

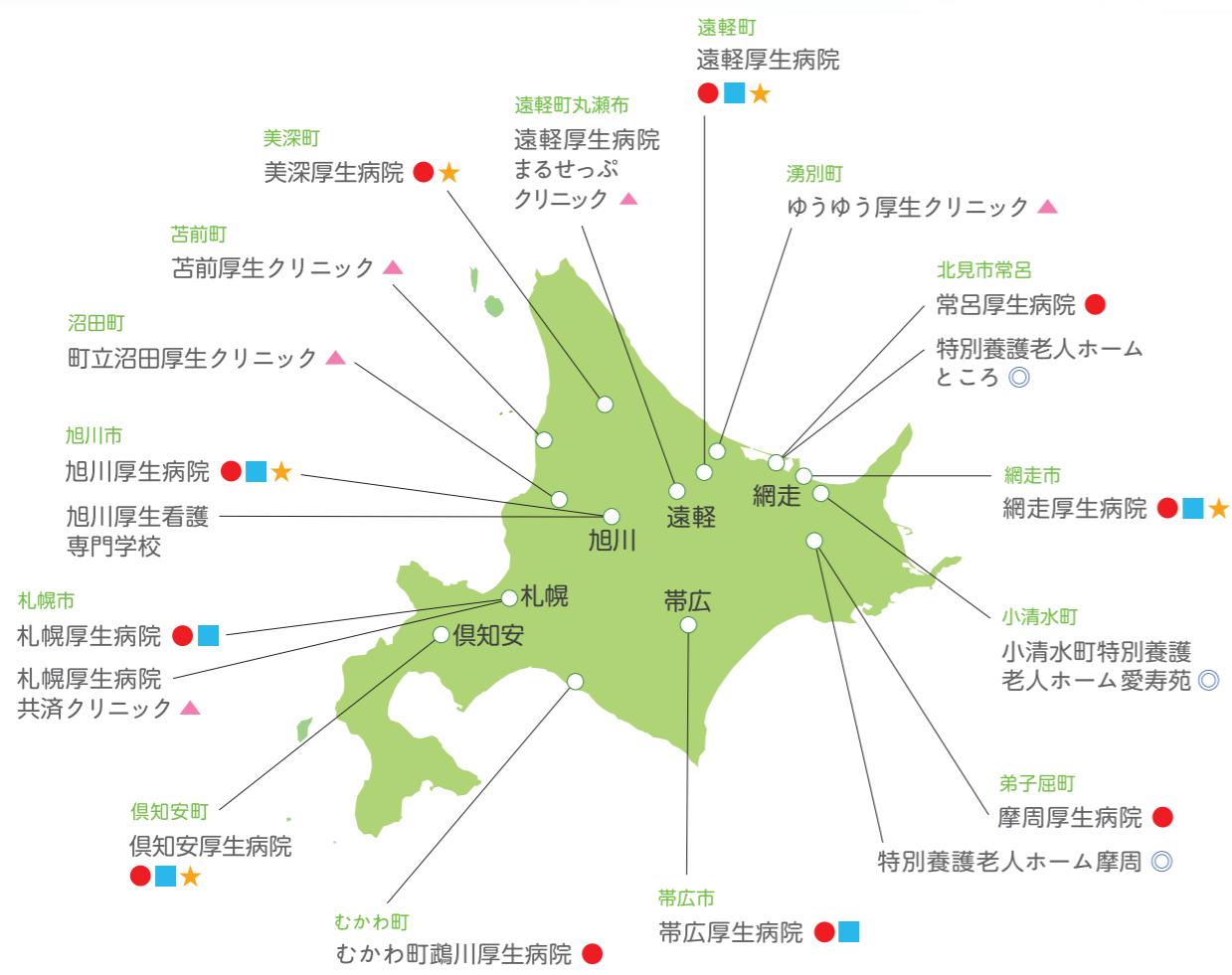
TAKE FREE  
ご自由に  
お持ち  
ください

## JA北海道厚生連の基本理念

JA北海道厚生連は、  
組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守り、  
生きがいのある地域づくりに貢献してまいります。

## JA北海道厚生連ネットワーク

JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など  
万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。



【凡例】 ● 病院 ▲ クリニック ■ 健診センター ★ 訪問看護ステーション ○ 特別養護老人ホーム

ご意見ご感想をお寄せください!

〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F JA北海道厚生連「すまいる」編集室

●JA北海道厚生連のホームページには、「すまいる」の情報が掲載されています。

<https://www.dou-kouseiren.com> JA北海道厚生連 検索

すまいる

Vol.75 発行日:2021年10月31日 / 発行所:北海道厚生農業協同組合連合会

TEL(011)232-6504 札幌市中央区北4条西1丁目(北農ビル9F) / 企画編集:北海道厚生農業協同組合連合会「すまいる」編集室 / 制作:凸版印刷株式会社北海道事業部

# すまいる

smile

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

読者プレゼント付き  
**アンケート募集中**

P2. 【特集】シリーズ・医療

## がん患者さんの診療に 精神科医はどのように関わるのか

(帯広厚生病院)

P6. よみ解く

### RSウイルス感染症 (遠軽厚生病院)

P7. ひ~ぶる

### コロナ禍の大坂での経験を生かし、 医療の最前線で活躍する看護師 (旭川厚生病院)

P8. フムフムキッチン

### 金時豆・白花豆 (札幌厚生病院)

P10. 教えて!ヘルスQ&A

### 身体に障がいのある方が 利用できる助成制度 (遠軽厚生病院)

P11. すこやか家族とLet'sエクササイズ!

