

かわさき かわら版

2019 春号

No.33

CONTENTS

身近な病気の話No.4

- 膝の半月板って知っていますか？

整形外科部長 阿部 信寛

- 高額療養費制度(70歳以上)について

- 平成30年度患者満足度調査の集計結果報告

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人 安田内科医院

季節の健康レシピNo.22

- キャベツで体と胃腸の調子を整えよう！

栄養部 管理栄養士 渡邊 希

参加無料
申込不要

がんサロンのご案内

「がん患者さんやご家族がお互いに自分の経験を語り合い、
それぞれの悩みや不安な気持ちの分かち合いができる交流の場です。」

日時 平成31年4月20日(土)
10:00~12:00

場所 当院3階 外来セミナー室
岡山市北区中山下2-6-1

対象：がん患者さんとそのご家族
テーマ：これがホントのがん免疫療法

今後の開催予定 5月18日(土)、6月15日(土)

お問合せ がん相談支援センター (TEL 086-225-2111)

膝の半月板って 知っていますか？



整形外科部長
阿部 信寛

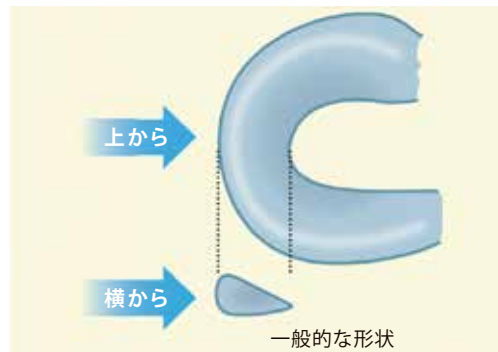
皆さんは『半月板』って知っていますか。「あの、怪我した時に膝が痛くなるやつね」「年をとると痛くなるころでしょうか？」という感じでしょうか。

『半月板』は膝関節の「大腿骨と脛骨」の間にあるアルファベットCの形で、くさび型の厚みを持った組織です。大腿骨関節面の形状は球状になっています。『半月板』は内側と外側に位置して、その関節面が平らな脛骨関節面でも安定化できるように、またクッションの役割(ショック吸収と体重緩衝)としても働いています。

ですので、膝がひどくひねられた場合には『半月板』が傷つきます。スポーツで膝を過度に捻挫した場合、また年齢に伴って『半月板』変性が伴い傷つきやすくなった場合

には軽いひねりや正座などの深屈曲で断裂が生じます。

『半月板』断裂の症状は、膝を曲げ伸ばした時の痛みや引っかかり感、関節の腫れ、動きの制限(いわゆるロッキング)になります。半月板断裂は放っておくと、膝関節軟骨への負担が強くなり、軟骨が消失して関節が変形する変形性膝関節症につながります。リハビリや痛み止めなどで症状が良くなることはありますが、断裂損傷部位や切れ方によっては自己修復が難しい場合があります。その場合には関節鏡を使った低侵襲手術方法が必要になります。何か気になったり、困ったことがあれば外来受診をしていただき、MRI検査をすることによって、今後の治療方法を選択しましょう。



(参考資料)

31.円板状半月板、スポーツ損傷シリーズ、日本整形外科学会スポーツ医学部広報委員会
半月「板」損傷、整形外科シリーズ11、日本整形外科学会

高額療養費制度 (70歳以上) について

□高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。自己負担額は、個人や世帯の所得に応じて、下記のとおり決まっています。

適用区分		自己負担	外来 (個人ごと)	ひと月の上限額 (世帯ごと)
現役並み	Ⅲ 市民税課税所得690万円以上	3割	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	
	Ⅱ 市民税課税所得380万円以上		167,400円+(医療費-558,000円)×1%	
	Ⅰ 市民税課税所得145万円以上		80,100円+(医療費-267,000円)×1%	
一般	市民税課税所得145万円未満等	1割・2割	18,000円(年144,000円)	57,600円
住民税非課税等	Ⅱ 住民税非課税世帯	1割	8,000円	24,600円
	Ⅰ (年金収入80万円以下など)			15,000円

