

桜竹梅

平成 18 年 新年号



理事長挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆様には良いお年を迎えられたことと思います。

日本経済は長い間のデフレを克服し、踊り場を脱却して、産業景気の回復が鮮明になり、そして昨年来の株価の上昇は、新年の明るいスタートを予感させるのに充分でありました。ところが去る12月18日 政府、与党は診療報酬を今年度に3.16%引き下げることを決めました。下げ幅は過去最大で、医師の技術料などに当たる本体部分が1.36%、薬価・医療材料が1.8%です。介護保険から支払われる介護保険料も今年4月より0.5%引き下げることが決まっています。

一般の病院と違って当院は、ダイアライザー等の治療材料を多く必要とする透析が特徴の病院であり、また在宅介護の後方支援病院として種々の介護事業も行っております。従って診療報酬の引き下げの上に介護報酬も引き下げられます。病院の診療報酬の5%の利益をあげ、土地代や建築費等の設備投資に要した借入金を支払っている病院は少ないでしょうが、その病院でも診療報酬・介護報酬の引き下げは、人件費等の必要経費は変わらないため、利益は減少し今まで通り銀行への返済が出来なくなります。施設の建て替えや新しい設備投資が困難になるばかりでなく、多くの病院が経営困難に陥る事が予想されます。

また 厚生労働省は2007年度をめどに医療機関に対して、患者が病院を選ぶ上で参考になる詳細な医療情報の開示を義務づける方針を固めました。患者が求める専門医がいるかどうか、看護師の配置状況、平均入院日数など医療提供体制に関する数十項目について届け出を求め、応じない場合には罰則を課すとのことです。

この困難な時期をどのようにして生き残るのか。そこには特別な方法はなく、いつも言われる事ですが、優秀なスタッフを集め、安全で質の高い医療を提供し、慈愛の心で看護・介護にあたり、笑顔で親切に対応し一人でも来院患者様を増やすことを心がける事が一番大事だと思います。

今年の春闘では、経済界がベースアップを認めているので、次の医療改訂（4年後）では、診療報酬も上がることを期待して職員全員でこの危機を克服して行くよう努力していきます。



理事長 島津 栄一

院長挨拶

「新しい年2006年によせて」

新しく2006年を迎えました。明けましておめでとうございます。昨年、大変感動したことがあります。NHKの番組で、多田富雄先生の近況を拝見しました。私が入局した頃、千葉大学での日本アレルギー学会会場だったと思いますが、先生がアメリカから帰国後すぐの姿を初めて拝見しました。先生は世界的免疫学者であり、免疫学を習い始めた我々にとって、雲の上の人でありました。それ以来、学会場の新進気鋭の弟子を連れてダンディなお姿はまさにあこがれの的でした。

その先生が今、脳血管障害で半身麻痺になられ、麻痺のため口からは唾液、水がこぼれ、言葉も話せない状態になられておられました。三十数年前のお姿と重ねて、その落差に言葉もでませんでした。しかしすぐに、先生の科学者、医学者として、また人間としての尊厳を捨てず、一途にリハビリや学者の指導に努力されているお姿を目にし、また、自作のお能の練習舞台への階段を倒れながらも自分の足で上られている映像を見た時、私は今の自分の未熟さを痛切に感じ、体が震えるような衝撃を受けました。その映像の中で先生は今、我々が知らず知らずのうちに失いつつある「人間を信ずる心」、「人間を愛する心」を痛烈に視聴者に訴えかけられていました。

確かに昨年はあまり良い年ではありませんでした。子供は「人を信じてはいけない」と学校では教えられ、やっと手にしたマンションは耐震度をごまかされ、倒壊の危機にさらされ、年金は至る所で無駄使いされ、あげくのはてには世の中がすべて形骸化して、国民皆がなんとなくむなしい、やるせない気持ちになってしまいました。どんなにか新しい年の到来を心待ちにしていたことでしょう。

しかし、今年から医療費の改訂により患者負担、特に慢性透析患者や高齢者患者の負担額が大幅に増えます。われわれ医療提供者にも、診療報酬は3.16%の引き下げが決まり、ますます満足される診療サービスの提供のみならず病院運営自体が難しい状況に追い込まれています。まだまだ当分先の見えない日々が続くように思われます。しかし我々医療者は、こういう時代だからこそ病む人が病氣と戦っている限り、いかなる状況にあれ最後まで「人間を信ずる心」、「人間を愛する心」を失うことなく、最大の手を差し伸べる努力をしなければならぬと思います。

