

# はあとほっとステーションしまだ

2003.7

Vol.8

## 健康管理における国と国民の責任と義務

日本国憲法の第3章には、「国民の権利と義務」が掲げられています。その25条には「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とうたっており、世界でも珍しく、憲法で国民の「健康権」を表現したものと評価されています。この精神が、平等性において世界でも優れたシステムである「国民皆保険制度」開設につながっているともいえるでしょう。誰でも、どこでも、いつでも、保険証さえ持っておれば、一定のレベルの診療を受けることができる素晴らしい制度を私たちは作り上げてきました。

また、国民の健康に関しては、「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現」を基本理念として、1) 壮年の死亡者数を減らすこと、2) 健康寿命を延ばすことの二つを目標に掲げ、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が提唱され、具体的な数値目標を上げて活動を開始しています。この取り組みを法的に支えるものとして、昨年、「健康増進法」が制定され、今年の5月から施行されています。第1条には「目的」が書かれ、第2条に、「国民の責務」があります。第3条が「国及び地方公共団体の責務」です。憲法でうたわれた「健康権」の行使に際して、国や地方公共団体といった行政の責務だけを取り上げるのではなく、国民自身の責務を独立した条文として掲げてあるのです。具体的には「国民は、健康な生活習慣の重要性に関する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」とあります。

これまでの受け身の姿勢では健康管理はできないと国が宣言したような条文です。考えてみますと、日本人にとって、行政と個人の関係は歴史的に、一方通行の上下関係が基本ではなかったかと思えます。いまだに行政を「お上」と呼ぶことは、そうした関係性の証明でしょう。それが、健康管理の分野に関しては、まったく基本が変化したことになります。目標に到達するには、お互いに責任と義務があるという内容は、

これまでとは違う新しい考え方と思うのです。

もともと、島田病院では、リハビリテーションに熱心

に取り組んできました。そこでの診療の基本は「できるだけ自分で動いて治す」ということです。身体のどこかが痛んだときに、一次的な安静は仕方ありませんが、最終的にはしっかりと動いて弱いところを強化し、自信を持って社会生活やスポーツに復帰するというのが基本理念です。ですから、電気や牽引といった受け身の治療や、コルセットなどの固定装具は限られた例にしか用いていません。受け身ではなく、能動的に、自分から病気や障害に立ち向かう、そんな基本姿勢を促すことが大事だと考えるからです。経験上、自分で自分の問題を解決しようと腹をくくった段階で、その方の問題は実は半分以上解決したようなものだと感じています。他人任せにしないで、自分も対策に参加しようと自覚することはそれほど大切なのです。その意味から、法律の上でのこうした変化は歓迎すべきものと受け止めています。

そこで、8月には、ご自分から積極的に学び、十分な知識を持って正しい運動や栄養摂取の方法に取り組み、ご自身の健康寿命を保つことをサポートしようと、「Eudynamics（ユウダイナミクス）はびきのヴィゴラス」を開業いたします（詳細は別紙案内をお読みください）。

一方通行の関係ではなく、両者がお互いを信頼し、お互いの利点を活かし、欠点を補いながら生きていくような人間関係の場としたいと願っております。

地域の方々と一緒に、この羽曳野が健康日本の象徴となりますように、ご利用、ご指導のほどよろしく願いいたします。

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

## 診療部

### 生活習慣病について

以前まで“成人病”という言葉がよく使用されていましたが、最近“生活習慣病”という言葉がかなり浸透してきたと思います。つまり生活習慣(特に食習慣・運動習慣・職場環境)が直接に疾患に影響を与える病気のことです。主な疾患としては、高血圧・糖尿病・高脂血症・アルコール性肝障害・脂肪肝などが有名です。これらの疾患は肥満やカロリー・塩分・アルコールの摂取

過剰が原因になっていることが多く、ダイエットによりかなり改善が期待されます。島田病院では今、栄養指導に力をいれています。適正な栄養バランス・カロリーコントロールにより、薬を内服しなくてもよいことがあります。もし今心当たりがある患者様はぜひ内科(担当医師・植田)までご相談ください。栄養指導など協力させていただきたいと思っています。

