

# 市立千歳市民病院広報 第20号

# ふれあい

～平成19年12月1日発刊～



HATA

## 病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

## 基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

## 院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき  
職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号  
市立千歳市民病院  
編集長 能中 修  
事務局 総務課総務係  
0123-24-3000(内線 231)

# 出産育児一時金事前申請制度のご案内

もうすぐ出産ですが、出産費用をいくらくらい  
用意すれば良いのでしょうか、不安なんです。

心配ありませんよ！  
ご加入している健康保険より支給される  
出産育児一時金事前申請制度を利用す  
ることが可能です。  
手続きも簡単です、ご利用をご検討して  
みては？



## 出産育児一時金事前申請制度とは、どのような制度？

出産育児一時金事前申請とは、事前に出産育児一時金の振り込み先を出産予定の病院として申請する制度です。この制度を利用すると病院が直接加入されている健康保険組合に出産費用のうち35万円※を限度として請求することが可能となり、患者様には35万円を超えた金額のみをご請求させていただくことが可能となり、病院窓口において出産費用を支払う負担を軽減できる制度です。

※ご加入されている健康保険によっては、制度が適用できない場合や、支給額が異なる場合があります。ご確認ください。

### 具体的には・・・

例)Aさんの場合(ご主人の加入する政府管掌社会保険の扶養家族)

出産育児一時金事前申請をしていたAさんは、B病院で無事出産！退院に際して病院から請求された  
出産費用が総額で37万円でした。

この場合、Aさんは事前申請をしていたため、加入している健康保険組合より病院に対して35万円が  
支払われるため、病院からご本人に請求され支払った金額は2万円ですみました。

出産費用に関する制度利用や相談につきましては、病院1階・地域医療連携課にてご説明させていただきますので、ご遠慮なくご相談ください。相談費用は無料です、秘密は厳守いたします。

相談時間 平日 8:30 ~ 17:00

場 所 1階 地域医療連携課 医療相談係

電 話 0123-24-3000 内線400 ・ 411

## 入院に関する医療費を請求される前に 限度額適用認定証の交付をうけてみませんか？

入院しなければならないのはわかりますが・・・。  
入院費に何十万も支払うことになる、ちょっと。  
何か良い方法はありませんか？



加入されている健康保険を使って入院する場合は、事前に「限度額適用認定証」の手続きをして下さい。  
自己負担限度額の支払だけになりますよ！

※今回は、70歳未満の方を対象に説明させていただきます。

「突然、入院することになって、正直な所、医療費の支払いが心配で…」、こんな時は、平成19年4月から利用できる「限度額適用認定証」を活用してみてもいいでしょうか？

この制度は、入院する前に加入されている健康保険に対して「限度額適用認定証」の交付手続きを受けることにより、「入院時に自己負担限度額のみ支払うだけでいいです！」となる制度です。この時の自己負担限度額とは、所得に応じて3段階に区分されます。

| 所得区分     | 自己負担限度額                              |         |
|----------|--------------------------------------|---------|
|          | 1年以内に高額療養費に該当する月が3回                  | 4回目以降   |
| 上位所得者    | 150,000円+(10割負担で計算した医療費-500,000円)×1% | 83,400円 |
| 一般       | 80,100円+(10割負担で計算した医療費-267,000円)×1%  | 44,400円 |
| 住民税非課税世帯 | 35,400円                              |         |

例を挙げてこの制度の適用を説明します。

所得区分が「一般」の方で、同一月に10日間入院し、医療費が3割負担で30万円（10割負担では100万円）請求された場合、この「限度額適用認定証」を利用すると次のようになります。

