

そよかせ



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



12月14日 **フラワーアレンジメント教室**
を開催いたしました！
クリスマス&お正月イメージで作成しました。
和やかで楽しい教室となりました。

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

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★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。

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。
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます。

目次

- ページ1 「院長 新年挨拶」
- ページ2 「部署紹介 3階病棟」「職員紹介」
- ページ3・4 「専門外来のご紹介 甲状腺外来」
- ページ5 「介護アドバイス～誤嚥性肺炎～」
「グループ関連施設紹介
老人福祉施設 うららか」
- ページ6 「気軽にできるロコモ予防体操」
「レシピ 打ち込みうどん」
- ページ7 「外来診察予定表」

～今年は医療費改定の年です～

新年、おめでとうございます。厳しい暑さが続いた後、一転、寒い冬を迎えましたが、正月三が日だけは、穏やかな天候に恵まれました。何やら、種々な困難が予想されるような雲行きです。

癸巳の年から甲午の年に変わりました。干支の教えるところによれば、今年内外多難な年であっても、過去の負の遺産を精算し、創造的に、また着実に改革を重ね、信念・責任を持って対処すれば大きく躍進する年である、と示しています。干支の示すところがどれ程のものか、この現代の世にあって何を寝呆けたことを、と異を唱える方はいらっしゃるでしょうが、肩肘張らず、長い歴史の中では、そんな考え方もあるわな、と気楽に考えてもよいのだらうと思えます。

医療費の改定は二年ごとに行われるのですが、今年将にその年に当たります。診療報酬の改定は、先ず、予算編成過程を通じて、内閣が決定した「改定率」を前提として、社会保障審議会医療保険部及び医療部会で、基本的な医療政策について審議を行い、診療報酬改定に関わる「基本方針」を策定します。この「基本方針」に基づき中央社会保険医療協議会、いわゆる中医協ですが、具体的な診療報酬点数の設定に関わる審議が行われ、その年度の診療報酬の算定条件を決定します。

医療施設は、診療の結果生じる診療報酬を各保険者から受け取ることができます。これによって、医療施設は儲ける必要はないのですが、従業員の生活を確保し、医療施設や機器・備品の維持・更新ができるための適正な利潤を上げる必要があります。



医療施設は、消費税が8%になれば、物品の仕入れ等で負担は更には増えますが、社会保険診療費は、消費税が非課税なので、医療施設はその分のコスト増も、従来通り患者さんに転嫁することはできません。

今回は、従来診療費改定方式でプラス0.1%になりますが、消費税を考慮した算定方式では、実質マイナス1.26%になると見込まれます。

改定率は、10年間ずっとマイナスで、4年前にやっとプラスに転じ0.19%、2年前には0.004%でした。これからも、今回も適正であるとは思えません。

患者さんには満足頂きながら、我々も元気が出るように、英知を結集して対応していかねばなりません。

平成26年度診療報酬改定の視点

- ・ 医療機関の機能分化・強化と連携、在宅医療の充実
- ・ 充実が求められる分野を適切に評価し、国民の安心・安全を確保する
※緩和ケアを含むがん医療・精神疾患に対する医療・認知症への対策など
- ・ 患者から見て分かりやすく納得でき、安心・安全で質の高い医療を実現する
※医療安全対策・患者に対する相談指導の支援など
- ・ 医療従事者の負担を軽減する
- ・ 効率化余地がある分野を適正化する

佐藤病院 部署紹介

こんにちは！ 3階病棟です！

私たちの病棟は、医療・介護2つの保険が適応される医療介護療養病棟です。大きな病院（急性期医療）での手術や治療が落ち着くと、早めに次の受け入れ病院への声掛けがあります。当院を選ばれた方は、まず2階病棟（一般病棟）を経て、次に当病棟への受け入れ時期を多職種で検討し、気管切開など医療依存度の高い方は医療療養へ、また要介護度により介護療養への適応病床が決定します。症状が安定するまでの期間に、今後の療養方針の調整を視野に入れながら過ごして頂く病棟です。近隣に療養病棟が少ない中、リハビリテーションを積極的に行い、週2回特浴の実施や月行事では、ご家族様へも参加を呼び掛け、多職種協働で取り組みを行っています。私たちの病棟は、患者様やご家族様との出会いを大切に、看護師・介護福祉士・ヘルパー等が協力し、患者様とご家族様に喜んで頂けるケアを目指して、一生懸命頑張っています。どうぞ、3階病棟をこれからもよろしくお願ひします。



