



てらおか Medical クォーターリー

2008.8発行
寺岡記念病院情報誌
Vol.22

TERAOKA MEDICAL QUARTERLY

INDEX

下肢整形外科手術後の深部静脈血栓症・肺血栓塞栓症の予防について.....	P2
睡眠衛生と睡眠薬.....	P3
高額療養費制度について/限度額適用認定証制度について.....	P4・5
看護の日・近隣高校生対象の一日体験.....	P6・7
紫外線のダメージから目を守るためには.....	P8
夏バテをぶっとばせ!!.....	P9
七夕祭り.....	P10
2008年カレンダー.....	P11
外来診療表.....	P12



医療法人社団陽正会

寺岡記念病院

〒729-3103 広島県福山市新市町新市37
TEL0847-52-3140 E-mail:info@teraoka-hosp.jp

<http://www.teraoka-hosp.jp/>

下肢整形外科手術後の 深部静脈血栓症・ 肺血栓塞栓症の予防について



整形外科
医長 織田 道広

原因

深部静脈血栓症は下肢の深部静脈（足の奥深くある静脈）にできる血液の塊で、原因として

- ① 血液の流れが遅くなる
- ② 血液が固まりやすくなる
- ③ 静脈が損傷する、などがあります。

手術・長期臥床・肥満などが危険因子といわれています。ごく稀ですが、この血栓が肺動脈まで飛び、肺血栓塞栓症を引き起こします。

重篤な肺血栓塞栓症が生じた場合には、呼吸困難・胸痛などの症状が出現し、突然死することがありますので、予防が大切になります。

エコノミークラス症候群

旅行中（特に飛行機の中）に起こる深部静脈血栓症に伴った急性肺血栓塞栓症をエコノミークラス症候群といいます。別名、旅行者血栓症あるいはロングフライト血栓症ともいわれています。予防には、脱水を起こさないよう、適量の水を取ることが大事ですが、ビールなどのアルコール飲料や、緑茶・紅茶・コーヒー・などカフェインを含む飲み物は、利尿作用があり脱水を引き起こすことがあるので避けたほうがよ

いです。また1時間に1回は離席して足を動かすことをお勧めします。

予防

下肢、特に大腿骨頸部骨折などの股関節周囲部の手術後は、静脈血栓をきたしやすいといわれています。そこで、肺血栓塞栓症をきたさないためには、深部静脈血栓症の予防が重要となります。

予防法には、理学的予防法と薬物的予防法があり、静脈血栓症のリスクに応じて使い分けます。

(1) 理学的予防法

「下肢の自動運動」

下肢の挙上・マッサージ・下肢の他動運動なども一定の効果がありませんが、自分で足の指や足関節を動かすことが最も効果的であるといわれています。

「弾性ストッキング」

表面の静脈を圧迫し、血液の流れを少なくします。深部の静脈は圧迫しませんが、深部静脈の血流は増加し、血液のうっ滞を減少させ、血栓を防ぐ効果があります。



寺岡記念病院整形外科

医長 織田道広

(2) 薬物的予防法

「機械による間欠的空気圧迫法」能動的に静脈還流を促しますので、弾性ストッキングより高い効果があります。原則として、血栓が存在していない状態が望ましく、受傷直後から使用します。

近年、術後の静脈血栓塞栓症の発症抑制として抗凝固薬の「合成Xa阻害薬」と「低分子量ヘパリン」が使用可能となりました。しかし、出血のリスクもありますので、血栓症リスクとのバランスを考慮して使用します。

睡眠衛生と睡眠薬

睡眠衛生

睡眠に影響を与える生活習慣や環境要因をまとめて睡眠衛生といいます。就寝前のコーヒーや激しい運動などは睡眠にとって望ましい生活習慣ではないですし、明るい部屋や騒がしい場所は睡眠環境としては不適切です。不眠症は「適切な環境下でも眠れないこと」を前提とし、不眠症治療は睡眠環境を適切なものに整えることから始まります。また、睡眠衛生を整えることで、薬物療法の効果を最大限引き出すことができます。睡眠衛生が不適切なままだと、薬をきちんと服用していても望ましい効果が得られず、逆に睡眠への焦りや不安が高じて不眠の慢性化や重症化につながる恐れがあります。症状が深刻化する前にできるだけ早く生活習慣や睡眠環境の改善を図ることが大切です。



