

窓から宍道湖を臨み、広がる青空。

緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。

No. 47
2017年 春号

JCHO玉造病院広報誌

たまつくり

Now ナウ



原子力災害医療活動研修

CONTENTS

最新医療レポート	2・3
コツコツ通信／今月のレシピ	4
原子力災害医療活動研修に参加して	5
お茶で一服	5
INFORMATION	6

人工関節手術件数 9,831件 (3月31日現在)

理 念

私たちは心温まる医療を実践します。

基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とりハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

身近なところから 保険診療を考える



薬剤科長
藤原 真司

昨年の4月以降、薬局窓口で「湿布はこれ以上貰えないのですか？ 痛い所数カ所に貼っているのですが、足りなくなってしまう。何とかありませんか？」とか、「遠方から受診に来ているので、薬だけ貰いに來ることが簡単に出来ません。もっと湿布を沢山貰えませんか？」と言った声をよく聞きました。今でも時々聞くことがあります。また、12月からは「デパス錠®」が30日分しか貰えなくなったので足りなくなります。どうしたら良いですか？」等の質問が増えました。なぜこんなことになったのでしょうか？一言でいえば保険の規定が変わったからです。



日本は、世界に類を見ないほど健康保険の制度が整っていて性別・年齢・収入にかかわらず誰でも平等に保険診療を受けることができます。そして、この保険診療での費用（診療報酬と言います。）は細部に亙り全て決まっていますので、医療機関にかかった際には、負担割合に応じた額を窓口で自己負担することになります。医療機関は残りの費用の支払いを保険から受ける訳ですが、規定に反した使用や規定以上の使用では、全く支払いがなかったり、過剰部分の支払いがされません。また、この診療報酬は2年毎に見直されていますが、健康保険に係る

医療費が膨大なものになり大きな社会問題となっていることから、医療費を抑える施策が議論されています。残念ながら事件や事故、不適切運用を契機とした議論も幾つかあります。

冒頭で述べた湿布に関しては、日本のあちらこちらで山の様な湿布が使われることなく眠っているそうです。つまり、自己負担金が安いので、「今は必要ないが、今度痛くなった時のために。」とか「家族の分も貰っておこう。」、さらに「無料だったら貰えるだけ貰っておこう。」等の理由で沢山の湿布が処方され調剤されている。これがなんと数十億円に上ると言う報告もあります。このことが問題視され、昨年4月の診療報酬改定で「1処方につき70枚を超えて湿布薬を投薬した場合は、当該超過分に係る薬剤料は算定しない。(抜粋)」との規定が追加されました。



本当に必要とする患者さんにとっては、余りにも乱暴で受け入れ難い改定ですが、膨らむ一方の医療費に少しでもブレーキをかけるための施策と思われる。また、「デパス錠®」、等は、不正使用や盗難等の事件が後を絶たず、より管理を厳重にするために法律が改定されたことに伴う変更です。ちなみに、もちろん主治医の判断によりますが、湿布は1回10袋まで、1か月には17袋までが目安となります。「デパス錠®」等は月が変わってから主治医に相談してみてもいいでしょうか。

残念なことに、過去には医療機関・患者側双方に親方日の丸的な考えがあり、「薬漬け」、「検査漬け」と言われた時代がありました。膨らむ医療費によりパンク寸前の

健康保険制度が将来に亘って私たちの生活の後ろ盾として存在し続けるためには、私たち一人一人が「医療費は自分の財布」と認識し、無駄な所には1円たりとも使わず、必要とする所には十分に配分するという意識を持つことが重要と考えます。ましてや、一部の不届き者や無法者たちのために制度が破綻することなど絶対に有ってはなりません。今を生きている私たちはもちろん、次の世代も又その次の世代も安心して暮らすことのできる健康保険制度を皆で守り続けて行きたいと思っています。



コツコツ通信

骨粗しょう症に なりやすいのはこんな人 part.2

放射線室（骨粗鬆症マネージャー） 須田 学

骨粗しょう症は、性別や年齢だけでなく、偏った食生活や運動不足など生活習慣の積み重ねも関係して発症します。

骨粗しょう症のリスクは様々ありますので、現在の自分に当てはまるものに注意し、生活習慣の改善に積極的に取り組むことが大切です。

骨折をしない健やかな生活をおくるためにも、骨密度検査を受けて、今現在の「骨」の状態をチェックしてみましょう。

検査を希望される方は、お気軽に主治医、看護師にご相談下さい。



小柄な人・やせている人

小柄な人は、骨が小さいためカルシウムの貯蓄量が少ない傾向にあります。やせていて筋肉が少ない人も骨量が少なく、骨にかかる負荷が小さいため、骨が鍛えられにくいと言われています。一般に、男性に比べて女性は、骨が細く、筋肉も少ないことから、相対的に骨粗しょう症にかかるリスクが高いといえます。



