

旬の旬



第39号 2022.10 発行元:豊後大野市民病院 広報委員会

目次

- 婦人科のご案内
 ／ 健診センターから 2～3P
- 診療看護師の紹介 4P
- 地域医療連携室より 5P
- 栄養管理室通信 6～7P
- 院内フォトグラフ／人権標語／編集後記 . . . 8P

病院の理念

- ◆ 地域の中核病院として、地域住民の生命と健康を守るために、安全で最新の医療と救急医療の提供を目指す。
- ◆ 豊かな地域づくりのために、保健予防活動に努める。



ホームページはこちら



豊後大野市

〒879-6692 大分県豊後大野市緒方町馬場 276 番地
TEL 0974-42-3121 FAX 0974-42-3078

ホームページアドレス <http://www.bungo-ohno-hp.jp/>

婦人科のご案内

2022年4月から婦人科医が常勤の体制となりました



婦人科部長

かわ べ ふみ こ
河 邊 史 子 医師

私は2019年4月より毎週水曜日に非常勤医として午前中の外来を担当していましたが、2022年4月1日から婦人科常勤医として着任しました。豊後大野の美しい景色を見ながら毎朝1時間余りのドライブを楽しんでいます。

まず簡単に自己紹介をいたします。河邊史子、生まれは鹿児島県です。

そもそも医師の道を志したのは、小学生の時無医村で暮らし、病気や怪我をしたひとの役に立ちたいと思ったのがきっかけでした。豊後大野の風景は私の原風景と重なり不思議と懐かしい気持ちになります。

大学を卒業後、北九州市の救急病院で研修をしました。内科、小児科、婦人科、麻酔科を3か月ずつ経験し、当初は外科志望でしたが産婦人科の方が自分に向いていると感じ、この道に進みました。その後大分医大で3年を過ごし、生殖医療の分野で学位をいただくことができました。結婚を期に産科開業医のもと10年、その後不妊治療専門開業医のもとで13年学び、産婦人科専門医、生殖医療専門医を取得しています。

長年、豊肥地区で唯一の産婦人科として活躍されてきた佐藤産婦人科の佐藤先生、北条先生のお手伝いができたらいいな、女性が婦人科を受診するというハードルが少しでも下がってくれたらいいな、という気持ちでこの豊後大野市民病院で働くことを決意しました。毎日の外来はもちろん、健診の場でも女性の健康をまもる手助けができればうれしいです。

豊後大野市民病院の婦人科について

一般婦人科、思春期、更年期、老年期の症状に対応し、悪性腫瘍の可能性があるときや、合併症のある方は大分大学産婦人科教室や大分医療センター婦人科と連携し、治療をすすめていきます。また、妊娠希望のかたの基本的な検査や治療ができる体制も整えているところです。7月からは子宮脱手術や円錐切除術、腹腔鏡下手術も始まりました。さらに、子宮頸癌検診後の精密検査や、子宮頸部異形成の経過観察に必要なコルポスコピーが新しくなる予定です。ヒトパピローマウイルス(子宮頸癌ウイルス)の簡易検査も当院でできるようになりました。ちょっとした症状でも気軽に受診していただけるような婦人科を目指しています。



豊後大野市民病院健診センター

女性の方へ 新オプション検査のご紹介

経膈超音波検査で分かること

- 子宮筋腫などの子宮形態の異常
- 卵巣腫瘍などの有無
- 子宮内膜の異常

※月経の時期や、腸の位置によって卵巣が見えにくいときや、内膜の所見がわかりにくいこともあります。



子宮頸がん検診の際に、
子宮全体や卵巣も
一緒にチェックしましょう!

