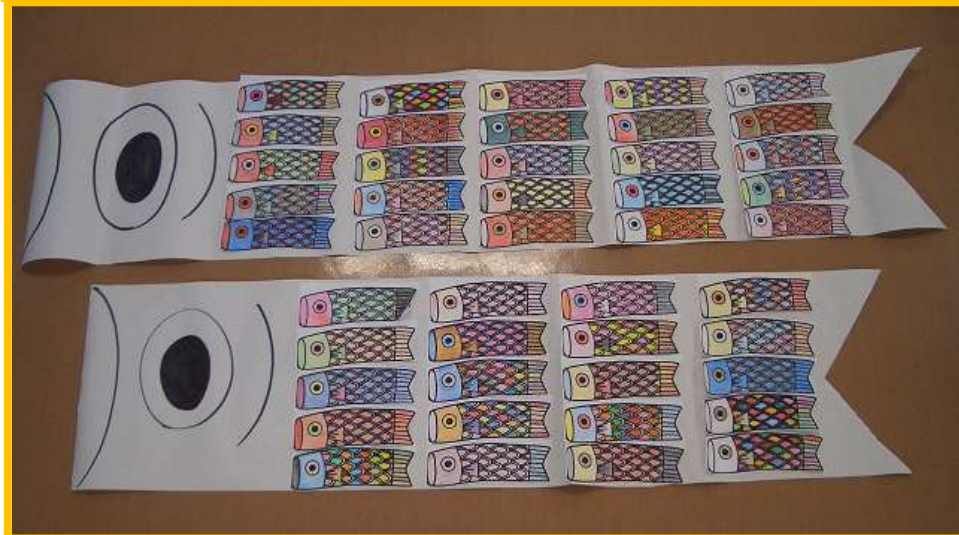




第5号

2014・8月発行

サンタ通信



通所リハビリテーション利用者様の作品

住所

社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック
〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号
☎ 0164-43-9500
fax 0164-43-5655
ホームページ <http://www.rumoicentralxsrv.jp>

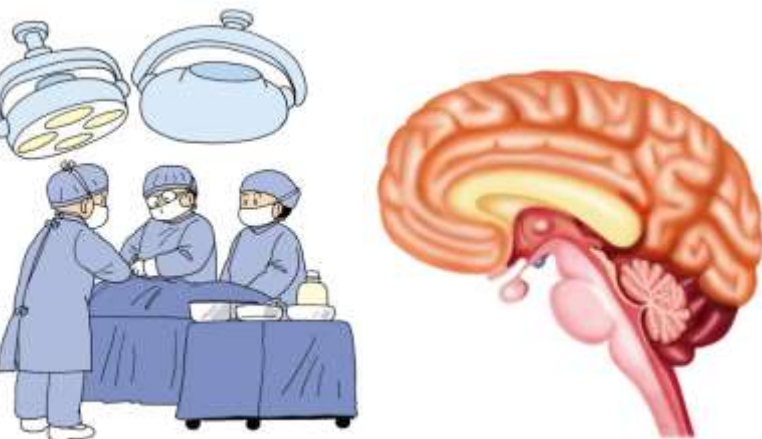


～医療費について思うこと～

皆さんこんにちは。最近、新聞などで騒がれている医療費について考えてみました。日本は、世界に類のない国民皆保険制度が構築されています。世界を見ると、このような保険制度が運営されている国家は少ないと思います。先進国と呼ばれている国々では、医療費の支払いは日本で言う医療生命保険から支払われる場合が多く、医療保険の種類によって支払われない治療法や医療機関が存在してきます。共産主義の中国でも保険の種類によって、病院が分けられているようです。日本では、国民年金保険、厚生年金保険や共済保険などありますが、治療法や薬、病院などの保険の支払いが制限される事はほぼありません。医療に関しては、保険料を支払っていれば、まず頭を悩ます事は他の国に比べれば皆無に近い社会です。



