

2008年5月1日発行

そよかぜ



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 明芳会
佐藤病院



佐藤病院をご利用の久保田守さまの「焼き絵作品」

詳しくは「いきいき作品」のコ・ナ・でご紹介します

理 念

温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
職員は互いの向上をはかります。

患者さまの権利の尊重

医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

平成20年度 基本方針

安全で質の高い医療と福祉を提供します。
快適な療養環境と職場環境をつくります。
経営の効率性と透明性を高めます。
地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

目次

- ・ 特定健診、特定保健指導について
- ・ 後期高齢者医療制度について
- ・ 福祉用具の寄贈
- ・ 地域連携
 - < セントラルシティ病院 >
- ・ トピックス
 - < ふたば会スクラム作製花壇 >
- ・ いきいき < 焼き絵 >
- ・ 食の話 < 脂肪とダイエット >
- ・ お知らせ
 - < 病院の日・看護の日 >

特定健診・特定保健指導

平成20年4月より始まった特定健康診査・特定保健指導は、これまで行われていた健康診断から「内臓脂肪症候群」いわゆる「メタボリックシンドローム」を減らすことを目的に、メタボリック予防対策に重点をおいた健診です。

この特定健診の対象者は、40歳から74歳までの保険に加入しているすべての被保険者及び扶養家族（妊産婦等一部の方を除く）の方です。

内臓に脂肪のたまった人は、危険因子が重なることで心筋梗塞や脳卒中などにより重大な疾病を引き起こしやすいと言われていています。健診を受け

て、生活習慣病を発症しないように生活習慣の改善を目指しましょう。

受診のご案内は、医療保険の保険者（組合健康保険・共済組合・国民健康保険・政府管掌健康保険・船員保険など）から送付されます。保険者によって健診機関も自己負担額も異なりますのでご注意ください。被用者保険の扶養家族（専業主婦など）の方も市町村の健康診査からこの特定健診を受けていただくようになります。

当院での健診については、健診部にお気軽にお問い合わせください。 263-6622

特定健診の内容

1. 既往歴の調査
(服薬歴及び喫煙習慣の状況に係る調査を含む)
2. 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
3. 身長、体重、腹囲の検査
4. BMIの測定
体重(kg) ÷ 身長(m)²
5. 血圧の測定
6. 肝機能検査
(GOT、GPT及びGTPの検査)
7. 血中脂質検査
(中性脂肪、HDLコレステロール及びLDLコレステロールの検査)
8. 血糖検査
9. 尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)
10. 上記以外に医師が必要と認めたときの、心電図
貧血検査等の項目

Step3

Step1・2から保健指導対象者をグループ分け

腹囲	追加リスク			喫煙歴	対象	
	血糖	脂質	血圧		40~64歳	65~74歳
85cm以上(男) 90cm以上(女)	2つ以上該当			あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当					
上記以外で BMIが25以上	3つ該当			あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当					
	1つ該当					

* 上記の表のように特定健診結果によって、生活習慣病のリスクを判定し、動機付け支援や積極的支援という保健指導を行い、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

特定保健指導の内容

Step1

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上
腹囲	男性 85cm未満 女性 90cm未満 かつ BMI値が25以上

《動機付け支援の内容》

- ・健診後1回の面接
1人20分以上の個別支援または
1グループ80分以上のグループ支援
- ・6ヶ月後に評価

《積極的支援の内容》

- ・個別やグループで電話やメールにて、
合計180ポイント以上の3ヶ月以上の
継続的な支援
- ・6ヶ月後に評価

Step2

各項目の追加リスクをカウント

脂質：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
 血圧：最低血圧85mmHg以上または最高血圧130mmHg以上
 血糖：空腹時血糖110mg/dL以上またはHbA1c 5.2%以上



長寿（後期高齢者）医療制度

新しい医療保険「長寿（後期高齢者）医療制度」が4月から始まりしました。75歳（一定の障がいがある方は65歳）以上の方は、現在加入している国民健康保険・被用者保険（政府管掌保険、健康保険組合、船員保険、共済組合等）から脱退し、新たに後期高齢者医療制度に加入することになりました。

制度の対象（被保険者）になる方は...？

- ・ 75歳以上の方
- ・ 65歳以上75歳未満の方のうち、一定の障がいがある方（広域連合の認定を受けた方）

医療を受けるには...？

これまで医療を受ける際は、『健康保険証』と『老人保健法医療受給者証』の2枚を病院等の窓口で提示していましたが、平成20年4月からは、後期高齢者医療広域連合が交付する『後期高齢者医療被保険者証』1枚を提示することになりました。

