

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2007
VOL.7
秋
AUTUMN

平成19年7月1日(年4回発行) 編集・発行/津山第一病院 制作/(有)アドデザイン

特別医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

乳がんについて
外科副部長 坂手洋二

高齢者の医療費について
経緯と現状

育成指導にも
力を入れています
リハビリテーション科紹介

実り豊かな秋、
自然の恵みで健やかに。



インターネットでも
様々な情報を発信しています

ホームページとブログの紹介

楽々簡単、けんこう体操!
良い笑顔を作るための体操

ピックアップ
専門外来をはじめました

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル

ご意見箱
貴重なご意見ありがとうございます

スタッフ紹介
清掃スタッフ

まめ子さんの健康レシピ



さんまには
健康の源がいっぱい!

婦人科検診を受けましょう
乳がん検診・婦人科検診



外科副部長
坂手 洋二
Youji Sakate

PROFILE

【担当／外科】

■出身大学／鳥取大学

日本外科学会専門医

日本救急医学会専門医

日本消化器内視鏡学会専門医

こんにちは。外科を担当している坂手です。今回は乳がんについてお話しします。

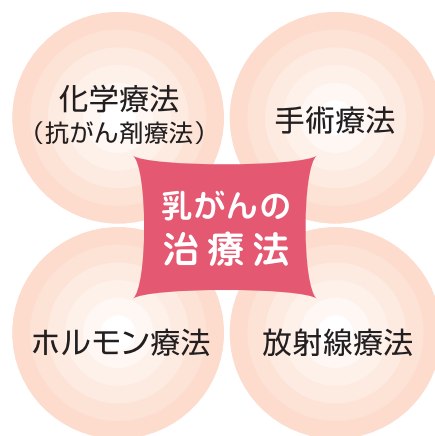
知っていましたか？乳がんは今や女性のがん罹患率（がんの発生率）第1位であることを。近年、食生活の欧米化や未婚・晩婚、初経年齢の若年化などの女性のライフスタイルそのものが変化するに従い、乳がんの罹患率は年間4万人とも言われ女性がんの1位となっています。またそれによる年間死亡数も50年前の約6倍に増加し、年間約1万人に達しようとしています。

乳がんは少しでも早い段階で治療を開始すれば、根治する可能性の高低がんと言われています。30歳を過ぎたら、1年に1回は視触診による検診を受けるようにしましょう。また乳がんの発症リスクが高くなる40歳を過ぎてからは、触診に加えて、マンモグラフィー（乳房を挟みながら行う乳腺専用のレントゲン撮影で、しこり

として触れないごく初期の乳がんも発見することができず）を受ける事をおすすめします。

もしも乳がんと言われたら？

治療法は大きくわけて4種類あります。



症状のすすみ具合や個々の患者さんのもつ因子（女性ホルモンに依存しているがんのかどうか、抗がん剤に感受性があるかどうかなど）に応じて、それぞれを組み合わせ治療してい

きます。手術療法の方法や手術後の治療は、しこりの大きさや広がり、進行の程度によって違います。近年は乳房をすべて取り除く手術（乳房切除術）だけではなく、乳房を残す手術（乳房温存術）も広く行われていますので、担当の医師とよく話し合ってください。手術の大切だと考えます。手術の後には、やはり個々の患者さんのもつ予後因子（リンパ節を含めた転移の有無など）に応じて、化学療法やホルモン療法、放射線療法などの補助療法が必要となることもあります。

では乳がんになりやすい人は？

乳がんは肥満や女性ホルモンと深く関係があり、次にあげるような因子をもつ人は要注意です。

乳がんになりやすい人

- 一、40歳以上の未婚の人
- 二、初産の年齢が30歳以上の人
- 三、初潮の年齢が早かった人
- 四、閉経の年齢が55歳以上の人
- 五、肥っている人
- 六、母親や姉妹が乳がんにかかったことのある人

以上のどれかにあてはまる人は自己検診も大事です。乳がんは体の表面に近い部位に発生するため、自分でもみつけることができます。生理が始まって1週間頃、乳房のはりがなくなり柔らかい状態の時に自分で触ってみることも大事です。

乳がん診断

①～⑥の症状が出ていたら要注意！
早めに専門医に相談しましょう。

- ①乳房にしこりがある。
- ②乳房にえくぼのようなへこみがある。
- ③乳房の皮膚がオレンジの皮のように毛穴が目立ち、腫れる。
- ④皮膚が部分的に赤くなったり、潰瘍をつくる。
- ⑤乳頭にへこみやかたよりができる。
- ⑥乳頭から分泌液がでるようになる。

右記のような症状をみとめたら、できるだけ早く専門の医師に相談するようにして、早期発見・早期治療を心がけるようにしてください。

PICK UP!

