けんこうさろん

KENKO SALON

医療と病院の最新情報をわかりやすくお伝えし、すこやかライフをサポートします。

NO. 192 2012 WINTER



特集

受診の前に知っておきたい 医療費の仕組み

病院ウォッチング・リポート

入退院センター

ズームアップけんこう

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

スコープ 医療・健康・予防

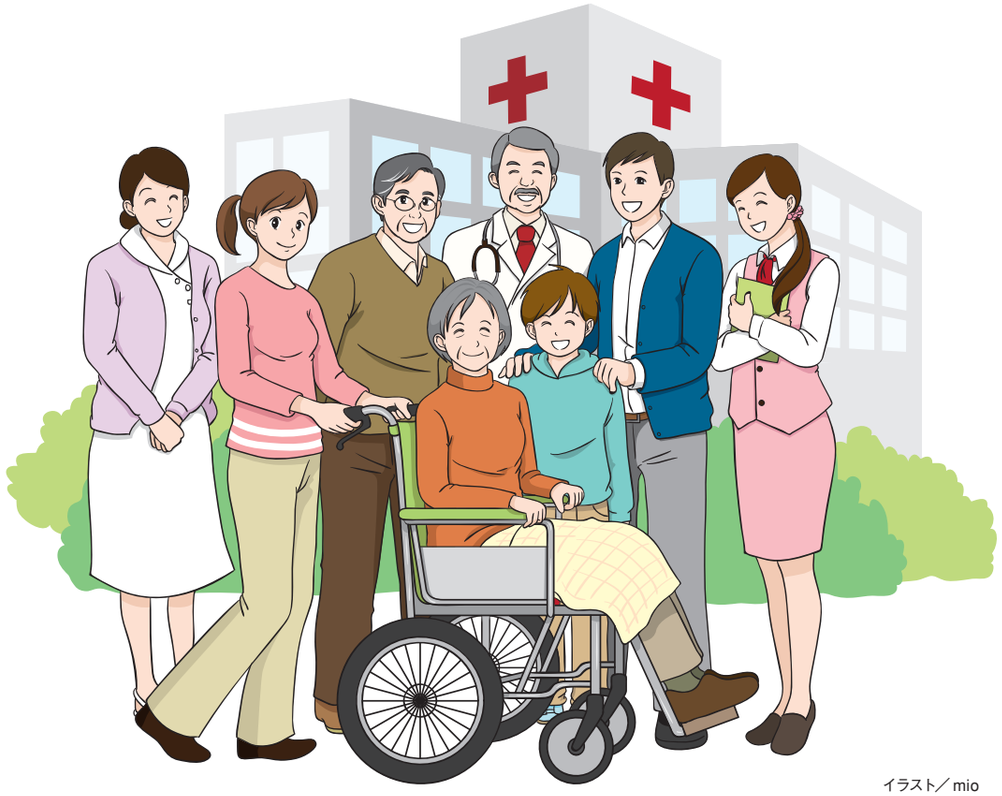
けんこうスクエア

医療用語の基礎知識

季節の「食」を楽しもう

受診の前に知っておきたい
医療費の仕組み

いつでもどこでも医療を受けられる、国民皆保険制度。
しかし、今後、ますます高齢化が進むと予測される中、医療を受ける側と提供する側の
どちらにとっても、よりよい医療社会を実現するため、医療費の仕組みについて理解を深め、
医療保険制度を有効に利用していくことが求められています。



イラスト／mio

監修



東海大学医学部付属病院
医事課 課長
梅澤 博之

「複雑という印象を持たれがちな医療費の仕組みですが、利用できる制度の情報は、私たち医療機関から積極的にお伝えしていきたいと考えています。わからないことがあれば気軽にご質問ください」

原則３割の自己負担で適切な医療を受けるための制度

すべての日本国民は、公的な医療保険に加入することが義務づけられており、これを国民皆保険制度といいます。公的な医療保険には、会社員が加入する健康保険、公務員の共済保険、船員の船員保険といったように、組織に雇用されている人を対象とする「被用者保険」と、自営業者や退職した会社員などを対象とした「国民健康保険」があります。

日本では、1922 年に健康保険法が制定され、1927 年に施行されましたが、これは、工場や鉱山などの労働者本人だけを対象とするものでした。そして、1938 年に、農山漁村の住民を救済するために、国民健康保険法が制定されました。しかし、農業や自営業者、中小企業の従業員を中心に、国民の約３分の１が無保険者ということが社会問題となり、1958 年に健康保険加入を義務づける新しい国民健康保険法が制定されました。さらに、1961 年に国民健康保険事業が全国の市町村で始まり、誰もがいつでもどこでも保険医療を受けることができる、国民皆保険が実現しました。

被保険者（保険に加入している人）が毎月支払う保険料は、被用者保険の場合は被保険者本人と会社が折半し、国民健康保険の場合は全額を本人が支払います。

そして、病気やケガで医療機関を受診した際には、患者さんは実際にかかった医療費の原則３割（加入している医療保険によって異なる）を自分で支払い、残りの医療費は医療保険によってまかなわれます。

日本の公的な医療保険制度を利用した医療費

医療費総計 ＝ 自己負担３割 ＋ 医療保険７割

※加入している医療保険によって異なる。

先進国の中でもトップクラスの評価を受けている日本の保険制度

公的医療保険制度は、自由診療を基本とし、個人で契約した民間保険会社からの給付で医療費をまかなっているアメリカを除いて、ほとんどの先進国が取り入れている制度です。たとえば、イギリスでは国民保健サービス（NHS: National Health Service）という公的機関が



たとえば、こんな事情の時には…

50 歳男性。外出中、転倒して足が痛い。
紹介状はなく、初診で大学病院の
整形外科を受診。足のレントゲンを撮り、
湿布薬の処方箋を書いてもらって、帰宅する。

	保険証無	保険証有
初診料	2700 円	810 円
レントゲン撮影	2240 円	672 円
院外処方箋料	680 円	204 円
初診時特定療養費	3000 円	3000 円
合計（税込み）	9050 円	4920 円

