

しののめ

第 55 号

発 行 者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久 恒
発 行 日 平成 30 年 5 月 15 日



医療法人 聖仁会 森 病 院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基 本 方 針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を追及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。



「慢性便秘症のお話」

院長 森 久恒

以前にも取り上げられたテーマですが、今年の4月の講演会で面白い話を聞きましたので、早速書かせて頂きます。

— 昨年、日本人の慢性便秘症診療ガイドラインがやっと発表されました!!! —

まず便秘とは、

「本来なら体外に排出すべき糞便を、十分量、かつ快適に排出できない状態」

と定義されました。



つまり排便の頻度ではなく、便の量と性状、自覚症状が問題だということです。3日に1回しか便が出なくても、不快感がなくて困らなければ問題はありません。逆に、1日に何度も排便があっても、「硬くて出せない」、「腹圧を強くかけないと出ない」、「便が残っているようで排便後も違和感がある」というような症状があれば、便秘症として治療することになります。ただし、症状がなくても長期間排便がないと、宿便性腸穿孔（腸に穴が開く）を生じることがあり、油断は出来ません。

便秘症は女性に多いことはご存知だと思いますが、高齢になると男性にも増えてきます。それは、食生活の変化、服用している薬剤の影響、パーキンソン病などの神経系疾患の新規発症などが原因ではないかとされています。

次に、治療のお話を。慢性便秘症の治療法には生活習慣の改善などがあげられています。しかし、今まで効果があると言われていた食物繊維・ヨーグルト・お腹のマッサージなどは、有効という証拠があまりないようです。高齢男性では水を沢山飲むと便秘が改善するという報告があります。

便秘に効くお薬は数多くありますが、日本ではアントラキノン色素系の刺激性下剤を使いすぎるとの批判もあります。センナなどがこれに当たりますけれども、一人当たりになると世界で一番沢山使っているという報告もあります。確かに、腸を刺激し蠕動を促す薬剤はよく効きますが、毎日飲むのは良くないようです。基本的にはマグネシウム剤や腸液を増やすお薬を使い、便を軟らかくし、それでも効かないときに刺激性下剤を頓服で使うのが一番良いとの事でした。

（会場からは、それで効くなら誰も苦労しないよ、といった意見も出ていました...。）



4月から保険制度で変わること

管理事務部 山本 智宣

今年の4月は全国の医療機関や介護施設等にとって、2年に一度の診療報酬改定と3年に一度の介護報酬改定が重なるダブル改定の年でありました。

4月からは医療機関での診療費や入院費等が今までと比べて変わってくると思います。

それと同時に保険制度の改正もありましたので、今回は4月から医療機関にかかって変更になるところをお知らせしたいと思います。

この4月より都道府県が市町村と一緒に国民健康保険の保険者となることから、様々な制度の資格付与が都道府県単位で行われることとなりました。

① 高額療養費多数回該当

患者さんの負担軽減の観点から、ひと月（1日～末日）の間に高額な医療費の自己負担額を支払った場合に、一定の金額以上の自己負担額分が申請することで戻ってくる高額療養費制度というものがあります。高額療養費制度を1年間（または直近12ヶ月）の間に3回以上支給を受けた場合に、4回目以降さらに自己負担額が引き下げられます。今回、同一の都道府県内での住所の異動であれば、この多数該当回数が引き継がれるようになりました。

これまで

	4月	5月	6月	7月
北海道〇〇市	①	②	③	
北海道××市				①

← 支給月数が通算されない

平成30年4月 日 から

	4月	5月	6月	7月
北海道〇〇市	①	②	③	
北海道××市				④

← 支給月数が通算される

② 自己負担限度額

同様に同一都道府県内の他市町村への住所異動であれば、一部負担金が2倍とならないように、転居月においては居住日数に関係なく、転居前の市町村と転居後の市町村における自己負担限度額をそれぞれ本来の2分の1の額に設定されることとなりました。

（世帯状況により適用されない場合もあります。）

例)	平成30年4月	5月 (市町村間住所異動)	6月	7月
北海道〇〇市	自己負担限度額 80,100円+1%	自己負担限度額 80,100円+1%		
北海道××市		→ 40,050円+1%	自己負担限度額 80,100円+1%	自己負担限度額 80,100円+1%
	80,100円+1%	80,100円+1%	80,100円+1%	

ひな祭り

各病棟でひな祭りの
イベントが
開催されました！



平成30年3月3日(土)



昼食には、
梅の花をかたどった赤飯や
菜の花・菊など、春の食材を
使用したお弁当を提供し、
沢山の患者様の笑顔が
見られました！！



外 来 診 療 割

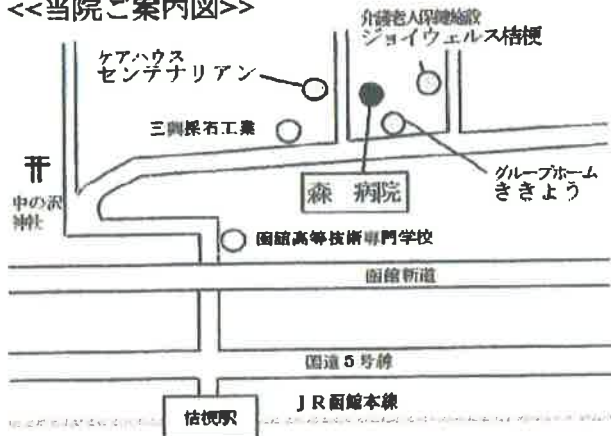
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森・田中 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

