

# まごころ医院新聞

21世紀  
創刊号

## 医院からのごあんない

当院は開業当初より、隔週木曜日の午後6時30分より「健康セミナー」と称してカンファレンスルームを開放しております。ふだん外来でなかなか話をしにくいことや、個人的な悩み、あるいはご家族、身内の方の病気の相談などを個別に受けつけ、毎回好評を得ております。

どんな些細なことでも結構です。お気軽に相談にいらして下さい。

当院は人間ドック(一泊あるいは日帰り)、胃内視鏡、大腸内視鏡などの検査も実施しております。それらの検査はご予約が必要ですので、お気軽に医師や看護婦に相談して下さい。

また、当院では一般外来の他に特殊外来として「生活習慣病(高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・胃潰瘍等)」「便秘症」に対して当院栄養士が個別に食生活に関する指導を行っておりますので、あわせて御利用下さい。

その他の病気やえんどうクリニックについてもっと詳しい情報をお知りになりたい方は、インターネットで受け付けしております。お気軽にアクセスして下さい。



### 健康に役立つ 情報いっぱい!

医療情報・休日当番医・福祉介護・健康美容・健康促進そして、もっと元気に《健康》の情報いっぱいのホームページです。

インターネットで探す私の「かかりつけ医」

私のお医者さん  
<http://e.oisyan.ne.jp/endo-go-cl>

# **医療法人 えんどうクリニック職員は 患者さんに対して、以下の事を急頭において 医療サービスを心がけております。**

- ◎患者さんの心身の状態、家族、生活環境にも気を配り、患者さんの立場を尊重した対話によって患者さん自らが最良の選択を行えるよう、患者さんとの信頼関係を大切にします。
- ◎患者さんのプライバシーを厳守します。
- ◎患者さんに必要な情報や、専門知識、技術を提供致します。
- ◎私たちは住民の身近な存在として、日常診療に責任を持ち、患者さんへ公正な医療サービスをめざします。
- ◎私たちは最も適切な医療を行うため、他の医療機関等との円滑な連携に努めます。
- ◎私たちは生涯学習の精神を保ち、知識と技術の習得に努めます。

**当クリニックが目指す医療サービスを  
実現するために、患者さんの積極的な  
ご参加をお願いしたいと考えております。**

- ◎これまでの健康状態や病状について、診療中に発生した身体の変化について出きてるだけ正確にお伝え下さい。
- ◎説明内容がご理解、ご納得いただけない時は何回でも構いませんので、お尋ね下さい。
- ◎診療方針が納得できない場合は、ご遠慮なくお申し出て下さい。

**その他ご不明な点が  
ございましたら、  
アンケート箱を  
設置しておりますので  
遠慮なくご意見を  
お聞かせ下さい。**



# なぜ私たちは食べるの？

私たちは「食べる」ことによって空腹感を満たし、体に必要な栄養素を補給し、料理を楽しみ、嗜好を満足させています。また、食べることは家庭や友人とのコミュニケーションの場にもなります。

私たちが必要とする数十種類の栄養素をすべて含んでいる食品は、残念ながらありません。そのためいろいろな食品を上手に組み合わせて、これを過不足のないように補給しなければならないのです。

体温、脈拍、血圧などからだの生理機能には、リズムがあり変動しています。このリズムを作っているのが「体内時計」です。体はこの時計によって、昼間は活動の源となる栄養素を積極的に供給し、夜間は翌日のエネルギーとして蓄えようと働いています。規則正しい食生活が健康によいといわれるのは、この「体内時計」のリズムが日常生活のリズムと一致するからです。

私たちの食生活は日常生活と密接な関係にあり勤務時間やライフスタイルによって一人ひとり異なっています。健康的な毎日を過ごすために、「いつ」「何を」「どのくらい」「どのように」食べるかということを考えてみましょう。



## なにをどれくらい食べたらよいか

食事のバランスは、一汁三菜がおすすめ。一食ごとに“主食、主菜、副菜”が組み合わさっているかをチェックすることが、食べる側、作る側にとっても簡単で、分かりやすい方法です。