### ー自己負担金の計算ー

$$80,100円 + (100万円 - 267,000円) \times 1\% = \underline{87,430円}$$

つまり、上記制度を活用することにより病院から請求される医療費は87,430円となります

注意) これ以外に寝具代、食事療養費などの負担が加わります

注意) この制度は1ヶ月（月初から月末）単位で計算しますので、入院期間が月をまたがった場合は、それぞれの月で自己負担限度額が請求されます

また急な入院で上記の限度額適用認定証の手続きができなかった場合は、一度、医療機関に医療費請求金額の全額を支払し、後日、加入されている健康保険に申請して認められれば、自己負担限度額を超えた金額の払い戻しを受けることもできます（ただし還付までには手続きをしてから、約3ヶ月程度の時間がかかります）。

当院地域医療連携課・医療相談係では、専任の相談員（医療ソーシャルワーカー）が上記の相談を含めて個別に対応させていただいております（秘密厳守、費用はかかりません）。ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

（文責 地域医療連携課：重永）

# 転倒予防

## 転ばないためのコツを知ろう！

いよいよ冬の到来です。この時期は路面状況の悪さから、転んでしまうことへの恐怖感を感じて外出が億劫になってしまう人も多いのではないのでしょうか。  
そこで冬道で転ばないためにはどうしたらいいのかを考えてみましょう。

### 転びやすいのはどんな人？

高齢者（65歳以上）では加齢により筋力・足底感覚・バランス能力・視力・敏捷性が低下し転倒しやすくなります。また、脳血管障害・変形性関節症・視覚障害・認知症などの疾患によっても転倒の危険性は高まります。そして40～50歳代の主婦にも転倒が多いのです。忙しい生活を送っていたり、急いでいたり、考え事をしていたりすると注意力が低下するためです。心理的な要素も転倒には大きく関わります。

**絶対に転ばない人はいないのです！**



### 雪道で転ばないためには？

#### ① 路面状況を把握して出かけましょう！

日中の気温が高い日や雨の降った日の翌日はツルツル路面になりやすいため、お出かけには注意が必要です！



#### ② 滑らない靴を選びましょう！

靴底にスパイクのついた靴。深い溝のあるゴム底の靴。靴底に市販されているスパイクベルトを付けるのも有効です。サイズや形が自分の足に合ったものを試し履きして選びましょう。

#### ③ 杖を利用しましょう！

杖を使用することで、支持面積が広がり歩行が安定します。また、ほかの歩行者やドライバーが注意してくれるという利点もあります。雪道では杖先にアイスピックをつけるようにしましょう。建物の中では床面が傷つくため、不要なときにはたためるタイプがおすすめです。



#### ④ 自分に合った歩き方で歩きましょう！

一般的には雪道では足の裏をしっかりと地面につけて、小さな歩幅で歩くといいと言われています。しかし、足の裏をつけてすり足で歩くとつまずきの原因になりますし、小さな歩幅で歩くと右足と左足との間隔が狭まりバランスをとりにくくなるという弊害もあります。自分に合った歩き方が一番安全なのです。

⑤ 時間と心に余裕をもってでかけましょう！

急いだり、慌てていると早足になってしまうだけではなく、注意力も不足し転びやすくなります。時間と心に余裕をもって出かけましょう。

**転びにくい体を作るには？**

普段から運動を心がけましょう。運動により筋力・柔軟性・バランス能力・敏捷性・持久力などをアップさせることができます。それにより歩行が安定し、転びにくい体になります。

**家庭で簡単にできる体操**

**回旋運動（ひねり運動）** ～ 脊椎を柔軟にし、バランス反応を良くします。

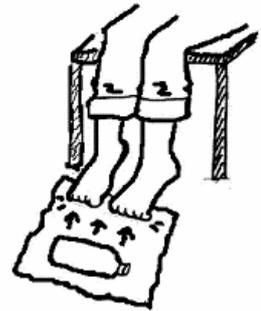
首を左右にひねる 20 回程度      腰を左右にひねる 20 回程度



**脚の筋力訓練**

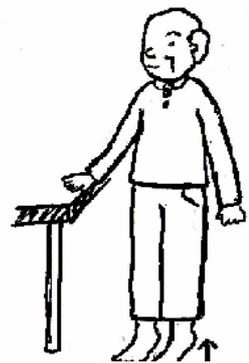
**タオルギャザー** ～ 足底の筋力を鍛えます。

床にタオルを敷き端におもりとなるペットボトルを置きます。椅子に座り反対の端を足の指でつかみ、タオルをたぐり寄せます。20 回程度。



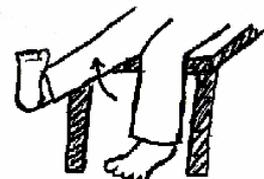
**つま先立ち** ～ 下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）を鍛えます。

