



みなみやま

発行責任者 / 太田信吉 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

初穂の言いたい放題

「マッサンのいた余市」

小児科 井手 初穂

汗ばむような陽気のセントレアから旅立ち、北海道の余市町へ行って来ました。

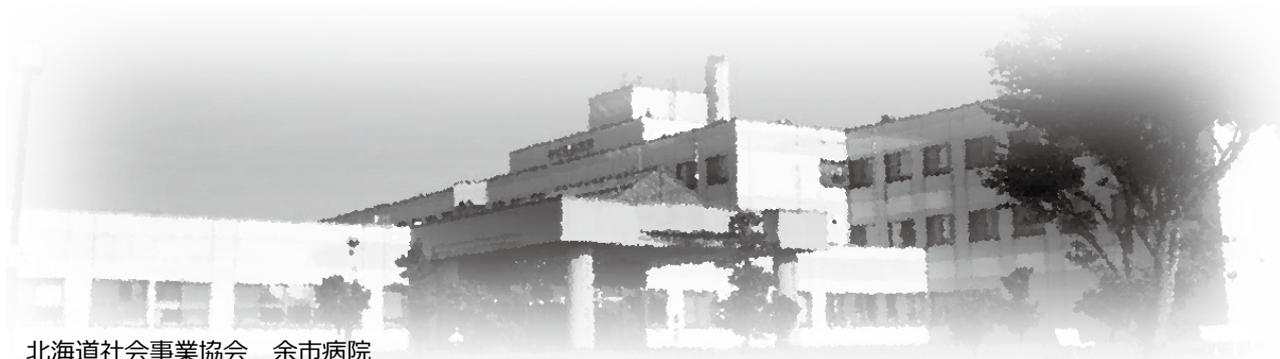
余市にある余市協会病院で、夫とふたりで講演をさせていただく機会があったからです。

余市協会病院とは、タイの首都バンコクでの出会いから巡り巡ってつながりました。不思議な出会いです。

北海道は驚くほど寒く、カバンに詰め込んだダウンと手袋、帽子を身につけてブルブルしながら宿に向かいました。北海道でも日本海側の海沿いは、海からの北風が強く、まだたっぷり雪が残っています。最初の日の宿は小樽でした。暗くなってからたどり着いた小樽は、もう観光するような時間ではなく、宿のロビーには観光から帰ってきた人たちが

たくさんエレベーターを待っていました。それが、ほとんど外国人で、自分がどこにいるか一瞬わからなくなるほどでした。北海道が観光地として外国人に人気であることを再確認しました。

翌日、雪のちらつく中、小樽から電車に乗って、目的地の余市まで行きました。ここからは、ICカードでの乗車ができないエリアです。実はmanakaを持って行ったのですが、残念ながら役に立ちませんでした。余市に向かう車窓の外は、ぐっと雪深くなりました。余市の駅前に、ニッカウイスキーの蒸留所があります。マッサンの住んでいた家も、ドラマに出てきた保管所や蒸留所もありました。厳しい気候のこの地がウイスキーの適し



北海道社会事業協会 余市病院

ているとはいえ、蒸溜所を作ったマッサンこと竹鶴夫妻のその勇気と情熱に感動いたしました。まだ寒い時期にここにきたことは、余市を理解するために良かったと思います。

広大なブドウ畑、りんご園。さくらんぼ園。これから野菜が育てられる予定のハウス。これから春になると一斉に芽吹いて夏には自然からの恵みが溢れるこの地は、冬の間は雪に閉じ込められて、新鮮な野菜も果物もありません。内地から届くものが頼りです。気候が厳しいので、夜は飲食店も早々に閉店してしまいます。日進市からは想像するのが難しいです。

病院は少なく、余市協会病院が網羅するエリアは、山間部はキロロスキー場から、海側は積丹半島まで。雪深い時に、その広いエリ

アに点在する家への訪問看護をすることの大変さは、容易に想像できました。また、自力で病院へ行くこともなかなか大変なことでしょう。この地域の医療を少ないスタッフで頑張っている余市協会病院の頑張りに頭が下がりました。

