

Medical Now



マスコットキャラクター
ホタルくん

基本理念

地域社会・地域住民に良質で安全な医療を提供し、「大切な人を安心して任せられる病院」として信頼されるよう努力する。

基本方針

- (1) 信頼で結ばれた「病める人」中心の医療を提供する。
- (2) 最適・最良の医療を全ての人に平等に提供する。
- (3) 地域の医療機関と連携し、生涯にわたる継続的な医療を提供する。
- (4) 医療の充実・発展のために日々研鑽し、将来の医療を担う優れた医療人の育成に努める。



第 25 号

2010年10月

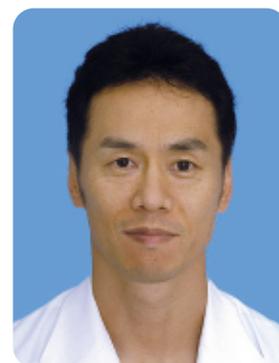
九州厚生年金病院

日本医療機能評価機構認定病院



総合診療部だより

健康手帳・くすりの手帳のおススメ



総合診療部 部長
酒井 賢一郎

記録的な猛暑といわれた夏でしたが、皆さん如何お過ごしだったでしょうか。

今年は熱中症への注意を呼び掛ける情報が毎日のようにテレビでも流された効果だったのでしょうか、当院を利用された熱中症の方は例年に比べて軽症で済んだ方が多かったようです。

さて、今回の話題は熱中症などを含む緊急事態に関わるものです。当院に通院・治療中の方々が急病の場合、かかりつけの診療科が対応できない場合があります。この場合、救急センターを受診していただくこととなります。ここで成人の方の救急初期対応を主に担っているのが総合診療部です。

急病で掛かるとき注意していただきたいのは、あらかじめ診察に必要な情報をまとめておいてほしいということです。

◆困っている症状については主に次の項目をお尋ねします。

①いつから続いているか。

②何かをすることで悪くなるか、あるいは良くなるか。

③これまでも同じような症状があったか。

その他にも、日頃の状況、特に持病や飲んでいる薬（健康食品）これまで罹ったことのある病気、アレルギーなどの情報をお尋ねすることで急病の原因を探り、適切かつ迅速な診療につなげることができます。ですから、皆さんには、このような大切な情報を日頃からまとめておく習慣をつけておかれることをお勧めします。

万が一の受診に備えて「健康手帳」や「くすりの手帳」を準備されては如何でしょうか。

「くすりの手帳」は当院に入院されたことがある方には退院時に、通院中の方では近隣の調剤薬局よりお渡ししているかと思います。「そんな手帳あったっけ？」と思われた方は早速手元にご用意の上、現在飲まれているくすりの内容をご確認ください。特に複数の病院からくすりをもっている方は是非整理をお願いします。

こんにちは！看護部です♪

フットケアのお話

内科外来主任看護師 山田 明子
(糖尿病看護認定看護師)

糖尿病は「21世紀の国民病」と言われるまでに増加の一途をたどっています。糖尿病、つまり血糖が高い状態が続くと、血流が悪くなったり、足先の感覚が鈍くなりやすかったり、傷口が化膿しやすくなるのが重なりあって足のトラブルを引き起こします。また足の変形のある方は、タコやウオノメ、靴ずれなどの原因となり、特に糖尿病の方は、放っておくと細菌が

入り重大な感染症を引き起こす恐れもあります。

そこで当院では外来の糖尿病患者さんを対象に、フットケアに取り組むことにな

りました。

糖尿病外来には足の症状がほとんどない人から、感染した傷を持つ人まで多くの方が通院されています。ところが日常生活で熱心に足のお手入れを行っている人は、あまり多くなさそうです。足のトラブルを起こさないためにも、傷ができたらずぐ手当てをすることはもちろん、常に、ご自分の足をよく見る習慣をもつこと、こまめにお手入れをすることで足のトラブルを予防することが大切です。

