

すまいる

Vol.36 春号

ゴールデンウィーク休診日のお知らせ

4/29(土・祝)～5/7(日)

は休診です。

5/8(月)

から平常通りの診察です。



院長通信 ～健康保険証とマイナンバーカード～

現在、政府は健康保険証とマイナンバーカードの一体化(マイナ保険証)を進めており、2024 年秋頃を目途にマイナ保険証への切り替え、そして紙の健康保険証の廃止を目指しています。また保険証だけでなく、運転免許証もマイナンバーカードに紐づけされることが決まっており、これからますますデジタル化が進んでいくでしょう。

【マイナ保険証のメリット・デメリット】



- 顔写真付き証明証のため、なりすまし防止になる。
- 医療機関で受けた特定健診の結果や投薬情報を共有できる。
- 就職や転職、退職などで健康保険証が変わっても、切り替え手続きをした後、新しい保険証が手元に届くのを待たず、マイナンバーカードを利用することで受診ができる。



- ▲保険情報切り替え時の更新が遅く、新しい保険情報が反映されるまでに時間がかかる。
- ▲公費医療負担制度による医療証の提示は別途必要。(例:子ども医療証など)
- ▲ネット回線が不安定だと資格確認ができない。

一方でマイナンバーカードを紛失・未取得など、手元にカードがない人でも保険診療が受けられるように、紙の“資格確認証”を発行することや、現在使用している健康保険証も廃止後一定期間使用できるようにする案も検討されています。

そもそもマイナンバーカード自体を持っていない人も多く(3月上旬時点で国民の30%が未取得)、早くも混乱の兆しが見えています。今まで通りの保険証が使える方がいいのでは…とも思いますが、早めにマイナンバーカードの取得・紐づけをしておいた方が良さそうです。(令和5年3月現在)

※参照:厚労省 HP『マイナンバーカードの健康保険証利用について』QRコードからアクセス➡



スタッフ通信

寒い冬も終わり、

ぽかぽか暖かい季節になりました🌸

コロナによる規制も大幅に緩和され、

春休みやGWは思いっきり楽しめそうですね♪

朝夕の冷え込みや、花粉症の辛い時期なので

体調にはお気をつけください😊★

事務 中林



Instagram

Instagram更新中😊

👉QRコードから

@kitaokaclinic へアクセス

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

(医)喜多岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	/	●	●	●	/
16:00～18:30	●	●	/	●	●	/	/

※受付は診療開始30分前からです

大阪市天王寺区大道3-1-23EMAC 11201 Tel.06-6771-8025

胃腸のお話 ～過敏性腸症候群～

「緊張や疲れですぐお腹が痛くなってトイレに行きたくなる」

「外出の時は、駅や施設にあるトイレの場所を確認してしまう」

「何かの病気かも?と思い病院を受診するも、血液検査やレントゲン、内視鏡検査など検査をしても特に異常なしと言われる」

こんな症状の方はいませんか?もしかすると“過敏性腸症候群”かもしれません。

主な症状として下痢が多いですが、下痢と便秘を繰り返す人や便秘症状だけの人もいます。(ちなみに、安倍元総理が患っていた炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎)とは全く違う病気です。)

症状を改善するために、まず普段の食生活を見直してみましよう。

特に外出や出勤の前日は、夕方以降の食事は消化の良いものを少量摂るように心掛けましよう。

カレーライス・キムチなどの刺激物や、トンカツ・唐揚げなどの揚げ物を控え、

アルコールや水分の過剰摂取もしないように気をつけましよう。

あまり症状が改善しない場合は、お薬による治療も可能です。

イリボー、コロネル、コレミナール、トランコロム、整腸剤などのお薬を組み合わせで処方しますので、気になる方はご相談ください。以前よりも快適な生活を送れるようになりますよ。

あなたの健康のために ～漢方薬シリーズ(4)乙字湯～

便が硬く排便時にいきまないと出ない、または、コロコロ便ばかりで排便時に不快感があるという症状が慢性的に続くと、イボ痔や切れ痔などの痔疾患が必ず出てきます。

便が硬い⇒いきむ⇒血流がうっ滞する⇒痔が悪化・炎症を起こす

この繰り返しが悪循環となり、どんどん症状が悪化していきます。

そこで今回は、これらの症状を和らげる効果のある“乙字湯”を紹介します。乙字湯は、

(1)便を柔らかくし、出しやすくする成分【^{だいおう}大黄】

(2)骨盤の血液循環をよくする成分【^{とうき}当帰、^{しょうま}升麻】

(3)痔の炎症を抑える【^{さいこ}柴胡、^{おうごん}黄ごん、^{かんぞう}甘草】

これら3つの成分を組み合わせでできた漢方です。

通常は2週間～数か月服用を続け、これと併用して痔の外用薬を使い治療が終了することが多いです。また、慢性的なイボ痔でどうしても手術をしたくないという方でも、

1年ほど継続して服用してもらうことで手術を避けられる場合もあります。

副作用はあまりないですが、下痢気味の方には合わず、

極端に胃の弱い方も不快感を感じる場合があります。まずは気軽にご相談くださいね。