

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

地域と共に!



2016年8月発行

夏色が爽やかなぶどう園 (湯前町)

脳梗塞と予防、生活習慣

槻木診療所長兼内科医師 河原 駿

管理栄養士監修

旬の味覚で、美味しく元気に **ゴーヤ**

- 恒星REPORT / 自己負担限度額(高額療養費制度)
- 知っ得!!! リハビリ豆知識 / 作業療法士って何?
- 地域を支える医療機関 / 東病院
- まちむら散歩 / 湯前のぶどう
- 病院からのお知らせ



日本医療機能評価機構
認定病院

～ 事前にお手続きをお願いします ～

自己負担限度額（高額療養費制度）

高額療養費 制度とは？

医療機関での窓口負担を軽減するため、事前に認定を受けることにより、同一月にそれぞれ一医療機関での外来・入院療養費等を受けた場合において、窓口での一部負担金支払いの額を所得区分に応じた自己負担限度額までとすることが出来ます。つまり、一定額以上の支払がなくなります。

手続き 方法は？

- ①事前に保険者（各市町村国民健康保険課、各社会保険事務所など）に【**限度額適用認定証**】の交付申請が必要です。
- ②外来受診・入院の際、病院窓口【**限度額適用認定証**】を提示して下さい。

重要な
お知らせ

今年度より調理費の負担が追加され、 食事負担額が引き上げられました。

- 平成28年4月1日より、入院時の食事代について、健康保険等の規定に基づき、これまでの食料費相当額に加え、新たに調理費相当額を段階的にご負担いただくこととなりました。
- ただし、住民税非課税世帯の方や、難病医療費助成制度などの受給資格証等をお持ちの方の負担額は据え置かれます。

限度額はいくら？

《 70歳未満の患者様 》

所得区分	自己負担限度額（入院・外来）	多数該当	認定証 区分	食事負担額（1食あたり）	
				平成28年 3月まで	平成28年 4月から
①標準報酬月額 83万円以上の方	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円	ア	260円	➡ 360円
②標準報酬月額 53万～79万円の方	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円	イ	260円	➡ 360円
③標準報酬月額 28万～50万円の方	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円	ウ	260円	➡ 360円
④標準報酬月額 26万円以下の方	57,600円	44,400円	エ	260円	➡ 360円
住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円	オ	210円	➡ 210円

《 70歳以上の患者様 》

所得区分	自己負担限度額 （入院）	自己負担限度額 （外来）	多数該当	認定証 区分	食事負担額（1食あたり）	
					平成28年 3月まで	平成28年 4月から
現役並み所得者	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円	44,400円	区分Ⅰ	260円	➡ 360円
一般	44,400円	12,000円	44,400円	区分Ⅱ	260円	➡ 360円
低所得者Ⅱ	24,600円	8,000円	24,600円	区分Ⅲ	210円	210円
低所得者Ⅰ	15,000円	8,000円	15,000円	区分Ⅳ	100円	100円

【多数該当】とは、過去12ヶ月以内に4回以上の高額療養費の支給があった場合の4回目以降の限度額です。

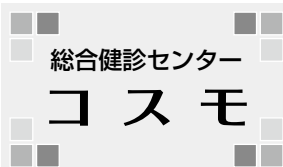
詳しくは、現在加入されている医療保険の保険者【健康保険組合、全国健康保険協会、市町村（国民健康保険、後期高齢者医療制度）、国民健康保険組合、共済組合】、もしくは公立多良木病院 医事課までお問合せください。

■ 通常料金 1,852 円(税込) のところ、**町村がんセット健診をお申込みの方は**町村の補助を受けて、以下の料金で受診できます。是非、ご利用ください。

	検査料金
あさぎり町	500円(税込)
多良木町	
湯前町	600円(税込)

*五木村、相良村、水上村の方は、町村がんセット健診に PSA 検査が含まれており、別途、追加する必要はありません。

ご予約
お問い合わせ 総合健診センター「コスモ」
(0966)42-2410



平成28年度
**町村がんセット健診を
お申込みの男性の方へ**

～「前立腺がん検査」を受けましょう～

ご存知ですか。「前立腺がん」は「血液」で調べることができます。つまり、採血検査をされる方は「前立腺がん検査(PSA 検査)」を追加しておけば、一緒に「前立腺がん」まで調べる事ができるわけです。

