シリーズ第23回

コメディカルワンポイントアドバイス ～栄養管理室～

減塩のコツ

病院の治療食では1日の食塩量を6g未満としています。
食塩を摂りすぎると、水が飲みたくなります。それに伴い血液量が増加し、血管壁への圧が高まり、血管が脆くなります。そのため、脳血管障害や心疾患を招き、腎臓の負担にもなります。高血圧の治療には食塩の制限が必要です。日本高血圧学会では1日6g未満を推奨しています。

1.だしの旨味を利用する
かつおだしや昆布だしなど食材の旨味を利用することで味に深みが増します。

2.酸味を生かす
酢・レモン・シークァーサー・ゆずなど酸味を利用することで味が引き締まります。
例）魚の照り焼き→魚の南蛮漬け、唐揚げにレモン汁をかける

3.香辛料をきかす
こしょう、七味唐辛子、カレー粉などスパイスの香りや風味を利用して、薄味の物足りなさを補います。

4.香味野菜を使用する
しょうが、にんにく、ネギ、みょうがなどを料理に取り入れましょう。
味・香りのアクセントとなり、料理の味を引き立てます。

5.麺類の汁は残し、汁物の摂取は控えめに
沖縄そば1杯で約6gの食塩が含まれます。汁を残すことで2/3程度食塩摂取量を減らすことが出来ます。味噌汁などの汁物も具沢山にして1日1~2杯としましょう。

6.外食や加工品は食塩が多く含まれる
ポーク、ハム、ベーコンや練製品には食塩が多い傾向にあります。料理に使用する際には調味料は控えめに加工品の塩分を生かしましょう。
弁当や外食では漬物やソースを残すと簡単に塩分を減らすことができます。

その他にも、食事療法について気になることがあれば管理栄養士へご相談ください。外来でも食事相談が可能です。

管理栄養士　知念 実里

中部病院の情報システムの未来

1982年、中部病院で初めて、1年目の研修医の自分は全科の医師向けに講義を行い、コンピュータのCPUチップ構造からアプリの成り立ちまで話した。その後、中部病院の情報システムに関わることになった。きっかけは先輩医師の新垣義孝先生の言葉だった:「ここでは、病院のためになることなら誰も邪魔しない。」この言葉だけを頼りに仕事を続けてきた。

システム管理の多くはトラブルシューティングで、医業の性（さが）と共通だし、対症療法に留まらず論理的にとことん原因を追求する中部病院の文化も、システム管理には向いている。地味に裏方仕事をするのが快適で、論理を追求するのを心地よく感じる人間にはもってこいだ。全館にLANを敷設し、webもメールも勝手にシステムを立ち上げた。院内ホームページとメールを元にネットワーク文化が自然発生的に定着し、一時は薬局とチャットで処方のやり取りまで行っていた。ネットワークを構築し、一番重要だと思ったのは、人の力だった。どのセクションにもイノベーションを望む人材がいるという当たり前の事実があり、ネットワークはそれをつなぐ力になった。

それから20年以上を経てネットは社会に浸透し、コモディティ化した。もう誰もネットが何かを知らないまま日常的にサービスを享受している。日常化して忘れられるのは「落とし穴」、つまりセキュリティだ。特にP2Pネットワークがひろまってからは回収不能な情報漏洩の脅威が高まっている。コモディティ化した情報システムも、インフラは複雑化し続けている。特にサーバーは仮想基盤上で運用され、緊急時の対応は迅速だが、資源管理などさまざまな注意が必要となった。

今後、二つの要素がさらに複雑化を招くだろう。ひとつは端末の仮想化だ。基本技術は枯れていてセキュリティも高いが、導入するには一定の財源とスキルが必要になる。もう一つは近い将来「ゼロトラスト」という新しいセキュリティの枠組みが必要になることだ。部分的・段階的に導入が可能なので周辺部から変更していけるが、病院の各システムの中で一番対応が遅れるのは、おそらく電子カルテシステム本体だろう。メーカー問わず電子カルテシステムのセキュリティが一般より甘いことが最近知られてきている。現在の恐竜のようなシステムのままだと新しいセキュリティの導入が遅れるかも知れない。

