

北成病院季刊広報誌 ほくせい

医療法人社団 延山会
北成病院
広報編集委員会

〒001-0933
札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1
TEL 011-764-3021
FAX 011-764-4331
URL <http://hokusei-hp.or.jp/>

夏号







夏野菜で夏バテ解消！



夏にはビタミンやミネラルが普段に比べ大量に消費されます。
旬の野菜には、私達に必要な栄養素がたっぷりつまっています。
野菜の力を借りて暑い夏を乗り切ってください。

(管理栄養士：鳥羽充代)



- トマト**  : 完熟トマトは**ビタミンC**たっぷり！独特の赤い色は強い**抗酸化力**を持つ**リコピン**色素です。
- 枝豆**  : 大豆のまだ青い未熟果が枝豆。完熟して乾燥させれば大豆。**蛋白質豊富**。
- かぼちゃ**  : 果肉の濃い黄色は**カロチン**、主成分は**でんぷん**を主とする糖質、**βカロチン・ビタミンB1・B2・C・E**を豊富に含みます。
- ピーマン**  : **ビタミンC・E**が豊富。赤ピーマン独特の色素や**カプサイシン**には強い**抗酸化作用**があります。
- とうもろこし**  : **ビタミンB1・B2**が豊富、また、目の老化を防ぐといわれる**抗酸化物質ゼアキサンチン**が注目されています。
- なす**  : 黒紫色は**ポリフェノール**の一種**ナスニン**。目の調節機能を高める働きがあるとわれています。また、**胃液の分泌を促進し肝臓の働きを助けるコリン**という機能性成分も含まれているので暑気払いや夏バテにぴったりです。

～夏野菜のゼリー寄せ～

彩り鮮やかな夏野菜を使い、見た目にも涼しいメニューです。是非一度、お試しください。

材料と作り方(パウンドケーキ型 1 個分)

- ① A (コンソメの素 1 個+熱湯 200cc)に(ゼラチン大さじ 1 は、水大さじ 3 ふやかす)をいれ、十分に溶かし冷やしながらかき混ぜる。
- ② 人参 60gほうれん草 50gはゆでる。
- ③ オクラ 8 本はゆで、茄子 8 本は油で揚げ塩少々を振りペーパータオルで水分を除く。
- ④ 南瓜 200gは茹でて裏ごして A の 1/4 量と和える。
- ⑤ えび 6 尾はクールブイヨンでゆでる。
- ⑥ 人参はスライスして A に漬けながらパウンド型に敷く。
- ⑦ ラップにほうれん草をひろげ、④と⑤をつめてロールにする。
- ⑧ ③と⑦を A に漬けながら型に詰めていき、冷蔵庫で冷やし固める。

ソースの材料

レモン汁大さじ 1 トマト 3 個 バジル 5 枚 オリーブオイル大さじ 1 塩少々

協力 レオック南関東 横浜ルミネ マネージャー

理 念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

基 本 方 針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

シリーズ “健康診断④”～健診結果の見方～

貧血



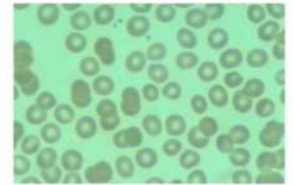
あなたは貧血になったことがありますか？



多くの方(とくに女性)は、「はい」と答えるでしょう。日常会話でよく使われる「貧血」とは、急にからだを動かしたりするとクラクラッとしたり、目の前が真っ暗になったり、倒れそうになったり、いわゆる「**脳貧血**」のことです。しかし、医師が使う**正しい「貧血」**はちょっと**違う**のです。

「貧血」とは、血が薄くなった状態です。

つまり血液の中にある**赤血球が減ったり、赤血球の中にある赤い色素＝ヘモグロビンが薄くなったりする状態**です。ヘモグロビンは、肺から吸い込んだ酸素をからだの隅々まで運んでくれる大事な持たせを持っていますから、**貧血により酸素不足の状態**になるのです。歩行や運動で息切れを感じ、ひどい場合には心不全症状となります。