睡眠薬

現在主に用いられている睡眠薬はベンゾジアゼピン (BZ) 受容体に作用するBZ系と非BZ系の睡眠薬で、かつて使用されていたバルビツール酸系の睡眠薬とは異なり、耐性や依存性が弱く、また臨床用量と中毒用量との間に相当の開きがあるため、安全性の高い薬物となっています。

不眠症治療では、安定した睡眠を一定期間にわたって維持することが重要です。早めに薬を中止すると、反跳性不眠(睡眠薬を中止したときに、不眠という形で現れる離脱症状の一種)の症状が現れることがあるので、焦らずに待つことも不眠治療の一部といえます。

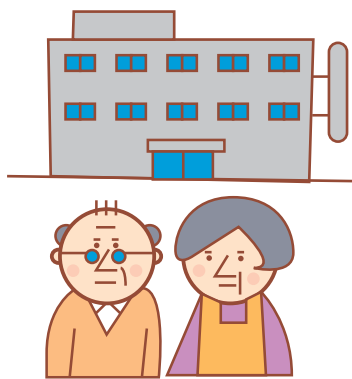
離脱方法

離脱方法としては漸減法や、隔日法が用いられます。漸減法は睡眠薬の用量を、2週か4週おきに $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{4}$ と徐々に減量します。減量により再び不眠が出現すればその前の用量に戻します。隔日法は、一定量まで減量できたら、睡眠薬を服用しない日を設けてそれをだんだんと増やして中止にもっていきます。こちらも2週か4週おきに、服用しない日を増やしていき、再び不眠が出現すればその前の用量に戻します。どちらにしても、ご自身の判断で、薬を飲んだり飲まなかったりすると、副作用の点から望ましくありませんし、薬の減量・中止を難しくする一因となります。焦らずに医師の指示に従って服用を続けることが、不眠を治す近道ですので、睡眠衛生を整え、正しく睡眠薬を服用しましょう。



薬剤科

高額療養費制度について



同一世帯で同一月に受診した医療機関の自己負担額が、それぞれ21,000円を超えた場合。

長期入院したり、治療が長引く場合には、医療費の自己負担額が高額となります。そのため家計の負担を軽減できるように、一定の金額（自己負担限度額）を超えた部分が払い戻される高額療養費制度があります。ただし、保険外併用療養費の差額部分（室料など）や入院時食事療養費、入院時生活療養費の自己負担額は対象になりません。

また、高額療養費の自己負担限度額に達しない場合であっても、同一月に同一世帯で21,000円以上超えるものが2件以上生じたとき



同一人物が同一月に複数の医療機関を受診し、それぞれの自己負担額が21,000円を超えた場合。

は、これらを合算して自己負担限度額を超えた金額が支給されます。同一人が同一月に2つ以上の医療機関にかかり、それぞれ21,000円以上になった場合も同様です。（70歳の方がいる世帯では算定方法が異なります。）

なお、同一世帯で1年間（直近12か月）に3回以上高額療養費の支給を受けている場合は、4回目からは自己負担限度額が変わります。（多数該当）

70才未満の方の場合

1ヶ月の自己負担限度額は世帯の所得に応じて表のようになります。

所得区分	自己負担限度額	4回目以降
上位所得者	150,000円＋（総医療費－500,000円）×1%	83,400円
一般	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%	44,400円
市町村民税非課税世帯	35,400円	24,600円

