

# マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!



当院では10月1日よりオンライン資格確認を開始します。

これにより、マイナンバーカードをお持ちの方は、受付窓口で保険証を提示しなくても医療保険の資格確認ができるようになります。顔認証付きカードリーダー（右）を受付窓口を設置しますので、「マイナンバーカードでの資格確認の流れ」のとおり操作していただくことにより、現在の健康保険証の資格情報を病院が取得し、確認します。

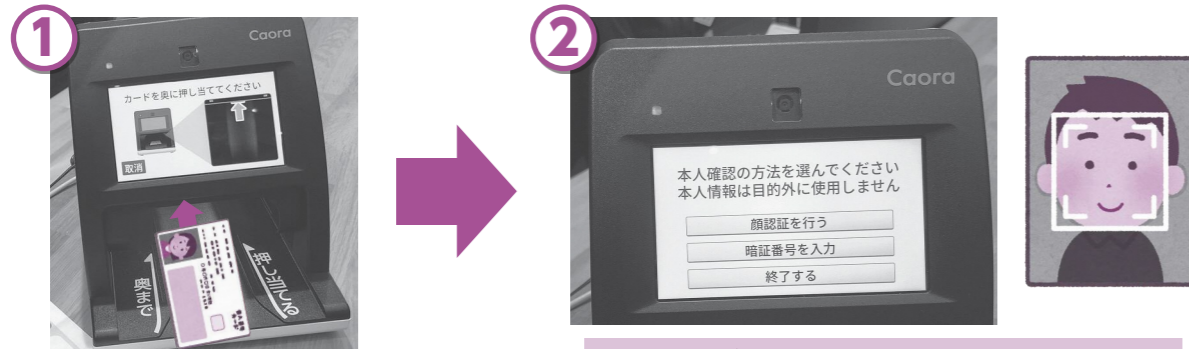
※保険医療機関では、健康保険証の定期的な確認が義務付けられています。毎月最初の受診日には健康保険証またはマイナンバーカードを提示してください。

**注意** 健康保険証と一緒に確認させていただいている公費負担医療受給者証、乳幼児医療費証などはこれまでどおり提示していただく必要があります。

その他にも患者さんの同意により以下のこともできるようになります。(順次導入予定)

- ・申請がなくても、病院で限度額適用認定証等の情報を得られるようになり、**限度額以上の医療費を支払う必要がなくなります。**
- ・患者さんの特定健診の情報や服薬している薬剤情報を医師がオンラインで閲覧できるようになり、より適切で迅速な診断・治療ができるようになります。

## 「マイナンバーカードでの資格確認の流れ」



① カードリーダーにマイナンバーカードを置きます。

② カードリーダーのカメラで顔認証 またはマイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号のどちらかで本人確認を行います。



③ 「健康保険証利用申込」がまだの場合は、カードリーダーにて申し込みを行います。  
※スマートフォンをお持ちの方は、マイナポータル (<https://myna.go.jp>) にて事前に申し込みを行うこともできます。

④ 「〇〇様確認が完了しました」と表示されたら、保険証情報の確認は終了です。

# 雲南病院だより

## お手軽な肩ストレッチで健康的な毎日を!

最近では新型コロナウイルス感染症対策のために外出機会が減るなどとして、身体を動かす機会も減っている方が少なくないと思います。活動量が減り、一定姿勢で作業に集中するような環境になると、血液循環も不良となり、肩凝りなどの症状が出やすくなります。どこか一カ所でも不調をきたすと免疫機能も低下してしまいます。そこで今回、身近な環境を利用して手軽に実践できる肩のストレッチ方法について紹介します。

### はじめに

肩の運動と一言で言っても、その運動には複数の関節や筋肉などが関連しているため、運動範囲は非常に広く、かつ複雑です。今回はその中から一部の運動を選定して紹介します。

### ◆◆◆ 壁を使った肩の運動 ◆◆◆



きょじょう 挙上

壁に対して正面に立ち、前方へ手を上げます。極力肘が曲がらないようにすることで肩のストレッチ効果が高まります。前方が難しい場合は、手の位置をやや外側することで多少楽になります。

