

みなさんこんにちは！ 新任医師の紹介をします



根本 学 (ねもと まなぶ) 35歳

【担当科】 外科 【出身大学】 宮崎大学 【趣味・特技】 歌うこと
 【自己PR】 当院の研修医第一号として7年前にも在籍したことがあります！当時、採血や注射などを看護師さんに教えていただいたのを良く覚えています。これからもスタッフの方々と仲良く、医療が必要な方々のお役に少しでも立てようがんばります！

記念病院 理念 「人間愛」

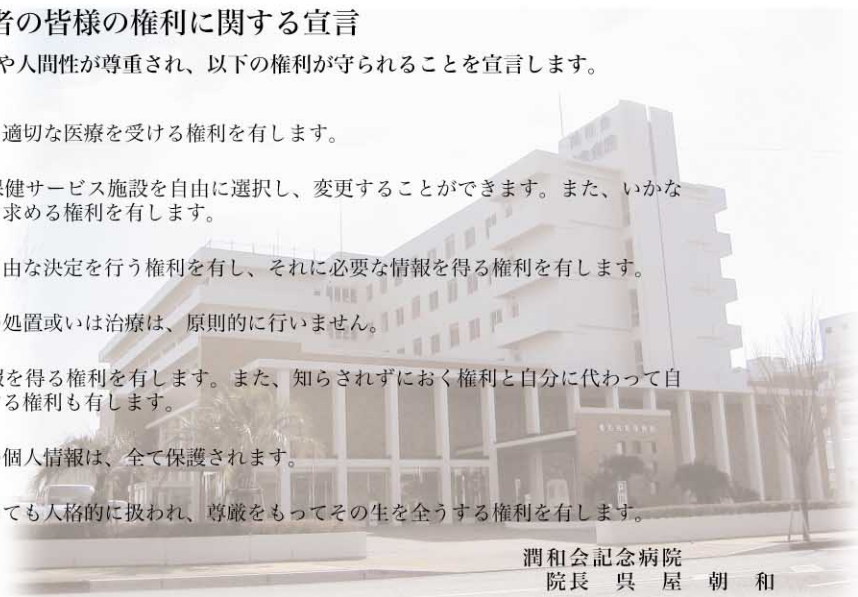
— 記念病院 基本方針 —

1. 患者様の人権と意思を尊重し、患者様の立場に立った医療の提供
2. 地域の中核的病院として、専門的且つ高度な医療を実践
3. チーム医療を推進し、より良い医療の希求
4. 豊かな人間性を備えた医療人の育成
5. 職員が意欲を持って働ける職場環境

患者の皆様への権利に関する宣言

当院では、患者の皆様への尊厳や人間性が尊重され、以下の権利が守られることを宣言します。

1. 良質の医療を受ける権利
患者の皆様は、差別されることなく適切な医療を受ける権利を有します。
2. 選択の自由の権利
患者の皆様は、医師や病院或いは保健サービス施設を自由に選択し、変更することができます。また、いかなる段階においても別の医師の意見を求める権利を有します。
3. 自己決定権
患者の皆様は、自分自身に関わる自由な決定を行う権利を有し、それに必要な情報を得る権利を有します。
4. 意思に反する処置
患者の皆様は、意思に反する診断上の処置或いは治療は、原則的に行いません。
5. 情報に関する権利
患者の皆様は、医療上の自己の情報を得る権利を有します。また、知られずにおく権利と自分に代わって自己の情報の提供を受ける人を選択する権利も有します。
6. 守秘に関する権利
診療の過程で得られた患者の皆様への個人情報は、全て保護されます。
7. 尊厳を得る権利
患者の皆様は、いかなる状態にあっても人格的に扱われ、尊厳をもってその生を全うする権利を有します。



