

# 水戸病院だより

Mito Hospital News



日本医療機能評価機構

審査区分：療養病院 ver6.0

第80号

2019年1月(新春号)

健康コラム

「減塩生活にチャレンジ!」

暮らしに役立つ情報

「食生活 ~少しの改善で効果を実感~」

医局レポート

生活習慣を見直して心不全を予防しましょう

PICK UP!

広島縮景園

表紙撮影/内田義春氏

## CONTENTS | 目次

- P2 新年のご挨拶
- P3 医局レポート「生活習慣を見直し心不全を予防しましょう」
- P4 部署紹介 ケアワイド21
- P5 厚生労働大臣賞を受賞/イベント紹介 RUN伴に参加
- P6 健康コラム「減塩生活にチャレンジ」
- P7 暮らしに役立つ情報「食生活 ~少しの改善で効果を実感~」
- P8 ちょっと教えて「限度額認定証とは」
- P9 起工式を執り行いました/バトンタッチ放談
- P10 外来診療担当案内・施設のご案内

## 医療法人社団正信会 理念

- ◆一人ひとりの人権を尊重し、知識・技術の向上をめざして研鑽致します。
- ◆優れた医療と豊かな福祉社会の実現に努めます。
- ◆地域の人々に信頼され、開かれた施設づくりに励みます。

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

# ご挨拶



医療法人社団正信会  
理事長

増田 住博

## 『新年のご挨拶』

新年明けましておめでとうございます。

昨年、介護保険制度改正で介護療養病床に代わって介護医療院という新しいタイプの施設が誕生しました。急増する高齢者対策としてこれまでの医療と介護に加えて住まいをも提供する施設です。私共の法人、正信会も本館は築45年が過ぎ、時代の変化への対応が困難になり昨年9月より増改築工事を始めました。工事は2021年4月までの予定ですが、今年の7月には一部を介護医療院に転換する予定です。当法人をご利用されています皆様方には大変ご迷惑をおかけしますがよろしく願いいたします。

さて、日本の総人口に占める70歳以上の割合が、総務省の発表によりますと昨年9月15日時点で2割を超えました。そして65歳以上の高齢者が総人口に占める割合（高齢化率）は28.1%、男女別の高齢化率は女性が31.0%、男性は25.1%で日本の高齢化率は世界で最も高い長寿国です。国連の定義によりますと、高齢化率が7%を超えると高齢化社会（S45）、14%を超えると高齢社会（H6）、21%を超えると超高齢社会であり世界の中で日本は最速で超高齢社会に突入しています。日本人の平均寿命は2016年時点で83.7歳で世界一位です。80歳を過ぎると健康状態が急速に低下します。ヒトの生物学的な寿命は120年と言われていますが誰もが健康で長生きすることを望んでいます。現在では100歳以上の人口は全国で7万人以上を数えるまでになりましたが、人生100年時代において与えられた時間をいかに楽しく健康に生きるかが問われています。

最近、未病という言葉が耳にするようになりました。未病とは広辞苑にははっきりとした病気に陥る以前の軽微な予兆がみられる状態とあります。実際の実感で言えば健康から病気は連続的に変化しているので病気になる前の未病の期間に治療していくことが大切です。その未病の改善のためには食・運動・社会参加の3つの要素が不可欠です。まずは美味しく食べるための口腔ケア、睡眠の確保、それにストレスを出来るだけ少なくすることが大切です。

今年が皆様にとりましてより良き年になりますようご祈念申し上げます。



# 医局 レポート

DOCTOR  
REPORT

正信会水戸病院  
副院長

吉松 卓也

PICK  
UP!

