

第3回『はくあい♡健康サロン』のご案内

きびしい夏が近づいてきましたが、みなさん体調管理は万全でしょうか。京都博愛会病院では、地域の皆さまが健康に暮らせますように、「はくあい♡健康サロン」を定期的で開催しています。

今回は、「熱中症対策」など真夏の健康管理についてのお話やご相談をお受けいたします。また、茶話会やリラックス体操、真夏の元気食のご紹介など楽しいプログラムをご用意しています。

みなさん、お誘いあわせの上どうぞお気軽にお越しください。

- 開催日時：7月28日(金)
14:00~15:30
- 開催場所：京都博愛会病院 薬局前ロビー
- 参加費用：無料 ※事前申し込み不要



第2回『はくあい♡健康サロン』を3月28日に開催し、認知症に関するお話やストレッチ体操などを行いました。

熱中症を防ぐために

社会福祉法人京都博愛会 富田病院 院長 上田 俊二

7月になり祇園囃子の音が町に響くようになると祇園祭への期待が高まっています。それと共に京都の暑い夏が訪れますが、暑さに伴い熱中症の発症が増えています。この機会に皆様に熱中症の理解と予防について説明させていただきます。

熱中症は高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発症が高まります。更に屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症することもあります。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65才以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能、暑さに対する体の調節機能も低下しています。こまめな水分補給、扇風機やエアコンを使った温度調節を心がけてください。ペットのイヌは汗腺が少なく、散歩の際、地面から体までの距離が人よりも近く舗装道路からの反射熱が大きな影響を及ぼすため注意が必要です。

この夏を皆様がお元気に過ごされることを願っております。



【博愛】博愛の精神に基づいて、患者さまや地域の人々にやさしく、親しまれ、信頼される病院を目指します。

【協調】患者さまを中心に協調の精神でチーム医療を行います。

【健康】私たち自身の心と身体の健康に留意し、良い医療・介護・福祉を提供します。

『京都市認知症初期集中支援モデル事業』

について

北区・上京区支援チーム チーム員（看護師） 高橋 信子

昨年11月より認知症初期集中支援チームの活動が始まりました。これは京都市の委託事業であり、平成30年度から本格的に実施される予定ですが、今年度末まではモデル事業として実施され、北区・上京区については京都博愛会病院内に支援チームが設置されています。

「認知症は病気です。」それも長い時間をかけて少しずつ進行していく病気です。残念ながらまだ治す薬は開発されていません。認知症ってどんな病気？どんな経過を辿るの？家族や自分が罹ったらどうしよう？生活はどうなるの？介護はどうしよう？そんな不安や疑問を誰しもが少なからず抱えていると思います。認知症かな？と思ったら、まず支援チームにご相談ください。

支援チームの活動はお住まいの地域を担当している地域包括支援センターのスタッフと支援

チーム員が一緒に訪問し、簡単な質問にいくつか答えていただきます。その上で、お答えいただいた内容をもとに、認知症サポート医、看護師、社会福祉士、作業療法士などの医療・介護の専門職が集まって今後の対応について検討します。そして、認知症カフェや予防教室のご紹介、近くの医療機関への橋渡し、介護保険・介護サービス利用のご案内など、その方に必要な支援をご本人やご家族と相談しながらすすめていきます。

「わたし認知症かな？」と思われた方や「家族にいろいろ困ったことが起きている」という方から、色々なご相談を受けています。認知症は早い時期から専門医の診断を受け、適切な支援を受けることが大事です。住み慣れた家や地域で生活が続けられるよう一緒に考えていきましょう。

〈お問い合わせ先〉 京都博愛会病院内 北区・上京区支援チーム 担当：高橋信子 直通 ☎075-706-6631
営業日：月～金（祝日除く）午前9時～午後5時
※詳細は病院ホームページをご覧ください。

京都博愛会病院

検索

看護物語

『なりたい看護師像』

京都博愛会病院 看護部 田中 ひとみ

「患者を想う家族にもしっかりと目や心を配り支えること。」
患者さんは自身の治療や闘病生活に加え、自身を一心に支えてくれる家族に対し、感謝の想いを抱くと同時に「申し訳ない」という想いも必ず持っています。そのような患者さんの心理にも目を向け、ご家族に対してもしっかりと向き合い、サポートすることが必要だと考えています。

