

蓮田病院広報

第21号 5・6月号

このたびの東日本
大震災により被災され
た方々、ご家族の皆さま
に心より
お見舞い申し上げます。
蓮田病院職員一同

日本はひとつ

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課
発行日：平成24年4月20日

蓮田病院理念

“思いやりのある やさしい医療”
“最新の高度医療”

5月病

産業医・労働衛生コンサルタント
山田 早百合



桜の季節は、入学、就職、新学期と新たなスタートを切るのにふさわしい。新入生、新職員としてお花見、歓迎会、オリエンテーションと一通りの行事が終わり、いよいよ新生活がスタートしてひと月、新緑の季節を迎えるころ、なぜか体調の不良で

休みがちになる新人たち・・・新しい環境への期待ややる気がありながら、それに適応できないことによる精神的な症状・・・抑うつ、無気力、疲労感、不眠などの症状を「5月病」と呼びます。

職域では、新しい環境に慣れるにつれて症状が改善する例もあるが、長期化すると「うつ病」を併発し職場復帰が困難になる事例もある。そのため、5月病対策も「職域のメンタルヘルスケア」の重要な課題の一つであると思います。

「労働者の心の健康の保持増進のための指針(厚労省、平成18年3月)」では、4つのケアの継続的実施が求められている。①心の不調はまず自らのストレス予防(セルフケア)が重要である。②職域の上司や先輩(管理監督者)には、職場環境の改善とともに適切な相談対応が求められる(ラインによるケア)。③産業看護師・保健師・産業医等の支援を積極的に活用したい(事業場内産業保健スタッフ等によるケア)。④うつ病、引きこもり等の症状が疑われる場合は、臨床心理士、心療内科医等事業場外の専門家(事業場外資源によるケア)の助言を早めに受けることをお勧めいたします。

4つのケアをうまく利用して、さわやかな「薫風」の季節を迎えて下さい。

健康寿命世界一の我が国の医療の現況



顕正会蓮田病院
理事長 前島 静顕



昨年3月11日の東日本大震災や数年来の世界規模の経済破綻により、将来への不安が増している昨今であります。私達は明るい未来を夢見て頑張らねばならないと思います。

特に健康管理面では日本人の平均寿命は世界のトップクラスであると同時に、WHOからの報告によると、健康寿命でも日本人が世界一であります。しかし私共医療に携わる中で感じる事は、改善すべき課題が非常に多い事です。①診療拒否や救急車のたらい廻しはなぜ増えているのか？またその対策は？②医師不足と言われて久しいがその原因は？またその対策は？③3時間3分診療の原因は？対策は？その他まだまだ多くの課題ありますが、これらの問題点につきコメント致します。①これは近年の医学教育の細分化・専門医志向にも大いに関係します。医療側も患者側も専門医を求めようになりました。内科でも外科でも消化器・循環器・呼吸器など細分化され、専門医のみが診療を担当する事になると同じ内科医、外科医でも専門外は診ない事になるのです。特に夜間帯となると、当直体制となると極く限られた人数の医師のみでは全科の診療は出来ない事になります。昔は一人の医師が何でも受け入れていた時代とは全く違ってきたのです。全科の患者様を受け入れるには全科の医師の当直が必要となりますが医療財源が到底確保出来ません。総合医を育成し、専門医と同等に尊重される社会全体の風潮が望まれます。②医師不足の認識は正しくないのです。全国の病院の勤務医不足と言うのが正しい認識です。勤務医の多くは、八時間労働は絶対不可能であり、定期的な当直、休日出勤、緊急対策など超ハードな毎日です。これが勤務医から開業へと向かう原因となる事がしばしばです。③多くの病院では外来診療は予約制ですが、30分で5～6名の予約が標準的ですが、最近の風潮でインフォームドコンセントが当たり前になりました。しかし、これの実践のためにどれだけ長い時間が費やされているか、そして結局詳細な説明が多くの場合いかに理解されていないかを、私共医療側も受ける患者様も知っておかねばならないと思います。

体調と向き合って



検診センター 保健師
藤田 舞



春になり、新しい生活を始められた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？新しい環境にも慣れ始めるこの時期に起こりやすいのが5月病です。新生活へ順応するため疲れや人間関係などのストレスを感じ、気分の落ち込みや無気力などを感じることもあります。

疲労やストレスの緩和には、まずは体をしっかりと休めることです。しっかりと睡眠・休養をとりましょう。また、運動をしたり、音楽を聴いたり、好きなことをして気分転換やリフレッシュをするのが良いでしょう。リラックス効果のあるハーブやアロマを使用するのもおすすめです。(カモミール、ラベンダー、ローズマリーなどがあります。)