## 生活習慣を見直して心不全を予防しましょう

我が国の循環器疾患(主に心臓の病気)の死亡数は、ガンに次いで第2位となっており、心不全になってからの5年生存率は50%と予後についても決して良くありません。

にもかかわらず、その事実と心不全の怖さ(例えば、完治しない等)については、一般にあまり知られていません。そのため、心不全について、わかりやすく理解してもらうため、日本循環器学会と日本心不全学会で連携し、新たに「心不全の定義」が作成されました。

### <心不全の定義>

『心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。』



心不全は悪化すれば悪化するほど体がきつくなり、入院治療が必要となる頻度が増え、入院期間も長くなっていきます。末期の心不全の状態では十分な治療を行っても体のきつさが十分に取れず、生活の質の改善が難しいのが現実です。ですから、心不全になる前の予防が大変重要です。高血圧や糖尿病、高脂血症などは、心不全を引き起こしたり悪化させたりします。食べ過ぎ、高塩分食、運動不足などはこれら生活習慣病につながり、結果として心不全を引き起

こしてしまいます。生活習慣病は長い年月をかけて少しずつ体を蝕んでいきます。

健康なうちに生活習慣を見直し心不全を予防することが健康寿命を延ばす一番の秘訣です。



# 部署紹介



## 居宅支援事業所 ケアワイド21

当事業所には女性4人(内1人は育児休暇中)、男性2人のケアマネジャーが在籍し、現在5人体制で業務を行っています。

ケアマネジャーになじみがない方もいらっしゃると思いますので、私たちの業務の内容をご紹介します。

私たちの国では急激な高齢化が進み家族の形も変わってきたことから、介護を社会全体で支える仕組みが必要となり介護保険制度が制定されました。私たちケアマネジャーは、介護を必要とする高齢の方が住み慣れた地域でお体の状態や家庭環境に即した介護サービスを継続的に受けられるように、自治体や各サービス事業者との調整を図ることを主な業務としています。



### 介護保険サービス利用までの流れ



#### ①お住まいの自治体に要介護(要支援)認定の申請をします。

申請には介護保険被保険者証が必要です。40～64歳までの人(第2号被保険者)が申請を行なう場合は、医療保険証が必要です。



#### ②認定結果の通知後、居宅介護支援事業所または地域包括支援センターに相談します。

市区町村の介護認定審査会の結果にもとづき要介護認定を行ない、申請者に結果を通知します。申請から認定の通知までは原則30日以内に行ないます。認定は要支援1・2から要介護1～5までの7段階および非該当に分かれています。



#### ③ケアマネジャーがご利用様に適した介護計画を作成します。

ケアマネジャーがご自宅を訪問し、問題点や課題を把握し、ご本人・ご家族・サービス事業者を含めた話し合いで介護計画を作成します。



#### ④サービス事業者と契約し、サービスを利用開始。

介護サービス計画に基づき、さまざまなサービスが利用できます。

私たちケアワイド21は、昨年7月に引っ越し、事務所が住宅型有料老人ホームコンフォート須恵の1階に移転しています。介護に関する相談や介護計画の作成、サービス事業者との調整、手続きの代行などを行っています。なお、現在の介護保険制度では居宅介護支援事業所への相談はご利用様の負担はなく、無料となっています。お困り事がありましたら、お手伝いさせていただきますので、お一人で悩まずお気軽にご相談ください。

Report

# 1

## 厚生労働大臣表彰を 祝 受賞しました

長年にわたり、介護老人保健施設関係事業の発展向上に貢献し老人保健福祉行政の推進に顕著な功績があった者に対して、厚生労働大臣がその功績をたたえ、その功労に報いるとともに、老人保健福祉行政の推進に寄与することを目的としています。表彰の対象は、介護老人保健施設の長18名と従事者39名が受賞し、当院から事務部長を務めている西健育が受賞しました。

平成30年10月18日、第29回介護老人保健施設事業功労者厚生労働大臣表彰式が全国老人保健施設大会が埼玉県で開催され、表彰状と記念品が授与されました。この表彰は、地域福祉の推進に尽力し、その功績が認められ今回の受賞につながりました。



