

花 は な 水 み ず 木 き



【ご自由にお持ち帰りください】

新年あけまして おめでとうございます



特集 かぜとインフルエンザの季節です

行動規範 : 心のこもったチーム医療を行う。

使命

1. 私たちは、生活困窮者への医療を積極的に支援します。
2. 私たちは、地域医療・救急医療に貢献する急性期病院を実現します。
3. 私たちは、ひとりひとりに最適な医療を心を込めて提供します。
4. 私たちは、対等な立場でお互いを尊重し、理解を深めるように努めます。
5. 私たちは、自ら想像し、チャレンジし、創造していきます。

将来のありたい姿 : 職員がやりがいと成長を楽しめ、地域に信頼され、喜ばれる急性期病院となる。

価値観

: 「やさしさ」「笑顔」「利他」「チームワーク」

かぜとインフルエンザの 季節です

特
feature
集



冬場に流行することの多いかぜやインフルエンザ。

「たかがかぜ」「ただのかぜ」と思っていたらインフルエンザだったということもあります。当院でもこの時期はインフルエンザブースを内科の少し離れた場所に設けて、蔓延しないような対策もしています。

とかぜとインフルエンザの違いが分かりますか？実はとても重要で原因や症状だけでなく、対処方法も違います。「大して変わらないのでは？」と油断していると重症化してしまうこともあるので注意が必要です。

かぜとインフルエンザは
何が違うのですか？



▶ 当院 呼吸器内科 山根部長に聞きました。

「かぜとインフルエンザは似ている症状もありますが、原因となるウィル数が異なる別の病気です。皆さんもご存じの通り、インフルエンザのほうが症状が重い場合が多く、どちらも免疫力や抵抗力の弱い人、呼吸器系の持病のある人にとっては命に関わる重篤な合併症を引き起こすこともあるんです」

か ぜ		インフルエンザ
アデノウィルス・ライノウィルス	原 因	インフルエンザウィルス
のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱など	症 状	高熱(38～40度)、頭痛、関節痛、強い寒気、倦怠感、せき、喉の痛み、鼻水など
比較的ゆっくり	症状の現れ方	急激
のどや鼻など局所的なことも多い	症状が現れる部位	全身

特にインフルエンザウィルスは12月から3月までの比較的寒い、乾燥を伴う季節に流行する傾向がある

予防対策は？



「かぜかな？」と思ったら
インフルエンザかどうか
チェックしてみましょう



一言アドバイス

▶ 当院 呼吸器内科 多河先生に聞きました。

「すぐにかぜをひいてしまう人、めったにひかない人の違いがあるとすれば、それは体に関わる免疫力でしょうか。日頃から免疫力を高めるような外出後の手洗い励行、マスクでの飛沫感染予防、温度や湿度の管理ができるといいですね。大体適温は18～20度くらいで湿度は50～60%くらいです。何よりストレスをためないことも大事ですね」

▶ 橋本認定感染看護師は、こう言います。

「感染対策の基本は手指衛生です。当院でも、目に見えない敵（感染症）を広げないために、①患者に接触する前②清潔無菌操作の前③体液に曝露された可能性のある場合④患者に触れたあと⑤患者周囲の環境に触れたあと、この5つのタイミングでの「手指衛生」を実施するよう努力しています。感染症予防に手洗い、うがいは効果的です」

▶ 当院の呼吸器内科でも必ずチェックしています。

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ のどの痛みがある | ☐ くしゃみ・鼻水が出る | ☐ 咳が出る |
| ☐ 頭痛がする | ☐ 激しい悪寒がする | ☐ 関節痛がある |
| ☆ 激しい倦怠感・疲労感がある | ☆ 熱は38度以上ある | ☆ 地域・学校・会社などで
インフルエンザが流行している |

「特に☆の3つに当てはまる人はインフルエンザの疑いが濃厚です。すぐに受診してください。ウィルスの増殖を抑える抗インフルエンザウィルス薬を服用し、感染を周囲に拡散させないよう最低5日間は自宅療養をお勧めしています。自宅で体を温め、十分な睡眠を取ることで気道粘膜が分泌され、ウィルスが排除しやすくなります。休養が大事ですね。」

「かかったかな？」と思ったら、受診してください。お茶や紅茶、スープなどを摂って発汗を促すことと失われた水分を補給して痰を切れやすくすることも必要です。子どもさんの場合は体力がないので重症化することもあります。流行には敏感になりましょう」

バランスの良い食事も 取りましょう



▶ 当院 佐々木真弓 管理栄養士に聞きました。

「体が冷えると免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。寒さが厳しく風邪が流行するこの時期は、体をポカポカ温めてくれる食材を上手く食事に取り入れて元気を冬を乗り切りましょう。

