | 伊藤  | 上杉(町立病院) | 伊藤 |        |
|                  | 午後         | 伊藤    |                |     |          | 伊藤 |        |
| 消化器内科(内視鏡)外科     | 午前         | 酒徳    | 酒徳(胃カメラ)       |     | 酒徳(胃カメラ) | 酒徳 |        |
| 整形外科             | 午前(予約制)    |       |                | 式田  | 式田       |    |        |
|                  | 午後(予約制)    |       |                | 式田  | 式田       |    |        |
| 眼科(受付は11:00まで)   | 午前         |       |                | 代務医 |          |    |        |
| 脳神経内科(毎月1回)      | 午前・午後(予約制) |       |                |     | 小久保      |    |        |
| 泌尿器科(第2・4金曜 予約可) | 午前         |       |                |     |          | 岩本 |        |

### 時刻表(お迎え時間) ※平日のみ運行

4月3日現在

#### 南島メディカルセンター

#### 送迎バス運用一部変更について(令和5年4月3日より)

令和5年4月3日(月)より、当センターの送迎バスの運用を以下の通り変更します。皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご了承の程宜しくお願いいたします。

#### 阿曾浦方面 → 南島メディカルセンター(月～金曜日)

| 地区 | 阿曾浦    | 阿曾浦     | メディカル |
|----|--------|---------|-------|
|    | (バス停前) | (合同ビル前) | センター着 |
| 時間 | 8:20   | 8:25    | 8:35  |

- ①お迎え時間は、各地区とも月曜日～金曜日まで同じ時間です。
- ②送り時間は、11:30前後です(患者さまの診察状況により前後します)

#### 古和浦方面 → 南島メディカルセンター(月～金曜日)

| 地区 | 古和浦      | 方座浦     | 村山       | 神前浦    | 河内        | 東宮奈屋浦  | 贄浦     | メディカル |
|----|----------|---------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|    | (役場出張所前) | (漁協市場前) | (JA南島西前) | (バス停前) | (旧JA出張所前) | (バス停前) | (バス停前) | センター着 |
| 時間 | 9:03     | 9:10    | 9:15     | 9:25   | 9:28      | 9:37   | 9:42   | 9:45  |

※古和浦・神前浦では、『南島西巡回おむかえバス』との乗り継ぎが可能です。

**編集後記**  
人の判断が基本となり、新型コロナウイルスの感染が国内で初めて確認されたから3年以上経ち、マスクの着用は個人間の協力をお願いいたします。



NANTOU MEDICAL NEWS

### 南島メディカルセンター

三重県度会郡南伊勢町槌柄浦1番地1

医療機関併設型 小規模老人保健施設 水脈の郷

Tel :0596-72-0001 Fax :0596-72-2312

訪問看護ステーション あじさい / 居宅介護支援事業所

Tel :0596-72-4000 Fax :0596-72-4001

# オンライン資格確認についてQ&A

南島メディカルセンターでは、マイナンバーカードを利用したオンライン資格確認を、令和5年3月より導入しています。ここでは、オンライン資格確認とマイナンバーカードについて説明していきたいと思えます。

## Q1 オンライン資格確認とは？

A 医療機関や薬局窓口でマイナンバーカードのICチップにある電子証明書、または健康保険証の記号番号により、オンライン上で個人の医療保険の資格情報の確認をすることです。

## Q2 オンライン資格確認のメリットとは？

A ・今までは、転職や引越しをする度に保険証の作成や更新が必要でした。引越しや転職、結婚をしても、健康保険証の発行を待たずに、保険者での手続きが完了次第、マイナンバーカードで医療機関・薬局を利用できます。

・限度額適用認定証は事前申請が必要でしたが、オンライン資格確認を使用することによって事前申請は不要となります。

## Q3 マイナンバーカードを持っていないばすくりに利用出来ますか？

A マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、あらかじめマイナンバーで初回登録をすることです。保険証として利用できます。初回登録をしていない場合でも、受付窓口においてカードリーダーによる認証または4ケタの暗証番号による認証を行うことで初回登録ができます。

