

Inkar -インカラ- vol.45



- TOPICS -

院長の独り言
災害に対する理解を深めよう
マイナ受付対応しています

2025年・秋 日高徳洲会病院は移転新築します

 医療法人 徳洲会 日高徳洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

マイナ受付

対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりに
マイナンバーカードを使う新たな方法。
それが「マイナ受付」です。



マイナンバーカードが 保険証として使えます。

マイナンバーカードを保険証として使うと

POINT 01



より良い医療が可能に!

初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使用した薬の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。 ※閲覧できるのは、医師・歯科医師・薬剤師等有資格者のみです

POINT 02



手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

このステッカーが目印!



事前に登録するだけで利用できます!

詳しくは 🔍

マイナポータル



院長の独り言

足の冷えと睡眠の関係

春が近づいて来ましたが、まだまだ寒い日はあります。寒くて足が冷たいと靴下を履いて寝れば足元が暖かくなってぐっすり眠られそうな気がします。しかし、靴下を履いて寝ることは色々な問題があるようです。体温には体温計で測る体表の温度と、脳を含めた身体の内部の深部体温があります。人間は深部体温が下がって、外気の温度との差が大きくなると眠気を催します。ですからよく眠るためには、眠る前に深部体温を下げる必要があります。そして深部体温を下げることは、寝つきをよくするだけでなく、睡眠の質をよくすることにも繋がります。人間の理想的な睡眠では、寝入ってから3時間

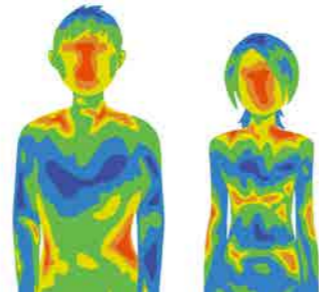
くらいの間は、ちょっとつついたくらいでは起きないほど深い睡眠（ノンレム睡眠）が来ます。この深い睡眠によって、頭と身体の疲れが取れるのです。私の睡眠もこのパターンですので、短時間睡眠で疲れが取れるようです。寝る前に深部体温を下げるにはどうしたらいいのでしょうか。それには皮膚の表面から体内の熱を体外に放出する必要があります。思い出して下さい。赤ちゃんは眠くなると手足が熱くなりますよね。



これは手足から熱を放出して、深部体温を下げようとしているのです。ですから、寝る前に靴下を履いたまましていると、足に熱が閉じ込められてしまい足先からの熱の放出が妨げられるので、深部体温が下がりにくくなり、良い睡眠が得られなくなってしまいます。しかも、靴下を履いて寝ている間に足の裏に汗



をかいて、それが冷えることで逆に足から過剰に熱を放出することになって、深部体温が下がりすぎることになり、その結果交感神経が刺激されて、寝ている途中で目が覚めてしまいます。足が蒸れて不快になることも睡眠の妨げになります。それでは足の冷えを解消して良眠を得るためにはどうしたらいいのでしょうか。そこで役に立つのが、冷えに使える漢方薬です。代表的な方剤は、当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）と麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）です。身体全体の熱産生量を増やして、手足にまで熱が適度に行き渡るようにしてくれます。



災害に対する理解を深めよう!



地震発生時の行動編



もしも大きな地震が発生したら...
発生時の行動を覚えておきましょう!

日高地方南部から浦河沖は地震活動の活発な地域であり、これまでにM8規模の地震こそ発生した記録はないものの、1982年にM7.1の浦河沖地震が発生。各地に大きな被害を及ぼしました。今後30年間の予測としても震度5弱の地震に見舞われる確率が100%、震度6強の地震に見舞われる確率も27.4%と非常に高い数値となっています。いつ大きな地震が来ても、正しい行動がとれるよう、発生時の行動と備えをしておくことが大切です。

自宅などにいた場合

どんな場合でも大事なことは、慌てないことです。慌てて自宅から飛び出すようなことはせず、頭を保護して丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。そして、倒れやすい家具や落下物に注意をしながら避難口を確保するようにしましょう。コンロやストーブなど、火を扱っていた場合には身の安全を確保した後で素早く火を消しましょう。



街中などにいた場合

屋外にいた場合には、自動販売機やブロック塀など倒れやすいものに近付かないようにしましょう。また、落下物から身を守るためにできるだけ広い場所に避難するようにしましょう。自動車を運転していた場合は急ブレーキは事故のもとになるので非常に危険です。揺れを感じたらハザードランプを点灯させ、車を端に寄せてゆっくりと停車しましょう。

浦河沖の地震活動に留意した新病院計画

新病院を計画するにあたって、災害対策は非常に重要です。浦河沖、三陸沖の地震による大きな地震動が予測されていることから、それに対応するため、耐震性を高めるために耐震機能割増を含めたあらゆる対策を検討しています。いかなる災害においても医療機能が止まることなく、日高の人々を守る安心の新病院を目指しています。



現実と仮想の融合

2025年・秋
移転新築

ICTを活用した新しい病院の実現へ