### 食べる側のポイント

- 朝から主食、主菜、副菜をそろえたパターンを心がけましょう。
- 昼食も単品料理で簡単にすませる場合でも、一つの器に主食とたんぱく質源と野菜類の全部が含まれているものを選びましょう。
- 1日のエネルギーは、穀類の量や脂質、砂糖のとり方で調節しましょう。
- 宴会のときは、肉や魚、豆腐などの主菜を1~2品、サラダや煮物などの副菜をたっぷりとりましょう。

### 作る側のポイント

- 主食、主菜、副菜、調理法の組合せに心がけましょう。献立をたてる時には、前日のことを念頭に入れて食品、調理法を変えて主菜を決めます。

### 例

昨晩→肉料理
今晩→魚料理
昨晩→揚げ物
今晩→焼き物

- 油や調味料の使いすぎに気をつけましょう。

\*揚げものは表面積を小さく衣はできるだけ薄くつけ油をていねいに切るのがコツです。



\*煮込み料理は、煮込んでいるうちに肉の脂肪が煮汁に溶け出るので、アグレッシブにていねいにすくい取ります。

- 味や色彩、形、歯ごたえなどの組合せも考えてみましょう。



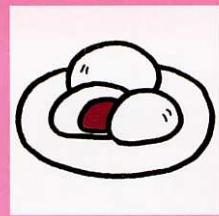
魚の味噌煮 味噌田楽

味わいの上から、味つけが重ならないようにしましょう。

炭酸飲料(350ml) 缶コーヒーミルク入り  
砂糖約35g  
(190ml)  
砂糖約17g

ショートケーキ1個  
砂糖約22g

大福1個  
砂糖約10.5g



大さじ4杯弱

大さじ2杯弱

大さじ2杯半

大さじ1杯強

# あなたの胃は大丈夫?

あなたは胃の検査を受けたことがありますか  
胃の検査には、胃内視鏡と胃の透視(バリウム検査)の2種類があります。  
胃の透視でもある程度の診断はできます。  
ですが、胃カメラは検査を受けながら、自分の胃の状態を確認することができ、より確実な診断を受けることができるのです。  
でも胃カメラって苦しいって聞くし、どうしようかな?



## 胃カメラなんてこわくない!!

**痛い 苦しい こわい 初めてなんだけど…**

～こんな患者さん達の不安を軽くするために～

### ★ビデオの貸し出し<胃内視鏡検査を受けられる方へ>

初めての方や不安な方に、どのような検査であるかを知つてもらうために、ビデオを貸し出しています。

### ★充分などの麻酔

のどを充分に麻酔されることによりスムーズにカメラを飲むことができます。

### ★充分な説明

検査の流れや検査中、又は終了後の注意点を分かりやすく説明致します。

### ★枕の工夫

患者さんの体格や体形等に合わせ頭が安定する様に枕の高さを調節しています。

### ★BGMの選曲

少しでもリラックスして検査を受けて頂くために患者さんのお好きな曲を流しています。

当クリニックでは上記の様に工夫し、少しでも多くの患者さんに安心して胃カメラを受けて頂ける様取り組んでいます。

### 胃カメラ検査で分かる病変

「胃潰瘍」よく耳にすると思いますが、どんな原因で、どんな症状かわかりますか?

胃潰瘍とは…

胃の中に食物が入ってくると胃酸というすっぱい水が出てきて食物を消化しますが、様々な原因によりそのバランスが崩れて自分の胃までを消化してしまい胃に潰瘍を作ってしまう病気です。

