

編集・発行

一般社団法人 呉市医師会

〒737-0056 呉市朝日町 15-24

TEL 0823-22-2326/FAX 0823-23-2120

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/>

このたびの豪雨災害により
被災された皆様へ、心より
お見舞いを申し上げます。

夏の熱中症に注意！

熱中症とは、高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節ができなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。重症化すると死亡することもあり、普段からの予防と初期段階での対応が重要です。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）で、室内で多く発生しています。



熱中症の症状

初期：頭痛、吐き気、めまい、気分不良、手足のしびれ、こむら返り、集中力の欠如

重症：意識障害（反応がない、あっても返事がおかしい）、発汗停止、けいれん



熱中症になりやすい状況

環境	からだ	行動
○高温の室内 ○炎天下の屋外 ○湿度が高い ○急に暑くなった時期	○乳幼児や高齢者、肥満 ○糖尿病や心疾患などの持病がある ○風邪気味や二日酔いなどの体調不良、脱水状態	○激しい運動 ○長時間の労働 ○寝たきりの状態

熱中症の予防

1. 水分をこまめに補給し、大量の汗をかいたときには塩分も摂る。
2. 適切な食事、十分な睡眠をとり体調管理に気を付ける。
3. 高温環境下で運動や作業をするときは、こまめに休憩をとる。
4. 室内ではエアコンを上手に使う、温度と湿度を調節する。



熱中症の対応

1. 呼びかけにしっかりと答え、自分自身で飲水可能であれば、涼しい場所へ移動し、水分と大量の発汗後は塩分も摂る。他の傷病の可能性もあり、症状が速やかに改善しなければ、医療機関を受診する。
2. 自分自身で飲水ができない、歩くことができない、意識がないか、反応がおかしい時は、救急車を呼ぶ。無理やり水を飲ませない。

医師会病院だより 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) について

知っていますか？ 終夜睡眠ポリグラフィ(PSG)検査

◆睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは？

睡眠中に何度も呼吸が止まった状態（無呼吸）や止まりかける状態（低呼吸）が繰り返され、その結果、昼間の眠気や様々な合併症を呈する病態の総称です。

◆治療は必要？

昼間の眠気により**交通事故**、**労働災害**、**学業不振**を招きます。夜間の低酸素血症を繰り返すことにより、**高血圧**、**心筋梗塞**、**脳卒中**、**糖尿病等**の合併症を引き起こすこともあり、適切な検査と治療が必要です。

◆どのように診断するの？

問診や簡易検査、必要に応じて**終夜睡眠ポリグラフィ検査 (PSG)** を施行し診断します。PSG 検査は、睡眠状態の原因や重症度を調べ、治療方法を決定するための精密検査です。一般的には一晩入院して、いろいろな検査器具を取り付けて眠って行います。

このような症状は
ありませんか？



大きないびき

昼間の眠気



起床時の
頭痛やだるさ

当院での PSG 検査の様子

当院では15時に入院していただき、翌朝検査終了後、午前7時頃に退院することができ、お勤めをされている方にも検査を受けていただくことができます。また、専用個室を用意しておりますのでリラックスして眠っていただけます。



検査用専用個室



検査の様子

睡眠の深さ、覚醒時間、睡眠中の呼吸状態等の体の情報を調べます。



検査料（食事費・個室差額込）は
3割負担の方で、約36,000円です。

◆SASと診断されたら？

症状の重症度や原因により、生活習慣の改善、経鼻的持続陽圧呼吸療法装置 (CPAP) の導入、歯科装具による治療、鼻咽喉科による手術が必要な場合もあります。

当院では **毎週 水・金曜日の午前**に呼吸器内科外来で睡眠時無呼吸症候群の疑いの患者さんの診察を行い、必要に応じてPSG検査を行っています。

※気になる症状のある方は、
**かかりつけ医かお近くの
開業医**にご相談ください。



介護センターだより 平成30年度 介護保険制度の改正

介護保険制度のここが変わりました！

平成30年4月に介護保険制度が改正されました。医師会総合介護センターの「訪問看護」「通所リハビリ（デイケア）」「ホームヘルプ」の3部署から介護保険制度の改正について3回シリーズでお知らせいたします。



