

桜竹梅

平成18年 秋号



発行所 医療法人 仁栄会
〒780-0066
高知県高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363
発行者 島津 栄一
ホームページ
<http://www7.ocn.ne.jp/~shimazhp/>

理事長挨拶

政府は平成12年、高齢者比率の増大に伴う医療費の増加による医療保険の赤字対策として介護保険を導入しました。しかし、人口の高齢化は益々進み、国民の介護保険料は3年ごとに上昇しています。

厚生労働省の目指す、患者様や高齢者を病院から在宅へ誘導する計画も、思うように進んでいません。そのため厚生労働省は医療保険・介護保険両面から患者様や高齢者を在宅へ誘導する方針を決めました。

即ち、医療保険では療養型病床の削減と、医療の必要度により3段階に区分して保険点数を引き下げ、医療区分1の患者様が30%以上入院している医療機関が赤字になるように設定しました。従って医療機関としては、医療区分1の患者様は介護度が高くても退院させざるを得なくなってきました。

介護保険では、介護療養型病床を6年後に廃止し、現在35万床ある療養型病床を医療療養型病床のみとして、15万床に削減する事に決定しました。

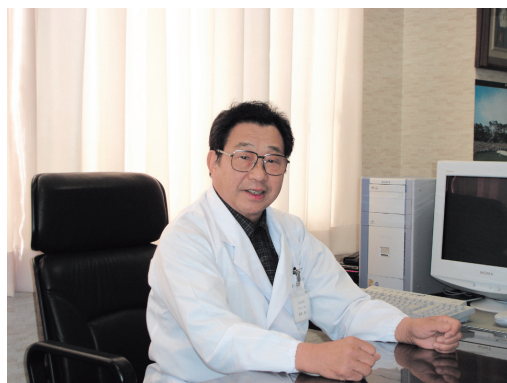
また、地域密着型サービスとして小規模多機能型居宅介護という制度を新設しました。

小規模多機能型居宅介護というのは、一言でいえば今までのデイサービス・通所介護・ショートステイ・在宅支援事業を、介護の必要な高齢者の居住している地域で行い、家族や友人達との関連を保ちつつ必要なサービスを柔軟に提供するものです。

今までの制度では、介護度に応じて1ヶ月の介護報酬が決まり、その中でケアマネージャーに相談し、デイケア、訪問介護等のサービスを自由に選択していましたが、小規模多機能型居宅介護では総てのサービスを提供しても介護報酬は一定です。従って介護保険が赤字に傾くと介護報酬を下げれば良い訳で、療養型病床と同様まず誘導し、十分に制度が浸透すれば報酬を引き下げる危険性を含んでいます。しかし、小規模多機能型居宅介護に参入していなければ、現在行っている当院の介護事業で生き残るのは通所リハビリテーションとグループホームのみになります。

高知市では、今後3年で小規模多機能型居宅介護を18施設整備することを計画しており、当院でも、比島町2丁目の職員駐車場と正蓮寺のゴルフ場隣の開発中である土地の2カ所で認可が降りました。

今後は平成19年度中の開設を目標に計画を進めていますが、小規模多機能型居宅介護は当院の患者様へのサービス事業と考え、職員全員が同じ意識を持って利用者に接していくつもりですので宜しくお願い致します。



理事長 島津 栄一

健康だより⑦

～手根管症候群～

手にしびれを感じた時に脳や頸椎の病気を思い浮かべる方も多いと思いますが、原因の一つに手根管症候群という病気があります。手根管とは手のひらにある骨と靭帯が形成するトンネルのことで9本の腱と正中神経が通っています。腱鞘炎や長期の透析、手首の骨折などが原因で腱が腫れて神経が圧迫された状態を手根管症候群といいます。

最も多い自覚症状は手のしびれ、痛み、親指の付け根のやせです。しびれと痛みは手のひら全体（親指から薬指の半分まで）のこともありますし指先だけの場合もあります。痛みは時に上腕や肩周囲まで及ぶことがあります。特に明け方に症状が強くなり無意識に手を振る動作をすると症状が軽くなるという特徴があります。長期に放置しますと親指の付け根のやせがひどくなりコインを拾いにくい、アクセサリがつけにくいといった症状がでます。



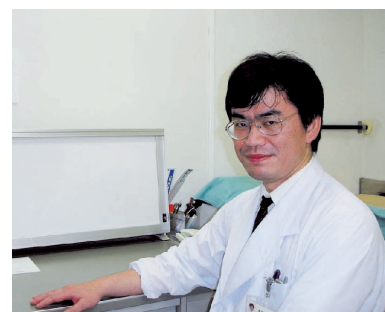
他覚的に症状を誘発する手技をいくつかご紹介します。まずファレンテストといって手首を手のひら方向に1分程度曲げておくと、痛みやしびれが再現されるという方法です。もう一つはチネルサインといって手根管部を軽く叩くと手指に痛みが放散するというもので、いずれの試験も70%の患者様で陽性となります。最後に親指と人差し指できれいな円が作れるかどうかをみる方法があり、症状が進行するときにきれいな円ができなくなりアルファベットのDのようになります。