### バランス感覚を養う手軽な運動

(むかわ町鶴川厚生病院)

P12. すまいるトピックス

P14. すまいるライフ <健診編>

P15. おうちファーマシー





帯広厚生病院

## がん患者さんの診療に 精神科医はどのように関わるのか

十勝エリアの高度急性期医療を担う帯広厚生病院には、現在24の診療科があります。その中で唯一、心の病気を専門とするのが精神科です。精神科外来では、うつ病などの気分障害、統合失調症、認知症、てんかんなどの症状がある患者さんの治療を行っています。同院には精神科病棟もあり、入院が必要な患者さんの治療にも対応しています。

精神科医は、がんの治療においても重要な役割を担っていることをご存じでしょうか。ここからは、YouTubeで公開中の地域住民公開講座から、精神科 佐藤謙太郎医長による、がん治療への関わりを解説した講演内容をお届けします。

■帯広厚生病院精神科の実績

患者数内訳	平成30年度	令和元年度	令和2年度
のべ入院患者数	11,450名	10,481名	10,605名
1日平均	31名	29名	29名
外来患者数	15,548名	16,427名	16,054名
1日平均	65名	68名	66名
退院患者数	171名	144名	139名



病棟回診後のカンファレンスの様子。  
佐藤医師含む全員が、がん患者さんの  
診療に携わっている。

### 緩和ケアはどの段階から始まるのか

「緩和ケア」と聞いて、皆さんはどのようなイメージを抱くでしょうか。主治医から緩和ケアを提案されたがん患者さんの中には、「自分はもうすぐ死んでしまうの?」「もうがんの治療はしてもらえないの?」と考える方も少なくありません。まずは、緩和ケアについて正しく知ることから始めていきましょう。

日本には、がん対策について定めた「がん対策基本法」という法律があります。日本人の死因第1位であるがんに対して、治療法、予防法、早期発見対策などを推進するための法律で、この法律に基づき政府は「がん対策推進基本計画」を策定しています。平成19年の基本計画では、緩和ケアは「がん治療の初期段階」から行うよう求められていました。しかし、平成24年からは、「がんと診断された時から患者とその家族が、精神的心理的苦痛に対する心のケアを含めた全人的な緩和ケアを受けられるよう、緩和ケアの提供体制を充実させる」と計画が見直されました。

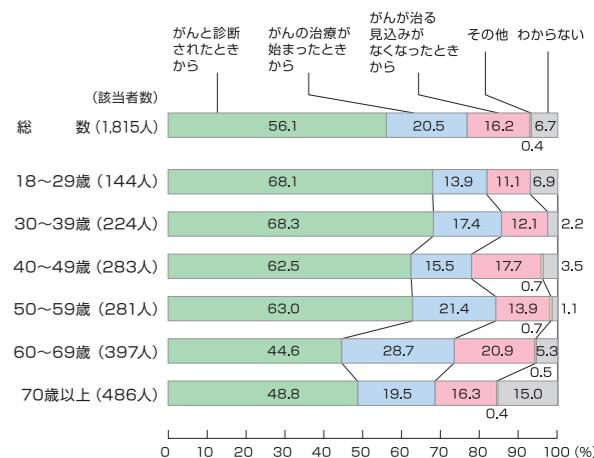
図1は、「がんに対する緩和ケアはいつから実施されるべきか」という質問を一般の方々に聞いた意識調査の結果です。平成28年の結果では「診断されたときから」が56.1%、「治療が始まったときから」が20.5%、「治る見込みがなくなったときから」が16.2%となっています。回答割合を年齢別に示

したグラフ(図2)では、「診断されたときから」と回答した方の多くは10代~50代でした。「治る見込みがなくなったときから」と回答した方は60代以上に多い結果となっています。緩和ケアに対するイメージは世代間で異なるようです。

■図1 がんに対する緩和ケアはいつから実施されるべきか

	該当者数 (人)	診断された とき(%)	治療が 始まったとき (%)	治る見込みが なくなったとき (%)	その他 (%)	わからない (%)
平成 28年	1,815	56.1	20.5	16.2	0.4	6.7
平成 26年	1,799	57.9	21.8	13.9	0.6	5.8
平成 25年	1,883	58.3	22.6	13.1	0.6	5.5

■図2 年齢別の回答割合(平成28年実施)



ることは難しいものです。他の職種や、時には院外の方の協力を得て実施していくこともあります。



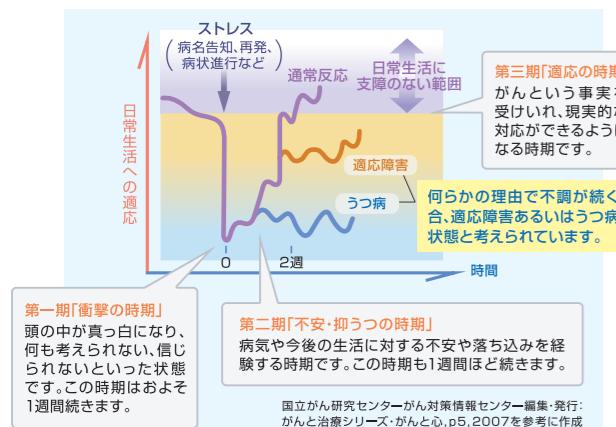
帯広厚生病院の緩和ケアチーム。前列左から看護師、精神科佐藤医師、薬剤師、看護師、後列左から栄養士、臨床心理士(2名)、放射線科医師、緩和ケア内科医師。このほか、医療ソーシャルワーカー、リハビリスタッフ、歯科医師などが関わることもある。