1回目は主に訪問看護の利用料金についてです。

・「訪問看護」利用料金の変更 ※平成30年4月から

介護報酬改定に伴って、介護保険サービスの金額が変わったため、**利用したときに支払う利用者負担額も変わりました。**これまで要介護度による料金の区分はありませんでしたが、今回の改正で「要支援」と「要介護」で料金が分けられました。

訪問看護の利用料金（利用1回あたりの負担金額）

訪問者	時間	負担割合	要支援		要介護	
			新料金	新旧差額	新料金	新旧差額
訪問看護師	30分未満	1割負担	448円	-15円	467円	+4円
		2割負担	792円	-30円	934円	+8円
	30分以上 60分未満	1割負担	787円	-27円	816円	+2円
		2割負担	1,547円	-54円	1,632円	+4円
	60分以上 90分未満	1割負担	1,080円	-37円	1,118円	+1円
		2割負担	2,460円	-74円	2,236円	+2円
理学療法士 作業療法士 言語聴覚士	20分未満	1割負担	286円	-16円	296円	-6円
		2割負担	572円	-32円	592円	-12円
	20分以上 40分未満	1割負担	572円	-32円	592円	-12円
		2割負担	1,144円	-64円	1,184円	-24円
	40分以上 60分未満	1割負担	771円	-45円	798円	-18円
		2割負担	1,542円	-90円	1,596円	-36円

*緊急時訪問看護加算など状況に応じた加算（追加料金）があります。

- ・**65歳以上現役世帯並み所得者の負担割合が3割に** ※平成30年8月から
介護保険の維持継続と負担の公平性の面から利用者負担が見直されました。
これまで利用者負担の割合が2割だった人で、**とくに所得の高い人の負担割合が3割に変更されます。**

<利用者負担の割合が3割になる人>

本人の合計所得金額が220万円以上で、同じ世帯にいる65歳以上の人の「年金収入＋その他の合計所得金額」が単身の場合340万円以上、2人以上世帯の場合463万円以上の人。

呉市医師会総合介護センター

<所在地> 呉市朝日町 19-19 総合福祉センター内
TEL 0823-20-6300/FAX 0823-20-6310

- ・通所リハビリテーション（デイケア）
- ・居宅介護支援事業所
- ・訪問看護ステーション
- ・ホームヘルプサービスステーション



社会人対象看護学校説明会 看護専門学校 電話 0823-25-7700

詳しい情報はホームページをご参照ください。 <http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>

呉市医師会看護専門学校では、看護に関心のある方（社会人）を対象に「学校説明会」を次のとおり開催いたします。

看護専門学校（看護師養成課程、准看護師養成課程）への進学を考えている方のご参加をお待ちしています。

日時 第1回 平成30年8月23日(木)19時～20時

第2回 平成30年9月8日(土)14時～15時

場所 呉市医師会館 4階視聴覚教室(朝日町 15-24)

内容 学校概要説明・個人面談(希望者)・学校見学等



*お気軽にご参加ください。参加申込みは、学校までお電話ください(当日受付可能)。



問い合わせ:呉市医師会看護専門学校 0823-25-7700

医師会活動案内 第41回健康セミナー 9月9日

呉市医師会では、「呉のみんなで健康づくり」をテーマに、下記要領で健康セミナーを開催いたします。多数のご参加お待ちしております。

呉市医師会 第41回健康セミナー

呉のみんなで
健康づくり



講演Ⅰ
60分

健康になるための骨づくり

沖本クリニック 院長
沖本 信和 先生



骨粗しょう症

認知症



講演Ⅱ
60分

認知症について

ふたば病院 院長
高見 浩 先生



日時 平成30年
9月9日(日)
13時～15時
場所 広市民センター 3階 ホール

参加申込不要
入場無料
手話通訳要約筆記あり

広市民センター



共催 呉市医師会・呉市
〈お問合せ〉 呉市医師会
電話 0823-22-2326