

75号

2017.10

お元気ですか

病院理念 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます

photo

医局勉強会
《 亀井道場 》

亀井医師



Contents



病院ニュース

- P2 医局勉強会 《亀井道場》
- P3 在宅医療懇談会
- P3 インフルエンザ予防接種について
- P4 定期健康診断(肺癌健診って?)

栄養関連

- P7 簡単レシピ「ニラ豆腐」
脳梗塞の基礎知識

医療情報

- P5 各市・町国民健康保険人間ドック助成事業のご案内
- P6 高額療養費制度について



医局・勉強会

当院の医師や研修医が集う部屋を医局と呼んでいます。医局では、通常の診療時間以外の月曜日から土曜日まで早朝や夕方に、毎週10回の勉強会が行われています。

今年から常勤医として勤務している内科の亀井医師は、毎週水曜日の朝の勉強会を担当しており、『亀井道場』と題して、研修医と日々の診療の振り返りをしています。研修医と年齢が近い亀井医師は、兄のように、時に厳しく、ユーモアを交えた講義は、研修医にも好評です。



医局の勉強会は、『亀井道場』のように、症例の振り返りだけでなく、常勤の先生方が、専門性を活かし持ち回りで講師を務め、内科だけでなく、整形外科のレントゲンの診かたや、泌尿器科の病気について、救急対応についてなど、勉強会の内容は様々です。

また、インターネットを使って遙か遠くで行われている講義に参加し、意見交換なども行われています。その講義で当院の医師が講師を務めることもあり、西伊豆健育会病院にしながら、全国レベルの勉強ができます。



更に、地域で講演会や救命処置の講習会、福祉関係者を対象とした勉強会などの講師を務めさせて頂いたりなど、病院内だけでなく外に出かけることもあります。見かけた時は気軽に声を掛けて下さい。

在宅医療懇談会

地域の居宅ケアマネージャーや施設のケアマネージャー・看護師などの介護職の方を対象に勉強会を定期的に行っています。

勉強会の内容は医師による病気のことや、病院受診のタイミングや終末期についてなどですが、今回のテーマは、看護師が教える『口腔ケア』です。

『口腔ケア』は体力や抵抗力が弱っている人にとって、口の中の細菌は大敵で、肺炎の原因の一つでもあり、介護の現場でも口腔ケアは重要視されています。

口の中の解剖について、口腔ケアの準備から実施までを説明。また、口腔ケアを実施しているビデオを見て頂きながら、ポイントや注意点など詳しい説明もあり、口腔ケアに使用されている物品を実際に使用してみるなど、体験をして頂きながらの勉強会となりました。

在宅や施設で困っていることなど、様々な質問や意見が出るなど、情報交換もすることができました。

在宅医療懇談会

看護師が教える 『口腔ケア』

日時：平成29年9月27日水曜日

午後2時00分～3時00分

場所：西伊豆健育会病院 食堂

講師：西伊豆健育会病院
排泄・口腔ケア委員会



問合せ先 0558-52-2626
西伊豆健育会病院医療連携室 森・山本・神田



11月1日から接種できます！



インフルエンザ ワクチン



高齢者、心臓や肺に慢性疾患のある人はワクチン接種を

インフルエンザの予防にはまず、手洗い・うがいですが、インフルエンザに感染すると症状が重くなることが多い高齢者はワクチンの接種をおすすめします。65歳以上の方には各市町の公費一部負担も利用できます。

ワクチンの接種は早めに

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかります。流行期間が11月～3月ですので、早めに接種しましょう。なお、13歳未満の方は2回が原則で、間隔は1～4週間です。

料金は？

賀茂医師会接種標準価格に沿った価格です。 1回接種(成人) 4500円



インフルエンザかな？と思ったら早めに受診を

普通の風邪とは違うインフルエンザ。突然の高熱と全身症状(倦怠感や筋肉痛など)を特徴とします。治療薬はかかってから48時間以内に服用すると効果的です。症状が出たら早めに受診しましょう。

定期健康診断～肺癌健診って？

今日は。週に1回木曜日呼吸器科外来を担当しております、
順天堂大学静岡病院の小森と申します。対象とする病気は、肺炎
や喘息といった内科疾患から肺癌や気胸・膿胸といった外科疾患
まで広く存在します。