## 診療技術部

### リハビリ訓練室の変更について

8月の疾病予防施設開設に伴い、7月6日(日)よりリハビリテーション科訓練室が、老人保健施設1階の訓練室のみとなります。

リハビリの訓練につきましては予約制を導入し、患者様お一人お一人の訓練時間を確保し、待ち時間を短縮

させ、より質の高いサービスを提供できるよう努力してまいります。

場所や手続きの変更などご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

## 事務部

### 再診料が変更になりました。

1月の受診回数	診療点数	患者様窓口負担額
1回目	65点	(3割負担 195円) (2割負担 130円) (1割負担 65円)
2・3回目	59点	(3割負担 177円) (2割負担 118円) (1割負担 59円)
4回目以降	30点	(3割負担 90円) (2割負担 60円) (1割負担 30円)

### (通減制の廃止)平成15年6月1日より

診療点数	患者様窓口負担額
回数に関係なく 58点	(3割負担 174円) (2割負担 116円) (1割負担 65円)

### 外来管理加算が変更になりました。

1月の受診回数	診療点数	患者様窓口負担額
3回目まで (老人)	52点 (47点)	(3割負担 156円) (2割負担 102円・老人94円) (1割負担 52円・老人47円)
4回目以降 (老人)	26点 (24点)	(3割負担 78円) (2割負担 52円・老人48円) (1割負担 26円・老人24円)

### (通減制の廃止)平成15年6月1日より

診療点数	患者様窓口負担額
回数に関係なく 52点	(3割負担 156円) (2割負担 102円) (老人2割 94円)
老人 47点	(1割負担 52円) (老人2割 47円)

## 看護部

### 第53回日本病院学会のご報告

日本病院学会は日本病院会が主催する学会で、病院を構成するすべての職種が一同に会し講演や研究成果の発表を通し病院医療の資質の向上や病院経営の改善進歩の貢献に繋げていくための、我が国でも最大規模に値する学会です。

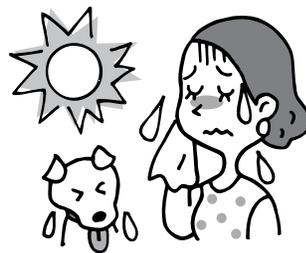
平成15年6月12日から2日間にわたり開催されましたが、この度当院では、結核病棟が、大阪市と連携し取り組んでいるDOTS事業(内服を第三者が確認する短期療法のシステムのこと)の取り組みを、報告さ

せて頂きました。厚生労働省が、結核緊急事態を宣言し4年が経過しましたが、「結核」は現在に至る今もまだ、珍しいという病気ではありません。しかし研究が進み、今は「6ヶ月で治す」が本流です。全国で最も結核の罹患率が高い大阪において、治療中断を防止するべくDOTS事業に取り組む当院の役割は、大きいと実感します。今後も大阪市と協力し最先端の治療を展開してまいります。

## ~ちょっとトクする話~

スポーツ栄養シリーズ 4

# 夏バテを防ごう!!



本格的な夏を前に「すでに夏バテ・・・」なんて方はいらっしゃいませんか!? 気温40度近くの高湿多湿な状況下でのスポーツは、春や秋などの温暖な気候で行なうときよりはるかに大きな疲労をとまいません。その疲労が回復せず蓄積してしまうと慢性疲労、食欲不振などの症状をおこします。これが夏バテです。スポーツを行なわない方でも気温40度近くの暑い夏には、春や秋などの温暖な気候の時に比べ疲れやすく暑さにより寝不足となりがちで疲労が蓄積されやすいのです。それによって夏バテをひきおこしてしまうのです。今回はスポーツを行なっている方もそうでない方も気になる、夏バテを予防するための食事について紹介します。「すでに夏バテ・・・」なんてことにならないようにさっそく参考にしてみてください!!