食事もとても大切です。栄養をバランスよくとらないと、体調不良や気分がすぐれないなども起こってきます。野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、ストレスに対応する栄養素です。いつもの食事にサラダやフルーツを1品増やすなど、意識して多くとると良いでしょう。肉や魚、大豆製品などに含まれるビタミンB群や、小魚や牛乳に多く含まれるカルシウムは、神経疲労の軽減やイライラなどの興奮を鎮め精神を安定させる働きがあります。

疲れやストレスを感じたら、十分な休養と栄養を。食事や環境を工夫してリラックスを心がけましょう。

《ご存知ですか？「高額療養費」と「限度額適用認定証」》

病院に受診すると、窓口で一部負担金をお支払いになると思います。年齢や所得に応じて1割から3割の負担ですが、受けた医療行為によってはかなりの高額になります。

- ① そこで、一定額（＃1）以上支払の医療費（＃2）の払戻し（還付）を受ける制度が“**高額療養費**”制度です。患者様は、医療機関窓口で一度支払をしてから加入している健康保険の窓口へ申請。還付も申請からおおよそ3ヶ月くらいかかり、負担になっていました。
- ② 次に登場したのが“**限度額適用認定証**”制度です。今までは、一度支払っていた一定額を超える金額を、事前に申請（＃3）することで支払が一定上限額の範囲で済むようになります。入院前に、加入している健康保険の窓口へ申請し「認定証」を交付してもらいます。その認定証を医療機関の窓口へ提示すれば良いのです。一次的な負担も減りますし、申請から還付までのタイムロスもありません。但し、暦月単位でカウントされます。つまり、入院が月をまたいだ場合はそれぞれの月ごとに計算されますのでご注意ください！
- ③ お伝えしたいのは、“**限度額適用認定証**”が平成24年4月1日から外来通院にも範囲が広がったということです。入院と外来、医科と歯科は別扱いで一医療機関ごとの月単位となると、なかなか利用機会はないかと思いますが、入院して手術を受ける、外来で化学療法を受けられる等々絶対に利用するべきだと思います。私たち病院職員も、濃い医療により肉体的にダメージを受けられた患者様が、高額な医療費に負担を感じられているのではと気に掛けておりましたので、この制度によって救われた思いがいたします。因みに“**限度額適用認定証**”制度は調剤薬局でも使用できます。

蓮田病院 医事課係長 宇田 和宏

#1 一定額(自己負担限度額) 70歳未満の場合(同一月1ヵ月あたり)単位:円	
① 上位所得者 $150,000 + (\text{総医療費} - 500,000) \times 1\%$ 【83,400】 (標準報酬月額53万円以上)	
② 一般 $80,100 + (\text{総医療費} - 267,000) \times 1\%$ 【44,400】	
③ 低所得者 35,400 【24,600】 (住民税非課税世帯)	
	【 】は多数該当(直近1年間における4回目以降の自己負担限度額)
#2 医療費 治療にかかる負担金のことで、入院時食事療養の標準負担額や雑費は含まれません。	
#3 事前申請 ご加入の健康保険窓口へ「認定証の交付」を申請してください。	

蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成24年6月1日（金） 14：00～15：10
場所：蓮田病院C棟6階 談話室
内容：1. 狭心症・心筋梗塞の診断治療について
循環器内科医師（那須学）
2. 心疾患：病状で上手に選ぶ栄養素
管理栄養士（小山紀子）

参加費：無料

問い合わせ：蓮田病院 病診連携室 Tel 048-766-3660

編集後記

24年度がスタート致しましたが、蓮田病院広報誌も、統一標語の優→絆になりました。広報委員も新しく10名加わり、新たな気持ちで『絆』広報誌をお届け致します。本誌は出来るだけ一方通行にならない様に皆さまの貴重なご意見を取り入れ編集していきたいと思っております。本誌に取り上げて欲しいご希望の記事がございましたら、院内のご意見箱にご一筆をお願い致します。

広報副委員長 泉名 節子



4月新任医師のご紹介



整形外科
加藤 建

地域の皆さまのために
がんばります。



麻酔科 上田朋範

自衛隊を退職して赴任致しました。手術の前後に必ずお伺いしますのでよろしく願い致します。



臨床研修医 山邊義彬

大学時代は金沢で過ごしました。医師1年目として精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



臨床研修医 赤須雅文

この4月より社会人になりました。この4月より社会人になったのでこの研修医です。元気を取柄に頑張っていきますので宜しくお願い致します。