

URL <http://shironishi.or.jp/>

なお、今回の炊き出し訓練で意外と活躍したのは当院所有の車両である軽トラックでした。軽トラックの荷台をテーブルとして調理作業を行いました。が、丁度良い高さであり、炊き上がった重い炊飯器も荷台に乗せて移動ができました。また、軽トラックの荷台は思った以上に広く、これだけ広いテーブルを屋外で用意することは通常困難なため、いくつものメリットが確認されました。

災害は突然やってきます。災害が発生した際に迅速に食の提供ができるよう、今後も炊き出し訓練を定期的に行っていきたいと思えます。

『炊き出し訓練』の実施

社会制度で安心 ①「自立支援医療制度編」

障害者自立支援法には、自立支援医療制度」という制度があります。この制度は、**外来の医療費**が軽減される制度です。

Q：メリットは？

病院に受診した際、国民健康保険や健康保険といった医療保険を利用されると、通常は3割を負担していただきますが、この自立支援医療制度を利用されると、1割の負担となります。費用が軽減されるものは、豊科病院の場合、

- ①精神科の外来受診代
 - ②精神科から処方された薬代
 - ③精神科デイケアの費用
 - ④精神科訪問看護の利用料
- といったものが挙げられます。

また、この自立支援医療制度と精神障害者保健福祉手帳を同時に申請される方は、共通の診断書1枚で両制度を申請することができます。

Q：1か月に何度も受診して高額になった場合は？

1か月の間に何度も受診されると、1割負担であっても高額になることがあります。しかし、この制度は患者さんの収入状況に応じて、1か月の上限額（限度額）が定まるため、上限額（限度額）以上を医療機関や薬局はご請求いたしません。

Q：市町村によって違うの？

例えば**安曇野市の国民健康保険**の方の場合、この1割の負担額を安曇野市が負担しますので、**窓口での支払い額は0円**になります。院外薬局も同様です。このようなサービスは市町村によって異なります。

Q：申請はどうするの？

申請書類は市町村役場にあり、申請先は市町村ですが、豊科病院の受付にお申し出いただくと、院

内で申請書類一式をお渡しすることが出来ます。書類が揃いましたら、豊科病院が市町村への申請を代行することも出来ます。また、ご希望の方は申請書の記入を職員がお手伝いいたします。更新は、年に1回です。

Q：費用・持ち物等は？

豊科病院の場合、申請時に診断書料として、2千円をご負担していただきます。判子（印鑑）、保険証の他に、**障害年金や遺族年金を受給されている方はその証書**（年金振込通知書でも可）の写しが必要になります。

Q：注意点は？

傷病名によっては、この制度が適用されない場合もあります。詳しくは主治医、若しくは事務受付医療相談室までご相談ください。

精神保健福祉士 荒川 豊

消火器使用訓練

10月3日、入院患者さんや通院患者さんも含めた全体避難訓練が行われました。今回は豊科消防署員の方に立ち会っていただき、患者さんと職員の全員に、訓練の総評をしていただきました。

また、避難訓練に続いて消防署員の方から指導を受けながら、職員は消火器の使用訓練も行いました。消火器を使用する際の「大事だー！」という大声に躊躇してしまう場面がみられ、訓練の大切さを痛感いたしました。



消火器使用訓練の様子

心の癒し (20)

さかなちゃん!?

地域医療保健福祉部 渡邊 貞水

私は子供の頃から魚が大好きです。

初夏から秋にかけては、暇があれば日本海に通い、豆アジやキスなどを釣ります。我が家の漁場は主に新潟県の能生漁港です。釣った魚は持ち帰り、はらやエラを取り下処理をして、から揚げや天ぶらを作ります。自分で釣ったアジのから揚げ(おすすめはのり塩味です。スナック菓子感覚で食べられます。)は世界一美味しいと思っています。ちなみに今までいろいろな釣りをしましたが、豆アジ釣りの雰囲気が一番好きです。

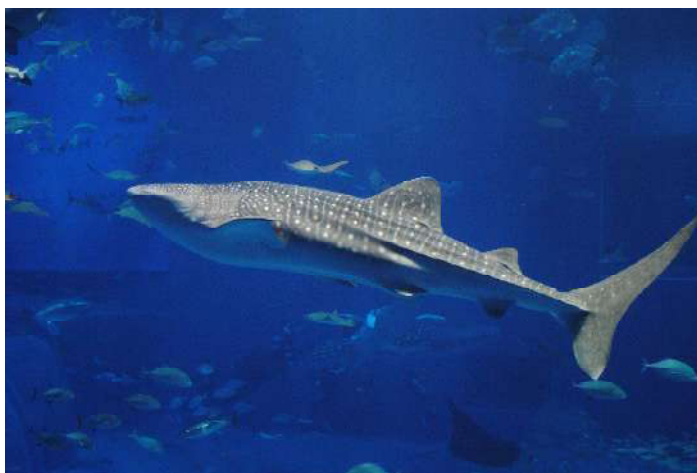
数年前、毎日海の魚を見たいな~と思い立ち、釣ったメバルやメジナ等丈夫そうな海水魚を家の水槽で飼ったことがあります。毎

