

サンクリニック通信

第三十七号

平成二十九年 七月発行 住所 横浜市旭区柏町

★TEL 045-366-6821

病児保育室 サンクリキッズ より

今年の夏は猛暑…
こんなニュースを目にするのも、もう
毎年のことですね。
お子様の体調管理に特に神経を使う
季節です。
食事や睡眠のリズムを崩さず、衣服の
調節や家庭内での室温管理を上手に
行い、暑い夏を乗りきりましょう。

おもいままかな保育をめぐって

小児科と保育室が駅前に移転して、お陰様で1年が経ちました。以前の保育室をご利用のご家族からは「広くなったけれど」「家庭的な雰囲気は素敵ですね」など、ありがとうございます感想をいただいています。スタッフ「同じ期待に添えるよう身を引き締めよう」とめざります。

定員枠を広げることは出来ましたが、同時に予約申込数も増え、相変わらずキャンセル待ちのご不便をおかけすることが多く、心苦しいばかりです。連続利用については一定のルールを設け、出来るだけ公平に予約枠が回転するよう日々努力しておりますので、「どうせ空きがないから…」とめきらめかず、「一度お問い合わせいただけたら」と思います。



目次

病児保育室サンクリキッズより	1～4頁
「気象病」をご存知ですか	5～6頁
CT検査について	7～8頁
高額療養費制度	9～12頁
お知らせ	12頁

夏に気をつけたい病気

夏の三大風邪と呼ばれているのが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）です。

どれもウイルスによる病気なので、抗生物質では効果がなく、治療は対症療法しかありません。

ウイルスは私たちの身の回りに多く存在していますが、それぞれ暑さや寒さ・湿度など、季節によって流行するウイルスも変わります。主に冬はインフルエンザ、そして夏の代表格はこの三大風邪とされています。

サンクリキッズでも、梅雨に入った頃から、これらの病気にかかったお子様をお預かりすることが増えて参りました。

ここではご家庭でできる予防法や対処法をお伝えします。



ヘルパンギーナ

症状 突然の発熱（39度～40度）と喉の痛みから始まります。喉をのぞいてみると、赤く腫れ、水疱が喉の奥に出来ていることもあります。喉の痛みが強いため、子どもは飲んだり食べたりするのを嫌がる場合があります。

対処法

喉の痛みがあって飲んだり食べたりできないと脱水症状が心配です。水分をしっかり摂らせるようにし、かまずに飲み込める、刺激の少ない食べ物にしてあげるとよいかもしれません。

咽頭結膜熱（プール熱）

症状 高熱（39度～40度）が一般的に4～6日程度続き、喉が赤くなって痛みます。目が赤くなって目やにが出たり、頭痛や嘔吐・下痢を伴ったりすることがあります。

対処法 高熱が何日も続くので心配だと思いますが、自然に下がります。赤ちゃんの場合、寒い・暑いサインを見逃さず、手足が熱いようであれば少しクーリング（頭下や腋下を冷やす）をし、冷たければ布団をかけてあたたかくしてあげるなど、体温の調整をこまめにしましょう。
水分をしっかりとらせるようにしてください。喉の痛みと高熱で食欲がなくなることも多いので、ひんやりしたゼリーやスープなど、のどごしのよいものにしてあげるとよいかもしれません。

手足口病

症状 その名の通り、手と足と口とに発疹がみられ、ひとつひとつの水疱がはっきりしています。熱は出ても38℃前後です。時には下痢や嘔吐を伴うこともあります。

対処法 基本的には特に治療せず、自然に治るのを待ちます。
口の中に出来た水疱はしみて痛みますので、食べられないときは口当たりのよいものや味付けの薄いスープなどの飲み物がおすすめです。一度にたくさんではなく、何回かに分けて少しずつあげるのがよいと思います。

予防法はどれも共通で、基本はやはり手洗い・うがいです。また、共通して多いのが便からの感染です。ウイルスは腸内で増殖するので治ってからも1か月程度排出されます。その間は保育園などでも、便の後始末や大人の手洗いの徹底が必要です。同時に、栄養のある食事と睡眠を普段からしっかりととり、体力や免疫力をつけて、ウイルスを寄せ付けない身体を作っておくことも大切です。



病児保育室のご利用をお考えのみなさまへ

（保育士・上野 奈緒美）



***ご利用には事前登録が必要です。（無料）**

普通の保育園等とは違って、病気になって初めて、当日お会いしたばかりのお子様を長時間お預かりさせていただく施設です。安全のためにも病歴や身体状況をあらかじめ把握させていただく必要があります。余裕をもって手続きされることをおすすめします。