## Q4 マイナンバーカードを受付窓口を持っているばいいですか？

A 受付窓口においてカードリーダーにマイナンバーカードを置いて、顔認証により本人である



間違いのないかを確認します。それができない場合は、スタッフによる目視や、4ケタの暗証番号の入力で本人確認を行います。

## Q5 今までの保険証を持ってきた場合はどうしたらいいですか？

A 保険証が有効であれば、その保険情報を取ることができます。引き続き、健康保険証で受診できます。オンライン資格確認について、わからないことがあれば、受付窓口の事務員にお声を掛けてください。

# 訪問診療を再開いたしました



南島メディカルセンターでは令和4年11月より訪問診療を再開いたしました。

訪問診療とは、通院が困難な方、病院退院後に自宅で療養されたい方、最期まで住み慣れた家でご家族と一緒に過ごされたい方に対し安心して診療が受けられるように、医



師があらかじめ立てた診療計画に基づき、定期的(月1〜2回)にご自宅を訪問します。状態によって、採血・検尿などの各検査、内服薬の処方、注射、点滴などの治療を行います。ケアマネジャーや訪問看護師と連携し、患者さまご家族さまのご希望に沿った在宅療養が送れるよう提案も行います。

訪問診療対象者は、現在のところ、当センター退院後の方が対象ですが、今後は対象範囲を広げていく予定です。

# 必見 自作DVDプレゼント!!

## 運動不足 気になりませんか

運動不足解消、ケガをしない身体づくりを目指して効果的な運動をしませんか？  
理学療法士がまとめたDVDをプレゼントします。

自分で、仲間で、イベントで、と活用方法は自由です。



お申込みは、リハビリ室まで  
☎ 0596-72-0001  
mail : info@nah.miekosei.or.jp

# 「患者さま相談窓口」を開設しました

地域の皆さまが、安心して医療・介護を受けていただくことができるよう、相談窓口を設置しました。

病気やケガ、入院や退院後の生活などの不安や悩みなど様々な質問・ご相談に対応いたします。

当センターにかかりつけの患者さまはもちろん、患者さまのご家族やこれから受診を考えている方などごなたでも相談可能です。お気軽にご利用ください。

## 相談例

- どの病院、どの科を受診したらよいか
- 受けた治療の内容や説明に疑問がある
- 職員の対応に不満がある
- 入院費用についてききたい
- 介護保険制度を詳しく教えてほしい
- 在宅医療や介護サービスを受けたい
- 健康診断(人間ドック)の結果や予防接種に関して相談したい など

※秘密は厳守します。  
※相談される方が不利益を受けることはありません。

お気軽にご相談ください

受付時間  
平日 8時30分～16時30分

担当者  
看護師長 中目悦子(なかのめえつこ)

お問合せ先  
患者さま相談窓口 電話:0596-72-0001

e-mail info@nah.miekosei.or.jp

※直接お越しいただく場合は、受付窓口にてお声掛けください。



# 季節の食材で 春の味覚 レシピ



今号の食材 ひじき♪  
ひじきといえば煮物のイメージがあると思いますが、マリネにしてさっぱりと食べるのもおすすめです!今回は、当センターのある南伊勢町でも、春に収穫時期をむかえるひじきを使った料理をご紹介します。当センターでも提供しているひじきマリネは、調理員もおすすめのメニューです!ぜひお試しください。

## ひじきのマリネ 材料 4人分

- ひじき(乾)..... 20g
- グリーンアスパラ..... 60g
- 人参..... 40g
- ハム..... 40g
- 酢..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ2
- 薄口しょうゆ..... 大さじ1/2
- サラダ油..... 大さじ1

## 作り方

- ①ひじきをたっぷりの水でもどして、お好みの固さに湯がいておき、水を切っておく。
- ②<A>を食べやすい大きさに切り、茹でる。  
(家庭では生のままハムを使用いただいても良いです)
- ③<B>の調味料をボールに入れよく混ぜる。
- ④粗熱がとれたら、全ての材料を混ぜ合わせ出来上がり。  
※味が薄くなるため、調味料を合わせる時、ひじきの水分はしっかり切ってくださいね。