日眺めては癒され、うれしくてドキドキしていました。いざ飼ってみると人口海水の管理や水替えにお金と手間がかかり、数か月で断念せざるを得なくなりしました。徐々に塩分濃度を薄くして、真水で飼えるようにしようと試みたのですが結局うまくいきませんでした。短期間でしたが名前までつけて飼っていたのに、残念な思い出です。

見ることでいえば我が家には**水族館全国制覇**という目標があります。日本には大小様々、種々多様な水族館が約100施設あると言われています。人口当たりの水族館数は全世界で断トツなんだそうです。私が今までに足を運んだ水族館は16カ所。まだ全体の2割にも達していません。年に2カ所くらいは更新していきたいと思っています。一番印象に残っているのはやはり、美ら海水族館でしょう。テレビ等でもよく映像が使われますが、3匹のジンバイザメが泳ぐ大水槽は本当に圧巻でした。今、興味があるのは、昨年オープンした静岡の沼津港深海水

族館(日本にひとつしかない深海魚水族館)、茨城県の大洗水族館(サメの展示数日本一)です。行ってきたよ! おもしろい水族館があるよ! 等情報をお持ちの方は是非教えて下さい。

私は飽きっぽい性格ですが魚への興味だけはずっと続いています。釣ってよし、食べてよし、観てよしの大好きな魚こそが私の癒しなのです。



『ジンバイザメ』沖縄美ら海水族館にて

管理栄養士の

簡単レシピ

No.11

ほうれん草で貧血予防 ほうれん草のキッシュ



ほうれん草にはビタミンAや葉酸が多く含まれます。葉酸が不足すると貧血になることが知られていますが、葉酸が動脈硬化の予防にも役立つということがわかってきました。

葉酸は水溶性のビタミンなのでゆでるなどの調理によつて40%も損失してしまいますが、ほうれん草は熱を通すと、かさも半分くらいに減りますから、栄養的には十分に取れると思います。そんなほうれん草を使った料理今回はほうれん草のキッシュを紹介します

作り方は、裏面に!!

ほうれん草のキッシュ レシピ <<1/6枚エネルギー182kcal 塩分0.7g>>

【材料：キッシュ皿1つ分※】

※型は耐熱ならなんでもOK。

・ほうれん草	1束
・ベーコン	4～5枚
・玉ねぎ	1/4個
・バター	10g
・卵	中2個
・牛乳	180cc
・(あれば)生クリーム	大2
・冷凍パイシート	1枚
・モツアレチーズ	適宜
(ミックスチーズでもOK)	

【作り方】

- ①フライパンにバターを熱し、薄きりにした玉ねぎをじっくり炒める。きつね色になってきたら細きりにしたベーコンとざく切りにしたほうれん草を加えて炒め、塩・こしょうで調味する。
- ②オーブンを180度に温めておく。ボウルに卵を割り泡だて器でよく混ぜ、牛乳と生クリームを加えて混ぜる(泡だてないこと！)①の荒熱が取れたら、加えてざっと混ぜる。
- ③耐熱のキッシュ皿に薄く延ばしたパイシートを敷きつめ、2を流し入れる。モツアレチーズをたっぷりのせ、180度のオーブンで20分ほど焼く。

★きのこやトマトをいれても美味しいです。★

(上條 史子)

外来 医師担当表

平成24年 11月1日現在

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしぎと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師 又は なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師
内科	こばやし たかし 小林 孝至 医師	休 診	ささき みほ 佐々木 美保 医師	休 診	こばやし ひでき 小林 秀樹 医師	休 診

◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで

※ 午後は全科**休診**となります。

※ 日曜・祝日は全科**休診**となります。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。
お問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～・編集後記・～

豊科病院広報誌「雪がた」第25号をお届けしました。お読みになっていかがでしたでしょうか？今号よりシリーズ「社会制度で安心」を始めました。

季節は『立冬』を過ぎ、いよいよ冬の始まりです。朝晩は冷え込み日中は気温が緩んだり、また室内は乾燥するといった風邪を引きやすい季節です。しっかりと体調管理を行い、今冬も元気に乗り切りましょう!!

※表題「雪がた」について 春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。
また、表題の写真は当院屋上から撮影しました。