

# はあとほっとステーションはまだ

2008.8  
Vol.48



島田病院

## 【日本の医療・海外の医療】

「労働者健康福祉機構・海外勤務健康管理センター」という組織をご存じでしょうか？経済のグローバル化に伴い、増え続ける海外勤務者とその家族の健康面を総合的にバックアップするため、当時の労働省・労働福祉事業団（現在の独立行政法人・労働者健康福祉機構）が、1992年新横浜に設立した施設です。この施設のホームページ（<http://www.johac.rofuku.go.jp/>）にはさまざまな情報がのっています。

「海外医療情報」の中に「海外の医療（受診の心がまえ）」があります。その序文は「海外の医療は、『日本人が日本の医療からイメージするもの』とは大きく違います。日本人は健康な間は何もせず、病気になったら病院に行けば良いと考えがちです。しかし、こういった発想は海外では通用しません。」というもので、以下、受診に際しての細かいアドバイスが書かれ、参考にできるよう工夫されています。

改めて、日本の医療制度を考える機会となりました。海外での医療はまず、保険のあり方から違う点が強調されています。ことにアメリカでは、大きな組織に所属している場合を除き、強制加入ではありませんから、自分で保険会社や保険サービスの種類を選び、加入し、保険料を支払うことになります。それがなければ、貧困者用の医療施設を利用するしかありません。公的な施設はこうしたためのもので、多額の補助を受け納税の義務もない日本の公立病院が贅沢な施設が多く、民間病院より一段上と国民から思われているのとは、まったく逆です。治療費は各医療機関で自由設定ですから、高い保険料を支払いカバーの範囲の広い保険に加入しておれば、制限なく診療を受けることができますが、そうでなければ、さまざまな制約の中での診療となります。医療費は自分で保険会社に請求しなければなりません。救急搬送される時には、ともかくポケットからゴールドカードなどステータスの高いクレジットカードを提示することが大切だと聞いたことがあります。基本的には、救急車は有料です。

センターでは、かかりつけ医（家庭医）にともかく相談することを勧められています。家庭医は、予約制ですが、何でも相談に乗ってくれる相手です。そして、専門診療が必要な場合、適切な機関を推薦し、紹介状も書いてくれます。逆に言えば、紹介状なしで専門医を受診しようとすると、高い料金を支払う余裕と待機期間を覚悟する必要があります。

こうした専門医は、自分のクリニックを持っており、特定の病院と契約し、手術などが必要な患者さんがいると、その病院へ連れて行って処置を行います。ただ、血液検査、レントゲンやMRIといった画像検査、術後のリハビリテーションなどは、クリニックにあるわけではなく、それぞれの分野に特化した施設に紹介依頼されて行われます。画像については、放射線科医が所見を付けて、依頼主のところへ返す形です。医師は、診断のためにはこうした検査が必要であると説明し、患者自身が、決断し、予約を取って、検査なり、レントゲンなりを受けることになります。したがって、診断から治療まで多くの施設を予約しながら動き回ることに、相当の時間がかかり、医師への支払いの他、病院でのケアに、また、

一つひとつの検査や処置に別々に請求が来ることになります。

日本の病院診療では、受診して、医師が必要と判断してオーダーすれば、血液・尿検査やレントゲンやMRIといった画像検査などは施設内に一体化して常備されており、あまり間をおかず、結果を担当医から説明されるようになっています。患者さんにとっては実に効率的で便利なシステムと言えます。

こうした仕組みの違いは、健康を管理する責任の所在についての考え方の違いから生じるもののように思われます。日本では憲法25条で、「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。」とした上で、第2項に「国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」と国の責任を規定しています。一方、アメリカは、個人が自分の生活なり健康を守るのであり、国は関与しないというのが基本方針です。たとえば、健診や予防注射です。日本では学校や職場がこうした健康管理を率先して行うことが当たり前です。しかし、アメリカでは子供については親が責任を持って行うのであって、学校でまとめて実施する仕組みはありません。この考え方から、全国民をカバーした保険制度が実現しないことがよく理解できます。

こうした海外事情から、これからの日本の医療体制を想像してみました。一つは患者さんの自由選択である診療のあり方です。日本は専門医受診に関する制限のない世界でも珍しい国です。患者さんにとってそれは便利なことかもしれませんが、風邪で大学病院を受診する方が多くなれば、大学でしか診療することの難しい患者さんをじっくりと時間をかけて診療することが困難になります。必然的に待ち時間は長くなります。これでは数少ない専門医の技術が効率的に利用されていません。

また、毎日のように診療所へ通う高齢者の姿も国際的には奇妙な風景です。医療は身体の不調に、ある期間集中して対応することで、医療から離れるよう介入することが目的です。慢性疾患なら診療を開始して方針が立てられ、一定の成果があれば、その後は通院頻度が減少してこそ、役割を果たしたことになるはず。それが、長期に渡って、物理療法や点滴などの処置を連日のように実施するのは、医療資源の使い方として相応しいものではないでしょう。