職員紹介



<名前>
石原 勝（いしはら まさる）
3階病棟チーフ

<趣味>
海外ドラマを観ること。

<仕事のやりがいを感じる時>
患者様やご家族の笑顔やスタッフの元気な姿を見たとき。

<座右の銘>
善因善果・悪因悪果



<名前>
甲田 美樹（こうだ みき）

<趣味>
音楽鑑賞

<仕事のやりがいを感じる時>
患者様に「ありがとう」と感謝の気持ちを言われたとき。出来なかったことができるようになったとき。

甲状腺外来

佐藤病院では外科・内科・整形外科の診療科を中心として診療を行っていますが、その他にも様々な専門外来にて患者様の診療にあたっています。そんな専門外来の中から、今回は甲状腺外来の紹介をさせていただきます。

甲状腺外来は、毎週月曜日の午後と水曜日の午前（11:00～）に診療を行っています。今回は甲状腺外来を担当している小松原院長と三村医師にお話を聞いてみました。



月曜日の診療担当
三村医師

患者さんを怖がらせないような説明を心がけているそうです。

Q 甲状腺外来ではどのような病気を診るのでしょうか？

A 甲状腺ホルモンの異常が起こるバセドウ病や慢性甲状腺炎（橋本病）などは比較的多く見られます。また、甲状腺内の腫瘍（良性・悪性）も頻度が高いです。

Q どのような症状で受診される方が多いのでしょうか？

A 自覚症状としては、動悸（ドキドキする）、手のふるえ、体重変動、（増加または減少）は多く、また健診などで甲状腺の腫れを指摘された方も多く受診されています。

Q 甲状腺外来での診療の流れを教えてください。

- A**
- ① 診察室で自覚症状などについて、お話を聞かせていただく。
 - ② 診察として甲状腺の腫れの有無や脈拍測定
 - ③ 必要があれば検査（血液・超音波）
 - ④ 以上の結果を統合して診断
 - ⑤ 治療または経過観察

Q 甲状腺外来で受ける検査はどのようなものがありますか？

- A**
- ① 血液検査
甲状腺ホルモンの測定により甲状腺の働きを評価
自己抗体＝甲状腺ホルモンの異常の原因を調べる
 - ② 超音波検査
甲状腺の大きさ、腫瘍などを確認

Q 患者さんを診察される前に、気をつけていることがありましたら教えてください。

A 甲状腺の病気は大きく分けて、ホルモンの異常と腫瘍があります。そのどちらも適切な経過観察や治療を行えば、それほど怖い病気ではありません。あまり恐怖心を持たれることのないように説明することを心がけています。

Q 地域の方へ一言お願いします。

A 甲状腺の病気ははっきりした症状が無いことが多く、『何となく体調が悪い』ということで発見されることがあります。気になることがありましたら、気軽に一度検査を受けてみて下さい。

【甲状腺外来の診療時間】

毎 週

- ・ 月曜日 16 : 00 ~ 18 : 00
- ・ 水曜日 11 : 00 ~ 12 : 30



火曜日の診療担当
小松原院長

症状を冷静に観察して、診察医へ伝えてくださいと話されています。

Q 甲状腺外来ではどのような病気を診るのでしょうか？

A 甲状腺といえばバセドウ病をすぐ思い浮かべるでしょう。目がキラキラしたり、汗をよく掻く、体重が減った等で、バセドウ病ではないかと心配する方がいます。甲状腺が原因である病気の症状は、千差万別、色々です。典型的なバセドウ病以外では、『こんな症状があれば・・・』という手っ取り早い判断は難しいものです。

Q どのような症状で受診される方が多いのでしょうか？

A 最近、外来で診た患者さんは、自分で気管の外側の首にシコリがあったり、痛かったりした方です。他には、他施設で甲状腺の機能が高いことが分かって、治療を進めて欲しいと紹介された方です。

甲状腺は、正常であれば触っても触れません。シコリ等を触れたら、なんらかの異常があります。シコリがあれば良性のものか、悪性のものか判断が必要です。シコリがあっても、甲状腺の機能が高いのか、低いのか。あるいはまったく正常なのか判断が必要です。

Q 甲状腺外来で受ける検査はどのようなものがありますか？

A シコリの性質を判断するのに超音波検査があります。細胞が詰まったものか、液体だけのものかが分かります。細胞が詰まったものなら針を刺して細胞を取って顕微鏡で本体を推測します。機能を調べる為には血液でホルモンのレベルを調べます。また同時に抗体を調べます。

Q 患者さんを診察される前に、気をつけていることがありましたら教えてください。

A 甲状腺の機能が高いのはバセドウ病ですが、本来機能が低下することのある慢性甲状腺炎で、機能が一時的に高くなったり、痛みを伴う甲状腺炎で、やはり一時的に機能が高くなったりして、バセドウ病に似た状態を起こすことがあるので、その見極めが必要です。