診断は上記の自覚症状や誘発テスト、電気診断などを総合して行います。また除外診断として脳や頸椎に異常がないかレントゲンやMRIを使って調べておくことも重要です。

治療はまずビタミン剤の内服、手首のシーネ固定、手根管内へのブロック注射など保存的治療を行います。数週間から1ヶ月程度の経過観察で効果が無いようであれば手術を考慮します。手術は手根管開放術といって手根管の天井部分にある靭帯を切開して手根管を拡大し、神経周囲の圧迫を取り除く方法です。麻酔は局所または神経ブロックで十分ですので、日帰り手術ができて日常生活程度の手の使用はすぐ可能となります。

神経の手術全般に言えることですが、長期間放置して神経が回復不能となってから治療を開始しても十分な効果は期待できません。手のしびれに気付いたらお気軽に整形外科を受診されますようお願いいたします。



医師 兼松 次郎



●第二の人生をどう生きるか ●セカンドライフ支援講座●

定年制

～年齢 VS 能力～

年をとると、暦の上での年齢と生物学的年齢が必ずしも一致せず、ある人では年齢に比し心身の機能や能力の衰えが見られず、高齢まで仕事を続けられます。すなわち、高齢者になると活動能力に個人差が出てきます。

このようなことから、定年を画一的に決めるのは高齢社会においては望ましくありません。活動的な高齢者には経験を活かして長く働いてもらい、後進の指導に当たってもらうのが理想的です。

高齢社会で高齢者雇用を安定させるには、定年の廃止も選択肢の一つとなり得ます。能力のある高齢者には、職階のステップダウンをしてもらってでも仕事を継続してもらおうのがよい場合があります。

企業によっては、定年の引き上げにとどまらず、定年を廃止するところが出現しつつあります。しかし、いくら元気な高齢者といえども、その人自身の定年があり、また、後進に道を譲るという点からも、その時期を決定しなければなりません。

もし、定年制が無くなれば、誰がどのようにして、個々人の定年を決めるかは新たな問題となります。

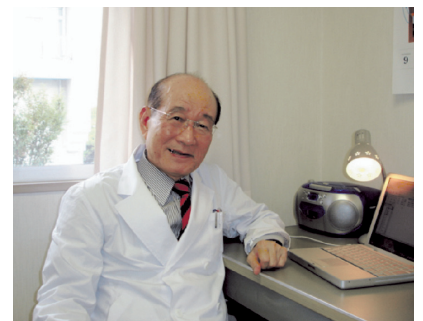
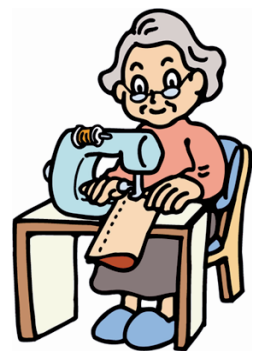
平成16年6月に出された「改正高齢者雇用安定法」では、定年が65歳未満の企業に対し、(1)定年の引き上げ(2)継続雇用制度の導入(3)定年の廃止、のいずれかを実施するよう義務づけています。

この法律は、厚生年金の支給開始年齢引き上げによる「年金空白期間」の解消を目指すもので、労働者にとっての意義は大きい一方、人件費削減を進める企業にとっては負担増となります。新規採用の抑制や若年層の賃金引き下げなど雇用延長の弊害が懸念される中、企業はバランスの取れた賃金・雇用制度の構築を迫られています。厚生労働省によりますと、平成18年1月現在、従業員300人以上の企業約1万社のうち、定年制廃止を検討していた企業は0.5%と少なく、従業員が2000人を超す企業による定年制廃止は珍しいといえます。

ハンバーガーチェーン大手の日本マクドナルドは、平成18年5月23日、社員の定年制を廃止したと発表しました。この決定は、能力と関係ない年齢により会社への貢献の機会を損なうべきでないという判断からです。上場企業で定年制を廃止したのは珍しいケースといえます。

同社は、平成16年4月に年齢や経験などとは無関係に、職務内容によって給料を決める「職務給」制度を導入しています。同社の定年は60歳。社員約5000人のうち、平均年齢は33.7歳と若く、今後5年間で60歳を迎えるのは5人のみです。パート従業員は約13万人で、このうち60歳以上は2500人。定年制を廃止しても現場への影響は少ないとみられています。

