

新年あけましておめでとうございます。

巳年へびから午年うまに暦が変わりました。国際情勢や経済情勢など厳しい状況が続いていますが、
午年うまにちなんで元気に疾駆できる年になることを願っています。

島田病院 院長 河崎 収

デフレ脱却なるか

2012年12月、衆議院総選挙で自民党が圧勝し第2次安倍政権が発足しました。安倍政権では、経済のデフレ脱却を第1の政策課題とし、3本の矢、すなわち大胆な金融政策、機動性のある財政政策、民間投資を喚起する成長戦略からなる経済基本政策を打ち出し「アベノミクス」という造語も生まれました。安倍政権発足直後から経済再生へ向けた期待から円安や株高が進み、経済は緩やかな回復基調が続いています。百貨店での高額商品の好調な売れ行きや、旅行・レジャー消費も堅調で消費マインドも改善傾向が見られます。景気回復の指標でもある設備投資についても、2013年度の設備投資動向調査(日本経済新聞社)によると、全産業の設備投資額は前年度実績比13.1%増で2008年のリーマンショック後でもっとも高い伸び率を示しています。企業の収益改善や政府の景気刺激策で旺盛な投資意欲が続いているということでしょう。

9月に2020年東京オリンピック開催が決定したのも日本を元気にする素晴らしい出来事でした。東京都などは直接的な経済波及効果を約3兆円と試算、民間では最大150兆円規模との見方もあり、デフレ脱却の弾みになればいいと思います。それだけでなく国家プロジェクトとして大きな目標ができたことは、共通の目的のもとに国民の連帯意識を高めるいい機会となるでしょう。景気の回復には「景気」の文字にもあるように気分の高揚感も大切です。長く続いたデフレ不況による沈滞したムードを一新し、未来の希望につながる輝きを取り戻してほしいものです。

「アベノミクス」効果で、経済は明るさを取り戻しつつあるとはいえ、デフレ脱却は途についたばかりです。今後、3本目の矢である有効な経済成長戦略を打ち出すことができるかどうかがか鍵となります。

超高齢社会を迎え、社会保障や社会的インフラ整備など国の長期的なグランドデザインが求められています。持続可能な社会保障制度の確立には増税だけでなく、強い経済基盤の確立が不可欠です。「アベノミクス」の今後の展開に期待しています。

社会保障と税の一体改革 2025年に向けて

年金、医療、福祉からなる2011年の社会保障費は107兆円で国内総生産(GDP)の30%にも達しています。団塊の世代

700万人が75歳以上の後期高齢者となる2025年には145兆円になると試算されています。「社会保障と税の一体改革」は2025年問題を踏まえ、超高齢社会における持続可能な社会保障制度を構築するための将来ビジョンを描いたものです。

ますます増大する社会保障費の財源確保のために、今年4月には消費税が5%から8%に引き上げられます。2015年4月には10%に引き上げられる予定です。これら消費税の増税収入は社会保障費の財源に充填される予定ですが、これで十分とは言えません。

社会保障費を税で補うだけではなく、無駄を省き徹底した効率化が求められます。このため一体改革では病院・病床機能の分化、在宅医療の充実、地域包括ケアシステムの確立、高度・長期医療への対応など重点課題と同時に徹底した効率化を進めることを明記しています。

これからの社会保障において国民がどの程度の給付を求めているのか国民的合意形成が必要です。求める給付によってそれ相応の国民負担率が設定されなければなりません。「中福祉・中負担」にするとしても、現行の社会保障制度を維持していくには更なる国民負担は避けられそうにありません。

診療報酬はマイナス改定か

4月の消費税増税と時を同じくして、2年に1度の診療報酬改定が行われます。過去2回は、診療報酬全体のアップがありましたが、今回の改定では財政健全化のもとアップは期待できそうにありません。

平成24年度の医療費は約38兆4,000億円(速報値)に達し過去最高となりました。前年度に比べ約6,000億円、1.7%の増加となっています。高齢化と医療の高度化によって毎年自然増加があります。このような状況を踏まえ、財務省の財政制度等審議会は2014年度予算編成において、「診療報酬改定が予定されている医療費の取り扱いが最大の焦点」と指摘。診療報酬の本体部分について、「自然増の精査や医業経営の状況等を踏まえ、引き下げることが重要である」と医療費抑制の方針を固めています。小泉政権時代の医療費抑制政策の下で医療崩壊が進行した悪夢が頭をよぎります。

次頁へ続く▶



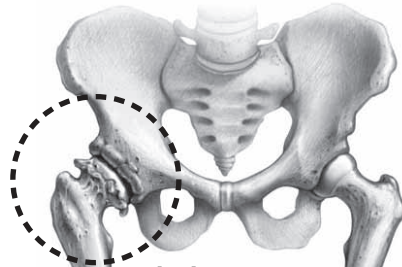
股関節の痛み(前編) ~変形性股関節症~

へんけいせいこかんせつしょう

普段、椅子からの立ち上がりや長時間の歩行などで、おしりや腰、足の付け根に痛みや違和感がある場合、それは股関節の問題かも知れません。今回は股関節の痛みの中でも中高年に多い「変形性股関節症」についてご紹介します。