窓口で支払う自己負担額は...？

病院の窓口でお支払いいただく自己負担額は、今までの老人保健制度と同様に、かかった医療費の1割（現役並み所得者については3割）を負担していただきます。

1カ月の医療費の自己負担額が、自己負担限度額を超えた場合は、超えた額が高額療養費として支給されるなど、今までの老人保健制度と同様の医療給付を受けることができます。

また、医療費の自己負担額と介護保険サ・ビスの利用料のそれぞれの自己負担額を合算した時に、著しく高額になる場合にも、限度額を超えた自己負担額が支給される仕組み（高額医療・高額介護合算制度）が新たに設けられています。

詳しくは、病院医事課にお気軽にお尋ね下さい。



福祉用具を寄贈していただきました！



4月24日「クラレ岡山事業所」さまより、老人保健施設「やすらぎ」に福祉・介護用具を寄贈していただきました。「クラレ岡山事業所」では日ごろから地域貢献活動の一環としてふれあい募金を行っております。この活動は従業員の皆さまの月給の百円未満を積み立てて、それと同額のを会社が上乘せし、マッチングギフトとして運用されているそうです。

平成10年から始まっているこの活動は

1年に2件の割合で、すでに多くの岡南学区の福祉施設や教育機関に贈られ、地域に貢献されています。

このたび、私たち佐藤病院グループの老人保健施設「やすらぎ」にもエルゴサイザ・移動支援バ・体位変換保持パットを寄贈していただき、大変感謝しています。お贈りいただいたたくさんの福祉用具は、入所・通所の方々のために有効な活用方法を考え、大切に使用させていただきます。



このコ-ナ-では近隣の医療・福祉施設と当院との連携をご紹介をさせていただいています。今回は佐藤病院にもっとも近い医療機関である「セントラル・シティ病院」のご紹介です。

医療法人 天翔会
セントラル・シティ病院



院長 木林速雄先生

上段がセントラル・シティ病院木林院長
左端が若かりし頃の佐藤病院小松原院長



昭和36年夏の富士山登山にて

佐藤病院の皆様には、日頃から大変お世話になっております。ごく近隣の医療機関同志という事で、今後も協力しあっていければと思っております。特に種々の老人施設を運営されておられますので、この点でもよろしくお願ひします。理事長の佐藤先生は岡大の20年もの大先輩ですが今でも、テニスの試合等若い人に負けないほどのパワーがあり健康でいらっしゃるのには、驚く次第です。又、院長の小松原先生とは、学生の20歳頃、一緒に富士山登山などの旅をした事がなつかしく思い出され、その温厚な、誠実な人柄は今も全く変わらないように思います。

さて、私どものセントラルシティ病院は基本理念として心、技、愛をモット-に「地域に根ざした」「地域のニーズに合った」「温かみのある」「患者さんの気持ちがわかってあげられる」病院をめざして、昭和54年10月に設立されました。外科、内科、小児科を中心とした病院としてスタートし、以来、皆様の温かいご支援と職員一同の努力により全身CTの導入、救急病院指定、リハビリルームの増設、胃、大腸内視鏡の充実等進め、又、訪問診療、看護も積極的に行いながら地域の皆様の健康維持に微力を尽くして今日に至っております。

一方、この間医療抑制策が顕著となり、患者さんの負担率が次第に高くなり、医療を受けにくくなってきました。これは患者さんにとっても病院にとっても困った悪い政策であります。

ある著名な経済学者が「少なくとも教育費と医療費は国民にとって最も重要なことでどんなに掛けても十分すぎる事はない」と言っておられ、全く同感であります。国民総生産(GDP)に占める割合でみても、日本の医療費水準は主要先進国と比べて、むしろ低いものであり(8%)米国(15.3%)フランス(11.1%)ドイツ(10.7%)オランダ(9.2%)となっています。アメリカに追従していこうとする日本の医療改革ですが、アメリカの医療は既に崩壊しつつあるのが現状といわれます。「出来高払い」なら加入者は医師を自由に選べるが、保険料が非常に高い。結局、富裕層を除く多くの米国民は必要な医療を十分に受けられない状態であります。英国でも、サッチャー時代に医療費が切り詰められ国民の自己負担を増し医療の退廃を来たし、医療の質も低下、その後ブレア政権で従来の1.5倍も医療費を投入して立て直した訳です。

日本でも既に医療が崩壊してきているように思えます。保険料を含めた国民負担率が次第に増加し、更なる負担増が検討されています。又、以前はさほど問題とならなかった小児科、産科、麻酔科等を中心に医師不足が深刻化し救急患者のたらい回しが起こっています。我が国の医療制度も徐々に米国のそれに近づきつつあるようで心配ですが患者さんの負担が少しでも減って、病院にとっても明るい日差しが見える医療政策が考えられる事を願って止みません。

