

# 鈴蘭 第7号

発行者 青木 伸弘  
 編集 「鈴蘭」編集委員会  
 〒763-8507  
 香川県丸亀市津森町219番地  
 TEL (0877) 23-5555  
 FAX (0877) 23-6200  
<http://www.jyujin-asadahp.jp>  
 題字 青木 伸弘



# 鈴蘭



## 「保険診療」を考える

医療法人社団 重仁  
 副院長 村嶋 誠



先日、新しい病院に対する適時調査及び、個別指導があった。終了後、医務国保課の指導医師から、以前に比べて随分よくなりましたねと、お褒めの言葉をいただいた。医療職と事務職、職員全員が協力してルール違反がないように努力した結果だと思ふ。

保険医療機関に係る療養に要する費用の額は法令に基づいた医科診療報酬点数表により算定される。税金は私達国民のものだが、疾病に要する医療費という税金の使い方は法令により定められているわけである。いずれにしろ医療機関が保険診療をする限り、好き嫌いに拘らず、そのルールに従わなければならない。もしそれが気にいらなければ、それを作る政治家を変えなければならない。その政治家を選ぶのは国民である。いずれにしても、法令という絶対のルールに従わなければならないのだ。

さて現在の保険診療に関わるルールに精通している医療職員はどのくらいいる

だろうか？開業医の先生方は、詳しい方が多い。それに対して病院の医療職員、特に医師は、詳しく知らなくても事務職員のサポートがあるので、医療行為に対する疾患名をカルテに記載することと、月初めにレセプトをチェックするぐらいで何とかやっていけると思っている。個別指導などがなければ、詳しくなくてもやっていけると思っている人が大半ではなからうか。

病院の医療職の多くは、真面目に日々の診療をしていれば問題ないと思っている。日々進歩する医療に遅れ無いように情報を集め勉強することが、患者様の一番の幸せに繋がると考えている。ずるいことをして儲けようなど考えている人などいない。特に病院に勤務している医師は、その病院にいつまで勤務するかわからないわけだから、儲けようなど頭から考えていない。日々の勉強も大変だが、刻々と変化する入院患者様、新しく入院されてくる患者様の診察やカルテ記録だけで精一杯なのである。医療訴訟に備えて、またスピードが求められる現代の患者様の要求にも応えるために、少し過剰な検査はするかもしれないが、これは当事者でないといわれない感覚だ。外から見るだけの、そして結果だけをみて物を言う評論家にはわからない。

そのような医療環境の中で、あの分厚い医科診療報酬点数表の細々とした規定を覚えるのは大変である。2年に一回改訂される点数表の厳しい遵守が求められていることを考えると、どのように対応すればいいのだろうか。

ひとつは、診療報酬に詳しい事務職員によるチェックを強化することが考えられる。しかし事務職員には点数表に詳しい人は、たくさんいるが、疾病、治療など実臨床のことを知らないのが、現場とは掛け離れた机上の知識になっていることが多い。事務職員にも、ある程度の実臨床を学んでもらうことが必要ではないだろうか？

もうひとつは、医療職側への対策である。特に医師には、産業医に認定制度が必要とされるように、保険医にも認定制度を導入するというのはどうだろうか。医学部で正式に保険診療に関して教育を受けたこともなく、医師免許を取得した後、先輩医師を見て、見様見真似でしてきたことを、ある日突然指導されても戸惑うばかりである。webでの講習でもいいので、特に個別指導で問われるような大切なポイントのレクチャーは必須だと考える。そういった場で診療報酬点数表に関して、医療職から指導側に質問できるように、双方向でのやり取りができるようなシステムを提案したい。

いずれにしろ24時間365日の医療は医師ひとりではできない。チーム医療が重要である。医療職員の間だけではなく、事務職員も含めたチーム医療で保険医療を含む医療全般に取り組むことが重要である。



### 今すぐ始めよう骨粗鬆症対策

整形外科医師 西川洋三

骨粗鬆症とは、骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。最近の研究では、骨密度がある程度保たれていても、骨折するタイプの骨粗鬆症があることが分かります。その原因を調べると骨質に違いがあることが明らかになりました。骨強度には骨密度が70%、骨質が30%関係していると言われています。

