

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2008
VOL.9
春
SPRING

平成20年4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

津山第一病院 4年目に向けて...

院長 河村良寛

平成20年4月から

新しい高齢者医療制度が始まります

医療事務のお仕事とは
医事課紹介

新任ドクター紹介
浅枝 正浩

ポカポカ陽気で健やかに。
色鮮やかな春を
満喫しよう。



4月1日から、週2日の診療が始まります

皮膚科・新設のお知らせ

皮膚科 新任ドクター紹介
内田 隆文 松尾 明子

楽々簡単、けんこう体操!
関節の拘縮予防! 棒体操
ピックアップ
動脈硬化について

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
カフェ ボナール

まめ子さんの健康レシピ 
春の新生活にぴったりの
バランス弁当

ナス美さんのナースがんばってま〜す 
新人教育とリクルート

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル



津山第一病院
4年目に向けて…

院長
河村 良寛
Yoshihiro Kawamura

PROFILE

【担当】

消化器科・肛門科・外科

■出身大学／鳥取大学

日本外科学会指導医

日本消化器外科学会指導医

2008年4月1日より
「胃腸科」の表記が
「消化器科」に変更になりました。

津山第一病院に勤務して、一年が経過いたしました。津山市と近隣の医療情勢、当院の抱える問題などが少しずつ見えてきました。

当地域の医療情勢からみると急性期病床は700床余りで、絶対数からみて600〜700床は不足しており、病床の潜在的需要は十分にありません。しかし、当院では211床あると申ししましても看護師不足、医師不足にて十分に収容できる態勢ではありません。また、対応できる診療科も循環器と脳外科、整形外科、耳鼻咽喉科、消化器と主なものはなんとかカバーできていますが、十分とは言えないのが現状です。

市の方よりも当院への医療サービスの質と量の向上を強く要求されております。しかし、新臨床研修制度により、地域では極端な医師不足を招き、これに対しては厚生労働省は見直しは5年後と称し、今後2〜3年は改善されることはないようです。医師の確保が一番重要ですが、現状で

は難しいようです。従って今のスタッフで効率よく仕事をこなしていくには、簡素化とマニュアル化は重要とおもわれます。

当地にあつてなさねばならない仕事は沢山あります。全国的には高齢化に伴い有病率が年3%は増加すると試算されており、津山市ではもう少し高くなると予想され、医療の提供は重要度を増すばかりと考えます。従って、おう盛な需要が存在するかが、当院が津山市にとって重要な病院であることは今も将来も変わることはないはずで

故平野先生が昭和34年に8床で開院され、社会のニーズに合わせて大きくされ、診療機器も最新なものが導入され、大概の疾患に対応できる病院として、当中島の地に移転して3年が経過しております。難題は山積しておりますが、少しずつ解決し、近隣の方々の宝物となるような病院に育っていききたいものです。

平成20年4月から新しい高齢者医療制度が始まります。

75歳以上の方（65歳以上の一部の方）は、平成20年4月から新しい独立した「後期高齢者医療制度」に加入します。なお、今まで保険料を納める必要がなかった方からも保険料を徴収するようになります。

1. 制度の運営

- 「後期高齢者医療制度」の運営は、都道府県ごとに「広域連合」（岡山県では「岡山県後期高齢者医療広域連合」）が行います。
- 「広域連合」は資格の認定・保険料の決定・医療給付など後期高齢者医療の運営全般を行います。
- 市町村役場は、保険料の徴収・各種申請・被保険者証の発行業務を行います。

2. 対象となる方

- 75歳以上の方。（健康保険組合や共済組合などの扶養者も対象）
- 65歳以上74歳以下で身体障害者1級から3級までと4級の一部に該当する方。

3. 対象となるとき

- 満75歳の誕生日当日から。
- ※平成20年3月31日以前に75歳の誕生日を迎えた方は平成20年4月1日から。
- ※65歳以上74歳以下で身体障害者の認定を受けたときから。

4. 被保険者証（保険証）の発行

加入された方に市町村役場から「後期高齢者医療受給者証」が1人1枚発行されます。これにより、今までの老人保健法医療受給者証は廃止となります。

5. 医療費の自己負担

これまでと同様、原則1割負担です。（現役並みの所得がある方は3割負担）

6. 保険料

「後期高齢者医療制度」では、すべての加入者から保険料を徴収することになります。したがって、これまで保険料を納める必要のなかった健康保険組合や共済組合などの扶養者も保険料を納めるようになります。保険料は、原則として年金から天引きされます。保険料は、岡山県では以下の計算で求められた金額となります。保険料率は2年ごとに見直し、岡山県内（西栗倉村にお住まいの方は別途金額）は均一金額になります。

均等割額（年額）＝基本料	所得割額＝収入に応じた計算
43,500円	（総所得金額－33万円）×7.89%

※所得に応じて減額措置が設けられています。

詳しくは〈岡山県後期高齢者医療広域連合〉まで 電話（086）245-0090

PICK UP!