「前立腺がん」は初期には自覚症状がほとんどないため、自分で早期発見することは難しい病気ですが、健診においては、他のがんよりも比較的に見つけやすく、根治も期待できるがんです。積極的に健診を受ける事をお勧めしています。



実践で活用できる内容を盛り込んだ講義の様子。



わかりやすい説明に熱心に耳を傾ける参加者ら。

介護老人保健施設 **シルバーエイト**

平成28年度
第一回
**シルバーエイト
家族介護教室**

7月13日にシルバーエイトにて家族介護教室を開催いたしました。
シルバーエイトでは地域の皆様のために、よりよい暮らしのお手伝いができればと、年に数回介護教室を開いています。
今年度一回目は「今日からできる負担のかからない介護方法」実践編」として、公立多良

木病院の後藤百合子看護師を講師に迎え、主に排泄に関することについてお話していただきました。
後藤看護師は、楽しく、わかりやすくをモットーに病棟や出前講座で在宅生活の支援に積極的に取り組まれています。
一時間という短い時間でしたが約30名の地域の皆様が参加され、「実践を踏まえた内容でわかりやすかった」「楽しく聞くことができた」などの感想をいただきました。
シルバーエイトでは、今後も地域の方々に介護に関する情報をお伝えし、心身ともに介護負担の軽減に繋がるような教室を開催させていただきます。

お問い合わせ **(0966)42-5288**

脳梗塞と 予防、 生活習慣

槻木診療所長兼内科医師
河原 駿 Shun Kawahara

Profile

【所属学会】

日本内科学会

日本プライマリ・ケア連合学会



「脳梗塞かなと思ったらすぐに救急車を！」

写楽の浮世絵が登場するACジャパン日本脳卒中協会支援キャンペーンのCMを皆さん覚えていきますでしょうか。「顔の片側がゆがむ」「片方の手に力が入らない」「ろれつがまわらない」といった症状はいずれも実際に脳梗塞で目にする症状の一つです。

一般にいわれる脳卒中とは脳血管障害を指し、血管がつまる「脳梗塞」、血管が破れる「脳出血」、脳の表面でくも膜と軟膜の間で出血する「くも膜下出血」の3つに大きく分類されます。これらが原因で脳の動脈が詰まったり破れたりすることにより脳組織に必要な栄養や酸素が十分に行き届かないことで「顔の片側がゆがむ」「片方の手に

力が入らない」「ろれつがまわらない」などの症状を引き起こします。障害される脳の場所や範囲によって症状の程度や残される障害は変わってきます。

冒頭にあげたセリフが示すように、脳梗塞は発症から治療開始までの時間が、損なわれた機能の回復に大きな影響を与えます。症状が軽いものでも入院治療が必要です。症状の進行や再発の危険性があります。脳梗塞の症状が疑われたらなるべく早く病院を受診しましょう。

発症を予防することも大切です。

脳卒中は日本人の死亡原因の第4位であり、寝たきりの原因となる病気の第1位となっています。脳卒中の多くが、ある日突然発症することが特徴的です

が、血管自体の異常は何年以上前から実は始まっています。

血管の異常である動脈硬化は加齢が最大の原因であります
が、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」といった生活習慣病は動脈硬化の進行を加速させ脳卒中の危険因子となる病気です。

また、「心房細動」といった不整脈も脳梗塞の危険因子になります。ご家族に脳卒中の方がおられる方も注意が必要です。

脳卒中の予防には、危険因子となるこれらの病気の治療とともに、多量飲酒・喫煙・運動不足・肥満といった生活習慣を見直し、適度な飲酒や禁煙、食事の際は塩分や脂肪分を控え野菜を摂取する、体力に合った運動習慣をつけるといった健康的な生活を送ることが大切でしょう。

知っ得!!

リハビリ豆知識

vol.3

主任理学療法士 立山信吾

作業療法士って何？

作業療法士は

Occupational therapist(OT)と呼ばれ、当病院に2名、併設のシルバークリエイトに2名が勤務しています。

身体または精神に障害のある方、またはそれが予測される方に対し、その主体的な生活の獲得を図るため、諸機能の回復、維持及び開発を促す作業活動を用いて、治療や援助を行います。

作業(Occupation)とは「その人固有の、心の占める、専念している、従事している作業」という意味があり、日常生活動作や家事や仕事、趣味や余暇活動、退院後の住環境や福祉用具の助言など生活全般の行為全てを治療対象としています。