「免疫を高めるビタミンA(緑黄色野菜、鶏レバー、うなぎなど)、ビタミンC(柿、いちご、キウイフルーツなど)、タンパク質(肉、魚、卵など)を積極的にとると良いですね。

～ からだを温め免疫力アップ ～

▶ 体を温める食材

穀 類 : もち米、玄米

野 菜 : 人参、大根、かぶ、南瓜、ごぼう、
生姜、にら、ねぎ、にんにく

香 辛 料 : 唐辛子、カレー粉、わさび、からし、
こしょう

たんぱく質食品: 鶏肉、かつお、さば、うなぎ、えび、
チーズ

※トマトやきゅうり、レタス、なすなど、夏に旬をむかえる野菜は体を冷やします。また白砂糖も体を冷やしてしまうため白砂糖の摂りすぎは控えましょう。白砂糖の代わりに黒砂糖やはちみつを利用するのもおすすめです。



▶ 体を温める料理の工夫

■ サラダより温野菜

生野菜は体を冷やすため、冬は煮物・茹で野菜・蒸し野菜など加熱して食べるのがおすすめです。蒸し野菜にすると、風邪予防や血行促進のために摂りたいビタミンなどの栄養素を効果的に摂取できます。電子レンジを使うと手軽に蒸し料理が作れます。

■ あんかけにして冷めにくく

あんかけや葛とじなど、とろみを付けることで冷めにくくなり体を温めてくれます。とろみ付けに葛粉を使うと体を芯から温めることができます。

■ 香辛料や香味野菜を活用

血行を促進する効果のある生姜やネギは冬にぴったりの食材です。汁物やあんかけに生姜を加えると風味もよく体も温まる1品となります。唐辛子などの香辛料には発汗作用があり寒さで冷えた体を温めてくれます。

かかりつけ医を持ちましょう。



かかりつけ医とは

「かかりつけ医」とは、日頃の健康相談、病気になった時の初期治療を行ってくれる、地域の診療所・医院の医師のことです。また、専門的な治療が必要な場合は、病院へ皆さんの診療情報が書かれた「**紹介状**」を作成してくれます。

▶メリット1：細やかな診療

異動がある病院の医師とは違い、かかりつけ医とは長くお付き合いすることができます。長くお付き合いをすることで、皆さんの普段の体調、生活習慣、病歴等を踏まえた細やかな診療を受けることができます。そのため、体調の変化があった時は病気の早期発見につながります。

▶メリット2：円滑な医療

たとえばインフルエンザにかかった時や皆さんが高度な検査や入院診療が必要になった場合、かかりつけ医は、適切な専門医や病院を紹介してくれます。その際、かかりつけ医は診療情報が書かれた「**紹介状**」を作成してくれます。紹介状をお持ちの場合は、当院では診察待ち時間も比較的短くて済み、紹介状の情報をもとに診療を行うため、重複した診療を避けることができます。

患者さんのための連携



■ 診療所・医院（かかりつけ医）

- ・日頃の健康相談
- ・病気の初期治療

入院治療や
精密検査が必要なとき

紹介



再度紹介

病状が安定し、
退院治療が可能になったとき



■ 済生会千里病院（専門医）

- ・高度な機器による精密検査
- ・入院が必要な高度な治療

当院での治療が終わり、病状が落ち着いたら、かかりつけ医に対して再度紹介をさせていただきます。こうすることで、住み慣れた場所での継続的な診療を受けていただく事ができます。**紹介状**は、かかりつけ医が日頃の診療から得られた、皆さんの①体調、②薬の使用状況、③過去の病気などの健康状態が記された重要な文書です。是非、受診の際はお持ちください。

かかりつけ医がない場合は？

かかりつけ医がない方は、当院の「医療相談窓口」で相談することもできます。退院時はソーシャルワーカーがご紹介することも可能です。当院と連携をしている「登録医」をご紹介させていただきます。当院は医科・歯科あわせて640か所のクリニックと連携しています。

謹賀新年



院長
きのうち とし あき
木内 利明

新年あけましておめでとうございます。

平成の30年間が終わり、2019年5月1日、令和の時代になりました。すべて予定の行事として行われましたので、落ち着いて祝賀の儀式を拝見できました。一方、昨年も台風による大雨・洪水・土砂くずれが発生し、さらに河川の氾濫から、広域に及ぶ被害が発生しました。地球温暖化のために、従来予測を超える自然災害となっています。当院は災害拠点病院として、他の医療機関と連携しながら、災害対応を行えるように努めています。

明治44年(1911年)、明治天皇が恵まれない方々に医療を施し、命を救うこと(施薬救療)を願い、官民一体となって済生会が創立されました。当院では、経済的な理由で、最適な医療を受けにくい方々に、医療費の自己負担額を減額、または全額免除し、医療を受けていただくことができますので、ぜひ、ご相談ください。

