



古河赤十字病院

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

雪 ゆき
雪 き
華 はな

指先のしびれや痛み、寒さのせいじゃないかも？～神経伝導検査のごあんない～

マイナンバーカードの有効期限にご注意ください

2026 Winter

Vol. 56

広報誌



表紙：古河市在宅介護医療連携事業研修会の様子（P.6）

日本赤十字社は2027年に150周年。





特集

指先のしびれや痛み、寒さのせいじゃないかも？ ～神経伝導



日本赤十字社
公式キャラクター
「ハートラちゃん」

あけましておめでとう！
今年もみんなにすこやかな毎日を送ってほしいガー！

ハートラちゃん、あけましておめでとう。今年もよろしくね。
最近では寒さのせいかよく指がしびれて痛みます。
特に親指、人差し指、中指の3本がつらいです。



それは寒さのせいじゃなくて病気かもしれないガー！
病院で検査するのをお勧めするガー！

手先のしびれや痛みを、季節的なもの、年齢のせいとあきらめていませんか？実はその症状、病気かもしれません。

しびれや痛みの原因にはさまざまなものがありますが、そのひとつが神経です。神経が傷ついたり圧迫されたり、炎症が起きたりすると、ピリピリした痛みやしびれが発生します。

痛みの原因を探る検査にはレントゲンやMRI、CTなどもありますが、画像の様子とご本人が感じる痛みの程度は、必ずしも相関するとは限りません。そうした場合に診断の補助や重症度の判断材料として行うのが「神経伝導検査」です。

当院にはこの検査を行う機械があり、医師の判断に応じて検査を受けることができます。微弱な電流を神経に流し、痛みを作っている場所や原因を特定します。

微弱な電流を流すって……やっぱり痛いんでしょうか？
費用も気になります。



検査時間は30分ほど

電気風呂のピリピリ感に耐えられる方は問題なく受けられる程度の刺激ですが、顔の検査は痛みを強く感じる場合があります。

検査は30分ほどで、費用は検査箇所数で変動します。

例) 3割負担の場合

腕全体を検査：約4300円

足全体を検査：約3400円

顔面を検査：約1200円



検査機器 (画像提供：日本光電工業株式会社)

※ペースメーカーを入れている方は検査を受けることができません

検査のごあんない～



たとえばこんな症状が対象です

- ・手足にしびれがある
- ・手足がうごかしにくい など

症 状	考えられる病気
親指・人指し指・中指がしびれる、痛む	<small>しゅこんかんしょうこうぐん</small> 手根管症候群かもしれません。 手首で <small>せいちゅうしんけい</small> 正中神経が圧迫されることで起こります。 
小指・薬指・ひじがしびれる、痛む	<small>ちゅうぶかんしょうこうぐん</small> 肘部管症候群かもしれません。 肘の内側にある <small>しゃっこつしんけい</small> 尺骨神経が圧迫されることで起こります。 

ここに挙げた症状や病名はあくまでも一例です。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。当院の診察をご希望の方は、予約センターで整形外科の診察予約をお取りください。

痛みがひどくならないうちに検査してみようと思います。



「このくらいなら耐えられる」と我慢しないで、早めに病院にかかって早めの治療につなげてほしいガー！
みんなの健康と明るい毎日を応援したいガー！



*** 問合せ先（診察の予約）***

予約センター 0280-23-7117

月～金 8：00～16：00（4月以降は8：30～16：00）

マイナンバーカードの有効期限にご注意ください

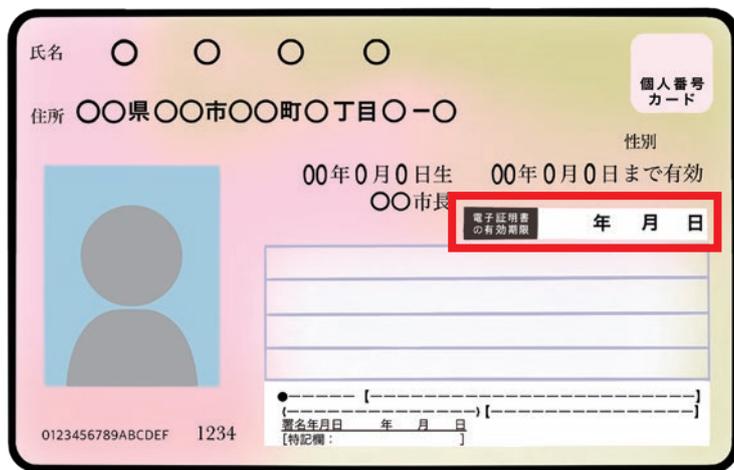
これまでの健康保険証は令和7年12月に廃止され、病院の受付では原則、マイナンバーカードか資格確認書の提示が必要となりました。そのマイナンバーカードに有効期限があることはご存じでしょうか。

