

ふれあい

~平成20年12月1日発刊~



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

HATA

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』

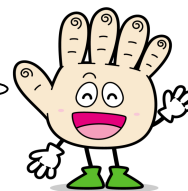
患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき
職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

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)



さむ~い冬のカサカサ肌、、、お困りじゃありませんか？

乾燥肌のスキンケア



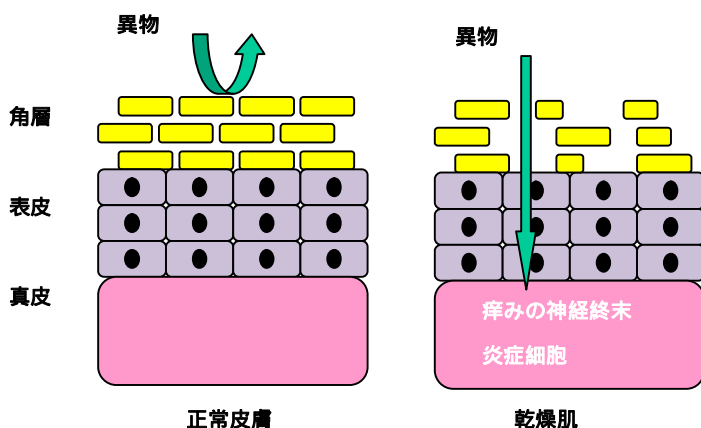
高齢者で問題となる乾燥肌

一般的な高齢者の皮膚のイメージとしては、シミ、シワなど、いわゆる生理的及び光老化（長期間日光に暴露されることによる変化）が思い浮かぶでしょう。なかでも最も問題となるのはドライスキン（乾燥肌）です。皮膚の水分は、1）角質細胞間脂質（セラミド） 2）角層に存在する天然保湿因子 3）皮膚の表面に存在する皮脂膜 がサンドイッチに角層内部に水を閉じ込めることで蓄えられます。高齢者の皮膚では、生理的にこれらの因子が減少するために皮膚の水分量が減少し、ドライスキンとなってしまいます。また、皮脂膜は皮脂が汗や外気からの水分と乳化して形成されるもので、発汗機能が低下し空気が乾燥する冬場はドライスキンが増悪します。

保湿のスキンケア

さて、これらの保湿因子が不足すると、単に「カサカサした肌」というだけの問題ではありません。角層は、皮膚の最外層で外界からの異物から守るバリアの機能を果たしています。「カサカサした肌」は、角層の乱れ、すなわち皮膚のバリアが壊れていることを意味します。バリアが壊れると皮膚の表面に接した様々な異物や刺激により角層以下の皮膚（表皮や真皮）が反応し痒みや湿疹が生じるようになります。（図1）

図1．正常な皮膚と角層の乱れた乾燥肌の模式図



そこで、バリアの修復ということが必要となってきます。先ほど述べましたようにバリアの崩れは加齢とともに生じてくる生理的な変化なので、残念ながら現在のところ根本的な治療法はありません。外からバリアを補修するしかないので。

すなわち、保湿剤と呼ばれるものを塗って、角層の壁を修復することです。現在、利用可能な保湿剤とその特徴を表1にまとめます。保湿剤を外用する場合、塗り方の方法も重要になります。保湿剤で角層内に水分を閉じ込めてしまうイメージで塗

りましょう。実際に皮膚が湿っている状態、入浴後5～10分以内に塗ることは非常に有効です。また、保湿剤は最も効果が強いものでも半日ももちません。最低1日2回は外用する必要がありますし、1回の使用量も多少多め（ベタつく程度）に塗ることが大切です。さらに症状が進んで、痒みや湿疹が生じてくれば、痒み止めの飲み薬やステロイド軟膏等の外用も合わせて必要になります。

表1 主な保湿剤とその特徴

保湿剤	長所	短所
油脂性軟膏 (ワセリンなど)	安い。刺激感が少ない	べたついて塗り心地が悪い 油の膜のみで保湿作用は弱い
ヘパリン類似物質製剤 (ヒルドイドなど)	保湿効果は高い のびがよく塗りやすい	時に刺激感が出ることもある 効果持続時間は12時間以下
尿素製剤 (ケラチナミンなど)	べたつきが少ない	引っ掻き傷などではしみる 効果持続時間は12時間以下
セラミド製剤	実際の皮膚での 角質細胞間物質	保険適用がなく、市販品で高価

()内は処方薬名

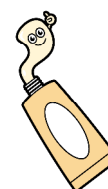
洗浄のスキンケア

続いて、保清について考えてみましょう。石鹼を用いた洗浄は、皮膚を清潔にし、異物を除去する目的で有効です。しかし、過剰に皮脂を落とし、乾燥を助長するという問題もあります。石鹼は本来、弱アルカリ性で、皮膚表面は弱酸性であることから石鹼で皮膚を洗浄すると角層を壊し、天然保湿因子などを除去してしまうことになります。タオルでゴシゴシ擦るといった刺激は角質を破壊し、湿疹を生じさせます。近年、液体タイプの石鹼の使用が増えており、過量の石鹼使用によるドライスキンの増加は注意すべき問題です。最近、弱酸性の洗浄剤も市販されており、保清と保湿を両立させるものとして有用です。しかし、このような洗浄剤を使っても、洗浄後に保湿剤をしっかりと塗ることが一番重要であることに変わりはなく、入浴後の保湿剤外用を習慣化することが望まれます。