では、なぜ「貧血」になるのでしょうか。

若い女性に多い**鉄不足による貧血(鉄欠乏性貧血)**は、生理のために鉄が失われるのが大きな原因です。その場合、慢性的に貧血状態のため慣れてしまっていることも多いのですが、鉄剤で治療し貧血が改善すると元気になるケースも多いようです。一方、**女性では子宮筋腫などの婦人科の病気、男性や中年以降の女性では胃癌や大腸癌からの出血**の場合が隠れていますので、医師とよく相談した上で婦人科を受診し、また胃カメラや便潜血反応などの検査を受けましょう。その他、熱や出血を伴う再生不良性貧血、黄疸を伴う溶血性貧血、慢性腎不全に伴う腎性貧血などがあります。

ここで、鉄剤を服用する場合のコツを。

吐き気や腹痛が出ることがあります。その場合は、**食事の直後に飲む、寝る前に飲む、少量から始める、ビタミン C を併用するなどの工夫で上手く飲める**ことがあります。以前はお茶で飲むと吸収が悪くなると言われてきましたが、大きな影響はないので緑茶や紅茶と一緒に飲んでもかまいません。また、鉄剤を飲んでいるときの便は必ず黒くなりますので心配せずに。どうしても副作用で飲めない場合には、注射剤もあります。

(医師:垂水隆志)

Let's リサイクル!



みなさんが飲むジュースやお茶のペットボトル。飲み終わった後、普通にゴミ箱に捨てていませんか？ ペットボトルはリサイクルが可能で、ワイシャツなどの繊維製品をはじめ様々な製品に形を変えて再利用することが出来ます。再資源化を促進するにはペットボトルからキャップを外しラベルをはがすことが重要です。

そしてこの**キャップ 800 個でワクチン一本が発展途上国の子供達へ**運ばれるそうです。

そこで北成病院の看護部では自分達が飲んだペットボトルのキャップをきれいに洗い、少しずつですが集めています。医療人としてこの様な形で社会に貢献出来る事を嬉しく思い、今後も出来る限り続けていきたいと思ひます。
(ケアワーカー:岡田 有加子)



危ない！！糖尿病

～ 第二弾 糖尿病の合併症 ～

今回も、前回春号に引き続き【第二弾】として糖尿病の合併症について説明していただきます。

『糖尿病の合併症』 高い血糖が長い期間続くと、次のような病気になってしまいます。

- (1) **糖尿病網膜症**: 糖尿病になってから 10 年で 50%、20 年で 80% の人が糖尿病網膜症になると言われます。現在、日本の中途失明の第一位となっています。網膜症も早期には自覚症状がないことがほとんどです。
- (2) **糖尿病腎症**: 現在年間 13000 人のひとが新規に透析となり、慢性血液透析への新規導入の第一位となっています。はじめはアルブミンという小さな蛋白が尿にもれ出てきます。さらに進むと明らかな蛋白尿が出現します。失われる蛋白が多くなるとむくみがでます。さらに尿が作れなくなると、水分や老廃物が身体のなかに溜まるようになり、尿毒症という生命にかかわる危険な状態になります。
- (3) **糖尿病神経障害**: 足の指先がしびれるなど過敏になるか、逆に感覚が鈍くなることもあります。特に足の感覚が鈍くなっているときは要注意で、やけどや靴擦れなどによる怪我に気づかず、皮膚が化膿したり、壊疽になることもあります。壊疽がひどくなって、足を切断することもあります。また自律神経が障害されると、便秘・下痢、立ちくらみ、残尿感、尿が近い、インポテンツなどの症状がみられます。
- (4) **動脈硬化症**: 動脈硬化症の発症には糖尿病以外にも様々な因子が影響して起こります。肥満、高脂血症、高血圧、喫煙などが危険因子とされていますので血糖さえ下がれば良いというのではなく、これらの管理も必要です。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの危険な病気と深く関係しています。
このような症状のある方や健康診断で糖尿病の疑いのある方は、早めに病院を受診して下さい。