変形性股関節症とは

股関節の軟骨が傷んですり減り、関節周辺にトゲができた、穴があくなどの変形が起こった状態です。(図1)ははじめのうち、動き始める時などに痛みを感じる程度ですが、変形が進むと曲がりや開きがしにくくなるなど、関節の動きが悪くなり、体重をかけたときの痛みも出るようになります、生活に支障が出ることとなります。



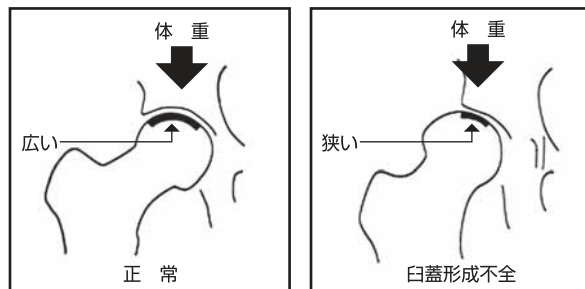
【図1】変形した股関節

原因(例)

原因がはっきりしない「一次性」のものと原因のある「二次性」のものがあります。二次性は、先天性股関節脱臼や臼蓋形成不全(きゅうがいけいせいふぜん:股関節の屋根が狭い)、外傷や感染症などに続いて起こるものです。痛みの原因には、関節軟骨の摩耗による炎症や関節周囲の筋肉疲労、進行した関節症では骨の破壊によるものなどがあります。

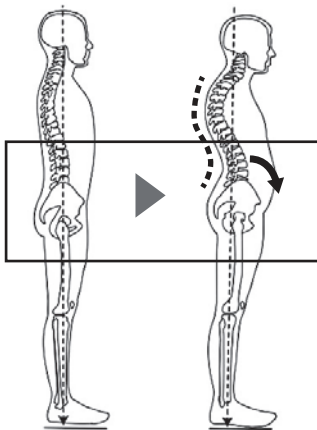
二次性のもので、股関節に負担が集中する理由を考えてみましょう。例えば、股関節の屋根(臼蓋)が狭い「臼蓋形成不全」の状態では、図2のように限られた狭い範囲で体重を受けることとなります。左の正常の場合では、体重を受ける範囲が広いので、軟骨は長持ちします。このように臼蓋の形が長年の生活と関係して、股関節の変形に影響します。

【図2】右股関節前面:体重を支える面(太線)の違い

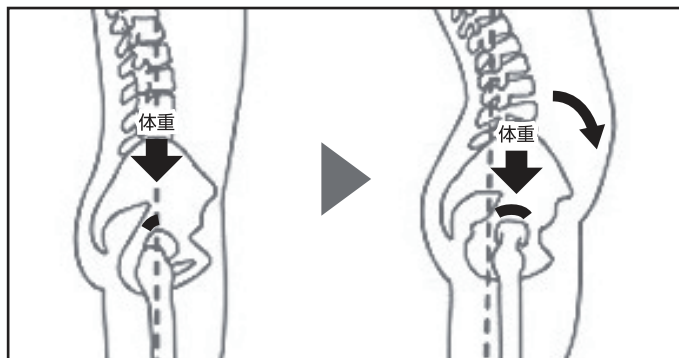


股関節と姿勢の関係(例)

上記の臼蓋形成不全に限らず、股関節の負担を減らそうとして、骨盤を前傾することで股関節を安定させる姿勢となる方がおられます。(図3・図4)その結果、お尻周りの筋肉が働きにくくなり、ひざや股関節が伸びず、歩く時の衝撃をうまく吸収することができなくなります。そのため、腰やひざの痛みも伴う場合があります。痛みを避けるため歩き方がおかしくなると、お尻周りの筋肉が弱くなります。その結果、さらに身体を安定に保つことが難しくなるという風に、痛みが使い方に影響し、筋肉が弱り、それでますます痛みが強くなるという悪循環になるのです。



【図3】骨盤が前傾することで腰が反り、上体はネコ背になっています



【図4】骨盤を前傾させることで股関節の支持面(太線)を増やしています

対策

対策として重要なことは、股関節をうまく上手に使うことです。股関節は非常にたくさんの筋肉に支えられています。それらが股関節の安定化を助け、また、サスペンションとして衝撃を吸収するなど、様々な働きをしています。次号の後編では、股関節まわりの筋肉のトレーニングや正しい体の使い方をご紹介します。