まとめ

乾燥肌のスキンケアは、可能な限り弱酸性の洗浄剤を用いてやさしく洗う。その直後に使いやすい保湿剤を十分量外用する。壊れた壁を修復するイメージで、これらを習慣化してしまえば理想的ですね。これらのスキンケアの原則は、高齢者のドライスキンに限ったものではなく、アトピーのドライスキンでも同じです。

(文責：皮膚科 大田 光仁)



平成20年10月から政府管掌健康保険は全国健康保険協会に変わりました

政府管掌健康保険（政管健保）は、平成20年10月1日より運営が、「社会保険庁（国）」から「全国健康保険協会（協会けんぽ）」に変わりました。

運営主体の変更にとともに、いままでの保険給付内容（例えば高額療養費制度など）に変更はありませんが、申請窓口が変更になります。具体的な変更点について以下のとおり説明いたします。

- (1) 保険給付内容は「協会けんぽ」に変わっても「政管健保」の時と同様です。
医療機関で受診された場合の自己負担の割合、傷病手当金、高額療養費、出産育児一時金等の保険給付内容に変更はありません。
- (2) 現在の使用している「政管健保」被保険者証は切り替えが完了するまで使用出来ます。
平成20年10月から新たに「協会けんぽ」の被保険者証が交付されることとなります。
しかしこの切り替え作業には時間がかかりますので、この切り替え作業が完了するまでは、現在お持ちの「政管健保」被保険者証が使用出来ます。
新しい「協会けんぽ」の被保険者証の交付を受けましたら、すみやかに医療機関の受付窓口へ提示して下さい。
- (3) 各種申請窓口が「協会けんぽ」と「社会保険事務所」に分かれます。
今まで申請は全て被保険者証に記載されていた社会保険事務所となっております。
今回新たに「協会けんぽ」が設立され、申請窓口が次のように分かれたのでご注意ください。

「協会けんぽ」の都道府県支部

健康保険の給付や任意継続等に関する手続き

【健康保険給付に関すること】

傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、高額療養費等の申請

【任意継続被保険者に関すること】

・任意継続被保険者資格取得申請 等

【被保険者証】

・健康保険被保険者証滅失・き損再交付申請

【保険事業関係】

・生活習慣病予防健診の申込書
・特定健康診査受診券の申請 等

【貸付事業関係】

・高額医療費貸付 ・ 出産費貸付の申込書

社会保険事務所

健康保険加入や保険料の納付等に関する手続き

【事業所関係】

・新規適用届 ・ 適用事業所所在地
・名称変更届 等

【被保険者資格関係】

・被保険者資格取得届
・被保険者資格喪失届
・健康保険被扶養者（異動）届
・被保険者報酬月額算定基礎届
・被保険者報酬月額変更届
・被保険者給与支払届 等

【事業所の保険料納付関係】

・保険料口座振替納付（変更）申出書 等

詳細については、下記にご確認下さい。

全国健康保険協会北海道支部の所在地・連絡先



〒060-8524 札幌市北区北7条西4-3-1 新北海道ビル4階 011-726-0352（代表）

（文責： 地域医療連携課医療相談係 菊地 真一）



冬のオススメ! あったかアロマセラピー

アロマセラピーとは?

アロマ = 芳香 セラピー = 療法 という意味です。

植物から取れる精油は鼻から入るとダイレクトに脳の視床下部に届きます。そこで自律神経のバランスを取り、興奮した状態(交感神経優位)からリラックスした状態(副交感神経優位)へと働きかけてくれます。また人間が本来持っている自然治癒力を高めたり、全身のバランスを整えてくれる働きがあります。

こうして香りを取り入れることで、心身の不調を改善し、気持ちを前向きにさせ、本来の自分の強さを取り戻す手助けをしてくれます。

寒さが増すこの時期に、精油を取り入れて風邪や冷えの予防を提案してみたいと思います。



風邪予防には

冬の低温と乾燥のために、菌が繁殖しやすくなり

粘膜の免疫力も低下するので注意が必要です。

まず、基本的な手洗い・うがいを励行しましょう。

風邪の予防に効果的な精油は

ユーカリ ティートゥリー ペパーミント などが挙げられます。

それらの精油には抗菌・殺菌作用があります。



冷えには

冷えは外気温の低下による血行不良が一番の原因ですが、ストレスによる自律神経の乱れから体温調節がうまくいかないことによっても起こります。

体を温めることが基本ですが、血行促進作用のある **ブラックペッパー ジュニパー** のほか **オレンジ ベルガモット** などを組み合わせると効果的でしょう。

使い方

1. 吸入 ハンカチやティッシュに精油を2、3滴落とし、香りをゆっくりと深く吸い込みます。吸い込んだ精油が上気道を通るため、効果的に風邪予防ができます。
2. アロマバス 精油5、6滴をバスソルトやバスオイルに混ぜ、38~40度のぬるめの湯に入れてゆっくり入浴されると、冷えの改善を期待できます。精油を入れすぎると皮膚トラブルを起こす可能性があるので注意しましょう。