### 潰瘍の主な原因

①ストレス



②暴飲暴食



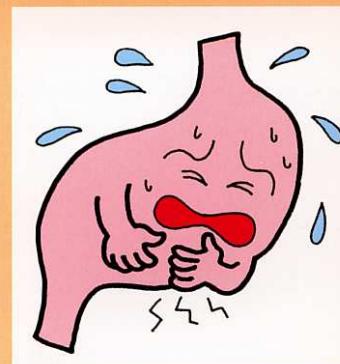
③タバコ



④お酒



### 症 状



①胃の痛み

- ・空腹時の痛み
- ・食後の痛み
- ・いつも痛い

②胸やけ、もたれ、ゲップ

- ③食欲がない
- ④最近体重が減った
- ⑤黒っぽい便が出る

潰瘍は再発しやすい病気です。

が、早期に治療をすれば、そしてまじめにお薬をのんでいれば治る病気であり、決してこわい病気ではありません。

ひとつでも思い当たる症状がある人は

悩んでないで思いきって検査を受けてみましょう!

分からない事、疑問などありましたら  
遠慮なく看護婦に声を掛けて下さい。

あなたの胃は  
大丈夫ですか？



# わかりにくい保険証と 医療費のことについて

毎月、受付に保険証を見せて下さい。

病院では保険証を確認して、医療費の2割負担の人は2割を本人より、残りの8割は保険証の発行元へ請求します。この時保険証の資格が切れていますか、番号が変わっていますか、本人より全額負担して頂く場合もありますので、毎月、月の初めの来院時に保険証を提示して下さい。

**多額の医療費を支払ったとき！（医療費控除が受けられますよ！）**



国民健康保険の人は

支払い総額が

(例)  
¥70,000  
支払った  
場合

63,600円を超える一部負担金を支払った場合

同じ人が、同じ月に、  
同じ医療機関に支払った額です。

一般の国民保険

63,600円を超えた額  
1ヶ月に **¥6,400戻り**

住民税の非課税保険者

35,400円を超えた額  
1ヶ月に **¥24,600戻り**

①月の1日～末日までに歴月ごとの受診で計算。

②同じ病院ごとに計算する。（違う病院のものをまとめて計算してはいけません）

③同じ病院でも内科と歯科がある場合、歯科は別計算です。

④同じ病院でも入院と外来は別計算。

⑤入院した時の、自費（差額ベッド代、他）や食事代の負担額（これは保険は効いてますか）は、高額医療費の対象とは認められません。  
(H6年の国保の保険改正より～)

社会保険の人は

1年間に支払った  
医療費

保険金等で  
補てんされる金額  
(注1)

= A

かんたんにいえば

自分と家族の1年間の合計が  
10万円を超えた額

A

- 10万円又は所得の5%  
(どちらか少ない額) =

医療費控除額  
(最高200万円)

(注1) 保険金などで補てんされる金額とは

①社会保険などから支給される療養費（出産育児一時金等の他）

②医療費の補てんを目的として支払をうける損害賠償金や生命保険契約等の医療保険金、入院給付金など

(注2) 医療費控除により軽減される税額は、その人に適用される税率により異なります。

## 医療費控除の対象となる医療費とは？

- ①医師・歯科医師による診療代、治療代
- ②治療、療養の為の医薬品の購入費（薬局のくすりもOK）
- ③病院や診療所、老人保健施設、又は、助産所に収容される為の費用（通院の為の自家用車のガソリン代、お産の為の実家へ帰る交通費はダメ）
- ④あん摩、マッサージ、指圧、はり師、きゅう師、柔道整復師による、施術費
- ⑤通院費（タクシーもOK）、医療用器具の購入代や賃借料で、通常必要なもの（但し、通院のための自家用車のガソリン代はナゼか？みとめられていません）

## ここで注意

よく健康診断をして下さいと保険証を持ってこられる方が多くみられます。健康診断は“病気”じゃないので保険証は使えません。だから一健康診断や人間ドック代も医療費控除の対象外です。