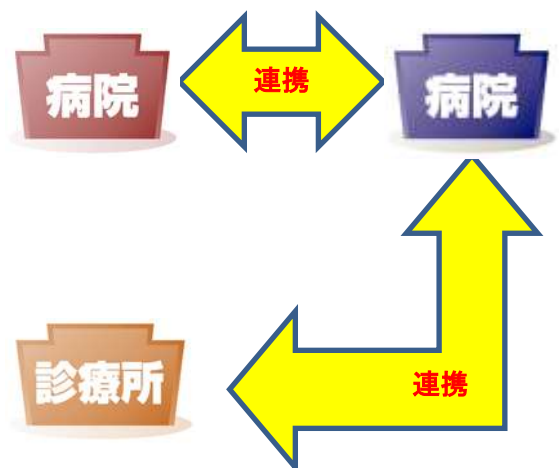
病院長
鈴木 進



医療費の高騰と医療保険の逼迫が頻繁に伝えられています。団塊の世代が現役を退き、出生率の低下によりそれを支える人口が相対的に減ってきた事が根本の原因だと思います。戦後、日本を復興させた後期高齢者の方や、先進国の仲間入りに勢力を注いだ団塊の世代の皆さんに医療費が高騰してきたので治療はそこそこにして下さいなどは、到底言えません。

身近な医療費の削減(節約?)をポイントにした政策が二つあります。一つはジェネリック薬品の利用と医療機関のベッド数の削減です。ジェネリック医薬品は、新薬が長年使われて安全性も確立された薬と同じ成分で作られた薬品です。研究開発費が必要ないため安価になっています。実生活で例えると、同じ牛肉や野菜が国産品か国外品かの違いに近いのでしょうか。処方する医師や調剤する薬剤師は、「副作用の対応の仕方」や「薬の原材料の安定供給がなされているか」などの情報を勉強して行く事が必要です。

もう一つは医療機関のベッド数の制限、削減についてです。今回の広報誌のメインテーマである急性期医療にも関わることです。脳卒中、心筋梗塞、骨折や肺炎など、発症してしばらくは病状の悪化や病気の進展を防ぐため様々な治療を行います。ご家族も病気にかかって間もない時期で、パニックになっている時期と重なっているとも言います。この時期が急性期医療と呼ばれる医療です。この時期の治療を専門性の高い医療施設、病院に医療資源を集めて効率的に治療を行う事により医療費の削減を行おうとする方法です。病気によっても異なりますが、急性期医療は数日から2週間前後の期間を考えられています。急性期疾患は、予約など勿論出来ません。急性期医療の後の亜急性期や慢性期医療に繋ぐ病診連携、病病連携の構築も忘れてはならない事だと思えます。



「まずは外来スタッフまでご相談ください。」

こんにちは。当クリニックでは脳卒中などの急性期医療のほか、糖尿病・高血圧・動脈硬化等の慢性期治療を行っています。最近マスコミなどの影響もあり、脳卒中は、発見と治療が早ければ早いほど治療効果が高く、麻痺などの障害が起こりにくいことが知られてきています。ですが脳卒中を発症し数日経過してから受診し、治療しても残念ながら症状が残ってしまう方も少なくありません。外来で症状を伺い、「もっと早くに来てくれていたら・・・。」と思うことも度々あります。

「言葉が出にくい。」「手足に力が入りにくい」などの症状があった場合は、昼夜問わず、まずは当クリニックにご連絡ください。

ご高齢の患者様は、急性期疾患ばかりでなく、ちょっとしたことで体力が落ち、今までできていたことができなくなってしまう方が多くいらっしゃいます。2000年から介護保険制度が始まりました。14年が経過しましたが、要介護状態とおもわれる方でも、「今のところ何とか自分でできるから。」「家族で何とかできるから。」などの言葉がきかれ、申請に抵抗のある方も少なくありません。介護者の方が病気になってしまい介護が困難になった際やご本人様が病気にかかれ、いざ介護保険を利用したい場合でも、申請してサービスが利用できるまでには1ヶ月ほどの期間を要してしまいます。

沢山の患者様やご家族の方のお話を伺っていると、まだまだ介護保険制度やそのサービスについてはよく知られていないのではないかと感じます。

ご自身の病気について・ご家族の相談・介護保険の申請や制度・社会資源についてなど、「わからない」「知りたい」「不安」などあれば、まずは外来スタッフにご相談ください。