[注]上位所得者とは国民健康保険では基礎控除後の総所得金額が600万円を超える世帯。政府管掌健康保険等は標準報酬月額が53万円以上の被保険者、被扶養者。

○過去1年間に3回以上高額療養費の払い戻しを受けている場合、4回目以降の自己負担は上記の金額に軽減されます。

○加入している健康保険に高額療養費支給申請書用紙がありますので、それぞれの窓口に申請してください。

70才以上の方の場合

70才以上の方は医療費の自己負担割合が所得に応じて1割又は3割負担になります。

※1ヶ月の自己負担限度額が決められており、所得に応じて表のようになります。

		外来く個人ごと	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者（3割負担）		44,400円	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1% 【4回目以降44,400円】
一般（1割負担）		12,000円	44,400円
住民税 非課税世帯 （1割負担）	低所得 者区分II	8,000円	24,600円
	低所得 者区分I		15,000円

[注]

- ・現役並み所得者とは、同一世帯に課税所得が145万円以上の70歳以上の被保険者がいる方。
 - ・低所得IIとは、世帯全員が住民税非課税の方。
 - ・低所得Iとは、世帯全員が住民税非課税で、その世帯員の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円とする）を差し引いたときに0円となる方。
- ※後期高齢者医療制度の創設・移行に伴って経過措置が設けられていますので、詳細は各保険者にお問合せください。

申請を希望される方は、入院前もしくは、入院後早めの手続きをお勧めします。

70歳未満の方の入院費用に限っては、あらかじめ健康保険に申請すると「限度額適用認定証」が発行され、医療機関に入院されたときの1月の窓口負担が、高額療養費制度の自己負担限度額にとどめられます。限度額適用認定証を医療機関の窓口に提示すると、窓口での負担は一定額だけになり、「高額療養費」の立て替えの必要がなくなります。但し、保険外併用療養費の差額部分（室料など）や入院時食事療養費、入院時生活療養費の自己負担額など、保険診療外経費は高額療養費の支給対象に含まれません。

※70歳以上の方については、既にご同様の取扱いが行われています。

※医療機関の窓口で支払う限度額は、患者の方の所得区分に応じて異なります。

※暦月ごと、医療機関ごとの計算になります。また、窓口提出された月より適用になります。

限度額適用認定証 制度について

高額療養費の請求、限度額適用認定証の申請の窓口

健康保険の種類	申請窓口
国民健康保険	市町村の国民健康保険係
政府管掌・船員保険	管轄の社会保険事務所
組合健康保険	各健康保険組合
共済組合健康保険	各共済組合

ご不明な点がございましたら、1階 総合受付まで

5月12日は 「看護の日」

「看護の心をみんなの心に」をテーマに平成3年に制定されました。看護の心(思いやる心)を広く国民が分かち合うことが大切です。当院でも当時より行事を行っています。

**5月10日(土)玄関ホールで
イベントを行いました。**

◎テーマ:あなたの体は大丈夫ですか?

生活習慣病を見直しませんか?

血糖、測定、血圧測定、腹囲測定、健康相談、栄養相談、介護相談、リハビリ相談、介護用品の展示、正しい手洗いの体験など多くの参加がありました。



看護部長 甲斐みどり

看護部は目標管理を始めて2年目です。目標を文章にすることで、成果が目に見え、達成感や喜びにつながり、また、看護部が一体になり、同じ目標に進んでいることが実感できました。ただし成果が出る、出ないは上司の支援で決まります。成果を出して看護の質が高まるように、今年も前進します。個人目標の一部を紹介します。

看護部の理念

私達は患者様を尊重し、
心のこもった看護を提供します。

江本和子(採用2年)

- 1、検査の目的、手順、看護を理解し、患者様に安全で苦痛がない様実践する。
- 2、褥瘡委員として知識を深め、適切な褥瘡管理をする。

- (1) 院外研修に参加し、知識を深める。
- (2) 根拠に基づいた褥瘡処置をする。

柴倉博文(採用5年)

- 1、ICT委員として、H21年2月の感染学会で発表する。
- 2、看護師資格取得のため、進学できるよう自己学習をする。

小川智穂子(採用9年)