11月には病院内でフットケアについての市民公開講座を予定しています。この機会に一緒に足の健康について考えてみませんか？

皆さんがご自分やご家族、お友達の足に関心を持つことで、足のトラブルで苦しむ人が少なくなるといいですね。



イベント報告

5階病棟 松木 香奈枝

8月28日(土)、第6回小児循環器夏祭りを開催いたしました。

先天性心臓病の手術を受けた方を対象に小児の療養生活指導及び同じ病気を抱える家族の親睦を深める目的で毎年8月にこのお祭りを開催しています。今年も当院リハビリテーション室で、

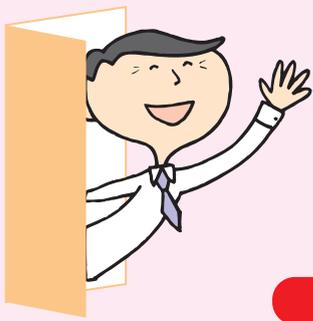


開催し、山口県や大分県など遠方からの参加者もあり、総勢200名以上の方が来場されました。小児BLS、薬の

お話、栄養個別指導を受けながら、おみこしや玉入れ・ヨーヨーつり・その他手作りのゲームを行い、みんなで楽しい夏の1日を過ごしました。



医師・看護師以外でも薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床心理士・ボランティアの学生など、他職種の方々の協力もあり、大盛況で終わることが出来ました。



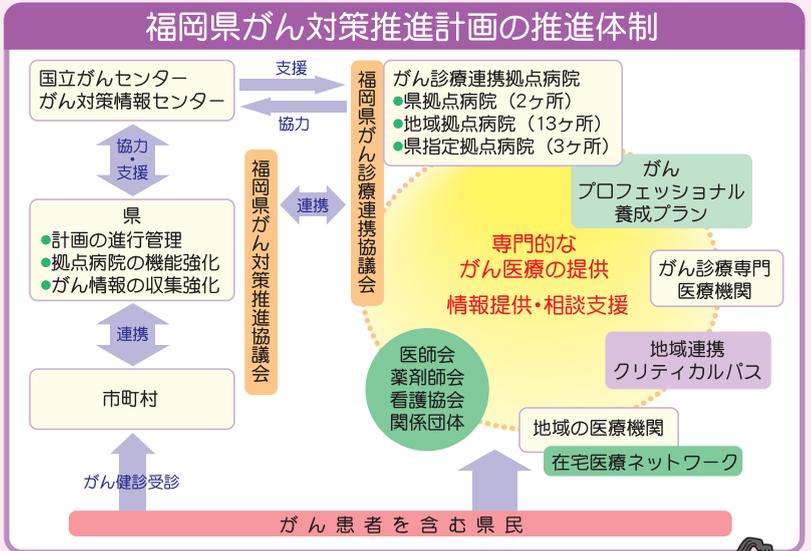
ようこそ!

医療支援部



がんの地域連携～私のカルテのご紹介～

福岡県では平成20年3月に策定した「福岡県がん対策推進計画」に基づき、がん対策を進めています。その中の事業のひとつとしてがんの地域連携クリティカルパスの円滑な実施があります。この度、県下統一の胃がん、大腸がん（ステージⅠ）の地域連携クリティカルパスが、がん診療連携協議会と医師会を中心に作成され、運用に向けての活動が開始されます。当院は地域がん診療連携拠点病院として計画の推進に参加しています。患者さんへ手帳形式になった地域連携クリティカルパス：「私のカルテ」をお渡しして、かかりつけ医や病院、地域で切れ目のない医療を提供できることを目指しています。



あなたを支える地域医療連携のご案内

地域連携クリティカルパスについて

〇〇病院では、患者さんにわかりやすく安全で質の高い医療を目指して、地域の病院や診療所と協力して「地域連携クリティカルパス」を活用していきます。

「地域連携クリティカルパス」は、

- 患者さんに納得していただいたうえで患者さんも含めて、医師・看護師・薬剤師等が共同で利用できる診療体制、スケジュールを記載した表です。
- 「地域連携クリティカルパス」に基づいて主治医が2人になり、協力して診療を行います。

