



## 篠崎内科クリニック

### 次回休診日

# 4月23日（火）

## お間違えのないようお願い致します

<今月のトピックス>：今年はやや寒い時期が長引いたため桜の開花が遅くなりましたが、皆様満喫されましたでしょうか。まず今月の話題としましては、4/1より新型コロナウイルス感染症に対する公費負担が終了しました。昨年10月よりコロナ治療薬は3割負担で9000円でしたが、**今後は約30000円（1割で約10000円）の自己負担が発生いたします。**元々コロナ治療薬はウイルスを殺傷するのではなく 増殖を抑える薬のため、発症初期に服用し重症化を抑えるのが目的です。現在 流行しているウイルスは重症化率が低いため、**処方の対象となるのは 基礎疾患を持った高齢の方がメインとなるのではと**考えます。最近の感染症の動向ですが、当院の実績ではインフルエンザ B 型と新型コロナが およそ半々で出ております。小さなお子さんの間でインフルエンザが流行しているため、その両親はインフルエンザにかかり易い傾向があるようです。

新型コロナウイルスの4月以降の医療体制			
	5類移行 ('23年5月~)	現在 ('23年10月~)	'24年4月
治療薬	全額公費負担	一部自己負担 (最大9000円)	1~3割の自己負担
ワクチン	全額公費負担	全額公費負担	65歳以上など 一部自己負担
入院費	最大 月2万円補助	最大 月1万円補助	補助廃止

**今年6月より診療報酬が改定となります。**ご存じかもしれませんが、医療にかかる診察代や薬代は他の業種と異なり、完全に国が定めた金額を支払うという形になっております（美容整形などの自由診療は異なります）。**今回その診療報酬が大幅に改定されますので、6月以降はそれまでと比べ数十円から数百円の差が発生すると予想されます（人によって安くなるか高くなるかは異なります）。**今回複雑となったのは、同じ病名で通院していても個人個人治療費が異なる場合があったり、医療機関によって差があったりします。また糖尿病・高血圧・脂質異常症で通院されている方はしばらくの間、療養計画書（現在の状態

や治療の目標等を記載した書類)にサインを頂く必要もあります。  
まだ最近厚労省から具体的内容が発表されたばかりであり、どのように運用していくかは未定な部分がありますが、**当院含めすべての医療機関で診療に係る費用の変更があることをご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。**

来年は団塊の世代が一斉に75歳を迎え負担が1割に減る(国の負担が増える)、いわゆる2025年問題の年に当たります。日本株価の上昇が生活に結び付かない現状では、質の高い医療を施し、医療費を抑制することが国の大命題であり、質の高い医療で健康寿命を延ばすことが目的の当院とは基本路線は一致しております。**今年12/2からは健康保険証が廃止となり、マイナンバーカードが必須となります。**現在もマイナンバーカードで健診結果や薬の情報が閲覧できますが、今後は色々な情報がマイナンバーカードを通して共有されることで医療の無駄が省かれるようになります。まだカードを作成されていない方は駆け込み需要で混雑する前に手続きすることをお勧めいたします。これからも様々な変更があると思いますが、時代に取り残されないよう精進して参りたいと思います。

最後に、当院の勝手な都合ではありますが、**5/25(土)は看護スタッフが3名欠勤の予定となっております。**元々土曜日は受診者数が多い曜日であり、1名で全ての問診・検査を行うことは不可能ですので、基本的に診療体制を縮小して提供せざるを得ません。ご迷惑をお掛けして誠に申し訳ありませんが、**皆様には極力5/25を避けて頂くか、薬のみで対応させていただきますようお願いいたします。**

### <Ns 通信:春はメンタルの乱れに要注意!!>

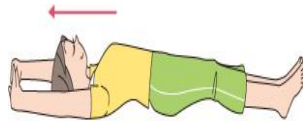
気温高低差に伴う体温調節、新しい環境での心の疲労などいきなりの変化に順応する事が出来ず、心と体にストレス与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。心のバランスを整えるには  
**①生活リズムを整えること ②休養を取る こと ③体温調節に気を付ける**ことです。

- ① **生活リズムを整える**ポイントは「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。これらの時間を毎日同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。
- ② **休養をとる**ポイントとしては、時には休日には何もしないで、のんびりした時間を過ごすことも必要です。
- ③ **体温調節**のポイントは、気候が不安定で寒暖差の大きい春は、気温に合わせた服装に調節できるよう「**薄手の服を重ね着**」することです。

※心身をリラックスするための「快眠体操」を載せましたので、より良い眠り

のためにぜひ試してみてください。

「背伸び」



「脱力」



「腰ひねり」



「お尻伸ばし」