以上は知っておきたい税情報という会津図書館にある本より抜粋しました。

又、市役所、国保年金課保険係でも詳しく教えてもらいます。でも、上記を心配するよりまず“健康”が1番ですよね。皆様どうぞ大事にされて下さい。

# 院外処方のご案内

会津若松市では、竹田病院をはじめ、県立会津総合、中央病院と大病院はすでに、院外処方を開始しています。政府の医薬分業政策に従って、当クリニックも平成13年5月から全面的に院外処方せんの発行に移行することとなりました。お薬の変わりに、処方せんを発行致しますので、4日以内にお近くの薬局でお薬と交換して下さい。薬の詳しい説明を受けられる事によって、情報の開示にもつながるものと考えております。

## 医薬分業ってなに？

医者は患者さんを診察して治療に使う薬を処方せんに記載します。薬剤師は処方せんに従って調剤をするのですが、医者の勤務する病院あるいは診療所内で調剤されるものを院内調剤、経営的に独立した薬局で調剤されるものを院外調剤と呼びます。この院外調剤が行われている医療体制のことを医薬分業と言います。

## 医薬分業の良い点

- ・充分な薬の説明や服薬指導が受けられ、納得して服用する事ができます。
- ・薬局では、患者さんごとに薬歴を作成して、それをもとに、処方された薬が他の薬と相互作用を起こす恐れがないかなどを監査しています。
- ・医師と薬剤師により、別の立場から処方の内容をチェックされるので、薬に対する安全性が増します。
- ・いつも同じ薬局を御利用されていれば、一ヶ所の医療機関で処方された薬だけでなく、他の医療機関で処方された薬との重複投与、相互作用などのチェックも可能となります。



## 医薬分業の不便な点

- ・医薬分業の不便などとは、医療機関と薬局の2ヶ所に行かなければならず当然のことですが、患者さんにはご面倒をおかけすることになります。
- ・また、現在の健康保険制度では、医療機関で薬をもらう場合に比べて、患者さんの負担金が、少々増えてしまいます。



## 目的は患者さんの健康を守る事

・服薬の安全性を高めるためには、医師とは別の専門知識をもった薬剤師が処方をチェック（薬の分量、効能、飲み合わせなど）する体制が必要です。命と健康を守る薬を管理する薬剤師、それは医者と利益関係のない存在であつてこそ、正しいチェックが行われるはずです。薬害を防ぎ、不要な薬剤の使用をなくし、より確実に患者さんの健康を守る事が医薬分業を行う最大の目的なのです。



## 薬を理解するために

病院・薬局からもらったお薬を最終的に管理するのは患者さん御自身になります。いま、使用している薬はなんて言う名前の薬か、何に効く薬なのか、そしていつ飲めば良いのか等、しっかり理解されている方は、以外に少ないものです。みなさんは、いかがでしょうか？十分に理解されて使用すれば、お薬の効果を十分に発揮させる事につながります。

皆様の、ご理解・ご協力の程宜しくお願いします。

# 怖い肛門からの出血 直腸がんの恐れも 排便に注意、診察を!

なければ紙につく程度だったりまちまちですが、排便がすめば自然に止まるものです。痔からの出血は、多くは座薬、軟こう、服薬などによって、あるいは何も用いなくても四、五日たつと、自然に減ってくるか止まるのが普通です。

一方、直腸がんの場合ですと、まず血がほと走るように出るとか、ポタポタたれて出るようなことはありません。大便に混じって、または粘液(鼻汁様)などと一緒に出て、出血量は多くはありません。この出血と粘液は排便の都度出るのが特徴です。しかし、痔と大腸がんが同時に存在することもあり注意が必要です。

また、普通は一日一回、排便があるのですが、このような人があるときから急に排便回数が増え、一日五、六回排便したくなり、一度の排便量も多くなく、いつも便が残っているような感じ(残便感)がし、したがって出たいという感じがいつもしているようになったら危険信号です。すなわち下痢と便秘が交互に繰り返すようになったときは要注意です。

また反対に毎日排便があった人が便秘がちになり、隔日、あるいは二日おきなどと変わってきたときは、一時的な場合はなんでもありませんが、直腸よりも、もう少し上方の大腸に何かができ始めたことを示す場合があります。直腸がんは指診(示指を肛門内に入れて指先で診察する)で大部分発見されるものです。