## がん患者さんに生じやすい精神症状

### ① 抑うつ症状(気分の落ち込み)

医療の進歩によって、がんは不治の病ではなくなってきましたが、依然として日本人の死因の第1位であることに変わりはありません。自分ががんだと知ったとき、その衝撃は計り知れないものでしょう。病状の進行や治療方針の大きな変更など、治療中にショッキングな事実に直面することもあります。こうした悪い知らせに対しては、いくつかの心の反応があることが、さまざまな研究や臨床的知見によって明らかになっています(図3)。多くの場合、まず悪い知らせに対して強い衝撃を受けます。続いて不安や落ち込みを感じ、その後、時間がたつにつれ、日常生活に支障がない程度まで改善していきます。程度の差はありますが、誰しもがこの段階をたどって平常に戻るとされています。

■図3 悪い知らせが伝えられたときの心の反応



抑うつ症状は、がん患者さんの属性や傾向などを指す「内的要因」のほか、がん患者さんの周囲の状況を指す「外的要因」があります。ただし、これらの要因を持っていても症状がない方も数多くいます。

#### ● 内的要因

- <属性や傾向の例> 若年者、神経質な性格、精神疾患の既往、社会サポート脆弱、低教育水準など
- <治療法> 精神療法、心理療法、薬物療法

#### ● 外的要因

- <属性や傾向の例> がんが難治性・進行性・再発性、症状のコントロール不良、生活への支障など
- <治療法> 精神科医以外の多職種のスタッフと社会的サポートを検討

### ② 不眠

がん患者さんに生じる精神症状の中で、頻度の高い症状です。がんの痛みによるものなど、一つの原因から生じる不眠もありますが、環境の変化、心理的負担、うつ病や適応障害などの精神疾患、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害など、いくつかの要因が重なって生じる不眠もあります。不眠症の診断基準には、睡眠時の症状だけではなく、起きている時間の心身への支障も必要となります。

治療は原因に合わせて行います。例えば、痛みのせいで眠れない場合に睡眠薬を処方するのは理にかなった方法とはいえない。その場合は痛みに対する治療を行います。治療がうまくいけば、不眠も一緒に改善する可能性があります。

不眠の原因を問わず、おすすめできないのは寝酒です。アルコールは睡眠を浅くする作用があるといわれています。また、長期にわたって寝酒を続けるとお酒に対する耐性が生じ、飲む量や時間をコントロールできなくなるといわれています。健康を損なうリスクが高いため注意が必要です。

### ③ せん妄

私が実際に用いているせん妄の診断の定義です。国際的な診断基準をわかりやすく示しました。

#### 【A】急に発症する

これまで大丈夫だったのに、あるとき急に起こる場合が多い。特に入院後に生じやすいが、入院に限らず家庭で起こることも十分あります。

#### 【B】医学的要因によってもたらされる

発症直前に生じた身体的な変調が直接的な原因であることが多い。例えば、身体状況の悪化、手術など体に負担の大きい処置、治療のために投与された薬による変化など。

#### 【C】変動性が強い

時間や日による症状の波が大きい。夜に悪化するパターンは夜間せん妄という。

#### 【D】意識障害

精神科的な状態像。寝ぼけているような状態で、うつ病や認知症と勘違いされる場合もある。医療スタッフですら判断が難しく、診療経験のあるスタッフがフォローしていくことが望ましい。

せん妄には医学的要因が関わっていることがほとんどのため、その除去や改善について検討することが根本的な治療になります。しかし、手術も薬物投与も必要があって行うもので、完全になくすることは困難です。症状を抑えるためには、精神科の薬を使用することになりますが、これはあくまで対症療法で、眠れない人を眠れるようにする、怒りっぽくなったり、せん妄を表面化させるという効果しかなく、せん妄そのものを良くする薬はないといえます。また、がんの終末期では改善しないせん妄になる場合もあります。ただし、経過によりますが、適切な対応がなされれば後遺症を残さず改善することがほとんどです。

ここまで紹介した精神症状以外にも難しい問題はさまざまあります。その1つが、がんを患った当事

者やその家族が、精神症状や知的障がい、発達障がいなどを有しているケースです。疾患に対する理解が進まない方、説明に対して強く動搖してしまう方もなかにはいます。

ほかにも、精神科の病気はいまだに偏見が根強く残っていることから、周囲の方の無理解や誤解も散見されます。家族に相談しても「落ち込むのは気持ちが弱いせいだ」「そんなものは気にしなければいい」などと言われ、気持ちを打ち明けられなくなった方もいますし、せん妄を起こした家族を目の前に「気が狂った」「頭がおかしくなった」と嘆く方もいます。私は、今回のような講演などの場を借りて、正しい情報を提供し、理解を促す必要があると考えています。