マイナンバーカードには、カードそのものの有効期限と電子証明書の有効期限、2つの期限があります。

カードそのものは、成人は発行から10回目の誕生日、未成年は発行から5回目の誕生日が有効期限ですが、電子証明書は成人・未成年ともに、発行から5回目の誕生日が有効期限です。いずれの有効期限もご自身のマイナンバーカードで確認することができます。

年齢	カードの有効期限	電子証明書の有効期限
成人	10回目の誕生日	5回目の誕生日
未成年	5回目の誕生日	5回目の誕生日

電子証明書の有効期限は、下のイラストの赤枠で囲った部分に記載があります。



電子証明書の有効期限はここ！

更新は無料 詐欺にも注意

当院総合受付のマイナ受付端末を利用するには、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限内、又は有効期限切れから3か月間までである必要があります。それ以降はマイナ保険証として使うことはできません。

更新は有効期限の3か月前から、お住まいの市区町村窓口で、無料で行うことができます。更新時期が近づくとお知らせが届きますので、見落とさないようご注意ください。

なお、代理で更新手続きをすると謳い、マイナンバーカードと暗証番号をだまし取るうとする不審な電話があるとのことです。くれぐれもご注意ください。





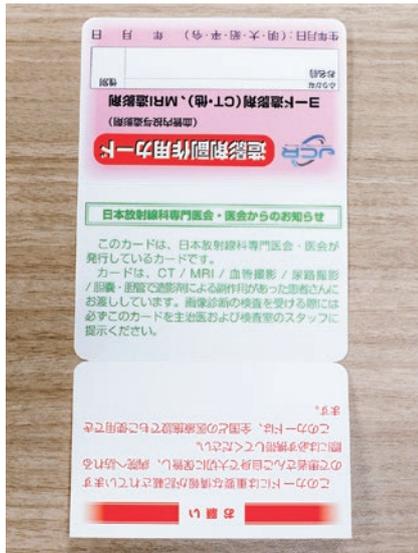
造影剤副作用カードをお配りしています

当院では令和7年5月から、CTやMRIなどの造影剤を使用した検査で副作用が出てしまった方を対象に「造影剤副作用カード」をお渡ししています。

このカードは造影剤による副作用の再発を防ぐために、日本放射線科専門医会・医会が作成・配布しているものです。カードには、副作用の発生日や造影剤の種類といった基本的な情報を掲載できるほか、症状や重症度をチェックできる項目もあります。

万が一、造影剤を使った検査で副作用が出てしまった方は、このカードを大切に保管し、当院だけでなく他の病院やクリニックを受診する際にも必ず提出してください。医療施設の間で副作用の情報を共有することで、より安全な検査・治療を行うことができます。

カードは三つ折りで非常にコンパクトです。お薬手帳と一緒に保管しておくことで、紛失防止になるかもしれません。

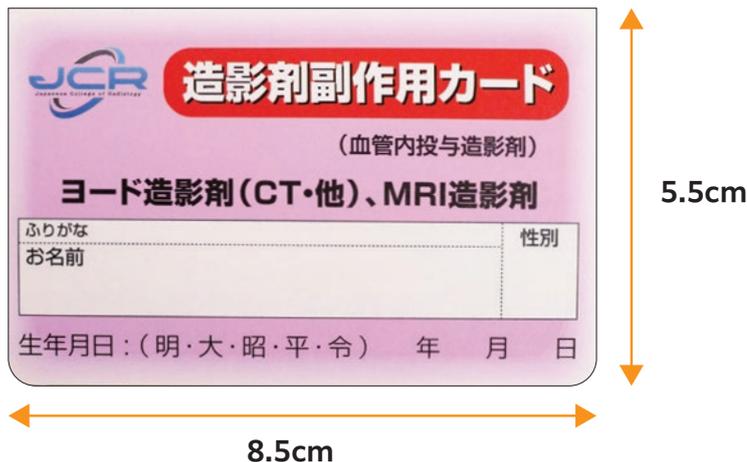


▲おもて (見本)



▲うら (見本)