専門外来をはじめました。

津山第一病院では、患者さまのお話をじっくり時間をかけて伺い、診察を行えるよう専門外来の診療を始めました。各スタッフとも診断治療において万全の体制を整え、診療にあたっております。お気軽にご相談ください。

乳腺外来

担当医 坂手洋二（外科副部長）

どのような病気でも早期発見、早期治療が大切ですが、乳房に異常を感じたときに何科を受診したらよいのかわからないという患者さまのために乳腺外来を設置しました。マンモグラフィや超音波検査などの検診から、乳癌の外科的治療まで当院で行うことが可能です。乳癌だけでなく乳腺の疾患すべてに幅広く対応したいと考えています。

大腸肛門外来

担当医 矢田義比古（理事長）

人に相談しにくいおしりの悩みをお持ちの方はご相談ください。極力手術をしない治療を行い、手術が必要な患者さまには痛みの少ない手術を実施いたします。大腸検査が必要な患者さまもご相談ください。

肝臓外来

担当医 渡邊誠（肝臓病研究所長）

肝臓は我慢強い臓器で、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。肝炎も自覚症状が乏しいので油断しがちです。しかし自覚症状が出た頃には病状が進んでいることが多いです。C型肝炎の患者さんは、その病気のしくみと自分の肝臓の状態についての正しい情報を知ること、そして自覚症状がなくても医療施設で定期的に診察・検査をお受けになることが何より大切です。当院肝臓外来では、肝臓に関する詳しく正確な検査をいたします。

内視鏡外科外来

担当医 河村良寛（院長）

専門的な腹腔鏡下手術、および消化管に対する内視鏡治療を行っています。消化器外科、一般外科疾患で、適応があれば現在ほとんどの腹腔鏡下手術が可能です。

婦人科検診を受けましょう

●乳がん検診（月・火・水・金・土） ￥4,730

マンモグラフィ併用の検診です。出来るだけ女性技師による検査をいたします。視触診・マンモグラフィ・超音波検査

●婦人科検診（月・水・金 pm・土） ￥2,630

子宮・卵巣の検診です。福田産婦人科での検診をご案内いたします。

お申し込みは津山第一病院検診担当まで (0868)28-2211

	月	火	水	木	金	土
乳腺外来	坂手 (午前)			休診日		
大腸肛門外来	矢田 (午前)					
肝臓外来	渡邊	渡邊	渡邊		渡邊	渡邊 (午前)
内視鏡外科外来			河村 (午前)			

受付時間 午前 8:30～12:00 午後 1:30～4:30

楽々簡単

けんこう体操

良い笑顔を作るための体操

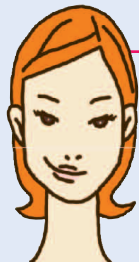
POINT

全ての運動はゆっくりと。
顔の筋肉を動かしている事を意識して行います。



1

口を軽く閉じて
口角（唇の端）を
左右に引き伸ばす。



2

口角を左右交互に
上のほうに向かって引き上げます。
左右均等に出来なくても
出来るだけ均等になるように。



3

大きく口を開けながら
「あ・い・う・え・お」と声に出す。



4

最後に鏡に向かって
口角をしっかりと
斜め上に上げて笑顔。

高齢者の医療費について

経緯と現状

戦後、経済成長により国民の生活水準は向上し、衛生水準の向上や医学、医療技術の進歩も相まって、日本の平均寿命は著しく伸長しました。また昭和30年代後半における国民皆保険、皆年金の体制への発展等社会保障制度は急速に整備され、制度的には先進諸国に比べ遜色のないものとなりました。

その高齢化保健福祉対策として昭和38年、日本で初めて老人福祉法が制定されました。この法の制定で低所得から、所得の多寡にかかわらず社会的支援を必要とする高齢者の幅広い対策へと変換いたしました。