## がん患者の自殺リスク

がん患者さんは自殺のリスクが高く、特に診断から1年以内に自殺するリスクは、診断されていない人と比べると実に24倍となるという研究があります。そして、自殺に至った原因や理由を検討した結果、半分近くが健康問題を苦にしていること、3分の1以上が何らかの気分障害を患っていたことがわかっています。がんの診断を原因とした気分の変調が、自殺という悲しい結果に至る可能性を高める

ことが示されています。がん患者さんには診断早期から心理的サポートが必要であるといえます。

十勝管内の医療機関でも規模の大きい当院には、がんとは関係なく、自殺未遂で搬送されてくる方もいます。自殺を考える方は精神疾患がある割合が高いといわれていますので、私たち精神科医が関わり、少しでも自殺を考える方を減らしていくと考えています。

科の治療であるといえますし、がん患者さんの苦悩に寄り添うことに、そのままつながるのではないかと考えています。

なぜ精神症状が生じているのか、その理由を家族や医療スタッフなどに説明し、治療の方法や改善策を提案することが、がん治療(緩和ケア)における精神科医の役割だと思っています。がん患者さんや家族が、より良く生活できるよう、緩和ケアに関わるものとして、また一精神科医として、さらなる研鑽に励んでいきたいと考えています。

帯広厚生病院公式のYouTubeチャンネルでは、がんに関する地域住民公開講座や健康管理に役立つ動画を公開しています。



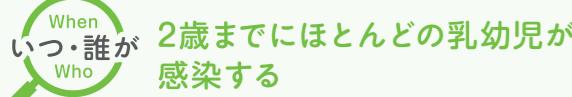


# RSウイルス感染症



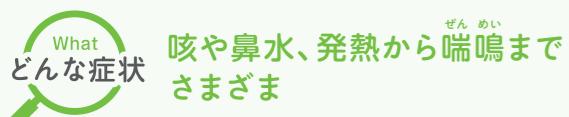
遠軽厚生病院  
小児科 医師  
しば がき ゆ き  
柴垣 有希

## 基礎知識編



RSウイルス(Respiratory syncytial virus)は、いわゆる“風邪”的原因となる呼吸器感染症のウイルスの一つです。1歳までに半数以上が、2歳までにはほぼ全ての乳幼児が感染します。その後も感染しますが、年齢が上がるにつれて症状は軽くなり、年長児や成人では重症になることはまれです。

例年、夏から冬にかけて流行していますが、2020年は年間を通してRSウイルスの流行が確認されない異例の年でした。しかし、2021年は例年より少し早い5月～6月に全国的に患者が急増しており、これまでの年の流行のピークを超えるほどです。2020年に流行していない分、免疫がない子どもが多いことで、さらに感染が広がる可能性もあります。



2日～8日(多くは4日前後)の潜伏期間の後、咳や鼻水などの上気道症状、発熱などで発症し、数日から1週間ほどかけて徐々に良くなります。ウイルスの排泄期間は、通常10日間～14日間ほどですが、長い場合は3週間～4週間続くこともあります。

多くは軽い症状で済みますが、初めて感染する2歳以下の乳幼児では、細気管支炎、肺炎などの下気道感染に進行することがあります。右記の症状が出た時は呼吸困難のサインです。

## 治療編



咳や鼻水を伴う発熱が続く、呼吸が苦しそう、食事や水分摂取ができないなどの状態が見られる場合には、早めにかかりつけの小児科を受診してください。

重症化リスクの高い患者さんは、鼻の穴に細い綿棒を入れる鼻咽頭ぬぐい液を使用した検査で、迅速な診断が可能です。その他、血液検査や胸部X線検査をすることもあります。

- 顔色や唇の色が悪い
- 胸やおなかがペコペコへこむような呼吸をする
- 呼吸の回数がいつもより増えている
- 「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴を伴った呼吸

他にも、咳が強く眠れない、咳込んで吐いてしまう、食欲がなく飲食ができないなどの症状があると、体力が消耗し、脱水になってしまいますこともあります。そのような場合は早めに医療機関を受診しましょう。



RSウイルスは、咳やくしゃみなどの飛沫や接触によって感染します。非常に感染力が強く、兄弟間・幼稚園・保育園での集団生活で感染が広がることが多いです。

生後6カ月末満の赤ちゃん、早産・低出生体重の赤ちゃん、先天性の心臓や肺の疾患、神経、筋疾患や免疫不全の基礎疾患などを持つお子さんは、重症化リスクが高くなります。特に生後3カ月末満の乳児では、数十秒間呼吸を休めたり、チアノーゼ(皮膚が紫色になること)を来したりする「無呼吸発作」が現れることがあります。命に関わる重篤な症状なので、細心の注意が必要です。

慢性呼吸器疾患など基礎疾患のある高齢者は、感染すると重症化する場合があります。成人が感染した場合は軽い風邪のような症状のため、感染に気づかないこともあります。知らずにウイルスを運んでしまうこともありますので、感染リスクの高い乳児や高齢者が近くにいる方は、日頃から感染に注意しましょう。



他の風邪のウイルスのように特効薬はなく、症状に合わせた対症療法を行います。解熱薬や去痰薬を使用する、理学療法(痰を出しやすくする体位をとったり、加湿や鼻汁を吸引したりする)を行う、吸入で呼吸を改善するなどの治療が必要です。哺乳量・水分摂取量が減っている場合や、呼吸困難が強い場合は、入院して治療を行うこともあります。