上記の算定額は、東海大学医学部付属病院医事課の協力によって作成した、仮の医療費モデルです。合計額においては、10 円未満を四捨五入で計算してあります。

初診時特定療養費

大学病院などの特定機能病院や病床数が 200 床以上の病院では、初診時に他の医療機関からの紹介状を持参していない患者さんに対しては、「初診時特定療養費」を徴収することが認められています。これは、外来患者さんが、自分の判断でかかりつけ医への受診を経由せず、規模の大きな大学病院などの医療機関に集中してしまい、医療の不均衡などを招くことを回避するためのものです。金額は医療機関によって違いますが、各病院ごとに厚生労働省の認可を受けて決定しています。料金を徴収する医療機関には、徴収する内容をきちんと院内に掲示すること、患者さんの同意を得ること、領収書を発行することの 3 点が義務づけられています。

医療サービスを運営し、すべての国民は基本的に無料で医療を受けることができますが、医療機関にかかりたいときは、地域ごとにあらかじめ登録された診療所にかかることになっているため、かかりつけ医を自分で選ぶことができません。フランスでは、開業医に 2 つの区分があり、かかった医療機関の区分によっては医療費が一定額を超えると自己負担する必要があります。またドイツでは、大学病院の受診には紹介が必要で、患者さんが必ずしも自由に医療サービスを選べるわけではありません。

このように、体調が悪くなったときにいつでも医療機関に行き、窓口で健康保険の保険証を提示すれば、一定の自己負担で必要な医療を受けることができる日本の公的医療保険制度は、2000 年に世界保健機関（WHO）から世界最高の評価を受け、充実度は経済協力開発機構（OECD）の加盟国中でもトップレベルといわれています。

万が一のときに備えて、健康保険証の携帯を習慣に

保険証（健康保険被保険者証、国民健康保険被保険者証）は、被保険者の資格を証明するものであり、医療機関で受診する際に、窓口で提出することで、医療費の一部負担（3 割）のみで医療が受けられます。

上の図は、たとえば転倒して足を痛めて受診した際、保険証の有無によって、当日の支払額に差が出るという一例です。病気やケガは、いつおこるかわかりませんから、いつでもどこでも医療機関を受診できるよう、健康保険証は常に携帯することが大切です。ただし、受診したときに保険証を持っていない場合でも、後日、あらためて保険証を持っていけば、一部負担金を除いた金額を払い戻してもらうことができます。

また、治療継続中であっても、受診の際には毎回、被保険者の保険証の確認を行うことが医療機関に義務づけられているので、忘れずに携帯するよういつも心がけましょう。

特定機能病院

高度先端医療に対応できる病院として厚生労働大臣が承認した病院のことをいいます。一般の病院としての設備に加えて、集中治療室、無菌病室、医薬品情報管理室を備え、病床数 400 床以上、10 以上の診療科、来院患者の紹介率が 30% 以上であることが条件となっています。特定機能病院として承認されると、入院基本料の加算で一般病院より多くの診療報酬が認められますが、その一方で、医療事故の防止を徹底する安全管理委員会の設置などが義務づけられています。

Q 受診には必ず紹介状が必要？

A「原則、紹介状をお持ちいただくようご案内しています。紹介状があると、他の医療機関で行った検査・治療の情報を共有できるので、検査の時間・費用の無駄を省くことができます。さらに、紹介をした医療機関からの連絡によって、診察の予約を行うことができる点がメリットです」
（回答／東海大学医学部付属病院医事課）

医療情報の標準化をめざした新しい診療報酬の計算方式

診療報酬とは、病院・診療所・薬局などの保険医療機関が行った保険診療（診療、検査、投薬など）に対する医療費を計算する根拠となる固定料金のことで、全国統一の公定価格になっています。医療機関での支払いの際にもらう領収書には、初診料、再診料、投薬料、注射料、処置料、処方箋料などの項目があり、それぞれ点数が記されています。これが診療報酬の点数で、1 点＝ 10 円に換算します。

さらに、診療報酬の計算方法には、出来高払い方式、定額算定方式である包括払い方式の２種類があります。出来高払い方式は、一つひとつの医療行為に個別に対応し、合計していきますが、医師の技術については計算に含まれません。

対する包括払い方式は、2003 年度から主に特定機能病院を対象としてスタートした診断群分類別包括支払い制度で、DPC と呼ばれています（詳しくは、上記コラムを参照）。

「特定機能病院である東海大学医学部付属病院は、2003 年 4 月から、厚生労働省の認可を受けて、DPC 対象病院となりました。DPC は、医療情報の標準化と透明化をめざしたものです。病気一つひとつに対して、あらかじめ算定された標準的な治療行為が分類されているので、DPC を導入している医療機関であれば、全国どこでも同水準の医療を受けられるということになり、患者さんにとってもメリットが大きいといえるでしょう」（梅澤課長）

DPC（診断群分類別包括支払い制度）

Diagnosis（診断）と Procedure（治療・処置行為）の Combination（組み合わせ）の略称で、病気・症状と医療行為の組み合わせにより、1 日あたりの定額料金が決められています。この 1 日あたりの定額料金には、投薬・注射・検査などの費用が含まれており、入院日数に応じて医療費が計算されます。ただし、下表のように、医療者の高度な技術を要する手術・麻酔、内視鏡検査などについては、出来高払い方式となります。また、DPC は入院治療に限定した診療報酬の計算方法で、外来での診療は従来通りの出来高払い方式となっています。

検査	心臓カテーテル検査、内視鏡検査等
画像診断	画像診断管理加算等
投薬・注射	退院時処方等
リハビリ	リハビリテーション等
処置	1000 点（10000 円）以上の処置等
手術・麻酔	手術、輸血、麻酔の手技、薬剤、材料等

入院や手術が必要になった場合に利用できるさまざまな制度

受診後、検査・診断の結果、入院や手術が必要になったとき、治療が最優先とはわかっていても、いったいどのくらい費用がかかるのか、戸惑う方も多いと思います。

「東海大学医学部付属病院では、入院に関わるさまざまな問題を気兼ねなく相談できる入退院センターを設置しています。また、医事課では、概算額問い合わせ票を用意しており、患者さんの医療情報をもとに、概算額をあらかじめ算出してお伝えすることもできます。さらに、治療費が高額となる場合に備えて、治療前に限度額適用認定証の申請手続きなどの情報も、会計窓口で、積極的にご説明するようにしています」（梅澤課長）