昭和47年には老人福祉法改正により高齢者の医療費無料の時代がありました。しかし経済も低成長となり、増大する高齢者の医療費対策として昭和57年に老人保健法制定されました。これは福祉のみならず保健・医療の総合的高齢化対策の口火を切ったものとされています。急増する老人医療費対策として、老人の一部負担金と各保険者からの拠出金による老人医療制度を確立し、また40歳以上の保健事業による健康作り対策が進められました。

老人保健法の制定後は徐々に高齢者の負担は増加していきました。(別表①参照)平成14年10月1日から老人保健法が改正され、現在、老人保健法による医療の対象となる方は70歳以上から75歳以上の人に引き上げられました。この改正により

老人保健法に該当

されない70歳から

74歳までの方には

加入されている保険

者から高齢受給者証が交付されることになり、医療機関の窓口負担は老人保健法

と同じ負担となっています。

老人保健法に係る方は75歳の誕生日の翌月の1日から(ただし、1日生まれの方はその日から該当)。65歳以上70歳未満の人で国民年金法による障害基礎年金受給者又は、身体障害者手帳をお持ちの人(1

3級一部4級を含む)が市町村長の認定を受けた方です。

老人保健法の医療に係る方には老人保健医療受給者証が各自治体から配布されています。(老人保健医療受給者証は、保険証による医療受診時の一部負担金(受診者負担)を軽減するための補完的なものでありますので、医療機関での受診の際は、必ず保険証と一緒に提示が必要となります。)

医療費の負担は、外来では1割又は3割負担となっていますが、平成20年4月からは2割負担が新設される予定です。入院は上限金額まで1割から3割負担となります。低所得の方には医療費、食事部負担金の減額ができます。(別表②③参照)医療費の減額に関しては、詳しくは医療機関の相談員、国保、社会保険等の担当者へ相談下さい。



別表

別表② 高齢受給者証・老人手帳をお持ちの人の自己負担限度額

区 分		自己負担限度額	
		限度額(A) 個人単位 (外来のみ)	限度額(B) 世帯単位 (入院含む)
市民税 課税世帯	(注1) 一定以上所得	44,400円	80,100円 医療費総額が361,500円を超えた場合は、その超えた部分の1%を加算 (44,400円)
	課税一般	12,000円	44,400円
市民税 非課税世帯	(注2) 低所得2	8,000円	24,600円
	(注3) 低所得1	8,000円	15,000円

() 内の数字は、多数該当(過去1年以内で4回の高額医療費申請)の場合の限度額。

(注1) 70歳以上で課税所得124万円以上の人及びその人と同一世帯の70歳以上の人。

ただし、年収が次の場合は、申請により、認められれば「課税一般」に区分が変わり、1割負担になります。

・70歳以上の人が世帯に1人で、年収が450万円未満。 →70歳以上の人が世帯に2人以上で、年収があわせて637万円未満。

(注2) 世帯主及び国保被保険者が市民税非課税の世帯に属する高齢受給者証をお持ちの人。

(注3) (注2)の人で、世帯の各所得が、必要経費・控除(年金所得は65万円で控除)を差し引いたときに0円になる世帯。

別表① 老人医療費一部負担金の推移

実施年月	
昭和48年1月～	老人 医療費無料化
昭和58年2月～	外来 400円/月、入院 300円/日(2ヶ月限度) 老人保健法による
昭和62年1月～	外来 800円/月、入院 400円/日(2ヶ月限度) (低所得等入院300円/日)
平成4年1月～	外来 900円/月、入院 600円/日(2ヶ月限度) (低所得等入院300円/日)
平成5年4月～	外来 1,000円/月、入院 700円/日
平成7年4月～	外来 1,010円/月、入院 700円/日
平成8年4月～	外来 1,020円/月、入院 710円/日
平成9年9月～	外来 500円/日(4回まで)、入院 1,000円/日 外来薬剤一部負担金の導入(～平成12年12月まで)
平成10年4月～	外来 500円/日(4回まで)、入院 1,100円/日
平成11年4月～	外来 530円/日(4回まで)、入院 1,200円/日
平成13年1月～	定率1割負担制の導入、診療所 800円/日(月4回まで) 外来 上限3,000円(200床以上 上限5,000円) 入院 上限37,200円/月(低所得24,600円等軽減あり)
平成14年4月～	診療所 850円/日(月4回まで) 外来 上限3,200円(200床以上 上限5,300円)
平成14年10月～	一律 定率1割負担、上位所得者2割負担(窓口払い上限なし) (自己負担 限度額/月)、上位所得者 40,200円 一般 12,000円、低所得者 8,000円
平成18年10月～	別表②を参照して下さい。