看護課長 濱田 範子



わからないことや不安な事があれば遠慮せずにきいてくださいね。

○ 当院リハビリ患者様の特徴

留萌セントラルクリニックは、有床診療所（ベッド数19床）と決して大きな病院ではありませんが、留萌管内（留萌市、増毛町、小平町、苫前町、羽幌町、初山別村、遠別町、天塩町）約50,000人中（2013年ウイキペディアより）年間約470の方が、急性期（病気を発症して間もない）リハビリテーション治療を受けております。

○ 対応している主な病気

	脳血管疾患	運動器疾患	呼吸器疾患
入院	70%	20%	10%
外来	15%	80%	5%

※年間約470人を入院・外来に分別した疾患別比率

当院は、脳神経外科を専門とするクリニックです。一般的には、「脳」だけしか治療しないと思われがちですが、「脳」は「脊髄」と密接につながっているため、「首」「腰」を痛めている人も脳神経外科では治療の対象となります。また、脳の病気を患う方は、高齢な方が多いため、体力の低さから「肺炎」などといった病気も合併しがちになります。それらを踏まえ当院のリハビリテーションでは、

病気の種類を大きく脳血管疾患・運動器疾患・呼吸器疾患に分類し対応しております。

各疾患の発症からの治療はもちろん、脳・頸椎・腰椎・血管内の手術後からのリハビリテーション治療対応も実施しております。それ以外にも、留萌管外で手術を受けてきた患者様のリハビリテーション治療対応にも努めており、主には運動器疾患に分類される整形外科的手術後の「腱板断裂」「人工関節」「手足の骨折」「靭帯断裂」などといった患者様対象に外来通院で治療しております。

○ 入院治療経過について

実際、病気になられた直後の方、もしかしたらこれから病気になるかもしれない方たちにとっては一番気になる場所かもしれません。誰しもがあてはまるわけではありませんが、当院の過去のデータからおおよそではありますが、入院期間について下記表にしてみました。

当院では、表のピンクに塗りつぶしている期間までの対応を主としており、極力当院からご自宅へ退院させてあげられるようスタッフ一同治療に努め、患者様1人1人について2回/週、医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・薬剤師・医療相談員・ケアマネージャーが集いカンファレンス（会議）を実施し、より良い治療提供実施のための情報交換、スムーズな退院・転院・施設入所までの流れの調整を行っております。

	軽度	中等度	重度
脳卒中など	2週間	3か月未満	3か月以上
首・腰の手術後	2週間	1～2か月	3か月
肺炎など	3～4週間	2か月	3か月

現在リハビリテーションスタッフ数は年々新人が入職し、理学療法士7名（内3名介護）・作業療法士2名・言語聴覚士1名の合計10名在籍となっております。若いスタッフが多く患者様への治療の質を落とさぬよう日々知識・技術研鑽に励んでおりますので、留萌管内

の皆様、今後も留萌セントラルクリニック リハビリテーション科をどうぞよろしくお願いいたします。

（記・リハビリテーション科 木村暁人）



脳卒中や脳梗塞と聞くと、寒い冬の病気だと思える人が多いのではないのでしょうか。ところが国立循環器病センターの調査で、脳梗塞は夏にも多く発症することが明らかになりました。

脳梗塞は日本人の死因トップ5に数えられる脳卒中（脳血管障害）の1つです。

脳卒中には他にも脳出血とくも膜下出血がありますが、脳梗塞が全体の6割以上を占めています。

多発する脳卒中は夏と冬で異なります。冬に多い脳卒中は脳出血とくも膜下出血です。

それに対して夏は脳梗塞が増加します。夏は温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張すると血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。つまり、夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが非常に多いのです。

脳梗塞の症状

脳梗塞は血の塊（血栓）が血管を塞ぎ、血液が脳細胞に酸素や栄養を運べなくなるために、脳がダメージを受ける病気です。脳に十分な血液が届かなければ脳細胞は壊死してしまいます。

