



## 看護の日イベント

日にち 5月14日(木) 場所 市立美唄病院2階多目的室

### ●健康相談

時間 9時～11時

内容 身体や病気のことなどで心配なこと、なんでもご相談ください。  
身長・体重・血圧測定ができます。

5月12日は「看護の日」だよ



### ●講演会「もしや？私が？ 認知症？」～今からできる認知症予防の習慣～

「自分はならないと思うけど、もしなったら？」「最近、物忘れがひどい気がする…もしかして？」  
「なりたくない」「なんだか全部不安」

認知症は日々の生活習慣によって予防に取り組むことができます。認知症看護認定看護師から  
正しく楽しく認知症を学びませんか？

時間 10時30分～11時

講師 山田 佳子看護師（認知症看護認定看護師）

市立美唄病院 地域とつなぐ看護推進チーム

## ■訪問看護室が「訪問看護ステーション」として新しくスタートします！

近年、自宅での療養を希望する方が増加し、在宅医療のニーズが高まっていることから、より持続可能で安定した訪問看護体制を確立するため、5月1日(金)から訪問看護を専門に行う「ステーション」に移行しました。

名称 市立美唄病院訪問看護ステーション つむぎ

### 「ステーション化」の目的

- ・地域のニーズに対し、これまで以上に柔軟かつ機動的な訪問看護サービスを提供し、安心・安全な在宅療養体制を構築します。
- ・訪問看護部門を独立した「ステーション」として機能させることで収益基盤を確立し、持続可能な病院運営の強化を図ります。
- ・在宅療養を支える訪問看護としての専門性をより明確化し、質の高い看護ケアを提供します。



### 訪問看護ってどんなサービス？

訪問看護は、病気や障がいのある方が自宅で安心して生活できるよう、看護師が定期的に訪問してサポートするサービスです。

当ステーションは、病院に併設されており、医師等との連携により、急な体調の変化にも対応できるほか、当院を利用される方には、外来や入院から退院後まで切れ目のないサポートができることが特徴です。

訪問看護についてご相談がありましたら、気軽に問い合わせください。

# 市民文芸

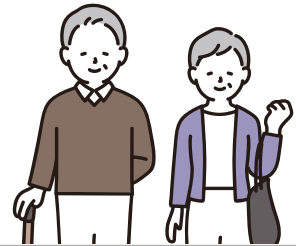


空知野の雪解しずかにとの曇り	吉村道雄
春暁の釣船恋し海恋し	岡崎治幸
卒業や離れ離れてさて何処	伊藤英美
雪の日も届く弁当感謝して	鈴木ミツ子
ポケットにいつかの付箋春時雨	石垣晶子
青空へ鳥の古巣の吹かれけり	斎藤慶子

## 令和8年度からの後期高齢者医療保険料

【制度について】  
 医療年金係 ☎ 63-0136 または  
 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601  
 【通知書について】  
 市民税係 ☎ 62-3139

後期高齢者医療保険制度の保険料率は、2年ごとに改定しています。対象となる方には7月中旬に市民税係から令和8年度の年間保険料を記載した通知書が郵送されます。詳しくは手元に届いた通知書または市ホームページをご覧ください。



## 明日の健康

### コーヒーの話

最近情報が無制限に広がるコーヒーについて、実証済みの有効性と過剰摂取時症状についてお話しいたします。

#### 1. 有効性について

##### ① 疾病リスク低下

- パーキンソン病（神経組織保護による）
- 悪性腫瘍（特に大腸がん（直腸がん含む））
- 糖尿病（腸の糖吸収抑制、発症阻止に有効。低カフェイン（IIデカフェ）も有効）

##### ② リスク低下の報告 ※論争中

- アルツハイマー病・肝細胞がん・胆石

#### 2. 過剰摂取時の症状等について

以下の症状は、摂取、数時間以内に現れ、遅くとも1日程で消失する急性症状です。中には、通常無症状でも、体調、気分、気候などさまざまな条件で、次の症状が出る可能性があります。

- 中枢神経興奮作用（精神の高揚・不安不眠）
- 骨格筋運動亢進※作用（筋肉疲労・過緊張と対して疲労軽減）

- 血圧上昇／血中コレステロール増加
  - 利尿作用
  - 胃液分泌促進（消化促進／胃炎悪化）  
／大腸ぜん動運動亢進（↓下痢）
- ※亢進：過剰に高まること

また、1日当たり400mg（コーヒー4杯に相当）以上カフェインを飲む人が、約1日間をあけると、『偏頭痛様症状「禁断頭痛」が現れやすく、カフェイン摂取後30分以内で症状は消失し、摂取しない場合でも2日程で落ち着くなど、症状はごく軽いため、麻薬のような管理規制はございません。

以上、摂取増加で疾病危険率は減るが、頭痛は増えるというコーヒーの長短はございますが、体調に合わせてご堪能ください。

【執筆者紹介】  
 美唄市医師会・  
 山口 康一  
 コミュニティホーム  
 美唄施設長