予防には、流水・石けんによる手洗い、アルコール製剤による手指消毒をはじめ、うがい、マスクの着用、人混みを避けるなど一般的な感染対策が大切です。

医療・福祉の現場で生き生きと働く、JA北海道厚生連のスタッフを紹介します。



個人防護服を着て病室へ向かう保土澤さん

## コロナ禍の大坂での経験を生かし、医療の最前線で活躍する看護師

旭川厚生病院  
看護師 保土澤 智史 係長

### 男性も看護師になれると知り、今の道が開けた

保土澤智史さんは、中高生の頃に見たテレビドラマをきっかけに看護師という仕事に興味を持ちました。さらに、母親が働く病院で、当時は珍しかった男性の看護師を見て感動し、この道に進もうと決めました。入職後は9年にわたり新生児集中治療室に勤務。新生児のケアに携わり続けたいという思いの一方で、看護の視野を広げることも必要と考え、病棟を異動。整形外科・耳鼻咽喉科病棟などで成人患者のケアに関わっていました。

### コロナ禍でピンチに陥る 大阪の医療機関を支援

2021年3月、大阪府では新型コロナウイルスの感染が急拡大。医療

逼迫の状況を受け、国は全国の医療機関に大阪への看護師の派遣を要請しました。

旭川厚生病院は、保土澤さんを含む志願者5名の派遣を決定。保土澤さんは、2020年11月に発生した同院での大規模クラスターの際、感染患者のケアを経験したことから「少しでも役に立てたら」と手を挙げたといいます。

5名は5月17日からの2週間、泉佐野市の病院で感染患者の入院病棟を支援。その病院では他の病棟から看護師を集めて急場をしのいでいる状況でした。

「派遣看護師が支援に入ることで、各病棟の人員が安定しました。新型コロナ以外の疾患で医療を必要とする人が大勢いるので、診療体制を維持することができて良かったです」と保土澤さんは安堵の表情を見せます。

患者さんの生活を考えたケアに取り組みたい

保土澤さんは、現在は外科病棟で看護係長を務める一方、感染専用病棟の状況に合わせて即戦力として柔軟に対応し、大阪での経験を現場に生かそうと尽力しています。ケアの質を保つつつ、スタッフが疲弊しないよう、また安全に働けるように現場を管理しています。

コロナ禍の今、訪問診療・看護が人々の関心を集めています。15年以上病棟で働いてきた保土澤さんも、訪問看護に興味を抱いているそうです。

「退院後、患者さんが自宅でどう過ごしているのかが気掛かりでした。生活の様子がわかれれば、入院中にどんなケアや支援ができるのかを考えられるはず。状況が落ち着いたら、訪問看護に付き添い、患者さんの生活に寄り添う看護を考えたいです」

ぴ~ふる  
The People



札幌厚生病院  
栄養科長  
ふくおか ゆき  
福岡由紀



## 【栄養・旬】

脂肪が少なく、炭水化物が全体の50%を占めます。たんぱく質や食物繊維が多いのも特徴です。ビタミンB₁はじめとするビタミン類やカルシウムも多く含んでいます。旬は9月から11月で、北海道でもよく栽培されています。煮豆として食されることが多かったこれらの豆類ですが、最近では水煮の缶詰やドライパックの普及もあり、いろいろなお料理に、手軽に使用することが多くなってきました。

## 【栄養データ】

金時豆(乾) エネルギー 273kcal／たんぱく質 17.2g／脂質 1.7g／炭水化物 61.2g  
白花豆(乾) エネルギー 280kcal／たんぱく質 22.1g／脂質 2.5g／炭水化物 56.4g

※100gあたり ※出典:文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

## 金時豆・白花豆の豆知識

### 乾燥豆の戻し方は?

乾燥豆を水に入れ、さっと混ぜて洗います。鍋に豆を入れ、豆の3倍～4倍の水に浸して戻します。

豆の種類や大きさにもよりますが、6時間～10時間で2倍以上に膨らみます。表面にしわがなく、ふっくらした状態になっていれば大丈夫です。

### ゆで方のコツ

豆が戻ったら、強火にかけ、沸騰してたら、豆と煮汁を合わ

せた量くらいの水を入れ、ゆで汁の温度を下げます。再び沸騰してたら、弱火にして、こまめにアクを取り除きましょう。ゆで時間は、金時豆で40分～50分、白花豆で70分程度です。

## 【今月の食材】

# 金時豆・白花豆

Red kidney bean,  
Runner bean

金時豆、白花豆はいんげん豆の仲間。北海道では、明治から栽培が始まっています。健康維持に最適な低脂肪かつ高たんぱくな食材です。

## 金時豆・白花豆を使ったおすすめレシピ

### 白花豆と白菜のクリーム煮

寒い季節にぴったりな煮込み料理です。時間がない時は、豆の水煮缶やドライパックを利用すると、もっと手軽に作れます。

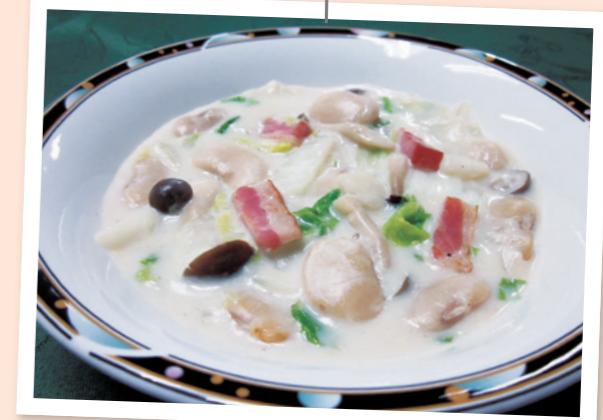
#### 【材料(2人分)】

白菜	300g	豆ゆで汁(なければ水)
白花豆(乾燥)	80g	200cc (または水煮200g)
しめじ	100g	コンソメ 固形1個
ベーコン	100g	かたくり粉 小さじ4
バター	10g	水 大さじ2
牛乳	400cc	こしょう 少々