本人または家族の大腿骨頸部(太ももの付け根)の骨折歴

骨の強さには、遺伝的要素も大きく影響しています。血縁者の中に骨粗しょう症、特に母親が大腿骨頸部(太ももの付け根)の骨折を起こしたことがある場合には本人も骨が弱い可能性があり注意が必要です。

運動不足

運動で筋肉を使うと、その筋肉に接している骨が刺激されて骨が鍛えられます。また適度な運動は、体の動きを柔軟にし、バランス感覚も養うため転びにくくなります。そのため運動不足の人は、転倒・骨折の危険が高まることになります。



男性も骨粗しょう症に要注意!

骨粗しょう症は女性に多い病気です。それは男性が、成長期に作られる最大骨量が女性に比べて多く、閉経による急激なホルモンの変化がないためです。しかし糖尿病やメタボなど生活習慣病の影響で骨の質が悪くなり、骨粗しょう症による骨折のリスクが高くなると言われています。男性も80歳をこえると骨粗しょう症患者が急増しますので、一度骨密度検査を受けられることをおすすめします。

今月の

Recipe of this month

当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介します

レシピ

管理栄養士 周藤 あゆみ

春の薬膳ゼリー

春は朝夕の寒暖差が大きく体に負担がかかります。「春の風邪」と俳句の季語にもなっている程、体調を崩される方も多いのでは!?

今回は、そんな「春の風邪」対策として甘酒を使った薬膳ゼリーをご紹介します。

甘酒ですが大きく二種類に分かれており、「酒粕を薄めて砂糖を加えて作る」*甘酒と今回レシピに使用する「炊いたご飯に米糶を加え発酵させ砂糖を使わず作る」甘酒とがあります。米糶を使った甘酒は、糶菌の働きにより作られるビタミン類や、酵素の作用によるオリゴ糖が含まれ、栄養面で非常に優れています。

またイチゴには、鮮やかな赤色の成分であるアントシアニンが含まれ、肝機能の強化や視力低下を防ぐ働きが期待できます。

クコの実には100種類もの栄養成分が入っているとされる薬膳食材で、滋養強壮効果や老化防止の期待ができます。

栄養たっぷりの食材で作るゼリーです。簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。

*酒粕で作る甘酒の方にも、別の良い成分があります。

◎レシピ(5人分)

エネルギー：95kcal/1人当

●材料

◎ゼリー用

豆乳	200cc
甘酒	150cc
お湯	50cc
粉ゼラチン	5g

◎いちご&クコの実ソース用

いちご	10粒程度
クコの実	大さじ2
きび砂糖	大さじ2
レモン汁	少々
水	100cc

*ソースに使う材料は季節や好みに合わせ、色々アレンジしてみてください!

●作り方

- 鍋に豆乳と甘酒を入れ、弱火で40~50℃くらいになるまで温める。
- 80℃以上のお湯に粉ゼラチンを入れ、よく溶かす。
- ①と②を合わせてよく混ぜ合わせ、好みの容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- イチゴを洗ってヘタをとり、四つ切にする。クコの実にはサッと水洗いする。
- ④ときび砂糖・水を鍋に入れ、弱火で15分程度煮る。
- アクをとり、仕上げにレモン汁を加えひと煮立ちさせる。
- ③に、いちご&クコの実ソースをかけたら出来上がり。



原子力災害医療活動研修に参加して

地域連携室 石倉 彩奈

2月下旬、当院を会場に原子力災害医療活動研修が開催されました。はじめに広島大学病院 緊急被ばく医療推進センターの先生方の講義を受け、その後、各グループに分かれ、いくつかのパターンの訓練を行いました。

講義の内容は、放射線に関する説明や過去に体験された災害救助活動、緊急被ばく会場設営など実体験から得たお話を聞くことができ、とても参考になりました。

訓練では防護服の着方、放射線測定器の使い方、負傷患者の手当て、避難者の誘導などを行いました。私は避難者の問診係をしましたが、どこまでの情報を聞いていいか、知り得た情報を現場で厳重に管理することができるのか、自分の中で課題になりました。

