

ももたろ便り



2019年 夏

梅雨のシーズンは『気象病』に注意!



気象病とは:

気象の変化を原因として、めまいや吐き気、肩や首のこり、全身倦怠感、血圧の上下や睡眠障害、精神面でうつや不安などの症状を総称したものの。

発症のメカニズム:

耳の奥の内耳という部分に“気圧をキャッチするセンサー”があり、平衡感覚や重力を脳に伝える役割があります。気圧の変化を感知するセンサーからの情報が体に適応できず、自律神経の働きが乱れることが原因であると考えられています。

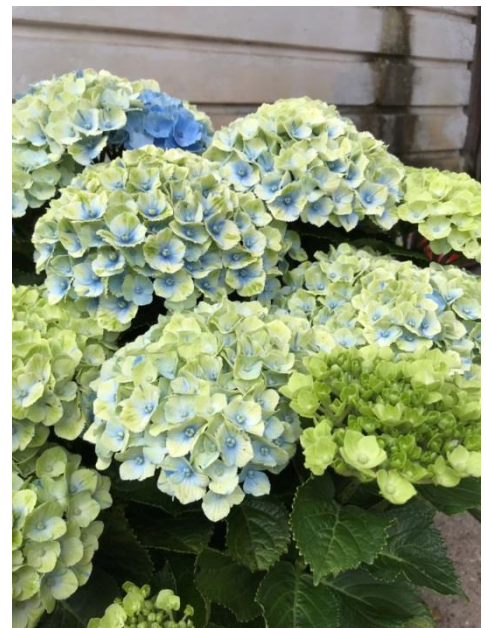
対策:

- ・まずはストレスをためないこと
- ・耳の後ろや付け根の部分をマッサージする

《耳くるくるマッサージ》

- ① 耳を軽くつまみ上・下・横に5秒ずつ引っぱる
- ② そのまま軽く引っぱりながら、後ろに向かってゆっくり5回まわす
- ③ 耳を包むように折り曲げ5秒間キープ
- ④ 耳全体を手のひらでおおって、ゆっくり円を描くように5回まわす

☆朝・昼・晩 1日3回行うのが目安



試しにやってみてくださいね!

ご案内

岡山市特定医療費(指定難病)受給者証 更新手続き

岡山市特定医療費(指定難病)受給者証	
受給者番号	54337019 受給者番号 1334567
氏名	岡山 市太郎 生年月日 昭和54年3月1日
住所	北区〇〇番地△ 性別 男
病名	〇〇〇病 (軽症者特例)
氏名	
住所	
この証は、「難病法」による指定医療機関であれば、下記に記載している医療機関以外でも使用できます。(表記の病名に係る治療に限る)	
岡山市民病院 〇〇診療科 〇〇訪問看護ステーション	
保険者名	全国健康保険組合 岡山支部
保険・番号	111-2011111 保険種別 Ⅱ
自己負担上限額	10,000円 療養費割 一般Ⅱ
負担上限額の特例	高額かつ高額療養費割 ー
有効期限	〇〇年〇月〇日～〇〇年〇月〇日まで
上記のとおり認定する。	
平成〇年〇月〇日	岡山市長

更新受付が開始されています。
引き続き支給認定をされる方は、更新手続きが必要となります。
期限内に手続きを行ってください。
また、病状の程度(重症度分類)が対象でない方でも医療費総額で該当になる場合もあります⇒軽症者特例手続きの前に、当院へご確認・ご相談ください。

岡山県心身障害者医療費受給資格証 更新

岡山県心身障害者医療費受給資格証	
受給者番号	岡山県
氏名	岡山県
住所	岡山県
生年月日	昭和54年 6月28日
障害者区分	1 難病
障害者区分の 月額(1.等級)	等級 1,000円 等級 6,000円
有効期限	平成 29年 7月 1日
平成 29年 7月 1日	岡山県 岡山市長

有効期間が6月30日までの保険証をお持ちの方は新しい保険証が届きましたら、診療時に必ず提示ください。

後期高齢者証/介護保険負担割合証 更新

後期高齢者医療証	
氏名	岡山県
住所	岡山県
生年月日	平成 年 月 日
介護保険負担割合	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日
平成 年 月 日	岡山県 岡山市長

有効期間が7月31日までの保険証をお持ちの方は新しい保険証が届きましたら、診療時に必ず提示ください。

医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

TEL: 086-242-3232 FAX: 086-242-3233

E-mail: info@momotaroclinic.jp URL: www.momotaroclinic.jp

Facebook: https://www.facebook.com/momotaro.homehealthcare/

ご不明なことがありましたら、お気軽にお問合せください