- 1、コミュニケーション力をアップする。
- (1) 受け持ち患者様に、毎日10分間会話する時間を持つ。
- (2) スタッフと情報交換できる時間を積極的に持つ。
- (3) セミナーへの参加。看護雑誌の講読により知識を深める。

近隣高校生対象の

「二日看護体験」を行いました。

5月12日(月)～14日(水)近隣高校生対象の「二日看護体験」を行いました。

26名の参加がありました。午前中は病棟で看護体験、午後は検査室、救急処置室、レントゲン室など見学をしました。

「ますます医療関係の職業を目指したいと思った」「体力面でも、精神面でも強くなりたいといけないと思った」「思いやりの心は常に持っていたい」など多くの感想がありました。

輝け★未来の
看護師たち



2、患者様の希望を取り入れたケアを提供する。

(1) 何か希望はございますか?と声掛けをする。

(2) 患者様の気持ちを理解し、ケアに取り入れる。

金高律子(看護補助者)(採用11年)

1、配膳時に指差し呼称を100%実施する。

(1) ベッドネームで指差し確認をし、配膳間違いをしない。

(2) デイルームに出る時、ベッドネームを付ける。

2、接遇意識を高める。

(1) 相手を見て挨拶する。

(2) 相手を尊重した言葉使い、態度で接する。
(参ります、お待たせしました)

看護師を目指している皆様へ

寺岡記念病院奨学金制度のご案内

看護師を目指し、看護学校に在学されています生さんに、奨学金制度を運用しています。

1、対象…これから進学し看護師の資格を取得する人

貸付額…月額5万円(ご相談により協議いたします。)

返済…当院の勤務3年以上で返済免除

(4年制大学の場合は勤務4年以上)

2、対象…准看護師の資格があり、

看護学校に進学する人

貸付額…全額支給

返済…当院の勤務3年以上で返済免除

◎詳細・問合せ先…

寺岡記念病院 総務課

電話(0847)523140



紫外線のダメージから 目を守るためには？

★目の健康維持に
有効な主な
栄養素と食品例

●栄養素

アントシアニン

●効能・特徴

目の疲れや知覚機能の改善に働く色素成分。網膜にある視覚情報を伝える蛋白質、ロドプシンを活性化し、その再合成を助ける。

●含まれる食品

ブルーベリー、カシス



紫外線は皮膚だけでなく、目にも害を及ぼすといわれています。角膜の上皮細胞が炎症を起こし、異物感や痛みを感じる雪目症がその代表例ですが、白内障を患う危険性もあります。目がくらむほどの眩しさを感じたり、急に視力が落ちたと自覚したら要注意です。

紫外線対策としては、外出する時は日傘をさしたり、つばの広い帽子をかぶったり、サングラスを着用したりしてみましょう。もちろん食事対策も大切です。活性酸素を除去するルテインを多く含む緑黄色野菜やドコサヘキサエン酸を含む魚など日頃から摂取するよう心がけましょう。

管理栄養士 渡辺久子

●栄養素

ルテイン

●効能・特徴

活性酸素を中和する抗酸化作用のある色素成分。網膜を光の酸化から守る。

●含まれる食品

ほうれん草、ブロッコリー、レタス

●栄養素

ゼアキサンチン

●効能・特徴

活性酸素を中和する抗酸化作用のある色素成分。網膜を保護し、加齢による眼病を防ぐ。

●含まれる食品

ほうれん草、ブロッコリー、卵黄



●栄養素

ドコサヘキサエン酸(DHA)

●効能・特徴

活性酸素の発生を抑制する不飽和脂肪酸。網膜、神経、血管を柔軟にし、視力回復に働く。

●含まれる食品

さば、さんま、ぶり、まぐろ、うなぎ



●栄養素

ビタミンA/ベータカロチン

●効能・特徴

抗酸化物質として重要なビタミン。夜間視力の維持、粘膜機能の維持を助ける。

●含まれる食品

いくら、ししゃも、かぼちゃ、にんじん

夏バテをぶっとばせ!!