日本では、骨粗鬆症患者は1,000万人を超え、そのうち80%が女性。さらに年齢別では50歳以上の女性の4人に1人が骨粗鬆症と言われています。骨粗鬆症は閉経期以降の女性や高齢者の男性に多く見られますが、栄養や運動不足、あるいはステロイド剤使用などの影響で、若年層にも見られます。それぞれの年代で心がけて頂きたいことがあります。

**10代** 成長期の女性…骨量のピークをできるだけ高くするために、積極的な運動と食事からのカルシウム摂取を心がけ、偏食や過度のダイエットは控えましょう。

**20~40代** 閉経前の女性…仕事と子育てで多忙であり、まだ体力に自信のある世代。個人差はありますが、1年間に1%程度骨量が減少します。バランスの良い食事と定期的な運動を心がけ、生活習慣に留意することによって、骨のカルシウム量を維持しましょう。

**50代以降** 閉経後の女性…骨量の減少を食い止める生活を心がける。

70歳以上の方でも骨を強くする原則「食事」「運動」「日光浴」に留意すれば遅すぎたことはありません。

**日光浴**…日常生活程度で、十分です。  
**食事**…高齢になると運動量の減少とともに食事量も減ってしまいがちです。牛乳、小魚、海藻、豆腐、納豆、緑黄色野菜を積極的に摂りましょう。牛乳が飲めない方はチーズやヨーグルトでもかまいません。

**運動**…高齢者にとっては一番難しい所です。若い人と違って、骨が弱くても、たわみやすくならない程度の高齢者の骨は、軽い負担が加わっただけで、0.1%程度たわみます。骨がたわむと、骨を作る細胞が活発に骨を作り始めます。すなわち、高齢者では「立つ」、

# 骨粗鬆症

## カルシウム摂れていますか？

管理栄養士 中條由樹

骨粗鬆症の予防や悪化のリスクを下げるために必要なカルシウムは、成人1日当たり600mg程度です。

1回の目安量として牛乳コップ1杯(200cc) 220mg、ヨーグルト(100g) 120mg、ししゃも2尾(50g) 165mg、小松菜半束(150g) 255mg、高野豆腐1個(20g) 130mg、ひじき(5g) 70mg程度です。またカルシウムの摂取と同時に、良質のたんぱく質を含むバランスの良い食事を規則正しく摂ること、カルシウムの吸収を良くするビタミンD、骨の形成に必要なマグネシウムやビタミンKなどの栄養素と一緒に摂ることもお勧めです。(献立例…ひじき入り卵焼き、ごぼうと厚揚げの煮物、わかさぎの南蛮漬けなど)しかし、カルシウムの吸収を阻害する栄養素もありますので、普段から減塩を心がける、節酒する等、食事に気をつけて骨粗鬆症を予防しましょう。

魚介類

- シシャモ [3尾/60g] 198mg
- イワシ丸干し [1尾/30g] 132mg
- 干しエビ [10g] 710mg
- シジミ [中10コ/50g] 120mg
- シラス干し (半乾燥品) [大さじ2/10g] 52mg

大豆製品

- 生揚げ [1枚/120g] 288mg
- 凍り豆腐 [1コ/20g] 126mg
- 納豆 [1パック/50g] 45mg
- 木綿豆腐 [半丁/150g] 129mg

野菜・海藻類・種実類

- 小松菜 [1/4束/95g] 162mg
- 乾燥ひじき [10g] 100mg
- ひじき [5g] 39mg
- チンゲンサイ [1株/100g] 100mg
- 切り干し大根 [10g] 50mg
- いりごま [小さじ1杯/3g] 36mg

