

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2008
VOL.8
新春
NEW YEAR

平成20年1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

花粉症について

耳鼻咽喉科医長 野坂 彩

心のケアもしっかりと

5階病棟紹介

平成20年4月から適用

高齢者医療費負担について

新年あけまして
おめでとうございます。



痔でお悩みの方に朗報!!

粘膜下電気焼灼法(矢田式)のご紹介

楽々簡単、けんこう体操!

座ったままでできる 椅子体操

ピックアップ

動脈硬化について考える

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

クリーニングスタッフ

まめ子さんの健康レシピ 

寒い季節にコトコト煮込む
野菜たっぷりスープ

ご案内

・地域医療連携室を設置しました・お見舞いメール

活動報告

・防災訓練・さらやま時代まつり・つやままちの保健室・クリスマスコンサート

花粉症について



耳鼻咽喉科医長
野坂 彩
Aya Nosaka

PROFILE

【担当／耳鼻咽喉科】

■出身大学／北里大学
日本耳鼻咽喉科学会専門医

花粉症は植物の花粉が原因でおこるアレルギー性疾患の一種で、外界からの異物に対する体の防御反応である免疫反応によって引き起こされます。免疫反応にはいくつかの種類がありますが、花粉症はそのなかでも抗原と抗体による抗原抗体反応と言います。体内に頻繁に大量に花粉が侵入してくると、体が花粉を有害物質と認識し抗体を作るようになります。その後再び花粉（抗原）が侵入した時に体内の花の花粉の抗体と結びつき免疫反応を起こします。この反応を引き起こす抗体の産生量が一定以上になると花粉症を発症してしまいます。

は様々ですが、いまや花粉症をもつ日本人は約20%になるとも言われています。

花粉症の4大症状はくしゃみ、鼻水、鼻つまり、目のかゆみとされていますが、この他にも様々な症状がみられます。中には、風邪とよく似た症状だったり、

- 頭痛や頭が重い。
頭がボーっとする。
- のどに違和感を感じる。
のどがかゆい、痛い。
- 口の中がかゆい、ひりひりする。
- 顔がぴりぴりする、ほてる、はれぼったい。
- 耳や皮膚が赤い、かゆい。

などといった意外な症状も見られるときもあります。

これらの症状は勉強や仕事に集中できないなど社会生活を障害することもあるため、花粉症が社会的問題にもなっています。

花粉症の対策はまず花粉から逃げることから始まります。マスク、メガネ、帽子などの活用、洗濯物、布団を外に干さない、天気の良い日に窓を開けないなど様々な対策がありますので、是非実行してみてください。また、スギ花粉は年明けからの天候により飛散時期が大きく変わります。最近では天気予報やインターネットで花粉の飛散状況が詳しく把握できるようになっていますので、そういった情報を活用することも大切です。

耳鼻科で行う花粉症治療のうち当院で行っているのは投薬による治療です。薬の種類は様々でそれぞれ長所、短所があります。それぞれ症状・重症度・生活環境も違うため、まずは診察によって状態を把握し、それに合わせた治療を選択することが改善への近道となります。また、毎年症状の強い方であれば季節前治療をお勧めしていますので、症状が出る前に早めに受診されることをお勧めいたします。

《平成20年4月からの高齢者医療費負担について》

【70～74歳の方の窓口負担】

平成20年4月から平成21年3月までの1年間窓口負担が1割に据え置かれます。

(注)既に3割負担を頂いている方、後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた方は除きます。

新たに高齢者医療制度が新設されます。

65歳以上75歳未満の方は、前期高齢者としてこれまでの医療保険制度に加入し、75歳以上の方は、新たに都道府県ごとに設置される広域連合が運営する後期高齢者医療制度に加入することになります。