『動脈硬化について』

◎動脈硬化は様々な場所に？

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動脈硬化性疾患が増えて来ています。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』

◎脳卒中ってどんな病気？

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり細胞が死んでしまう病気です。急に倒れて意識が無くなったり、半身マヒが起きたり、呂律が回らなくなったりする発作が起きたりします。

脳卒中には脳梗塞と脳出血の2つのタイプがあります。

「脳梗塞」は脳を養う血管が詰まるタイプです。太い血管であったり、動脈硬化の起きた細い血管で詰まったり、心臓にできた血栓が流れてきて塞ぐ場合もあります。

「脳出血」は脳の中の細い血管が破れて出血し、神経細胞が死んでしまうタイプです。高血圧や年を重ねて血管が弱くなり血管が破れてしまうことが原因となります。

昔は十分な高血圧治療が出来なかったり栄養不良などが原因で脳出血が

多かったのですが、最近は高脂血症や糖尿病などが増えたために、血管が詰まる脳梗塞が増えています。

◎脳卒中の危険因子

生活習慣を改善する事が大変重要になります。

大量飲酒 たばこ 運動不足
肥満 高血圧 高脂血症
糖尿病 心臓病 などです。

脳卒中は、一度大きな発作が起きると、その後にマヒや言語障害など後遺症が出てしまう場合があります。また発作が起こった時の手当ての早さや的確さが予後を大きく左右します。

前触れとなる発作（足のもつれ・呂律がまわらない・視界の半分が見えない・身体の片側の痺れなど）があったら、早期に診断してもらう事が大変重要になります。

楽しく簡単 けんこう体操

— 棒体操 —

効果 自動介助運動で、関節拘縮の進展予防に役立つ。

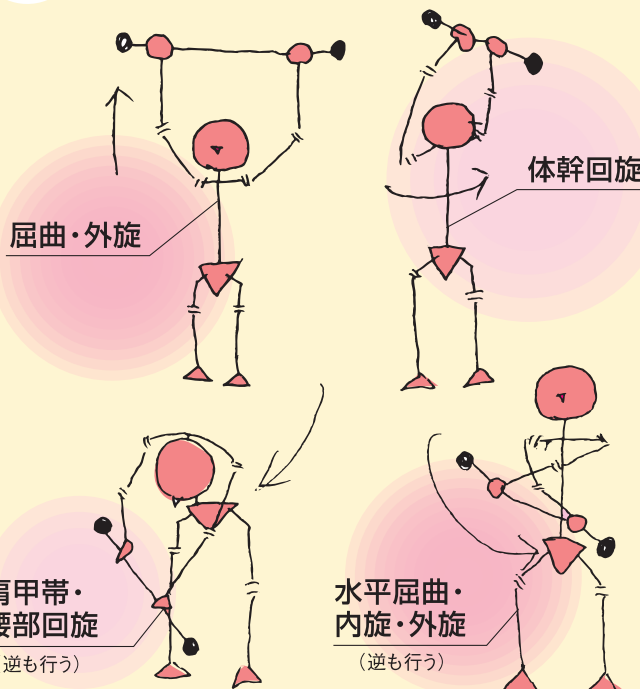
伸張法を行う上での注意点

- ① 楽な弛緩した姿勢をとらせ心身の緊張を解す。
- ② 力を加える点を慎重に考えて、骨折・出血などが起こらない様にする。
- ③ 処置後、全身や部分に疼痛、腫脹が起こらない様にする。