今回は、紙面をお借りしまして定期健康診断、
特に**肺癌検診**についてお話しさせていただきます。

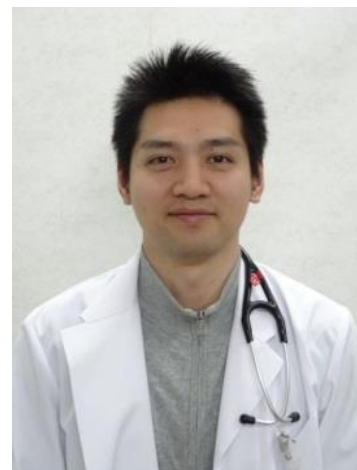
「検診って意味あるの？」

「今まで病気にかかったことないから必要ないよ」

「去年受けたから今年はいいや」

上記に当てはまる方はいらっしゃいませんか？

答えは一つ。**重要**です。



私が呼吸器外科医なので、ここで少し**肺癌**について。
がんは日本における死亡原因の約1/3(**1位**)を占め、
その中の約25%(**1位**)は肺癌です。
そんな肺癌も発見時に治療ができるのは2/3、
その中で手術で切除できるのは1/3とされています。
肺癌の早期(＝手術可能)は**無症状**であることがほとんどで、
何らかの検査を受けなければ発見されません。
また、最近は喫煙とは無関係の肺癌も増えています。

最後に、**肺癌検診**について。

男女ともに、**40歳以上は年に1回**受検可能

→40台後半から増加し、高齢になるにつれて増加するからです。

検診方法としては、「**胸部エックス線検査**」と、50歳以上の

喫煙経験者には「**喀痰細胞診(たんの検査)**」があります。

約3%の方が「精密検査必要」という判定を受け、胸部CT検査や
気管支鏡検査等で精査を進めていきます。

検査で以上無しの方は年に1回の検診を続け、

がん以外の病気が指摘された方も必ず受診するようにして下さい。



何かご不明の点がおありの方や少しでも不安な症状のある方は是非一度ご相談ください。

▼呼吸器科外来のご案内

日 程 : 毎週 木曜日 午前外来・午後外来

担当医 : 順天堂大学 静岡病院 小森和幸 医師

各市・町国民健康保険人間ドック助成事業のご案内

各市・町では、国民健康保険加入者の疾病の予防および早期発見・早期治療を促進し、健康保持・増進を図るために、人間ドックを受診した場合に、その費用の一部について助成を受けることができます。是非、ご利用いただき『人間ドック』を受けましょう！！

※各市・町の助成は当該年度1人1回となります



西伊豆町

【対象者】 ※以下の要件をすべて満たすこと

- ・受診時において75歳未満の被保険者
- ・受診申請時までに国民健康保険税を完納している世帯の被保険者
- ・受診結果の数値を必ずお知らせいただける方

【助成額】

上限 25,000円まで



松崎町

【対象者】 ※国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者で以下に該当する方

- ・前年度までの国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料に未納のない人
- ・年齢が30歳から75歳未満の人(国民健康保険加入者)
- ・特定健診(国民健康保険加入者)及び健康診査(後期高齢者医療制度加入者)を受診または受診希望していない人 ※脳ドックは除く
- ・職域等で人間ドック等と同等項目について受診機会がない人
- ・人間ドック等の受診結果を町が行う保健事業に活用することに同意あること

【助成額】

1日(日帰り)ドックの場合 25,000円

※ただし、健診費用額・自己負担額が上記以下の場合は、その額を助成します。



伊豆市

【対象者】 ※以下の要件を満たしている方

- ・受診時において満20歳以上満75歳未満の方
- ・申請日以前に伊豆市の国民健康保険に1年以上加入していること
- ・国民健康保険税に滞納がないこと
- ・特定健康診査または特定保健指導を受診していないこと

【助成額】

人間ドック費用の7割(上限は、30,000円)



南伊豆町

【対象者】 ※以下の要件をすべて満たす方

- ・申請日以前に南伊豆町国民健康保険に継続して1年間以上加入し、受診日まで引き続き被保険者であること
- ・前年度までの国民健康保険税を完納している世帯に属する者であること
- ・人間ドックを受診する日において、年齢が40歳以上75歳未満であること
- ・特定健康診査を受診していないこと
- ・人間ドックの受診結果を南伊豆町が行う保健事業に活用することに同意していること

【助成額】

健診費用の7割相当額。ただし助成額は、1人につき 25,000円を限度

※受診前に必ず各市・町役場にお問い合わせください。また、協会けんぽご加入の方にも助成金制度がございます。協会けんぽに関することは、当院、健康管理室までご連絡ください。

西伊豆健育会病院 健康管理室 TEL 0558-52-2366 まで

高額療養費制度

平成29年8月から
70歳以上の方の医療費の
自己負担 上限額が変わります！

高額療養費制度は、毎月の医療費が一定の金額を超えた場合に、超えた部分を健康保険が負担してくれる制度です。自己負担額の上限は、収入や年齢によって変わります。
70歳以上の方の上限額が次の表のように変わります。

70歳以上		(平成29年7月診察分まで)		(平成29年8月診察分から)	
適用区分		外来 (個人ごと)	ひと月の上限額 (世帯ごと)	外来 (個人ごと)	ひと月の上限額 (世帯ごと)
現役並み	年収約370万円～ 標準28万円以上 課税所得145万円以上	44,400円	80,100円 + (医療費-267,000) × 1% <多数回44,400円※2>	57,600円	80,100円 + (医療費-267,000) × 1% <多数回44,400円※2>
一般	年収約156万円～約370万円 標準26万円以下 課税所得145万円未満(※1)	12,000円	44,400円	14,000円 年間上限 14万4,000円	57,600円 <多数回44,400円※2>
低所得	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住人税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円		15,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧たし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