#### 【作り方】

- 白花豆を水に浸して戻す(6時間～10時間程度)。
- 白花豆の3倍～4倍の水で、アクをすくいながら70分程度ゆでる。ゆで汁から豆が出るときは水を足す。ゆであがったらざるにあける。ゆで汁はとっておく。
- 白菜は2センチのざく切りにする。しめじは子房に分けておく。ベーコンは1センチ×3センチの拍子木切りにする。厚さはお好みで。
- フライパンを弱火にかけ、バターを入れる。バターが溶けたらベーコンを入れ、少し焦げ目がつくまで、じっくり炒める。

●1人分の栄養価 エネルギー259kcal／たんぱく質11.1g／脂質16.3g／塩分1.2g／食物繊維5.7g



- ⑤ 白菜、しめじを入れてしつりするまで炒める。
  - ⑥ 白花豆を入れて軽く炒め、煮汁、コンソメ、牛乳を加え10分程度煮る。
  - ⑦ こしょうをふり、水溶きかたくり粉でとろみをつけてできあがり。
- ※ ベーコンから塩気が出ますが、物足りない方はお好みで少し塩をふってもOK。

Point 豆のゆで汁を利用してすることで、豆の風味がより深まります。

### 金時豆のチリコンカン

スパイシーな香りが食欲をそそる、豆とひき肉の煮込み料理。パンやごはんにのせたり、野菜と一緒にトルティーヤで巻いたりとアレンジが多様なのも魅力です。

#### 【作り方】

- 金時豆を水に浸して戻す(6時間～10時間程度)。
- 金時豆の3倍～4倍の水で、アクをすくいながら40分程度ゆでる。ゆであがったらざるにあける。ゆで汁はとっておく。
- 玉ねぎ、しいたけは、みじん切りにする。
- 深めのフライパンに油をしき、玉ねぎを炒める。透明感が出てきたら、豚ひき肉、しいたけを加えてさらに炒め、肉の色が白っぽく変わったら金時豆を入れてさっと炒める。
- トマト水煮、豆の煮汁、コンソメを加え、中火で10分煮込む。
- ケチャップ、中濃ソース、チリパウダーを加え、とろみがつくまでさらに10分程度煮込む。塩、こしょうで味をとのえる。
- 器に盛り、お好みでクラッカーを添える。

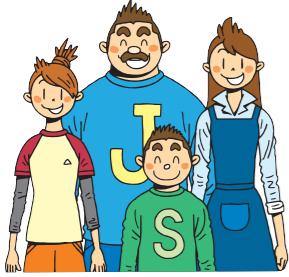


#### 【材料(2人分)】

豚ひき肉	100g	豆ゆで汁(なければ水)
玉ねぎ	1/2個	200g
しいたけ	4枚	塩、こしょう 少々
サラダ油	小さじ1	ケチャップ 大さじ1
トマト水煮	200g	中濃ソース 大さじ1
金時豆(乾燥)	70g	チリパウダー 大さじ1
(または水煮150g)		コンソメ 固形1個

●1人分の栄養価 エネルギー152kcal／たんぱく質9.8g／脂質6.1g／塩分1.2g／食物繊維5.1g

Point 作った日の翌日食べると、より味がなじんでおいしいです。お好みでにんにくを少量加えても◎!



## 教えて!ヘルス Q&A ③₄

### 身体に障がいのある方が利用できる助成制度

障がいのある方が対象となる助成制度は多岐にわたります。今回は、身体障害者手帳を持つ方が利用できる医療費助成制度と公共交通機関の運賃の割引について解説します。



遠軽厚生病院  
医療社会事業科 係長  
わた へ みつる  
渡部 充

**Q 身体障害者手帳を持っていると、医療費はかかるのですか？**

**A** 身体障害者手帳に基づく医療費助成制度には、いくつか種類があります。今回は重度障害者の医療費受給者証についてご説明します。

重度障害者とは、身体障害の等級が1級または2級の方を示します（内部機能障害3級の方を含む場合もあります）。これに該当すると「重度障害者医療費受給者証（重度医療）」が交付されます。市町村民

税が非課税世帯の方は自己負担分の医療費が全額助成され、課税世帯の方は自己負担額が1割になります。上位所得者は適用外となる場合があります。

市町村で適用範囲や取り扱いが異なる場合がありますので、詳しくは市町村障害福祉係等にお尋ねください。

内 容	
対象者	身体障害者手帳1級・2級の方 (内部機能障害3級の方が対象となる場合もある)
条件	・各医療保険に加入していること ・65歳以上の方は後期高齢者医療制度に加入していること ※所得制限により対象とならない場合があります
助成内容	・市町村民税非課税者は医療費の自己負担分を全額助成 ・市町村民税課税者は総医療費の1割を自己負担 自己負担の月額上限額：外来18,000円、外来+入院57,600円 ※入院時食事療養費などは助成の対象にはなりません
申請方法	各市町村の窓口に申請（政令指定都市は各区役所）