夏バテの原因

(1) 体内の水分とミネラルの不足

夏になると気温が上昇し体温も上がる為、身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし汗は、体内の水分と一緒に、身体に必要なミネラル分も体外へ排出し、体調に異常を生らせてしまいます。

(2) 暑さによる消化機能の低下、栄養不足

暑いと胃の消化機能が低下し、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、身体に必要な栄養素が不足し、夏バテの症状が出やすくなります。

(3) 暑さと冷房による冷えの繰り返し

冷房が効いた室内から、暑い屋外へ出ると、めまいを感じる。これは体温を調節する自律神経が、気温の変化に対応しきれず、自律神経失調症をおこしている可能性が考えられます。上手に体温を調節するため、室温と外気の温度差を5度以内にし、適度の水分補給を心がける必要があります。



夏バテ予防

グリコーゲンと脂肪を筋肉細胞中に蓄えよう!

筋肉には短距離走のような瞬発力に関係する速筋とスタミナに関係する遅筋があります。遅筋で運動する代表的なアスリートはマラソン選手です。マラソン選手のような筋肉(遅筋)を持てば、夏バテしにくい体の持ち主になります。マラソンランナーと我々の筋肉には、違いがあります。実はマラソンランナーや日常的にトレーニングを行っている人は、筋肉細胞中に熱源となる物質を多く蓄えています。一つがグリコーゲン、もう一つが中性脂肪です。グリコーゲンと脂肪を筋肉中に多く蓄えると、マラソンランナーのようなスタミナがある筋肉という事になります。

.....おすすめの運動.....

ウォーキングや自転車などの有酸素運動が汗をかいて、熱を体外に放出できるのでお勧め。特に、お勧めしたいのが、早起き食後ウォーキングです。夏バテ予防・ダイエット・日焼け防止にも最適!! 日中・夜間の運動は、脱水症によりかえって体調を崩す危険があります。最低温度になるのは、日の出時間です。早起きして、食事を摂り、ウォーキングをしましょう。運動により、汗をかくことで筋肉の中の乳酸など疲労物質も排出でき、血流もよくなってきて、胃腸も働くようになります。



夏にかく汗は体温調節の為に、エネルギー消費とは違います。水分・栄養補給をしっかりとしながら、涼しい時間帯に積極的に運動を行い、夏バテをぶっとばして下さい!

リハビリ 理学療法士 滝宮大地

寺岡記念病院 七夕祭り

七夕祭りは、江戸時代になって、無病息災や商売繁盛、技芸の上達などを願う飾りを笹竹につける風習が庶民に広まったそうです。



左側が子供達の
笹の葉です。



いろいろな
願い事が
ありました。



正面玄関横の
待合室に
飾り付け
しました。



皆さん、七夕の笹飾りを見て頂けましたか？
それぞれの思いを書いた短冊を拝見させて頂いて、思わずエールを送りたいような願いも多く、また「うん、うん、私も」と同感出来る願いもあり皆さんはどんな思いで見られたのかなと思いました。患者様は勿論、家族の方の協力も得られて完成した笹飾りでした。また職員も多くの方の協力を頂いたことも大変嬉しい事で、職員間の横のつながり(=連携)も十分取れることが確認できた行事でした。一つでも多くの方の願いが叶えられますようにコミュニティチームも祈っています。

中村副看護部長

病院の託児所でも
七夕祭が行われました。



2008年 寺岡記念病院カレンダー



日曜日・祝日以外の休診日

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2009年寺岡記念病院カレンダー

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休診日のご案内

- ① 日曜日・祝日
- ② 年末年始(12月31日・1月1日・2日・3日)