潤和会記念病院
院長 呉屋 朝和

おとがき
 「触れる」大切さ
 皆さんは無意識に自分で自分の身体を触れることはありませんか？例えば、顎や耳に手をやったり、頭や髪の毛を触ったり・・・。
 人間は触れたり、触られることで「オキシトシン」というホルモンが分泌されることが近年の研究で判明されています。これは「安心ホルモン」とも呼ばれており、人間の精神的ストレスの解消や対人（信頼関係など）において重要な役割を果たしているといわれています。
 私個人の経験では、周囲の人に励まされたり労われたりした際に、言葉だけではなく握手や肩を叩くなどのスキンシップを声かけと共にされたときの方が、その声をかけてくれた相手の想いをより強く感じることができ、更に深い信頼関係を得られてきたような気がします。
 スキンシップの代表的な例としては「お母さんと赤ちゃん」が多く取り上げられていますよね。安心ホルモンは、触れる側と触られる側の両者に分泌され、「触れる」ということは、赤ちゃんの発育に対する影響は当然ながら、母親の育児スイッチをオンにする役割も担っており親子の愛情や接し方にも大きな影響を及ぼすとされています。スウェーデンでは、「タクティールケア」という赤ちゃんに対するマッサージの方法が存在し、最近では孤独や不安を多く抱えている高齢者に対してもこれを応用することで認知症の予防や緩和に効果を認めたという報告があります。
 私も「触れる」という事を家庭や仕事などに取り入れるようにしており、周囲の人間関係を含めて、その空間や時間などの生活全体が心地よいものになったように感じます。
 皆さんも「触れる」という事を生活の中に取り入れてみませんか？最初は勇気がいるような印象を受けますが、周囲の人達との関係や生活に変化が得られるかもしれませんよ。

潤

うるおい

2011年
10月1日発行

No.
46

(財)潤和リハビリテーション振興財団
潤和会記念病院
 病院長 呉屋 朝和
 〒880-2112 宮崎市大字小松1119番地
 TEL0985-47-5555 FAX0985-47-8558
<http://www.junwakai.com>

ストレス解消とトウガラシ

副院長 (外科) 岩村 威志



今回は医学・医療とは直接的な関係のないことを話題としました。ストレス解消とトウガラシの関係を述べる前にまずそれぞれについて少し調べてみました。

ストレスという言葉は完全に日本語としてなじんでおり意外に説明が難しい。そこで語源を調べてみるとDr. Hans Selye (ハンス セリエ博士) (1907/1/26生-1982/10/16没、オーストリア・ハンガリー帝国のウィーン生まれ、プラハで医学と化学の博士号を取得し、ロックフェラー財団の奨学金で米国ジョン・ホプキンス大学に留学、その後カナダ、モントリオール大学教授としてストレス研究に携わる) が1936年に初めて論文でstress (ストレス) という言葉を使用して現在のように使われるようになった言葉のようです。彼はストレスとは体外から加えられた要求に対する非特異的な反応と定義しています。この反応を引き起こす刺激をstressor (ストレッサー) と述べています。またストレスには好ましい刺激に対する好ましい反応 (eustress) も好ましくない刺激に対する好ましくない反応 (distress) を区別しているようです。しかし現在ではストレス刺激も反応も区別されずにストレスと言われているようで、またどちらかといえば好ましくない刺激に対する好ましくない反応のことを意味しているようです。

トウガラシはナス科トウガラシ属の多年草または一年草でメキシコが原産とされています。一般的には果実には辛みがあり香辛料に使用されていますが、広義にはピーマン、ししとう、パプリカなど辛みがないかほとんどない甘唐辛子もトウガラシの範疇に入ります。辛み成分のカプサイシンは果皮にも含まれるが、種子が付着している胎座に最も多く含まれるとされ私が試したところでもそのように感じました。英語では唐辛子のことをred pepper (赤胡椒) といいますが、これはインドと勘違いしアメリカ大陸を発見したとされる