これからも共に頑張っていきましょう。



所在地

住所 岡山市築港栄町19-30
TEL 086-264-3111
FAX 086-264-3637

診療科目

外科・内科・小児科・消化器科・
肛門科・放射線科・麻酔科・理学
診療科

診療時間

平日
午前8:30～午後12:30
午後2:00～午後7:00
土曜日、日曜日
午前8:30～午後13:00
祝・祭日
休診
(但し、急患はこの限りではありません)

今回のいきいき作品は、佐藤病院の外来やリハビリテーションをご利用いただいている久保田守さんの「焼き絵」を取材しました。



焼き絵



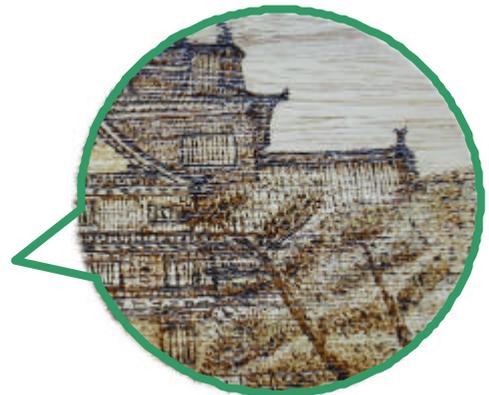
デザインを決め丁寧に下書き！



木板に描きます！



半田コテで焼き色を付けます！



半田コテの焼き加減と木目が生きて濃淡が出ます！

久保田さん親子に取材しました！

「始めたきっかけは親子で楽しめることが何かないかと地域の習い事を探したことです」と、久保田さんのお母さん。久保田さんは外来通院でリハビリを行いながら「焼き絵」の他にカラオケ、ユニークダンスなどの趣味活動をされています。

久保田さんに「焼き絵」は楽しいですかと伺うと「普通ですよ」と笑われますが、その出来栄を見れば利き手でない左手で作ったとは思えない力作です。細かくて難しい所はお母さんが手伝われることもあるそうですが、熱心に取り組まれている姿が想像できます。

また焼き絵に使われている木板はそうめんの木箱の蓋などを使った廃材利用で、それもお母さんが興味を持たれた一つ。週一回、二時間の作業で一つの作品を1ヶ月~1ヶ月半かけて作成します。下絵を描き、その上を半田ゴテで焼き、色を付けます。さらにその上から仕上げのニス塗り、完

成です。簡単に書きましたが、結構複雑な工程が必要です。作品を前に説明される久保田さんの顔からは、それだけ達成感もあるように感じられます。

「焼き絵」を通して広がる輪もあります。今どんなものを描いていて、進行具合はどのくらいなのかと、リハビリでの話題も尽きません。これからも焼き絵は続けられるとのことで、次の作品が楽しみです。



インタビュー - を終えて... 記念撮影

トピックス
花壇製作

4年前に佐藤病院に結成された「スクラム」という自主的な活動を行っているグループを紹介します。

ふたば会・スクラムの花壇製作



皆さん、こんにちは！
私たちは佐藤病院のスクラムというグループです

私たちは、病院の色々な職種のメンバーが集まり自主的な活動を行っています。主な活動は院内でのボランティア活動、スポーツ活動の企画・運営、環境整備活動や学習活動など様々です。このような活動を通して、私たち一人ひとりがスキルアップを目指し、さらに職場全体が活性化していくことを目的としています。自ら活動を起こしていくことはとてもエネルギーのいることですが、多くの経験から得るものは大きく、壁にぶつかりながらも少しずつ磨かれ、今は活動の楽しさを実感しています。

そのような活動の中で、今回企画をしたのは「ふたば友の会」のボランティア活動への協力です。「ふたば友の会」は脳梗塞後遺症等の患者さまの集まりで、リハビリテーション科の藤原さんを中心に、約20年間、毎月一回、様々な活動を続けている伝統ある会です。会員の皆さんは毎月の活動をとっても楽しみにされています。今年からスクラムのメンバーもボランティアの一員として協力させてもらっています。

さて、お気づきの方もおられるでしょうが病院正面玄関前の花壇は昨年よりスクラムが中心となって手入れを行っています。その花壇の周りに柵を作ってはどうかという提案があり、今年2月「ふたば友の会・スクラム」共同で柵の製作を行いました。