ユーザーがデータを扱う環境が進歩してきているが、恐竜然とした電子カルテからデータを取り込む方が進んでいない。システム上あと一歩足りないところを自分たちのスキルで解決すれば格段に業務が効率化するが、金も手間もかかるし、内部的に評価もされないので、あきらめて全部ベンダーシステム任せにしておこう、という停滞が発生するかも知れない。全ては何を選択し、どこで自ら汗をかくかにかかっている。賢い選択・知恵が必要だ。

本稿を終えるにあたり、一つの動画を紹介することにする。2009年のTEDカンファレンスでアメリカの心理学者バリー・シュワルツが行った20分の公演だ（日本語字幕あり）。ここで彼は「知恵」とはなにか、どうやって生まれるか、どうやって失われるかを述べている。中部病院が知恵のある場所であって欲しいと、願っている。

文:久島 昌弘（広報委員会委員長）　https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_our_loss_of_wisdom?language=ja

沖縄県立中部病院　検索　〒904-2293 沖縄県うるま市宮里281　TEL:098-973-4111（代）
FAX:［代表］098-973-2703［地域連携室］098-982-6568　ホームページ https://chubuweb.hosp.pref.okinawa.jp/

ご自由にお取りください

ゆい ちゅうぶ

3 2022 vol.78
沖縄県立中部病院 広報誌
Okinawa Chubu Hospital

表紙 受付に設置された『マイナンバー顔認証リーダー』

pick up!　始めようマイナンバーの保険証利用

A day in the life of... ～腎臓内科医の1日～
各部署の紹介 ー ＩＣＵってなぁに？ ー
コメディカルワンポイントアドバイス ～減塩のコツ～

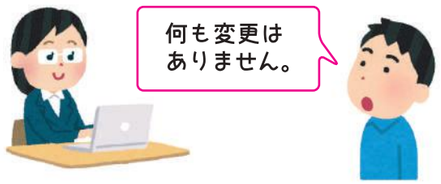
pick up!

始めようマイナンバーの保険証利用

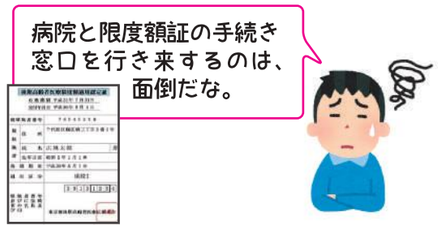
中部病院では令和3年10月から利用することができるようになりました。
多くの方にご利用していただけるようメリットを4つご紹介します。

マイナンバーを保険証として利用しない場合

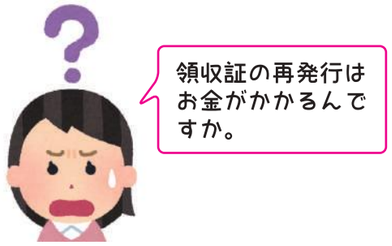
窓口で保険証を提示していただき保険確認を行います。
変更事項（住所や職場氏名）がないか口頭で確認し、受付が完了です。



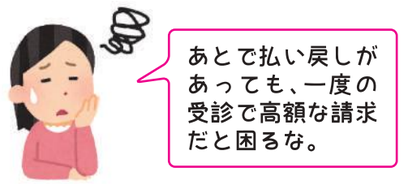
入院時に各健康保険の窓口（市役所等）で限度額認定を発行してもらい、病院へ提示する必要があります。



毎年の医療費控除の申告のために、領収証を保管する必要があります。



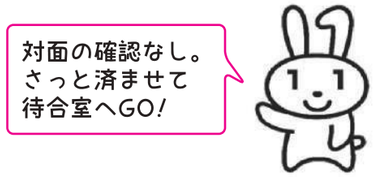
転職・結婚・引越しをした場合は各保険者へ登録情報を更新し、保険証を新たにもらう必要があるため、保険証が手元に無い期間が生じてしまいます。