壁やテーブルに手を置きバランスをとって立ちます。左右のかかとを上げてつま先立ちをします。20 回程度。



**膝伸ばし** ～ 大腿四頭筋（太もも前面の筋肉）を鍛えます。

椅子に座り、片方ずつ膝をまっすぐに伸ばし、その後戻します。左右各 20 回程度。



**冬のおでかけを安全で楽しいものにしましょう！**

# こんなときどうしたらいいの？ (応急処置)

スポーツの秋も過ぎ、これから冬に入ります。何より北海道では雪が降るので、転倒しやすい時期になってしまいます。「転んで手をついてしまって痛い」「スポーツで足をひねって痛い」よく耳にする言葉ですね。そんなときどういう対処を行えばいいのかいくつかポイントをあげたいと思います。

まず、手足の怪我は頻度の高い受傷であり、打撲や捻挫から骨折までさまざまなことが考えられます。しかし、これらの受傷でも、まず共通して行うことがあります。それがこれから説明するRICE(ライス)です。



## RICEとは…

### R (rest) = 安静

怪我したところを動かさないようにします。怪我したところの安静は、どの怪我の時期においても基本となります。

### I (ice) = 冷却

怪我したところを冷やすことで血管を収縮させて充血や出血を抑え、炎症を最小限にとどめます。受傷直後は湿布よりも冷水やアイスノンなどが望ましいでしょう。また、知覚が鈍くなり、痛みの軽減にもなります。

### C (compression) = 圧迫

怪我したところを圧迫することで血流を抑えて充血や出血を抑え、腫れを抑える効果もあります。包帯やテーピングで行います。また、怪我したところが固定される為に、痛みの軽減にもなります。しかし、締めすぎはマヒの原因にもなりますのでしびれや動き・皮膚の色に注意してください。

### E (elevation) = 挙上

怪我したところを心臓より高い位置にします。下げたままにしておくと重力の作用で腫れや熱を促進します。怪我したところを上げる事で血液やリンパ液の還流を促進します。枕などで行うとよいでしょう。

さらに、病院に運ぶまでの間、怪我したところの上下2つの関節を棒や傘など硬いもので固定を行います。固定することで痛みを軽減し、骨折があればズレを防止します。

これらの処置を行って、最寄りの病院に受診してください。きっと何もしないより、はるかに楽なはずです。



# 職員紹介

## 《外科》

**小倉 正臣** (おぐら まさおみ) 北海道大学・医学部 平成15年卒

[今後の抱負] 来年3月までの予定ですが、少しでもお役に立てるよう精進したいと思います。宜しくお願い申し上げます。

## 《眼科》

**清水 美穂** (しみず みほ) 旭川医科大学・医学部 H6年卒  
日本眼科学会眼科専門医



[今後の抱負] 微力ですが、少しでも皆様のお役に立てるよう精進していきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

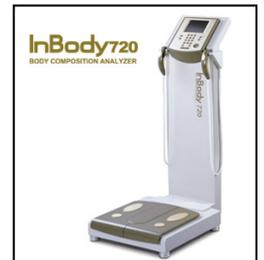


当市民病院も新築移転してから早5年を過ぎ、医療機器の更新時期を迎えたものもあり、今年度購入した医療機器の一部を紹介いたします。

### 体成分分析測定装置 (新規)

#### InBody720 (Biospace 社製)

体内に微弱な高周波電流を流して生体内抵抗を測定することにより、体幹・両手・両足の各部位別の体内成分(筋肉・脂肪・水分)を短時間に再現性良く測ることができます。測定時に痛みはありません。