***かかりつけ医等の診察が必要です。**

朝起こしたら熱があったから…とって予約だけ取っても、そのままご利用することは出来ません。必ずかかりつけ医等の診察を受けて、書類（第4号様式）に記入してもらい、持参していただく必要があります。詳しくは横浜市・サンククリニックHP等をご確認ください。



既にご登録いただいているみなさまへ

●保育室予約と小児科予約は別です。

保育室の予約はあくまで入室予約です。予約確定しても書類（第4号様式）がない場合は、入室前にかかりつけ医の受診が必要です。小児科受診を希望される方は、保育室予約と同時に小児科予約もしてください。また医療機関受診の際は、書類（第4号様式）を持参してください。

●キャンセルの締め切りは7：30です！！

時間に遅れるとキャンセル待ちの方へ空きの連絡をすることが出来ません。スタッフの手配も無駄になり運営に大きく関わります。（切実です！）

お忙しいのは十分承知しております。

どうぞよろしくお願いいたします。



「三つ」 「気象病」を知っていますか

何年か前の話ですが、普段喘息で通院していた子どもが、旅行中にひどい発作を起こし入院されました。旅行先は信州高原で、入院先は現地の病院です。かなりひどい発作です。人には退院できない状態でしたが、どうしても家族の仕事の都合上、帰らなければならぬと希望されられました。すると、高原では重度の発作だったものが、ふもつまで下りてきたら、J タッチよくなったそうです。当時、その話を聞いて、喘息でこの頃はまさに気圧の変化が如実に関係する病気だと納得しました。

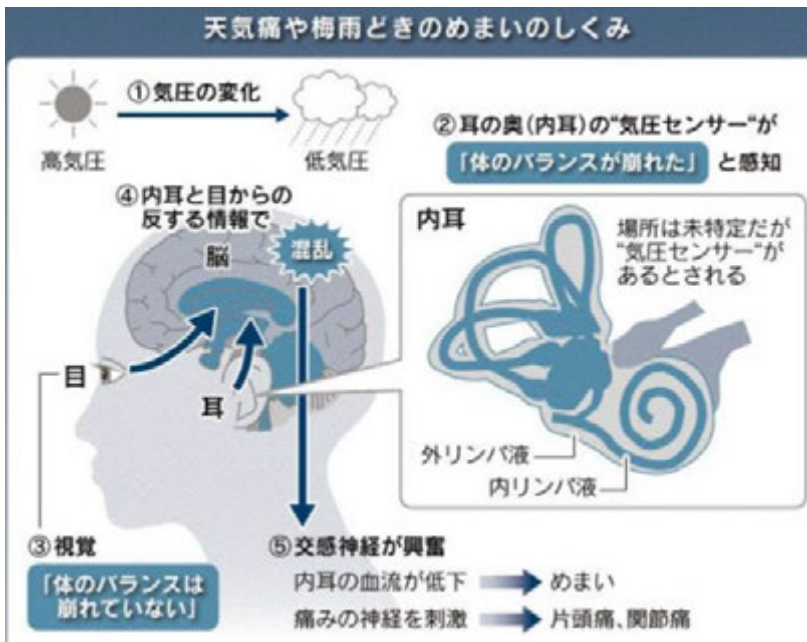
また、こんな話はよく聞きます。台風の前は必ず喘息発作を起こすとか、低気圧が近づくと鼻炎症状が起るとか。喘息などのアレルギー以外でも、天気が悪いと古傷が痛むとか、関節痛が出るとか、梅雨時になると頭痛やめまいが起るとか、様々な症状の方がいらっしゃいます。

こうした病状のことを「気象病」といいます。「気象病」というのは、天気や気圧の影響で起る病気を不調の総称です。これらには二つのパターンがあるようです。

一つはめまい、肩こり、イライラなどの不定愁訴で、検査をしても原因がわかりません。普段から自律神経が乱れがちな人に見られます。

もう一つは気象の変化で偏頭痛や関節痛、喘息発作などの持病が悪化するタイプです。気象病として最も多くの人があがる症状は、頭痛、首の痛み、めまい、耳鳴り、気管支ぜんそく、関節痛、神経痛、古傷の痛み、うつ症状、不安症などです。