準備はスクラムが中心で行いましたが、当日は「ふたば友の会」の方々に頑張っていたいただきました。柵にする数十枚の板にハケで三色のペンキを塗るという作業でしたが、皆さま一生懸命に取り組んでくださって、こちらもとてもうれしくなりました。最後に製作に携わった全員の名前を入れ、共に完成を喜びました。その患者さまの笑顔に癒される私たちでした。



ボランティア活動に協力する中で、患者さまのための活動も実は私たちの方が得るものが多いのではないかと感じています。

先日、柵を花壇に取り付ける際「ふたば友の会」の方が見に来て下さって一緒に喜びを分かちあえました。その時患者さまから「花壇の名前を考えんといけんな」と提案があり、目下思案中です。良い名前があれば募集します。よろしくお願いします。

これからも、スクラムは皆さんと一緒に色々な活動を行っていきたいと思います。



最近、内臓脂肪と生活習慣病に関する話題をよく耳にします。「メタボリックシンドローム」のおそろしさをごぞんじですか？



肥満症、高脂血症、糖尿病、高血圧などのいわゆる生活習慣病はそれぞれが個々の病気ではなく、肥満が共通の原因であることがわかってきました。肥満と生活習慣病が複合した状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が増えます。

あなたはメタボリックシンドロームではありませんか？

まずは腹囲を正しく測りましょう！

内臓脂肪はCT装置で正確な内臓脂肪面積を計測したり、腹囲（おへその周囲）を測ることで推察します。



メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームは、腹囲が基準を超えており、かつ他の選択項目のうち2項目以上に該当している場合に診断されます。

必須項目	内臓脂肪蓄積
	腹囲 85cm以上（男性） 90cm以上（女性）
	CT撮影 100cm ² 以上（男女とも）
選択項目	中性脂肪：150mg/dL以上 または HDLコレステロール：40mg/dL未満
	これらの項目のうち2項目以上
	収縮時（最大）血圧：130mmHg以上 または 拡張期（最小）血圧：85mmHg以上
	空腹時血糖：110mg/dL以上



メタボリックシンドロームと診断されたら、まず内臓脂肪を減らすことが課題です。そのためには食生活を見直しして運動をすることで必ず効果が現れます。ダイエットには大豆がお勧めです。



Point1

高たんぱく低脂質で、カロリー - 控えめ

大豆は、基礎代謝を高めるのに必要な筋肉をつくるたんぱく質が豊富で、肉や卵、乳製品より低脂肪・低カロリー -。

Point2

ビタミンB群で代謝アップ！

糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変えるのに必要な、ビタミンB群がバランスよく含まれています。

Point3

大豆サポニン&イソフラボンが脂肪ブロック！

大豆サポニンは、脂肪の吸収を抑え、体脂肪の分解を促します。イソフラボンにも、余分な脂肪の蓄積を防ぐ作用あり

Point4

-コングリシニンが脂肪を減らす！

大豆たんぱく質に含まれる -コングリシニンには、中性脂肪の吸収や体内での合成を抑え、体外に排出する働きがあります。



病院の日・看護の日

毎年、佐藤病院ではナイチンゲール生誕を記念した看護週間に「病院の日・看護の日」の催しを行っています。

今年は、5月16日(金)に各種、催しを行いますのでご参加下さい。詳しくは、病院受付までお問い合わせください。

5月16日(金) 佐藤病院デイケア棟3階にて

午前の部 9:30~11:30 ・無料健診 ・グループパネル展
 ・医療、福祉相談 ・栄養補助食品展示

午後の部 13:30~15:00 ・講演&介護体験
 「上手に使おう介護保険」
 ~介護体験をふまえて~

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人 明芳会 **佐藤病院**



TEL : 086-263-6622
 FAX : 086-264-6769
 URL : <http://www.sato-hp.com>
 Email : info@sato-hp.com

佐藤病院グループ

医療法人 明芳会

老人保健施設 やすらぎ
 訪問看護ステーション ちやいむ
 通所リハビリテーション
 居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会
 老人福祉施設 うららか

特別養護老人ホーム
 ケアハウス
 デイサービスセンター
 短期入所施設
 ヘルパーステーション
 在宅介護支援センター

株式会社 エス・エッチ・メデカル

グループホーム かえで
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



編集後記

春は出会いの季節です。佐藤病院グループでも20名の新人スタッフを迎え、新しい年度を迎えております。

4月には、「長寿医療制度(後期高齢者医療制度)」「特定健康診査」等、新たな医療制度が始まり、私たちを取巻く環境も大きく変わりつつあります。「こんなことを知りたい」「病院のこの部署のことを知りたい」などご要望がありましたらご意見をお寄せ下さい。紙面上で細かく、お応えしたいと思います。

* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。

広報委員会一同