2003年4月、済生会千里病院設立と共に作られた理念を、2019年5月に初めて改訂しました。全職員が、同じ価値観をもち、将来のありたい姿を思い描き、病院改革を進めたいと思います。全職員がやりがいと成長を楽しめて、地域医療に貢献できるように頑張ります。今年も、よろしく、お願い申し上げます。

無料低額診療事業のご案内

医療費の不安なく治療に専念していただけます。

「無料低額診療事業」は、安心して治療を継続していただくための、社会福祉法に基づく事業です。世帯収入が一定基準に満たない方を対象に、当院の医療費を免除もしくは減額しています。

- ▶ **まずは当院の患者支援センター福祉相談室にご相談ください**
- ▶ **相談時は収入状況がわかる資料をご持参ください**

急な入院で 費用が不安です



救急病院って
高額なんですよ？

三人家族 父親の突然の入院と休業



医療費が
払えそうに
ありません。

子供を含めた三人家族の相談
収入の目安は20万円程度

高齢者の二人暮らし



年金だけでは
治療費が
不安です。

年金二人暮らし世帯の相談
収入の目安は15万円程度

お問い合わせ



大阪府済生会千里病院

患者支援センター

代表
電話

06-6871-0121

受付状況によりお待たせする場合がございます。予めご了承ください。

相談
時間

平日 10時～16時

土曜日 10時～12時

消費税の改正もあり、保険外療養にかかる料金に変更がありましたのでお知らせいたします。

◆ 初診、再診にかかる選定療養費について

病院の初診時において、他の保険医療機関等からの紹介によらず、直接来院した患者さんについては、初診に係る費用として5,500円（税込）を徴収いたします。但し、緊急その他やむを得ない事情にあっては、この限りではありません。

当院が他の医療機関に文書で紹介した後、紹介状を持たずに同診療科に受診された患者さんについては、再診に係る費用として2,750円（税込）を徴収いたします。



◆ 入院期間が180日を超える場合の費用の徴収について

入院期間が180日を超える入院については、180日を超えて入院される患者さんには、入院基本料の85%のみが保険診療扱いとなり、残りの15%（2,781円/1日）については、選定療養費として患者さんにご負担いただくこととなります。但し、症状によっては選定療養費を課されない場合があります。

◆ 療養の給付と直接関係ないサービス等

諸料金内容	料金(税込)	諸料金内容	料金(税込)
診断書（病院書式）	¥3,300	死亡診断書	¥3,300
保険会社診断書・証明書	¥5,500	領収証明書	¥3,300
国民年金・厚生年金診断書	¥5,500	妊娠・出生証明書	¥3,300
身体障害者診断書	¥5,500	出産一時金・出産手当金支給申請書	¥3,300
交通事故診断書	¥5,500	診察券再発行料 1枚につき	¥220
交通事故（任意・強制）領収明細書	¥5,500	リストバンド再発行料 1個につき	¥110
自動車損害賠償責任保険後遺障害診断書	¥5,500	貸し寝具 1日につき	¥200
臨床調査個人票	¥5,500	貸しベッド 1日につき	¥140

※文書料1通につき（法令に基づき無料で交付すべきものを除く）

衛生材料等の治療（看護）行為及びその密接に関連した「サービス」や「物」についての費用の徴収や、「施設管理費」等の曖昧な名目の費用の徴収は、一切認められていません。

行事予定

済生会千里病院 2020年1月～3月

糖尿病教室

いずれも13:00～

- ① 1月7日(火)「糖尿病と感染症」
「糖尿病と心臓病」
- ② 2月3日(月)「糖尿病と狭心症
・心筋梗塞について」
- ③ 3月3日(火)「糖尿病のまとめ」

【開催場所】 災害管理棟1階 会議室1

☎お問い合わせ ***** 栄養科 06-6871-0121 内線208

母親教室

毎月2回(第1木曜日・第3土曜日)

【開催場所】 病院3階デイルーム

☎お問い合わせ ***** 産婦人科外来 06-6871-0121

心臓病教室

毎週水曜日 11:30～12:00

【開催場所】 病院4階 心臓リハビリテーション室

☎お問い合わせ ***** 心臓リハビリテーション室
06-6871-0121 内線680



※ 急きょ予定が変更される場合があります。予めご了承ください。



地域医療支援病院 大阪府がん診療拠点病院

社会福祉法人

恩賜
財団

大阪府済生会千里病院

〒565-0862 大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号

TEL:06-6871-0121 FAX:06-6871-0130

ホームページ <http://www.senri.saiseikai.or.jp/>



アクセス

- ▷電車……………阪急千里線「南千里駅」下車すぐ 北大阪急行線「桃山台駅」からバスで約10分
- ▷車……………院内駐車場をご利用ください(有料)

駐車場の利用料金については、当院ホームページでご確認いただくか、来院時に受付でお訪ねください。

