

# ECO NEWS



## 冷房28℃は体にやさしい温度！

温室効果ガス削減のために、冷房時の室温は28℃の設定が推奨されています。少し暑いと感じる人も多いかもしれません。実はこれは冷房病を防げる体にやさしい設定温度なのです。気温30℃以上を真夏日といいますが、街中では、アスファルトの照り返しやエアコンの室外機からの熱風などで、測定される気温よりもさらに高い温度になり、熱中症になる人も増えています。一方で、オフィスや百貨店などに入ると、気温は大抵26℃前後。最初は、ひんやりとして気持ちよく感じますが、炎天下の外と冷房の効いた屋内を何度も行き来していると、次第に疲労や頭痛が起きるようになります。これが、体温を調整する自律神経の働きが悪くなることで起こる冷房病です。

体が順応できる範囲の戸外と屋内の温度差は5℃以内。そこで、温度が自由に調整できる環境なら、室内の設定温度は28℃が理想的。これはエコだけでなく、体にやさしい温度であることを知っておきましょう。

## 涼を発散する「緑のカーテン」を作る！

最近、「緑のカーテン」という言葉をよく聞きましたか。これは、朝顔などのつる科の植物を、窓の外側に簾代わりに配する方法。小学校などで取り組みがあるエコ活動で、もちろん、一軒家やマンションでも応用ができます。室内温度を下げるには、窓の内側にあるカーテンよりも、このように外部に設ける日よけの方が効果大。また、日よけは窓だけよりも、壁全体を覆う方が壁の輻射熱がやわらぎ、室内の温度を上げにくくします。また、カーテンが天然ものであることも大きなポイントです。真夏でも森の中はひんやりしていますが、それは、生い茂った緑が直射日光をさえぎり、そのうえ木々の一枚一枚の葉から水を蒸発させているため。いわば緑は天然のクーラーなのです。

## ロビーコンサート

満開のライラックの薰りと共に、6月18日にライラックコンサートを開催いたしました。

今回は当院で初めてご活動をして頂いた「ANZU」の皆さんによる、ピアノ（永山さん）、ヴァイオリン（高橋さん）、フルート（佐竹さん）の三重奏です。シャンソン、クラシック、歌謡曲など、幅広いジャンルで楽しませて頂きましたが、特に日本の四季メドレーは、思わず四季折々の景色が心に浮かびあがるような懐かしい気持ちになれました。豊かな音色と共に、素敵なお話を過ごせたコンサートでした。



## 編集後記

8月に入りましたが、今年の夏は満喫できましたか？暑い日が続いたので海やキャンプ、ビアガーデンなどで楽しんだ方は多いのではないでしょうか。

私は先日、サッカーの日本代表戦を観戦してきました。普段テレビでしか見れない選手の迫力あるプレーを間近で見ることができ、とても高揚しました。

これからはだんだんと気温が下がり、秋が近づいてきます。秋の楽しみ方としてのひとつとして、皆さんもスポーツ観戦をされてみてはいかがでしょうか！

すべての  
お問い合わせは

郵便

〒064-8557  
札幌市中央区円山西町4丁目7-25  
札幌西円山病院 医療福祉課内  
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい！

電話 (011) 644-1380  
FAX (011) 642-4347

医療法人 深仁会

[医療法人深仁会 札幌西円山病院 広報誌]

## にしまるやま通信

NISHIMA YAMADA SHINSHI MARUYAMA TSUSHIN

NO.70 2011年  
7、8月号



撮影者：T.I

- 通所リハビリテーション紹介
- 夏祭り ● 制度案内（特定疾患治療研究事業）
- ECO NEWS ● ロビーコンサート ● 編集後記

## \* \* 札幌西円山病院のご案内 \* \*

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 866床（障害者施設等入院病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設）

# 札幌西円山病院 通所リハビリテーション

## 【通所リハビリテーションとは…】

病気や障がいをお持ちで、ご家庭で療養されている方が、医師や看護師、リハビリテーションの専門職員、介護職員のいる施設に通い、安心してリハビリテーションやレクレーション等の活動ができる介護保険のサービスです。



## 【札幌西円山病院 通所リハビリテーションの特徴】

当事業所は豊かな自然に囲まれ、四季を感じながらリハビリテーションを実施できる環境にあります。利用者の皆様は新鮮な空気を吸いながら、笑顔で活動的に過ごされています。見学の対応もしておりますので、ぜひ一度足をお運びください。

また、リハビリテーションの専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が揃っており、様々な病気や障がい（症状）に対して、適切なリハビリテーションを提供することが可能となっております。



営業日：月曜日～金曜日（祝日運営） 8：15～17：15  
内 容：リハビリテーション、レクレーション、食事、入浴（希望者）  
認知症、栄養、口腔機能に関するご相談（条件により訓練可）  
対象者：介護保険の要介護認定において、要介護1～5に認定された方  
※要支援の方は現在受け付けておりません

電 話：011-644-0613  
相談員：小林

医 師	峯廻 攻守（札幌西円山病院院長）
管 理 者	今井 喜代美（看護師）
理学療法士	2名
介護福祉士	9名
歯科衛生士	1名（兼任）
作業療法士	2名
相 談 員	1名
管 理 栄養士	1名（兼任）
言語聴覚士	1名
事 務 員	1名

※写真掲載につきましては、ご本人の了承を得ています。

## 夏祭り

8月5日、恒例の夏祭りが病院屋上で行われました。気温が30℃を超える影響が心配されましたが、舞踊教室のボランティアさんによる盆踊り、「爽乱舞隊」の皆さんによるよさこい披露、わた飴やかき氷などの出店、景品が当たる的当てゲームコーナーを楽しめました。多数のご家族も参加され、会場は大いに賑わいました。



## 制度のご案内 ~特定疾患治療研究事業

### ○ 特定疾患治療研究事業とは？

難病患者様の医療費の助成制度で、特に原因不明、治療方法未確立で長期にわたり生活面への支障が大きい疾患を「特定疾患」として指定しています。難治度、重症度が高く患者数が少ないため、公費負担の方法をとらないと原因の究明、治療方法の開発等に困難をきたすおそれのある疾患が対象です。

疾患ごとに認定基準があり、主治医の診断に基づいて申請し認定されると、「特定疾患医療受給者証」が交付されます。

☆対象は…？ 国が定める56疾患と、北海道独自に認める6疾患です。

例：パーキンソン病関連疾患、脊髄小脳変性症、多発性硬化症、重症筋無力症、ベーチェット病、潰瘍性大腸炎、後縦靭帯骨化症、網膜色素変性症など

### ○ 助成の内容は？

特定疾患の認定を受けると「特定疾患医療受給者証」が発行され、所得(税)に応じて設定された「自己負担限度額」が記載されます。「自己負担限度額」とは、認定された疾患のために医療機関を受診した際に支払う限度額です。重症認定を受けた方、市町村民税が非課税の方などは、自己負担額が0円となります。

「特定疾患医療受給者証」の有効期間は原則として1年間（10月1日～9月30日）で、有効期限内（7月～9月末）に更新手続きを行う必要があります。

### ○ 申請方法は？

住所地のある地域を担当する保健所（札幌市は保健センター）が申請窓口です。申請にあたり申請書や医師の診断書、世帯の所得状況を確認できる書類等が必要となります。

申請につきましては、保健所または保健センター、かかりつけの病院・診療所にご相談ください。