

ココロまち 通信



令和2年10月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）

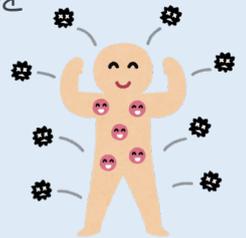
健康の お話

免疫を高めましょう！

皆様こんにちは。院長の片岡です。



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）だけでなく、そろそろインフルエンザを考え始める時期になってきました。薬やワクチンへの期待が高まりますが、まだ世には出ていません。100%の予防策は今のところありません。我々一人ひとりができることは「免疫力を高めること」です。免疫力は数字や形に現れるわけではなく、しかも皆異なるため一概にこうすれば良いという対策はありません。一般的に、免疫力を高めるとされる生活習慣の一部を以下に挙げます。



- ①腸内細菌叢を整える
（発酵食品を摂る、多くの種類の食物を摂る、加工食品など）
- ②過剰な消毒、滅菌をしない
- ③よく噛んで食べる（ひと口につき30～50回）
- ④腹八分を心がける
- ⑤砂糖の摂取を控える

誌面の関係で全て紹介することはできません。より詳しく知りたいという方は本間真二郎先生著「感染を恐れない暮らし方」をお読みください。



訪問診療にかかる費用



今日は、訪問診療を受けるにはどれくらいの費用がかかるのかお話致します。まず、訪問診療を開始するとお身体の状態に合わせて、月に1度か2度定期的に訪問診療に伺います。

<医療費が1割負担の方>	月に1度の訪問の方	月に2度の訪問の方
診察料	約¥890	約¥1780
在宅時医学総合管理料 ※1	¥3160	¥4900
ひと月の合計	約¥4050	約¥6700

※1 医師がかりつけ医として機能し、患者様やご家族だけでなく他の保険医療サービスや福祉サービスとも連携して患者様が在宅での生活を安心して続けられるようにする事に対してかかる費用です。

ただし、お身体の状態や介護度によって別途費用が発生する場合があります。また、体調の変化など患者様からの求めに応じて何う往診や採血などの検査代は、別途費用が発生致します。

ご不明な事があればいつでもお問い合わせください。

ココロまち診療所で働きたい！看護師さん募集中です！詳細はお電話にてお問い合わせください。



こんにちは。アロマ&ハーブを使ったケアやワークショップと、診療所の裏庭【ココロの にわ】の管理を担当している橋本亜矢です。

セントジョーンズワート

ハーブのお話

セントジョーンズワートは、夏至の日(聖ヨハネの日)に収穫すると最も治癒力が強いといわれ、また暗く落ち込んだ心に明るさを取り戻すことから「サンシャインサプリメント」と呼ばれています。



近年になって化学的研究が進み、抑うつに対する作用が確認され、季節性感情障害(秋のメランコリック)や更年期の抑うつなどに活用されています。朝、予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまう、高齢者に多くみられる不眠のお困りにも。

セントジョーンズワートは内用と外用に使い分けもできます。
心の痛み・・・お茶(月経前症候群のイライラや更年期うつなど)
体の痛み・・・オイル(肩こりや腰痛、足のむくみ取りマッサージ)

⚠ 注意 ⚠

セントジョーンズワートは薬の効果を減弱させるため次の医薬品との併用に関する注意を促しています。
インジナビル(抗HIV薬)、ジゴキシン(強心薬)、シクロスポリン(免疫抑制薬)、テオフィリン(気管支拡張薬)、ワルファリン(血液凝固防止薬)、経口避妊薬
お薬を服用の方はかかりつけの薬剤師さんにご相談をされると安心です。

無料

ふらっと
ハーブティー
いかがですか?

毎週火・木
9時~16時
おまちしています



556ワークショップ

料 金：1,500円(材料費込) 当日現金にてお支払いください

開催時間：毎週火・木曜日 13:30-15:00、 月1回土曜日 10:30-12:00

所要時間：たっぷり90分 (ハーバルトバス用のハーブのお土産付き)

定 員：各1名 (希望あればご家族、ご友人1名まで参加可。お知らせ下さい。)

申し込み：お電話ください 0466-77-9426

10月

『保湿リップクリーム』

皮膚や粘膜の修復、保護のカレンデュラ油とシアバターとミツロウを使い保湿たっぷり。

11月

『かかとツルツル軟膏クリーム』

ゼラニウム精油とパチュリ精油はデトックス、癒痕形成、細胞成長促進作用でお肌がなめらかに。



【講 師】 橋本亜矢
(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)
(JAMHA認定ハーバルセラピスト)

大豆が順調です♪

長い梅雨が明け、時期が少し遅れたものの大豆の栽培に挑戦しています。



農家サポートチームの城月さん、そして新たに加わった相原さん(城月さんの師匠)が耕作放棄地だった田んぼの跡地を開拓してくれています。マネージャー役の大平さんも加えると、診療所に3軒もの農家が付いてくださり、本当に心強いです。暑い中の草取りは大変ですが、自分が手をかけた野菜が育っていくのは嬉しいですね。ご来院の際は少しずつ変化していく畑も見ていってくださいね♪



相原農場 相原成行