《 医師: 渥美 敏也 (糖尿病専門外来 月・木曜日 13:15～16:00 担当医師) 》

部署紹介

～事務室(内部)～



病院の事務の要“事務室”を紹介させていただきます。

日頃、窓口より奥の方にはずいぶん人がいるんだな～と思って見る事があると思いますが、少数精鋭、日夜業務をこなしております。大きく分けて窓口側から医事課・渉外課・経理課・人事総務課の4つに分かれております。

医事課は4月号で受付を紹介済みですので、入院係りは2名で入院中の患者様の保険確認、診療費計算、請求書発行、入金管理をしております。渉外課も2名で企業健診・人間ドック等予約から当日の検査案内、結果報告・請求書発行・入金管理まで一連の業務を担当しており、予防医学の最先端を担っております。経理課も2名で窓口現金・診療報酬の入金処理・病院購入材料費・一般経費の請求書チェック・月末支払と財務を統括管理しております。

人事総務課も2名で職員の給与計算・労務管理・福利厚生及び院内の用度・総合的な管理を行っております。

その4つの課を全て把握し管理統括しているのが事務長です。事務室の事だけではなく、医師・看護部・コメディカルと病院内の業務が全てスムーズに行く様中枢となっております。小さな事でも御意見・希望等ありましたらお気軽にお話し下さい。
(事務部事務次長: 鳥谷部洋子)



70歳未満の方 限度額適用認定証 をご存知ですか？

H19 年 4 月診療分から **70 歳未満の方の高額療養費制度**が変わっています。

国保、社保が発行する **限度額適用認定証** を病院へ提出することにより、提出しない場合の 3 割負担と比べ、入院医療費の窓口支払いが軽減されます。支払い限度額は以下となります。

世帯区分	自己負担限度額	適用区分
上位所得者	150,000 円+(医療費総額-500,000 円)×1% 4 回目以降 83,400 円	A
一般	80,100 円+(医療費総額-267,000 円)×1% 4 回目以降 44,000 円	B
低所得者	35,400 円 4 回目以降 24,600 円	C

※ 食事代、病衣代、おむつ代、書類代は別途支払いとなります。

※ 過去 12 ヶ月に高額療養費制度の利用が 4 回目以降は自己負担限度額が下がります。

入院があらかじめ分かっている場合は、**事前に**市(区)役所、社会保険事務所で**手続き**をとるか、**入院後であっても入院日と同月内に手続き**をとりましょう。

手続き窓口：健康保険証の下部に明記されている社会保険事務所、(市)区役所へ
手続きに必要なもの：国保・社保の健康保険証、認印

なお、限度額適用認定証を病院に提出しなかった場合は、3 割負担となり、従来通り**高額療養費支給申請**をおこなうことで、**償還払制度(申請から約 3 ヶ月後に返金)**が適用されます。(医療ソーシャルワーカー：河崎雅子)

第 9 回北成病院夏祭り終了!

毎年恒例になりました夏祭り。今年は 7 月 19 日に開催しました。

今年も **Yosakoi ソーラン“天狗乱舞”**の皆さんに

協力していただくことができ、お祭りの雰囲気盛り上げてもらえました。

スタッフが作る焼き鳥や綿あめなどの出店も好評でした。

お近くの方は、足を運んでいただけただかと思えます。

皆さんに楽しんでもらえる行事になるよう、これからも工夫していきたいと考えています。今年も行けなかったという方、来年はぜひご参加下さい。

お待ちしております。



編集後記

次号の広報誌の内容を考えると、いつも迷ってしまいます。

編集委員が集まってアイデアを出すのですが、どんなことを掲載したら皆さんに楽しんで読んでいただけるか、北成病院を身近に感じてもらえるにはどうしたらいいか…など、毎回試行錯誤です。皆さんも知りたいこと、掲載してほしい内容があれば、リクエストしてくださいね。お待ちしております。(編集委員：岡 陽子)

北成病院概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病 床：一般病床 58 床 (13 対 1 入院基本料)
療養病床 64 床 (療養病棟入院基本料 2)
介護病床 22 床 (療養型介護療養施設サービス費 (I)(ii))
- 日本医療機能評価機構認定

～ 患者様とご家族の権利 ～

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見 (セカンドオピニオン) を聞く権利