マイナンバーを保険証として利用する場合

①受付がスムーズに！

マイナンバー専用の受付列を用意しています。患者さんご自身で保険確認を行うことができます。

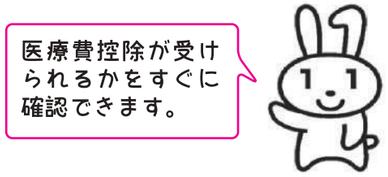


②高額療養費制度の利用がお手軽に！

情報共有に同意すれば、新たに手続きをしなくても高額療養費制度の限度額を超える医療費は自動的に免除されます。

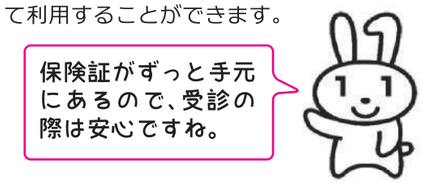
③療養費控除が簡単に！

マイナポータルに医療費情報が自動で蓄積されるため、医療費の計算や領収証の保管が必要なくなります。



④転職・引越し・結婚後も引き続き保険証として利用が可能に！

市町村の窓口で変更手続きを行うことで、マイナンバーカードをそのまま保険証として利用することができます。



第20回

A day in the life of ○○○ ～病院で活躍する職員の1日～

腎臓内科医師の一日

腎臓内科では腎臓病や電解質・糖尿病・代謝内分泌に関連した外来・入院の診療や、救急から入院となる肺炎、尿路感染症、新型コロナウイルスなど一般内科の入院診療も行っています。
また、並行して外来・入院透析業務を行っています。

7:30～8:45 出勤 カンファレンス

内科全体のカンファレンスや抄読会などに参加します。
電子カルテで担当患者や新規に救急経由で入院となった患者さんの状態を確認します。

9:00～ 各自持ち場に分かれて仕事

病棟回診

- 外来業務のないグループ医師全員で回診を毎日行っています。電子カルテで担当患者やコンサルト併診症例の状態や検査データを確認し、治療方針の共有を行います。
- 研修医とともにベッドサイドで診察し日中の患者さんの変化を確認し方針を決定します。

13:00～ 引き続き透析業務

- 午後も引き続き透析業務を行います。また、救急から依頼のあった入院症例や他科から依頼のあったコンサルト症例の回診を適宜行います。
- 透析に関わる処置・手技を研修医と行い指導します。

- 外来業務では、週1回の腎臓病外来や腹膜透析、移植外来を各々行います。
- 血液透析業務：当院では午前・午後の2クールで通院・入院透析を行っています。病棟回診後に、透析室で回診し、その日の透析の条件設定を行います。

- 腎臓病の原因精査のために行った病理標本はグループ内で供覧し診断や治療方針を確認します。

16:00～17:30 業務終了

- 日中の担当患者さんの状態を再確認します。
- 研修医のカルテ確認、病歴要約確認などを行います。
- 検査、処置、透析業務が多い日は夜遅くまでかかることもあります。
- 月に5-6回、夜間の救急や病棟・集中治療室（ICU）の患者対応をする当直業務があります。

腎臓病は病期が進行してからでないと症状が出現しないことが多く、早期の発見も重要です。また、早期の治療介入により腎臓病の進行を遅らせることで、透析を回避したり少しでも導入を遅らせることが重要と考えます。

腎臓病が見逃されないためには地道な日々の教育や地域連携が重要と思いますし、そこから先につながる沖縄県内の腎臓・透析医療の質の向上につなげていけるように日々診療しています。

第9回

各部署の紹介 ＩＣＵ ってなぁに？

つらい時こそ笑顔で、チームワークを発揮します

当院のICUは12床あり、0歳から高齢者まで重篤な患者の治療にあたっています。一つの専門知識だけでなく関連する多くの全身に関わる専門性の高い知識・技術が必要になります。そのため医師・看護師・理学療法士・臨床工学技士・栄養士など多職種を交えたカンファレンス（バンドル回診）、情報共有を行いつつ最適な治療に努めています。

またコロナ禍においてCOVID-19とCOVID-19でない重症患者の対応も行っています。より安全・安心な環境を患者さんとそのご家族に提供することを心掛けながら、これからも集中ケア認定看護師の外間師長のもとスッタフみんなで力を合わせ頑張っていきます。

ICU名物バンドル回診の様子

派遣ナースと一緒に（最終日）