乳製品

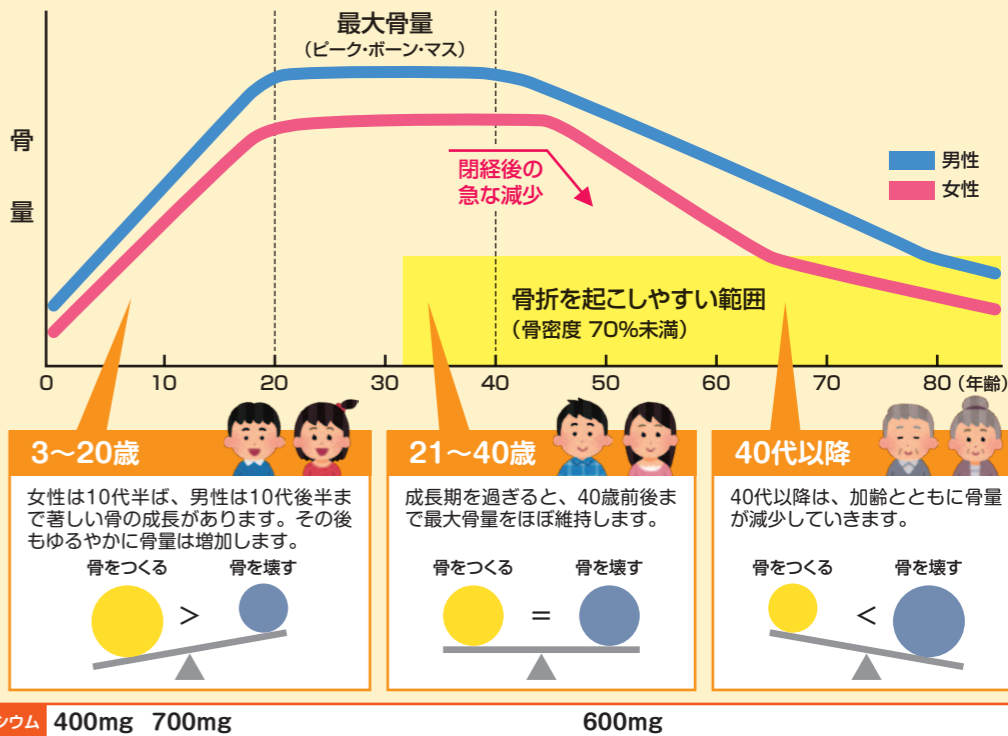
- ヨーグルト [1カップ/100g] 120mg
- アイスクリーム [1カップ/71g] 99mg
- 牛乳 [1杯/200g] 220mg
- スキムミルク [大さじ2.5杯/20g] 220mg
- フロセステーズ [1切/25g] 158mg

積極的にとった方がよい食品

- カルシウムを多く含む食品 (牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品)
- ビタミンDを多く含む食品 (魚類、きのこ類)
- ビタミンKを多く含む食品 (納豆、緑色野菜)
- 果物と野菜
- 蛋白質 (肉、魚、卵、豆、穀類など)

過剰摂取を避けた方がよい食品

- リンを多く含む食品 (加工食品、一部の清涼飲料水)
- 塩化
- カフェインを多く含む食品 (コーヒー、紅茶)
- アルコール



「ゆつくりと散歩すること」で、骨を強くする効果が期待できるという事です。成長期から骨を丈夫にすることを心がけ、生活習慣に留意すれば、生涯骨折知らずで過ごすことも夢ではないでしょう。努力は必要です。歳だからと言ってあきらめず、明るく、元気な生活を楽しんでほしいと思います。食事療法、運動療法は個人によって、あるいは基礎疾患によって異なります。骨粗鬆症対策を考える際には、ぜひ、医師にご相談ください。

## こつこつしようしよう

### 作用機序による分類

	薬の種類	薬の商品名の一例
骨吸収と骨形成のバランスを整える薬	カルシウム製剤	アスバラCA
	活性型ビタミンD <sub>3</sub>	アルファロール ワンアルファ エディロール
骨吸収を抑える薬	ビスホスホネート	アクトネル・ベネット フォサマック・ボナロン ボノテオ・リカルボン ボンビバ
	女性ホルモン(エストロゲン)	エストリール エストラーナ・ジュリナ
	サーム (SERM)	エビスタ ビビアント
	デノスマブ (抗RANKL抗体薬)	ブラリア
骨形成を促す薬	副甲状腺ホルモン製剤(PTH)	テリボン フォルテオ

### 骨粗鬆症治療薬について

薬剤師 堀口理見

骨粗鬆症の治療、予防に對する考え方は膨大な臨床データから分析が重ねられ、ここ数年大きく変わっています。基礎疾患や、ステロイド内服等の理由により、あるいはすでに骨折を起こしてしまっている場合などは、積極的な治療が望まれます。飲み薬、注射薬、そして自己注射。状況が異なれば、薬の選択も異なります。各々の薬の特徴をうまく利用して、少しでも早く、痛みの少ない生活に戻られる様、薬剤師の立場からお手伝いさせて頂きたいと思っております。

