

# か(け)はし

~Vol. 7 2008春~



## 看護フェスティバルのご案内

日程：平成20年5月14日（水）

時間：午後1時～3時30分

場所：コーナン相模原西橋本店 店内

内容：健康相談・介護相談・血圧測定 他



**無料です！**

お気軽にお立ち寄り下さい。看護進路相談も受け付けております

ご存知ですか？

## 75歳以上(一定の障害がある65歳以上)の方へ 後期高齢者医療制度

平成20年(2008年)4月から新しい制度が始まります。

対象者：75歳以上の方全員が対象(一定の障害がある65歳以上の方)

	今まで (平成20年3月)	これから (平成20年4月より)
<b>保険証</b> <small>(受診時に必要なもの)</small>	保険証(国保・健保など) 医療受給者証	1人1枚、新しい保険証が届きます
<b>加入保険</b>	国保・健康保険・共済組合など	全ての方が後期高齢者医療制度に移行
<b>保険料</b>	加入している国保・健康保険・共済組合などに納めます	保険料は被保険者1人ひとりが市(区)町村へ納めます
<b>運営主体</b>	お住まいの市(区)町村	<b>市(区)町村</b> 申請・相談など窓口事務、保険証の引渡しや保険料の徴収 <b>広域連合( )</b> 被保険者の認定や保険料決定など制度の運営
<b>広域連合って?!</b> 後期高齢者医療の事務を行うために、都道府県ごとに区域内の全ての市区町村が加入して設立された地方公共団体です。高齢者の方々のサービス向上に努めます。		
<b>医療費の負担</b>	<b>変わりません！</b> 現行の老人保健制度と同様、一般の方は1割、現役並み所得の方は3割となります。 (保険証には自己負担割合「1割」または「3割」が記載されています)	



# ご存知ですか？



# 薬のこと



薬を飲み忘れたり、指示通りに飲まなければ、薬の効果を得ることができなくなってしまいます。

## \* 主な服用時間 \*

食前・・・食事を摂る20～30分前

食直前・・・食事を摂る直前(5～10分前)

食間・・・食後2時間後。食事と食事の間の空腹時に服用

食後・・・食事を摂ってから20～30分後

食直後・・・食事を摂ったすぐ後

寝る前・・・寝る30分前

起床時・・・起きてすぐ

## 薬の飲み合わせ・食べ合わせ

複数の薬を服用する場合、薬の飲み合わせに注意しなければなりません。同時に飲むと効果がより強くなったり、弱くなったりする事があります。専門的には「薬物相互作用」と言います。お薬は医師・薬剤師により飲み合わせなどをチェックした上で処方決定されます。また、食品でも相互作用が起こる場合があります。二つ以上の医療機関にかかっている場合や健康食品・サプリメントを摂っている方はあらかじめ医師・薬剤師にその旨を伝えるようにしましょう。

## 経口薬を飲むときの注意事項

病気により水分制限が必要な場合を除き、基本的にはコップ一杯くらいの水で飲みましょう。飲む水の量が少ないと食道に薬がつかえて効果が得られなかったり、炎症を起こす恐れがあります。飲みにくい場合は医師や薬剤師に相談しましょう。また、飲んだ薬が食道を通過しやすいように体を起こした状態で服用し、すぐに横になることはできるだけ避けましょう。

## 薬の保存方法

高温や直射日光の当たる場所での保存は避けましょう。医師や薬剤師から保存についての特別な指示がある場合はその指示に従いましょう。医療機関から処方された薬は使い切るのが基本です。残ってしまった分は治療が終了したら捨てましょう。「似たような症状がでた時に飲もう」などと、自分で判断して使用するのはいけません。自分で買った市販薬も同じように直射日光や高温を避けて保存し、使用期限が切れたら速やかに処分しましょう。



# 春・色・ポ・ト・フ



春の野菜はビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高め風邪を予防する効果があります。しかし加熱すると壊れやすいので、加熱する時はスープなどにして汁ごと食べると良いでしょう。

### 【材料(2人分)】

きゃべつ・1/8個(150g) 人参・1/4 じゃがいも・2個(80g)  
たまねぎ・半分 スナップエンドウ・4本 プチトマト・4ヶ  
ウィンナー・4本 水・2.5カップ コンソメ・1ヶ 塩・コショウ・適量

### 【作り方】

きゃべつは芯を残したままくし形切り、人参は5ミリ厚さの輪切り  
じゃがいもは良く洗って皮付きのまま2等分に切り、たまねぎは皮をむいて4等分のくし形切りにします。スナップエンドウは筋を取り  
プチトマトはヘタを取り、ウィンナーは斜めに切り込みを入れます。  
鍋にきゃべつ・じゃがいも・人参・たまねぎ・水・コンソメを入れ火にかけます。沸騰しウィンナーを加えて中火弱の火加減で野菜がやわらかくなるまで煮ます(約15分)さらにスナップエンドウ・プチトマトを加えて軽く煮ます。(約1～2分)塩・コショウで味を調べて、できあがり

かけはし Vol.7 2008.春

発行/相原病院 患者サービス向上委員会  
発行日/2008年4月

〒229-1101 神奈川県相模原市相原5-12-5

医療法人財団 明理会 相原病院  
ホームページ [www.ims.gr.jp/aihara](http://www.ims.gr.jp/aihara)  
TEL : 042-772-3100