あなたを支える地域医療連携のご案内

私のカルテについて

私のカルテは、自分の身体の状態を2人の主治医に知らせるために活用します。病院を受診するときは必ず持参して下さい。

私のカルテには、

- 患者さんご自身の診療情報
- 説明・同意文書（これが連携クリティカルパスの証明です）
- 今後の診療の方針・患者さん用クリティカルパス
- 自己チェックシート（下記「患者さんが書くクリティカルパス」を参考にして下さい）等が、綴じられています。

あなたを支える地域医療連携のご案内

地域医療連携のながれ

入院時に、今後の医療連携についてご相談

↓

入院・治療

↓

退院

↓

連携開始

主治医

- 医療連携について説明
退院前に連携医療機関について、ご相談させていただきます。（〇〇病院退院後の外来予約）

相談支援・情報センター担当者または外来看護師

- 患者さんの状況を考慮した相談支援を開始
退院後の通院連携先医療機関の決定

あなたを支える地域医療連携のご案内

患者さんが書くクリティカルパス(例)

【患者さま用】乳がん術後連携パス 自己シート

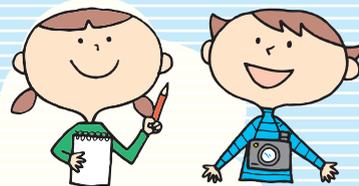
*症状があれば欄に印を付けて下さい

自己チェック項目	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月	11ヶ月	12ヶ月
副作用	食事が食べれない日が続いている											
	胸が重く、息苦しい											
	関節の痛みがある											
リハビリ	腕が上がるのが難しい											
	歩行の時にむくみがある											
	手指の握力の弱さを感じる											
自己診断	乳房にしこりがある											
	脇の下に腫れ物がある											
その他												

気になるときに、気になることをチェックしましょう

※クリティカルパスとは、医療の内容を評価・改善して、質の高い医療を患者さんに提供することを目的として、入院から退院までの計画を立てたものです。

ボランティアだより



今年の夏はきびしい暑さでしたが、20名前後のボランティアさんが活動されました。暑さに負けず汗を拭きつつ病棟で活動される姿や、暑いなかを受診される患者さんにていねいに対応されているボランティアさんの姿を見かけました。ボランティアさんが体調を崩されることなく活動され、この夏を乗り切ったことにほっとしています。今回、はつらつと活動をされているボランティアさんの声をご紹介します。

私は大学で福祉を専攻しています。昨年、病院で現地実習を行ないこの貴重な体験をボランティア活動に生かし、患者さんとの触れ合いを通して将来に向けて多くの事を学びたいと思い活動を始めました。活動を始めて早くも3ヶ月が経ち、再来受付機の説明、外来受付の案内、車椅子の移送、伴行、待合室で患者さんとお話しをしたりと様々な活動をしています。総合案内の方々、ボランティアの皆さんの助けをもらいながら不安なく心地良い環境で充実した活動をしています。

この3ヶ月間の印象としては、車椅子を必要とする患者さんがひとりで来られている場合が多いということです。そのような患者さんの車椅子移送を担当するときは、患者さん



とお話しをする時間を少しでも持てるよう心がけています。患者さんのお話しに耳を傾け、ゆっくりと聴くことによって患者さんの気分が少しでも紛れるのであれば幸いに感じます。以前、待合室でお話しをした患者さんがとても感謝して下さい、私の名前を手帳に書き留めて下さいました。私は胸がいっぱいになりました。これからも、患者さん一人一人との出逢いを大切に、全力でサポートしたいと思います。今後とも、よろしくお願いいたします。

ボランティア 末松 由梨 (20代 学生)

ボランティア活動を
やってみたい方、一緒に
活動してみませんか？
一度お電話ください。



問い合わせ先
九州厚生年金病院
庶務課 担当
伊地知(いちぢ)
093-641-5111
(内線 3221)