【後期高齢者医療制度における75歳以上の被扶養者の保険料について】

平成20年4月から9月までの6か月間は無料となり、平成20年10月から平成21年3月までの6か月間は、頭割保険料額(被保険者均等割)が9割軽減された額となります。対象者は75歳以上の方で、後期高齢者医療の被保険者になる日の前日(平成20年3月31日又は75歳の誕生日の前日)において被用者保険の被扶養者となっている方(65～74歳)で一定の障害認定を受けた方を含みます。(注)国民健康保険に加入している方は該当しません。

高額介護合算療養費が新設されます。

療養の給付に係る一部負担金等の額及び介護保険の利用者負担額(それぞれ高額療養費又は高額介護サービス費若しくは高額介護予防サービス費が支給される場合には当該支給額を控除して得た額)の合計額が著しく高額である場合の負担の軽減を図る観点から、高額介護合算療養費が支給されます。

PICK UP!

『動脈硬化について考える』

高齢化や食生活の欧米化が進んでいる今、それに比例するようにつ動脈硬化性疾患が増えてきています。動脈硬化は全身の血管に起こり、場所によっては様々な疾患を発症します。

- 1、脳の血管であれば『脳卒中』
- 2、心臓の血管であれば狭心症や心筋梗塞などの『虚血性心疾患』
- 3、腎臓の血管であれば『腎不全』
- 4、足の血管であれば『閉塞性動脈硬化症』

閉塞性動脈硬化症の臨床症状

歩くと足に痛みを感じる事はありませんか。「足が痛い」「ふくらはぎが痛い」「長く歩けない」といった症状に心当たりの方は気をつける必要があります。

また最近めっきり朝晩が冷えてきました。ただ冷えて寒いだけではなく、「足の冷え」がずっと続いたり「じんじん・ぴりぴりといったしびれ感」や「左右の足を触ったときに温度差がある」などの症状がある方も注意が必要です。これらの症状はこの疾患の早期の段階です。

「痛くて眠れない」「じっとしていても足が痛い」などの症状がある方は要注意です。

もっと進行すると、足を切断しなくてはならない場合もあります。

だからこそ早期の段階で発見し、治療を開始することはとても重要です。

日常生活のポイント

① 生活習慣

肥満や糖尿病、高血圧、高脂血症のある方はとくに気をつける必要があります。それぞれにあった治療を受けると共に食生活などの生活習慣を見直しましょう。

② 禁煙

タバコは肺ガンの危険因子であるだけではなく、タバコに含まれる有害物質は動脈硬化を促進させます。

③ 歩行

歩くと痛みを感じる方も無理の無い範囲で歩くよう心がけて下さい。歩ける距離が延びて症状が軽くなる可能性があります。

閉塞性動脈硬化症は足の先へ血液を送り届けている血管が、動脈硬化により狭くなったたり血液の塊によって詰まったりしたために足に十分な血液が行き渡らなくなる病気です。早期発見・早期治療を心がけましょう。

簡単 けんこう体操

椅子体操

POINT

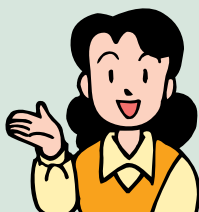
ポイント

- 関節可動域の維持・拡大に!
- 座位耐久性、座位バランスの維持に!
- 廃用症候群予防に!
- 気分転換にも!
- 多数で行うとさらに仲間との交流も出来る!
- 活動前の導入としてのウォーミングアップに!



地域医療連携室

平成19年11月1日より、当院に地域医療連携室を設置いたしました。地域医療連携室は、地域の先生方からの患者様のご紹介に関する窓口として、また当院で治療中の患者様を他の専門医療機関にご紹介させていただく際の事務手続きに関する窓口として、専任の職員が対応いたしております。



地域医療連携室には、相談員（ソーシャルワーカー）もあり、転院に関するお問い合わせや医療費・公費負担者医療制度などに関するご相談にも応じておりますので、どうぞお気軽にお申し付けください。

ご案内

お見舞いメール



当院では入院患者様にインターネットを利用して、ご依頼主からのあたたかいお見舞いメッセージを専用の用紙に印刷して職員が病室まで直接お届けするサービスを行っております。

メッセージは原則としてご依頼いただいた日の翌日に配達いたしますので、郵便より早くお届けできます。

ご利用は、当院ホームページにアクセスし、



をクリックして必要事項を入力後、ご送信ください。送信いただいた個人情報は、法律に基づき適正に保護いたします。詳細は当院ホームページをご覧ください。

ホームページアドレス

<http://tsuyama-1sthp.jp/>

痔でお悩みの
方に朗報!!