お問い合わせ先

健診センター TEL 0974-42-3125 (直通)

料金

3,300円(税込)

※子宮頸がん検査を受ける方
のみのオプションです。

2021年9月に新しい経膈、経腹エコーを
導入しました。

以前のエコーに比べて子宮や卵巣の様子
がわかりやすくなっています。

検診の時にも希望があれば経膈エコーの
オプションがつけられるようになりました。





診療看護師紹介



診療看護師

土谷由香

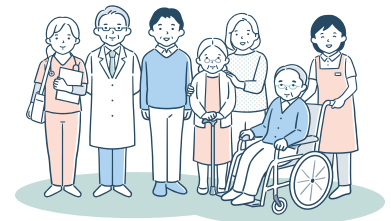
はじめまして。診療看護師の土谷由香と申します。多くの方が診療看護師という資格をご存じないかと思えます。今回、皆さまに知っていただく機会を頂きましたので、ここで診療看護師とはどういうものかを伝えることができたらと思います。

まず診療看護師とは、「必要とされる診療行為を、医師や他の医療従事者と連携・協同し、効果的、効率的、タイムリーに実践できる能力を備えた看護師」です。簡単に言いますと、目の前に困っている患者さんがいて、医師がその場にはいないとき、どのような対応を行うか判断をすることができる看護師です。タイムリーな実践で、より早く患者さんの対応ができる、そのようなイメージを持っていただいてもいいかもしれません。

また、医師の包括的指示のもと、一部医療行為を行うことができます。例えば、胃瘻や膀胱瘻カテーテルの交換、気切カニューレの交換などです。その能力を養うために、私は大分県立看護科学大学大学院で2年間、特定行為研修および医師の思考過程を学ぶため学業に励んでまいりました。

現在、当院医師に指導を受けながら、外来で卒後2年目の研修を実施しています。まだまだ学ぶことが多く、豊後大野市民の皆様にも力を還元するに至っていないため、これからも実践を交えながら医学の知識を養い、技術の腕をあげていく必要があると感じております。

今後、私たちの市は高まる高齢化率に伴い、医療の場が病院のみならず在宅にまで広がっていく可能性があります。在宅は、病院と違い常に医師がいるわけではありません。その際、この資格が生きてくるのではないかと、私は期待しています。自分自身が思い描く診療看護師像に一步でも近づけるように、日々精進していきたいと思えます。長くなりましたが、最後までお読みいただきありがとうございました。



診療看護師の役割

診療看護師は、医師と連携・協働して高血圧症、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患などの慢性疾患の患者さんや、発熱、咳、下痢などの症状を持つ患者さんに対して、問診や検査などを行い、必要な場合には薬剤の処方ができることを目指しています。

日本のNP（診療看護師）は、①包括的健康アセスメント能力、②医療処置管理の実践能力、③熟練した看護の実践能力、④看護管理能力、⑤チームワーク、協働能力、⑥医療、保健、福祉の活用や開発能力、⑦倫理的医師決定能力を持ち合わせています。

<「大分県立看護科学大学大学院 診療看護師とは？」より参照>

ご存知ですか？ 医療費の自己負担を軽減する方法

健康に生きていくためには、欠かせない医療費。しかし、手術や入院、通院が長期化すると、医療費が高額になるのでは…と心配になる方も多いと思います。今回は、そんな方でも安心して治療を受けていただけるように、医療費の自己負担を軽くする制度の例をご紹介します。（※制度の適用には条件があります。）

① 高額療養費制度について

医療費の家計負担が重くならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月（暦月：1日から末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する制度です。

上限額は、年齢や所得に応じて定められており、いくつかの条件を満たすことにより、負担を更に軽減するしくみも設けられています。※入院時の食費負担や差額ベッド代等を含みません。

上限額は、年齢や所得によって異なります。毎月の上限額は、加入者が70歳以上か69歳以下かどうかや、加入者の所得水準によって分けられます。また、70歳以上の方には、外来だけの上限額も設けられています。

● ご負担をさらに軽減するしくみ その1～世帯合算～

おひとり1回分の窓口負担では上限額を超えない場合でも、複数の受診や、同じ世帯にいる他の方（同じ医療保険に加入している方に限ります。）の受診について、窓口でそれぞれお支払いいただいた自己負担額を1か月単位で合算することができます。その合算額が一定額を超えたときは、超えた分を高額療養費として支給します。

