

すこやか

VOL. 64
2016.7

INDEX

神戸百年記念病院広報誌
kobe Century Memorial Hospital



当院は平成11年より(財)日本医療機能評価機構の認定を受けております。

日本医療機能評価機構

- 糖尿病チーム医療の取り組み
- 糖尿病教室 ~年間スケジュール~
- 夏この時期幼児に見られるはやり病
- 看護日誌
- 入院中の食事負担金が増えました!
- ご寄贈いただきました
- 医療相談●診療日カレンダー
- 名誉院長の眩ぎ●医師紹介
- お知らせコーナー●クイズ

糖尿病チーム医療の取り組み

～心の理解から行動変容を目指して～



平成24年国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる人950万人、糖尿病の可能性が否定できない予備軍1100万人と推計されており、合計2050万人で国民の5人に1人が該当します。しかしながら、糖尿病患者の3人に1人は医療機関での適切な治療を受けておられず、いろいろな合併症が心配されます。神戸市でも平成25年4月から、「より多くの糖尿病患者さんに元気で長生きしてもらうこと」をスローガンに糖尿病地域連携(愛称「Kobe DM net」)を進めています。かかりつけ医と糖尿病診療の専門病院がスムーズに連携して診療してゆくことを目標としており、当院も積極的に参加させていただいています。

糖尿病の治療は、薬物療法以外にも食事や運動などの生活改善が大切な柱です。しかしながら、「わかっちゃいるけど難しい」生活習慣を変えることはなかなか独力では困難です。当院では、主治医、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、検査技師から



成る糖尿病チームが中心となって、患者様の生活改善のお手伝いに取り組んでいます。

～心の理解から行動変容を目指して～を

テーマにした当院の糖尿病教室は、生活改善を含めた糖尿病治療に効果的です。糖尿病に対



する不安感や負担感情を傾聴し、日常生活の状況や性格も踏まえて、担当看護師と一緒に患者様の生活を振り返り、問題点を見直して改善目標をたててゆきます。もちろん、適切な食事を摂っていただき合併症に配慮した運動を継続、必要な患者さんには投薬の調整も行いますが、効果として入院時のHbA1c平均9%前後が7%以下に改善しています。教育入院は2週間が基本ですが、5日間、48時間など忙しさに応じた選択も可能です。

外来では糖尿病教室を毎月1回(第4金曜日)開催しています。年間テーマを決めてスタッフが講演して糖尿病への理解を深めていただきますが、参加しやすい工夫を考えています。今年度のテーマは、「第二弾!歩こうよ一日一万歩!」、神戸を出発し瀬戸内から九州一周、別府温泉を目指します。スゴロク地図を配布し、一万歩毎に塗りつぶしていき、来年年明に見事ゴール達成した方を表彰します。ちなみに昨年は、東北盛岡を目指して、登録113名中13名が達成されました。

食べ過ぎないことと楽しく運動することが糖尿病の基本です。主役は患者様、糖尿病チームのスタッフがお手伝いしますので、内科外来に声をかけてください。続ける力が大切です。



内科部長 黒木 康雄

連携医療機関の皆様へ

当院での診療を希望される患者さまがいらっしゃいましたら、地域医療連携室へお問い合わせ下さい。

糖尿病教室 ～年間スケジュール～

100年!
元気大作戦!!

第2弾! 歩こうよ! 1日1万歩!!

平成27年度参加登録 113名 うち盛岡到達者達成 13名!!

平成28年度

日時	メイントピックス	サブトピックス
2016年 7月22日(金)	運動療法 ～運動療法のコツ!～	ウォーキング中の熱中症対策
8月26日(金)	心理療法 (心理療法士による認知行動療法) <small>行動と結果が結びつかない原因を解明!!</small>	座談会
9月23日(金)	メタボリックシンドロームとサルコペニア	運動と体操 (ストレッチ)
10月28日(金)	合併症1 (動脈硬化・腎・神経) ～とっても恐ろしい合併症のお話～	ウォーキング体験談
11月25日(金)	合併症2 (網膜症) ～糖尿病と目の病気～	座談会
2017年 1月27日(金)	合併症3 (高齢者の合併症) ～骨粗鬆症・認知症・フレイル～	頭の体操 認知症予防体操
2月24日(金)	フットケア ～足のトラブルありませんか?～	座談会
3月24日(金)	シックデイと低血糖について ～シックデイ (病気の日) 対策～	ランキング発表! & 表彰

