

高島市民病院

びょういんだより

☎ 高島市民病院 ☎ (36) 0220

やけどに注意しましょう!

寒い日が続くとストーブやファンヒーターなど暖房器具が欠かせません。この時期はストーブの上のやかんをひっくり返したり、ポットの熱湯や沸かしすぎたお風呂の湯で熱傷(やけど)したりする患者さんが多くみられます。

やけどの応急処置

やけどを負った時は、15分程度流水で痛みがなくなるまで十分冷やしましょう。

また、衣服を着たままやけどを負った場合は、衣服は無理矢理脱がさず、衣服の上から水をかけて患部を冷やすようにしましょう。皮膚と癒着しているところは無理にはがさず、そのまま病院へ受診してください。

低温やけど

湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していると低温やけどになることがあります。

このやけどは皮膚の深いところまでダメージを受けているにもかかわらず、通常のやけどと違い見た目(皮膚の表面)はとても軽症に見え、時には気がつかないこともあります。肌に直接カイロなどを接触させないよう注意してください。



ここに注意!

全身を冷たい水で冷やしすぎると、体全体が冷えてしまう可能性があります。また、氷や氷のうを直接患部にあてると皮膚が冷えすぎてしまい、凍傷をおこす事もあります。



高齢期の健康づくり フレイル予防

フレイルとは?

「フレイル」は、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いと言われています。

フレイル状態をチェック

- 次の項目に該当する場合は、フレイルの可能性があります。
- 固いものが食べにくくなった
- 半年間で2kg以上の体重減少がある
- 歩く速度が遅くなってきた
- 今日の日付が分からないことがある
- 週に1度も外出しないことがある
- 健康状態がよくないと感じる

改善・予防するために

- 持病のある方は必要な受診を継続し、悪化を予防しましょう
- 食事は1日3回、主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆食品など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をまんべんなくとるようにしましょう
- 食後・寝る前の歯みがきを行い、定期的に歯科受診をしましょう
- 体操やウォーキングなどの軽い運動、掃除や洗濯などの家事を積極的にいきましょう
- 買い物や地域の活動などに参加し、人との交流の機会をもちましょう

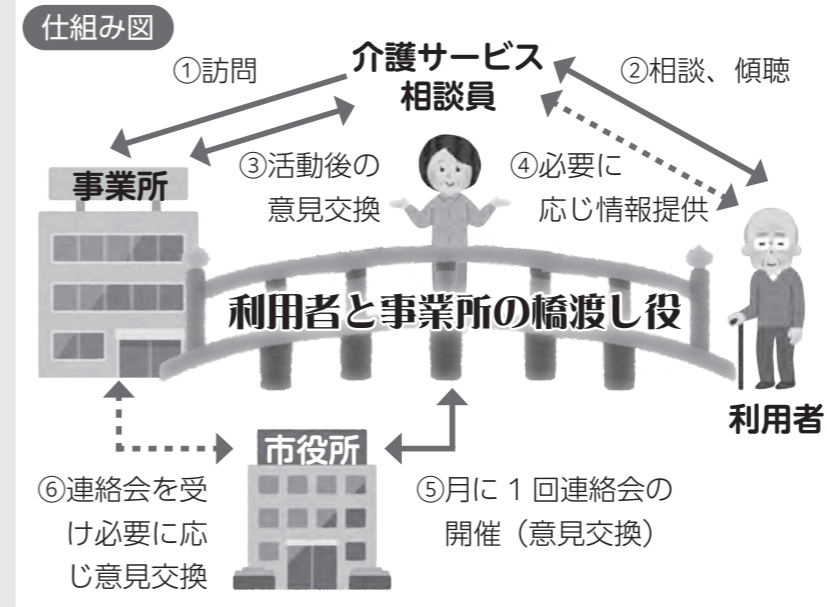
これからも元気に過ごしていくために、生活習慣を見直し、できることから取り組みましょう。



☎ 高齢者支援課 ☎ (25) 8150
 (地域包括支援センター) ☎ (25) 8054

あんしん 元気生活

相談内容はさまざま、その対応は介護サービス相談員の連絡会で話し合い、行政機関の関与が必要な場合は、高齢者支援課が適切な対応を検討します。



介護サービス相談員は、市内の介護サービスを提供する事業所を訪問し、利用者の思いや困りごとなどを傾聴し、利用者の代わりに事業所に伝えることで、困りごとの改善や質の高い介護サービスを提供しています。

介護サービス相談員が 高齢者の思いを受けとめます

介護サービスは、市内では、12人の介護サービス相談員が活動しており、36か所の施設・事業所を訪問しています。

4月から 開始!

高校生世代の 子ども医療費受給券を配付します

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137

令和5年8月診療分から実施している高校生世代の子ども医療費助成の対象者の皆さんに、4月1日(月)から使うことができる受給券を3月中に発送します。

※小・中学生の時に高島市で一度も子ども医療費助成を受けていない方は申請が必要です。

償還払いの手続きはお済みですか?

令和5年8月以降に支払われた医療費は、償還払いの申請をすることで、払い戻しを受けることができます。

申請には次の書類等が必要です。受診後は、**お早めに申請**してください。

▼必要な書類

- 子ども医療費助成申請書
- 領収書の原本(受診者名、入院期間、保険点数、支払金額、医療機関名が記載され、領収印のあるもの)
- 保護者の預金通帳等(振込先の分かるもの)
- 子どもの健康保険証



詳しくは、市のホームページをご覧ください。