さて、皆さんもニュースでご存知の ANA のシステム障害の日に私たちは帰って来ました。その経験を最後に少し。この旅の前に、東日本大震災へ緊急支援で出かけた医師の話聞く機会がありました。その時、「被災した人が一番求めているものは、正しい情報だった」と聞きました。私たちも事情がよくわからず、不安な時間を過ごしました。「正しい情報」はこのような時、本当に重要だと思いました。





副院長 河村 健 雄

血糖値

血糖とは一般的に血液中のブドウ糖のことを意味します。血糖を調節しているインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖があふれて高血糖となり、逆に過剰になると低血糖になります。

健康な人でも一日の血糖値は70～130mg/dlの間を変動しており、食事の前と後では大きな差があります。食事をとると炭水化物が消化されブドウ糖となって血液中に出てくるので食後の血糖値は高くなります。

検査結果の判定

早朝空腹時血糖値が126mg/dl以上、または随時血糖値が200mg/dl以上であれば糖尿病の疑いが濃厚です。

高血糖を示す糖尿病以外の病気としては、クッシング症候群、膵炎、肝炎、肝硬変、末端肥大症などがあります。またストレス、暴飲暴食、肥満、運動不足などが原因で血糖値が上昇することもあります。

逆に血糖値が70mg/dlに満たない低血糖の場合、最も疑われる病気はインスリノーマです。膵臓の中でインスリンを分泌する細胞に腫瘍ができ、インスリンを大量に放出するため血糖値が異常に下がってしまう病気で意識障害を生じることがあります。

HbA1c(グリコヘモグロビン)

HbA1cは赤血球の中で酸素を運搬するヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合したものです。血糖値が高いほど形成されやすくなるので、糖尿病の患者さんでは血液中に顕著な増加がみられます。ヘモグロビンも寿命は約4か月あるためHbA1cの値を調べれば過去1～2か月の血糖の平均的な状態を知ることができます。おおよそ

HbA1cが5.4%未満

普段の血糖値が正常範囲内

HbA1cが5.4～6.4%

ときどき血糖値が高め

HbA1cが6.5%以上

糖尿病の可能性が高い

と考えられます。5.4%以上の方は糖尿病を発症する危険性がありますので定期的な診察を受けることをお勧めします。



病院事務あれこれ③

～高額療養費制度について～



総務課 太田 一 道

2015年度もあっという間に過ぎ去ってしまいました。私たちの職場では毎年この時期、前年度の総括と次年度の目標を立てています。自分を振り返り、次はどう成長していくかを考える良い時間だと思います。

今回お話しする医療制度は、「高額療養費制度」です。高額療養費とは、同一月（1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度です。70歳未満の方で、医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、「限度額適用認定証」を病院に提示することで、払い戻し額を病院の請求額から差し引くこともできます。

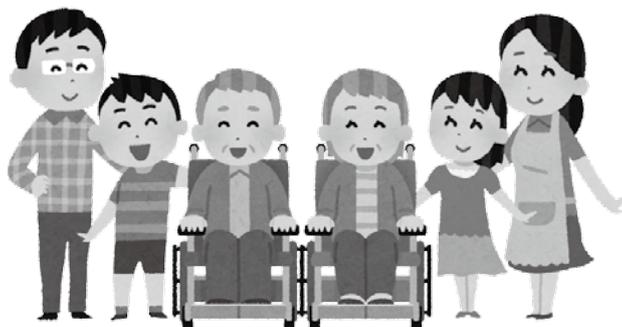
高額療養費には抑えておかなければならぬいくつかの注意点があります。
たとえば・・・

①同月内かつ同一医療機関で支払ったものが対象

- ②入院と外来は合算できない
- ③同じ医療機関でも、歯科とその他の診療科は合算できない
- ④治療用補装具は、その費用のみ（医療機関からの指示であっても当該医療機関の一部負担金と合算しない）
- ⑤入院の個室料、食事料などは対象外 など

高額療養費には、年齢や所得に応じて、ご本人が支払う医療費の上限が定められており、またいくつかの条件を満たすことにより、さらに負担を軽減する仕組みも設けられています（同一世帯で1年間に3回以上高額療養費に該当した場合、さらに限度額が低くなる「多数該当」というルールもあります）