平成30年度 介護老人保健施設事業功労者厚生労働大臣表彰式

1列目の左から6番目

# Report 2

# RUN 伴

in かすや

平成30年11月23日にRUN TOMO 2018(ランとも)が開催されました。

RUN TOMOは認知症の人や家族、支援者、一般の人がリレーをしながら一つのタスキを繋ぎゴールを目指す全国的なイベントです。

糟屋郡は昨年より参加しており、今年のRUN TOMOは各町で独自のコースを設定しゴールを目指しました。須恵町ではシーメイトを出発し各医療・福祉施設を巡りながら須恵町役場をゴールとして開催し、認知症の人や地域の人を交えた参加者がオレンジのTシャツを着るなどして、それぞれが出来る範囲の距離を歩きました。ゴールには約90人が集まり大いに盛り上がりました。



## 「減塩生活にチャレンジ！」

厚生労働省が定めている1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満。高血圧の人の場合、6g未満が推奨されています。

平成29年国民健康・栄養調査による日本人の塩分摂取量は、男性10.8g、女性10.7gで血圧が高い方はもちろん、そうでない人も塩分の摂り過ぎに気をつける必要があります。

今回は塩分を控えつつ、おいしく減塩するコツをご紹介します。



### ●塩分の摂り過ぎがよくないのはなぜ？



人間の体は、塩分濃度を一定に(0.85%)を保とうとする働きがあります。塩分を摂り過ぎると、濃度を一定にするために、水分を増やして対応しようとしています。ラーメンなど塩辛いものを食べると、のどが渇くのはそのためです。

塩分の摂り過ぎで血液が水増しされると、心臓はより多くの血液を出さねばならず、その結果血圧が上昇します。

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進み、心疾患や脳卒中などを引き起こす要因となります。また、腎臓も増えた水分を排出するためにオーバーワークとなります。

血圧が上がれば血管は傷み、腎臓の毛細血管も傷んでいきます。そうになると尿として老廃物をうまく漉すことができなくなり、腎機能の低下も招きます。腎臓が悪くなると塩分制限があるのはこのためです。

### こんな食生活は要注意!

- ラーメンやうどん等の汁は残さず飲む
- すぐにしょう油などをかけてしまう
- インスタント食品をよく利用する
- ハムやベーコンなどが好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- チャーハンなど味の付いたご飯が好き
- 漬物やつくだ煮などが好き