がいてん 外転

壁に対して側面に立ち、肘が曲がらないよう意識をし、真横へ手を上げます。真横が難しい場合は、手の位置をやや前方にすることで多少楽になります。

がいせん 外旋

脇と肘を90°曲げた状態で肘から先を壁につけて胸を張ります。身体の角度で調整は可能ですが、写真のように壁の角部分を利用すると実施しやすいです。関節が固い場合、肘が壁から離れてしまうため注意が必要です。

### 実施方法

腕の位置が決まれば、身体の傾き具合や向きを加減で負荷を調整します。「きさんじ」(出雲弁で痛気持ち良い) ところまで伸ばして、20秒程度静止してください。実施後にすぐに痛みが無くなる程度に調整してください。

### 注意点

程度が強過ぎると筋肉の組織を傷める要因になります。また、痛みの刺激によって防御反応が起こり、逆に筋肉が縮もうとする反応が起こります。反動をつけないでください。これも、反射的に筋肉が縮もうとしてしまいます。

紹介したストレッチは、凝り固まった筋肉を伸ばす目的を主としていますので、スポーツなどの激しい運動前にはお勧めしません。

### 最後に

今回は、手軽に実践できる肩のストレッチを紹介しました。終わりの見えない新型コロナウイルスの流行下ではありますが、お手軽ストレッチで心も身体もリフレッシュさせて乗り越えていきましょう。



# 総合診療医が答える 「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

## 第18回：「なぜ尿漏れするの？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

### 「なぜ尿漏れするの？」

尿漏れは多様な原因で起こるとされています。大きな原因の一つが**筋力と神経機能の低下**とされています。人間は成長の過程で、膀胱の筋肉をコントロールする筋肉と神経を発達させます。しかし、加齢によって膀胱の筋肉だけでなく、尿の出口である尿道を塞ぐ筋肉の低下が伴うことで尿漏れが起こるとされています。

また、神経機能に関しては、高血圧、糖尿病などの慢性疾患や脳梗塞などの神経疾患によって、膀胱の収縮をコントロールする神経が弱ってしまい、十分に尿を貯めておくことができなくなったり、逆に溜まった尿を出すことができなくなり、くしゃみや咳などの拍子に一時的に膀胱の圧が上がり、尿漏れが起こることがあります。尿道が短い女性に特に多い症状です。

尿漏れはどんな状況でも不快ですし、できるだけ予防したい症状です。

その予防方法の一つは、なんと言っても適切な食事、運動、睡眠です。生活習慣病を予防することによって、神経や筋肉が弱ることを遅らせることができます。

意識的にできるものとして、お腹周りや骨盤周りの筋肉トレーニングがあります。これによって、尿を出したり、止めたりする筋肉や神経の健全化につながり、尿漏れを予防することができるとされています。もちろん、運動に関しては、毎日のウォーキングも尿漏れに対する予防効果があるとされています。さらに、尿を我慢しないことも膀胱の筋肉に負担をかけ過ぎず、また膀胱炎になる危険も減りますので、おすすめです。健やかな生活のためにも、日々の予防や運動が大切ですね。

それ以外に薬物療法や手術療法などもありますので、お困りの方は、泌尿器科や内科へ気軽に相談してください。



【尿漏れを予防する筋肉トレーニング】



▲研修の様子 (上：吸引 右：採血)

今年度も新人看護師合同研修会を実施しています。この研修会は雲南圏域の新人看護師に対し、各病院の教育担当看護師の指導のもと、年間を通し、模擬訓練装置を使用した看護技術の実践や、コミュニケーションなどについて合同で学習し、技術・知識の習得することを目的としています。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により研修の規模を縮小したため、7月未まで各病院で血圧測定・脈診・採血などの基礎看護技術を中心に研修を行いました。8月からは当院の5人を含む11人で合同研修を始め、より実践的な症例検討研修を通じて、自ら考え実践する力、他者へ伝える力を身に付けていけるよう学習しています。