GDP比の総医療費が欧米に比して低いことから、総額を増やし、医療現場、ことに病院医療への対価を見直して、安全管理を含めての質確保を目指すべきだという意見があります。私もこれに賛成なのですが、だからといって、ムダを放置して良いはずありません。限られた医療資源を有効に活用して、最大の成果を上げる工夫が求められていると思います。島田病院でも、患者さんにご不便をおかけする面があることは認識しながら、7月より、外来診療の予約など、従来よりも厳しくなる変革を行いました。本当に密度の濃い診療の必要な方に、相応の対処をしたいと願っているものです。どうぞ、ご理解とご協力の程、よろしくお願いたします。

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  
信頼でつながるチームで、安全に、  
心に届くサービスを提供します

### はあとふるグループ 使命

私たちは、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

### はあとふるグループ 理念

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

### 平成20年7月1日から 入院医療費の計算方法が変わりました

当院は、平成20年7月1日よりDPC対象病院としての認可を厚生労働省より受けました。

それに伴い入院費の計算方法が、これまでの「出来高計算方式」から診断群分類「DPC」と呼ばれる、入院される患者様の病名、症状に応じて1日当たりの定額料金を定め、薬・検査・レントゲンなどの多くの診療内容

の費用を、まとめて評価する新しい計算方法へと変わりました。

すべての患者様の入院医療費が診断群分類「DPC」にて包括計算されるのではなく一部例外的に出来高計算の場合もあります。

詳しくは、医療情報課スタッフへお尋ねください。

#### 診療部

#### 熱中症について

いよいよ猛暑の季節になりました。暑さがとても体に応えます。そんな時に気をつけていただきたいことは、熱中症です。主な症状は脱水、うつ熱（体に熱がこもること）、電解質異常（ナトリウム、カリウムの欠乏）などです。これらの症状があまりにつよいと全身けいれんや意識障害を生じ、生命に危険を来たすこともあります。そのためにも帽子の着用及び涼しいところで活動することや十分に水分や塩分を補給すること（こまめに水分を摂取すること）などがとても大切です。そして万一、吐き気や嘔吐、異常言動などを認めた時はそのまま経過を見るのではなく速やかに医療機関へ受診をしましょう。

点滴などの治療を受けることで改善することが期待されます。くれぐれも快適な楽しい夏をお過ごし下さい。

内科医長 植田秀樹



皆様のご参加、  
お待ちしております。

#### ヴィゴラス教室

#### 「腰痛解消教室」

長年腰痛に悩まされている方、腰痛予防のストレッチやトレーニングを知りたい方必見の教室です。

- 日程：9月4日(木)・11日(木)・18日(木)
- 時間：15:00～16:30
- 内容：実技を中心に上記内容で楽しくトレーニングを行います。
- 対象者：医師より運動制限をされていない方
- 費用：3,990円(税込み)教室初回にお支払いください。
- 定員：先着15名
- お申込み：はびきのヴィゴラスまでお電話またはFAX、Eメールにてお申し込み下さい

宜しくお願い致します。

※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 072-953-1007  
E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

# 変形性股関節症のリハビリテーション

## 変形性股関節症とは？

股関節の軟骨が傷んですり減り、関節周辺の骨に、穴があいたり、とげができるという変形の起こった状態をいいます。こうなると関節の動きが悪くなり、関節炎症状による痛みも出て、生活に支障が出るようになります。

## 症状

はじめは脚の付け根や、おしりのあたりに痛みや違和感が起こります。動き始めや長時間の歩行や運動後に起こることが多く、短い休息で軽減します。痛みが強くなると、徐々に股関節の動く範囲が狭くなり、足の爪が切りにくい、靴下が履きにくい、といった日常生活での不便さが出てきます。また、痛みのために股関節を動かさないでいると、筋肉が弱って関節への負担が増し、さらに痛みが強まるといった悪循環に陥ります。

## 原因

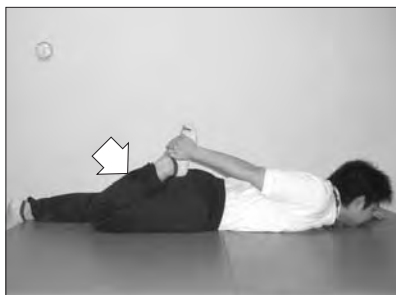
変形性股関節症には、「一次性」と「二次性」があります。一次性は、原因が明らかでないものをいい、二次性は、先天性股関節脱臼や臼蓋形成不全（股関節の屋根が浅い）、外傷や感染症などに続いて起こるものです。関節の変形は誰にでも老化すると起こりますが、日本では二次性のものが多く、また女性に多い傾向があります。

## 治療方法

治療方法は、手術する方法やしない方法（運動、薬、体重コントロール、環境調整など）があります。痛いときには、無理をせず、薬で痛みを抑えるのですが、長続きする効果を求めるなら、体重を落とし、適切な運動をすることが大切です。具体的には、股関節周囲の筋力強化やストレッチ、動作練習などを行い、筋肉を強化して、適切な動作を身につけることで、股関節にかかる負担を少なくします。