年齢に関係なく人材が活用されることになると、定年までの雇用が保障されなくなるのではないかとの指摘もあります。同社では定年制廃止に伴い、年金制度や退職金制度も見直す方針で、より能力主義的な色彩が強まり、必要とする能力が社員にあるかどうか、会社側の判断次第では厳しい運用にもなりそうです。



副院長 森 惟明

森 惟明先生の“セカンドライフ”はホームページでもご覧になれます。

<http://www.i-kochi.or.jp/prv/morik/>

透析室だより

今回は、透析患者様の食事療法についてお話ししたいと思います。

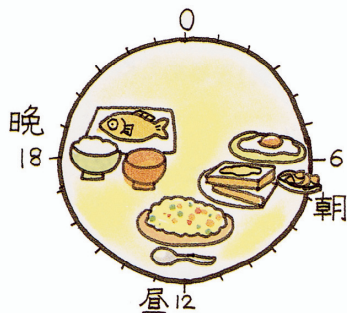
正常な腎臓は1日24時間働いていますが、血液透析では週3回、12～15時間程度しか腎臓の働きを代行していません。その為水分や老廃物がたまってきます。そうすると手足のむくみや高血圧、また、尿が出なくなる事による意識障害や呼吸困難など尿毒症をおこします。それを防ぐためにはどうしても食事による調節が必要で、合併症を予防する為にも厳密な栄養管理が必要です。

そこで透析を始める方を対象とした食事療法のポイントを示したいと思います。

食事のポイント

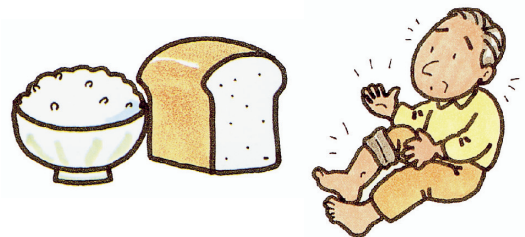
1. バランスのよい食事をする。

1日3食、規則正しく食事をとります。偏食をしないようにしましょう。



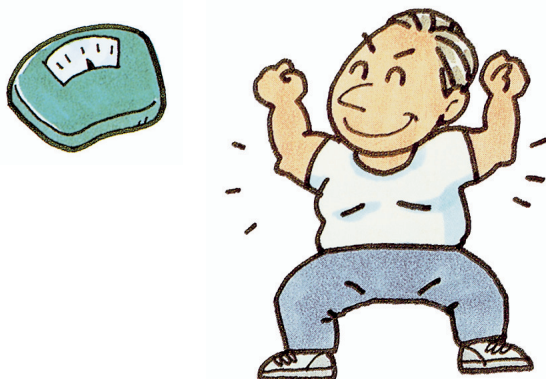
2. 運動量に見合った熱量をとりましょう。

熱量となる栄養素には、糖質、脂質、たんぱく質があります。熱量の50～60%を糖質で、20～30%を脂質で、10～20%をたんぱく質でとりましょう。



3. 塩分、水分を適切にとりましょう。

塩分、水分を多くとると体内に水分がたまり、むくみや血圧上昇などが起こります。透析間の体重増加は透析後体重の3～5%以下に保ちます。体重増加が大きいと心障害の危険が増す上、透析中にいろいろな合併症が起こり、十分な治療を受けられないことがあります。



4. たんぱく質を適量とりましょう。

たんぱく質が不足すると貧血になったり、体力が低下してしまいます。またとり過ぎると透析前の尿毒素やリンが高くなりすぎます。

5. カリウム、リンはとり過ぎない。

カリウムをとりすぎると、だるさ、手指のしびれ、不整脈など、体調が悪くなります。食品選びや調理面では、ゆでこぼしなどの工夫が大切です。



6. 熱量（エネルギー）

体力、抵抗力をつける為に、十分な熱量の摂取が必要です。ただし、とりすぎには注意しましょう。

以上の6つのポイントに留意し、よりよい生活をおくれるよう透析患者様をサポートさせていただきます。

栄養だより



外食が多い人におすすめメニュー

外食が多いことで心配されることは栄養の偏りです。野菜、なかでも緑黄色野菜は、コストや産地の問題で、少量しか提供されず慢性的に不足しがちです。逆に脂肪分は過剰ぎみが心配されます。

こうした点からも、外食が多い人はできるだけ自分で調理する機会を作り、外食する際は、葉野菜、根野菜を使った献立を選ぶことをお勧めします。ひとり暮らしで調理の時間がないときは、野菜ジュースや芋類（大学芋や焼き芋）でなるべく補うようにしたいものです。

白菜のぼたん鍋【材料(4人分)】

白菜（筒切り）10cm、こんぶ10cm、ベーコン150g、豚薄切り肉150g、えび4～8尾、にんじん1/2本、さやえんどう50g、だし汁カップ3、塩小さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ3、ポン酢しょうゆ、薬味（おろししょうが、七味唐辛子、ゆずの皮各適宜）