別表③ 食事一部負担金

区 分		食事負担額 (一食当たり)
一般の方		260円
住民税非課税世帯等で 減額認定を受けた方 (70歳以上の高齢受給者で 低所得Ⅱの認定を受けた方)	90日までの入院	210円
	90日を超える入院 (過去12か月の入院日数)	160円
高齢受給者で低所得Ⅰの認定を受けた方		100円



さんまにはたくさんの栄養素が含まれています。
必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なタンパク質は、免疫力を上げるとともに、動脈硬化を予防する効果があります。同時に含まれている



さんまには
健康の源がいっぱい!

さんまの塩焼き

■材料

生さんま	1尾
塩	0.8g
大根	30g
すだち	1/2ヶ

おいしいさんまの見分け方

目が透き通っていて、色がはっきりとしていて透明感のあるものを選びましょう。
腹の白いところが黄みがかっているさんまには脂がのっています。



なすの炒め煮

■材料

なす	100g
しょうが	2g
砂糖	4g
濃口しょうゆ	9g
酒	3g
油	7g
だし汁	30cc

■作り方

- ① なすは食べやすい大きさに切り、表面にはななめの切り込みをいれておく。
- ② なべに油を熱し、なすを炒め、油が回ったらだしと調味料を加え、落としぶたをし、煮汁が少なくなるまで煮る。

脂肪はDHA、EPAなどの脂肪酸が多く、血液サラサラ増加、脳血栓予防、動脈硬化予防、記憶力アップの栄養素として知られるようになりましした。
貧血防止に効果のある鉄分やビタミンB12、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含まれます。

まめ子さん家の本日の朝・夕メニュー

- 朝ごはん ごはん、もやしと油あげの味噌汁
小松菜とえのきのあえもの、味付けのり
■エネルギー406kcal たんぱく質10.8g 脂質3.0g 食塩2.6g
- 夕ごはん ごはん、肉じゃが、ほうれん草の白和え、漬汁
■エネルギー698kcal たんぱく質21.7g 脂質13.7g 食塩4.4g
- 間食 牛乳、なし
■エネルギー203kcal たんぱく質7.5g 脂質10.3g 食塩0.2g

内容

担当医と看護師の方の言われることが違い困ることがありました。また手術後、体を動かしてもよいのかどうい動作がダメなのか何も教えてもらえず困りました。看護の方との意見も違っていました。誰の話を聞けばよいのか、分からない時は誰に尋ねるのがもう少し徹底してほしいです。

たくさんの貴重なご意見をありがとうございました。

ご意見箱



対応

御迷惑をおかけして申し訳ありません。担当医、看護師、アシスタントで統一された看護体制がとれるよう徹底いたします。

内容

今日は呼び入れる時、採血する時、番号札を確認しなかった。これが日常的であればいずれ大きなミスになると思う。

対応

御指摘ありがとうございます。患者様の取り違い防止のための番号札確認、フルネーム確認を完全に行うよう徹底いたします。

内容

常食のごはんですがかたくて私にはおこわのようです。入院している者にはもう少し柔らかくしてほしいです。味付けはおいしくしてあります。

対応

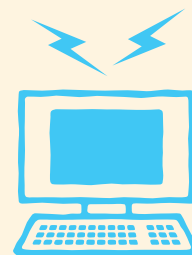
味付けはもちろんです食べやすさにつきましても患者様一人一人に満足いただけるよう改善してまいります。今後ともご意見を御遠慮なくお寄せください。

※ご意見募集!!