粘膜下電気焼灼法（矢田式）のご紹介

痔の手術は、1937年（昭和12年）にイギリスのミリガン・モルガンけっさくせつじょほうが発表した「結紮切除法」が、現在でも一般的な手術法として行われています。当院では、結紮切除法の欠点（手術後の痛み、大量出血、肛門の変形）を同時に解決するために、2000年（平成12年）3月より

ねんまくかでんきしょうしゃくほう

「粘膜下電気焼灼法（矢田式）」を独自に考案し実施してきました。

2007年（平成19年）11月、この手術成績を日本大腸肛門学会で発表したところ、画期的な手術法との評価を多くの先生方よりいただき、全国の医療機関よりお問い合わせや見学の申し込みがあります。

この手術法は結紮切除法に比べ、手術時間が大幅に短縮されると同時に、手術後の痛みは極めて軽く、手術後の出血・肛門の変形はほとんどありません。その結果、入院期間も短く早期の社会復帰が可能となりました。

また、手術費用も従来に比べ安価です。痛くないイボ痔の手術を希望される方や、痔でお悩みの方がいらっしゃいましたら、まずは一度、大腸肛門外来にいらして下さい。

《 手術費用 》

術式	3割	2割	1割
一般に行われている「結紮切除法」	約10万円	約8万円	約5万円
粘膜下電気焼灼法（矢田式）	約7万円	約5万円	約3万円

※この手術は健康保険適用です。

※金額は手術料・入院料・お食事の費用を含んだ目安です。

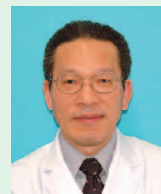
※治療は個人差があります。実際の費用とは異なりますので、あらかじめご了承ください。

痔には内痔核、外痔核、裂肛（切れ痔）、痔瘻があります。
その8～9割は手術の必要なく薬による外来での治療をしております。

担当医

理事長
矢田義比古
Yosihiko Yada

（岡山大学医学部卒）
日本外科学会指導医
日本消化器外科学会認定医



ご受診は・・・

大腸肛門外来

<受付時間> 毎週火曜日/8:30～12:00



体の中から
ポッカポカ

キャベツとピーマンのソテー*

■材料

ピーマン	15g
にんじん	10g
キャベツ	40g
塩	0.5g
こしょう	少々
植物油	2g

豚スペアリブと大根のスープ

■材料

豚スペアリブ	80g
東京ねぎ	50g
大根	100g
葉ねぎ	15g
しょうがうす切り	1～2枚
水	300cc
酒	8g
塩	1.5g
あらびき黒こしょう	少々

1日計 ■エネルギー2123kcal
たんぱく質65.4g 脂質69.4g 食塩8.1g

まめ子さん家の本日の朝・昼メニュー

- 朝ごはん ごはん、とうふ・わかめ・ねぎのみそ汁、ホーレン草と人参のお浸し、味付のり
■エネルギー421kcal たんぱく質12.6g 脂質3.5g 食塩2.8g
- 昼ごはん ごはん、生鮭のムニエル、ポテトサラダ、コンソメスープ
■エネルギー714kcal たんぱく質27.2g 脂質23.2g 食塩2.8g
- 間食 牛乳、みかん
■エネルギー226kcal たんぱく質8.0g 脂質7.8g 食塩0.2g