高度先端医療を提供する大学病院では、公的な保険制度を利用しても、かなり高額な自己負担金を支払わなくてはならないケースも多くあります。もちろん、高額療養費制度を利用すれば、2年前までさかのぼって払い戻しを申請することができますが、一時的に高額な自己負担をしなくてはなりません。そうした事態を回避するために、「限度額適用認定証」があります。加入している保険組合、国民健康保険の場合は各市区町村の窓口に申請すれば、治療前に発行され、病院の窓口で一定額以上の支払いをせずに済みます。

このほかにも、医療費の負担を軽減する措置として、世帯合算や多数該当といったさまざまな特例が設けられています。現在、大学病院などはもちろんのこと、中規模程度の病院においても、患者サービスの一環として、医療費の相談を積極的に行っているので、自分が申請できる制度について、事前に調べるためにも、利用するとよいでしょう。



医事課って、どんな仕事をしているところ？

医事課とは、医療事務を担当する部署のことです。その業務は、外来・入院受付や会計窓口での経理業務、保険請求に必要な診療報酬明細書（レセプト）の作成や病院案内など、多岐にわたっています。実際の医療行為にこそかかわりませんが、病院としての機能を最大限に発揮できるよう、院内の専門スタッフと連携し、チーム医療の一端を担っています。

「患者サービスプロジェクト」メンバー



東海大学医学部付属病院
医事課 長谷部 徹さん



東海大学医学部付属病院
医事課 安藤 肇さん



東海大学医学部付属病院
医事課 近山 恵美さん



東海大学医学部付属病院
医事課 髙石 充美さん



東海大学医学部付属病院の玄関ホールで無料配布されている医事課レター。

「おはようございます」――診療が始まる朝8時、東海大学医学部付属病院の玄関ホールに入ると、医事課スタッフがにこやかな挨拶で迎えてくれます。カウンターでの受付方法や目的の場所がわからなくて戸惑っている方を見かけると、「何かお困りでしょうか」と声をかけて、一人ひとりに丁寧に対応しているのが印象的です。

東海大学医学部付属病院の医事課では、2009年、若い世代が自発的に「患者サービスプロジェクト」を発足させました。これは、医療サービスの一環として、医療事務の立場から患者さんのためにできることを積極的に行っていこうという目的意識でスタートしたプロジェクトです。

たとえば、2010年4月に第001号が発行された「医事課レター」。“病院知識をわかりやすくお伝えします”というサブタイトルどおり、医療費の仕組みや、病院利用にあたってのさまざまな情報が掲載されており、すべてプロジェクトメンバーによる企画制作です。

「医事課レターを発行したのは、一般の方が複雑に感じる医療費の仕組みを、もっとわかりやすく解説した、手軽なフリーペーパーで患者さんに情報をお伝えしたいと考えたからです。季刊ですが、毎回、テーマに合わせて担当者が素案を作成し、全員で内容の検討を重ね、試行錯誤を繰り返しながら発行しています。プロジェクトメンバーは現在6名。医療事務という職域を活かして、積極的に医療サービスに努めたいという思いから集まりました」（長谷部）

毎朝、ホールでの病院案内を行うことも、プロジェクトメンバーの発案だそうです。

「案内係は、医事課全員が交代で行っていますが、ただホールで質問に答えるというのではなく、院内の施設や役割、礼節・マナーなどの研修を設け、一定期間、研修を受けることを義務づけ、案内係としてのスキルを磨くよう工夫をしています」（安藤）

「受付カウンター越しと違って、利用者の方の視点で医療サービスを見直す機会にもなり、私自身、病院施設への理解を深めることができました」（近山）

「選ばれる病院になるためのサービスとは何か、日々考えるプロジェクトです。医事課全員が一丸となってサービス向上に努め、患者さんの診療以外の不安をできるだけ取り除いていきたいと考えています」（髙石）





1



2

ゆったりとしたソファが設置された、ホテルのロビーのような空間。奥にはプライバシーを保てる大小の面談ブースが並ぶ。



3

患者支援センターの様子。コミュニケーションを取りやすいように、入退院センター、医療連携室、総合相談室が１つのフロアに集約されている。

病院ウォッチング・リポート ・・・・・・・・・ 伊勢原市／東海大学医学部付属病院

[入退院センター]

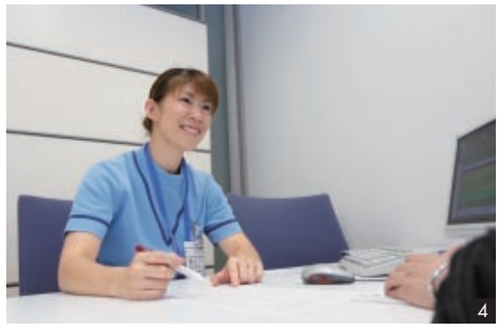
担当医から入院治療を告げられたら、戸惑いや不安を感じるのは当然のことです。入院生活や治療費の支払い、退院後の療養生活などについて、入院前に直接看護師に相談できる東海大学医学部付属病院の入退院センターと、そのシステムをご紹介します。

入院から退院まで一貫して質のよい医療を提供するために

東海大学医学部付属病院が、患者さんの満足度を高める仕組みづくりに取り組み始めたのは、新病院棟建設計画が始まった 1999 年のこと。当時、日本の医療機関において、入退院をコーディネートするシステムはほとんどありませんでした。しかし、患者さんによりよい医療環境を提供するには、入退院のシステム化は早急に取り組むべき課題と考え、東海大学医学部付属病院独自のシステムを構築し、PFM（ペイシェント・フロー・マネジメント）と名付けました。

2006 年の新病院棟稼働の際には、専用スペースを持つ本格的な入退院センターを設置しました。さらに、入院準備の段階から退院後の療養生活までを見据えた一貫した医療を提供できるよう、それまで個別に活動していた総合相談室、医療連携室、ボランティア室、そして入退院センターを統合し、患者支援センターとして組織化を図りました。

