



新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

12月号

平成30年12月1日号

東京医療

住所 東京都中野区中央四丁目59番16号

TEL 03-3382-1231 (代) 夜間受付 03-3382-9991

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail soumu@nakanosogo.or.jp

第354号

発行人/理事長 入江 徹也

発行責任者/総務課長 横井 悟

2018年度より補聴器購入に医療費控除が適用されます

耳鼻咽喉科 主任医長 石原 明子

耳鼻咽喉科の常勤医は石原 明子(日本耳鼻咽喉科学会専門医、専門指導医、補聴器相談医)、小山 雄太郎(日本耳鼻咽喉科学会)の2名で、ともに東京医科歯科大学耳鼻科医局員です。非常勤医は、東京医科歯科大学から河邊 浩明(木曜午前)、堤 剛(木曜午後、めまい外来)2名が担当しております。

● 難聴と補聴器について

日本では高齢化が進み、加齢に伴う難聴患者が増えています。難聴があると脳に入る聴覚情報が減少し、脳の認知機能にも悪影響を及ぼすことがわかってきました。難聴の患者さんは、早期に適切な補聴器を使用することで、認知機能低下を遅らせることができます。2018年5月より、補聴器購入費用が医療費控除の対象になると決まりました(日本耳鼻咽喉科学会 http://www.jibika.or.jp/members/iinkaikara/fukusi_koujyo.html)。

● 補聴器を希望される方の診察手順

難聴にはさまざまな種類があります。まず耳鼻咽喉科の補聴器相談医を受診し、耳内診察と聴力検査を受けてください。補聴器が必要は患者さんには、補聴器相談医が「補聴器適合に関する診療情報提供書」を作成し、認定補聴技能資格者のいる補聴器店へご紹介します。補聴器購入費用は、確定申告で医療費控除の対象となります。補聴器は購入後も定期点検や音量調節が必要です。

なお、高度難聴で身体障害者(聴覚障害)に該当す

る場合は、聴覚障害手帳・補装具意見書の申請も行います。当院でも対応しておりますので、難聴でお困りの方はご相談ください。

● 外来・入院

月曜～土曜の午前は、耳鼻咽喉科疾患全般(予約優先、予約なしでも時間内に受付で受診可能です。予約のない方にはお待ちいただくことがあります)。

月曜～金曜の午後は、頸部疾患・学童・めまい・補聴器・特殊検査の予約専門外来です(救急症例や入院対応あり)。患者さん一人ひとりの状態にあわせて丁寧な診療を心がけております。

● 手術

口蓋扁桃摘出、内視鏡下鼻内手術、アレルギー性鼻炎のアルゴンプラズマ下甲介粘膜焼灼、喉頭微細手術、気管切開、頭頸部良性疾患(口腔・耳下腺・顎下腺・甲状腺等)、鼓膜チューブ留置、鼓室形成術などを行っております(小児病棟がないため、小児の入院/手術は医師と要相談)。





インフルエンザ予防接種を行っています

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。ワクチン接種から実際に効果を発揮するまで2週間程度かかるため、お早めに接種ください。

当院でのインフルエンザ予防接種は予約制となりますので、ご希望の方は1階④番受付、またはお電話にてご予約を承ります。なお中学生以下の方は小児科でのご予約となりますので、小児科外来までお問い合わせください。

予約枠 1日30名

日程 12月27日(木)までの月曜日～金曜日

受付 14:30～ 接種 15:00～16:00

費用 65歳以上(予診票をお持ちの方) 2,500円
*中野区以外の方は住所地の予診票が必要です。
65歳未満 4,320円(税込)

電話 03-3382-1231(代) 予防接種とお伝えください。
(9:00～16:00/日曜・祝日除く)

*当院では妊婦の方へインフルエンザ予防接種を行っておりません。かかりつけ医にご相談ください。



総代懇談会を開催いたしました

平成30年度総代懇談会を、去る10月25日に東京都生協連会館3階会議室で、開催いたしました。49名の総代の方々にご出席いただき、定刻に開始いたしました。



今回は、従来の総代懇談会と趣を変え「新渡戸記念中野総合病院の最近の活動報告」と題して、最近新装されたリハビリテーション室・心臓カテテル室・電子カルテについての報告や臨床研修の状況について関係部署から報告させていただきました。

続いて、今年度から新たに総代に就任された方々の「自己紹介」をお願いし、最後に事前に寄せられておりました「ご質問・ご意見」に対してのご返答をさせていただきました。あっという間に2時間が経過いたしました。総代の皆さまのご協力を賜り、盛会裏に終了いたしました。

いきいき体操 4

ストレッチ:背中～肩甲骨編

リハビリテーション室 技師長 柳澤 正也

背中にある筋肉のストレッチをしましょう。腕を動かすために、その付け根にある肩を動かすために、その土台となる肩甲骨の動き自体を良くするために、肩甲骨周囲の筋肉をストレッチしてやわらげることが大切です。

椅子に正しい姿勢で腰かけて行います。肩甲骨を大きく動かしているイメージで、ゆっくり行いましょう。

自宅の床や椅子で行える運動です。簡単でも無理せず、勢いつけず、呼吸を止めずに「ジワー」といった感じでソフトに伸ばしましょう。「過度なストレッチは逆効果」、まずは1日3回、1回の目安は5分程度から体をならします。例えば、朝は日常生活で体を動かした後、昼は空き時間、夜は就寝前などと日課として時間を決めると習慣になり、継続しやすいです。

ご注意!

ストレッチしてもいいかな、と心配のある方は、必ずかかりつけ医または当院整形外科に受診してから行いましょう。

背中ストレッチ

20回×3セット



手を前で組み、あごを引いて、背中を丸め、膝も軽く曲げます。両腕を前に出したり、胸に引いたりして、肩甲骨を動かします。

肩後面のストレッチ

20回×3セット



ストレッチしたい腕を胸の前に伸ばします。反対の手で、胸につくように、抱えます。

身体をねじらないように!