



地域に根差して51年 since 1969

Hatta Medical News



2020年9月号



withコロナ時代、皆様、うまく気分転換できていますか？これからもしばらくコロナ禍は続くので、上手な息抜きが必要です。元々、自然の中で過ごすのが好きという方はあまり影響ないかもしれません、町が好き！という方は辛い日々ですね。皆様はどのように息抜きされていますか？ずっと自粛できませんから、感染対策を考えて上手に息抜きする必要があります。ぜひ、皆様の工夫も教えて下さいね。

八田内科医院も日本医師会から「みんな安心マーク」を頂くなど、感染対策に注力しています。9月からは、感染機会を減らす意味もあり、医師から許可された方は、オンライン診療を受けることができます。今回はその内容についてご説明します。

恒例のスタッフ紹介は新しい受付スタッフの橋さんです。若い方ですが、もうすでに二人のお母さんです。

恒例のYoshikoのレシピは、「予防めし」をお届けします。

9/10/11月休診

なし

9/1よりオンライン診療を始めます

「オンライン診療」とは、スマートフォンやパソコンなどを使ったビデオ通話による診療のことです。インターネット上で一貫して予約～診療～会計を行うことができる「オンライン診療アプリ」を利用して、診療を受けることができます。新型コロナ対策として、国もこのオンライン診療を後押ししています。しかし、**基本的に診療というのは対面で行うのがベストです。**ビデオ画面での診察では、顔色やちょっとした仕草や雰囲気の違いから病気を見つける、ということが困難です。また、聴診や触診が出来ませんから、不整脈や心雜音、リンパ節の腫れなどにも気づけません。**八田医院では、基本の対面診療をお勧めしていますが、安定した慢性疾患の方で、医師がオンライン診療が可能と判断した方に提案することがあります。**

『どのような方が対象ですか？』⇒病状が安定した慢性疾患（高血圧や脂質異常症など）で薬の飲み忘れがなく、これまで理由なく通院が途絶えていない方が対象です。

『必要な電子機器は？』⇒いわゆるスマホやipad、カメラ付きPCがあれば可能です。

『支払いや処方箋は？』⇒クレジット決済です。処方箋や検査結果は自宅に郵送します。費用は、保険診療支払い分以外に一律1000円（自費）がかかります。処方箋（期限を延長したもの）郵送には別途郵送費（レターパックライト370円）がかかります。

『ずっとオンラインで可能？』⇒3か月に1回は、来院して対面診療が必要です。

『職場から受けられますか？』⇒プライバシーが確保された静かな環境なら可能です。

『睡眠時無呼吸症候群に対するCPAP療法をしていますが、オンライン診療でも受けられますか？』⇒3回のうち1、2回はオンライン診療でも可能です。

『ホームページを見て予約しようとしたができませんでした』⇒医師が許可した患者さんだけがオンライン診療を受ける事が出来ます。許可した患者さんには『再診コード』という番号をお渡しします。その番号がなければオンライン診療予約は出来ません。

『定期薬以外に臨時に風邪薬などももらいますか？』⇒開始時に作成するオンライン診療計画書に予め記載した疾患については処方可能です。

『体調が悪い時でもオンライン診療を受けられます

か？』⇒体調不良の場合は、対面での診療に切り替えます。

オンライン診療についてもう少し詳しく知りたい方は、以下のURLをご覧ください。

<https://clinics.medley.life/guide>

クリニクス
CLINICSで
オンライン診療
予約ができます

予約する



越前のクラゲ（ナイトダイビングにて）



○予防めし○

私が所属する（公社）日本栄養士会は、8月4日を「栄養の日」8月1日から7日を「栄養週間」として、皆さんの食や栄養について、情報を提案しています。その取り組みとして、今年は「予防めし」で栄養と食の情報発信をしています。パソコンから「予防めしレシピ」で検索できます。ご利用ください。

「予防めし」って？

⇒いろんな病気の予防に役立つ食事を言います。

<2020年夏の「予防めし」は>

自然免疫の機能を下げないよう、感染症の予防に役立つ食事：ある特定の栄養素や食物にかたよらないで、タンパク質や食物繊維など、バランスのとれた食事を、継続的にとり、免疫機能に関わるいろいろな栄養成分がとれるような食事です。日々続けられるよう”少しの工夫“もしてみましょう。

スパゲッティミートソース

材料・分量 2人分

・ スパゲティ	160 g
・ ミートソース	
牛ミンチ	100 g
トマト缶	200 g
玉ねぎ・ピーマン・にんじんなど	200 g
オリーブオイル	大 1
スープ	200 ml
ケチャップ	30 g
塩コショウ	適宜

(にんにく・ローレルなどの香辛料はお好みでお使いください)



栄養価 (1人分)
エネルギー 592 cal
たんぱく質 20.6 g
脂質 20.5 g
食塩相当量 1.9 g

ミートソースの作り方

- ①フライパンでオリーブオイルを熱し、みじん切りのたまねぎやピーマンなどを炒め、しんなりしたら牛ミンチをいれて、さらに炒める。
- ②①にスープとトマト缶を加えしっかり煮込む。ケチャップで、塩コショウで味を調節して出来上がり。

予防めしのポイント

- ①付け合わせに目玉焼き（ゆで卵）と三度豆などの野菜は大切。
- ②さらに、手軽な野菜サラダなど、常備しておきましょう。
- ③忙しい時、ミートソースはレトルトを使ってもいいですよ。
ミートソースはたっぷり作って冷凍もできます。



- ・ ピクルス
- ・ トマト
- ・ きゅうり
- ・ 玉ねぎ
- ・ 茄子オクラ

スタッフ紹介 受付 橋芽瑠百さん



初めまして！新人スタッフの橋です。3歳と1歳の娘がおり、前職から少しブランクがありますが、スタッフ皆さんのお陰で楽しくお仕事させていただいています♪

この夏はコロナでレジャー遊びは出来ませんでしたが、当院に飛んできたコクワガタのお世話ををして、自粛を楽しみました。発見時から弱っていたので、10日程でお空にいってしまったのですが……「まだお空に行かないよ。お母さんと病院行くから大丈夫だよ。」と大泣きの長女。最後は、「ありがとう、また遊ぼうね。」と次女も手を振ってお別れしているのを見て、娘たちの成長を感じた夏になりました。



まだまだ終わりの見えないコロナですが、stay home、健康管理、意識ていきたいです(^^)今後ともよろしくお願い致します！

『みんなで安心マーク』取得のお知らせ

当院は日本医師会企画の「感染症対策実施医療機関」の「みんなで安心マーク」取得しました。

「みんなで安心マーク」とは、患者さんが安心して医療機関に来院できるよう、感染防止対策を徹底している医療機関に対して、日本医師会が発行しているマークです。当院では、職員の健康管理はもちろん、感染症対策として、入口での感染症チェックに加えて発熱患者さんを別導線で診察するなど、皆様に安心して受診して頂けるよう、最大限の対策をしております。皆様からも気になる点などがございましたら、ご意見頂ければ幸いです。いつまでも頼られ、愛される八田内科医院として、職員一同頑張っております。引き続き、皆様のご協力とご理解を宜しくお願いします。



八田内科医院よりお願い

発熱や風邪症状（鼻水、せき、くしゃみなど）のある方は、直接来院せず、まずはお電話下さい。別の診察室に入って頂くため来院時間をお伝えします。