今回紹介する入退院センターには、現在、24 名の看護師が所属し、入院が決定してから退院するまで、患者さんとそのご家族のさまざまな相談に応じています。



4 ブースでの面談には、患者さんとご家族が気兼ねなく看護師に相談できるよう、30 分ほどの時間を費やす。

治療に対する不安、退院後の療養など多岐にわたる相談を受け付ける

病気の治療が最優先とはいえ、入院は、患者さん本人だけではなく、そのご家族の日常生活にも影響を与える大きな出来事といえるでしょう。東海大学医学部付属病院では、入院が決定すると同時に、電子カルテ上で担当医から入退院センターへ連絡が入ります。センターに所属しているスタッフは、各診療科に精通した看護師なので、患者さんの疾患に合わせた担当看護師が、すぐに患者さんの病歴や治療の経緯などの情報を収集し、面談の準備にかかります。

「事務的な印象がある入院手続きですが、医療従事者である看護師が対応することで、患者さんの不安をあらかじめ察することが可能になります。それが入退院センターで、看護師が中心的な役割を担っている大きな理由です。担当看護師が、患者さんとそのご家族の立場に立って、さまざまな部門と調整を図り、入院治療がスムーズに行われるよう配慮する。これを実現できるのは、PFM システムが、病院全体に浸透しているからだと実感しています」（吉岡センター長）

「入退院センターには、プライバシーを配慮した面談室が 10 ブース用意され、気兼ねなく相談できる環境を整えています。患者さんからのご相談は、入院生活や医療費、退院後の療養まで多岐にわたります。もちろん、すべて私たち看護師が解決できる問題ではなく、ご相談の内容によって、担当医、そして患者支援センター内の総合相談室や医療連携室のスタッフと連携しながら、患者さんが安心して入院、そして退院を迎えられるよう、全面的にサポートしています」（不動師長）



5 総合相談室のメディカルソーシャルワーカーとのミーティングも、フロア内で盛んに行われる。



東海大学医学部付属病院
入退院センター センター長
循環器内科 准教授
吉岡 公一郎 先生

「本病院のような PFM システムは、まだ活用例が少なく、医療機関からの見学者が今でも数多く訪れます。これまでの成果に満足せず、今後も積極的に取り組んでいきたいと考えています」



東海大学医学部付属病院
看護部
入退院センター 師長
不動 公子

「患者さんには、さまざまな不安を払拭して、入院前の期間を少しでも有効に過ごしていただきたいと願っています。そのためにも、気兼ねなく何でも相談していただきたいですね」

[COPD（慢性閉塞性肺疾患）]

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、日本人の主要な死亡原因の１つとされている病気にもかかわらず、社会的な認知が十分とはいえません。悪化した場合、顕著な症状は「息苦しさ」で、病気を引きおこす原因は喫煙です。禁煙が何よりの予防策ですが、喫煙習慣がある人は40歳以上になったら、肺機能検査を受けることをお勧めします。



イラスト／伊藤　文人



監修

東海大学医学部付属病院
呼吸器内科 教授
阿部 直 先生

「COPDの原因が喫煙であることは確かな事実です。喫煙は、ほかにもさまざまな病気を引きおこす悪い習慣であり、ニコチン依存症という病気でもあります。一刻も早く禁煙に取り組むのが賢明といえるでしょう」

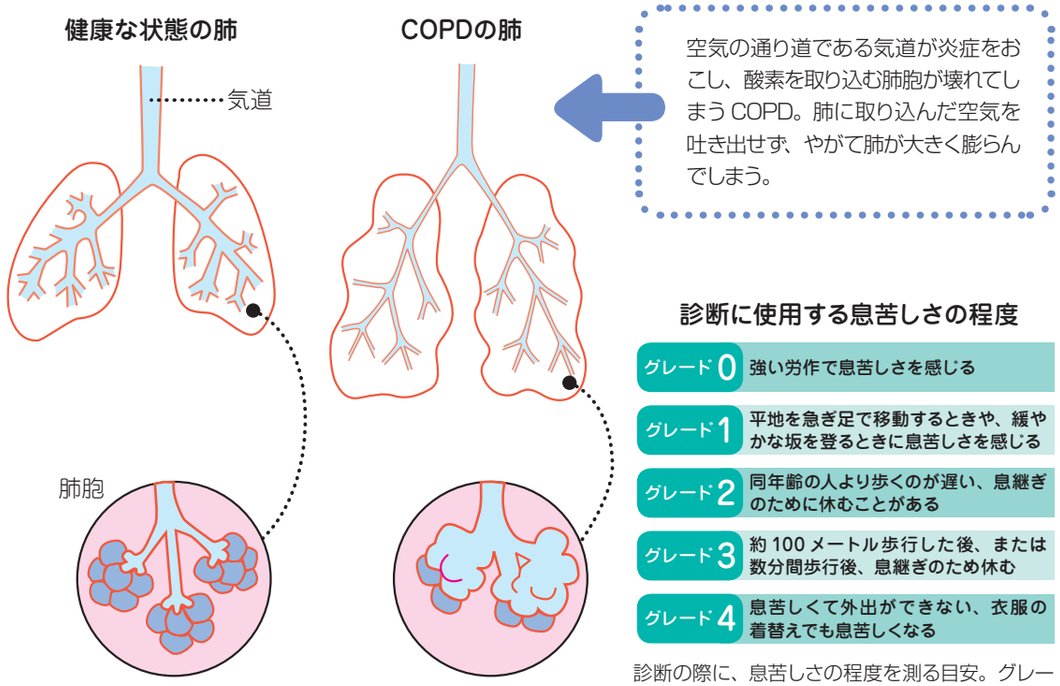
病気の特徴と症状

喫煙が原因の肺の病気。早期に治療を開始しないと深刻な事態へ

慢性閉塞性肺疾患のことをCOPDといい、肺気腫と慢性気管支炎に代表される、ゆっくりと呼吸障害が進行する病気のことを指します。以前は別々の病気として診断基準や治療法が定められていましたが、現在ではCOPDという総称で呼ばれ、その治療も共通の認識で行われるようになりました。