新人看護師は就職して半年が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れ、実際に患者さんとコミュニケーションをとりながら、指導者と共に看護にあたっています。まだまだ未熟で不安をいっぱい抱えています。日々の看護や研修を通じて一歩ずつ確実に成長しています。これからも院内で名札に初心者マークが付いた新人看護師を見つけた際は、温かく見守っていただければと思います。

## 患者さんに頼られる 看護師になるために



# あなたの健康をサポート♪

## 病院保健師からのちょっと役立つ話



## Vol.9 「あなたもおうちナースになろう」

皆さんは当院で開催する「市民健康講座」をご存じですか。この講座は当院で働く医療・福祉・保健の専門家が、家庭で役立つ健康情報を提供する教室です。

この講座では、近年、在宅医療が普及しつつある中、地域の方々が正しい健康情報や知識を持って家庭看護が行え、また家族や近所の方々にも伝えることができる「おうちナース」を増やしていくことを目的に開催しています。今回は先日開催した講座の内容の一部を紹介いたします。今後も市民健康講座を開催しますので、ぜひあなたも参加し、「おうちナース」をめざしましょう。

## 今までの「手洗い、マスク」では不十分！

講師 市立病院 感染防止委員会 ほんだ まさひろ 本田 正宏 (薬剤師)

令和3年8月末時点の新型コロナウイルス感染症の感染状況では、100人に1人が感染し、かかって亡くなる方は約1.6万人になります。今後はさらに新型コロナウイルス以上の感染力や致死率を上回るウイルスなどの新たな感染症が流行する可能性も考えられます。しかし、そのような感染症でも正しい感染予防をすることで十分に防ぐことは可能です。さまざまな感染症から自分を守るために、感染予防の基本と正しい知識を習得しましょう！

ほとんどの感染症は細菌・ウイルスが体の中に侵入して起こります。ウイルスは鼻の粘膜・口腔咽頭の他に目の粘膜からも侵入します。そのため花粉症の初期症状と似ているため気づきにくいとされます。

では、ウイルスはどこにいるのでしょうか。

### ■ 感染者の咳・くしゃみ・会話のつば (飛沫)

ウイルスが付着する場所は鼻・目・口腔の粘膜、舌なのでマスクでしっかり防御します。皮膚からは感染しません。

- ①マスクは鼻を出さず、隙間をつくらないように装着する。
- ②換気の悪い場所では、ウイルスが空気中に漂っているため、ゴーグルなどで目を守る。
- ③マスクの表面は飛んできたウイルスが付着している可能性があるため触らず、外した時は手・顔を洗う。
- ④長期間生存するウイルスもいるので、同じマスクの連日使用は避ける。

### ☆正しいマスクの着用方法



### ■ 感染者の指

いつ付着したか分からないというのがやっかいです。そのため、指をきれいにして自分からの感染を防ぎます。手洗いのタイミングは**目・鼻・口を触った後、食事の前、帰宅時、公共物に触れたとき**です。買い物するときや

店から出るときも消毒しましょう。このように手洗いのタイミングは多くありますが、最後の砦(本気の手洗い)は、**食事の手洗い**です。**手指消毒はアルコールでなくても流水とせっけんによる手洗いで十分**です。手洗いはきちんと乾燥させることも大切です。洗い残しの多い部分、指先はしっかり洗いましょう。

### ■ 環境中の物品

感染拡大の中、自宅療養を余儀なくされる可能性があります。家庭内感染を予防する意味で環境整備も大切です。よく触れるところは家庭用洗剤などで拭きましょう。

### ■ 感染者が咳き込んだ後の空気 (マイクロ飛沫<sup>注</sup>が漂う)

部屋の換気、窓を対極に1時間に2回以上5分間開けると効果があります。

集団感染を防ぐための合い言葉「3密回避：大人数での集会を避ける、間近での会話を避ける、密閉空間を避ける」と言われますが、密が一つでも該当すれば、感染しやすくなります。

「密でないから、大丈夫」は、誤りです。  
(注：目に見えないほどの小さなしぶき)

**分かっても実行しなければ意味がありません。それではすぐ始めましょう！**