## 運動療法（例）

以下に、リハビリで実施する頻度の高い運動療法をご紹介します。



① 太ももの前を伸ばす  
軽く伸びたところでとめます  
20秒×3回



② 足上げ(上)  
軽く持ち上げたところでとめます  
3秒×15回



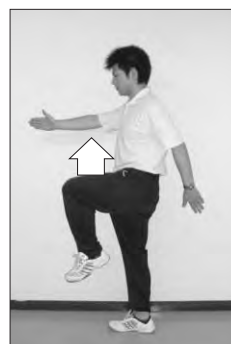
③ 足上げ(横)  
腰が動かないように持ち上げます  
3秒×15回



④ おしり上げ  
腰を反らさないようにゆっくり下ろします  
15回



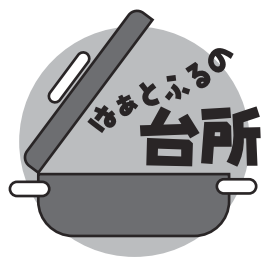
⑤ 太ももの後ろを伸ばす  
腰を丸めずヘソを前へ  
出します  
20秒×3回



⑥ もも上げ  
腰が曲がらないように  
股関節の動きを意識します  
ゆっくり10回



⑦ 足を横へ開く  
腰が動かないように  
ゆっくりと動かします  
2秒×15回



～スポーツと栄養シリーズ②～

# スポーツと栄養

スポーツをしている皆さまは、どのような食事をされていますか？ご自身の体にとって、どのような栄養が必要なのかを知ることは、運動能力強化のために必要です。スポーツと栄養シリーズの第2回目では、「体づくりに必要な栄養」についてお話ししましょう。

## 体は作りかえられている？

私たちの体の細胞は、毎日、古いものが新しいものに作りかえられています。これを新陳代謝といいます。一般的に、スポーツをする方は、新陳代謝が活発で、運動をしない人と比べると、2倍ほどのスピードで起こっているとも言われます。

## 体づくりに必要な栄養素とは？

新陳代謝が活発な分、体をつくる材料となる食事が必要になります。そのうち、筋肉の材料となるのが、主にたんぱく質です。食品としては、動物性たんぱく質の肉、魚、卵、牛乳、乳製品、植物性たんぱく質の大豆製品、穀類です。これら動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を5対5の割合で摂ると良いでしょう。トレーニングにより体を疲れさせ、食事の栄養補給により、材料をカバーできれば、体は強くなって生まれ変わります。しかし、食事が足りず栄養が入ってこない、中途半端な回復しかせず、筋力を強化することができません。

## 必要なたんぱく質量とは？

**1日に必要なたんぱく質量 = (体重 × 1.2 ~ 1.8) g**

必要なたんぱく質量は、体重1kg当たり1.2~1.8g程度です。ちなみにスポーツをしない成人男性の場合、体重1kg当たり1g程度です。

たんぱく質が多いほど筋力の強化につながると思い、必要以上に肉や卵、プロテインを摂る傾向があります。たんぱく質は、確かに筋肉の重要な材料ですが、とり過ぎれば脂肪として蓄積され、また、体内で利用されないたんぱく質を排泄するために、肝臓や腎臓にも負担がかかることを忘れてはいけません。

### \* 主な食品に含まれるたんぱく質量\* (日本食品標準成分表より)

#### <植物性たんぱく質>

ご飯茶碗軽<1杯(120g):3.1g	食パン4枚切り1枚:8.4g
ご飯茶碗普通盛り1杯(145g):3.6g	食パン6枚切り1枚:5.6g
ご飯丼1杯(300g):7.5g	ゆでうどん1人前:6.2g
	ゆでそば1人前:14.4g
	ゆでスパゲティー1人前:12.5g
	納豆1パック(40g):6.6g
	木綿豆腐(100g):6.6g

穀物に含まれるたんぱく質は、意外と多いのです！

#### <動物性たんぱく質>

普通牛乳コップ1杯(200ml):6.8g	鶏卵1個:6.2g
プレーンヨーグルト(100g):3.6g	牛ヒレ肉(120g):25.5g
プロセスチーズ1切れ(25g):5.7g	豚ヒレ肉(80g):18.2g
	鶏ささみ(45g):10.4g
	あじ1尾(180g):16.7g
	さけ1切れ(120g):26.8g
	たら1切れ(100g):17.6g

牛乳などの乳製品も、積極的に摂りましょう！

穀類を主食とし、肉、魚、卵の主菜(メイン料理)、そして、野菜だけではなく、大豆製品などの植物性たんぱく質を含む食品を使った副菜(小鉢料理)を食べるようにしましょう。

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。

医療法人(財団) 永 広 会 **島田病院**

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1  
TEL 072-953-1001 FAX 072-953-1552

予約専用電話  
**TEL072-953-4891**

ホームページ <http://www.heartful-health.or.jp>

病院の情報に  
QRコードで  
簡単アクセス