作り方

- ①白菜は筒切りで用いるので、白菜の中央部のところを切り落とし、外葉を除いて洗い、水切りします。
- ②鍋にだしこんぶをしいて白菜を形のまま入れ、芯のところにベーコンを花びらのように形作り、食べやすく切った豚肉やえびを、白菜の間にはさみ込みます。にんじんは飾りきりにして茹でて散らし、さやえんどうは色よくゆでて煮上がりに散らします。
- ③だし汁と塩、しょうゆ、酒は一煮立ちさせて鍋に注ぎ入れて火にかけ、煮えたらとり皿に取って好みの薬味とポン酢しょうゆで食べます。



鍋物は煮ながらゆっくり食べられるので、家庭的な雰囲気が楽しめます。また材料が数種類入るので、栄養のバランスもよく、ポン酢しょうゆは新陳代謝、疲労回復のために効果があり体も温まるので、たっぷり使うことをお勧めします。

花だより

ブライトライト

秋の花と言ったら『コスモス』を思い浮かべます。日本原産と間違えるほど多くの場所で見られ、キバナコスモス系のブライトライトも久万川堤防の花壇にたくさん群植され、鮮やかでとても華やかに咲いていました。

堤防を散歩する人、通行人の目を楽しませてくれ、晩夏から初秋への季節の変わりを感じさせてくれます。

分類	キク科 黄花コスモス系
原産国	メキシコの高原地帯
花言葉	乙女の真心、純潔、愛情



お店紹介

南川添 十石食堂

常に 70 品目の品揃え。
おふくろの味と低価格をモットーに
しています。

- 自分で好みのメニューを組み合わせる事もできます。
(例) マーボ豆腐をご飯にのせてマーボ丼にする。
- 人気メニューベスト 3 は、さば煮、塩さば、さんまです。
- 名物は卵焼きで、焼きたてを召し上がっていただけます。
- 2ヶ月ごとに各地方の名産品をメニューで出しています。
- 10月からは東北の産地直送フェアを開催。
- 季節メニューもご用意しております。
- ご飯は釜で炊いており、当店で精米しています。
(大・中・小とあり、値段はすべて 137 円。)
- ふりかけもあります。
- 電子レンジでおかずを温める事もできます。
- 残ったおかずは持って帰る事もできます。
(入れ物と袋を用意しています。)



住所 / 高知市南川添 26-9

電話 / 088-861-8075

営業時間 / AM11:00 ~ PM11:00

定休日 / 年中無休

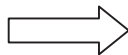
駐車場 / 有

★ 筆山トンネルを西方面に行くと、当店の系列店「高知大原食堂」もあります ★

山だより

今年も山中にある畑のひがん花がきれいに咲いておりました。2年前に植えた庭木も順調に育っており、今後の成長が楽しみです。

これからは四季を感じられるよう、様々な植物をそだてていく計画をしております。



外来診察表

午前(9:00~12:00)

	月	火	水	木	金	土
内科外来	三宅	三宅 大崎	三宅	岩崎 (医大)	三宅 大崎	三宅
外科外来	島津	野口	武田	公家	島津	野口 (第 2・4・5) 島津 (裕) (第 1・3)
整形外科外来	兼松		兼松	兼松	兼松	島津 (裕) (第 1・3)
脳外科外来	森			森		
泌尿器科	野口	野口	野口		野口	野口
循環器科		小田 (予約制)	小田			
内視鏡	公家	公家	公家	公家	公家	公家

午後(14:00~18:00)

	月	火	水	木	金	土
内科外来	三宅	三宅	三宅	岩崎 (医大)	三宅	
外科外来	岡林 (医大)	兼松	秋森 (医大)	公家	公家	
整形外科外来	兼松	兼松	兼松	兼松	兼松	
脳外科外来	森					
泌尿器科	野口	野口			野口	
循環器科		小田 (心エコー外来)	小田 (予約制)			
放射線科					久保田 (医大)	

- 三宅院長 (内科) は午後から不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 担当医が不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。



患者様の権利

- 一人、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
- 二、良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに干渉されない権利があります。
- 四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受ける権利があります。
- 五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
- 六、自分が受けている医療について、知る権利があります。
- 七、患者様自らが、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り発展させる責任があります。

医療理念

「病病・病診連携の基盤に立ち、常に信頼される医療を実践し、地域住民の健康に貢献する。」

医療方針

- 一、「生きることへの共感」、「病む人への思いやり」をもって医療に従事する。
- 二、地域住民の立場に立った医療に貢献する。
- 三、病病、病診連携を大切にし、医療ネットワークの中から最適な医療を、倫理性に基き実践する。
- 四、消化器病治療、透析医療、老人介護医療、リウマチ膠原病治療等、当病院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。