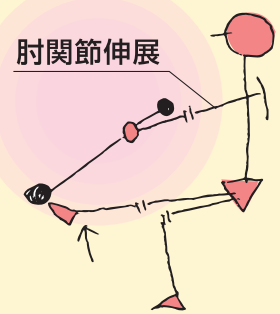
◎手で棒を固定することにより、しっかり関節域を動かすことができる。

◎目標物まで動かすことができる。

→達成感や自信につながる。



肘関節伸展



春は進学や就職のシーズン。
お弁当を持って出かける生活の始まる方も多いのでは？
今回は、お弁当の簡単な目安をご紹介します。

まめ子さんの
食欲わくわく
健康レシピ
VOL.9「お弁当」

春の新生活にぴったりの
バランス弁当

豚肉のしょうが焼き
ほうれん草のおひたし
ピーマンとしめじのソテー

●昼ごはん
たんぱく質 18.8g
脂質 34.7g
食塩 1.7g
エネルギー675Kcal

1日計 ■エネルギー1834kcal
たんぱく質65.1g 脂質60.9g 食塩7.6g

バランスのとれた食事をしましょう！

豚肉のしょうが焼き

■材料

豚スライス	60g
たまねぎ	30g
醤油	6g
みりん	4g
しょうが汁	少々
油	3g

ご飯	150g
トマト	30g

ピーマンとしめじのソテー

■材料

ピーマン	40g
しめじ	30g
塩	0.4g
こしょう	少々
油	2g

ほうれん草のおひたし

■材料

ほうれん草	40g
ゴマ	少々
醤油	3g

まめ子さん家の本日の朝・夜メニュー

●朝ごはん ご飯、たまねぎ・ジャガイモ・わかめのお味噌汁、サラダ

■エネルギー430kcal たんぱく質12.4g 脂質11.0g 食塩1.8g

●夜ごはん ご飯、かれの煮付け、ひじきの炒り煮、小松菜のおひたし

■エネルギー568kcal たんぱく質26.6g 脂質7.5g 食塩3.9g

●間食 牛乳、イチゴ

■エネルギー161kcal たんぱく質7.3g 脂質7.7g 食塩0.2g



お弁当作りのコツとヒント

- ① 食べる人にあったサイズのお弁当箱を選びましょう。
・食べる人の一食分のエネルギー量と同じ容量の弁当箱を用意します。つまり、エネルギー量が600kcalなら600mlの弁当箱です。幅が広く浅めのものが詰めやすいでしょう。
- ② 料理は主食3:主菜1:副菜2に詰めます。
・主食、主菜、副菜が表面積比で3:1:2になるように詰めるのがポイント。こうするとほぼ1食に必要なエネルギー量になり、栄養素もバランスよくとることができます。
・主菜…肉、魚介、卵、大豆製品などを主材料とする料理で、主にたんぱく質・脂質源となります。
・副菜…野菜、芋、海藻、キノコなどを主材料とする料理で主にビタミン・ミネラル・食物繊維源となります。
・主食…ご飯、パン、麺など穀物を主材料とする料理のことで、主に炭水化物源となります。

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



内容

広くてきれいでそれはよいのですが働いている職員の方が暗い。挨拶は笑顔で誰にでもされるほうがよいのでは。すれちがってもほとんどの方が無視でした。

対応

不快な思いをおかけして大変申し訳ございません。定期的に全職員の接遇研修を実施しておりますが今一度患者様の立場に立ち心からの接遇が実践できるよう徹底いたします。

内容

検査、診察待ち時間を10～15分見当てもいいので教えてくださいと安心できるのですが。

対応

お待たせして申し訳ありません。次に呼ばれる患者様はお伝えしておりますが大体の待ち時間がわかる場合はできるだけお伝えするように致します。

※ご意見募集中!!

津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

新任ドクター紹介



脳神経外科医長
浅枝 正浩
Masahiro Asaeda

PROFILE

【担当】脳神経外科

■出身大学／鳥取大学

日本脳神経外科学会専門医

はじめまして。この度、平成20年3月から津山第一病院脳神経外科に勤務することになりました。浅枝正浩と申します。簡単に自己紹介をさせていただきます。広島で育ち、平成5年に鳥取大学医学部に入学いたしました。大学時代は、漕艇部に所属し米子市の錦海にて日々シェルフォア（5人乗りボート）を漕いでおりました。大学卒業後は、鳥取大学医学部脳神経外科に入局し、大学病院、公立八鹿病院、野島病院、済生会江津総合病院とさまざまな関連病院で勤務してきました。津山市はもと城下町で情緒あふれる場所であり、いろいろな場所を訪れてみたいと思っています。