作業療法士は病院等に勤める身体障害分野、児童福祉施設や重度心身障害児施設等に勤める発達障害の分野、精神病院等に勤める精神障害分野、介護老人保健施設等に勤める老年期障害の分野があり、対象者の生活が再建できるよう支援しています。

旬の味覚で、美味しく元気に

〈管理栄養士／唐津杏奈〉

「ゴーヤ」

ゴーヤは沖縄野菜の王様で、疲労回復効果に優れたビタミンCを豊富に含んだ食材です。

夏バテ知らずの特効野菜としても重宝されていますが、捨ててしまいがちなワタにも果肉の1.7倍のビタミンCが含まれています。

今回は、ワタと種をまるごと食べられる天ぷらと、生のゴーヤのビタミンCをそのまま摂取できるようジュースにしてみました。

ゴーヤを食べてこの夏を乗り切りましょう！



まるごとゴーヤの天ぷら

【材料(4人分)】

ゴーヤ(中サイズ):1本(200g)

衣
薄力粉:100g
卵:1個(50g)
冷水:80cc
塩:ひとつまみ

揚げ油

塩(食べる時):適量

【作り方】

- 1.衣の材料をまぜあわせる。
- 2.ゴーヤはワタや種を取らずに8mm幅の輪切りにする。
- 3.衣をしっかりとからめたゴーヤを180℃の油できつね色になるまで揚げる。

ゴーヤとリンゴのジュース

【材料(1人分)】

ゴーヤ(中サイズ):
1/4本(50g)
りんごジュース:150cc
レモン汁:小さじ1(5g)
はちみつ:小さじ1/2(3g)

【作り方】

- 1.ゴーヤはワタと種を除き、薄切りにする。
- 2.1とその他の材料をすべてミキサーにかける。

〈1人あたりの栄養素〉エネルギー:205kcal／たんぱく質:4.0g／脂質:10.8g／炭水化物:21.0g／食物繊維:2.0g／ビタミンC:38mg／塩分:1.2g

〈1人あたりの栄養素〉エネルギー:84kcal／たんぱく質:0.8g／脂質:0.3g／炭水化物:21.5g／食物繊維:1.3g／ビタミンC:43mg

地域を元気に、健やかに

地域を支える 医療機関

第8回は「東病院」の東先生にお話をうかがいました。



東病院
Higashi Hospital

住所／あさぎり町岡原北946

電話／0966-45-5711

診療科目／内科・小児科・呼吸器科

リウマチ科・胃腸科

理学診療科(リハビリテーション)

ホームページ／<http://higashi-hp.com>

あさぎり町岡原北で開業している東です。

公立多良木病院には、いつも大変お世話になっております。我々の後方病院として頼りにしています。

今日は、最近取り組んでいることを紹介してみようと思います。

当院かかりつけの患者さんで通院困難な方に対しては、定期的な訪問診療を実施しており、訪問看護ステーション、通所リハビリテーション、ケアマネージャーと協働して在宅医療に努力しています。

また、病棟の最近の特徴としては、末期がんの方の入院が増えており、疼痛対策に様々なモルヒネ製剤を使用しターミナルケアも行っております。

公立多良木病院との連携は重要です。昨年9月より在宅復帰機能を有する施設基準の承認をうけ、転院先としてより一層貢献できることになりました。在宅復帰率、病床回転率、そして感染防止対策Ⅱの基準クリアなど、今後も公立多良木病院との連携を強化し地域に貢献していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

院長 東 敏寛

Go for a walk

ゆのまえ

湯前のぶどう

夏の終わりに秋にかけて、収穫の最盛期を迎えるぶどう。球磨郡内でもとりわけ生産者さんたちが、ぶどう栽培に力を入れているのが湯前町です。町でぶどうが栽培されるようになったのは、今から五十年以上も前のこと。当時、桃の栽培農家が、より商品価値の高い作物への転換をと、ぶどう作りを始めたのを機に、地域でぶどう栽培が広がっていきました。

この人吉球磨地方は雨が多く、露地栽培が主流だった当初は天候による被害などで栽培を諦める農家も多かったといえます。

生産者たちが心血を注ぐ努力を重ね、栽培技術の進歩に後押しされ、ぶどう作りは湯前の町に定着しました。現在町内のぶどう栽培農家は10戸ほど。なかでも、多くのぶどう園が点在しているのが野中田地区です。

