

## 寒さで震えあがった3月でしたね。さあ4月！春はすべてののはじまりの季節です！

3月は気温の変動が激しく、「寒いね、真冬だね」があいさつみたいになっていました。カゼが治ったかと思うとまたぶり返し・・・「こんな寒い3月、今までなかったよ」との嘆きも聞かれました。それでも、さくらのつぼみはふくらみ、うつくしく咲き始めています。今週末のお花見を楽しみにしておられる方も多いことでしょう。陰と陽が入れ替わる季節、中庸（ちゅうよう）の生活（何のこと？ ほどほどに！の意味です）を軸に、ゆっくり深～い呼吸をしてから毎日をスタートさせましょうね。

### 【ニュース】

#### 1. 診察日の変更をお知らせします

4月7日（水曜日） 三谷外来 午前休診

巽外来は通常通りで、夜診の変更はありません。

#### 2. 年間検査計画のこと

検尿・一般採血といった基本項目に加え、動脈硬化やガンの早期発見ができる検査も、最低年1回は受けていきましょう。「大腸の検査って、ごっついしんどいなあ」「乳がんや婦人科の健診って、あまり受けたくないわね・・・」と思っておられる方、多いですね。市町村で実施される健診項目もできるだけ活用していただけるようにと思っています。診察の時にあらためてお話をさせていただこうと思っていますので、よろしくをお願いします。

#### 3. 山内が産休から復帰します

昨年、産休でお休みをいただいた山内が4月から職場復帰です。「山内さん、どうしたの？」の声も多く、満を持しての再登場です。よろしくをお願いしますね。

### 【ミタクリ歳時記 壬生狂言】

壬生狂言は、京都市中京区、壬生寺で四月二十一日から二十九日にかけて行なわれます。京都の人は「ガンデンデン」とよんで親しんでいます。もとは疫病払いの鎮花祭の法会です。近代医学の知識がなかった頃、伝染病は疫神によるものと考えられており、その活動を鎮めるために行なわれていた行事です。疫神は、花とともに四方に広まるという考えがあり、花の飛び散るのを鎮めるという意味ですね。鎌倉時代、円覚上人によって融通念仏の真意と功德を大衆に分り易く説明するという仏教布教の目的から、狂言が鎮花祭に行なわれ、時代と共に狂言だけが残るようになりました。この狂言に台詞はありません。西洋のパントマイムに似た宗教劇ですが、子供にも理解されるように工夫されています。楽器は大きな鑼口（鉦）と締太鼓、横笛の三種類を用い、拍子は八拍子です。毎日五・六番ずつユーモラスな仮面で演じられます。初番には、その年の節分に厄年の人が奉納した素焼きの工器を、この場面で割ってその人の厄を落とすわけです。狂言を行う人は地蔵菩薩の化身という資格で勤める格式の高いものです。壬生狂言の内容は、独得のものが多く、やすらい踊り、六斎念仏とともに、代表的な京都の郷土芸能の一つです。芸能史にとっても、貴重な資料になっています。

#### 4. 川柳コーナー

★涙腺も そこもかしこも ゆるキャラに・・・  
(Kさん)

※心までゆるキャラになりそうですね

★冬季五輪シリーズ (By フーさん)

銀盤にアジアの華が咲き競う

※確かに見ごたえありましたね～！！

晴れやかなメダルの陰に涙あり

日の丸が十五の背には重すぎて

※まさに競技とはそうですよね・・・

★ミタクリで今日も元気だありがとう♪

(とうふやさん)

※ありがたきお言葉でございます♪

《皆様からの投稿これからもお待ちしております》

【澤ゆかりのナース便り 2】



○ 今回は、「介護保険ってどうやって利用するの??？」です  
 介護保険制度が発足したのは、2000年（平成12年）4月1日ですから、もう  
 10年の歴史があるわけですね。でも、まだまだ活用されているとはいえま  
 せんし、多くの方は、どう利用したらいいのかわからない、といったお話も  
 良く聞きます。そこで、少しまとめてみましたので、これからも皆さんと勉  
 強していきたいと思えます。

・利用できる人 → 65歳以上の方全て。

40歳以上で国が定めた特定疾病（下記）に当てはまる方。

【特定疾病】1. 初老期の痴呆（アルツハイマー病、ピック病、脳血管性痴呆、クロイツフェルト・ヤコブ病等） 2. 脳血管  
 疾患（脳出血、脳梗塞等） 3. 筋萎縮性側索硬化症（ALS） 4. パーキンソン病 5. 脊髄小脳変性症 6. シャイ・ドレー  
 ガー症候群 7. 糖尿病性腎症・網膜症・神経障害 8. 閉塞性動脈硬化症 9. 慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎、  
 気管支喘息、びまん性汎細気管支炎）10. 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 11. 慢性関節リュウマ  
 チ 12. 後縦靭帯骨化症 13. 脊柱管狭窄症 14. 骨粗鬆症による骨折 15. 早老症（ウエルナー症候群）

・申請の方法 → 市の役所（支所）・町村の役場の介護保険課へ本人または家族が行って申請してください。  
 ・申請後は？ → 介護保険課より主治医には主治医意見書作成の依頼が届きます。また申請者の方の元には、  
 市町村より“介護認定調査”のため調査員がご自宅（もしくは入院先の病院）を訪問し、お身体や日常生活の  
 状況などを確認に来ます。主治医意見書と調査の結果をふまえ“介護認定調査会”というところで“要支援”ま  
 たは“要介護”の判定と介護度が決定されます。

※めったにありませんがここで“自立（介護の必要なし）”と判断されると介護保険サービスを利用することはできません。

・判定の保険証（ピンク色の分）が来ました♪が・・・このあとどうしたらいいの???

さあ、ここからがポイントですv (^ ^ ) v。サービスを使うには仲介者（ケアマネージャー）が必要です。  
 （使わないという手もありますがサービス業者を探したりなど非常に大変です。）★要支援1または2と出た方  
 は、市町村の地域包括支援センターでケアマネージャーをつけることと国が定めています。そちらへご連絡く  
 ださい。★要介護1～5の方は地域のケアプランセンターなどでケアマネージャーさんを探すことになりま  
 す。地域包括支援センターでも紹介してくれることもあります。また、**当院の介護担当（澤：上記の絵のような人物？  
 です。実物はちゃんと鼻もあります！！）までご相談して頂けると、お探しさせていただきます (^ ^ ) v**

※ただし、ケアマネージャーさんは基本的にサービスを使わないと契約できません。

【外来担当医一覧 2010年4月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	異 (予約)		異 (予約)	異 (往診)	異 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	