

## 私の療養手帳のご案内

### ○「私の療養手帳」とは

高齢者や在宅療養を送っているご本人とご家族の療養生活を支える手帳です。

この手帳でご本人やご家族、専門職が情報を共有することで、療養生活の質の向上を目指しています。

### ○「私の療養手帳」のご利用対象となる方は

希望する方はどなたでもご利用できます。

特に、在宅療養を送っている方、多職種が関わる療養環境にある方一人暮らしの高齢者など。

### ○「私の療養手帳」に記入することは

#### ①療養に関する内容

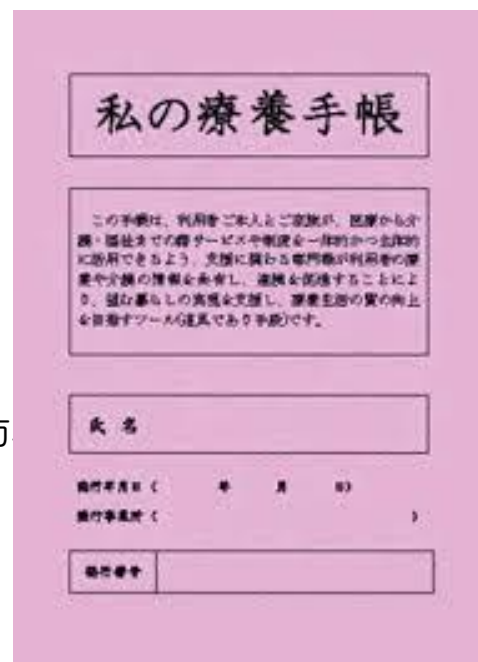
- ・ご本人の住所、ご家族の連絡先など基本情報に関すること
- ・関わる専門職の一覧 ・医科・歯科の医療情報
- ・日常生活動作に関すること ・食事に関すること ・生活の記録

#### ②人生に関する内容

- ・今までどう生きてきて、これからどう生きていきたいか

### ○「私の療養手帳」の発行・登録場所(小鹿野町内)

- ・小鹿野中央病院 ・小鹿野町保健課



※巻末には「お薬手帳」をはさみ込むことができます

災害時の避難先でも役立ちます。  
この機会に、是非ご利用ください。

お問い合わせ 小鹿野中央病院 地域医療連携室  
山崎・横田 75-2332

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年はインフルエンザの流行が早めにやってきました。

当院では、先月に引き続きインフルエンザの予防接種を下記の日程で実施する予定です。ご希望の方は病院に直接お申し込みください。

### インフルエンザ予防接種日程(予定)

	予 防 接 種 日 時	接種場所	定員
11月	5日(火) 午後3時00分から	病院外来	40人
	6日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
	13日(水) 午後3時00分から	病院外来	20人
	14日(木) 午後3時00分から	病院外来	15人
	18日(月) 午後3時00分から	病院外来	15人
	19日(火) 午後3時00分から	病院外来	15人
	20日(水) 午後3時00分から	病院外来	15人
	22日(金) 午後3時00分から	病院外来	15人
	27日(水) 午後3時00分から	病院外来	15人
12月	2日(月) 午後3時00分から	病院外来	10人
	3日(火) 午後3時00分から	病院外来	10人

※1 予約制ですので、必ず予約してください。  
(電話予約可 TEL 75-2332)

※2 接種費用 4,270円

公費助成による個人負担金

65歳以上の方は 1,200円です。

※3 ワクチンの入荷状況により、日程を変更  
又は中止することがありますので、早めに接種することをお勧めします。

◎受付時間は、午後2時から2時45分までです。受付時間内にお越しください。

## ☆ドクター内田のひとりごと☆ ～ 思いつくまま気のむくまま ～

### ③1 にもかかわらず・・・

だんだん朝晩が寒くなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。先日の台風、大雨、大変でしたね。各地の被害状況を知るたびに胸が痛みます。

さて、最近わたしの外来では、「先生も薬飲んでるんですね」だとか、「薬を飲むのが楽になりました」（先月号の、少し上を向いて薬を飲むと飲みこみやすいです、の話）などおっしゃってくださる方がいます。時には「先生もお大事にー」なんて笑いながら診察室を後にする方もおられます。皆さんが病院便りを読んでくださっていることに励まされますが、だんだんネタに困ってききましたので、外来でのエピソード、皆様のお話も紹介させていただくかもしれません。

と言うことで、今月はユキオさんの話。私の外来にはシルバーカーを押しながら、なんとか歩いてきます。時には車いすで診察室に入ってくることもありますが、そんなユキオさんは必ず感謝の言葉を口にします。「私は幸せもんです」「今日も一日過ごさせていただきました、とご先祖様にいえるのは幸せやわー」「敬老会に出席させてもらえました。私は幸せです」「わたしはこれ（栄養剤）で生かしてもらっています。頑張るんだって思えるんです」と。3年以上のおつきあいになりますが、ユキオさんからは一度も文句や不平を聞いたことがありません。どうしてこんな風に考えられるんだろうと思っていた時に、ある新聞記事が目にとまりました。

10月中旬に掲載された記事の内容です。車いすで世界一周旅行をしている達也さん。現在30歳の彼は、18歳の時にバイク事故で頸髄（けいずい）を損傷し両手両足の麻痺が残り、車いす生活となりました。身長190cmの達也さん、車いすでは130cmの視界。当初は想像できないほどの苦労があったようですが、徐々に前向きな気持ちになり、一人暮らしや買い物、車いすバスケット、そしてついには一人で海外旅行に行くようになりました。「小さな積み重ねで行動範囲も広がっていき、見える世界も違ってきました」と語っています。その達也さんが好きな言葉（ハワイのことわざ）が紹介されていました。

#### *No Rain, No Rainbow*

雨が降らないと虹は見えない、とでも訳しましょうか。ハワイの方々は、つらいことがあるとこう言うそうです。「つらいことの後には、きっといいことがあるよ」

ユキオさんにも、達也さんにも、その人にしかわからないつらさや苦労があったことでしょう。けれどもそれを乗り越えることで感謝や希望に変わってくる。そんなことを教わった気がします。

みなさんにも虹がかかるといいですね。

私も見つけてみます。今月も頑張りましょう。

院長 内田 望

### 外来からのお知らせ

#### 休診

婦人科：11月 5日（火）小笠原Dr.  
耳鼻咽喉科：11月 7日（木）水足Dr.  
総合診療科：11月19日（火）瀬戸Dr.  
総合診療科：12月 3日（火）藤田Dr.

#### 変更

心療内科：11月23日（土）新井Dr.休診  
11月16日（土）新井Dr.診察

☆ 年に一度は「人間ドック」を受けましょう ☆ お問い合わせ：総合健診センター（病院内）

直通電話：72-7510

〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話 0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉 「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