**病院ボランティアに
参加してみませんか？**

○活動期間 : 春季5月～6月、秋季11月～12月
○活動内容 : 診察申し込み、受診のお手伝い
・各科外来、検査室などのご案内
・病棟、図書ラウンジでの活動 など

18歳以上であれば年齢、性別、資格を問いません。お気軽にお尋ねください。
九州厚生年金病院 庶務課 伊地知(いちぢ)

☎ 093-641-5111 (3221)
<http://www.kyuko-hsp.jp/>

文責 医療支援部 主任看護師 高田 由美子

メディカル・レシピ

食欲の秋です！野菜を加えてボリュームを増やした、あったかホクホクメニューを紹介します。



管理栄養士 原 裕子

炊き込みご飯



ワンポイントアドバイス

材料のごぼうをきのこや山菜に替えたり、もち米を加えたりと季節ごとに味わえます。



1人分の栄養価

- エネルギー295kcal
- たんぱく質5.6g
- 脂質0.7g
- 食物繊維2.4g
- 塩分1.5g

材料(4人分)

- 米 ……2合
- ごぼう ……100g
- 人参 ……40g
- ぎんなん ……10g
- 絹さや ……5g
- だし汁 ……360cc
- A [うす口正油 ……大さじ2
- みりん ……大さじ1

作り方

- ①米を洗ってザルに上げ、水を切る。
- ②ごぼうはささがきにし、水に浸してあくをとる。人参はいちょう切りにする。
- ③Aの調味料を入れた後だし汁を2合の目盛りまで入れる。後は水を切ったごぼう・人参・ぎんなんを入れ、平らにならして通常通り炊く。
- ④炊き上がったたら一度、しゃもじでざっくり混ぜふたをして15分程蒸らし、出来上がり。



おでん



ワンポイントアドバイス

①おでんは、かまぼこやごぼう天などの練り製品が多く用いられ塩分の取りすぎにつながります。調味料をひかえめにして薄味で食べましょう。
②卵、厚揚げ、がんもどきなどたんぱく質が中心となり野菜が不足しがちです。大根や春菊・結び昆布等で食物繊維もたっぷりとりましょう。

材料(1人分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 厚揚げ ……40g | 糸こんにゃく ……20g |
| 鶏皮なし肉 ……30g | 結び昆布 ……適量 |
| 卵 ……50g(Mサイズ1個) | 砂糖 ……小さじ1/2 |
| 大根 ……100g | 濃い口正油 ……小さじ1/2 |
| じゃがいも ……50g | コンソメ ……2g |
| 春菊 ……20g | だし汁 ……適宜 |

作り方

- ①卵はゆで卵にして殻を取る。
- ②厚揚げは40gに切って、熱湯をかけ油抜きをしておく。
- ③大根は半月切りにして面取りする。
- ④糸こんにゃくは茹でてあく抜きをする。
- ⑤じゃがいもは皮をむいておく。春菊は下茹でし3cm長さに切っておく。
- ⑥鍋に厚揚げ・ゆで卵・大根・糸こんにゃく・結び昆布を入れ、だし汁を加え火にかける。
- ⑦沸騰したら鶏肉を加え、正油・コンソメ・砂糖で調味し、じゃがいもを加えてコトコト煮込む。
- ⑧器に盛り、春菊を添える。好みで和辛子を。

1人分の栄養価

- エネルギー255kcal
- たんぱく質19.4g
- 脂質11.5g
- コレステロール233mg
- 食物繊維4.3g
- 塩分1.7g



高額療養費の算定が病院単位に一本化されました。

複数の診療科を外来受診したときは、これまで診療科ごとに診療報酬明細書（レセプトといいます）が作成されていましたが、2010年4月診療分から診療科ごとのレセプトを一本化し、病院単位で作成されることになりました。これにより、保険者が支給する高額療養費の算定も病院単位で行うこととなるため、支給の対象が広がることになりました。