夏 この時期幼児に見られるはやり病

夏に子供に流行しやすい病気には、三大夏かぜとよばれる手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱(プール熱)があります。手足口病・ヘルパンギーナの原因は、エンテロウイルス、咽頭結膜熱の原因は、アデノウイルスというウイルスの仲間で、いずれも十数種類の型があって、その年度によって、流行する型は様々です。夏かぜを引き起こすウイルスは、冬かぜの原因となるウイルスと違って、暑くて湿度の高い環境を好み、腸の中で増殖するため、咳や鼻水といった上気道炎症状よりも腹痛、下痢、嘔吐といった消化器症状を認めることが多いです。その他、発熱(高熱のことが多い)、喉の痛み、発疹も夏かぜによく認められる症状です。夏かぜには、特別な治療法はなく、症状に応じた治療を行ないます。特に、水分補給をこまめに行い、脱水症状に注意が必要です。



三大夏かぜの潜伏期間は、いずれも1週間前後です。感染力が非常に強く、咳・くしゃみなどによる飛沫感染、タオルの共有などによる接触感染、そしておむつ交換などによる糞口感染が感染経路として挙げられます。特に、症状が改善した後、1ヶ月位便中に夏かぜウイルスは排泄されています。夏かぜ流行期には、こまめな手洗いとうがいを行い、予防心がけましょう。

小児科部長 芳本 貴巳子

看護日誌

3階病棟棟長 白井 由紀

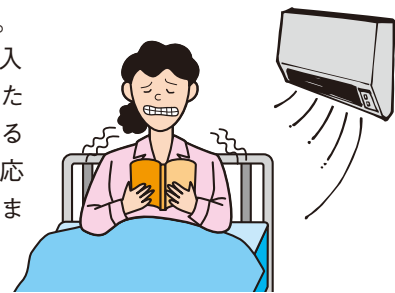
蒸し暑い季節がやってまいりました。入院患者様の間で、ちょっとしたご近所トラブルが発生する季節でもあります。

それは、室温をめぐる問題です。入院中の患者様は、それぞれの病気を抱えながら入院生活を送っておられます。暑がりな方、寒がりな方、クーラーが苦手な方、病気や治療上の理由で過剰に暑いと感じる方もおられます。

病室の室温設定は、一般的に適切とされる温度(25～27度)で調整することを基本としております。

しかし、当院の環境問題も要因の一つです。冷暖房機の設置位置や間仕切りカーテンによって室温に差が生じることがあります。室温は、睡眠の質や食事量にも影響しかねない重要な環境問題です。だからこそ、私たち看護師も頭を悩ませずにはいられませんが、ひとまずご相談ください。

少しでも快適な入院生活を送っていただけるよう、できる範囲でご提案・対応させていただきます。



このようなことでお悩みではありませんか?

「古くなったデザインをリニューアルしたい…」

「日々の業務に忙しく、原稿なんて用意できない」

「初めての広報誌制作…うまく行くか不安…」

事例多数掲載!

「費用を抑えて見栄えのよいものにしたい」

病医院様の広報ツールのあらゆる悩みを解決します!

神戸百年記念病院様をはじめ、長年にわたり多くの病院・診療所・研究機関の方々からご相談を頂いており、経験豊富なスタッフが対応させていただきます。

広報ツールのあらゆる悩みを確かな実力でサポートします。

病院広報のミカタ

<http://kobe-byoin.com>

詳しくはこちら

病院広報のミカタ

検索

株式会社 トライズ

〒650-0016 神戸市中央区橋通1丁目1-9

TEL.078-341-2241

入院中の食事負担金が増えました！

～1食あたり360円へ～

今年4月から、入院患者様の食事負担金が1食あたり260円から360円に引き上げられたことをご存知でしょうか？（指定難病でのご入院や、一定水準以下の所得の患者様等については1食あたり260円に据え置きとなっています。）これは、病院で勝手に決めたことではなく、国の施策によるものです。

