



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

7月号

vol.156

2018.7.1

ロービームでも眩しいとき

消化器科医長 村山 典聡

夜間自動車で行走しているときに、対向車のヘッドライトが眩しいと感じたことはないでしょうか。

自動車のヘッドライトは、通常ハイビームとロービームがあります。道路運送車両の保安基準において、ハイビームは「走行用前照灯」、ロービームは「すれ違い用前照灯」と区別されています。その照射距離はハイビームは前方100m先を照らせ、ロービームは前方40m先を照らすことができますとなっています。

夜間はこれらの灯火を使用することが定められており、また夜間に発生した車両と横断中歩行者との事故で、そのほとんどの車両の灯火が下向きであったことより夜間の運転時は灯火を上向きにすべきとされています。

しかし、近年ヘッドライトの光量増加に伴い、運転者が見やすくなる半面、眩しさも増加していています。前走車、対向車や、歩行者・自転車利用者を幻惑させてしまう危険性を含んでいますので、適切なハイビーム、ロービームの切り替えが必要とされています。

ロービームは、対向車や前走車を幻惑しないように上方向を照らす光がカットされています。このカットされた部分と照射部分の境界を「カットオフライン」と呼びます。

このカットオフラインは、相手を照らさないようにヘッドライトの高さより低くなるように調整されているのが正しい状態です。このカットオフラインがヘッドライトの高さより上になると、相手の顔をヘッドライトで照らす状態となり、幻惑させやすくなってしまいます。ハイビームで起こるのは当然ながら、ロービームでも幻惑させてしまうことになってしまいます。

カットオフラインの位置ですが、自動車のヘッドライトで壁を照らすことで簡単に確認することができます。



通常は1%程度下向きに調整されているため、ヘッドライトから離れるごとにこのカットオフラインは下に下がっていきます。5m先の壁を照らせば、ヘッドライトの位置から5cm程度下に下がります。

ヘッドライトの位置は、車の前で自身の体の一部にカットオフラインを映し、明るさの変わる位置で確認できます。そこを指で押さえます。そのまま5mほど前方に車から離れ、その時点でのカットオフラインが先ほどの指を押さえた位置より5cm下にあれば大丈夫です。確認は平坦な場所で行ってください。また、自動車に重量物を載せていると、前上がりなど水平が崩れますので、何も載せずに確認する必要があります。

カットオフラインが上方にずれている場合には調整が必要ですので整備工場やディーラーに相談していただければと思います。(なお、対向車に眩しくないように右側のカットオフラインがやや低くなっています)



夜間は適切なヘッドライトの使用で事故を防ぐとともに、相手の眩しさに配慮した運転を行いたいものです。

「おまかせ！！感染予防塾」

『日本脳炎』

くすのき新聞にコラムを載せていただくようになって10年になりますが、これまで蚊が媒介する感染症についてはデング熱とジカ熱しか取り上げていませんでした。それで今回は日本脳炎についてお話ししたいと思います。



日本脳炎は1935年にそのウイルスが明らかになり、極東・東南アジア・南アジアに分布していることが分かりましたが、近年ではパプアニューギニアやオーストラリアにも広がっていることが判明しています。日本では1966年の2,017人をピークに減少し、1992年以降、国内発症数は年間10人以下になっています。2007年～2016年10年間の患者数は54人で、そのうち22人が九州地方での発症、四国地方では3人の発症がありました。日本脳炎ウイルスに感染しても日本脳炎を発病するのは100～1,000人に1人程度と言われていますので、単純に計算すると四国でも10年間に300～3,000人は感染しているということになり、少ないながら人ごとではないということが分かります。

日本脳炎の好発時期は7～8月で、その症状は38～40℃の高熱・頭痛・眩暈・悪心・嘔吐（小児では腹痛・下痢）で始まり、項部硬直・光線過敏から筋硬直・不随意運動・振戦・麻痺などの神経系障害が現れます。特異的な治療法はなく対症療法が中心となります。残念ながら死亡されることも20～40%であり、生存者の45～70%に後遺症が残

ると言われています。

予防策の一つはワクチン接種で、3歳で3回、9～12歳で1回、14～15歳で1回の計5回接種することとされています。ほとんどの日本脳炎患者が予防接種を受けていなかったことが判明しています。一方で、ワクチンの副作用についても平成24年～27年の3年間で1206万回のうち13例で報告されていますので、予防接種にあたってはかかりつけ医へご相談ください。