脳の病気で、特に高齢者に多いのが脳梗塞です。しかし、単に加齢だけが原因ではなく、高血圧や糖尿病・心臓病、喫煙や飲酒などの生活習慣の乱れが危険因子となる生活習慣病のひとつです。



脳梗塞の前触れ

脳梗塞の前触れとして、一過性脳虚血発作が知られています。主な症状としては以下の症状が起こります。

- 片方の手と足に力が入らない。
- 顔を含む、体の半身がしびれる。
- ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる。
- 片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える。
- めまいがする。
- ふらついて立てない、歩けなくなる。

また、脳梗塞は再発しやすい病気でもあります。その再発率は年間で約5%程度ともいわれ、もし脳梗塞を患ったら、発症後1年間程度は十分注意が必要です。

予防と対策

脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴があります。6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症することがわかっています。起床時には血圧が上昇するので、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが夏の脳梗塞予防につながります。食事の中にも水分は多く含まれ、摂取する食事が少ないと水分の摂取量も少なくなります。規則正しい生活が脳卒中の予防には大切です。



第8回 留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会

本年5月3日と4日の2日間に渡って、当院主催の少年野球大会が開催されました。参加チームは留萌管内から10チーム、管外から6チームの計16チームになります。8回目となるこの大会、私は昨年に引き続き2度目のお手伝いをさせて頂きました。昨年は大雪の影響もあり、グラウンドの雪が融けるか心配されていましたが、今年は暖かい日も続き、雪も順調に融けたとのことでしたので、開催日の良天を祈るばかりでした。🌸🌸🌸🌸

当日は、雲が厚く風の強い日でしたが、空気は暖かく、まずまずの天候になりました。聞くところによると、毎年度初めての大会として参加するチームがほとんどだそうです。その初舞台ともなる開会式には、240名余りの選手入場から始まり、チーム名が記載されたボードを先頭に各チームが行進し整然と並んでいきます。ピカピカのユニフォームを身に纏い、胸を張って歩く姿は、凛々しくも頼もしく見えました。いよいよ試合となると、はじめは硬い表情をしていた選手達も体を動かしていく内にほぐれていき大きな声を響かせ始めます。ピリッとする審判の判定と、観客席からの応援も熱を帯びてきます。🏟️🏟️

スポーツに真剣に取り組む子供達の姿を間近で観ていると、冬が厳しいと言われる当地で、一気に広がる緑を連想せずにはられません。確実な季節の変わり目を感じる事のできる大会でした。

(記 今野 徹)



日程平成26年5月3日～4日



元気良く気合の入った選手宣誓



今年度優勝チーム 岩見沢東ブラックベアーズ

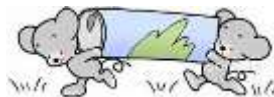
優勝おめでとうございます！！



春のゴミ拾い

毎年恒例の春のゴミ拾いが4月19日に行われました。🌸

この日は快晴で絶好のゴミ拾い日和(！？)でしたが、出るわ、出るわ、冬の間雪の下で眠っていた空き缶やたばこの吸い殻 etc…。(´▽`;)。しかし、参加した29名の職員がテキパキとゴミ拾いをし、終わってみれば約一時間で終了しました。ゴミを拾うことで私達の気持ちもスッキリし、地域の為にもなるのでこれからも毎年続けていきたいと思えます。



当院でも出している
食事の一つです

夏バテ☆簡単レシピ®



いよいよ留萌も夏がきました。暑い日もあれば涼しい日もあり体調が変わりやすいですね。

夏バテしないよう、体調管理をしっかりしましょう。

そこで夏バテで食欲がないという方にピッタリのレシピを紹介します。

さっぱり食べられ、とっても簡単！！当院の職員にも人気のメニューです。

そばにはルチンが入っており、動脈硬化、高血圧、脳出血、予防に効果があります。そのほかにも、ビタミンB1が多く含まれているので疲労回復やしみなどにも効果があります。

簡単に作れるので、是非お試しください

サラダそば

ビタミンCと一緒にすることで
さらに効果アップ！！
レモンを添えると良いよ！



＜一人分の材料＞

そば(乾麺)	60g
ミニトマト	20g
ツナ	20g
大根おろし	20g
胡瓜	10g
ぶっかけ汁	100ml



＜作り方＞そばを茹でて、野菜を好きな形に切るだけ！！簡単！！

●ここで重要なのがぶっかけ汁の“だし汁”