### 減塩するためのポイントは

#### ①塩分を多く踏むものを食べる機会を減らす

日常の食生活で食べるものの味付けを薄くするだけだと味気なく感じます。そのため、もともと塩分の多いものを食べる機会を減らしたり、量を減らすことから始めましょう。

#### ②塩分表示を見る習慣をつける

コンビニ弁当や外食などで塩分表示がある場合は、しっかりチェックしましょう。1食あたり3g以内を目安にしましょう。

#### ③調理で工夫する

☑味噌汁は具たくさん

☑焼き魚にはレモンや酢だちを

☑出汁をきかず

☑表面にだけ、味をつける

☑減塩調味料を使う

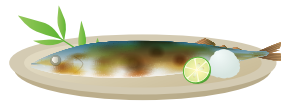
野菜をたっぷり入れれば、塩分を排出するカリウムも摂取できます。

焼き魚や揚げ物などに添えるとしょう油の代用となります。

煮物などは出汁をしっかりときかすことで調味料を減らせます。

照り焼きなどは調理の最後に、表面にだけ味をからめても美味しくできます。

味噌やしょう油など。ただし、薄口しょう油は減塩ではないので注意を。



## 「食生活～少しの改善で効果を実感～」

食事は自分自身のからだをつくるためのもの。

しかし、現代の食生活は豊富な食材が出回っているながら、どの世代にも共通するビタミンやミネラル不足があります。特に若い女性



性層にみられる“やせ”傾向や、高齢者の低栄養等です。食と健康をめぐる課題に対して、日常の食生活で栄養バランスを心掛ける必要性が高まっています。



若年層  
女性

### 1食抜いてしまう？ お肉や米を食べない？

どちらも間違いです。  
極端なダイエットや食事は不健康のもとです。

食事は体にとっても大切なこと。きちんと食べないダイエットは、一時的に体重が落ちてても結果的に痩せにくい体になり、貧血や隠れ肥満の原因もつながりかねません。

食事バランスを考えて、かつ間食を控えることが鉄則。これがダイエットの王道です。またサプリメントはあくまで栄養補助。食事を中心として考えましょう。

中高年層  
男性

### 生活習慣病に なるかもしれない!?

若いときのような偏った食生活を続けると、  
生活習慣病のリスクが高まります。

加齢とともに血圧や血糖、尿酸といった健康診断の結果があなたを付きまとうことにもなります。生活習慣病の発症リスクを少しでも抑えていくように日頃からチェックをする癖をつけると良いでしょう。

健診結果をチェックし、足りない・摂り過ぎなものなどを把握しましょう。例えば、高血圧は塩分が多い麺類を控えるなどです。

# 食

若年層  
男性

### 偏った食生活を 正すのは？ 今でしょ!

炭水化物や脂肪に偏っていませんか？  
野菜不足は将来のリスクにつながります。

若いうちの生活習慣は体型や健診結果に出にくいので、気づきにくいものです。しかし、乱れた食生活は“病気のリスク”を溜めていくことと同じです。いつするか？今でしょ!

ご飯や麺類のみの食事は将来のリスクを高めます。定食にするか、サラダなどの野菜を追加しましょう。食事時間を守ってバランス良く摂りましょう。

中高年層  
女性

### ホルモンバランスが 乱れる時期は要注意!

主食:副菜:主菜=3:2:1が  
理想的な食事バランスです。

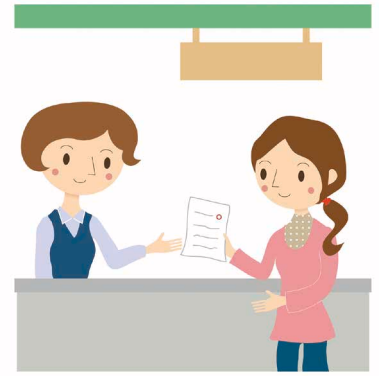
更年期から閉経にむかう時期は、イライラや骨粗しょう症、高血圧症、脂質異常症のリスクなどがあり、多くの症状が現れてきます。不足しがちな栄養素(カルシウムやタンパク質等)を補うことで、症状改善が期待できます。

乳製品や緑黄色野菜、特に大豆製品を多く摂取しましょう。女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンは、腸内環境を整えてくれるほか、骨を強くするカルシウムも豊富です。

# 限度額認定証とは

医療費の支払いが高額になった場合、一旦支払いをした後に申請をすることで自己負担限度額を超えた額が 後日払い戻される「高額療養費制度」があります。

しかし、後から払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け、病院窓口で提示することで、ひと月の支払額(自己負担限度額)を抑えることができます。



## 入院費の支払いで窓口に来た時...

「入院費の金額はわかっていただけ、一度に高額な入院費を支払うのは厳しいなあ...」

高額療養費制度により、支払い後に申請すると自己負担額を超えた金額が後日払戻されますが、一時的に多額の入院費を支払うのは大変負担が大きいものです。



限度額適用認定証を予め提示して病院側で確認できたら、個人や世帯の所得で決まった上限額までの医療費負担の軽減が図られます。



この限度額適用認定証は、外来と入院とも適用されます。

### ※限度額適用認定証を利用する流れ

- ①市区町村の窓口へ手続きします。
- ②限度額認定証の交付。(約1~2週間程度)
- ③病院窓口で認定証の提示。
- ④同一の病院の支払額が自己負担額までになります。