※ ただし、69歳以下の方の受診については、2万1千円以上の自己負担のみ合算されます。

● ご負担をさらに軽減するしくみ その2～多数回該当～

過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

※高額療養費の支給を受ける申請をして、実際に支給されるまでは3か月ほどかかります。

また、診療を受けた月の翌月の初日から2年が対象になります。この2年間の消滅時効にかかっていない高額療養費であれば、過去にさかのぼって支給申請することができます。

② 3か月も待てない！先に上限内に医療費を抑えたい！という方は…

入院する前に、ご加入の医療保険から「限度額適用認定証」又は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関の窓口でこれらの認定証を提示してください。

69歳以下の方については全員、70歳以上の方については下記の方が対象となります。

・住民税非課税の方

・平成30年8月から新たに現役並みⅠ・Ⅱ（年収約370万円～約1,160万円）の方

そこで、70歳以上で現役並みⅠ・Ⅱに該当する方は新たに「限度額適用認定証」が発行されることとなるので、市区町村窓口にて「限度額適用認定証」の交付を申請することをおすすめします。

※限度額適用認定証の交付を受けていなくても、後日、上限額を超えて支払った額を払い戻すことは可能です。ただし、食事代の差額は戻りません。

※厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」より

医療費助成についてなど、気になることがありましたら、
地域医療連携室または受付窓口にて、お気軽にご相談ください。
豊後大野市民病院 ☎0974-42-3121(代表)





栄 養 管 理

秋といえば何をイメージされるでしょうか？

爽りの秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など多くの秋と結びつく言葉があります。今回はその中でも食欲(栄養)とスポーツ(筋力)の必要性について考えてみます。

「サルコペニア」を予防するために

「サルコペニア」という言葉をご存じですか？

ギリシャ語で「サルコ=筋肉」と「ペニア=喪失」を組み合わせた造語で、加齢や疾患により筋肉量が減少することで転倒しやすくなったり、歩くスピードが遅くなったり、さらには介護が必要な状態に陥ってしまうことです。そうすると外出がおっくうになってしまい、ますます活動量が落ちて閉じこもりがちになってしまいます。

また、筋力の低下は食事を飲み込む能力の低下にもつながります。さらに、「運動機能が低下したサルコペニアの人」と「運動機能が正常の人」を比較した場合に、前者の方が圧倒的に嗅覚低下が多くみられたという報告もあります。

筋力低下は食欲不振や低栄養につながり、食事の摂取不良はサルコペニアや骨粗しょう症など要介護のリスクとなってしまいます。

サルコペニアの予防には十分な栄養の摂取と適度な運動(例えば筋力トレーニングやウォーキング)を行うなど食事と運動のどちらも重要です！

食事のポイント



- ①1日3食を心がけ
- ②「主食(ごはん・パン・麺類)」「主菜(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)」「副菜(野菜・海藻・きのこなど)」をバランスよく摂り
- ③筋肉量低下予防として、「たんぱく質(主に主菜)」もしっかり摂りましょう!!

主食・主菜・副菜
とバランスよく♪

たんぱく質も
しっかりと♪



1日3食!

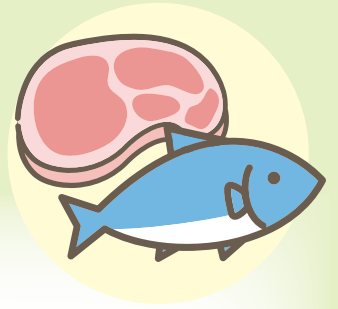


適度な運動も
忘れずに♪

室

通

信



たんぱく質やビタミン類がとれる秋の食材レシピ

かつおは春が旬の「はつがつお初鰹」と秋が旬の「もど かつお戻り鰹」があります。

初鰹は身がしまり、赤身でさっぱりした味が特徴で、戻り鰹は脂がたっぷりとのっているためピンク色の身になります。

実は同じかつおでも栄養価が違うことをご存知ですか？

主に脂質の含量が違うため、100gあたりのエネルギーは初鰹が108kcalに対し、戻り鰹は150kcalもあるのです!! 食品成分表にも春獲りと秋獲りの2種類の栄養素が掲載されている珍しい食品です!! また、筋肉に必要な良質のたんぱく質が豊富で鉄やビタミンB群も含んでいます。