いずれにせよ、上記以外にも複雑なルールがありますので、慣れないとわかりにくいこともあるかと思います。医療費が高額になり、お悩みの方で、これらの制度を利用していない方はお気軽に病院の相談窓口へお尋ねいただければ幸いです。



NEO!! つぼ健康法 (9)

東洋医学科 鍼灸師 神 谷 陽 歩

みなみやま読者のみなさまこんにちは。

今年の冬は、暖冬かと思えば急に冷え込むなど身体には負担が大きく感じましたが、ようやく春らしい時期となりました。前回のテーマ、受験生つぼの健康法はいかがでしたか。受験生以外の方でも緊張を強いられるときなどはぜひお試しください。

今回のつぼ健康法のテーマは、頭痛です。

頭痛は実に不快な症状のひとつです。頭痛は様々な原因によって起こりますが、吐き気を伴う場合や急速に悪化している場合などは専門医の診察が必要になりますので、内科などを受診して下さい。ここでは、長時間の会議やパソコンでの仕事が立て込んだ時などに後頭部から側頭部、前頭部にかけて圧迫されるような、締め付けられるような頭痛、緊張性頭痛のつぼ健康法についてご紹介します。

緊張性頭痛は、頸部や頭部の筋肉の過緊張(こり)によって起こります。そこでつぼ健康法は、筋肉の「こり」をほぐすことを目的とします。

首から肩がこり、後頭部にかけてしめつけられるような頭痛には、肩上部中央の「肩井」、

首のうしろの髪の生え際で、2本の太い筋肉の外側のくぼみ「天柱」、天柱の指1本外側の「風池」を指圧しましょう。蒸したタオルや使い捨てカイロで頸部～後頭部を温めるのも良いでしょう。側頭部や前頭部にも痛みがある場合は、目尻より指2本分外側の「太陽」、側頭部のこめかみ付近で、額の角の髪の生え際より1cmほど斜め上方にある「頭維」、頭のとっぺんで左右の耳孔を結んだ線の中央「百会」を追加しましょう。

筋肉のこりは、筋肉の疲労の蓄積によって起こります。同じ姿勢での作業は筋肉が疲労しやすいので、長時間にならないようストレッチで筋肉の柔軟性を保つように心がけましょう。

紫苑からのお知らせ

ボランティアコーディネーター 東のぞみ

昨年10月から月に2回、ボランティアによる「ハープ・セラピー」をホスピスで開始しました。日本では、まだまだ馴染みがありませんが、「音を介したスピリチュアル・ケア」と呼ばれており、海外では米国を中心に2～30年前から医療現場での取り組みが盛んに行われているそうです。豎琴(ハープ)は紀元前の昔から病を癒す力があると信じら

れ、旧約聖書においても、病床にあったサウル王にダビデが傍らで豎琴を奏でると、心が休まり気分が良くなった、というエピソードが記されています。

「ハープ・セラピー」は、病気の治療を目的としたものではありませんが、ハープの音色や波動を通して、患者さんにリラックスしていただければ、と願っております。



賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実(施設環境、造園、園芸)、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。(ご入会いただいた方には年1回の「ホスピスだより」と年4回の「みなみやま」をお送りいたします。)

**入会
方法**

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口1000円(おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上でお願いいたします。)