又、札幌医大の報告によれば、痔の症状のある50才以上の人には、大腸がんのハイリスクグループに属し、又、大腸がんは21世紀には部位別でトップになるという予測もあるぐらいです。

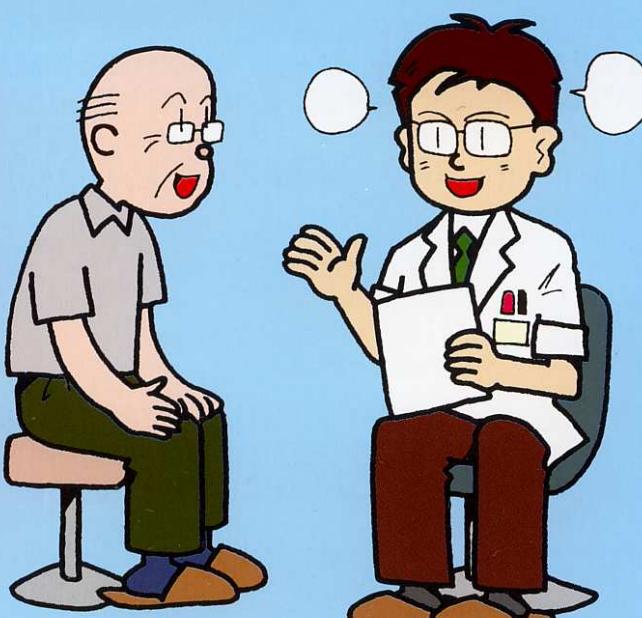
早期発見、早期治療をすれば、腹を切らずに内視鏡的ポリープ切除術という方法もありますので、定期的に大腸内視鏡の検診を受けることをお勧めします。

痔の症状がある人は  
要注意!

50才以上は  
5倍危険

肛(こう)門から出血する場合、その大部分はいぼ痔かきれ痔からですが、すべてが痔から出るものとは限りません。一番心配なのは直腸がんです。

出血が痔からの場合は、血液の色は真っ赤です。出血の仕方は、排便時にほと走るように出たり(走り痔)、ポタポタたれたり、また少



# えんどう クリニック

## 職員紹介

えんどうクリニックを初めて受診された方、  
又、通院している方へもっとクリニックの事を知って頂きたく  
職員の紹介をさせて頂きます。

### 院長

患者さんを第一に考える  
クリニックの大黒柱！  
又の名を川柳王！



### 真美先生

腰の下の力持ち！  
デエンティストでもある  
Drの右腕です



## ★★★★★ナース★★★★★

### 遠藤

お母さん的な  
みんなのまとめ役  
婦長です



### 須藤

フットワークの軽い  
育児真っただ中の  
主任です



### 飯塚

力持ちで頼れる  
カウンセラーナース  
副主任です



### 相原

体は細身ですが  
仕事をテキパキこなす  
ナースです



### 鈴木

いつも笑顔の絶えない  
優しいナースです



### 松崎

あとなしそうだけど  
芯のしっかりした  
新人さんです



### 渡辺

クリニックで一番若い  
ハリキリナースです



### 長嶌

クリニックいち小柄だが  
クリニックいち声の大きい  
スポーツマンの  
ナースです



## ★★★★★事務・受付★★★★★

### 小沼

4人の子持ち  
肝っ玉母さんの  
事務主任です



## ★★★★★栄養士・厨房★★★★★

### 磯川

クリニックの料理の鉄人！  
そして、料理の  
レパートリー豊富な  
栄養士です



### 若林

パワフルなママの  
調理士さん



### 川井

クリニックの風水師  
Drコバと呼ばれている  
事務さん



### 箱崎

茶道華道の師範で  
踊りも習字もこなす  
スーパーへいばーです



### 小渕

おいしい食事を  
作ってくれる  
厨房の新人さんです



以上が全職員です。患者さんを第一に考える事を一番に日々取り組んでおります。  
これからもえんどうクリニックをよろしくお願い致します。