かつおのカルパッチョ (2人分)

材 料

かつお(刺身用).....	150g
玉ねぎ.....	50g
赤パプリカ.....	30g
黄パプリカ.....	30g
にんにく(スライス).....	1かけ
パセリ(みじん).....	少々
オリーブオイル.....	大さじ2
☆しょうゆ.....	小さじ1
☆塩.....	1.5g
☆こしょう.....	少々

作り方

- ① 玉ねぎは小さく切り、水にさらしておく
 - ② パプリカも玉ねぎとおなじ大きさに切っておく
 - ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて加熱する
 - ④ にんにくは取り出し、オリーブオイルと☆の調味料を合わせる
 - ⑤ かつおをスライスしたら皿に盛り付け、水から引き上げた玉ねぎとパプリカ、パセリ、にんにくを上から散らす
 - ⑥ ④を上からかける
- ※お好みで野菜も添えて栄養UPしてください!!



栄養量

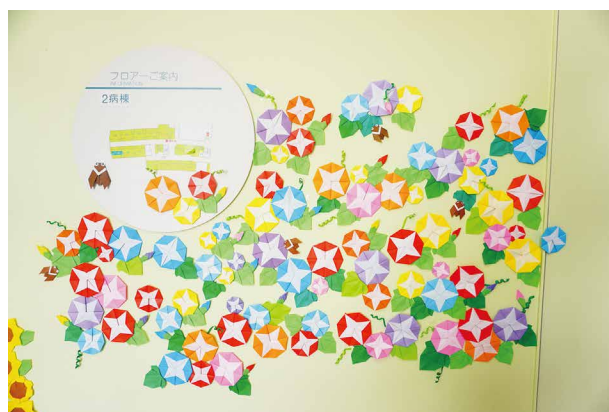
エネルギー:513kcal、たんぱく質:39.2g
脂質:33.6g、炭水化物:10.3g、鉄:3.3mg
塩分:2.6g

折り紙作品の紹介 ～季節を感じていただくために～

院内を歩いていると、あちらこちらに素敵な折り紙の飾りが…。この飾りはスタッフが制作しており、季節ごとに違う飾りつけを楽しむことができます。

こちらは、治療やリハビリを続けられている患者さんに少しでも四季を感じていただき、癒されるきっかけとなることを目的としています。おかげさまで患者さんだけでなく、ご家族などからも好評をいただいています。

スタッフも時に、この飾りが患者さんとの会話のきっかけになったり、癒しやエネルギーをもらうこともあります。この飾りは、病棟の入り口やデイルーム、病室の入り口などで見ることができます。近くを通ることがありましたら、ぜひ探してみてください。



豊後大野市「人権を守り、差別をなくす」標語

気をつけて 無意識に放つ 言葉の矢

編集後記

2020年1月に初めて日本国内で確認された新型コロナウイルス。その後何度か感染拡大の波を迎え、いまだその影響は続いています。

第7波が勢いを増し、2022年7月28日には新規感染者数は23万人を超え、第6波のピークの2倍以上に達しました。感染拡大と重症者の人数から、感染症法上の分類をインフルエンザ等と同じ「5類感染症」にしようといった議論も行われています。

情勢も刻一刻と変化していくでしょうし、ウイルス自体も変化するかもしれません。今後どうなるか予測できない状態が続きますが、これからも一人ひとりがやるべきことを行い、諦めず、身近にいる大切な人を守るため、がんばっていきましょう。私たち医療職も共になんげばっていきます。

P.N 雨冷え

当院敷地内では全面的に禁煙となっております。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

※表紙の写真は、「スタッフが制作した折り紙作品」です。