### 夏バテはなぜ起こるの!?

高温多湿によって  
体温調節がうまくできない。

▶ 疲れを感じるようになる。

快適に過ごすための冷房も、設定温度を低くしすぎて冷やしてしまうと体温調節がうまくいかず疲れを感じやすくなります。

清涼飲料水の飲みすぎ

▶ 清涼飲料水に多く含まれる糖分をエネルギーにかえる際にビタミンB1が余分に消費して不足するようになり、だるさやむくみ、疲労などを感じるようになる。

冷たい飲み物の摂り過ぎ

▶ おなかを冷やして消化不良になり食欲不振に陥る。

偏った食事による栄養不足

▶ 主にビタミン不足になり必要なエネルギーがつかられず、エネルギー不足に陥る。

睡眠不足

▶ 疲れがとれない。



### 夏バテを防ぐ食事法は!?

ビタミンB群をたっぷり補給しよう!

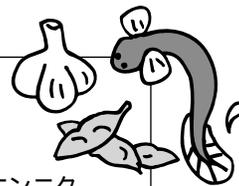
ビタミンB群は糖質や脂肪からエネルギーをつくる時に欠かせないビタミンです。これらのビタミンが不足すると、エネルギー源となる食品があってもエネルギーがつかられず、結果的に活力がわかないという状態が起こります。そして疲れやすさの原因である老廃物の代謝不良もおこってしまいます。そのような状態が起きないように夏場は特にビタミンB群を心がけて多くとるようにしましょう。

#### ビタミンB1が多く含まれる食品

豚肉・うなぎ・カツオ・胚芽米・全粒粉パン・枝豆・ニンニク

#### ビタミンB2が多く含まれる食品

いわし・うなぎ・カツオ・サバ・牛乳・納豆・豚肉



## バテる=スタミナ切れ

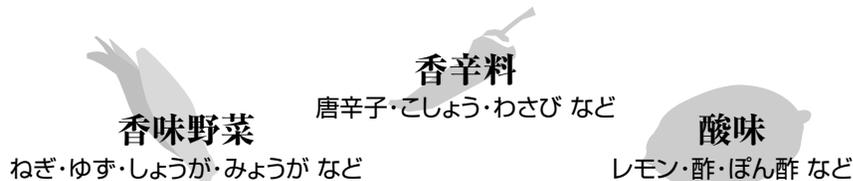
### スタミナ切れを防ぐには糖質をしっかりとりよう!

日本人の主食であるお米は皆さんが考えている以上にスタミナ食品です。お米は糖質の中でもデンプンという種類で比較的長い時間エネルギー源として使うことのできる食品です。「食欲がないからおかずだけ」なんてことはエネルギー源が不足し、スタミナ切れを起こしさらに夏バテを助長させることとなります。パンや麺類でも同じデンプンなのでお米の代わりになります。

しかし、パンだけ、素麺だけといった食事の仕方は夏場に欠かせないビタミンB群の不足を招きがちです。しっかりとビタミンB群を補うおかずをつけてあげることが大切です。

### 食欲を刺激する香味野菜・香辛料・酸味をとりいれよう!

香味野菜や香辛料をとり入れて食欲を増進させましょう。  
酸味は、胃液の分泌を活発にし、消化をよくしてくれます。



### 水分の取り方に注意しよう!

スポーツを行うときは運動前・運動中に100~150ccの水を15~20分間隔でこまめに補給しておくことがバテないポイントです。運動後にももちろん補給を忘れてはなりません。しかし、一気にたくさん飲むのはよくありません。とくに運動後の食事をする前に水分をとりすぎると胃の働きが弱まり消化能力が落ちる可能性があるため注意が必要です。

また一気にたくさん飲むと食欲の低下にもつながります。喉が渇いてから一気に飲むのではなく、喉が渇く前から少しずつ何度かにわけて飲むことを日頃からこころがけておくとういでしょう。



### ~夏バテ防止におすすめの一品~

「うざく」

ビタミンB群が豊富なうなぎと体の熱を逃がす効果のあるきゅうりを、食欲を刺激する香味野菜の生姜で味付けした手軽な1品です。



- ①きゅうりは薄い小口切りにし、塩少量をふっておき、しんなりしたらさっと洗って汁気を絞る
- ②うなぎは1cm角に切る。③酢・みりん・薄口醤油・生姜汁を合わせて①と②を和え器にもって紅たでをのせる。

【材 料】  
うなぎの蒲焼き 20gきゅうり…………… 30g酢……………  
薄口醤油…………… 小さい1/3生姜汁…………… お好みで  
紅たで…………… お好みで

(栄養管理科)

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。