充分言い尽くせませんが、2006年の新年にあたってのご挨拶といたします。今年も、よろしくお願いします。



院長 三宅 晋

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」をもつて医療に従事する。

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け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。

健康だより④ ～男性更年期障害について～

<はじめに>

男性更年期障害は日本において、認知されつつあるところです。女性更年期障害の窓口は婦人科ですが、男性の場合は内科、神経内科、心療内科、精神科、整形外科などを受診し、泌尿器科医が主治医となることが多いと思います。女性の場合、更年期障害の原因は明確で閉経により女性ホルモンの分泌が急激に低下することによってほてり、のぼせ、発汗など血管運動に関する症状が出てくるとされています。しかし、男性の場合は閉経のようにはっきりした現象はありませんが、やはり徐々に男性ホルモンの分泌が減っていくこともあり、中年期を迎えると様々な加齢症状が出てきます。その他にも社会的環境の変化や心理的素因は男女共通して原因となり得ると考えられています。

<主症状>

①精神・心理症状

抑うつ、いらいら、神経過敏、不安、疲労倦怠感、生氣消失

②身体症状

発汗、ほてり、睡眠障害、持続力低下、体力低下、筋肉痛、骨密度低下、自律神経失調症、

③性機能関連症状

性欲低下、勃起力低下



<治療>

①男性ホルモン補充療法（TRT：Testosterone replacement therapy）

精神・自律神経症状、心理症状があり、検査の結果、血中テストステロン値が低い場合には、男性ホルモン補充療法を行います。ただし、前立腺癌、重度の前立腺肥大症がある方は、受けることができません。現在、日本で使用可能な製剤は、注射薬と内服薬がありますが、内服薬は吸収が悪く、肝機能障害を起こすこともあることから、主に注射薬が使われます。2～4週間に1回、筋肉注射をするのが、一般的な治療です。

②漢方薬

主に以下の様な漢方薬が処方されます。

（1）うつ状態

柴朴湯、抑肝散、加味帰脾湯、補中益気湯、茯苓飲合半夏厚朴湯

（2）循環器系障害（のぼせ・ほてり）

黄連解毒湯、桂枝茯苓丸、抑肝散加陳皮半夏、八味地黄丸

（3）感覚器系障害（めまいなど）

苓桂朮甘湯、半夏白朮天麻湯、桂枝茯苓丸

（4）性機能障害（勃起不全）

柴胡加竜骨牡蛎湯、八味地黄丸、補中益気湯



③抗うつ薬、抗不安薬

不安の程度に応じて抗不安薬を少量から開始します。それでも不安がのぞけない場合は、精神科、心療内科等の専門家に相談するほうがよいでしょう。

④勃起改善薬（バイアグラ®、レビトラ®）

男性更年期障害の患者様の多くが勃起障害を合併しているようです。加齢のため勃起改善剤を希望される方の治療は比較的簡単ですが、精神的な問題を抱えた患者様が勃起不全より、不眠、頭痛、脱力感などの治療を優先に考えることが多いようです。

男性更年期障害は主に 40~50 代で好発します。この年齢は「リストラ」「夫婦間の問題」「親の介護」など、仕事やプライベートな事情でストレスが増す時期でもあります。うつ病やストレスによる自殺が多いのもこの世代です。こういったストレスも男性更年期障害の精神・心理症状の原因の 1 つと考えられています。また、加齢に伴う男性ホルモン分泌低下の影響によって、性功能関連症状が出てくる時期でもあります。気になる症状がある場合、一度診察を受けることをおすすめします。



【男性更年期障害チェックリスト】

Morley JE (St. Louis University Health Sciences Center)

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| (1) 性欲（セックスをしたいという気持ち）の低下がありますか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (2) 元気がなくなってきましたか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (3) 体力あるいは持続力の低下がありますか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (4) 身長が低くなりましたか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (5) 「日々の楽しみ」が少なくなったと感じていますか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (6) 物悲しい気分／怒りっぽいですか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (7) 勃起力は弱くなりましたか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (8) 最近、運動をする能力が低下したと感じていますか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (9) 夕食後うたた寝をすることがありますか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |
| (10) 最近、仕事の能力が低下したと感じていますか？ | はい ☐ | いいえ ☐ |