**Q 身体障害者手帳が交付されると公共交通機関の運賃は変わりますか？**

**A** 公共交通機関の運賃の割引が代表的ですが、障がいや等級によって受けられる助成や割引の内容が異なります。また、等級に応じて種別が2通りあり、

本人だけでなく介助者にも割引が適用になる場合があります。詳しくは市町村障害福祉係または各交通機関にお尋ねください。

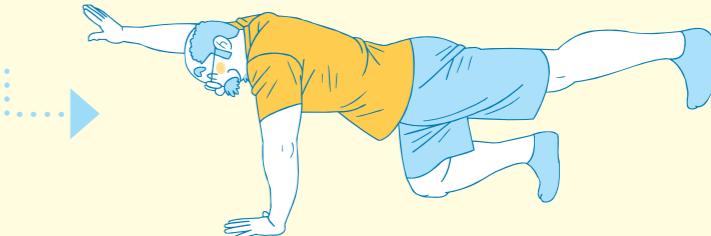
種 別	第1種	公共交通機関（バス、列車、航空機など）を利用する際、本人と介護者の運賃が割引になります。単独での利用でも割引となります。
	第2種	公共交通機関（バス、列車、航空機など）を利用する際、本人のみ運賃が割引になります。

### すこやか家族と Let's エクササイズ！

自宅で気軽にできるエクササイズをご紹介。  
家族と一緒に挑戦してみましょう。

### 今日は「バランス感覚を養う手軽な運動」

“おうち時間”を有効に使い、体力低下を予防しましょう。  
今回のエクササイズには、普段あまりしない動きや姿勢があり、意外とやりにくいかもしれません。気分転換にもなりますので、ぜひ試してみてください。



#### あおむけになり両手足を持ち上げる

手足がぶれないようにがんばってみましょう。硬いマットや柔らかいマットの上で試し、安定感の違いを感じてみましょう。



#### 四つんばいになり手足を持ち上げる

右手（足）あるいは左手（足）だけ持ち上げたり、対角線上に手足を持ち上げるなど、いろいろなパターンを試してみましょう。



#### 片足立ちで静止する

姿勢を保持し、片足ずつ行いましょう。



#### 片足立ちになり持ち上げた足を動かす

ぶらぶらと動かし続けます。左右の足でやってみましょう。

☆立ち姿勢でのエクササイズが不安な方は、テーブルやソファなど動きにくいものにつかり安全に行いましょう。  
☆慣れてきたら、回数を増やしたり、キープ時間を延長してみましょう。  
☆痛みの出る姿勢、苦手な姿勢で行わないようにしましょう。



## 看護師の派遣を行いました

旭川厚生病院は、首都圏の新型コロナウイルス感染症患者の急増による官邸からの看護師派遣要請に応じ、令和3年9月6日から2週間看護師2名の派遣を行いました。11名の看護師が派遣を志願し、その内の2名が首都圏の逼迫した医療現場の最前線で尽力してまいりました。



左から森院長、派遣看護師2名、看護部長

出発前のリモート結団式の様子  
(上)旭川厚生病院  
(下)札幌の厚生連本部で派遣看護師にエールを送る中瀬会長

## きたみらい牛乳を寄贈いただきました

新型コロナウイルス感染症に対する医療従事者の激励のため、JAきたみらいの大坪組合長より「きたみらい牛乳」が寄贈され、職員一同おいしくいただきました。この他、多くの企業や一般の皆さまからも温かいご支援をいただき、この場をお借りして御礼申し上げます。



&lt;網走&gt; 左から中野院長、大坪組合長



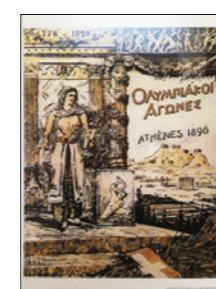
&lt;遠軽&gt; 左から大坪組合長、稻葉院長



## 歴代オリンピックポスターを院内ギャラリーに展示

オリンピック開催期間中、ギャラリー「こもれ陽」にて過去のオリンピックポスターを展示いたしました。当院の駐車場整理係として勤務されていた竹中信夫さんが所蔵する貴重なもので、患者さんやご来院の皆さんに大変好評をいただきました。

会話を伴わない広いギャラリーが、少しでも癒しの場となるよう、今後多くの作品を展示していきたいと思います。

ギャラリーの様子  
第1回アテネ大会のポスター

ご応募をお待ちしています

## 「すまいる」についてのプレゼント付アンケートにご協力ください。

WEBアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、JA北海道厚生連で取り扱っている下記の商品をプレゼントします。

オムロン  
自動血圧計

腕(上腕)に巻いて計るタイプの血圧計。正しい測定位置を光と音で教えてくれるので、初めてでも簡単に使えます。



## 草荀譜III

2つの温泉成分と5つの保湿成分+αで、温まりやすく湯冷めしにくいお湯になる薬用入浴剤です。

エリール  
ハイパー ブロックマスク  
(サークルタイプ、  
ふつうサイズ、50枚入)