Q 地域の方へ一言お願いします。

A 甲状腺が原因の疾患は、症状が多彩ですから、患者さんは内科を受診されたり、外科を受診されたり、耳鼻科を受診されたり、時には整形外科を受診される方もいます。患者さんご自分の症状を冷静に観察して、詳しく診察医に伝えることが大事です。

介護現場より
介護アドバイス

ご注意ください！加齢による嚥下トラブル

ごえん
～誤嚥性肺炎～

高齢になると、病気や老化に伴って食べ物・飲み物・唾液が飲み込みにくくなります。その影響で正常に飲み込めず気管に入り込んでしまうことを「誤嚥」と言い、それが「誤嚥性肺炎」を招いてしまいます。

☆「食べ物が口に残る・口からよくこぼす・食事時間が長引く・パサパサした食べ物が飲み込みにくい・お茶にむせる」は要注意！飲み込む能力が低下してきたかも・・・

予防誤嚥性肺炎の予防には「口腔ケア」が大切です。加齢により唾液の分泌は低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。そのため、お口の中の清潔を保つ事が大切です！

☆特に就寝前の口腔ケアは寝たきりの方の肺炎予防に有効です。



ガーゼをお茶や白湯に浸し、よく水気をきって口腔内を拭きます。

うがいが出来ない方等には、ガーゼをお茶や白湯に浸し、使用前によく水気をきって口腔内を拭く方法もあります。

他にも色々な口腔ケアグッズがありますので、それぞれの症状に合ったものを使用して下さい。

佐藤病院グループ介護保険サービス事業所 紹介

老人福祉施設うららかは、ケアハウス・ショートステイ・特別養護老人ホーム・デイサービス・ホームヘルプステーション・在宅介護支援センター・福浜サブセンターが併設されており、在宅複合型施設となります。基本理念である「地域に根ざし、施設にかかわるすべての方々に、笑いと感動を提供する」を職員一同忘れず、ご利用者に満足して頂けるサービスを提供できるよう日々の業務に取り組んでおります。今後とも老人福祉施設うららかを何卒よろしくお願ひ致します。ご意見・ご相談がございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。



お問い合わせ先

老人福祉施設

うららか

〒702-8033

岡山市南区福富東1丁目7-43

TEL : 086-263-7000

FAX : 086-263-7117

E-mail : uraraka@sato-hp.com

介護保険のご相談は・・・

佐藤病院 居宅介護支援事業所

TEL : 086-263-6636 (担当：藤井)

まずはお気軽にご相談ください。※ご相談は無料です。

気軽にできる『ロコモ』予防体操

『ロコモ』とは... ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは、年齢を重ねて足腰が弱り、上手に立てない・歩けない状態、つまり移動がしにくい状態を指す。

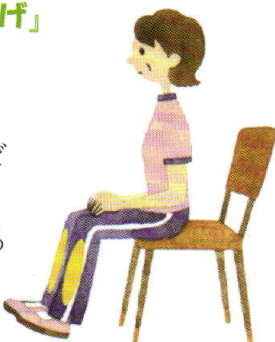
<体操の目安>

- ・各体操5回～15回程度
- ・1日に2～3セット
- ・週に3回以上
- ・自分のペースで回数・セット数を増やしていく

ロコモ予防体操「つま先上げ・下げ」

効果:「転倒予防」「膝痛予防」
「筋力低下予防」
いつする?:「電車で座った時」
「椅子に座った時」など
意識するポイント:すね

- ①椅子に座り、両足を肩幅に広げる
- ②かかととはつけたまま、つま先をしっかりと上げ、2～3秒静止した後さげる動作を繰り返す



ロコモ予防体操「仰向けひざ寄せ・頭上げ」

効果:「腰痛予防」
いつする?:「寝る前」など
意識するポイント:腹部、背部

- ①仰向けで寝て、両膝を立てる
- ②片膝を両手で持って、胸に引き寄せる(図①)
- ③頭を軽く持ち上げる(図②)
- ④反対側も同様に行う



ロコモ予防体操「かかと上げ・下げ」

効果:「転倒予防」「膝痛予防」
「筋力低下予防」
いつする?:「立っている時」など
意識するポイント:ふくらはぎ

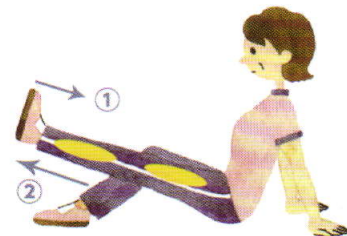
- ①椅子の背をつかみ、両足を揃えて立つ
- ②両かかとをしっかりと上げ、2秒静止し、元に戻す動作を繰り返す