10問中「はい」が3つ以上、あるいは(1)と(7)のどちらかが「はい」の場合、男性更年期障害の疑いがあります。



医師 野口 智永



●第二の人生をどう生きるか

●セカンドライフ支援講座●

セカンドライフの生活費

～老後に必要な資金～

子供が巣立って夫婦2人で生活していくのにどれくらいの生活費が必要かを考えることは、セカンドライフをどのように過ごすかに大に関係します。ここで銀行、生命保険会社、総務省などから発表されているデータをもとにセカンドライフに必要な生活資金について考えてみたいと思います。



全国実態調査の結果によりますと、夫婦2人の老後の最低日常生活費は、月額で30万円だそうです。夫60歳時の平均余命は21年、妻57歳時の平均余命は29年ですので、夫婦2人の期間が21年、妻1人の期間が8年ということになります。従って、セカンドライフ生活資金総額は、夫婦2人の期間に7,560万円、妻1人の期間に2,016万円、合計9,576万円になります。

シルバー世帯の家計簿、すなわち1ヶ月の平均支出30万円の内訳をみてみますと、額の多いものから順に、食費、交際費など、教養・娯楽費、税金・社会保険料、交通・通信費、住居費、水道・光熱費、保険医療費、被服・履物費、家具・家事用品、その他となります。

万一病気をしたときに1年間に要する費用をみてみますと、比較的高額なものとして医療費18万1,000円、ついで介護のための家屋の増改築費16万1,000円、介護用品の購入・レンタル料7万3,000円、入院付添費7万1,000円、その他の諸費用を合わせると総計68万8,000円となります。

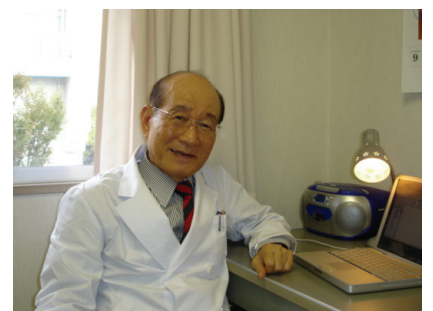
計簿中で意外に出費の多いのが交際費であります。年間平均出費の多い順にみていきますと、結婚祝4万9,124円、香典3万6,155円、お歳暮2万2,554円、お中元2万5,355円で、その他の出費を合わせると15万1,330円となります。

以上のデータは、老後のデザインを考える上で大変参考になります。老後の健康・生き甲斐・楽しみ・安心を考えると、ゆとりある老後の生活費を準備しておくことは大切で、中でも出費の多い医療・介護に要する費用と付き合い費のほか、熟年旅行にも行けるくらいのゆとりある蓄えがほしいものです。



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/>



副院長 森 惟明

通所リハビリテーションの1日

島津病院通所リハビリテーションは、他所にさがけ平成8年6月に開設し、今日まで多くの利用者様と共に歩んでまいりました。

通所リハビリテーションを利用できるのは、要介護・または要支援認定を受けた居宅の方々です。障害等により家に閉じこもりがちになった高齢者が、住みなれたその地域で安心して生活ができるよう、本人や家族を支えることが目的ですので、家庭内や入所施設とは違い、自宅から通所リハビリテーションに来ての一日をどのように過ごすかがより大切です。

入浴や食事の提供、トイレの介助などは必要に応じて行われており、また健康状態の確認、生活等に関する相談・助言、その他の日常生活のお世話、個別機能訓練を行っています。

ここに通所リハビリテーションの一日を簡単に紹介します。

8:30～9:30 送迎・到着後、飲茶・バイタルチェック
(血圧・脈・体温測定)

10:00～ 個人作業・グループ体操・個別リハビリ・入浴・
トイレ誘導など各自のその日の予定で動きます



11:45～12:00 ラジオ体操・ニュースの紹介

12:00～13:00 昼食・休憩・歯磨き・トイレ誘導

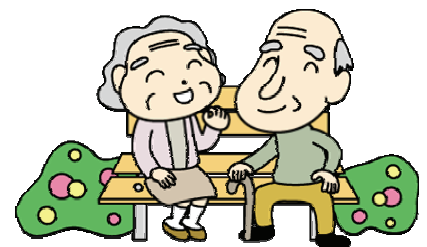
14:00～15:10 レクリエーション



15:20～ おやつ・座談・トイレ誘導・その他

15:45 終了

16:15 送迎



通所リハビリテーションに来られての一日の過ごし方は、各自の希望や能力、意欲の有無等により異なりますが、できるだけ有意に過ごしていただける様に、個人作業やレクリエーションは特に工夫して提供するように、職員一同がんばっております。