園内を覗くと、大人の背丈ほどの棚にぶら下がったぶどうたちが遥か彼方まで。その一房一房にはぶっくり張りのある丸い粒がびっしりと実り、豊かな重量感が伝わってくるようです。

ぶどうと言えば文字通りぶどう色の巨峰やピオーネなどの品種がなじみですが、近年人気を集めているのが若草色をしたマスカットや瀬戸ジャイアンツなど。品種改良などで高糖度のものや皮ごと食べられるものも増えています。

今では球磨郡を代表するぶどう産地となった湯前町。8月には恒例のぶどう祭りが開催されます。



Taragi Asagiri Yunomae Mizukami

まちむら散歩

地域 情報

【多良木町】 糸びす夏祭り 8月17日(水)／第8回球磨川音楽祭 9月13日(火)
【湯前町】 湯前ぶどう祭り 8月20日(土)
【あさぎり町】 ぎゃんぎゃん笑祭(わっさい)！あさぎり町 8月21日(日)
【人吉球磨】 相良三十三観音めぐり秋の一斉開帳 9月19日(月)～9月25日(日)

病院からのお知らせ

●議会臨時会報告

平成28年第2回臨時会は、あさぎり町議の選挙後、初めての議会ということで6月2日に招集され、会期1日で開催されました。

今回は、改選に伴い、新たにあさぎり町から5名が病院企業団議員となり、空席であった副議長にあさぎり町選出の奥田公人議員が指名推薦で当選されました。また議会運営委員においてはあさぎり町より、久保尚人議員、小見田和行議員が選任されました。



議案につきましては、平成28年度球磨郡公立多良木病院企業団事業、介護老人保健施設事業及び総合健診センター事業会計補正予算(第1号)の専決処分について承認を求める件、1件を慎重に審議し承認されました。

●合同慰霊祭

平成27年6月から平成28年5月までに当院または在宅でお看取りをさせていただいた226名の方々の御霊に対し平成28年7月14日(木)午後2時より、当院2階講堂にて、『合同慰霊祭』を執り行いました。今年は45名の御遺族の方々をはじめ構成町村長、病院議会議長の方々にもご参列いただき、お亡くなりになられた患者様に、深い哀悼の意を捧げました。



祭壇に向かい「追悼の辞」を捧げる大島茂樹企業長。企業団を代表し亡くなられた患者様に哀悼の意を。

恒星リレーエッセー



リハビリテーション部技士長
濱田 剛

私のストレス発散法は、お酒を飲みながら、お笑い番組や落語を聞くことです。噺家さんの独演会に行ったり、DVDなどよく見っていますが、特に日曜夕方笑点の笑点は欠かさず見ています。最近、司会の歌丸さんが引退され、昇太さんが新司会者に抜擢されましたが、今までと違った解答者とのやり取りで、とても新鮮で良い感じに世代交代出来たのではないかと思います。噺家さんの頭の回転の速さや、うまい切り返しなど、とても心地よく、自分にはないものにあこがれを感じながら、ちびちびとおいしいお酒を頂いています。我々の職種は、治療・練習によって家庭復帰や社会復帰のお手伝いをする仕事ですが、辛い闘病生活の中で、少しでも笑顔でリハビリをして頂けるよう心がけ、患者様に接しています。

次は、お酒を飲むととにかく明るい、総務課長的那須さんへバトンをお渡します。

●人事異動に関するお知らせ

よろしく願います。

〈採用職員〉

- ◇外科医師 塚本 雅代(7月1日付)
- ◇研修医 山田 香 (7月1日付)
- ◇研修医 松田 圭史(8月1日付)
- ◇臨床検査技師 古川美沙都(8月1日付)

〈退職職員〉

- ◇理学療法士 穴見 豪 (6月30日付)
- ◇看護師 田口 ゆい子(6月30日付)
- ◇研修医 山田 香 (7月31日付)
- ◇看護師 那須 ひとみ(7月31日付)

お世話になりました。

基本理念

地域中核病院として質の高い包括的医療を提供することにより、住民の皆様信頼される病院を目指します。

基本方針

- ・地域住民の健康増進
- ・患者中心の納得診療
- ・地域に開かれた病院
- ・へき地医療の充実
- ・24時間救急体制
- ・健全経営

患者さんの権利

- ・患者さんは皆平等に安全で最善の医療を受ける権利があります。
- ・患者さんは医療機関を自由に選べる権利があります。
- ・患者さんは受ける医療を自ら決定する権利があります。
- ・患者さんは自らに関する情報を知る権利があります。
- ・患者さんはプライバシーが護られ個人の尊厳が保たれる権利があります。