現役並み所得の方

高額療養費制度を利用する際は、ご自身が加入されている保険者へそれぞれ申請を行う必要があります。

申請方法には以下の2種類があります。

- ・限度額適用認定証を事前に申請する方法
- ・医療費を支払った後に申請する方法

一般所得の方

保険証の提示により自己負担限度額が適用されますので申請の必要はありません。

住民税非課税所得の方

食事療養費などの減額制度があります。市町村窓口までお問い合わせください。

平成30年度 患者満足度調査の集計結果報告

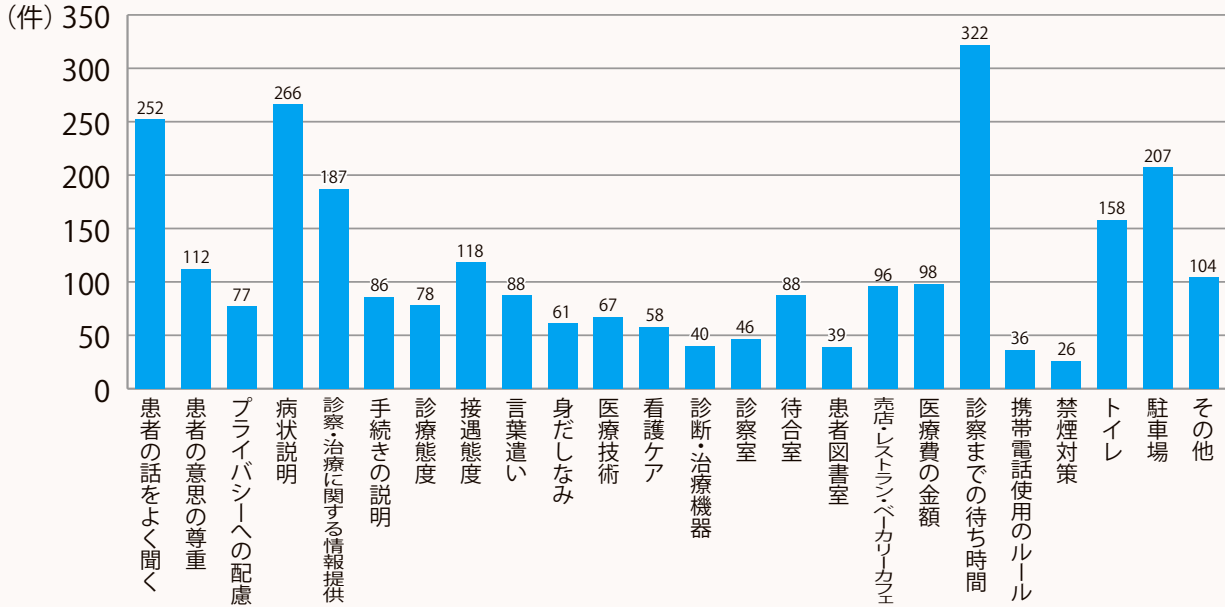
このたび調査にご協力いただきました患者の皆さんには、心より感謝申し上げます。

患者満足度調査は、患者の皆さんのためのより良い病院づくりとサービス向上を目指し、毎年実施しております。調査結果により当院の医療サービスについて、患者の皆さんがどのように評価し、どのようなことを望まれているのかを把握することができました。この結果をもとに、より一層のサービス向上を図ってまいります。一部ですが、内容をご紹介します。

外来患者アンケート

対象者：外来患者（2441人回答） 調査期間：平成30年10月15日～平成30年10月27日

「とくに改善が必要である」と思われる項目



● 外来受付の説明が足りない。

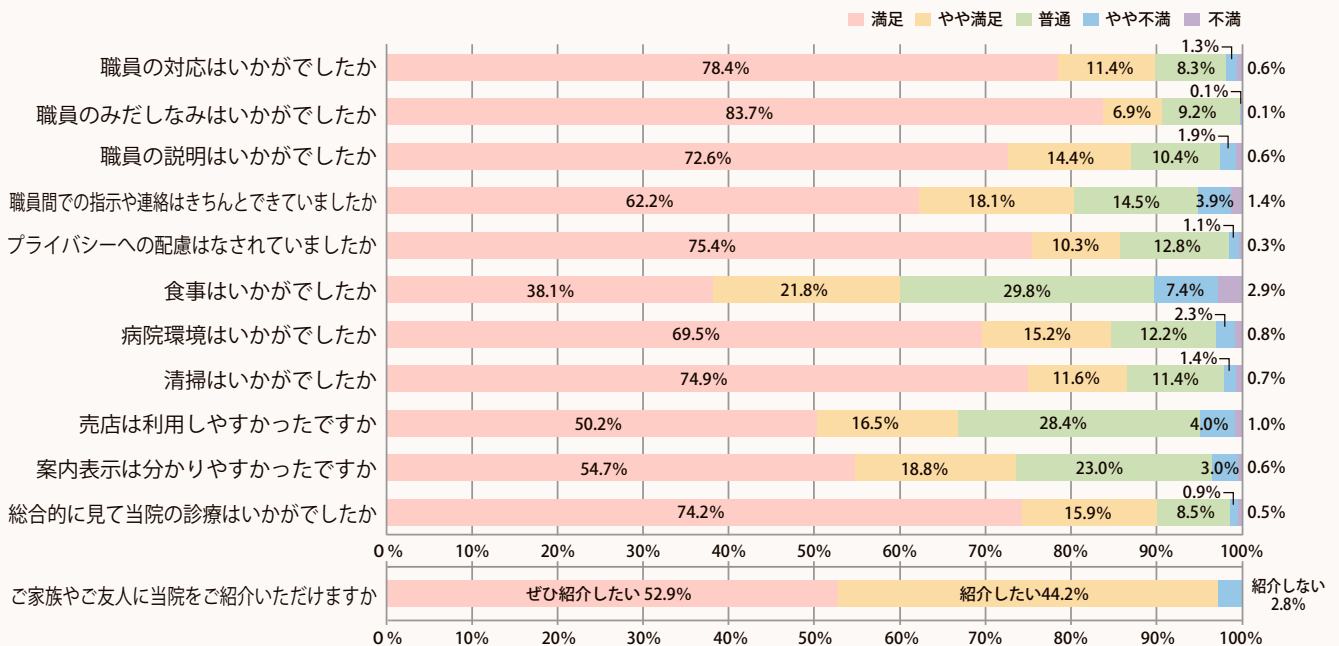
➡ 説明が不足していたようで申し訳ございません。受付職員のレベル向上に努めてまいります。お困りの際は、ご遠慮なく受付窓口にお申し付けください。