さて、津山第一病院の脳神経外科は、常勤は私1人であり微力ではありますが、患者様1人1人を大切に

高齢化社会にも対応した医療を目指しております。救急患者様の受け入れはもちろんのこと、近隣病院の先生がたと協力をしながら津山地域の医療に少しでも貢献できればと考えています。手術時には、応援もあり緊急手術を行う準備と、CT、MRIなどの医療機器も備えており、24時間稼働可能な状態であります。頭の病気で心配な事がありましたら、お気軽に外来を受診していただければと思います。今後ともよろしくお願いたします。



皮膚科新任ドクター

うちだ皮膚科眼科クリニック副院長

内田 隆文

Takafumi Utida

【担当】皮膚科外来

【出身大学】川崎医科大学



川崎医科大学附属病院皮膚科医師

松尾 明子

Akiko Matsuo

【担当】皮膚科外来

【出身大学】川崎医科大学



平成20年4月より新設する皮膚科で、毎週土曜午後の外来診療をさせていただくことになりました、内田隆文と申します。

当院の皮膚科では皮膚科一般診療（アトピー性皮膚炎、手あれ、いぼ、たこ、うおのめ、にきび、ヘルペス、あせも、おむつかぶれ、しみ、ほくろ、じんましん、乾燥肌、虫さされ、ケロイド、みずむし、とびひ、水いぼ、やけど、円形脱毛症、乾癬、まきづめなど）を行います。また保険外診療で男性型脱毛症の内服剤（プロペシア）の処方もさせていただきます。順天堂大学（東京）と川崎医科大学（岡山）での経験を生かし、頭髪から足先に至るまで幅広く皮膚のトラブルに対応させていただきます。特にアトピー性皮膚炎に関する専門性を活かした治療を得意としています。患者様に対し、病気の説明から薬の塗り方等、丁寧に説明するようにしています。

またアトピー性皮膚炎だけではなく、脱毛症の相談、ホクロの癌検査等、全身の皮膚に関する相談を行っています。皮膚について少しでも気になることがございましたら、赤ちゃんからご年配の方まで、お気軽にご相談ください。地域のみなさまのお役に立てるよう努めていきたいと思っています。どうぞよろしくおねがいいたします。

最後に簡単に私自身の略歴を紹介します。平成8年川崎医科大学医学部を卒業後、順天堂大学皮膚科に入局。順天堂大学アトピー疾患研究センターで専門性の高い研究に携わった後、川崎医科大学皮膚科にて勤務しておりました。現在は岡山市新保のうちだ皮膚科眼科クリニックにて一般皮膚科の診療を行っています。

皆様はじめまして。この度、皮膚科外来を担当することとなりました松尾と申します。週に1度、それも平日午前半日のみですので、患者さんには受診しづらいスケジュールかもしれませんが、「それでも行きたい皮膚科」と言われるような魅力的な外来を心がけて参りたいと存じます。

簡単な自己紹介をいたしますと、出身は総社市です。物心ついた頃からずっと暮らしています。津山は城下町ですが、総社は吉備の国で備中国分寺や古墳群があり、なかなかよい所です。現在は、川崎医大の皮膚科に所属しています。皮膚科の病気は患者さん自身が見て治療効果が分かるシビアな点がありますが、「先生、良くなったわあ〜」の一言がありがたい毎日です。患者さんを診る時は「病気」を診るだけではなく、「1人の人間として」診る心を忘れずに、的確な診断と温かな診療を目指しています。

個人的には、趣味でフラダンスをしています。ゆったりとしたハワイアン調の調べにのって美しい自然や家族愛などを表現するこの踊りは、診療に追われる日々の一服の清涼剤といえます。

若輩者ですが、患者さんの為に精一杯努力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ナス美さんの元気もりもり

ナースがんばってま〜す。

【第1回】新人教育とリクルートについて

看護部の活動には、様々なものがあります。看護職員教育・リクルート・実習生受け入れ・地域ボランティアなど…。今回は新人教育とリクルートについてお話したいと思います。

まず、新人教育です。新人ナースは毎年数名就職してきます。彼等・彼女等は2月の国家試験で合格していれば4月に看護師という資格を得ることができます。しかし、まだまだ技術は未熟です。看護学生の時に臨地実習がありますが、患者様を受け持たせていただくにも同意書を交わすことや患者様に侵襲のある技術（例えば注射や浣腸など）はできないという制約がある中で実習を行っています。そして、看護師と実習生の大きな違いは受け持ち患者数の違いでしょう。実習生の時は、1名の患者様を数日〜4週間受け持ちます。

