

健康だより

健康医療課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

あなたが 届ける 命のバトン 献血

*「愛の血液助け合い運動」月間

7月1日から31日までの1カ月間、厚生労働省・都道府県・日本赤十字社が主催する「愛の血液助け合い運動」が全国で展開します。

毎年夏季は、長期休暇などにより、学校や企業、団体などから献血への協力が得にくい時期です。

しかしながら、血液製剤には有効期限があるため、輸血用血液は年間を通じて安定的に確保することが大切です。

また、少子高齢化が進んだことにより、若年者数の献血数が減少傾向にあります。今後輸血を必要とする方々を支えていくために、若年層はもとより各年代層で支えあっていくことが今後ますます大切になっていきます。

(参考・日本赤十字社ホームページ)

●献血の基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL 献血	400mL 献血
1回献血量	600mL 以下 (循環血液量の12% 以内)	400mL 以下	200mL	400mL
年齢	18歳～69歳※	男性 18～69歳※ 女性 18～54歳	16歳～69歳※	男性 17歳～69歳※ 女性 18歳～69歳※
体重	男性 45kg 以上・女性 40kg 以上		男女とも 50kg 以上	
最高血圧	90mmHg 以上			
血色素量	血色素量 12.0g/dL 以上 (赤血球指数が標準域にある女性は 11.5g/dL 以上)	12.0g/dL 以上	男性 12.5g/dL 以上 女性 12.0g/dL 以上	男性 13.0g/dL 以上 女性 12.5g/dL 以上
血小板数	—	15万/μL 以上 60万/μL 以下	—	—
年間献血回数	血小板成分献血1回を2回分に換算して血漿成分献血と合計で24回以内		男性 6回以内 女性 4回以内	男性 3回以内 女性 2回以内
年間総献血量	—		200mL 献血と 400mL 献血を合わせて 男性 1,200mL 以内 女性 800mL 以内	

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

左記の日程で献血バスが巡回しますので、献血へのご協力をお願いいたします。

7月の献血の日程	7月22日(水)【街かどふれあい献血】
バロー萩原店	10時～12時 13時～16時

※献血受付業務は日本赤十字社下呂市金山赤十字奉仕団の皆さんにお願いしています。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)
☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科
(急病患者に限ります)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

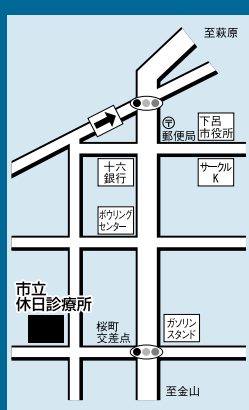
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

7・8月の担当医

8月				7月			
30日(日)	阿部親司(阿部医院)	23日(日)	小池利幸(小池医院)	26日(日)	大林秀成(萩原北医院)	19日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
16日(日)	黒木尚之(黒木医院)	9日(日)	藤岡均(藤岡医院)	20日(月)	近藤史郎(近藤医院)	12日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
9日(日)	黒木尚之(黒木医院)	2日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	5日(日)	阿部親司(阿部医院)	5日(日)	阿部親司(阿部医院)

※地上デジタル放送は8ch、データ放送は12chです。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

酒害相談のお知らせ

アルコール依存症などでお困りの方やそのご家族を対象に、無料でご利用いただける酒害相談が行われます。事前申し込みは不要です。飛騨地区では次の日程で実施されますので、お気軽にご利用ください。

日時 6月21日、7月19日、

8月16日、9月20日の

午後1時～3時まで

場所 高山市総合福祉センター
問合先 岐阜県精神保健福祉センター
☎058・231・9724

自分の「こころの健康」を チェックしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで、自分の今の心の様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページからご利用できます。パソコンや携帯電話、スマートフォンからご利用いただけますので、手軽にお好きな時にチェックいただけます。定期的に活用して、こころの健



康管理にぜひお役立てください。利用料は無料です。(ただし通信料金は自己負担となります)

ご利用の際は、下呂市ホームページのトップ画面下側の下記バナーから入るか、次のURLから接続することでお使いいただけます。

(<https://fishbowlindex.jp/gero/>)

心の健康相談のお知らせ

飛騨保健所では精神科医による心の健康相談を実施しています。不眠やひきこもり、アルコール問題、様々なストレスによる悩み等、ご自身

のです。また、薬局によっては介護保険を利用して薬剤師の在宅患者訪問による相談を受けます。

病院で処方される薬には使用期限があります。いったん処方した薬は使用期間内に使い切るのが原則です。病院の処方薬の使用期限は一般的に市販薬よりも短く、保存状態によってはさらに短くなります。また、処方された薬は本人のものであり家族など他人が使用するべきものではありません。もったいないとか後でまた使うなど考えて残しておくとか古くなったり、おもわぬ副作用を招いたりします。飲み残した薬はかかりつけの薬局に持ち込んで現在の処方薬に組み込めるか判断してもらおうか、思い切って廃棄しましょう。

残薬を減らすには長期投与を見直すことも必要です。病状は変化するのは当然で、薬を処方するためには常識的な期間内に医師との面談、



やご家族について相談することができません。費用は無料です。料金は厳守されます。どうぞご利用ください。なおご利用の際は事前に予約が必要ですので、左記問合せ先にお電話ください。

●日程

7月28日(火) 萩原保健センター

8月25日(火) 下呂保健センター

9月29日(火) 馬瀬中央公民館

※時間はすべて午後2時30分～4時まで
お問合せ先：飛騨保健所
☎0577・33・1111(内線311)

病院で処方する薬については、長期投与や重複投与などから生ずる飲み残しによる「残薬」が問題になっています。最近の調査によれば、使われていない薬「残薬」は年間500億円近くにもなり、医療保険財政の圧迫も指摘されています。しかしもっとも大きな問題は、薬が正しく使われていないこと、引き起される病状の悪化、副作用によるさらなる健康障害でしょう。

高齢者宅から大量の残薬が発見されることが多いとされています。この理由としては服薬の必要性が認識できず、自己管理ができないこと、複数の医療機関を重複受診することによって薬が増えること、多種類の薬の服用によってかえって体調を崩し服用しなくなることを、投薬を手段に医師とのつながりを持つ、残薬をなくするための対策のひとつは、

医療機関受診時には必ずお薬手帳をもっていき、医師に確認してもらうことです。他医受診の状況もわかり、薬の重複投与をなくすることが出来ます。薬局では、お薬手帳の発行、重複投与などのチェック、薬に対する相談をうけることなども行っています。それらの経費はすべて薬局に支払う料金に含まれています。お薬手帳は一人一冊とし、どの医療機関、薬局にも持って行って確認してもらうことが大切です。

薬の管理ができないことが疑われたら、家族、ホームヘルパーなどがかりつけ医に情報を提供し連携を図ること。残薬が確認されたらすべて利用している薬局に持ち込み調整してもらってください。薬局では主治医と相談しながら、使用できる薬、破棄すべきものを判断しセットしておきます。これも支払う費用に含まれる薬局の仕事な

飲み残した薬

診察が必要です。本人が来院できなければ病状を説明できる家族なども面談可能です。皆さんが病院を受診されると薬が必要な場合処方箋が発行されます。病院の薬に関する収入はこの処方箋料だけです。病院が一人の患者にとりだけ薬を処方しても病院の収入は増えません。それどころか薬の種類が増えるなど処方箋料が減額される決まりになっており、病院収入が減ることになります。

薬の量を減らし、残薬を減らすことは、下呂市の保険財政を守ることに必要ですが、それ以上に患者本人の病状改善、薬害防止につながることを考えます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集しております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。