予防策の二つめは蚊（ボウフラ）の駆除です。蚊は、近年の地球温暖化や流通の活性化により、活動期間や活動地域が拡大しています。吸血嗜好性にも変化が見られ、吸血活動性が増加し、吸血～産卵～孵化までのサイクルも短縮しているようです。今までは冬季に死滅していたものが、越冬できるように変化したものもあります。また、飛翔距離が増加し、生息範囲も拡大しています。成虫になった蚊を駆除するのは困難ですので、幼虫であるボウフラの段階で駆除するのが効果的です。ボウフラは、流れのある水ではなく、溜まった水や流れが滞っているような汚れた水に生息します。「**雨水が溜まる空き缶や古タイヤのようなゴミを放置しておかない**」「**側溝などの排水路は掃除をして泥やヘドロを取り除き流れを良くする**」といったボウフラ発生源の除去が大事です。ちなみに殺虫剤は、蚊の種類によって薬剤の種類も量も違います。多すぎると土壤汚染が危惧されますし、少なすぎるとボウフラが薬剤に抵抗性を持つこともあるようです。殺虫剤の使用は、専門の方にお任せしましょう。（感染管理認定看護師／近藤 恵子）

文化の森博物館に行って

新緑が眩しい風薫る5月、重症心身障害児（者）病棟では、今年度最初の社会見学に、文化の森博物館に出かけました。ご家族の方と一緒に、徳島県社会福祉事業団ノーマライゼーション推進センター「ふれあい徳島号」、当院リフト車「さわやか号」、おでかけタクシー「響」に分乗し出発しました。車中から見える道路脇の青葉が美しく患者さんも見つめられていました。

車から降りて案内していただいたのが、普段は一般の方が入ることのないバックヤード。超大型エレベーターは、大人数が一気に移動でき、おどろきの体験でした。

博物館では、実物大のクジラや哺乳動物化石の標本を見上げながら進んでいき、今にも動き出しそうな迫力に圧倒され、患者さんはとても喜ばれていました。学芸員の方のお話も興味深く、ご家族の方も聞き入っておられました。他にも「徳島の自然と歴史」「人文・自然」コーナーもあり、みなさん楽しめていました。

木陰で風を感じながら水分補給をしていただき、自然の緑に癒されご家族の方と、くつろいで過ごされていました。

みなさん、大いに博物館を堪能された様子でした。

これからも、患者さんの笑顔がたくさん見られるような行事を実施していきたいと考えております。

※写真の掲載は、ご家族の了承を得ています。

（保育士／河野 素子）



地域医療連携室 入院したら必要なお金のこと

当院へ入院された際に、医事からこのような内容の書類を渡されると思います。

限度額適用・標準負担額減額認定について (H30.4月～)

国民健康保険または全国健康保険協会等に参加している70歳以上の方、または後期高齢者医療制度に参加している方で、下表の低所得に該当する場合、事前に申請すると入院時の医療費と食事代が減額されます。

所得区分	負担区分	外来の限度額(月額) (個人ごとの限度額)	外来+入院の限度額(月額) (世帯ごとの限度額)	食費(1食あたり)
現役並み所得者	3割	57,600円	80,100円+(医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算) ★多数回 44,000円	460円 (指定難病等の方は260円で据え置き)
一般		14,000円 年間上限(144,000円)	57,600円 ★多数回 44,400円	
低所得Ⅱ	※2割または1割	8,000円	24,600円	90日までの入院 210円 ★過去12ヶ月で90日を超える入院 160円
低所得Ⅰ			15,000円	100円

※誕生日が昭和19年4月2日以降の方は70歳～74歳までは原則、2割負担

〈必要なもの〉

- 後期高齢者医療受給者証または健康保険証
- 印鑑 ●個人番号カード等
- 低所得Ⅱに該当する場合で、過去12ヶ月の間に90日以上入院がある場合は領収書

〈申請窓口〉

- 後期高齢者医療 → 市町村の担当窓口
- 国民健康保険 → //
- 全国健康保険協会 → 各都道府県支部

低所得の場合、認定証が発行されます。必ず、病院窓口まで提出ください。

★過去12か月以内に、3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となる。

★区分Ⅱにおける90日以上長期入院該当の適用は申請の翌月から適用。申請日から月末までは差額支給申請により払戻あり。

・申請が有効となるのは、申請したその月の1日～となります。申請、窓口提出が遅れないように月末の場合は注意してください

詳しくは医事または地域医療連携室まで

70歳以上、70歳以下で書類が異なるのですが、今回は当院の患者さんに多い70歳以上の方の手続きについてご説明させていただきます。

入院されてからもソーシャルワーカーが「この手続きに該当するのでは？」と思った患者さんやご家族さんには再度手続きについてご案内しています。

認定証を医事で確認しなければ、基本一般世帯の金額での計算になります。

入院費の合計として

一般世帯：医療費 57,600円+食費 (460円×3食×30日) =99,000円

最低限必要な金額がこちらになります。

これが低所得Ⅰ、Ⅱに該当すると

低所得Ⅱ：医療費 24,600円+食費 (210円×3食×30日) =43,500円

低所得Ⅰ：医療費 15,000円+食費 (100円×3食×30日) =24,000円

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
交付年月日 平成30年 3月14日	
被保険者番号	
住所	
氏名	男
生年月日	昭和 年 月 日
発効期日	平成30年 3月14日
有効期限	平成30年 7月31日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院該当年月日	保険者印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 3 6 4 0 5 4 徳島県 後期高齢者医療広域連合