津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

インターネットでも 様々な情報を発信しています。 ホームページとブログのご紹介

Homepage & Blog



津山第一病院トップページ
<http://www.tsuyama-1sthp.jp/top.html>



津山第一病院 看護部トップページ
<http://tsuyama-1sthp.jp/nurse/index.html>

看護部ブログ
http://blog.livedoor.jp/tsuyama1st_nurse/



看護部ブログ携帯版



皆さん、こんにちは。看護部のホームページやブログ（インターネット上で書く日記のこと）を見ていただいていますか。院内の情報を看護師の立場から発信しています。

看護師の仕事は大きく2つに分かれます。医師の指示のもとに行う『診療の補助』という業務（注射を行う、

ガーゼ交換をするなど）と『療養上の世話』という業務（入浴できない方のお体を拭くことなど）があります。

医療や看護は日進月歩の世界です。遅れをとらないためにも研修会を開催するなど、私たちは自己研鑽をしています。また、外来部門では施設の慰問なども行っています。

なぜ病院でブログなのかというと、看護の仕事ってどんなことをしているのか、津山第一病院

の看護師の姿（普段見ない姿も）を伝えるために始めました。

ただ、普通のブログとは違い、『こんなことしちゃいました』というような内容は、看護師のイメージダウンになりかねないので書けません。患者様のことは守秘義務がありますから書けません(>_<)。ネタ選びが苦勞の一つです。

ブログでよく登場するキーワードが“学生”です。将来看護師を目指す実習生や職場体験の中学生などです。彼女らはこれからの超高齢化の社会を支えてくれる担い手です。



↑ブログ管理人

ホームページでは、看護師のリクルート情報を載せています。これは就職を希望する人の対応、ただ病院を見たいということからOK!!です。是非、病院を見に来てみてください。ブログは週2回の更新を目標に、これからも様々な情報を発信していきます。どうぞよろしく願いいたしますm(_ _)m

ホームページでは、看護師のリクルート情報を載せています。

これは就職を希望する人の対応、ただ病院

を見たいということからOK!!です。是非、病院を見に来てみてください。

ブログは週2回の更新を目標に、これからも様々な情報を発信していきます。どうぞよろしく願いいたしますm(_ _)m



主任作業療法士
坂田 広章
Hiroaki Sakata

こんにちは。津山第一病院リハビリテーション科です。

皆さん、「リハビリテーション」と言う言葉を、最近良く耳にするのではないのでしょうか？

この言葉から連想するのは、身体の動きの改善が多いと思いますが、単なる機能回復ではなく「人間らしく生きる権利の回復」や「その人らしく生きる事」が重要で、其の為に行われる全ての活動がリハビリテーションなのです。



当院では、病気になってから最初の治療が行なわれる時期にリハビリテーションを行なう事で、より早くより良く身体機能・精神機能が改善され、予後を最善の方向に持って行く事が可能となります。

治療を行なうに当って、常に患者様の視点に立つよう心掛けています。又、スタッフが一人一人の患者様の状態を正しく把握する事で、可能性を最大限に引き出し、必要となる基本動作能力（起きる、座る、歩く等）に始まり、日常生活での動作（食事、排泄、更衣等）の再獲得を患者様と二人三脚で行っていきます。

リハビリ訓練の他に、年間を通じて30人近い研修生を迎え、毎日元気に将来のリハビリテーション専門スタッフの育成指導にも当たっています。

研修生の感想



幅広い疾患の患者様が来られて、とても勉強になります。
和気あいあいとした雰囲気のリハ科です。
濱西（右上）

いろんな人と接する事が出来、笑顔で楽しく過ごしています。
たくさん学んで成長できる所です。
中塚（左上）

たくさん患者様と接することができ、患者様の笑顔に、こちらまで元気を頂いてます！
1日1日一つでも多く色々なことを勉強し頑張ります。
横山（右下）

1日1日があっという間に過ぎていく中、ここできが学べない事を日々吸収する事に必死です。
“笑顔”を大事に頑張ります！！
豊田（左下）



リハビリテーション科スタッフと研修生



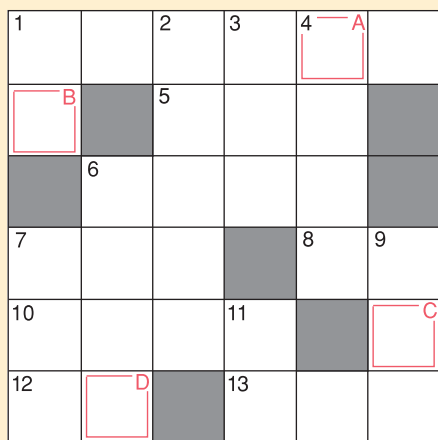
ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: うなぎのように細長く、大阪や京都の夏祭りにはかかせないといわれている魚。
 タテ 2: 鶴に似ていて、全身が淡紅色で一本足で立っている鳥。
 タテ 3: 気体や液体を貯蔵する容器。
 タテ 4: 無花果。
 タテ 6: 運動会や遠足の定番ごはんといえば?
 タテ 7: 密かに練った策略。
 タテ 9: 人間の力ではなしえない不思議な事をおこさせる術。
 タテ 11: むやみに金品を惜しむこと。