### 「体成分分析検査」体験してみました

検査自体は非常に簡単です。

① 裸足で装置に乗って体重をはかり、② 両手で専用電極を握り、③ 約90秒間仁王立ちの姿勢で静止する、だけです。

測定結果はグラフ表示された物(結果用紙)と検査結果をわかりやすく説明した物(説明用紙)の2種類が渡されます。説明用紙には「服の下に隠された肉がありますよね?」「筋肉が少ない」とか「筋肉の代わりに脂肪が」など、ちょっとショッキングな表現の文章が……。普段、運動など体に良いことはほとんどしていないので納得の結果で反省しなければなりません。でも、仕事から家に帰っての冷たいビール止められないです。(サルでも「反省」できるのに……)

体内脂肪が気になる方は検査について主治医に相談してみてください。ただし、ペースメーカーを装着している方は測定原理上、ペースメーカーの装置に影響が出る可能性があるためにこの検査は受けられません。

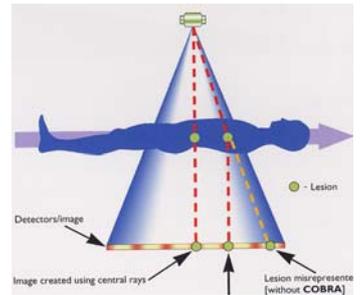
検査男

## コンピュータ断層撮影 (CT) 装置 (更新)

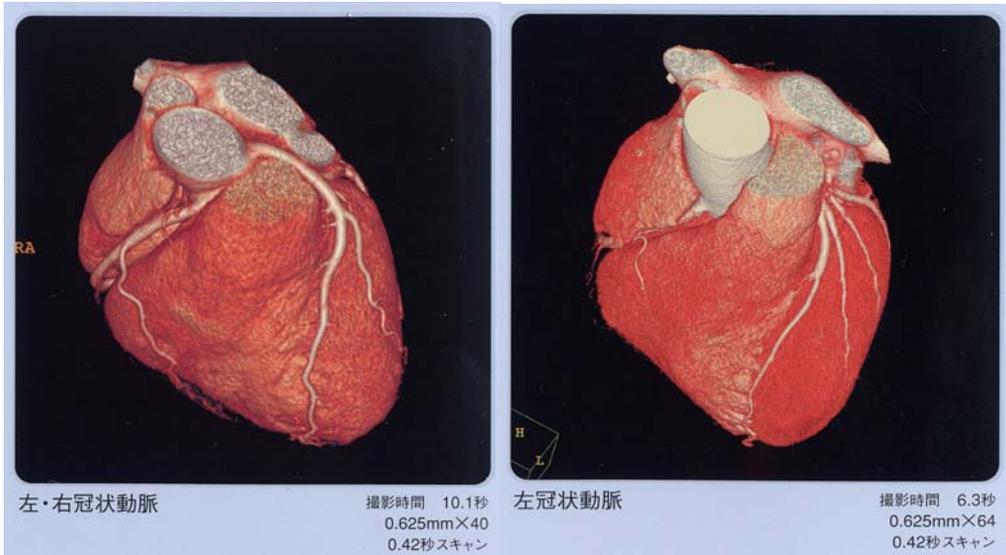
### Brilliance CT 64 (PHILIPS 社製)

国内でも最高ランクの装置で、安全に、安心して検査を受けることができます。装置の特徴は、なんといっても早くきれいに撮影できることで、検査の所要時間が格段に短縮しました。

昔のCTは、1列の検出器で1回転1スライスの画像を収集していたのに対し、**体軸方向に64列の検出器で同時に多数の画像を収集できるのがMDCT**です。特徴として、短時間で広範囲の撮影ができ、また、薄いスライス画像の収集・再構成が可能となりました。これにより高画質な再構成画像や三次元画像の作成ができ、より質の高い画像を提供できると考えています。ただ、CT装置本体を冷やすため、24時間23℃に保たれていますので検査室が寒くなりました。タオルを用意していますので、検査時には気軽に声をかけてください。