「病院の収入が増えるだけじゃないか？」と思われる方もおられると思いますが、実際は違います。

入院中は患者様の病状に合わせて栄養管理された食事を提供しております。よって治療の一環となり、患者様の全額負担では無く、健康保険が適用されています。

簡単に説明しますと患者様の負担が増えた分、健康保険に

	食事療養費	健康保険へ請求額	患者負担額
～平成28年3月	640円	380円	260円
平成28年4月～	640円	280円	360円

請求する金額は減っております。病院の収入としては一切変わりありません。（※図参照）

たった100円増えただけと思われるかもしれませんが、1ヶ月入院したと仮定すると約1万円弱が増える計算となります。決して『たった100円』とは言えませんね。しかも、2年後の平成30年4月には、さらに460円へと引き上げられるとされています。

入院食事負担金について質問がございましたら、1階カウンター③番入退院受付までお気軽にお尋ねください。

ご寄贈いただきました

平成28年5月20日、上島達司様より当院に車椅子などのご寄附を頂きました。上島達司様は神戸有数の企業であるUCCホールディングス株式会社の会長であると同時に当院の患者様でもあります。ご自分の体験の中「少しでも地域医療に役立てば」ということで今回フルリクライニング車椅子1台、バリアフリースケール（車椅子にのったまま体重測定ができる優れものです）2台、業務用体重計（人間ドック・入院時体重測定などに使います）3台、そして70インチ大型テレビ1台を頂きました。テレビは本館3階ロビーに設置し診療をお待ちの患者様のために活用させて頂きます。上島様本当にありがとうございました。



医療相談



数年前から右眼だけ涙がぼれ落ちるぐらいに流れ出るようになりました。特に朝の出勤時に多く見られます。何の症状もなく自然と流れ出る感じです。

花粉の時期のアレルギー症状（鼻水・くしゃみ・眼のかゆみ等）は見られません。仕事でパソコンの画面を見る機会は多いです。涙腺というものが詰まっているのでしょうか？年齢から来るものでしょうか？何か注意する事項はありますか？

（48歳）

お答えします

涙は上まぶたの奥にある「涙腺」で作られます。涙腺から作られる涙には結膜（白目の部分）から分泌されるムチンという粘液や、まぶたのマイボーム腺から分泌される油性の液体や副涙腺から分泌される液体も含まれます。

この涙は瞬きをして目の表面をなぞった時や異物が入った時には角膜（黒目の部分）や結膜が受けた刺激が涙腺に伝わり、反射的に副交感神経支配の涙腺から涙が分泌されます。無意識に瞬きを繰り返すことにより、常に涙は分泌されています。

では常時分泌されている涙がなぜ目からあふれ出ないかについてですが、それは分泌された涙が「涙点」から吸収され、目の外に流れ出ているからです。涙点は上下のまぶたの鼻側（目頭）にあり、涙の排出口としての役割を担っています。

涙点から吸収された涙は涙小管、涙嚢、鼻涙管を通り鼻の奥から喉へ流れていきます。これらを「涙道」といいます。

ご質問の流涙症状についてですが、多くは加齢性変化に伴う結膜の変化や分泌排泄バランスの悪さが原因として起こりますが、涙や涙道の検査を行わないと確認ができません。涙道の病気（鼻涙管の狭窄や閉鎖）があると涙嚢に溜まった涙に細菌が住みつき涙嚢炎と呼ばれる感染症を起こす場合もあり治療が必要となります。数年前より症状が続いているのであれば眼科受診をお勧めします。検査を行い必要であれば治療のご説明をさせて頂きます。