制度の詳細内容は、厚生労働省のホームページをご覧ください。右記QRコードを読み取ると、該当するページへアクセスできます。



QRコード

## ●「高額療養費制度」と「限度額適用認定証」の違いは？

限度額適用認定証の交付	高額療養費制度をサポートするものです。
高額療養費制度	所得に応じて1か月1人あたりの自己負担の上限が決められています。

入院が長引くと、窓口負担が大きくなるため、高額療養費だとお金が戻ってくるまでの家計に負担が大きくなります。そこで、事前に限度額適用認定証の交付を受けて、病院の窓口で提示すれば、決められた上限額の負担で済みます。

## ●窓口での自己負担限度額は？

受診される方の年齢や所得により分類があります。  
 <例> ・75歳以上(後期高齢者)の入院患者  
 ・限度額認定証の交付で適用区分がⅡの場合

➡ 下表の「Ⅱ」に該当しますので、窓口負担(24,600円)と食費(1か月間の食事数)となります。

適用区分		窓口負担額 (1か月当り)	食事代 (1食につき)
認定証なし	一般所得	57,600円 (44,400円)※	460円
認定証あり	Ⅱ	24,600円	210円
	Ⅰ	15,000円	100円

※過去12か月に「外来+入院」で3回以上限度額に達した場合、4回目から適用されます。

※上表は医療費と食費に対する金額です。これ以外に自費(オムツや洗濯代等)は別になります。

一定の自己負担額を超えた場合、限度額認定証のご提示があれば、窓口負担が軽減する場合があります。



限度額適用認定証の交付手続きやご相談は、市町村へお問い合わせください。前年の世帯所得や条件によっては適用にならない場合があります。



# 新病院増改築工事のお知らせ

平成30年10月13日に工事の安全祈願として起工式が執り行われました。起工式にあたり建設会社、設計事務所のほか来賓として地域の代表の方々にもお集まりいただきました。

工期は約3年程度を予定しております。今後も広報誌や案内ポスター、ホームページ等で最新情報や工事の進捗状況を発信してまいります。工事中騒音や車両の出入りなどご迷惑をおかけしますが、どうぞご理解のほどご協力をお願い致します。新病院完成を楽しみにお待ちしております。



## batontouch! バトンタッチ放談

スタッフ紹介

水戸病院・グループ施設で活躍しているスタッフからのメッセージをご紹介します!

### 「私の大家族」



ニューライフ須恵  
介護福祉士

時 香澄

私には3人の娘がいます。孫も女の子1人、男の子4人の計5人。女の子しか育てたことがない私は男の子の大変さというか賑やかさには驚かされています。何度注意しても1~2分後には走り回ったりケンカしたり...。だけど1人ひとり対応するとやはり可愛く感じます。1人の子は駐車場のパーキングブロックに座ろうとすると、「ちょっと待って」と言って、ハンカチを敷いて紳士ぶりを見せてくれたり、また、1人の子は先日、野球の試合でホームベースを踏んだ後、真っ先にハイタッチをしに来てくれました。たった1人の女の子は「あーちゃん、仕事で手が荒れるだろうから」とハンドクリームをくれました。本当に孫って可愛い。

1年に1~2度家族みんなで旅行に行きますが、すごい大人数になります。大人7人、子ども5人の計12人。また来年の5月に1人増えることになりました。でも、1つ悩みがあり、それは運動会やスポーツ応援などの楽しみが増えることです。誕生日やクリスマス、お年玉と、とっても大変です。しかし、家族が増えていくことにとっても幸せを感じています。私の大切な宝物だから。