～後編に続く～

膨張を続ける医療費を考えると政府や財務省の指摘するように、医療費の自然増に対して徹底的に効率化することは、各医療機関においても十分に配慮すべきであると考えますが、常に医療サービスの充実を心がけながら日々の診療を行っている私たちの立場から見ると厳しい限りです。医療現場の現状から医療を見る私たちと、財政面から見る財務省とでは診療報酬に対する考えにギャップがあるようです。

消費税増税の医療経営への影響

消費税アップに伴い、各医療機関では経営上の大きな問題が発生します。どういふことかという、診療費は非課税となっているため、診療に必要な医薬品、診療材料などの購入にかかる消費税分は診療報酬に転嫁できず、各医療機関の持ち出しとなっています。これを控除対象外消費税といいますが、医療機関の自己負担となるため俗に「損税」といわれています。消費税

がアップすると医療機関の負担が増大するため、そのままでは経営がたち行かなくなる病院が増加し、医療提供体制にも支障が生じることになります。そのため厚労省は消費税アップによる負担軽減のため消費税分を診療報酬に上乗せして対処する方針ですが、十分な手当ができるのかどうか気になるところです。

今年もよろしくお願ひいたします

診療報酬改定や消費税問題、さらにはTPP参加に伴う医療への影響など憂慮すべき問題が山積していますが、私たちの掲げる理念やQOLを重視するヘルスケアサービスに揺らぎはありません。

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、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続けたいと考えています。

みなさま方のご理解とご支援をよろしくお願ひいたします。

インフォメーション

ヴィゴラス教室のご案内

皆様のご利用を、
お待ちしております。

【マンツーマン】トレーニング講座

「野球選手のための投球フォームづくり教室」

～正しい体の使い方と障害予防パフォーマンス向上を目指す～

「投げると肩や肘に痛みが出る」「練習しても球速・コントロールが上がらない」といった悩みはありませんか？原因は、筋力や柔軟性よりも、**投球フォーム**に問題があるかもしれません。今回の教室では、自身の投球フォームを確認し、障害予防・パフォーマンス向上のための投球フォームを指導させていただきます。この機会にぜひご参加ください!!

日 程 **ご希望の日時をお申し出下さい**

内 容 マンツーマン指導【90分】

① 柔軟性・動作評価 ② ①に基づいた個別の投球フォーム・トレーニング指導

対 象 者 小学3年生～中学3年生ぐらいまでの方

持 ち 物 動きやすい服装・室内シューズ・グローブ・タオル・飲み物

費 用 5,000円(税込)

予 約 方 法 ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み ②TELまたはFAXにてお申し込み

予 約 期 間 11月22日(金)～1月31日(金)まで

より個別性を重視した集中トレーニングを実践!!

※お問い合わせは島田病院 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

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
Warm Heart:心 Cool Head:知識 Beautiful Hands:技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
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



栄養成分表示を利用しよう!

～適正カロリーを理解して体重管理に努めましょう～

皆さんは、自分自身の食事の適量がどれくらいなのかご存じでしょうか? いったい自分に必要なカロリーはどれくらいなのか考えたことがあるでしょうか?

適正体重を維持するには、自分自身の適正な食事量(カロリー)を理解することがまずは必要です。入院される患者さまには適量を理解していただく機会として、食事量(カロリー)を提示するようにしています。是非、理解して体重管理に活用いただきたいと思います。適正体重を維持することで防ぐことができる病気や怪我が多くあります。

おおよその適正なカロリーの算出方法はいろいろありますが、今回は簡単に下記の表から算出してみましょう!

●下記の表から年齢、性別、身体活動レベルに該当する欄の交差した枠が、あなたの消費カロリーとなります。

※身体活動レベルとは

I…(低い)生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

II…(ふつう)座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

III…(高い)移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
15～17歳	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49歳	2,300	2,600	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

厚生労働省:「日本人の食事摂取基準」(2010年版)より抜粋

栄養成分表示とは?

食事のカロリー計算はなかなか難しいものですが、現在、多くの加工食品には「栄養成分表示」というものがされています。また、飲食店などでも栄養成分表示する店が少しずつ増えてきました。これを見ると、食品に含まれている栄養成分や、1回にどれくらいの栄養成分がとれるのかを知ることができます。是非、確認してみてください。手に取ってしまった甘いビスケットも、「ちょっと止めておこうかな…」と置いていただければ幸いです。

例:ビスケットの栄養成分表示

栄養表示 1袋(50g)あたり	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	12.1g
炭水化物	33.2g
ナトリウム	200mg

100gや100ml、1食分、1袋分など一定の単位あたりの含有量が表示されています。栄養成分表示を見るときは、書かれている数値が食品何gあたりなのか、1食あたりなのかなどに注意しましょう。

熱量(エネルギー)からナトリウムまでの5項目は必ず表示されています。これらに加え、他の成分の量が書かれていることもあります。



(50代 身体活動レベルIの女性)