眼科医長 阿部 英樹

診療日カレンダー

7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						

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	

：休診日

名誉院長の呟き

中学生時代は空港の整地や、飛行機の部品作り等で、十分な教育を受けず卒業し、終戦後、大学に入学した同期生は平均寿命を越した現在、神戸近郊で健康な日常生活を送っている面々が、平均月に2回程集まって、食事と雑談を楽しんでおります。今年の1月に三宮の鮎屋で会食した時、幹事から老人の健康法について喋る様に言われ、約30分間話しました。同級生ですから総て86才の好々爺です。冒頭、江戸中期の人、横井也有が言っている様に「手はふるう、足はよろつく、歯は抜ける、耳は聞こえず、目もうとふなる」という年齢に達したのだから、老人のための健康法は、若い人達と中味は自ずから違うよと話しました。勿論、老人であっても外出する時は、きちっとした服装をして、散髪、ひげそり等の理容を心掛ける様に。少々のことでもよくよしないで、日記や手紙など筆まめであって欲しい。毎日の楽しみである酒は適量、そして喫煙者の平均寿命の69才を遥かに越したのだから、他の人の迷惑にならぬ様に好きな煙草を吹かしたら、と話したところ、隣に座っていた親友が早速、煙草を楽しそうに吹かしていました。

医師紹介



臨床研修医2年目の木曾建吾と申します。昨年1年間の研修を通して医学的知識や経験、並びに患者様に対する接し方などを学んできました。これからも日々研鑽を積み、患者様一人ひとりが抱える複合的な問題に対して真摯に取り組んで参ります。

臨床研修医 木曾 建吾

お知らせコーナー

糖尿病教室 午後3時30分～ 場所:本館3階ロビー

7月22日(金) 運動療法
～運動療法のコツ!～

8月26日(金) 心理療法(心理療法士による認知行動療法)
～行動と結果が結びつかない原因を解明～

☆参加費用は無料です。☆毎回ラジオ体操をしますので、動きやすい服装で参加してください。

ミニコンサート 午後4時～ 場所:本館1階ロビー

7月28日(木) 思い出の歌コンサート
出演:菜の花わらべ会

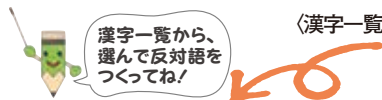
8月16日(火) サマーコンサート
出演:神戸木管五重奏団

どなたでもご自由にお越しください。コンサートの日程は都合により変更になる場合がございますのでご了承下さい。

Quiz

反対語クイズ

漢字一覧の漢字を使って、反対語を10組作ってください。その後、余った漢字で四字熟語を2つ作ってください。



①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
楽		有							
	理								
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
悲		無							
	理								

(漢字一覧)

性	無	願	償	閉	倍	成	列
縁	拾	道	理	就	理	遺	悪
観	不	榮	良	並	朽	有	知
増	解	未	滅	失	知	列	既
大	陽	償	陰	悲	直	性	放
鎖	得	縁	観	無	減	半	不

解答記入欄

応募締切り
平成28年7月31日
(消印有効)

応募方法
はがきにクイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・TEL・ご意見・ご感想をご記入の上、神戸百年記念病院「すこやか編集部」までお送り下さい。抽選で3名の方に図書カードを進呈致します。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

前回の答えは「意志堅固」でした。多数のご応募をいただきありがとうございました。今回もふるってご応募ください。

お詫び 63号漢字合体クイズに誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。

訂正箇所: よみがなの粋が ①(誤)□□□ → (正)□□□□
⑤(誤)□□□□ → (正)□□

編集後記

梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、見た目や味、臭いは変わりません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。また日頃の生活習慣で抵抗力を高めておくことが最も強い味方となります。夏バテと食中毒に負けずに、元気に夏を乗り切りましょう!

医療法人社団 顕鐘会
神戸百年記念病院 すこやか編集部

編集責任者 西岡 昭彦
〒652-0855 神戸市兵庫区御崎町1-9-1
TEL (078)681-6111(代)
FAX (078)681-6118
http://www.kobe-century-mh.or.jp/



PCサイト



スマートフォン



pâtisserie et café honey lemon

こだわりのスイーツと
くつろぎのカフェタイムを・・・

厳選された旬のフルーツとフレッシュな食材のみを使用し、いつでもできたての味をお客様に味わっていただけるようパティシエが心をこめて一つ一つ丁寧に作っております。

ギフトに最適な焼菓子、素朴な味のシュークリーム、エクレア、プレゼントにぴったりのロールケーキ etc



香り高い珈琲、紅茶と一緒にどうぞ。