いよいよ本格的な冬の到来です。生活にアロマを取り入れ、冬の寒さに負けず健康的に過ごせるよう工夫してみてくださいはいかがでしょうか。

(文責: 4階東病棟看護師 吉田 麻紀 / 岡部 亜希子)





かんたん♪冬レシピ♪



今では、本やテレビ等で色んなレシピが紹介されています。では私が見たときに実際に作ってみたい、食べてみたいと思うレシピって...? 「特別な食材や調味料、手間が必要ならまた今度にしよう」「いつも私が作るのと少し違うし、体に良さそうだし挑戦してみようかな?」って思います。

特別な料理は年に数回挑戦してみてください。毎日の食事は、ちょっとした工夫と食べる人のことを考えて心を込めて作れば、自然と心身ともに健康になるような料理が出来上がるはずですよ。

そこで今回はあまり特別な食材や調味料を使わず、ちょっとした工夫で作れるようなメニューを紹介します。冬の食材をたっぷり使った体温まるメニューで、ポイントは『風味』です。

冬野菜と鶏団子のみそ汁

～ 柚子こしょう風味～

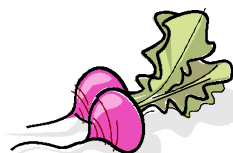
< 材料 > 一人分

鶏団子

- ・ 鶏ひき肉 30g
- ・ 木綿豆腐 20g
- ・ ごぼうやれんこんなど 15g (みじん切り)
- ・ 柚子こしょう 0.5g

みそ汁

- ・ かぶ、大根等 30g
- ・ 人参、白菜等 20g
- ・ しめじ 20g
- ・ 長ネギ 15g
- ・ みそ 12g
- ・ だし汁 150cc



< 作り方 >

豆腐を水切りしておきます。
鶏団子の材料をポリ袋に入れてよく混ぜ合わせます。
出し汁に冬野菜のかぶや大根、お好みの野菜やきのこ類を入れます。 の鶏団子をスプーンで落とし入れて、浮き上がってきたらみそで味を整えます。
鶏団子に入れた柚子こしょうから塩分が出ますので、みそは普通より少なめに入れてください。



< ポイント > 鶏団子に豆腐を使用することで、よりヘルシーでふわふわな食感になります。
柚子こしょうのピリッとした辛みがアクセントで、少し煮込むと汁に柚子の風味が広がります。
最近ではチューブ入りの使いやすいタイプも売っています。代わりに生姜を使っても作れます。
今回は冬野菜を中心に使用しましたが、冷蔵庫にある食材をお好みで何でも入れてください。

《 1食の献立例 》

- ・ ごはん 170g
- ・ 冬野菜と鶏団子のみそ汁
- ・ 白身魚の梅風味ホイル焼き
- ・ 大和芋のもずく酢かけ



1人分1食あたり	
エネルギー	595kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	10.0g
塩分	2.6g

< 簡単レシピ >

白身魚のホイル焼き (写真ではかれいを使用しています。)

白身魚 70g に塩をして少し置き、水分をふいて昆布で包みます。ラップをして1時間以上置きます。

薄く油を塗ったアルミホイルに、昆布 スライス玉ねぎ 白身魚をのせて、きのこや野菜を添えます。

調味料(酒 5g、塩 0.1g、ごま油 1.5g、包丁でたたいた梅干 5g)を入れてきっちり包み、200 のオーブンで約 10~15 分焼いて、魚に火が通れば出来上がりです。魚焼きグリルやフライパンでも作れます。

梅とごま油の風味が良くそのまま食べられますが、お好みでしょう油を少しかけても良いでしょう。

大和芋のもずく酢かけ

大和芋(長芋でも可)50g、きゅうり 15g を乱切りにしてポリ袋に入れて軽くたたきます。

を器に盛り、上から市販の味付もずく酢をかけます。味付けはこれのみ。最後にわさびを添えます。

(文責：栄養管理科管理栄養士 酒井 類)

職員紹介



眼

科

たしも あさこ
田下 垂佐 札幌医科大学・医学部 平成5年卒

認定医等：眼科専門医 / PDT 認定医

今後の抱負：専門は、網膜硝子体疾患です。

どうぞ宜しくお願いいたします。



脳神経外科

いまい てつあき
今井 哲秋 北海道大学・医学部 平成16年卒

今後の抱負：千歳の医療に貢献できるよう頑張ります。

宜しくお願いします。



編集後記



今年も残すところ1カ月を切り、干支もネズミからウシへとバトンタッチされようとしています。午年の私は、馬好きでもあり、たまに暇を見つけては乗馬を体験しています。実は夏よりも冬の方が、馬は元気いっぱい、スピード感あふれる乗馬を楽しむことができますよ 興味がある方は、ぜひ冬毛のお馬さんに会いに行ってみてください。 <事務局 経営企画課 K.Y >

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。

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。
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。
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。

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。

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 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、どうぞよろしく申し上げます。