COPDは長い時間をかけて緩やかに進行する病気です。そのため、発症年齢は比較的高く、60歳以上の男性に多く見られます。タバコなどの有害物質を吸い続けることによって肺や気管支に慢性の炎症をおこし、気道や肺を通る空気の流れが悪くなって発症すると推測されています。特に、20年以上喫煙を続けている人は、発症する率が高いといわれています。

COPDによる死亡者数は年々増加しており、厚生労働省の統計によると2011年のCOPDによる死亡順位は全体で９位となっています。一方、2001年に発表された大規模疫学調査研究の結果では、COPDの患者数はその診断を受けていない人を含めると約530万人にものぼるとされていますが、2008年の厚生労働省患者調査によると、病院でCOPDと診断された患者数は約17万3000人です。つまり、COPDであるのに受診していない人が500万人以上いると推定されます。このことから、多くの患者さんが、病気の診断・治療を受けていないという実態が浮き彫りになっています。



診断の際に、息苦しさの程度を測る目安。グレードが上がるほど、深刻な息苦しさの症状となる。

目安となる症状は息切れやせきとたん、緩やかに進行する

COPDは、酸素と炭酸ガスの交換を行うために重要な働きをしている肺胞が破壊されたり、細い気管支が狭くなり、肺に空気がたまってふくれ上がった状態になる病気です。肺の弾力がなくなって空気の出し入れがしにくくなり、特に吐く息の量が減少して、息切れをおこします。階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風邪でもないのにせきやたんが続いたりすることがCOPDの主な症状です。息苦しいという感覚は、ありふれた症状のため、見過ごしてしまいがちですが、COPDのもっとも顕著な症状なので注意が必要です。

「息苦しいのは、年齢のせいと誤解している方が多く見られますが、加齢によって肺の機能が著しく低下することはありません。また、体を動かした際に息苦しくなるのは当然のことと誤解されがちですが、少し歩いただけで息苦しさを感じるのは、肺の機能が損なわれている可能性が高く、さらに喫煙者であれば、まずCOPDを疑ったほうがよいでしょう」（阿部先生）

さらに、慢性の炎症によって過剰に分泌される粘液であるたんを体外に排出しようとして、せきの症状が引きおこされます。

こうした症状は、ゆっくりとではありますが確実に進行していきます。

「いったん損なわれた肺の機能を元に戻すことは困難です。しかし、早めに発見し治療を開始すれば、残された機能を温存することができます。さらに、病気の進行をやわらげ、症状を軽くすることができるので、早期発見・早期治療が、何より重要だといえるでしょう」（阿部先生）

診断と治療

肺機能検査やＣＴが早期発見に有効

40 歳以上で長期の喫煙歴があり、日常的に息切れやせき、たんの症状を自覚している人は、呼吸器専門医がいる医療機関を積極的に受診することが推奨されています。

COPD を確定する診断には、肺の組織を顕微鏡で観察するのが理想ですが、肺の組織を採取することは患者さんの心身の負担や苦痛を伴うため、通常は、胸部レントゲン写真とCT 写真、肺機能検査、血液検査などから総合的に判断します。COPD を診断する肺機能検査は「スパイロメトリー」とも呼ばれ、肺活量と息を吐く時の空気の通りやすさを調べる検査です。「努力肺活量（いっぱい息を吸ってから思いきり強く吐き出したときの息の量）」と「1 秒量（最初の 1 秒間で吐き出せる息の量）」を測定し、その比によって COPD の可能性があるかどうかを判断します。勢いよく息を吐き出せないのは肺機能低下のためです。さらに息切れ、せきやたんの有無、喫煙の状況などを併せて診断に役立てます。

気管支拡張薬などによる薬物療法、進行すると在宅酸素療法も適用

COPD の治療は、進行を遅らせることと、呼吸困難の改善が主な目的になります。それを前提に、症状の程度と、悪化の頻度およびスパイロメトリーの数値から診断した病気の重症度に応じて、適切な治療計画が立てられます。

薬物療法には、空気の出し入れをしやすくする抗コリン薬やベータ２刺激薬などの気管支拡張薬のほか、気道をクリーニングして、たんを出しやすくする薬などが用いられます。気管支拡張薬には吸入薬、内服薬、貼り薬等がありますが、現在は吸入するタイプがよく使われています。吸入は肺だけに直接作用するので、より高い効果が出るとされています。

喫煙している場合、まず完全に禁煙することが大事です。次に、呼吸を楽にする呼吸法を実践することをおすすめします。胸部だけで呼吸するのではなく、おなかが盛り上がるように息を吸い込み、口をすぼめながらゆっくり息を吐ききる「腹式呼吸」を意識して呼吸するとよいでしょう。また、慢性の呼吸困難によって、前屈みの姿勢の習慣がつき、胸の筋肉が縮みがちになる場合もありますので、マッサージやストレッチで、筋肉をリラックスさせることも効果的です。

正しく薬物療法を続けても低酸素状態がある場合は、在宅酸素療法が検討されます。酸素を十分に取り込めない状態が長く続くと、肺へ血液を送っている心臓にも大きな負担がかかり、生命の危険にもつながりかねません。長時間の酸素吸入は、肺の血管と心臓の悪化を防ぐ手段として有効とされています。

日常生活の注意点

感染は状態悪化の最大の原因。風邪の季節は特に注意が必要

風邪などが悪化しておきる気管支炎や肺炎は、COPD の患者さんにとって大変危険な合併症となります。いつもよりも呼吸がつらいと感じたら、すぐにかかりつけの医療機関に相談することが大切です。風邪やインフルエンザにかからないよう、早めに予防接種を受けるなど、感染予防に十分注意してください。

「COPD は、進行すると炎症が肺だけでなく全身に悪影響をもたらします。規則正しい生活を心がけるとともに、体力や筋力が衰えないよう、運動や食事に気を配ることも大切です。運動は、いきなり高い目標を掲げるのではなく、たとえば３階まで階段で上るのがつらければ、とりあえず２階まで階段を使うといったように、少しずつ始めるとよいでしょう。可能な限り活動的な生活を送り、基礎体力を維持することが重要です」（阿部先生）