看護職は生涯学び続けなければ、患者さんの想いや期待に応えられないですし、また卓越した専門知識や技術が必要とされますが、その前に「人」としての土台をしっかりと養わなければならないと考えます。

ナイチンゲールは「看護覚え書」の中で「この世の中に看護ほど無味乾燥どころか、その正反対のもの、すなわち自分自身はけっして感じたことのない他人の感情のただ中へ自己を投入する能力をこれほど必要とする仕事はほかに存在しないのである」と述べています。技術や知識では決して満たすことが出来ない「人として」「どう感情を汲み取るのか、どこまで「寄り添った想い」に触れられるのか。看護師は人として患者さんに寄り添い、知識を持ったプロとして対応しなければなりません。

看護師として働き始めて約1ヶ月が経ち、看護師として働いていることに喜びを感じる反面、人の命に関わる仕事であるということに対し、責任の大きさや自分の未熟さを痛感しています。

看護師として自己の課題はまだ沢山ありますが、今後、より良い看護が出来るように、さらに知識や技術を習得し、人間性を兼ね備えた人になれるように努力していきたいです。



糖尿病と Hb(ヘモグロビン) A1c 値

京都博愛会病院 検査科 科長代理
狩野 展彰



健康診断で「HbA1c」の数値が高いと言われたのですが、何の検査か教えてください。



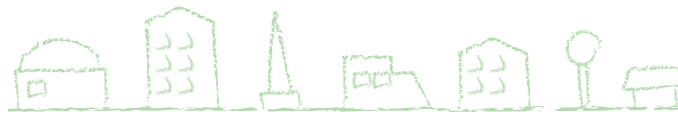
厚生労働省が2014年に行った「患者調査」によれば、糖尿病患者は316万6000人と過去最多を記録し、2011年の前回調査から46万6000人も増加しています。

糖尿病を、診断、治療、コントロールするための検査の一つに「HbA1c」という検査項目があります。

「HbA1c」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、糖化ヘモグロビンともいいます。高血糖状態が長く続くと、糖化ヘモグロビンが形成されやすくなるので、糖尿病の患者さんはHbA1c値が高くなります。赤血球の寿命は約4ヶ月なので、HbA1c値は過去1～2ヶ月の平均的な血糖状態を反映します。血糖値は事前の食事の影響により変動しますが、HbA1c値はほとんど影響を受けないので、検査当日の食事制限などは必要ありません。

「HbA1c」の正常値は6.2%未満で、6.5%以上で糖尿病と診断されます。血糖コントロールが不良で、高血糖状態が長期間続くと、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症などの合併症を引き起こす可能性が非常に高くなります。これらの合併症予防のための目標はHbA1c値7.0%未満とされています。ただし、認知症の有無、年齢で目標値が異なることもあります。このことから、糖尿病の診断、治療、コントロールにおいて、「HbA1c」は重要な検査項目の一つと言えます。

当院では、4月より「HbA1c」が院内で測定可能になりました。検査当日に患者さんの過去1～2ヶ月の平均的な血糖状態をお伝えできるようになり、糖尿病のコントロールに役立ててくることが出来ます。



わが町のホームドクター

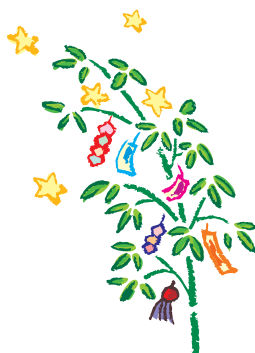
左京区 堀 慧

我が家が頼る病院

京都博愛会病院と私たち家族の付き合いは、子供達が4歳の頃から小児喘息を発症し、市民病院の先生から「北風の強い場所では子供を育てたら」と教えられ、西京区から比叡おろしの強い風が吹く左京区へ転居して、お隣の御主人が京都博愛会病院の事務長で、奥様が看護婦をしておられた金子御夫妻の紹介で子供達及び妻が御世話になるようになりまして、遡ること40年余りでございます。

ところが今から15年ほど前に病氣、病院に縁のなかった私が体調を崩し、内科の戸田先生に大腸ファイバーの検査してもらったところ、検査途中で外科の金先生に代わられ、直腸ガンの緊急手術を受ける事になりました。手術後に妻と子供から聞いた話ですが、私の直腸ガンは悪性で直径7センチ以上のガン細胞であったそうで、執刀していただいた金先生は命の恩人であると思っております。その後は足首を複雑骨折して富田素子先生に主治医を担当してもらい、又、白内障の手術では上田先生に厄介をかけ、現在私は糖尿病で内科の安達先生

に治療していただいております。医師から見れば患者は星の数ほどいるかも知れませんが、患者から見れば頼りにする医師はただ一人と我がまを云って、安達先生を困らせています。年齢を重ねゆく人生今後何かとお手数をお掛けすると思いますが、博愛の精神で今以上、どうぞ宜しくお願い致します。



平成29年8月から、70歳以上の方の 「高額療養費制度」が見直されます。

高額療養費制度は、家計に対する医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療機関の窓口において医療費の自己負担を支払っていただいた後、月ごとの自己負担限度額を超える部分について、事後的に保険者から払い戻される制度です。但し、入院の場合や同一医療機関での外来の場合は、医療機関の窓口での支払を自己負担限度額までしか払わなくて済むように、事前に健康保険の保険者に届け出ておくこともできる仕組みが導入されています。自己負担限度額は、被保険者の前年の所得に応じて設定されます。

この度、この制度が持続できるように、世代間の負担の公平、負担能力に応じた負担の観点からの見直しが行われます。

見直しの対象となるのは、70歳以上の方のみです。

見直しは二段階に分けて行われ、第1段階（平成29年8月～平成30年7月）では、現行の枠組みは維持したまま、限度額が引き上げられます。又一般区分の限度額（世帯）については、多数回該当を設定。過去12ヶ月に3回以上高額療養費の

支給を受けた場合の4回目以降の限度額が更に低く抑えられます。

第2段階目（平成30年8月～）では、現役並み所得区分については、細分化された上で限度額が引き上げられます。あわせて、一般区分については外来上限額が引き上げられます。尚一般区分については、1年間（8月～翌7月）の外来の自己負担額の合計額に、年間14万4千円の上限が設けられます。改正の流れと内容は、下記の図を参考にしてください。

又この度の見直しに当たり、住民税非課税の方については、上限額が据え置かれる措置がとられます。

この改正にあわせて、医療保険と介護保険における1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の自己負担の合算額が高額な場合、さらに負担を軽減する「高額介護合算療養費」についても、現役並み所得者については、現役世代と同様に、細分化した上で限度額が引き上げられます。

詳細は、加入されている健康保険の保険者、両病院の医事課、相談室へお問い合わせ下さい。

● 現行（70歳以上）

区 分	外来 (個人)	限度額 (世帯※1)
現役並み (年収370万円以上) 健保 標準28万円以上 国保・後期 課税所得145万円以上	44,400円	80,100円+ 1% <44,400円>
一般 (年収156万～370万円) 健保 標準26万円以下 国保・後期 課税所得145万円未満 ※2	12,000円	44,400円
住民税非課税		24,600円
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

● 1段階目（29年8月～30年7月）

区 分	外来 (個人)	限度額 (世帯※1)
現役並み	57,600円	80,100円+ 1% <44,400円>
一般	14,000円 (年間上限 14.4万円)	57,600円 <44,400円>
住民税非課税		24,600円
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

● 2段階目（30年8月～）

区分 (年収)	外来 (個人)	限度額 (世帯※1)
年収約1160万円～ 標準83万円以上 課税所得690万円以上	252,600円+1% <140,100円>	
年収770万～1160万円 標準53～79万円 課税所得380万円以上	167,400円+1% <93,000円>	
年収370万～770万円 標準28～50万円 課税所得145万円以上	80,100円+1% <44,400円>	
一般 (年収156万～370万円)	18,000円 (年間上限 14.4万円)	57,600円 <44,400円>
住民税非課税		24,600円
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

※1 同じ世帯で同じ保険者に属する者

※2 収入の合計額が520万円未満（1人世帯の場合は383万円未満）の場合も含む

< >内の金額は、過去12ヶ月に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目の限度額（「多数回該当」といいます。）

厚生労働省「全国厚生労働関係部局長会議（厚生分科会）資料 保険局 平成29年1月19日」より

京都博愛会病院

TEL:075-781-1131 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
<http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai/>

富田病院

TEL:075-491-3241 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町56
<http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita/>

訪問看護
ステーションはくあい

TEL:075-491-2711 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai_nursing/

デイケアセンターとみた

TEL:075-491-0700 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町69
http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita_care/