正常な骨では

骨吸収 < 骨形成

骨粗鬆症の骨では

骨吸収 > 骨形成

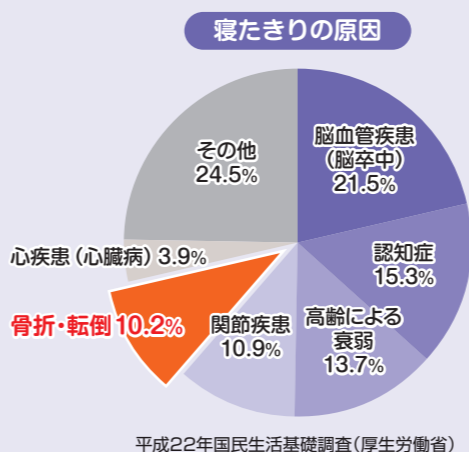
正常な骨では、古い骨の破壊(骨吸収)と新しい骨の形成のバランスが保たれています。

古い骨の破壊(骨吸収)が新しい骨の形成を上回ると、骨粗鬆症になります。

### 骨粗鬆症患者様の生活について

看護師長 岩本佳代子

当院に入院される高齢患者様で転倒などにより骨折が見られる背景には、骨粗鬆症が潜んでいる場合が多くあります。特に太ももの付け根を骨折すると歩けなくなるため、他の病気が悪化したり、そのまま寝たきりになったりしてしまいうこともあります。骨密度を測定するなど病気を早期に見つけて骨を強くしておくことが重要です。また、生活習慣を改善することが予防につながります。カルシウムやたんぱく質を積極的に摂取する食事や、無理なく楽しく続けられるような自分にあった運動習慣を生活に取り入れ骨を丈夫に保つこと、重いものを持ち上げる時など、ちょっとした動作に気をつけること、また、転ばないように生活環境を整えることなど、日頃から心がけておきましょう。



### 安全な運動の選択をしましょう

理学療法士 高木善法

年齢とともに、骨粗鬆症、筋力低下、関節の変形、脊柱管狭窄、その他神経疾患などが加わりバランスの低下を引き起こし転倒することが多くなります。痛みがあり病院に行けば骨折だと診断される例があります。このような骨折を脆弱性骨折と呼び、骨粗鬆症が原因で発生します。転倒しないように安全に骨に体重をかけながら、転倒しないように安全に運動をする事が必要となります。例えば階段は使用せず平地を歩く、外出の際はシルバーカーを使用する、家族と一緒に歩く、小股で歩くなど個人の身体の状態に合わせた安全な運動の選択が必要です。そんな運動の選択のお手伝いをこれからできたらと思っております。

骨粗鬆症の骨折でおきやすい場所は

# 毎年恒例!ビアガーデン!

7月21日、セントカテリーナにてビアガーデンが開催され、職員、家族が多数参加しました。この日の目玉料理は、フォアグラのソテー。長蛇の列ができるほどの人気でした。

部署を越えて親睦を深めることができ、楽しくそして貴重な時間を過ごすことができました。



期間限定

## 人間ドック・脳ドック・乳がん検診のご案内

健康管理センターでは期間限定の支援価格にて人間ドック、乳がん検診、脳ドックを実施します。是非この機会に一度、受診されることをお勧めします。

### 人間ドック

男性：20,000円(税込)  
女性：26,000円(税込)

※対象者は丸亀市国民健康保険加入者の方



### 脳ドック

18,000円(税込)



### 乳がん検診

乳房超音波検査：3,000円(税込)

※対象者は30歳～39歳の女性



実施期間 平成29年1月5日～平成29年3月28日

予約期間 平成28年11月1日～平成29年3月10日

お問い合わせ先 麻田総合病院 健康管理センター

TEL：0877-24-8300 FAX：0877-24-8317

お問い合わせ時間/8:30～17:30(平日)、8:30～12:30(土曜日)

## スタッフリレー Vol.4



氏名 田口 直見

所属部署 システム情報課 診療情報管理室

前回 櫻庭さんからの質問

Q 生まれ変わったら何になりたい？

A ばんだ

システム情報課の田口です。診療情報管理室、別名「病歴」で勤務しています。主な業務はカルテの整理管理・データ入力です。日々医師・看護師・検査リハビリ等専門職の作成する書類が集まり、部屋にある書類は膨大な量となっていますが、大切な患者様の記録なので一旦手元に集め書類は紛失等の無いように、確実に管理するように心がけています。趣味は、職場の同僚とおいしい物を食べる事です。ただ、最近運動不足なので、食べ過ぎには注意したいと思っています。