コロンブスがアメリカ大陸で見つけたトウガラシをインドで栽培されている胡椒の一種とみなしたためにred pepperといわれるようになったようです。

前置きが長かったですがいよいよストレス解消とトウガラシの関連について述べます。私の趣味のひとつにいわゆるガーデニングがあり、庭に猫の額ほどの家庭菜園を作っています。最近DIYの店にいろいろな苗が売られているので数年前からトウガラシの苗を買って植えています。トウガラシといえば日本では伝統的にタカノツメが栽培されていますので、もちろんこれも植えています。その他にも今まで栽培したものをあげるとタバスコ、ハバネロ、ハラペーニョ、タイトウガラシ、ジャワトウガラシ、黄トウガラシ、島トウガラシ、オレンジトウガラシ、硫黄島トウガラシ、そして甘唐辛子の万願寺甘トウガラシ、田中つまみトウガラシがあります。これらのうちタカノツメ、タイトウガラシ、タバスコ、硫黄島トウガラシは実の先端が空を向いています。調べましたが理由はよくわかりません。どなたか知っている方がいらっしゃれば教えていただければと思います。これらのトウガラシは初夏から秋にかけて実がなり赤色はもちろんですがそれぞれ特徴のある色に色づいていきます。そして冬になって葉が落ちて赤い実がついているので庭のいろどりとしてとても気に入っています。ハバネロは小さな短いピーマンみたいな愛嬌のある形をしています。初秋にひとつの実に緑色からオレンジそして鮮やかな赤色のコントラストがついているのは特にきれいです。これらをぼんやりと眺めたり、また休日のお昼にうどんにもぎたてのトウガラシを入れて食べるのが私にとってはささやかなストレス解消かなと思っています。

さて皆さんはどのようにしてストレス解消をされているのでしょうか？

当院における歯科の役割について

リハビリテーション歯科 清山美恵

〈歯科を新設しました〉

今年4月1日に当院内に、摂食・嚥下リハビリテーションを行うことを主な目的とした「リハビリテーション歯科」を開院致しました。また、7月1日に歯科処置を行う歯科診療室も完成しました。

(常勤者) 歯科医師1名、歯科衛生士2名

〈医科との連携〉

当院では急性期・回復期・療養型の病床に多くの患者様がいらっしゃいます。罹患後あるいは手術後に可及的に早期介入することは、術後の合併症が減少したり、その予後がいいことが多く報告されるようになり、歯科医療者が急性期から介入することも多くなってきました。当院でも、主治医とのやり取りも十分に行いながら、患者さんへのよりよい歯科的介入ができるよう取り組んでおります。

●現在の介入状況

- ・摂食・嚥下機能に関する検査(嚥下造影検査、嚥下内視鏡検査)、および指導
- ・口腔ケア(手術直前、ICU病床、癌治療中、ターミナル、自力ケア困難、口腔乾燥症などの患者さんへの介入)
- ・救急搬送されてきた患者の口腔器官に関する口腔外科的診断(顎の骨折、歯の脱臼、粘膜損傷、咬み合わせ)
- ・予定手術患者さんの口腔内診査
- ・感染原因に対する応急処置(抜歯術、動揺歯の固定、投薬など) …など

〈歯科の役割〉

摂食・嚥下リハビリテーションにおいては、嚥下環境作りや口腔ケアを切り離すことができません。'99年に歯科医師により、口腔ケアを行うことで肺炎予防に効果があるという報告がなされました。その後、口腔内細菌が肺炎を惹起する菌の大きな割合を占めていることや、最近では口腔ケア介入後、抗菌薬の使用量が減少し経済効果も顕著であるということが報告されています。また手術時、全身麻酔での挿管はその多くがOT法ですが、口腔内の術後の合併症が減少することも報告されています。結果として、入院期間の短縮化なども期待できるのではないのでしょうか。

●手術前に口腔ケアを行うと

- 口腔内が衛生的になる →口腔内の細菌を気管内に挿入する危険度は減少する →肺炎の惹起を予防できる
- 合併症を予防できる →予後がよい、入院期間の長期化を予防できる