冬の風物詩ともいえる『スープ料理』。素材のうま味がスープに出ておいしさが増し、煮込んでいる間にキッチンに漂う香りがなんとも言えません。



寒い季節にコトコト煮込む
野菜たっぷりスープ

M A M E K O R E C I P E

豚スペアリブと大根のスープ

「たっぷりの野菜と骨付き肉を
コトコト煮込んで…」

■作り方

- ① 東京ねぎは4～5cmの長さに、大根は3～4cm角に切る。葉ねぎは小口切りにし、冷水に5分浸して水気を切り、さらに水を3回かえて辛味を抜き水気を絞る。
- ② 鍋に豚スペアリブとしょうが、水、酒を入れて強火にかける。煮立ちはじめたら弱火にしてアクを除去。東京ねぎと大根を加えてふたをして、50～60分煮込む。塩で味を整える。
- ③ 器に盛ってねぎをのせ、黒こしょうをふる。



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

ご迷惑をおかけして大変申し訳ありません。担当医が変更の時、診察室ドアに変更のお知らせを掲示し、採血ルームでも変更を伝えるようにいたします。また、診察状況により時間がかかる場合もありますが患者様をお待たせしないよう鋭意努めてまいります。

内容

担当先生が代わるのなら知らせてほしい。時間予約しているのににもかかわらず待ち時間が長くなってしまったのでは予約する意味がないのでは。

対応

不快な思いをおかけして大変申し訳ございません。病棟スタッフ間で話し合い、患者様に対していつも誠意をもった対応ができるように病棟スタッフ全員が気をつけていきます。

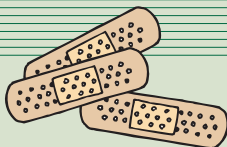
内容

病棟看護師の対応が悪い。非常に不愉快です。

※ご意見募集中!!

津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

防災訓練



“平成19年10月28日(日)の9時頃大きな地震(震度6強)が発生し、市内で家屋の倒壊や火災が起き、道路や橋梁等も損壊、交通、電気、ガス、水道などライフラインにも甚大な被害が広がった。”という訓練想定を元に10月28日9時から吉井川河川敷で津山市総合防災訓練が行われました。災害対策本部長(津山市長)から派遣要請を受け私たち津山第一病院のナース8名は、医師会の一員として救護班に参加しました。

この総合防災訓練は、2年に1度開催され、私たちの参加は3回目となります。

救護訓練には、傷病者も必要です。傷病者としても5名が参加しました。傷病者は特殊メイクのため朝7時に集合し、男性は服を破かれ、血のりをべったりとつけ、担当の方から“助けて〜”大声を出す指導を受けました。有事の際には、傷病者が騒ぎ救護の人たちを困らせるからだそうです。また、救護班にはその騒ぎに動じず判断、行動できることが必要となり、よい訓練となりました。



※お腹の傷は特殊メイクです。



その他の訓練では警察、消防、自衛隊、水道局、一般市民と様々な交通規制・避難・救護活動・ライフラインの復旧活動の訓練を間近で見ることができました。テキパキと対応する姿は、市民としても安心できるものでした。

訓練の最後に岡山市消防局の消防ヘリコプターももたろう号による模擬患者搬送のデモがありました。吉井川の対岸に取り残された2名の傷病者を1名はボードで、もう1名は抱えた状態でヘリまでつり上げ搬送。傷病者のいる上空で止まって、危険なところから安全に救出するヘリと救助隊員はカッコいい。。。

地上に降り模擬患者を救急車に渡し、また空中へと旋回しながら去って行くヘリ、手を振る私——(°▽°)——!!