ロコモ予防体操「片足上げ・膝伸ばし」

効果:「転倒予防」「膝痛予防」
「筋力低下予防」
いつする?:「夜寝る前」
「テレビを見ている時」など
意識するポイント:下半身

- ①床に座り、片足は伸ばし、片膝を曲げる
- ②伸ばしている足を上げ、つま先を手前にひき(図①)、かかとを押し出すように膝を伸ばす(図②)
- ③反対側も同様に行う



※体操を行った際にどこか痛みを感じた場合は一旦中止するなど、無理のないペースを心掛けて下さい。

打ち込みうどん

材 料 (3人分)

- 半生うどん・・・200g
- だし汁・・・10カップ
- 味噌・・・大さじ3
- にんじん・・・1/3本
- 大根・・・1/6本
- ごぼう・・・約20cm
- 油あげ・・・1/2枚
- 豚バラ肉・・・150g
- 里芋・・・2個
- ねぎ・・・適量
- 七味唐辛子・・・お好みで

<作り方>

- ① にんじん・大根・油あげは短冊切りにする。ごぼうはさがきにする。豚バラ肉・里芋は食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に①を入れて煮込み、アクを取る。
- ③ 半生うどんを別鍋で軽くゆで、ざるに打ち上げる。
- ④ ②の中に③を入れ、麺に火が通るまで煮込む。
- ⑤ 味噌で味付けし、最後にねぎを散らす。お好みで七味唐辛子をかける。



打ち込みうどんは、香川県の郷土料理です。味噌仕立ての汁の中に、大根、にんじんなどの野菜と豚肉、麺を煮込んだうどんです。半生うどんを使うと、汁にとろみがついておいしいです。時間がない時は、とろみはつきませんが、冷凍うどんでもよいと思います。具や味噌、麺などの量はお好みでどうぞ。

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	外科	小松原	藤原	大塚	小松原	梅森	藤原
	内科	片岡	片岡	片山	片山	片岡	小倉
	専門外来	梅森 (禁煙外来)	森田 (循環器内科)	小松原 (甲状腺・乳腺) 11:00~12:30		妹尾 (泌尿器科)	池田 (肝臓)第2・4
	整形外科	定金	定金	定金	定金 ※町田	定金	定金
午後 15:00~18:00	外科	梅森	梅森	藤原	岡大 <第二外科>	藤原	
	専門外来	三村 (甲状腺) 16:00~18:00		妹尾 (泌尿器科)	平田 (心療内科) 14:00~17:20	時岡 (循環器内科) 14:00~18:00	
	内科	片岡 15:00~16:00 三村 16:00~18:00	片山	片岡	片山 15:00~16:00 小倉 16:00~18:00	片山	
	整形外科	定金	定金	定金	町田	定金	

* 禁煙外来・心療内科・循環器内科・甲状腺/乳腺外来・泌尿器科は予約診療となっております (電話でもご予約お受けします)
* 肝臓外来は第2・4土曜日です (予定変更の場合がありますのでご了承下さい)

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



住所 : 〒702-8053
岡山市南区築港栄町2-13
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

佐藤病院
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

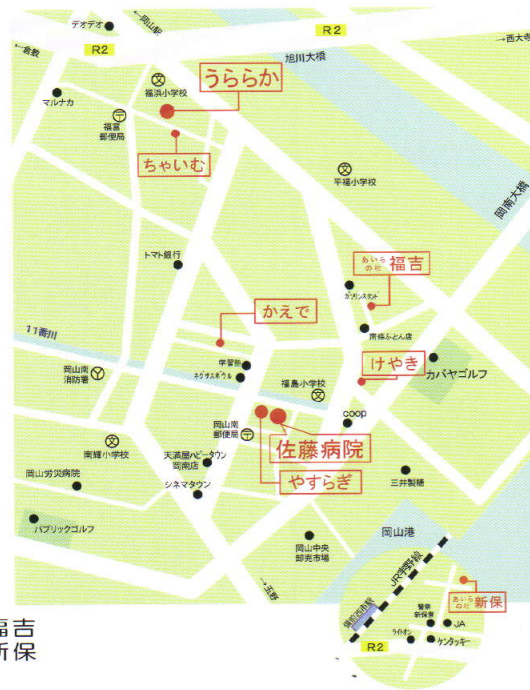
社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか
特別養護老人ホーム
ケアハウス ショートステイ
デイサービスセンター
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

地域密着型老人福祉施設 けやき
特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護
ショートステイ

グループホーム かえて
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

寒い日が続きますが、皆様どのようにお過ごしでしょうか？インフルエンザ・ノロウイルスが流行しています。外から帰宅した際には、うがいや手洗いなどを行い十分な休息をとり、健康管理にはお気をつけ下さい。

新年を迎え、気持ちを新たに委員会一同、皆様のお役に立つ記事や内容の広報誌「そよかぜ」を発行していきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

* 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。
佐藤病院 広報委員会 一同