これからもみんなが健康で明るく楽しく幸せに過ごしていけることを願いながら、私自身も楽しみを持ち、ストレスを発散しながら頑張っています。



# 外来診療担当医のご案内

平成30年4月6日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 12:00	内科第1診察室	吉松 卓也	富安 幸博	増田 住博	猪野 祥史	白橋 斉	吉松 卓也
	内科第2診察室	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子	[神経内科] 岡留 敏樹	[循環器内科] 吉松 卓也	富安 幸博	富安 幸博	小田 太士 ※第1-3 大崎 光彦 ※第2-4-5
	第3診察室	森山 祥平	猪野 祥史	大崎 光彦	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか	野波 篤 ※第1-3	渡邊 豊吉
	消化器検査	白橋 由美子 (白橋 斉)	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子	白橋 斉 白橋 由美子 ※第2-4	小森 圭司	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子	白橋 斉
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	健診	富安 幸博	白橋 由美子	白橋 由美子 ※第1-5 猪野 祥史 ※第2-4	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子 ※第1 白橋 斉 ※第2-5	白橋 由美子	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子 ※第1-3-5 猪野 祥史 ※第2-4
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	白橋 斉	大崎 光彦	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子	荒井 澄夫	大崎 光彦	荒井 澄夫
	内科第2診察室	猪野 祥史					
	第3診察室				[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか		
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	休診	藤原 崇	藤原 崇	休診
17:00以降		当院医師または大学医師による交替制 (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)					

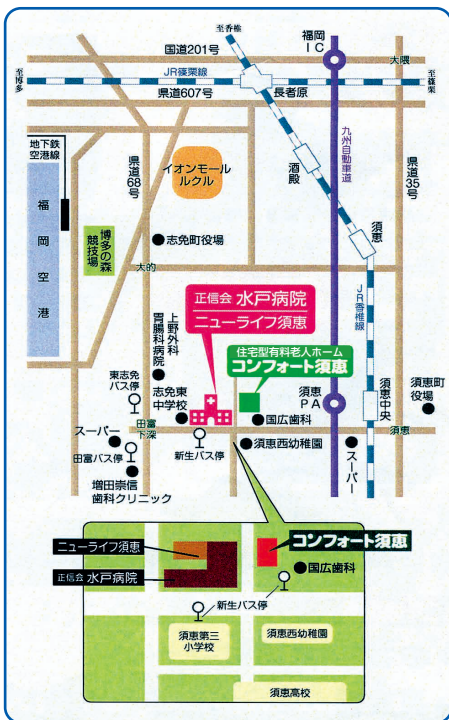
- 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。
- 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

## 施設のご案内

### ■ 正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483 (須恵高校前・新生バス停前)

URL <http://www.s-mito.org> E-mail [info@s-mito.org](mailto:info@s-mito.org)



- 診療科目** 内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年) 小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科
- ベッド数** 163床〔一般病床64床、医療療養病床44床、介護療養病床55床〕
- 診療時間** 月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00  
日曜・祝祭日 休診(急患の方はこの限りではありません)
- 指定施設** 病院機能評価認定病院(療養病院ver6.0)、NST(栄養サポートチーム)稼働施設  
全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関、臨床研修医協力施設 各種検診精密検査実施医療機関[大腸がん、肺がん、肝臓がん、骨粗鬆症、乳がん(視触診のみ)]在宅療養型支援病院

- 介護老人保健施設** ■ ニューライフ須恵  
TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695
- 居宅介護支援事業所** ■ ケアワイド21  
TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322
- 福祉用具貸与・販売事業所** ■ 介護ショップ よりそい  
TEL(092)957-7294 FAX(092)957-7295
- 健康診断・人間ドック** ■ 水戸病院 健診センター TEL(092)935-3799
- 通所リハビリテーション** ■ 水戸病院 通所リハビリテーション TEL(092)410-2003
- 訪問看護・介護事業所** ■ あすなる訪問看護ステーション 糟屋郡須恵町大字旅石68-261  
TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655
- あすなるヘルパーステーション  
TEL(092)935-3896 FAX(092)936-9655
- 住宅型有料老人ホーム** ■ コンフォート須恵  
TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851
- 通所介護事業所** ■ コンフォート須恵デイサービスセンター TEL(092)935-4150

■ 発行:医療法人社団正信会 理事長 吉松秀則 ■ 編集:水戸病院 広報企画委員会 ■ 印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。