気圧の変化が気象病を引き起こすのは、内耳にある気圧センサーからの情報に、からだが必要な対応ができない場合とされています。体の平衡感覚をつかさどる内耳には、気圧の変化を感じ、脳に信号を送るセンサーがあります。本来このセンサーは気圧の変化に体を順応させるためにあります。しかし、普段から自律神経が乱れやすい人は、センサーからの信号を受けると、脳が混乱してしまうことがある、これが気象病の原因となるようです。



たとえば気象病の代表的な症状であるめまいも、このような脳の混乱によって起こります。本来、平衡感覚を維持するためには、内耳から送られてくる情報と視覚から送られてくる情報が一致していなければいけません。しかし、例えば自律神経が乱れている人の場合は、内耳にある気圧センサーからは『からだのバランスが崩れた』という情報が届いているのに、目のほうからは『崩れていない』という情報が届きます。このズレで脳が混乱し、交感神経が興奮して、めまいが引き起こされるのです。

気圧の変化だけでなく、気温や湿度の変化も加わることで、より症状が出やすくなります。人間のからだには、先ほどから話に出てくる「自律神経」——交感神経と副交感神経——があります。交感神経には血管を収縮させ、心拍数を上げて体を興奮させる働きがある一方で、副交感神経には血管を広げて、心拍数を減らし、体をリラックスさせる働きがあります。ヒトの体においては、この交感神経と副交感神経がバランスを取って、恒常性を維持しているのです。ですから環境が急激に変化するとバランスを崩しやすくなるわけです。

とくに症状が出やすい季節は、低気圧が定期的に通過する春や秋、梅雨時、そして台風が日本付近に接近する夏の終わりから秋にかけてです。また、低気圧が来なくても、最初にお話しした患者さんのように、高原に行ったり、高層ビルや展覧会に行ったり、飛行機の中にといたりしても、地表より気圧が低くなるために、気象病が引き起こされやすくなります。

気象病の人は最近増えてきているようですが、何故でしょうか。地球温暖化で、ゲリラ豪雨のようにならば、気象が急激に変化しやすくなってきたせいもあるのではないかと、私たちが体自体が弱くなっている

せいもあると思います。夏は冷房、冬は暖房と、現代人は快適で過ごしやすい環境の中にとばかりいる生活になってきています。つまり、「一見体」「や」といって「環境は、自律神経の働きを弱める結果につながっています。また、気象病の人は耳の血流が悪い傾向があると言われています。これも、現代的な生活スタイルによって私たちの自律神経の働きが弱まっていることと関係があるかもしれない。

したがって予防法は自律神経を鍛えることです。「規則正しい生活」「十分な睡眠」「正しい食生活」は基本ですが、空調に過度に頼らず、気温の変化に体を慣れさせることも大事なことです。夏は暑さを感じ、冬には寒さを感じるような生活を送りましょう。耳の血流を良くするために症状を軽減したり、予防したりすることができる言われています。以下のマッサージも参考にしてください。

- (1) 耳を上下横に5秒ずつ10回張る
- (2) 耳の横の部分をつまみ、軽く引っ張りながら後ろに向かひの回を5回繰り返す
- (3) 耳の下に親指を当て、上に人差し指を当てて上下に折る曲げる。この状態で5秒キープする
- (4) 耳全体を手で覆い、後ろに向かひて円を描くように5回繰り返す

また、お天気日記をつけてみて、症状が現れやすい天気を自分で把握しておくのもよいですね。低気圧が近づくと症状が出るかわれば、その前に対処できるかもしれません。

CT検査について

まず、当院で使用しているCTから紹介したいと思います。

当院では、16列マルチCTを使用しており、検査時間は単純CTでおよそ3分程度で終わります。

16列マルチCT?? とと思われる方も多くいらっしゃいます。

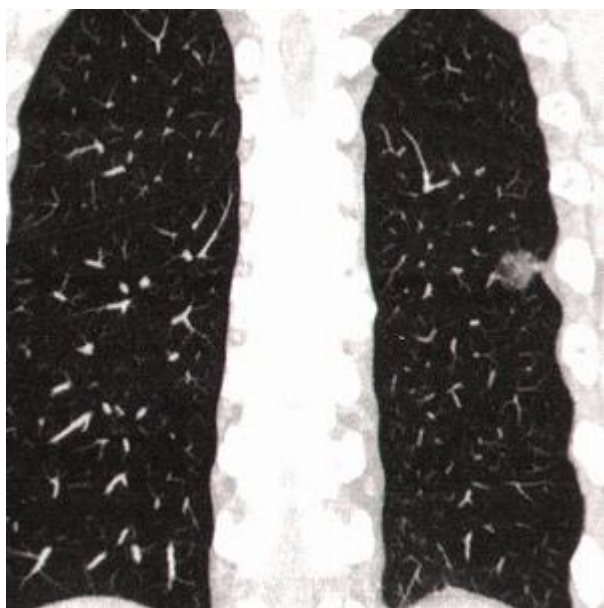
左に載せているのがそのCTの画像です。

以前のCTは、一回転で1枚の写真しか撮れませんでした。この16列マルチCTでは、一回転16枚の写真が撮れます。より薄くスライスも速くなり、一回の息止めで全身の写真が撮れるようになった。