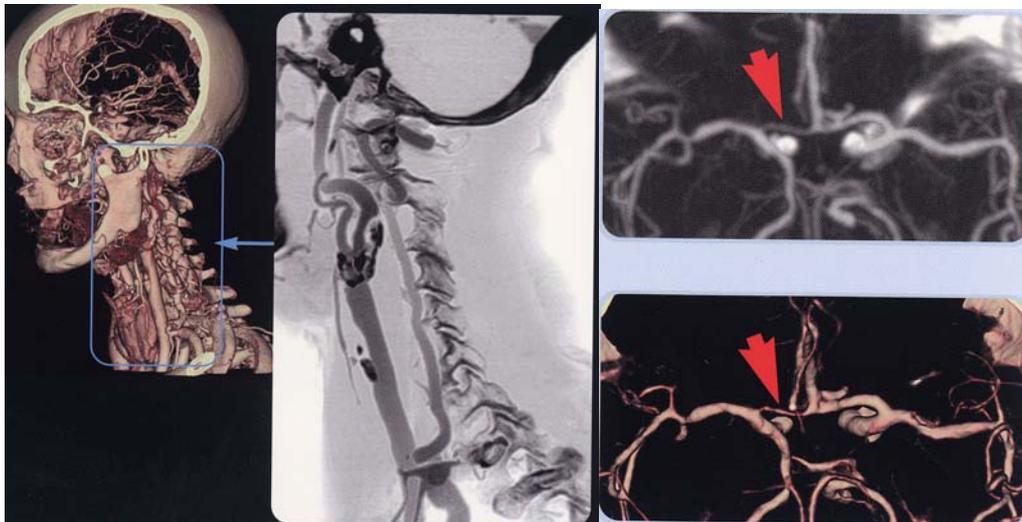


### <心臓・造影CT>



心臓の冠状動脈のCT画像 (撮影時間約10秒)

### <頭頸部領域>



頭部から頸部にかけてのCT画像 (撮影時間約8秒)

## 超音波診断装置（更新）

### HD11XE（PHILIPS 社製）

今までのエコーの機器よりフレームレート（1秒間に撮影できる枚数）が格段に向上し、今までは捉えきれなかった血流情報などが測定できるようになりました。エコービームの改善により、繊細なエコー画像を撮影できるようになり、当然、画像はデジタル処理済みでパソコンなどでも簡単に見ることができます。



### <腹部エコー>



胆石（2個）

肝臓内腫瘍

製品の外観は各社ホームページより引用させていただきました。

（文責 臨床検査科：小柳）



## 編集後記

最近、いろいろなダイエット方法を見かけます。色々種類がありすぎて何をやったら良いかを悩む人も多いと思います。私もその一員なのですが…。今回、最近話題の「ビリーズ・ブートキャンプ」に挑戦してみました。私は日頃からスポーツをしているので体力には自信があり、ビリーなんて容易いと思っていました。ところが…1日目でもかなり激しい試練が待っていました。次の日大会だったのですが、見事に筋肉痛でボロボロでした。「ビリー恐るべし！」と思いましたが、かなり激しく動くために、汗が尋常じゃなく出てきます。なので、効果もてきめんだと思います。これからビリーを始めようと思っている方は、是非頑張ってみてください。あれだけの運動量なら効果は少なからず出てきますので…。

（ちなみに私は腹筋が少し締まったように思います）



I看護師

# 患者様の権利と責任

当院では、より質の高い心あたたまる医療を実現するために、『患者様の権利と責任』を定めています。

## 1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

## 2 知る権利

ご自分の病気や検査、治療方法について、理解し納得できるまで説明を受けることができます。また、ご自分のカルテの開示を求めることができます。

## 3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により同意や選択、拒否ができます。また、他の担当医や他の病院を選ぶことができます。

## 4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

## 5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 検査や治療のためにかかった医療費はお支払いください。
- ⑤ 医療人の育成にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくをお願いします。