禁煙のススメ

タバコは、COPDだけではなく、がんや虚血性心疾患、脳血管障害などさまざまな病気の原因となります。悪しき生活習慣と考え、禁煙に取り組むのが賢明でしょう。現在、定められた医療機関であれば、保険適用で禁煙治療が受けられるようになりました。まず、呼気中の一酸化炭素濃度を専用の測定器で測ります。一酸化炭素濃度は喫煙本数に比例して上がりますから、ヘビースモーカーの場合はかなり高い数値が出てきます。さらに、1日の喫煙本数と喫煙年数をかけ算して、ニコチン依存症の程度を調べます。治療には、内服薬と禁煙パッチと呼ばれる貼り薬による 2種類の方法があります。ただし、医師の適切なアドバイスと薬物療法だけに頼らず、禁煙に対する本人の固い意志も重要な要素であることは確かなようです。

正確な処方箋調剤・適切な指導
栄養士による各種疾患に対する食事のアドバイスや
治療食（減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など）の相談販売

望星薬局

■本社　伊勢原市桜台 2-1-28
tel. 0463-91-4193（ヨイクスリ）　fax. 0463-91-8966
http://www.bohseipharmacy.com

BOHSEI PHARMACY

■望星薬局 0463-94-4193
■望星本町薬局 0463-92-1193
■望星大磯薬局 0463-71-9341
■望星渋沢薬局 0463-87-4493
■望星平塚薬局 0463-33-1193
■望星沼目薬局 0463-92-4193
■望星おおね薬局 0463-76-4193
■望星秦野薬局 0463-85-1193
■望星代々木薬局 03-3370-1301
■望星築地薬局 03-3541-1193
■望星北浦和薬局 048-822-9381
■望星西新井薬局 03-5691-1193
■望星水戸薬局 029-222-1193
■望星横浜みどり薬局 045-989-4193
■望星鶴見薬局 045-570-4193

大磯町／東海大学大磯病院

健康を守る礎としての公開講座

病気や治療について理解を深めることは、早期発見・早期治療へつながります。
東海大学大磯病院が開催する市民公開講座は、病気に対する知識を深められるだけではなく、知りたいこと、疑問に感じていたこと、不安なことを気軽に質問できる機会としても役立ちます。

身近な病気についての理解を深めることが、予防の意識を高める

東海大学大磯病院は、神奈川県西湘地区において、最新の医療の提供を使命とする大学病院として、地域医療への貢献を果たしている医療機関です。急性期から慢性期、そして在宅支援まで幅広く質の高い医療を提供しているのが大きな特徴で、2011年4月に開設した総合内科を含め、20の診療科による万全の診療体制で対応しています。さらに、2012年4月に導入した最新のCTやアンギオといった検査・治療機器によって、心筋梗塞（こうそく）や狭心症といった心臓の疾患に対しても、積極的な検査や治療を行っています。

「医学の進歩は、まさに日進月歩です。新しい検査や治療の方法が開発され、一昔前であれば、見つけることができずに進行してしまったり、治療が困難だった病気も、早期発見・早期治療が可能になってきました。しかし、それでもなお、普段から健康に対する高い意識を持って生活することが重要であることに変わりありません。生活習慣の改善に努め、予防を心がけることの大切さを、より多くの方に伝えていきたいと考えています。さらに、自覚症状がない、または初期症状に気づかないなどの理由によって、いつのまにか手遅れになってしまうこともあります。こうした事態を防ぐためにも、定期的な市民公開講座で最新の医療情報を発信し、近隣の皆さんの健康に対する意識を高めるきっかけとなることを願っています」（吉井病院長）

数多いリピーターの存在も有益な情報が発信されている証し

最近、医療機関が主催する、一般の方向けの公開講座を数多く見かけるようになりましたが、東海大学大磯病院が開催している「市民公開講座」は、質疑応答の時間を多く設けている点が特徴です。

2012年9月27日開催の第4回東海大学大磯病院市民公開講座では、「日本の胃がんの原因はピロリ菌!?」（消化器内科 出口隆造准教授）、「糖尿病の怖いところ」（腎・糖尿病内科 北村真准教授）の講演が行われました。病気の仕組みや患者数の推移などのグラフや、実際の治療の様子などを交えた、一般の方にもわかりやすい講演で、熱心に聴き入る参加者の様子が印象的でした。さらに、各々の講演ごとに、質疑応答の時間が設けられ、参加者からは、過日受けた検査の数値や内服薬の効用や、病気を防ぐ具体的な予防策など多岐にわたって質問があり、両講師とも、一つひとつ丁寧に対応していました。



東海大学大磯病院
病院長・神経内科 教授
吉井 文均 先生

「市民公開講座で、参加者の方々の積極的な姿勢に接することは、本病院が地域の中核病院として、地域の皆さんの健康を守る使命があることをあらためて再認識する機会にもなります。皆さんが知りたいこと、望むことをしっかりと受け止め、日々の診療活動に活かして、地域医療への貢献を果たしていきたいと思います。すでに4回目を迎えた市民公開講座ですが、第1回から欠かさず参加してくださっている方も多く、一般の方々の健康や病気に対する関心の高さがうかがえます。これからも、充実した講演内容を心がけて、近隣の皆さんにとって有益な公開講座にしていくつもりです」（吉井病院長）





1 第4回市民公開講座の会場の様子。配布資料を見ながら講演に聴き入る参加者の皆さん。
2 質疑応答では次々と質問が寄せられ、参加者の熱心な様子がうかがえる。





3 「日本の胃がんの原因はピロリ菌!?」の講師／消化器内科 出口隆造准教授
4 「糖尿病の怖いところ」の講師／腎・糖尿病内科 北村真准教授

Information

第5回市民公開講座

12月12日（水）14:00～16:00

大磯町保健センター
神奈川県中郡大磯町東小磯191

講師：東海大学大磯病院眼科 辻 明 講師
東海大学大磯病院呼吸器内科 小林 一郎 准教授
※講演内容については、現在検討中です。

定員：100人程度（一般の方が対象） ※参加費無料
申込：事前に下記までお申し込みください。
東海大学大磯病院事務課庶務係
0463-72-3211（代表）内線2211