市販の麺つゆを使っている家庭も多いと思いますが、だしをとることによってワンランク上のおいしいだし汁ができ、塩分もカット出来るので、是非おためし下さい。

めんつゆの作り方

醤油 30g
みりん 30g

- ① 鍋にみりんを入れ加熱する
- ② アルコールを飛ばし煮切る
- ③ 同量の醤油を加え加熱する(中火)
- ④ 白い泡が出始めたら火をとめる

だしの取り方

昆布、削り節 ⇒ 適量

- ① 昆布は横に切れ目を入れると効果的
- ② 水から昆布を浸し、火にかけ、沸騰直前で昆布を引き上げる。
- ③ 削り節を投入し、火を止める
(沸騰させずに自然に沈むように)
- ④ こまめにアクをすくう
- ⑤ ざるにペーパーをしき、流す(削り節は絞らない)



ノエルだより

ノエル理念：御利用者が安心して入居できる、ご家族様が安心して預けられるグループホームを目指します！

リハビリ

ノエルでは、機能維持のためリハビリを重視しており、毎日体調をみながら行っています。「いつまでも若々しく、生き生きとした毎を送りたい」とパズル・音楽・体操・レクリエーションなどの毎日のリハビリは勿論、個別ケアとして、その人にあったリハビリをサポートしています。



パディを利用して立ち上がりの練習



歩行練習



やくわり



おしぼり作り



茶碗拭き



モップかけ

ノエルでは、出来る事はやらしてもらいましょう！と職員が全ての世話をを行うのではなく、個人の持つ能力や出来る事を無理のない範囲でその人らしく「生きがいのある暮らし」をケアさせてもらっています。

外出レク

汽車に乗って出掛けてみよう！

6月1日(日) ☀



総勢18名で留萌発の汽車に乗って増毛に出掛けました！今年になって全員の外出は初めて。久しぶりの汽車に興奮さみで“なつかしい”“ゆるる〜”と会話が弾みます。みんな笑顔で良かった！また行こうね。



車椅子の乗降は一苦労です。in 増毛



増毛駅にて記念撮影

たくさんボランティアのみなさん



はまなす愛琴会



ドラムサークル



バルーンと傾聴ボランティア

ノエルは、沢山のボランティアのみなさんに支えてもらっています。いつも本当にありがとうございます！

ご案内

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科	午前① 8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後① 16:00~18:00	○	×	×	×	○	×
大野病院 医師	循環器科 (※)	午前② 8:00~13:00	×	×	×	○	×	×

- * 土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。
- * 受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。
- 診療時間 午前① 8:30~ 午前② 10:00~
午後① 16:30~
- 休診日 日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)
* 脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。



(※) 平成26年6月より、札幌心臓血管クリニックから北海道大野病院へと医師の派遣元が変更となっております。



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号
☎ 0164-43-9500 fax 0164-43-5655
ホームページ <http://www.rumoicentral.xsrv.jp>



JR 留萌駅から 徒歩5分
中央バスターミナルから 徒歩2分

- 通所リハビリステーション ☎ 0164-43-9555 fax 0164-43-9555
- 居宅介護支援事業所 サンタ ☎ 0164-43-9777 fax 0164-43-4777
- 訪問看護ステーション サンタ ☎ 0164-43-9111 fax 0164-43-4888
- グループホーム ノエル ☎ 0164-43-9577 fax 0164-43-9588

スタッフ募集

- * 医師 * 看護師・准看護師 * 理学療法士 * 作業療法士
- * 言語聴覚士 * 放射線技師 * 臨床検査技師 * 臨床工学技士
- * 社会福祉士・介護支援専門員・介護福祉士・保育士・ヘルパー

- * 印 奨学金制度あり
- * 詳細は事務村井まで 託児所完備!

編集後記

暖かい夏ももう少しで終わってしまいますね。
冬を乗り切る為、適度な運動を行い体力をつけましょう!!