振り向くと地上のみんなが手を振っていました(;°Д°)。みんな感動したのだと思います。

つやままちの保健室



平成19年10月20日(土)に、第14回つやま「まちの保健室」を開催しました。

測定コーナー(血圧・体脂肪・骨密度・血管年齢・足裏測定)・相談コーナー(子育て・生活習慣病・介護・食事等)・救急体験コーナー・いきいき健康体操・風船アートなどすべて無料です。多数の市民の方々にご利用いただき、朝から夕方まで大盛況となりました。「病院へ行くほどではないけれど、最近ちょっと気になることがある。」そんなとき簡単な健康チェックと気軽に看護職に相談できる場所、それが「まちの保健室」です。

岡山県看護協会津山支部主催で開催しました。実行委員長の大役をいただき無事に役目を終えて「ホッ(^ ^)」としています。利用者からは、「病院に行くほどではないけれど、少し気になる事があり教えてもらえて良かった。」「親切で、やさしく明るい感じがした。」とアンケートに書いていただいています。来年も継続して開催を予定しておりますので

その時には、ご自身の健康増進を図るためにどうぞお気軽にご相談にお越しください。

外来師長 岩本好子



5階病棟紹介

(整形外科・耳鼻咽喉科)



5F 看護師長
川島 保子
Yasuko Kawashima

5階病棟は、整形外科・耳鼻咽喉科を中心とした病棟です。

整形外科は、突然の事故や転倒などにより外傷や骨折で緊急入院になる事がほとんどです。そのため、急な環境の変化や身体の変化、今後の生活について不安を抱かれる患者様も少なくありません。

私たち看護師は少しでも安心して入院生活を送っていただけるよう



にお世話させていただいています。そして早期社会復帰に向けて医師、理学療法士、作業療法士、ソーシャルワーカーや地域福祉関係者とも連携し、退院後の生活について安心していただけるように努力をしています。



また、耳鼻咽喉科では小さなお子様の手術が多く手術当日に入院される入院期間が短いのが特徴です。その短期間の中で安全に治療を受けていただけるように、患者様とのコミュニケーションを大切にしています。

クリスマスコンサート

ヴァイオリニスト・ピアニストの竹内民男さん、京子さんご夫妻をお迎えして、12月13日14時より当院1Fホールにてクリスマスコンサートが開催されました。

前半は京子さんによるピアノ独奏で、トロイメライなど聞き覚えのある四曲を演奏いただき、後半は民男さんのヴァイオリンも加わり二重奏で名曲の数々をご披露いただきました。多くの患者様、お客様にご来場いただき、心温まるひとときを楽しめました。



さらやま時代まつり

地域ボランティア活動の一環として「伝統文化継承 作州四つ拍子踊り さら山盆地会」に外来有志7名で平成17年より参加しております。

佐良山盆地会とは「四つ拍子踊り」という伝統的な踊りを様々な活動を通じて地域の皆様や、次世代の子供たちへと伝えていこうという主旨の元に中島地区の有志の方々と活動している会です。

「四つ拍子踊り」とはその昔、いけぶしん池普請の時に歌い踊られたもので、現在ではお盆の先祖供養の為、受け継がれてきた美作の国に伝わる他県にはほとんど見られない特有の歌と踊りです。♪「カンカラカン・カンカラカン」で始まり、出して引いて開いてチョンとしなやかな手の動きが特徴です。



「さら山盆地会」ではこのしなやかで和やかな踊りを地域特有の芸能の一つとして、また地歌や地踊りとして地域伝統文化を継承し、守り育てていきたいと積極的にお祭りやイベントに参加しています。

最近の活動として、城西祭り、城東むかし祭り、さらやま時代まつりなどのイベントに参加させて頂き、地域の皆様との交流を図り様々な世代の方と親睦を深めることができました。