次は、カルテの催促ばかりしてすみません、優しく頼りになるあなたにたすきを継ぎたいと思います。

システム情報課の田口です。診療情報管理室、別名「病歴」で勤務しています。主な業務はカルテの整理管理・データ入力です。日々医師・看護師・検査リハビリ等専門職の作成する書類が集まり、部屋にある書類は膨大な量となっていますが、大切な患者様の記録なので一旦手元に集め書類は紛失等の無いように、確実に管理するように心がけています。趣味は、職場の同僚とおいしい物を食べる事です。ただ、最近運動不足なので、食べ過ぎには注意したいと思っています。

### 編集後記

近年はイノベーションの時代と言われてます。「全く新しい製品やサービスを生み出すこと、技術革新」と訳されることが多いですが、米国の経営学者クレイトン・クリステンセンは「見、関係なさそうな事柄を結びつける思考」と定義しています。

イノベーションは、単に「技術革新」ということだけでなく、従来のモノ、しくみ、組織などを改革して社会的に意義のある新たな価値を創造し、社会に寄与していくことに焦点があります。新しい価値を得るためには、優れたアイデアが必要です。優れたアイデアは常に非現実的であり、多くの馬鹿げたアイデアが必要であると考えなければいけません。物事に「ゴール」はありません。毎日の変化を「機会」と捉えて初めて優れたアイデアの源流ができます。病院の仕事はイノベーションの思考で捉えていく作風を創っていくことから始めてみませんか。

私から「あの方」への質問  
得意料を教えてください

加藤 繁秋

## 職場長の夢



医事課 課長 鶴岡 智

事は、医師、看護師又はコメディカルが行った医療行為をお金に換える仕事です。我々は、「レセプトを作成する」といいます。ただ我々の仕事は、職員の方々の協力がなければ十分には發揮できません。だから、患者様からの信頼はもちろですが、職員からも信頼される部署になりたいと考えています。

医事課は当院を訪れた患者様が必ず最初と最後に立ち寄る部署です。なぜなら、受付、診療費の計算、会計並びに病院内の案内をしている部署だからです。また、カルテの管理、入院の受付、外来でのクラーク業務も医事課が行っています。病院の事務職の中で、一番患者様に近い部署といえるでしょう。

そして医事課の一番の仕事は、医師、看護師又はコメディカルが行った医療行為をお金に換える仕事です。我々は、「レセプトを作成する」といいます。ただ我々の仕事は、職員の方々の協力がなければ十分には發揮できません。だから、患者様からの信頼はもちろですが、職員からも信頼される部署になりたいと考えています。

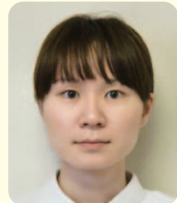
## 連携室だより

### 回復期リハビリテーション病棟での生活

毎日の生活では、まず患者様の病気の管理が基本となりますが、その上で、通常、数ヶ月間の入院期間に、家庭や社会への復帰を目的に、日常的な食事も歩行、排泄、入浴等の動作を改善するところから、入院中の生活の場である病棟においても、「廊下を歩く」「食事をする」「トイレに行く」「風呂に入る」など、退院後の日常生活を見据えた訓練が行われます。またご家族へもリハビリの見学や介助指導等、積極的に関わっていただきます。退院に向けて外出や外泊を試験的に行ったり、リハビリスタッフや医療ソーシャルワーカーがご自宅を訪問したりして、健康で安全な生活が送れるようお手伝いいたします。また、介護保険等のサービス利用についての検討も行い、介護者への負担軽減や患者様にとってより自立した生活が送れるように支援いたします。対象の疾患や入院期間など、詳しくは連携室へお問い合わせください。



## 新人紹介



地域包括ケア病棟 看護師 西浦 恵美さん

5月より地域包括ケア病棟勤務させていただきます。地域包括ケア病棟は病気が怪我の治癒が終了したものの、すぐに在宅復帰へ不安のある患者様に、主治医をはじめ看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー等が協力し、患者様やご家族の意向を確認しながら在宅復帰に向けた相談、準備等を行ないます。

まだ看護師としての知識・技術の未熟さを感じる毎日ですが、先輩方のご指導、サポートをいただきながら日々学んでいます。患者様にとってよりよい看護を提供できるように心がけております。未熟者であり、皆様にご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導の程よろしく申し上げます。