また、データ量も非常に多く、再構成されることにより縦横斜め、3Dなど、任意で画像を作ることができるようになりました。造影剤を使用することにより、左の写真のように、全身の血管の3D画像も作れます。





右の画像は、肺のCTを前額断で再構成させたものです。一枚
O. 625mmを500枚程度重ね合わせたもので、任意で画像
を作る事ができます。

このようにCT検査では、X線を使って体の断面を撮影する検査
の1つです。

CT検査によって体内の様々な病巣を発見することができます。

◎ポロトミーチェックをしてみよう

ちょっとしたことで気になる症状はありませんか？

小さな症状が思わぬ大病の兆候であることは稀ではありません。

気になることがありましたら、早めにかかりつけの先生に相談
しましょう。

たとえば、手のしびれの原因を探ってみると頸椎が原因であっ
たり、熱が出たから風邪かな？ と思ったらそこには思わぬ病気が
隠れていたり。病気は、その原因とは別の場所に発現することが
多々あります。

まずは、信頼できるかかりつけ医に相談するのが、早期発見の
早道です。

◎放射線被ばくについて

CTは放射線（X線）を使って検査をします。この検査は、病
気やけがの正しい診断を受けるため、また次の治療に役立ってい
ただくために行うものです。したがって、検査を受ける方が被ば
くによる害を受けるという概念は、除外して考えようください。C
T検査に用いられるX線の量は身体に影響が出ると言われてい
る量よりもはるかに低い量です。そして必要な場所のみに必要最
小限のX線量で病気を見つけ、正しい診断が出せるように検査を
行っています。そのため、放射線による影響を心配しすぎる必要
はありません。安心して検査をお受けください。

(放射線科・伊藤光吉)

高額療養費制度

「高額療養費制度」——名前は聞いたことがあるけど、どんな制度なのか分からない。そんな方が多いのではないのでしょうか。

今回は七十歳未満の方を中心に書いてみます。

◎「高額療養費制度」とは……

同一月にかかった医療費が高額になり、自己負担の限度額を超えた場合、健康保険組合や国民健康保険などに加入している（健康保険証を持っている）人なら誰でも、超えた分のお金を後で払い戻してもらう制度です。

怪我や病気だけではなく、出産時の帝王切開にかかった費用なども対象になります。しかし、先進医療などの保険外診療、入院時の差額ベッド代・食事代などについては、高額療養費制度の対象外になるので注意が必要です。

また、払い戻される金額は年齢と収入によって、自己負担の限度額によって、変わってきます。

例えば二〇一七年六月現在の制度では、七十歳未満で年収400万円の人が病院の窓口で30万円の医療費を支払った場合、下の表にあてはめてみると、実は20万円以上が戻ってきます。詳しく説明するので、次頁のようになります。

所得区分	自己負担限度額
年収約1,160万円～ 健保：標準報酬月額83万円以上 国保：年間所得901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%
年収約770～約1,160万円 健保：標準報酬月額53～79万円 国保：年間所得600～901万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%
年収約370～約770万円 健保：標準報酬月額28～50万円 国保：年間所得210～600万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
～年収約370万円 健保：標準報酬月額26万円以下 国保：年間所得210万円以下	57,600円
住民税非課税者	35,400円

七十歳未満の自己負担額の計算方法

窓口での支払いが30万円になったという場合は、三割負担です。保険分の総医療費は100万円だったというならば、七十歳未満で年収400万円の人だと、前頁の表の上から三番目の所得区分にあてはまります。

この場合の自己負担限度額を計算すると……

$$80,100円 + (1,000,000 - 267,000) \times 1\% = 87,430円$$

101,600円を窓口で支払った金額は……

$$300,000 - 87,430 = 212,570円$$

つまり、窓口で支払った金額30万円のうち、21万2千570円が戻ってくるというわけです。

また、高額療養費として払い戻しを受けた月数が一年間(直近十二ヶ月)で三ヶ月以上あったときは、四ヶ月目から自己負担限度が引き上げられる「多数該当高額療養費」という仕組みもあります。