AHIからのお知らせ

「想い」を伝える

遺言書の書き方 講座

自分の「最期」をどう迎えるか。それは年齢に関係なく、すべての人にとって大きな課題です。

その時のために、心の準備もしたいし、残していくものをどうするかも考えたい。

できれば大切な人たちに「ありがとう」の言葉や、心からのメッセージも伝えられたら…。

「遺言書」を書くことは、自分の人生を振り返り、この社会の中での自分を考えることでもあります。

講師の平良一器（たいらかずき）さんは、元AHI職員で、今は司法書士として活躍中です。

やさしい言葉で、「遺言書」の考え方や書き方をわかりやすく教えてもらいます。

日時：2016年5月14日（土）10時～12時

場所：アジア保健研修所（AHI）

日進市米野木町南山 987-30

（愛知国際病院となり）

講師：平良 一器（司法書士）

主催・申込：アジア保健研修所（担当：羽佐田）

電話：0561-73-1950

E-mail：info@ahi-japan.jp

参加費：無料（定員20名、予約をお願いします）

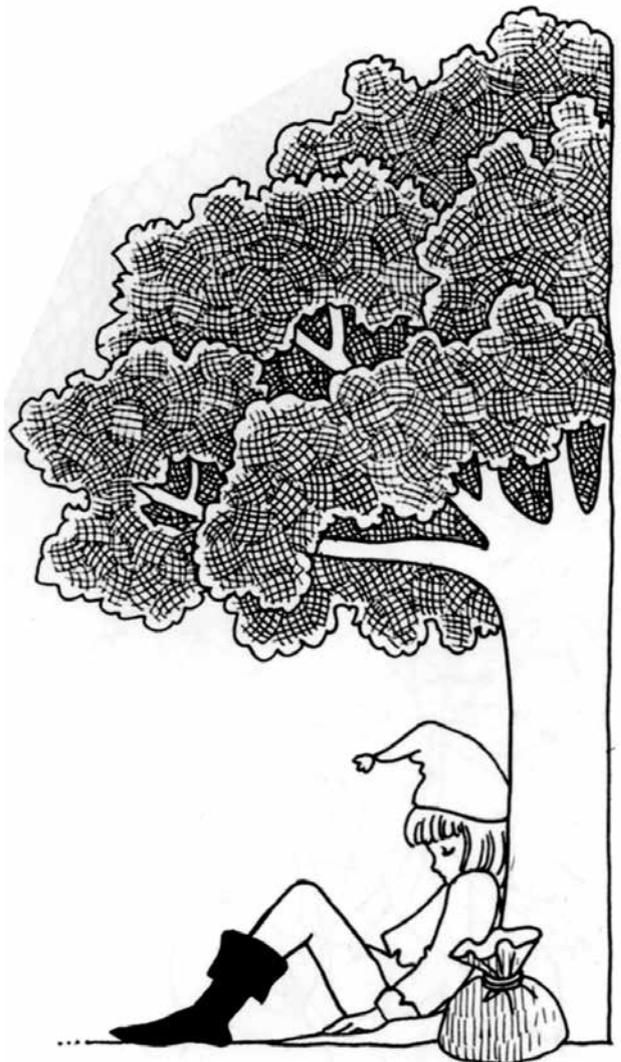
前回好評につき、再度の開催です。お待たせしました。

—相続登記無料相談会—のお知らせ

日時：2016年5月28日（土）10時～12時
（ひと組30分・計4組）

（基本的な内容に関する相談会となります）

場所：アジア保健研修所（事前予約をお願いします。0561-73-1950）



愛泉館からのお知らせ

訪問リハビリテーションサービスが始まりました。

老人保健施設愛泉館では、これまでの「入所」「ショートステイ」「通所リハビリテーション」という3つのサービスに加えて2016年4月より「訪問リハビリテーション」を開始いたしました。

「訪問リハビリテーション」とは、ご利用者の方に愛泉館に通っていただき、施設でリハビリテーションを提供する「通所リハビ



リテーション」に対して、リハビリスタッフがご自宅に伺い、ご自宅でリハビリテーションを提供するサービスです。理学療法士・作業療法士が主治医の指示のもとで、心身機能の維持・改善や介護者の介護



重度化の予防などを目的に実施いたします。食事、排泄、起き上がりや寝返り、歩行、立ち上がりなどの日常生活に必要な基本的な動作の訓練や筋力維持、拘縮予防の関節可動域訓練をご自宅で受けることができます。また、愛泉館退所後の在宅生活のフォローアップとしての役割も果たしていきます。

訪問リハビリテーションご利用に関するご相談・お問合せは

老人保健施設愛泉館

理学療法士 服部真哉 まで

まずはお電話でお問合せください。

愛泉館施設ケアマネジャー 浅井真希

- ・少し早い満開の桜をみながら、心を新たに新しい年度を迎えようとしています。
- ・病院の周囲には、約100本の桜が植えられています。ぜひご覧ください。

これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。今後ともよろしく申し上げます。

宛先は

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部

電子メールの場合、アドレスは m.kondo@aisen-kai.jp です。お待ちしております。

編集長 近藤正嗣