このように金額が大きく異なります。

個室代、選択食、病状によって食事が出ない方は食費分が必要なかったり個人差はあります。

しばらく入院していて後で手続きしてみたら該当した！という場合、医療費に関しては差額分が払い戻しの対象となるのですが、食費に関しては払い戻しの対象外ですのでご注意ください。
(ソーシャルワーカー／山西 麻美)



限度額適用認定証はこのようなデザインで、大きさは後期高齢の保険者証と一緒に。手続きに関してわからないことがあれば地域医療連携室にソーシャルワーカーをお尋ねいただくか、病棟で看護師にソーシャルワーカーを呼んでもらうようお願いください。

● 看護学校便り ●

看護の日記念行事を終えて

5月10日に、ナイチンゲールの生誕を記念した「看護の日」の記念行事を通して、「看護の心をみんなの心に」を啓発することを目的に、様々な活動を行いました。本年度の看護の日のテーマは「生きるをともにつくる」です。私たちは看護学生として、患者さんが生きることを支えるために、それぞれの看護観を深めようと考えました。そこで今回、各学年で「目指す看護師像」、「私の看護観」を発表し、「自分にとっての看護」を漢字1文字で表し、全員で「生」という字の形に表しました。その後、病棟に少しでも癒しの空間を提供できるように、そして看護の日を知っていただけるようメッセージを入れたペーパーフラワーを作成しました。午後からは、ナイチンゲールが環境を整え、患者さんの自己治癒力を高めることが大切であると説いているように、環境を整えるという役割の重要性を意識して、病棟やグラウンドの清掃活動を行いました。その他、癒やしのひとときとなるよう保育園、病院内でハンドベル演奏をしました。以降は、学生の感想です。



「私の看護観」の発表を聞いて、自分と同じ考え、違う考えを聴くことができ、看護観について考えることができた。今までは患者さんに思いやりを持って接することや、知識・技術について考えていたが、今日の発表を聞いて、患者さんの家族に対する思いやり、寄り添う心や患者さんへの細やかな観察が必要だと気づけた。ナイチンゲールの本に「観察の習慣がつかなければ看護師はあきらめた方がいい」とあるように、とても大切なことなので、私も頑張っていきたい。

先輩方の発表を聞いて、看護師は患者さん一人ひとりを見て、身体的にも精神的にも支えることが大切だと思った。臨地実習では、患者さんに密に関われる看護学生として、受け持ち患者さんのために何ができるのか考え、試行錯誤し行動することが大切だと思った。

モニュメント制作では、患者さんの安全と安楽を守りたいという意味で「安」という漢字を書きました。友人は「笑」や「癒」でした。書いた後に、それぞれの漢字に込めた意味を話し合っ、一つ一つの言葉に沢山の意味が込められていることを知り、看護について改めて考える機会となりました。

先輩方の発表を聞いて、看護師は患者さん一人ひとりを見て、身体的にも精神的にも支えることが大切だと思った。臨地実習では、患者さんに密に関われる看護学生として、受け持ち患者さんのために何ができるのか考え、試行錯誤し行動することが大切だと思った。

モニュメント制作では、患者さんの安全と安楽を守りたいという意味で「安」という漢字を書きました。友人は「笑」や「癒」でした。書いた後に、それぞれの漢字に込めた意味を話し合っ、一つ一つの言葉に沢山の意味が込められていることを知り、看護について改めて考える機会となりました。

ことを知り、看護について改めて考える機会となりました。

清掃活動では、患者さんが普段生活の場としている病棟・病室の環境整備を行い、快適な環境を提供できることを目的に実施した。1学年は初めての経験で戸惑っていた場面もあったが、2、3年生が声をかけ、どのように環境を整えていくのか伝えることで協力して実施することができ、看護の心、温かい心、助け合いの心を育むことができた。

この活動を通して、学生個々が看護について改めて学びその奥深さを知ることができました。この学びを活かしていけるよう、より一層努力していきます。これからも私たちの成長を温かく見守ってください。

(看護の日記念行事実行委員 代表／堀江 光)



糖尿病教室のごあんない



当院に通院されている方ならどなたでもご参加頂けます。

(ご家族の方も一緒にお話をお聞き頂けます。)

申込用紙は内科受付のTVカード精算機の上にあります。

【日時】 2018年7月10日(火) 午前11時～午後2時

【場所】 第2会議室(2階)

【内容】 『糖尿病関連検査のいろいろ』 臨床検査技師

『やってみよう! 本当に血糖値を下げる

糖質制限 ～コンビニ編～』

管理栄養士

※試食会(400円/材料費込) 筆記用具をお持ちください