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: サッカーなどで前半と後半の中間にある休憩時間。
 ヨコ 5: お昼ごはん。
 ヨコ 6: 運勢を占うために神社でひきます。
 ヨコ 7: 事実を認めないこと。
 ヨコ 8: がある日 森の中 ○○さんに出会った♪
 ヨコ 10: 田んぼのあぜに4~5月に生える多年草。
 ヨコ 12: 秋が旬の食べ物。ご飯やケーキなどにして食べます。
 ヨコ 13: 地殻を形づくる土砂や岩石、化石などの層。

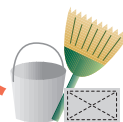


答え

A	
B	
C	
D	

答えはこのページの右下にあります。

清潔、清掃、衛生がモットー！ 清掃スタッフのご紹介



皆さんこんにちは。
 私達は(株)大和SECに所属し、女性スタッフ10人、男性スタッフ2人で病院の清掃業務を担当しています。毎日早朝よりスタッフが行なう日常巡回清掃のほか、外窓清掃、各フロアー洗浄WAX等、会社の方針である清潔、清掃、衛生をモットーに入院患者様、御来院の皆様そして病院で治療に携わる皆様に安心して頂ける環境作りを目指し日夜頑張っています。
 とは言うもののまだまだ未熟不慣れによりご迷惑をお掛けします。なにか御座いましたら黄色い制服の私達に何なりと声を掛けて頂きますようお願いいたします。

編集後記



地域連携室 川口

当初は冷夏、後半は猛暑という気象を乗り越えやっと秋がやって参りました。6月に職員検診を受け、その結果に唖然とした私。完璧に生活習慣病の「3K」(高血糖、高脂血症、高尿酸血症)に該当(原因は自分でもよく分かっていました)。内科受診をして食事療法へ取り組みました。なんとか血糖はクリアできましたが、悲しいことに後は内服治療となりました。平成20年からは特定検診、特定保健指導がスタートします。皆様も健康レシピ、体操などを参考にしてもらって生活習慣病にはお気をつけ下さい。気になりましたら当院の人間ドックへご相談ください。では次号もお楽しみに。



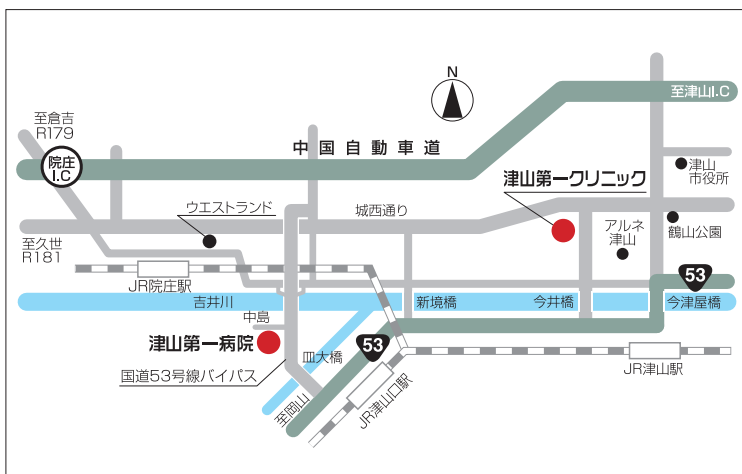
特別医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
 TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
 電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
 ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp

津山第一クリニック 透析センター

〒708-0052 岡山県津山市田町150番地
 TEL (0868) 22-1616 FAX (0868) 31-3625
 電子メール clinic@tsuyama-1sthp.jp
 ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp/clinic



(1) 津山 (2) 津山第一病院 (3) 津山第一クリニック (4) 津山第一透析センター