看護理念

私たちは看護師としての責任を自覚し、患者さん中心の看護を提供します。

1. 患者さんの安全・安楽に努め、優しさと思いやりのある看護を提供します。
2. 患者さんご家族の権利を尊重した看護を提供します。
3. 看護の質の向上を目指し、自己研鑽に努めます。



**球磨郡公立
多良木病院企業団**
TEL0966-42-2560

■総合健診センターコスモ
TEL0966-42-2410

■介護老人保健施設シルバーエイト
TEL0966-42-5288

■上球磨地域包括支援センター
TEL0966-42-6006

■居宅介護支援事業所
TEL0966-42-2560(内線810)

■在宅医療センター
訪問看護ステーション「たいよう」
TEL0966-42-3301

■病児・病後児保育施設「ホッと館」
TEL0966-42-2828

診療科受付時間(2016年8月～9月)

[午前 / 8:20～11:00]

診療科	医師	月	火	水	木	金	土
内科総合診療科	常勤	○	○	○	○	○	—
漢方内科外来 ※完全予約制	常勤	○		○(午後)	○(午後)		—
循環器科	非常勤	○		○		○	—
呼吸器科	非常勤	○	○	○	○		—
総合診療科	常勤		○		○		—
心臓血管外科	非常勤	第1・3・5					—
消化器科	常勤	○	○	○	○	○	—
肝臓病外来	非常勤					第1	第3
外科	常勤	○	○	○	○	○	—
整形外科	常勤	○	○	○	○	○	—
脳神経外科	非常勤				○		—
産婦人科	常勤	○		○	○	○	—
小児科 0966-42-2596	常勤	○	○	○	○	○	—
泌尿器科	常勤	○	○		○	○	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○			○		—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—

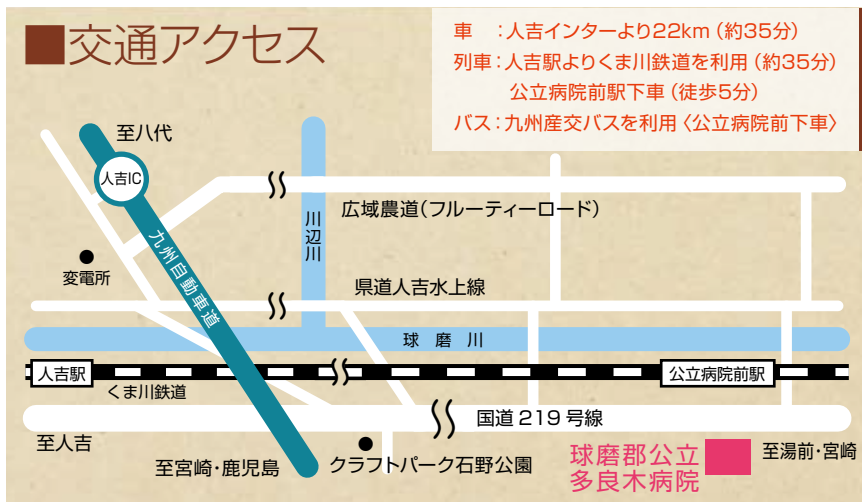
*総合診療科の午後(毎週火曜日)の受付時間は13:30～15:00です。

*漢方内科外来は完全予約制です。

予約については内科外来(内線108)13:30～17:00まで。

*歯科・小児科は午後も受け付けます。

交通アクセス



編集後記

毎日、暑いですね。高温多湿になるこの季節、熱中症の危険も高くなってきます。体調を崩しやすい頃となりますので、十分にお気を付けください。私事ですが、先日、子供に連れられて、散歩に出掛けました。「こんな暑いのに!？」という声が聞こえてきそうですね。お察しの通り、強い日差しと路面からの熱気にかけて、途中、木陰に立ち寄りました。すると、意外にも涼しい風を感じながら、冷たい飲み物を囲んで休憩することができました。木陰で涼しさを感じるのには葉に蓄えられた水分が蒸発するときに周りの熱を吸収するからだと言われています。ときにはエアコンの効いた部屋から飛び出して、木陰で自然の涼しさを感じてみるのもいいものです。