外来診療受付時間

[平 日] 午前8:30～11:30
[土曜日] 午前8:30～11:00

寺岡記念病院 外来診療表

2008.8.1現在

診察室		月	火	水	木	金	土
内科	1診	松本 寛	武田 昌	堀口 繁	武田 昌	歳森 淳一 (肝臓)	武田 昌
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功	松本 寛
	3診	西森 久和 (血液)	西森 久和	竹原 幸人	大橋 圭明	大橋 圭明	福田 真治
	4診					竹原 幸人	
	初診	高野 聡		福田 真治	高野 聡		
	専門外来					中村 重信 ^(月2回) (パーキンソン)	槇野博史 ^(月1回) (腎疾患)
	専門外来	前島 洋平 (糖尿病)	中川 晃志 (循環器)		武田 昌 (アスベスト)	歳森 淳一 (肝臓)	岩崎良章 ^(月2回) (肝臓)
脳神経外科	1診	寺岡 暉 理事長	寺岡 暉 理事長	寺岡 暉 理事長	寺岡 暉 理事長		寺岡 暉 理事長
	2診	竹信 敦充	竹信 敦充	横須賀 純一	鳥取大	竹信 敦充	東京大
	3診	横須賀 純一	田中 健太郎	東京大	竹信 敦充	田中 健太郎	吉岡 眞澄
	専門外来		東京大	東京大			竹信 敦充 ^(月2回) (頭痛)
	専門外来	山下 拓史 (脳神経内科)		脳健診		脳健診	
外科	1診	小橋 雄一	吉富 誠二	小橋 雄一	吉富 誠二	小橋 雄一	吉富 誠二
	2診	岡山大	小橋 雄一	吉富 誠二	小橋 雄一	吉富 誠二	
	専門外来		大島 祐 (心臓血管)				
整形外科	1診	小坂 義樹	織田 道広	小坂 義樹	織田 道広	小坂 義樹	織田 道広
	専門外来			小坂 義樹 (小児整形)			
	専門外来			植村 享裕 (形成外科)			
泌尿器科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

外来診療受付時間

[平 日] 午前8:30～11:30
[土曜日] 午前8:30～11:00

地域医療連携室

外来・入院紹介

TEL.0847-40-3656 FAX.0847-40-3657
CT・MRI検査予約 TEL.0847-51-8045

寺岡記念病院

TEL.0847-52-3140(代) FAX.0847-52-2705

編集後記



竹笹の色とりどりの七夕飾りに、夏の訪れを感じる季節になりましたがみなさんはいかに過ごすごですか。このたび当院では患者さま、職員のみなさんに短冊に願い事を書いていただき正面玄関前に七夕の飾り付けを行ったところ、外来にこられた患者さま、家族の皆様から「季節が感じられて良い」などの温かい言葉を頂きました。季節を感じながら生きるということは大切なことで入院生活においては特に重要な意味を持つと思っています。今後当院では年間を通して様々な行事を行っていききたいと思っていますので皆様のご協力を宜しくお願いいたします。

看護部 安部 雅志

専門外来

糖尿病	月	午後2:00～4:00 (予約制)
肝臓病	金	午前9:00～12:00 (予約制)
	土(月2回)	午前9:00～12:00 (予約制)
脳血管障害	火・水	午後2:00～4:00 (予約制)
小児整形外科	水	午後2:00～3:00
形成外科	水	午前9:00～12:00 (予約制)
心臓血管外科	火	午前9:00～12:00 (予約制)
循環器内科	火	午後3:00～4:00 (予約制)
脳健診	水・金	(予約制)
パーキンソン病	月(月2回)	午後2:00～4:00 (予約制)
頭痛	月(月2回)	午前9:00～12:00 (予約制)
腎臓病	月(月1回)	午前10:00～12:00 (予約制)
禁煙外来	火・木・土	午前9:00～11:30 (予約不要)
もの忘れ外来	月・火・水・木・土	午前11:00～ (予約制)
総合診療科	月・水・木・土	午前9:00～11:00 (予約不要)

寺岡記念病院理念

- 一、患者のニーズが第一優先。
- 二、患者の生命「生活」の質を高める医療を行う。
- 三、安全で快適な医療に向かって、常に療養環境改善を図る。
- 四、社会に開かれた医療を行う。
- 五、地域医療における役割を分担し、有機的関連医療を行う。