栄養だより

ちらしずし

五目ずし、ばらずしとも呼ばれるおなじみの家庭的なおすしです。

【材料（1人前）】

①米	80 g	④人参	5 g
昆布	10 cm角1枚	干し椎茸	1 g
酒	3	みりん	1 c c
		干びょう	1 g
②酢	7 c c	濃い口	1 c c
ごま	少々	(醤油)	
砂糖	5 g	油揚げ	5 g
塩	1.3 g		
生姜	少々	⑤金糸卵	20
ゆの酢	7 c c	絹さや	5
		もみのり	少々
③鮭	30		
塩	0.1		

【作り方】

- ①昆布は水だしをしておき、米、酒といっしょに炊く
- ②合わせ酢
- ③鮭は塩をふって焼き、ほぐす。
- ④小さく切った具をしょうゆとみりんで煮る。
- ⑤上に飾る。

①と②をあわせてすし飯を作る。
すし飯に③と④の材料を混ぜ込む。
⑤でお好みに飾りつけをする。



散らし寿司（鮭）	エネルギー	: 529kcal
高野豆腐の煮付け	蛋白質	: 23.5g
すまし汁	脂質	: 10.6g
	炭水化物	: 81.3g
	塩分	: 3.5g

【すし飯のコツ】

- ・ご飯は、ややかために炊く。
- ・蒸らす時間は普通より短く。
- ・合わせ酢はあらかじめ用意しておく。
- ・合わせ酢をかけたらず早く。

【具の応用】

えび、しらす干し、サバあじ、うなぎ
れんこん、高野豆腐、こんにゃく、ゆば

☆また、季節により色々な具の変化を楽しむこともできます。

春 → 山菜(筍、フキ) 三つ葉、木の芽
夏 → 胡瓜、青しそ
秋、冬 → 柚、食用菊

花だより

シクラメン

やすらぎ利用者様宅のベランダで、とてもきれいなシクラメンが目に入りました。シクラメンは、さくらそう科の多年草です。葉は心臓型で厚く、春、白・赤・紫などの花を上向きに開きます。

他にもこの時期の花といえばサザンカや、お正月などによく見られるナンテンなどがあります。ナンテンの花言葉は、「永遠の愛」だそうです。



お店紹介

北 欧 館

シェフの気まぐれ魚料理の紹介です。その日市場でとれた新鮮な魚を調理し、今回はたい魚、えび、ほたてを中心に、貝柱でだしをとったクリームソースがとてもまろやかな味でした。他にも月ごとにメニューが変わり色々な味を楽しめます。一番の人気メニューは、なすと挽肉のカレーです。店内もとても落ち着いた雰囲気です。ゆったりと食事が楽しめます。

建物の回りを囲んでいる落葉樹が、季節の変化で模様を変え、落ち着いた雰囲気を漂わせています。



住所／高知市和泉町 1-13

電話／088-824-1232

営業時間／AM8:00～PM10:00

定休日／無休

駐車場／有

山だより

昨年は12月に寒波が来たためか、山の紅葉が一段と美しく、道行く人達も写真を撮ったり、散策にあがって来ました。

京都の嵐山のように紅葉の名所を作りたいと思い、今年はおみじを大量に植樹します。



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 医大医師	三宅	岩崎	三宅	三宅
外科外来	島津	野口	小田	公家	島津	野口 島津（裕）
脳外科外来	森			森		
泌尿器科	野口	野口			野口	野口
循環器科		小田 （予約制）	小田			
内視鏡	野口	医大医師	野口	公家	公家	公家

午後（14：00～17：00）

	月	火	水	木	金	土
内科外来	三宅	医大医師 （内科）	三宅	岩崎	三宅	
外科外来	医大医師 （外科）	小田	医大医師 （外科）	公家	野口	
脳外科外来	森					
泌尿器科	野口	野口			野口	
循環器科		小田	小田 （予約制）		松本（第1のみ） （予約制）	
					放射線科 （所見）	

- 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。