99%カットフィルターを採用した安心の日本製マスク。顔にフィットしやすく、口元くらくのブリーツ構造や、耳が痛くなりにくいやわらかフィット耳掛けが特徴です。

アンケートは、インターネットで受け付けております。

## 回答方法①

JA北海道厚生連のホームページにアクセスし、下部のバナーよりアンケートページへお進みください。こちらのQRコードからもアクセスいただけます。



※2022年1月31日を締め切りとさせていただきます。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

## 回答方法②

TwitterのJA北海道厚生連公式アカウントのプロフィールに記載されているURLからもアクセスいただけます。

ぜひ、この機会にフォローをお願いいたします。



## JA北海道厚生連





## 人間ドックの費用をQRコードで決済できます

JA北海道厚生連の一部の病院では、  
2021年6月より人間ドックの費用をQRコードで決済できるようになりました。

### コロナ禍で進む非接触のキャッシュレス決済

国は成長戦略の一つにキャッシュレス決済の推進を掲げています。2015年時点では18.4%であった国内のキャッシュレス決済の比率を、2025年には40%まで拡大することを政策目標としています。

利便性や生産性の向上、決済データの利活用により、社会全体が付加価値を享受することを目指したもので、推進政策としてマイナポイント事業も開

始されました。2019年のキャッシュレス決済の比率は26%と伸び悩んでいましたが、くしくも新型コロナウイルス感染症の流行により、感染対策としての「非接触」が支持される状況となりました。2020年は消費支出そのものが減少したこともあります、ネットショッピングの増加などにより、比率は30%ほどになったと見られています。

### JA北海道厚生連の人間ドックはキャッシュレス決済が可能

健診センターがある6つの病院(札幌厚生病院、旭川厚生病院、俱知安厚生病院、帯広厚生病院、遠軽厚生病院、網走厚生病院)で、QRコード決済システムを導入しました。従来のクレジットカード決済に加え、人間ドックの費用をスマートフォンでお支払いいただけます。

今後も受診者の皆さまへのサービス向上のため、さまざまな取り組みを行ってまいりますので、ぜひ厚生連の健康診断をご利用ください。

#### ●利用可能なスマホ決済アプリ

Pay Pay/d払い/メルペイ/au PAY  
/LINE Pay/WeChat Pay/Alipay  
/Bank Pay/銀行Pay/FamiPay/  
QUOカードPay/楽天ペイ

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です



札幌厚生病院の健診フロア



キャッシュレス決済のイメージ

★JA北海道厚生連Webサイトもご覧ください。



JA北海道厚生連  
健康福祉課 課長  
さい の りょうすけ  
斎野 涼介



Home Pharmacy

8

秋になると急に冷えこむようになり、朝、昼、夜の寒暖差が大きくなります。そんな季節の変わり目には体調を崩してしまう人も多くいます。

#### どうして体調が優れないの?

- 夏の間の冷房や冷たいもののとりすぎで体が冷え、胃腸の働きが低下している
- 朝・晩は気温が低く、昼は気温が高いため、気温差によって自律神経が乱れ、だるさや疲れを感じる
- 空気が乾燥し、水分が失われても気づかずに水分不足になってしまう
- 夏と比べて日照時間が短くなり、気分の落ち込みを感じやすくなる

#### 対策方法は?

##### ① 体を冷やさない工夫をしましょう

- 体を冷やさない服装を心がけましょう。首、手首、足首を露出しないことがポイントです。自宅や職場では、カーディガンなどをはおったり、ハイソックスをはいたりして体を保温しましょう。
- 温かい食べ物や飲み物で胃腸の調子を整えましょう。しょうがや香辛料、発酵食品など体を温める食材を普段の食事に取り入れるのがおすすめです。
- 38°C~40°Cのお風呂に浸かって体を温め、血行を良くしましょう。

##### ② 水分を補給しましょう

秋は喉が渇きにくくなっています。こまめな水分補給を心がけましょう。飲むなら冷たいものではなく常温の水や白湯がおすすめです。

##### ③ 栄養バランスのとれた食事をとりましょう

旬の食材はおいしく、栄養価も高いです。サンマなどの青魚にはEPAやDHAも含まれています。きのこやさつまいもなどもおすすめです。

##### ④ 質のよい睡眠をとりましょう

心と体を休めるためにも良質な睡眠は必要不可欠。就寝前にスマートフォンやパソコン、テレビを見ると脳に刺激を与えてしまふため、避けるようにしましょう。夜ふかしをしたり、朝に長々寝ていたりすると生活のリズムが崩れてしまいます。

##### ⑤ 適度な運動を心がけましょう

散歩やストレッチ、ラジオ体操など日頃から適度な運動をといいれましょう。自宅でできる運動もこれからの季節は大切です。



そこで



JA北海道厚生連のおすすめ商品

### 草荀譜Ⅲ 温泉気分を味わいませんか

2つの温泉成分(炭酸水素ナトリウム、乾燥硫酸ナトリウム)と5つの天然成分で保湿・保湿が長続きします。お風呂からあがるとき、かけ湯をしないほうが保湿効果が持続します。(敏感肌の方などはかけ湯をしましょう)

1本1,100g 2,750円(税込)



ヒノキの香りで  
リラックス

商品のお問い合わせ・お求めはJA北海道厚生連 配置薬課 **0120-99-4193**

## 秋本番! 体調は大丈夫ですか?