けんこうスクエア

『けんこうさろん』の編集および監修の協力を得ている医療機関のトピックス & ニュースをご紹介します。
詳しい情報を知りたい方は、各病院に直接お訊ねください。

東海大学医学部付属病院

2012 年度第 1 回難病講座、
難病治療研究センターが発信する
リウマチ・膠原病の最新治療情報



難病講座「難病治療の新しい動向」

日　時／11 月 29 日（木）14：00～16：00
　　東海大学伊勢原校舎 1 号館 2 階第1会議室
講　演／第 1 部「リウマチ・膠原病の治療薬～最新の進歩～」　講師：東海大学医学部リウマチ内科学准教授　佐藤慎二医師
　　第 2 部「膠原病の皮膚症状～こんな症状に注意しよう～」　講師：平塚市民病院皮膚科　安田文世医師
※一般参加・定員 70 名、受講料は無料です。

コーヒーショップ・和食レストランがオープン

●スターバックス コーヒー／病院正面玄関向かいのバスロータリー前に、コーヒーショップ「スターバックス コーヒー」がオープンしました。コーヒーとフードを店内で楽しめるほか、気軽にテイクアウトもできます。
●日本料理「春」／病院 5 階に、本格和食レストランがオープンしました。手軽に食べられるそばや日替わりランチから本格懐石コースまで、幅広いメニューが用意されています。

〒259-1193
神奈川県伊勢原市下糟屋143
TEL.0463-93-1121
URL.http://www.u-tokai.ac.jp/hospital/fuzoku/
受付時間　8：00～11：00
休診日　日曜日・祝祭日、毎月第 2・4 土曜日、年末年始
　　建学記念日（11 月 1 日）

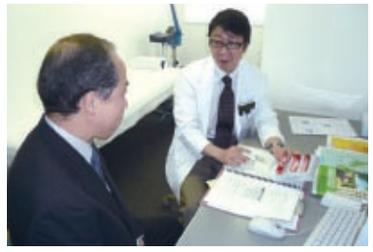
東海大学医学部付属東京病院

全身をチェックする
絶好の機会として、年に 1 回の
人間ドックを習慣に



人間ドック

健やかな生活を送る基本は、自分の健康状態を知ることから始まります。たとえ病院に通院していても、保険診療では、現在の診療に関わる検査は認められても、それ以外の検査は適用されません。診療中の病気以外に、何か問題が潜んでいないかをチェックする機会として、年に 1 回の人間ドックで全身をチェックすることをおすすめします。



予約・問い合わせ／
　電話または健診窓口（2 号館 3 階）にて受付
　平日　8：30 ～ 16：30
　土曜　毎月第 1・3・5 の 8：30 ～ 14：30
※詳しくは本病院の職員におたずねください。

〒151-0053
東京都渋谷区代々木1-2-5
TEL.03-3370-2321
URL.http://www.u-tokai.ac.jp/hospital/tokyo/hp/
受付時間　8：30 ～ 11：30
休診日　日曜日・祝祭日、毎月第 2・4 土曜日、年末年始
　　建学記念日（11 月 1 日）

東海大学医学部付属大磯病院

脳機能回復に効果が期待される
音楽療法（FMT）。パーキンソン
病の症状の軽減にも役立つ



音楽療法

今夏、スウェーデンから音楽療法士が来日した際、パーキンソン病の患者さんを対象にした音楽療法を本病院で行いました。スウェーデンでは「脳機能賦活（ふかつ）音楽療法：Functional Music Therapy(FMT)」といわれる音楽療法が普及しています。障害や病気がある人の社会参加を可能にするための方法として、病院や学校などで幅広く利用されています。
今回の FMT セッションは、毎週 1 回（各回 30 分）、4 週間にわたって、4 名の患者さんを対象に行いました。療法の開始前後でその効果を調べてみると、手指の動作速度、歩行状態、課題に対する反応時間などで改善が見られ、患者さんの気分的な高揚にも役立つという結果が出ました。
音楽療法は薬物治療や手術の単なる補完療法としてだけではなく、上手に利用することで、症状を軽減し、患者さんの幸福感や QOL を高める手段としても有用な方法です。今後も多くの医療関係者や患者・家族に注目されて、発展することが期待されます。

〒259-0198
神奈川県中郡大磯町月京21-1
TEL.0463-72-3211
URL.http://www.tokai.ac.jp/oisohosp/
受付時間　8：30 ～ 11：30
休診日　日曜日・祝祭日、毎月第 2・4 土曜日、年末年始
　　建学記念日（11 月 1 日）

東海大学医学部付属八王子病院

患者さんとそのご家族のために
さまざまなジャンルの音楽が
楽しめる院内コンサートを開催



東海大学医学部付属八王子病院では、入院中の患者さんに楽しいひとときを過ごしていただけるように、毎月 1 回、主に木曜日の夕方に 1 時間程度、外来診療待合いの吹き抜けのホールで院内コンサートを行っています。東海大学の付属高校のブラスバンド部や、地域のコーラスグループ、第一線で活躍されているプロの演奏家など幅広いジャンルの方々に、本病院の趣旨に賛同してボランティアとして参加していただいています。曲目も、患者さんやそのご家族に親しんでいただけるようなポップスから、本格的なクラシックの名曲までさまざまです。さらに、患者さんが実際に参加できるプログラムも取り入れており、毎回、好評をいただいています。入院は治療で病気の回復を図ることが一番の目的ですが、院内コンサートを通じて、音楽が皆様の心を癒し、支えることができればと考えています。これからも地域の中核病院として、最先端医療の提供に努める一方、音楽によって患者さんやそのご家族を癒す院内コンサートへの取り組みを継続的に行っていきます。

〒192-0032
東京都八王子市石川町1838
TEL.042-639-1111
URL.http://www.hachioji-hosp.tokai.ac.jp/
受付時間　8：00 ～ 12：00
休診日　日曜日・祝祭日、毎月第 1・3 土曜日、年末年始
　　建学記念日（11 月 1 日）

医療用語の基礎知識

認定看護師

日本看護協会は、高度化が進む医療現場における看護の質の向上を目的として、アメリカで活用されている専門性の高い看護師の資格制度などを参考に、専門看護師、認定看護師、認定看護管理者という資格認定制度を発足させました。