高額療養費制度とはこんな制度です。

医療機関や薬局の窓口で支払った額（※）が、暦月（月の初めから終わりまで）で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

※ 入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。

負担の上限額は、年齢や所得によって異なります

最終的な自己負担額となる毎月の「負担の上限額」は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって分けられます。

（注）同一の医療機関等における自己負担（院外処方代を含みます。）では上限額を超えないときでも、同じ月の複数の医療機関等における自己負担を合算することができます。この合算額が負担の上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。70歳未満の場合は合算で2万1千円以上であることが必要です。

入院される方は、事前に手続きすることにより用意する費用が軽減されることがあります

入院される方については、加入する医療保険から事前に「所得区分」の認定証を発行してもらうことにより、医療機関の窓口での支払を負担の上限額までにとどめることもできます。このため、一度に用意する費用が少なくて済みます。

※ 高額療養費が医療機関や薬局に直接支払われるため、加入する医療保険に対して、事後に高額療養費の支給申請をする手間が省けます。

※ 70歳以上の方は、所得区分の認定証がなくても、自動的に窓口での支払が負担の上限額までにとどめられます（低所得者の区分の適用を受けるためには認定証が必要です）。

詳しくは、加入されている保険者（保険証を発行している所）へご相談ください。

- 国民健康保険は、各市町村
- 健康保険は、協会健保・・・社会保険事務所
組合保険・・・勤務先の保険担当者（総務課等）
- 共済組合保険は、所属所共済組合事務担当課または共済組合健康管理課



便秘の薬



薬剤師 矢川 結香

便秘は文明病とも言われ、近年ますます便秘の人が増えています。その原因として、食事内容・食事習慣の変化があげられます。また、運動不足やストレスの増加、無理なダイエットなども原因となっています。

★便秘の治療方法は、生活の改善と食事の工夫が大前提となります。

- ①朝食後に必ずトイレに行くことを習慣づける。
- ②なるべく排便を我慢しない。
- ③繊維質の多い食事を摂る。
- ④できるだけ3食を規則正しく食べる。
- ⑤朝起きた時に、冷たい水や牛乳を飲む。
- ⑥マッサージ、指圧、体操など行う。

これらを試しても、まだ満足できる排便が行われない場合は薬を使用します。



『便秘の薬』の主な作用

①大腸刺激性下剤（アローゼン、プルゼニド、ラキソベロンなど）

腸管粘膜を刺激して、蠕動運動を亢進させることによって、排便が促進されます。急激な腹痛がある人や便が硬く固まって出ない人、けいれん性便秘の人にはこれらの薬は使用できません。

②塩類下剤（酸化マグネシウム、マグミットなど）

高い浸透圧で水分を吸着し、腸管内の水分を増加させて便を柔らかくして、排便を促進します。

③その他（モニラック）

主に血中のアンモニアを下げる目的で使いますが、産婦人科術後の排ガス・排便の促進、小児の便秘にも使われる薬です。

* 不明な点は、主治医または薬剤師にお問い合わせ下さい。



編集後記

今年の夏の暑さは、まさに異常だった。猛暑、酷暑、炎暑、熱帯夜、熱中症、真夏日、酷暑日・・・毎日のように暑さに関するニュースが飛びかっていた。

気象庁によると、今年の日本の夏〔6～8月〕は、観測史上〔統計を取りはじめて以降〕113年間で最も高い気温だったという。部屋の中にも、熱中症で亡くなる方の報道があり、暑すぎて、猛烈な日差しが続いた影響で、この時期儲かるはずの屋外プールや海水浴場への客足は、逆に遠のいたそうである。私もこの夏何回か家族で海水浴に行ったが、砂浜が熱すぎて、裸足では、海までたどり着けないことがたびたびあった。『心頭滅却すれば、火もまた涼し』という言葉があるが、修行がまだまだ未熟者の私にとって今年の夏は、24時間クーラーのかけっぱなし、冷たい物が欠かせない夏であった。