＼三つ折りにするとこんなにコンパクト！／



古河日赤 information

「一人一人と向き合ってくれたのが嬉しかった」 事務系職員を希望する学生向けにインターンシップを実施



▲医事課長から業務について詳しく聞きます

令和7年11月と12月に、事務系総合職インターンシップを行いました。当日は院内の見学や部署紹介のほか、医事課の業務体験や若手職員との座談会などを実施しました。参加者からは、

「それぞれの課について深く知ることができて貴重な機会だった」

「学生一人一人と向き合って、座談会や会話などをしてくれたのが嬉しかった」

などの感想が聞かれました。

当院の事務系総合職は日本赤十字社茨城県支部による一括採用となります。詳細は日本赤十字社茨城県支部のホームページをご覧ください。

禁煙外来を再開しました

令和7年12月から禁煙外来を再開しました。禁煙外来では一定の条件のもと、健康保険を使って治療を受けることができます。条件を満たさない場合も自費での治療が可能です。

禁煙治療を受けるには、3か月間で5回の受診が必要です。

受診日はあらかじめ予約が必要で、原則としてキャンセルはできません。ご自身の用事や都合を確認のうえご相談ください。

【禁煙外来にかかるための条件】

- ・火曜日の午後に通院できる
- ・最初にかかるとき、3か月先まで5回分の予約ができる（先々の予定を確約できる）

など

詳しくは予約センターへお問い合わせください。

《予約センター》

電話番号：0280-23-7117

受付時間：月～金の8：00～16：00

（4月以降は8：30～16：00）



[予告] 震災訓練を行います

- 日 時：令和8年3月5日（木）
14：00～16：00
- 場 所：古河赤十字病院

当日は放送が流れますが、訓練ですので、慌てず落ち着いて行動してください。

当院は赤十字病院かつ災害拠点病院であり、県西エリアで大きな災害があったときは中心となって医療を提供する役割を担っています。

地域の災害対応力向上に取り組んでまいります。





地域連携室だより



Regional Cooperation Office

～古河市の医療職・福祉職を対象に 災害時の対応について研修会を行いました～

令和7年11月27日に地域の医療職・福祉職の方々を対象に実施した研修会のテーマは『災害弱者への対応～避難所運営ゲームを通して～』でした。当日は日本赤十字社茨城県支部の河端救護係長や赤十字ボランティアの協力のもと、避難所運営ゲームを行ったほか、坂野康人院長補佐兼心臓血管外科部長が災害時の他職種連携について講演しました。



▲参加者のみなさん



▲赤十字ボランティアの指導のもと模擬・避難所運営にチャレンジ

避難所運営ゲームとは「避難所運営を疑似体験しながら学ぶとともに、実際に災害が起きたときにどういった行動をすればよいか考えていくグループワーク」です。参加者からは、

- ・あまり身近に感じたことのなかった避難所生活が、実は綿密なパズルのように細やかな配慮がされ、自治体をはじめ、たくさんの支援の元で運営されていることに気づかされた。
- ・実際に避難所に行ったことがなく、ニュースで見たときの記憶を参考にして考えてみましたが、いろいろ考えることがいっぱいでした。日頃から備えておくことも必要だと思いました。

などの感想をいただきました。

避難所の場所を確認しよう

ご自身がお住まいの地域で、どこが避難所に指定されているかご存じですか？
この機会に、地震や水害のときの自分の避難場所を確認しておきましょう。

古河市の避難所の場所は
こちらから確認できます



かかりつけ医からの紹介状をご持参ください

紹介状をご持参いただくメリット

- ・医師が患者様の病状を迅速に把握できます。
- ・検査とその結果を「かかりつけ医」と連携し適切な医療の提供ができます。
- ・「選定療養費」(注)がかかりません。

(注) 2020年4月の診療報酬改定により、200床以上の地域医療支援病院では、他の医療機関からの紹介状を持たない初診の方から診療費の他に7700円をお支払いしていただくことが義務化されました。

ご意見・ご感想をお寄せください

院内の意見箱へ、広報誌を読んだみなさんのご意見・ご感想をお寄せください。「この号のこの記事が面白かった・ためになった」「こんな内容を読みたい」など、なんでもかまいません。たくさんの声をお待ちしております。

※お電話では承りかねます。ご了承のほどお願いいたします。

〔発行〕古河赤十字病院

〒306-0014 茨城県古河市下山町1150番地 TEL (代表) 0280-23-7111 / FAX (代表) 0280-23-7120

ホームページ <https://www.koga.jrc.or.jp> 休院日：土曜、日曜、祝日 11/1（創立記念日）、12/29～1/3（年末年始）