認定看護師は、現在、救急、緩和ケア、皮膚・排泄ケアなど21の分野に特定されていますが、各々の分野において、質の高い看護を実践するとともに、最新の情報を収集し、患者さんやそのご家族へのコンサルテーションを行うことが義務づけられています。資格取得後は5年ごとに認定更新審査が行われ、看護の質が保たれているかがチェックされます。受験資格は、看護師（または保健師、助産師）の国家資格を有する者で、実務経験が5年以上、そのうち専門分野の実務経験が3年以上と定められており、協会が認定した教育機関で認定看護師教育課程を修了し、認定審査に合格することで認定を受けられます。

「私が、がん化学療法の認定看護師の資格を取得しようと思ったのは、看護師になって6～7年が経過していた頃です。日々の業務の経験から学んできたことも大切ですが、科学的根拠に裏付けされた確かな知識とスキルを身につけ、患者さんを支えていきたいと考えるようになり、認定看護師をめざすことにしました。ただ、認定看護師の資格を取得するためには、6カ月間の研修（認定看護師教育課程）を受けなければならないため、決断するのに少し時間がかかりました。しかし、認定看護師は、私個人の資格というだけではなく、東海大学八王子病院が患者さんに質の高い医療を提供するためにも役立つのだからという、先輩たちのアドバイスが決め手となりました。研修では、薬理学、腫瘍（しゅよう）学といった薬学・医学の領域を基礎からしっかりと学ぶ機会にも恵まれ、経験だけでは培うことが難しかった専門知識と技術を身につけることができました。現在は、外来治療センターでより専門性の高い看護を実践しています」（内海看護師）



東海大学八王子病院
がん化学療法看護
認定看護師　内海 史乃



東海大学八王子病院
がん化学療法看護
認定看護師　清水 香織

「病棟でさまざまな患者さんを担当して、経験を重ねるほど、がん化学療法の知識を幅広く習得したいという思いが、どんどん強くなりました。病院全体の後押しもあって、6カ月間の研修を受け、認定看護師の資格を取得できました。病棟で勤務しながら、認定看護師として、患者さんやご家族に対して質の高い看護を実践することが、病院全体の看護の質を上げていくことにつながっていくのだと実感しています。現在、同じ分野の認定看護師として先輩でもある内海看護師と連携を図りながら、さらに専門性を高め、患者さんのケアに役立てていきたいと考えています」（清水看護師）



季節の「食」を楽しもう

● 小松菜 ●

［小松菜とじゃこの塩焼きそば］

熱したフライパンにサラダ油とにんにくを入れ、香りが立ったら、しょう油、酒、片栗粉を揉み込んだ豚肉を炒めていったん取り出す。小松菜の茎としいたけをさっと炒め、中華麺、中華だし、水を加えて中火で2～3分蒸す。豚肉を戻し、小松菜の葉、ちりめんじゃこを加えて、塩コショウで味を整え、ごま油で風味づけをする。（1人分約603kcal、塩分約2.4g）

小松菜は日本で生まれた食材です。アブラナ科の野菜で、江戸時代、現在の東京都葛飾区の小松川地域で栽培されていたため、この名称で呼ばれるようになりました。近年、市場に出回っている小松菜は、中国から伝来したタアサイやチンゲンサイを掛け合わせて改良されたものが一般的になっています。小松菜は一年中栽培することができますが、寒さに強く、冬に旬を迎えます。寒さに耐えようとして甘みも増し、濃厚な味になります。

栄養価も高く、歯や骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に効果があるカルシウム、貧血の予防・改善に効果がある鉄を豊富に含んでいます。他にも、免疫機能を維持する働きのあるカロテン、風邪の予防に効果的なビタミンC、血圧の上昇を予防するカリウムなど、数多くの栄養素を含んでいます。

あくが少ないので下ゆでの必要がなく、さっと火を通すだけで食べられますが、豊富なビタミンCを効果的に摂取するためには、生で食べることもおすすめです。また、カルシウムは、タンパク質やビタミンDと一緒に摂取すると吸収率が高まります。



監修

東海大学八王子病院
栄養管理科
羽金 絵里子 管理栄養士

「小松菜は傷みやすいので、冷蔵庫で保存するときは、濡れた新聞紙に包んで、密閉しないようにしてください。おいしく栄養価も高まるこの時期に、ぜひ食卓に取り入れてください」

旬のおいしさをたっぷり味わう

［小松菜とバナナのスムージー］



3センチほどに切った小松菜、適当な大きさにちぎったバナナ、豆乳、レモン汁、氷片をミキサーにかける。凍らせたバナナを使うと、氷を入れなくても冷たいスムージーが作れる。（1人分約125kcal、塩分約0.2g）

表紙オブジェ製作／cocco-dacco

けんこうさろん KENKO SALON　NO.192　2012年11月20日発行

編集・発行／株式会社ジェー・シー・シー　〒160-0022　東京都新宿区新宿1-5-1　新宿御苑ビル5階　TEL.03-3350-1741

本誌内容についてのご意見等は、株式会社ジェー・シー・シー内『けんこうさろん』係までお寄せください。なお、郵送をご希望の方は、お名前・ご住所・電話番号を明記の上、切手［1回分150円、4回（1年間）分600円］を上記（株）ジェー・シー・シー『けんこうさろん』係宛お送りください。

※本誌では、略称にて記載しておりますが、（ ）内が正式名称です。　略称：東海大学東京病院（正式名称：東海大学医学部付属東京病院）
略称：東海大学大磯病院（正式名称：東海大学医学部付属大磯病院）　略称：東海大学八王子病院（正式名称：東海大学医学部付属八王子病院）

下記のURLにアクセスすると、けんこうさろんのバックナンバーがインターネット上で閲覧できるようになりました。
http://www.jcc99.co.jp/service/kensalon.html



■ネットワークグループ

東海教育産業株式会社
山王総合株式会社
望星サイエンス株式会社
株式会社望星薬局
株式会社中央堂薬品
エィチ・ビーアンドシー株式会社
株式会社セゾオン
株式会社東海ソフト開発