歯科的なアプローチを活かすことで、摂食障害や嚥下障害のある方にも経口摂取ができるようになることも少なくはありません。しっかり噛める環境がないことには美味しく楽しく食事をするにはできないからです。義歯を調整したり、虫歯を治療することも食べるためには重要なことです。適切な治療を行うことで、咀嚼機能を回復したり、正常な味覚を得ることができ、美味しく食事できるようになります。食欲の回復も期待でき、嚥下もしやすくなっていきます。

経口摂取できない胃瘻での栄養の方も、唾液は「経口摂取」と同じです。嚥下障害のない我々は、日々の食事で嚥下訓練しているようなものですから、経口摂取禁忌の方は日々口腔機能訓練をしないことには、更に唾液誤嚥の危険にさらされてしまうのです。経口摂取禁忌の方ほど、しっかりと口腔衛生状態を良好に保ち、唾液誤嚥を回避すべく口腔機能向上を図りたいものです。

表は当科での診療内容です。

病院内にある歯科として、摂食・嚥下リハビリテーションを主に行っており、全身疾患改善に役に立ちたく、患者さんに接していきたいと思っております。

〈当科での診療内容〉

- ：行う
- △：診断のみ→必要に応じ紹介
- ▲：応急処置、応急的対応
- ×：行わない
- ：対象としない
- ※：入院予定患者対象

診療項目	入院患者	救急外来	退院患者	外来患者	訪問診療	関連施設
口腔内診査	○	△	△	△*	○	○
一般歯科治療	▲	—	×	×	×	×
口腔外科的処置	△,▲	△,▲	△	×	×	△
口腔ケア	○	▲	△	△*	○	○
摂食・嚥下検査、指導など	○	▲	○	○	○	○
介護予防	×	—	×	—	○	○

主に院内の患者さんに関わりますが、必ず皆さん退院されます。口腔内を衛生に保って頂き、少しでも美味しく食事をして頂くためにも、患者さんが退院される時には、地域の歯科医院と連携を図り、口腔管理をお願いいたします。医科-歯科連携、歯科-歯科連携を通して、病院内にある摂食・嚥下リハビリテーションを行う歯科としての役割を充分果たせるべく、少しずつではありますが、頑張ってお参りたいと思っております。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

限度額適用認定証について

皆さんは限度額適用認定証というものをご存知ですか？

限度額適用認定証とは入院時の窓口負担額を軽減するための認定証のことです。70歳未満の方が限度額適用認定証をあらかじめ医療機関で提示していただくことによって、1医療機関ごとに1カ月の窓口負担額が自己負担限度額までとなります。「1カ月」とは入院した月の1日～末日までの1カ月になっています。

70歳以上の方でも市町村民税非課税世帯の方の場合、限度額適用認定証の利用が可能になっています。

具体的な自己負担限度額は以下の通りです。

◆70歳未満の方

所得区分	1カ月当たりの自己負担限度額	
	*1 過去12カ月の高額該当3回まで	4回目以降
上位所得者	150,000円+(**2**3医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,000円
低所得者	35,400円	24,600円

※1 過去12カ月以内に自己負担限度額に達する支払い月が4回以上あった場合に、4回目以降は自己負担限度額が引き下げられます。

※2 医療費とは保険診療にかかる医療費の総額(10割)です。

※3 保険外の医薬品、差額ベッド料、食事療養費、おむつ代、診断書代、歯科の自由診療などは自己負担限度額に含まれません。

例)

一般所得区分の方が8月1日～8月26日まで入院して医療費が100万円(食事負担額等は除く)かかり、その3割の30万円が本来の自己負担になる方の場合、限度額適用認定証を医療機関に提示することで窓口負担額は下記のようになります。

「1カ月当たりの自己負担限度額」

$$\rightarrow 80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$$

よって窓口で支払っていただく金額は 87,430円 に加えて食事代などになります。

限度額適用認定証を取得するためには？

→手続きに必要なものは**健康保険証、被保険者の印鑑**です。

受付窓口は各種健康保険担当窓口です。

ご不明な点がございましたら、医療相談室までご相談ください。