訓練では落ち着いた状況で出来ていても、実際は医療従事者も避難者も混乱すると思います。いざという時に備え、日頃から訓練をしていくことがとても重要だと改めて実感しました。今後もこういった機会があれば是非参加させていただきたいです。



お茶で一服

外来副看護師長 野津 亜希子

お茶との出会いは、旅先で見つけたお茶碗の話を職場の先輩にしたことが始まりでした。私にとって「茶道」と聞くと堅苦しいイメージでしたが、教えて下さる先生がとても気さくで楽しい雰囲気教室でした。教室ではお茶のお点前ばかりでなく、茶室での所作やお花の生け方、炭手前やお道具の知識、着物の着付けなど、様々のことを教えていただきました。お稽古は仕事を終えた19時半頃から始まります。当時は自宅と職場との往復でマンネリ化した生活でしたが、お茶室という静かな空間でお茶をいただくと自然と疲れた身体と心がリセットされるような気持ちになったのを覚えています。

利休の言葉に「稽古とは一より習い十を知り十よりかえるものの一」とあります。

「ものの一」というのは21歳より31歳のあなたの方が時を経ることで人として成長しているのは明らかのように、積み重ねてきたものを土台に新たな一歩を踏み出すという事で、大切なのは丁寧に時間を掛けて続けていくことだと説いているそうです。看護師として、これまで沢山の患者さんとの出会いから学ばせて頂いた経験を次の新たな患者さんに役立てていくという点では、看護にも通じるところが多くあると感じます。

今は子育ての真っ最中でお稽古は一時休憩中ですが、子供が大きくなって自分の時間が持てるようになったら再開したいと思っています。それまで自宅で家族を相手に手軽なお抹茶を楽しんでいます。



鬼はそと～！ 福はうち～！

まがたまキッズ保育園施設長 藤原 美江

2月3日は節分ということで、当園で「豆まき会」を行いました。

小さなお友達ばかりなので、難しい節分の成り立ちや意味よりも、みんなの身近にいるお野菜嫌いな鬼さん、絵本をビリビリする鬼さん、かぜひき鬼さん等、悪い鬼さんを退治することにしました。鬼に扮した職員めがけカラーボールを投げて無事退治することができましたよ。鬼さんの登場に涙の出たお友達もいましたが、「おにさんにあてたよ！」と嬉しそうにするお友達もいました。短時間ではありましたが、みんなで楽しむことができました。

小さいから、まだわからないから…ではなく、訳がわからなくても経験させてあげる事が大事で、特にこのような昔からの伝統行事は少しでも雰囲気味わってほしいと思っています。これからも教育の一環として、できる限り様々な経験をさせてあげたいと考えています。保護者の皆様には、お忙しい中おいでいただき有難うございました。

最後になりましたが、平素より当保育園に対しましてご理解とご協力を賜り有難うございます。今後とも宜しくお願ひいたします。



第39回玉湯町バスケットボール大会に出場しました！

リハビリテーション室 山崎 和行

こんにちは。玉造病院バスケットボール同好会です。

2月5日に玉湯町体育館で玉湯町主催のバスケットボール大会に出場しました。結果は残念ながら予選リーグで敗退となりました。大会当日も体育館はとても寒かったですが、怪我も無く皆で楽しく試合ができたので本当によかったです。来年は決勝リーグに進出できるように頑張ります。応援よろしくお願ひします。



春は別れの季節でもあります、新たな出会いの季節でもあります。個人的に新年度は新たな環境に心が弾みますが、環境が変わりストレスを溜め込む方も多そうです。そんな時はお花見をして心を癒されるのがいいかもしれませんね。島根はお花見スポットがたくさんあり、様々な桜を楽しむ事が出来ます。この辺りだと、玉造温泉街の玉湯川堤はライトアップされ夜は昼間と一味違った桜が楽しめます。是非とも足を運んでみてください。

ホームページから
たまつくりNOWがダウンロードできます。
<http://tamahosp.jp>

■編集・発行責任者 院長/池田 登
■広報/川合 準



JCHO玉造病院
〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2
TEL.0852-62-1560

患者さんの権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。
あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。
あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。
あなたのプライバシーと個人情報完全に保護いたします。