風薫る季節となりました。
「しのめ」では、これからも、皆様のお役に
立てるような紙面作りを考えておりますので、
お気軽にご意見やご感想をお寄せください。
お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)
FAX 0138-47-2200

今回のテーマ バランスの良い食事について



？ バランスの良い食事って何だろう…

正解は一つじゃない。理想的な食べ方は年齢や生活スタイルで決まります。

「健康な生活は健全な食生活から」。頭では分かっていることですが、忙しい毎日の生活の中で普段の食事選びはいつも同じ様な物や好きな物を摂りがち。「体に良い食生活を送りたい」と思っている、栄養の計算はなんだか複雑で分からないし、栄養の偏りを心配するあまり食べることがストレスになってしまう事は避けたいですね。

一概に「バランスの良い食事」と言っても、年齢やそれぞれの生活スタイルによって理想的な摂取量は変化していくものです。更に栄養素には、塩分や脂質といった通常の食生活で摂りすぎてしまいがちな物と、カルシウムや鉄といった普段不足しがちな物もあります。模範的な例はあっても正解はひとつではありません。

理想的な栄養バランス

栄養バランスを考えると役に立つのが「三大栄養素」の考え方。

三大栄養素とは、炭水化物、タンパク質、脂質を指します。これらが人間の体を支える柱となっています。炭水化物や脂質は、体を動かすためのエネルギー源。タンパク質は骨や筋肉、血など体のもとを作ります。

摂取エネルギー量の構成比

タンパク質:脂質:炭水化物(糖質) = 13~20%:20~30%:50~65%

となるのが理想的な栄養バランスとされています。

とはいえ、一つ一つの食材・メニューのエネルギーや各栄養素を調べて計算するなんて容易にできることはありません。以降で、栄養バランスのとれた食事をするために取り入れやすい考え方を裏面で3つ紹介します。

おすすめレシピ

～「まごわやさしい」御飯～



材料 (米2合分)

(ま) 大豆水煮	150g	醤油	大匙2
(ご) 黒ごま	大匙2	みりん	大匙2
(わ) ひじき※戻した物	100g		
(や) にんじん	1/4本		
(さ) さくらえび	大匙3		
(し) しいたけ	3個		
(い) 長芋とろろ			

作り方

- ①ひじきを水で戻し、にんじんは干切り、しいたけは薄切りにする。
- ②米を研いで、やや少なめの水量に調整し、調味料を加え、具を乗せて炊飯器のスイッチを入れる。
- ③炊けたらさっくりと混ぜて出来上がり。
- ④お好みで長芋とろろをかけると、一層おいしく召し上が

1.「まごわやさしい」を取り入れてみよう！

「まごわやさしい」は、和の食材で日本に昔からあり、なじみのある食材です。それぞれ健康に効果があると言われるものばかりです。毎食全ての食材を取り入れることは難しいかもしれませんが、1日の食事で7つの食材全てが取れるように心がけてみましょう。



2.「三色食品群」×「一汁三菜」で考えよう！

「三色食品群」は以下のように分類されます。

「緑」のグループ: 体の調子を整えるものになる野菜(緑黄色野菜、淡色野菜)類・きのこ類・海藻類・果物など、ビタミンやミネラルをたくさん含む食材。おもに副菜やサブのおかずになるものです。



「赤」のグループ: 体をつくるものになる肉・魚・卵・牛乳・豆など、たんぱく質をたくさん含む食材。主菜やメインのおかずになるものです。



「黄」のグループ: エネルギーのもとになるごはんやパン、イモ類、油脂類など、炭水化物や脂質をたくさん含む食材。主食になるものです。

栄養バランスの良い食事をするためには、この3つの食品群の食品をバランスよくとることが大切です。三色食品群は、「一汁三菜」の考え方と合わせることでうまく取り入れることができます。一汁三菜とは、「主食+主菜+副菜2つ+汁物」です。日本の食事は一汁三菜が基本となっています。三色食品群の考え方を取り入れて、「主食」は黄色のグループ、「主菜」は赤色のグループ、「副菜」は緑色のグループ、「汁物」は赤色・緑色のグループで組み立てるようにしましょう。

3.「食品バランスガイド」を使用してみよう！

厚生労働省と農林水産省が作成した「食品バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたら良いか、食事の目安をコマの形で表しているものです。

「何を」は、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分を示します。

「どれだけ」は、料理区分ごとに1つ、2つと数えます。数え方は、見た目の量と主に使われている食料で判断します。おにぎり1個、ごはん軽く1膳、食パン1枚が「1つ」に相当します。

主食が多すぎる、果物が少なすぎる、などそれぞれのグループのバランスが崩れてしまうと、コマが倒れてしまいます。コマが倒れないように、食事を選びましょう。



まとめ

どの方法やサービスを使っても、まずは日々の食生活改善を意識することから始まります。完璧にしようと思いきりすぎる食事がストレスになってしまう場合もあります。食事は楽しむこともとても大切。昼食が偏ってしまったら夜に足りない分を補う、今日偏ってしまったら明日明後日で帳尻を合わせる、など一定期間で考えるようにしましょう。