● トイレの便座が冷たい。

➡ 当院は、省エネのため、ヒーターの電源を入れておりません。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

入院患者アンケート

対象者：入院患者（2412人回答） 調査期間：平成29年11月1日～平成30年10月31日



● 退院に関する精算処理が遅すぎる。

➡ 退院時の精算につきましては、退院日までに提供する医療が終わった段階で処理を行うこととなりますので、一定の時間を要します。お急ぎの際は、退院日の前日に精算が可能な場合がありますので、病棟スタッフにご相談ください。

● 広すぎて案内表示が分かりにくい。

➡ 案内表示は、エレベーター前や曲がり角等に設置しておりますが、ご不明な場合は、お近くのスタッフまでお声掛けいただけますようお願いいたします。



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:45～12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:15～18:30	○	○	休診	○	○	休診	休診

医療法人 安田内科医院



院長 安田 英己 先生

診療科目	内科、呼吸器科、胃腸科、循環器科、アレルギー科、リハビリテーション科						
所在地	〒700-0862 岡山市北区清輝本町3-28						
T E L	086-222-5718		F A X		086-222-5783		
往診	有 月～金曜日 13:00～15:00						
休診日	水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日						



院長先生からのコメント

当院は、どのような病状、相談にも真摯に対応します。病状が悪化した時は、岡山市内のすべての病院から患者さんの病状と性格にあった最適な専門医をご紹介します。高齢者の場合は、入院すると一つの病気の治療はできますが、環境の変化から、せん妄を起こしたり、筋力低下による廃用症候群になることがあります。必要と判断したときはすぐ入院先の医療機関を紹介しますが、家や施設で、在宅ケアチーム(特に訪問看護師)と一緒に関わることで、在宅医療を継続して不安なく入院せずに病状が落ち着くことも多いです。

地域のかかりつけ医として、家庭医・呼吸器内科・東洋医学を中心に診療しております。近隣の3つの内科診療所によるグループ診療を実践して24時間緊急体制をとっています。また、在宅医療において歯科、皮膚科、眼科などの診療所との連携に加え、訪問看護ステーション、薬剤師などと在宅医療のネットワーク作りを進めています。



季節の健康レシピ No.22 キャベツで体と胃腸の調子を整えよう！

春は新たな環境での生活が始まり、体が疲れやすくなったり、ストレスを感じることも多いと思います。そのような時は、ビタミンの豊富なキャベツで心と体を整えてみませんか。

【キャベツに含まれる栄養素】

ビタミンU：「キャベジン」とも言われ、胃や十二指腸の粘膜を修復し保護してくれます。
 ビタミンC：風邪を予防するビタミンCが、キャベツ2～3枚で1日に必要な量が摂れるとされています。
 ビタミンK：止血したり、骨を強くする作用があります。

【キャベツと一緒に摂りたい栄養素】

- 抗酸化作用のあるケルセチンを多く含む玉ねぎと一緒に摂ると、抗酸化力がアップし高血圧や冷え症を防いでくれます。
- ビタミンEやカロテンを補うため、緑黄色野菜の人参、トマトなどを加えるとバランスが良くなります。
- カルシウムの働きを助けるビタミンKが含まれているため、カルシウムの豊富な乳製品と一緒に摂りましょう。

～春キャベツのオムレツ～

【作り方】

- ①玉ねぎ、ハムは半分に切って5mm幅に切る。キャベツは1.5cm角のざく切りにする。
- ②ボウルに卵を割って溶きほぐす。
- ③フライパンを中火にかけてバターを熱し、①の玉ねぎ、ハム、キャベツを順に加えてさっと炒める。軽く塩こしょうをして一度取り出す。
- ④フライパンを中火にかけてオリーブ油を熱し、②の卵液を流す。半熟状になったところに③のをせて包む。

春キャベツは、春さきから初夏にかけて出回り、葉がふんわりと軟らかいのが特徴です。さっと炒めたり、生のままサラダなどで食べると、シャキシャキした食感と甘みを感じることができます。

栄養部
管理栄養士

渡邊 希



材料：2人分

春キャベツ…………… 3枚 (150g)
 ロースハム…………… 2枚 (25g)
 玉ねぎ…………… 1/4個 (50g)
 卵…………… 3個
 バター…………… 10g
 オリーブ油…………… 5g
 塩こしょう…………… 少々
 トマトケチャップ/中濃ソース
 …………… お好みで

エネルギー：225kcal たんぱく質：12.5g
 ビタミンC：40mg



〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
 TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85113
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
 E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp