

はあと・ほっとステーションしまだ

2005.10

Vol.32

「規制緩和による自由競争の社会へ」

昭和20年8月、拳国一致で臨んだ戦争は、広島・長崎に相次いで投下された原子爆弾で完膚無きまでにたたきのめされ、おびたしい悲惨な犠牲を爪痕として残して終結しました。そして、占領軍であるアメリカの強い主導のもと、日本は新しい道を歩み始めました。憲法が変わり、行政、財政、金融、教育、医療など社会のあらゆる基盤となるシステムが入れ替えられました。

そして、60年が経過しました。追いつき追い越せとキャッチアップ体制でみんなが目の色を変えて働きました。働き蜂だとか、エコノミックアニマルと揶揄されても、モーレツ社員達のお陰で経済大国日本が実現し、世界を驚かせました。しかしその栄華も長くは続かず、オイルショックに続きバブル経済の崩壊を経験します。そこから長い不況が続きますが、その間に長い間の日本の雇用習慣も見直しされていきます。終身雇用が約束され、会社人間を育ててきた制度は、年功序列型の押し出し式の人事から評価に基づく昇進・昇格や能力給による処遇ですっかり様変わりしています。少子高齢化の傾向は弱まるどころか加速して、社会保障制度の存続が危ぶまれる事態となりました。戦後作られたシステムが60年を経過し、人間でいえば定年ということで、時代と乖離してきてたのでしよう。

医療の世界でも変革の大きなうねりを感じます。「自己決定・自己責任」という自立を前提とした制度が急速に導入され、これまでの施し福祉は影を潜め、お互いの助け合い精神を土台とした共済的仕組みも流行らなくなってきました。規制を緩和、あるいは撤廃して、自由競争を可能とし、市場原理によって「良いものが安く」流通する社会にどんどん向かっています。本年6月29日に「介護保険法等の一部を改正する法律」が公布されました。この改正は段階的に施行され、この10月に第一弾として、いわゆる「ホテルコスト」が徴収されることになりました。介護保険施設等における食事の提供に要した費用および居住等に要した費用について、施設介護サービス費等の対象としないこととなったのです。したがって、利用者の方は、居住費と食費は自ら負担し、別途支払わねばならなくな

りました。さて、その価格ですが、初めて全国共通でもなく、地方ごとでもありません。施設ごとに設定することになりました。保険から支払われる費用は、医療における診療でも介護でも、それぞれ公定価格が決められ、勝手に設定することはできない仕組みでした。しかし、それが今回、保険からはずされたために、自由に決めることができるようになったのです。

「たくさんの利用者に来ていただきたいから」と、持ち出しを覚悟で安い価格とするところもあるでしょう。「うちは食事には自信があるし、良い食材と上等の食器を使用しているので、その原価を下回る価格にはしない」と強気の攻めに転じる施設もあるでしょう。私は、この自由に価格を設定する制度は、当グループの提供するサービスが地域の方々はどう受け止められているかを図る良い機会であると考えられています。安売りではなく、私たちの考える適正な価格を提示して、はたしてご利用いただく皆様方に賛同いただけるのか、また、そんな設定ならここを使わずよそを選択するという決断を招くのか、いわば勝負の時となります。

こういった自由競争の波は早晚医療保険にも導入されることが予測されます。その時に備える意味でも、私たちのサービスが本当に胸を張って価格に相応しいものであるのか、原点に返って見直してみたいと考えております。

10月からの介護保険改正による変化を皆さまがどのように受け止められるのか、私たちへの率直な反応をお待ちしております。よろしくお願い致します。



島田病院

島田病院 院長 島田 永和

< 島田病院 理念 >

人間愛と確かな技術に基づき
職員全員による患者さま本位の
ヘルスケアサービスを通し
地域の積極的な健康づくりに
関与する病院を目指します

< 使 命 >

良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に
提供し続けます

< 職員憲章 >

私たちは、その人がその人らしく
自分の人生を全うすることを
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

インフォメーション

個人情報保護法施行についてのお知らせ

4月1日より個人情報保護法が施行されました。それに伴い患者様ご本人ではなく『代理人の方』による様々なご依頼には、以下の証明書等が必要となりました。
(同居のご家族であっても必要ですので、ご協力ください)

原則として下記が全て必要です

- ・委任状兼同意書
(未成年者の場合保護者による申請は不要です)
- ・患者様の診察券
- ・患者様の保険証
- ・代理人の顔写真付き身分証明書(運転免許証・パスポート等)
- ・ご家族の場合は続柄を証明出来るもの
(健康保険証・住民票等)

必要なお依頼事項

- ① 各種証明書などの文書依頼と受取
(依頼と受取が同一人物の場合は依頼時のみ)
- ② レントゲンの貸出・返却
- ③ 各種ご精算
(一部不必要なものもありますのでご確認ください)
- ④ 代理診察
- ⑤ カルテ開示や診療情報提供書

上記事項以外のご依頼についても、各種証明書が必要な場合もありますので、受付窓口にてご確認ください。ご不明な点は、お気軽に受付窓口へおたずねください。

診療部

関節リウマチについて

不運にも関節リウマチに罹られている患者さんは少なくありません。関節リウマチとは、全身の関節に存在する滑膜に免疫異常による炎症が生じ、関節自体を破壊していく病気です。まだ難治の病と考えられていますが、薬剤は徐々に日進月歩の開発が進んでいます。

最近では抗リウマチ薬という薬剤が功罪ともに有しますが、関節リウマチの活動期においては一般に第1選択薬として使用されています。少なくとも既存の他の薬剤より効果が認められているからです。

また従来から使用されているNSAID(非ステロイド性抗炎症薬)やステロイド剤もその効果の良さからよく併用して使用されています。内科では副作用の発現や対応に注意しつつ現時点で最良の薬物治療に力を入れながら、関節リウマチでお困りの患者さんの診療をさせていただいております。

もし手術が必要な場合もリウマチ専門医である整形外科医の対応が可能です。関節リウマチの相談・治療は当院(整形外科、内科とも)にぜひお任せください。

(内科医長 植田 秀樹)

はびきのヴィゴラス

ヴィゴラス教室

ぜひご参加
ください!!

10月

テーマ「腰痛体操」

～腰痛の予防・改善～

日時：平成17年10月6日(木)
15:30～16:30

講師：トレーナー 大西 敏之
参加費：無料
定員：15名

テーマ「ベースボールコンディショニング」

～ストレッチをして障害のない野球人生を送ろう～

日時：平成17年10月27日(木)
19:00～20:30

講師：トレーナー 西村 貴宏
理学療法士 溝口 大五

参加費：1050円(税込み)
定員：20名

対象：野球の指導を行っている方、これから指導を行おうと思っておられる方

11月

テーマ「バランスボール」

～腰痛などの改善、正しい姿勢づくり～

日時：平成17年11月9日(水)
15:30～16:30

講師：トレーナー 河村 晃子
参加費：無料
定員：15名

テーマ「ストレッチ」

～全身の筋肉をほぐす正しい筋肉の伸ばし方～

日時：平成17年11月29日(火)
15:30～16:30

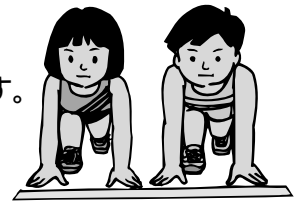
講師：トレーナー 南舎 多枝
参加費：無料
定員：15名

お申込み・お問合わせは島田病院地下1階
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 0729-53-1007
Email vigorous@heartfulhealth.or.jp

オスグッド病のリハビリテーション

今回は成長期のスポーツ選手に多いOsgood-Schlatter disease (以下オスグッド病)のリハビリテーションについてご紹介させていただきます。選手本人はもちろん、子供たちを指導する指導者の皆さまにも、ぜひ読んでいただきたいと思っています。

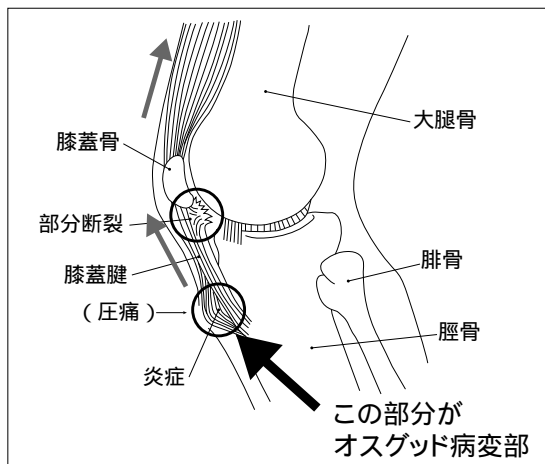


さて、よく聞くこのオスグッド病ですが、好発年齢としては11歳から12歳くらいといわれています。さらに発症要因としては①スポーツを熱心に行なっている(オーバーユース)②急激な成長(急に身長が伸びた)などが重なって発症します。つまり、スポーツを行なっている小学校高学年から中学校低学年の子供たちには、かなりの

確率で起こる可能性があるということです。

だからといって仕方ないとあきらめてしまったり、子供たちに長期間のスポーツ活動の休止を強いることとなり、子供たちの夢や希望を奪ってしまう可能性もあります。だからこそ、指導者の皆さまには、オスグッド病の予防に力を注いでいただきたいのです。

そこでオスグッド病を予防するために、まずはなぜ起こってしまうのかを考えましょう。



左図のように、大腿四頭筋という太ももの前面にある大きな筋肉が、成長しきっていない膝の前面の骨を引っ張り(牽引力)、骨をはがしてしまうために起こるものです。逆に考えると大腿四頭筋が骨に対して牽引力を働かせないようにすることが予防の鍵です。だから、大腿四頭筋の柔軟性が重要だといわれます。

しかし、本当の原因は大腿四頭筋の硬さではなく、大腿四頭筋を硬くしてしまっている動作を繰り返していることにあります。だから動作を確認する必要がありますが、スポーツによって動作は様々です。そこでスクワットを試してみると簡単にチェックができます。

「オスグッド病」は、スクワットをすることで簡単にチェックができます。



正常



アキレス腱が硬く踵が浮いている

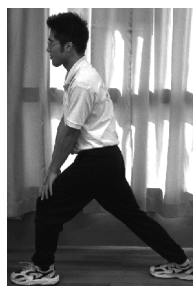


太ももの裏が硬く腰が丸くなっている

上記のような動作になるくらい、柔軟性が低下してしまっている部分があります。このような動作を繰り返すことで大腿四頭筋に負担がかかります。柔軟性の低下がある部分をストレッチしていくことが本当の予防となります。では実際のストレッチを見てみましょう。



太ももの裏のストレッチ



アキレス腱のストレッチ



太ももの前のストレッチ

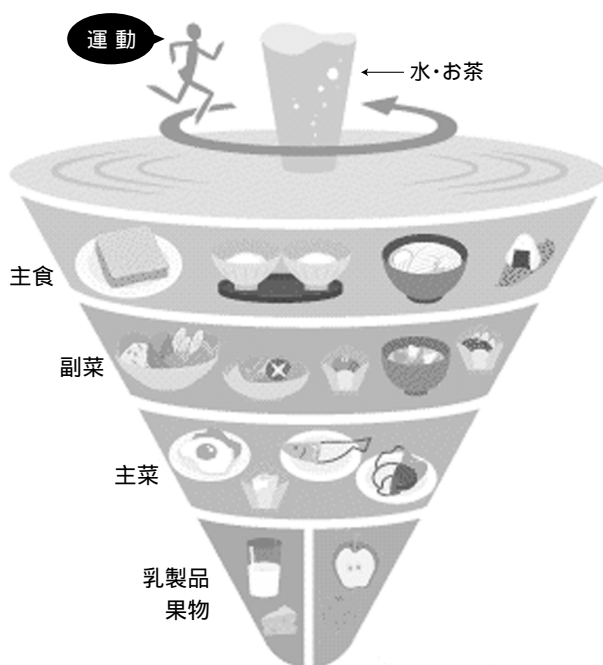
このようなストレッチを指導していただき、成長期の子供たちのオスグッド病を予防してください。

あなたの食事は大丈夫？

生活習慣、とくに食生活の乱れからおこる生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧)の方は、年々増加傾向にあります。その生活習慣病の栄養指導の現場でよく耳にすることがあります。「バランスの良い食事って、どんな食事のことなの?」...確かに抽象的でわかりにくいですね。

そこで、バランスの良い食事に近づけていくための目安となる「食事バランスガイド」が策定されました。

食事バランスガイド



「食事バランスガイド」は、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は、日の食事のバランス、(最も目につく上部より、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、果物と牛乳・乳製品については、同程度と考え、並列に表現しています。)軸は必要な水分、そして、コマを回転させるのは、適度な運動です。

コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。「5つの区分をバランスよく食事に組み込むこと」「十分な水分をとること」「お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に」、そして「適度な運動を行うこと」。このようにして正しくコマを回転させることが、あなたの健康的な食生活につながるのです。

【厚生労働省・農林水産省ホームページより】

このような「食事バランスガイド」は各国でつくられています。その形は様々ですが、日本のバランスガイドは食材ではなく献立単位でつくられたことと、運動・水分も不可欠であることを記してあるのが特徴です。より活用されやすい形を目指しています。この表は生活習慣病の方だけを対象としたものではなく、子供から大人まですべての方に活用できるものです。

疲れやすい方、なんだかこの頃太ってきたかなと思われる方、ダイエットをされている方、あなたのコマがうまく回っているかぜひ一度確認してみましょう!

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。