「多数該当」とは同一保険者での療養に適用されないので、社会保険から国民健康保険に変わった場合などは適用されません。

自己負担額は世帯で合算することができます。

世帯(同じ被保険者の保険証)で複数の方が同じ月に病气や怪我をして医療機関を受診した場合、一人が複数の医療機関を受診した場合、一つの医療機関で入院と外来で受診した場合は、自己負担額は世帯で合算することができます。その合算した額が自己負担限度を超えた場合はその超えた分のお金が払い戻されます。

所得区分	多数回該当の場合の負担額
年収約1,160万円～ 健保:標準報酬月額83万円以上 国保:年間所得901万円超	140,100円
年収約770～約1,160万円 健保:標準報酬月額53～79万円 国保:年間所得600～901万円	93,000円
年収約370～約770万円 健保:標準報酬月額28～50万円 国保:年間所得210～600万円	44,400円
～年収約370万円 健保:標準報酬月額26万円以下 国保:年間所得210万円以下	44,400円
住民税非課税者	24,600円

七十歳未満 多数該当高額療養費自己負担額

◎合算対象時のポイント

七十歳未満の方の場合は、受診者別に、それぞれ算出された自己負担額（一ヶ月）が二万一千円以上のものを合算することができず。

◎自己負担額の基準

医療機関ごとに計算します。同じ医療機関であっても、医科入院、医科外来、歯科入院、歯科外来に分けて計算します。

医療機関から交付された処方箋を調剤薬局で調剤してもらった場合は、調剤薬局で支払った自己負担額を、処方箋を交付した医療機関に含めて計算します。

自己負担限度額は表のとおり、年齢及び所得状況により設定されています。

◎自己負担の区分

高額療養費の自己負担限度額について、負担能力に応じた負担を求める観点から、二〇一五年一月診療分より自己負担の区分が変わりました。変更があったのは七十歳未満の所得区分で、以前は三区分でしたが、現在では表で示したように五区分に細分化されています。

◎払い戻しについて

払い戻しは、医療機関等から提出される診療報酬明細書（レセプト）の審査を経てからおこなわれますので、受診月から三ヶ月以上かかります。

払い戻しまでに時間がかかるために、医療費の当座の支払いに充てる資金として、高額療養費支払見込額の8割相当額を無利子で貸付する「**高額療養費貸付制度**」というものもあります。

詳しくは加入している健康保険組合や国民健康保険の窓口（市町村）までお問い合わせください。

（国民健康保険加入の場合、「国民健康保険料の滞納がない」という条件があります。）

七十歳未満の方で、「入院が長引きそう」「手術をする可能性が高い」など、医療費が高額になると分かっている場合には、事前に「**限度額適用認定証**」の発行を申請するのがよいでしょう。

（入院となる場合だけでなく、通院費でも使うことができます。）

高額療養費制度の申請方法は事前と事後のふたつあります

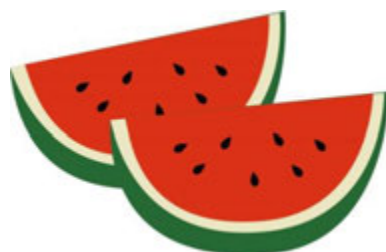
事前の場合は、「限度額適用認定証」を加入している健康保険組合や国民健康保険の窓口で申請します。

「限度額適用認定証」を病院の窓口に出すれば、窓口での負担額が一ヶ月の自己負担限度額までになります。

事後の場合は、加入している健康保険組合や国民健康保険の窓口で申請書と病院の領収書、保険証、印鑑、払込口座のわかるものを提出します。

高額療養費の支給を受ける権利は診療を受けた月の翌月初日から二年間と決まっているので、二年以内であれば、さかのぼって申請をし、払い戻しを受けることができます。

以上、説明してきましたが難しくわかりにくかったかもしれません。該当される方で不明なことなどありましたら、受付までご相談ください。わかる範囲内で説明いたします。



お 知 ら せ

☆夏休みは下記の通りです。

お薬等の確認をお願いします。

	内科	小児科	保育室
8月9日(水)	お休み	通常通り	通常通り
10日(木)	通常通り	通常通り	通常通り
11日(金)	祭日のためお休み		
12日(土)	通常通り	通常通り	お休み
13日(日) ~ 19日(土)	夏休み		
20日(日)	内科のみ午前中診療あり		