今後も「ふれあい」と「自らが楽しんで活動をする」をモットーに頑張っていこうと思います。

外来スタッフ一同

ちょっとブレイク クロスワードパズル

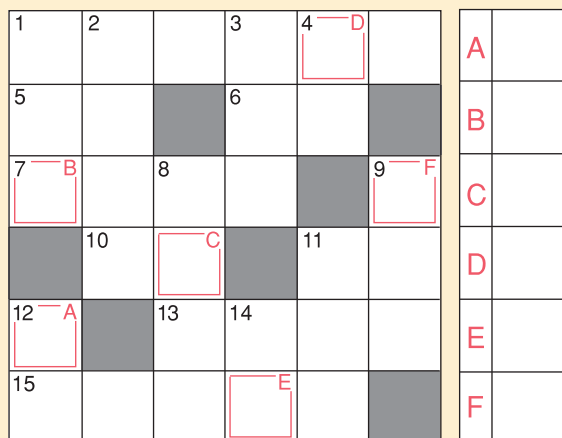
●タテのカギ

- タテ 1: 江戸時代に発達・完成した日本固有の演劇。
 タテ 2: ガラスなど透明体の三角柱で光を屈折、分散させる。
 タテ 3: 岩穴の入り口戸。
 タテ 4: 春、夏、秋、冬。
 タテ 8: 人の言いまじがいや言葉じりをとらえて、避難したり、からかったりする。
 タテ 9: 緩く曲がりくねること。
 タテ11: 物語が計画したとおり、順調に進行するようになる。〇〇〇にのる。
 タテ12: Floor。
 タテ14: 手紙。〇〇をしたためる。

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: トウガラシに含まれる辛味成分。
 ヨコ 5: 鰯。出世魚です。
 ヨコ 6: 両腕の付け根のすぐ下。
 ヨコ 7: 被害や損害などを受けた影響。戦争の〇〇〇〇。
 ヨコ10: 捨ててかえりみない。つれない。
 ヨコ11: 餅つきをするための木製の道具。
 ヨコ13: 犯人の逃げていった経路。
 ヨコ15: 一方的に相手を負かし、気持ちよく勝つこと。

答え



答えはこのページの右下にあります。

いつも綺麗に快適に！ クリーニングスタッフのご紹介



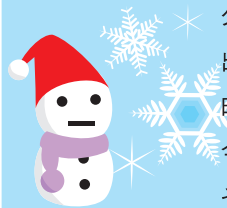
皆さんこんにちは。
 私たちは(有)ベストクリーニングの院内スタッフです。
 私たちの仕事は、日々の病棟でのシーツ交換、ユニフォーム、タオル類のクリーニング品の交換を担当しています。他にはカーテン、ロールスクリーンのクリーニングもしています。
 入院患者様には気持ちよく過ごしていただけますよう、清潔な商品を日々提供していきたいと思っています。
 まだ不慣れではございますが、ご迷惑を掛けないよう頑張っていますので、よろしくお願ひ致します。

編集後記



地域連携室 山本

やっと編集後記にたどり着きました。
 しかも2008年のスタートです。季刊誌ゆえ、この編集後記の原稿を書く度に、もうそんな季節になるのかと実感します。ドタバタでしたが昨年も何とか乗り切ることが出来ました。これも皆さんのおかげです。
 昨日の夢、今日の現実、明日の希望、さて、今年はどうな年にならうか。
 それでは次回、春号にてお会いしましょう。



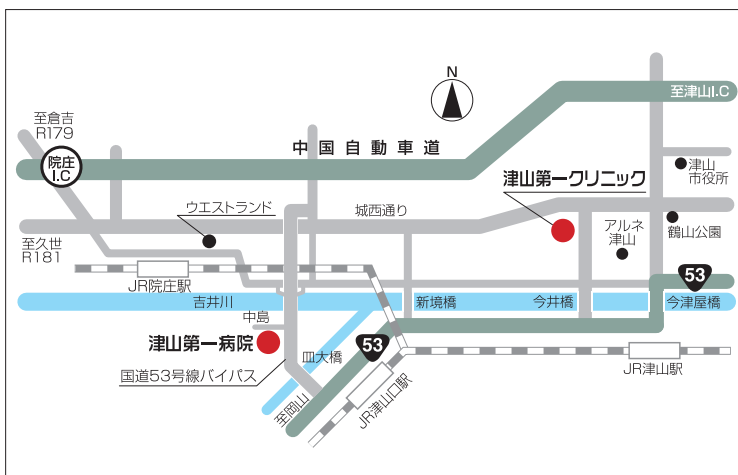
特別医療法人
平野同仁会

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



(地図) 地図は、地図出版社の地図を基に作成されています。