ところが、ナースになったとたん数名の患者様を受け持つようになります。これはかなりのプレッシャーです。このプレッシャーのフォローのために当院では、プリセプターシップ制を導入し、新人のメンタルサポートを行っています。また、新人教育は、何でもプリセプターまかせにならないように、看護技術の指導はスタッフ全員で行う方法を取り、プリセプターのフォローアップ体制もとっています。

昨年度も無事終了し、プリプリ（プリセプター・プリセプティー）発表会を開催しました。1年間で学んだことを発表しそれぞれが成長できたことが確認でき、とても充実した時間をすごすことができました。新人の発表は、知識も技術も人間的にも未熟ですが、でも、様々な人たちが支えられて1年でこのように成長できたと発表しており、これからもこの感謝を忘れず頑張りたいと感じました。



そして、リクルートです。昨年からは看護部のパンフレットを作成しました。このパンフレットは就職前ナースに渡すだけでなく当院を訪れる職場体験の中学生や市内の高校生などにも渡し、看護師を目指す人たちの育成にも役立てたいと考えています。ホームページやブログなどでも看護部を紹介しています。是非一度ごらんになって下さい。



皮膚科・新設



4月1日から、週2日の診療が始まります。

皮膚科は皮膚や粘膜の発疹についての診断と治療を行い、スキンケアのアドバイスを行う診療科です。頭から足の先まで全身の皮膚をみるだけでなく、毛髪、爪、汗の疾患も扱います。皮膚は全身の鏡と言われるように全身疾患の症状として皮膚病変が現れる場合があります。ささいなことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。



火曜日
午前

担当医 松尾明子

土曜日
午後

担当医 内田隆文

※皮膚科受付時間
【午前】8:30〜12:00 【午後】14:00〜16:30

医
事
課

医事課課長
佐 桑 徳 行
Noriyuki Sakuwa

「医事課」という名称、聞いたことがありますか？正式には「医療事務課」といい、一般にはなじみが薄いかもしれませんが、主な業務としては受付・診療録の基本データ作成・案内・会計といったところでしょうか。いわゆる「病院の事務員」です。

東側玄関正面より向かって左側から「受付」・「会計」と並んでいます。

受付・会計事務員は患者様や家族の方と接する機会も多いのですが、その奥の部屋にも他のスタッフがいいます。

何をしているのかといいますと、主に電話交換、外来・入院患者様の医療費計算、「基本票」と呼ばれる診療補助用



紙を外来患者様が来られた時に各科に持つしていくことです。

今回は外来診療費の計算業務について少しお話しします。診察が終了した段階で

各科外来より「基本票」がもどってきます、そこから患者様の診療費の計算が始まります。

日本の医療保険制度では病院・診療所等での診療行為については10点、20点といった点数で決められています

（1点＝10円）。ほとんどすべての診療行為に点数がつけられているのですが、診療行為すべてが計算できる訳ではありません、「この診療行為は初診料に含まれます」・「この診療行為を計算した時はこの診療行為がしてあっても計算してはいけません」・「この病気の患者様にこの診療行為をしたときは違う点数で計算してください」というようなルールが



かなりたくさんあり、またそのルールが2年に1回大きくかわります。当然医学知識もそれなりにもってないと正しい金額を患者様に対して請求することができませんので病気や医学の勉強をすることも多々あります。現在はコンピューターがずいぶん賢くなったためある程度の計算はしてくれまので楽にはなりましたが、それでも最終的には事務員の知識と経験がものをいうようになります。もし診察が終わったのになかなか会計で呼ばれないというようなことがありましたら、奥の部屋で電子カルテを見ながら悪戦苦闘しているんだなと暖かい気持ちで待っていただけ

夜間救急受付(ER)



北側玄関入ってすぐ左側。夜間救急受付があります。

救急受付以外の事でもお困りの事等、何でもお声をかけて下さい。



れば幸いです（お急ぎの場合は遠慮なく窓口へ声をおかけください）。これからも適切な計算を心がけ切磋琢磨いたしますのでよろしくお願いたします。

尚、会計についてご不明な点等ありましたら遠慮なく窓口へ声をおかけください。

8