※2 過去12ヶ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

70歳未満

高額な医療費を支払ったときは高額療養費制度で、
自己負担限度額を超えた分の払い戻しが受けられます！

被保険者所得区分 「限度額適応認定書」の所得区分		ひと月の自己負担限度額	多数回 (※2)
① 区分ア	標準報酬月額83万円以上の方	252,600円+(総医療費-842,000円) × 1%	140,100円
② 区分イ	標準報酬月額53万～79万円の方	167,400円+(総医療費-558,000円) × 1%	93,000円
③ 区分ウ	標準報酬月額28万～50万円の方	80,100円+(総医療費-267,000円) × 1%	44,400円
④ 区分エ	標準報酬月額26万円以下の方	57,600円	44,400円
⑤ 区分オ	被保険者が町民税の非課税者等	35,400円	24,600円

●お勧め！

70歳未満の方で、医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、「限度額適応認定証」の申請を事前に行い、受診するときに保険証と併せて提示します。窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。

- 【限度額適応認定証の利用に関して】
- ・入院と外来は別々に計算されます
 - ・入院時の差額ベッド料金や食事費は含まれません
 - ・複数の病院、診療所で受診した場合は別々の計算となります
 - ・月ごとに計算されます

にら豆腐（2人分）

豆腐は低脂肪でヘルシーなたんぱく質源。
にらや玉ねぎなどの香味野菜を組み合わせる。

もめん豆腐・・・1丁(300g)

豚ひき肉・・・50g

玉ねぎ(薄いくし形切り)・・・80g

にんじん(太めの千切り)・・・20g

にら(4cm長さに切る)・・・30g

もやし・・・100g

サラダ油・・・大さじ1

A しょうゆ・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ1
塩、こしょう・・・各少量



材料 《2人分》

作り方



①豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分加熱し、水切りをする。

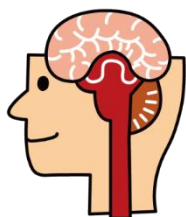


②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加えていためる。



③豆腐を大ぶりにちぎって加え、いためる。にらともやしを加え炒め合わせ、Aで調味する。

脳梗塞の基礎知識



私たちのさまざまな行動は「脳」が司っています。

その脳に栄養を運ぶのが血液で、それが流れていく道が血管です。血管が破れたり(脳出血、くも膜下出血)、血液の流れが滞って血管が詰まったり(脳梗塞)するなど脳血管障害のことを「脳卒中」とも呼びます。

汗をたくさんかく夏は、血管の水分が失われやすく、血液の粘度が高くなることで脳梗塞が起こりやすくなります。適切な水分補給や栄養のほか、血圧の管理など血管の健康を保つことが脳梗塞の予防に役立ちます。脳梗塞はある日突然起こるのが特徴ですが、そのときの対処が早ければ、回復の度合も高まります。

脳梗塞を招く習慣チェック



①タバコを吸っていますか

喫煙は頸動脈などの太い血管の硬化を進めてしまい、脳血流が減少したり血栓を作る因子を増やしてしまいます。



②健診などで肥満を指摘されましたか

エネルギーの取りすぎ肥満や高脂血症の原因になります。1日3食バランス良く食べ、間食は取りすぎないようにしましょう。



③塩分を取り過ぎていませんか

高塩分は高血圧のリスクが高まり、動脈硬化の原因に、香味野菜や香辛料を活用する、酸味や辛味を利用するなど、うす味を心がけましょう



④運動していますか

ウォーキングや、無理のない筋トレで筋肉量を増やす、家の中でこまめに動くなど、日常的に意識して体を動かしましょう。



⑤肉に偏った食べ方をしていませんか

たんぱく質は血管をじょうぶに保つのに必要な栄養素、肉のほかに、魚、大豆、大豆製品もたいせつなタンパク質源です。



⑥野菜を十分に食べていますか

野菜には抗酸化ビタミンや食物繊維、葉酸が多く食物繊維は動脈硬化を予防する様々な働きがあります。



⑦お酒を飲みすぎていませんか

お酒の飲みすぎは偏った食事の一因になります。飲酒後の脱水症状にも要注意。血栓ができやすくなり、脳梗塞のリスクがたかまります。

【関連施設 ～健育会グループ～】



熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆健育会病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆健育会病院 院長仲田は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科吉田は水曜日・午後外来を担当し、内科西村は木曜日・午前外来を担当しています。



介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます。



ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



居宅介護支援（ゆうあい訪問看護ステーション） お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

▼皮膚科外来のご案内

日程：毎週 木曜日 午前外来・午後外来
担当医：順天堂大学 静岡病院 皮膚科医師

『お元気ですか 第75号』

平成29年10月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2626

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

