

骨粗しょう症を予防しよう!

自覚生活で、運動不足や日光を浴びる時間が少なく、食事の偏りが気になっている方はいませんか。食事の偏りは、骨を丈夫に保つために必要な栄養素「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」の不足にも繋がり、骨や歯が弱くなるといった「骨粗しょう症」のリスクを高めてしまう可能性があります。今回は骨を丈夫に保つための食品とレシピを紹介します。

骨を丈夫にする栄養素を含む食品

■ **カルシウム**・・・骨をつくる材料となる ■ **推奨量**:1日あたり1750mg



■ **ビタミンD**・・・カルシウムの吸収を助ける ■ **目安量**:1日あたり8.5μg



■ **ビタミンK**・・・骨の形成を助ける ■ **目安量**:1日あたり150μg



おすすめレシピ 「きくらげ中華風スープ」

《材料(2人分)》

- キクラゲ(乾燥)・・・4g
- 絹ごし豆腐・・・80g
- 小松菜・・・50g
- 全卵・・・1個
- 中華スープの素・・・小さじ1(5g)
- 醤油・・・小さじ1/3(2g)
- 水・・・カップ2(300cc)
- ごま油・・・小さじ1/2(2g)
- 白ごま・・・少々
- 小ねぎ・・・少々



《1人前の栄養価》 ※参考:八訂 食品成分表2021

- エネルギー:90kcal たんぱく質:6.3g カルシウム:93.4mg
- ビタミンD:2.83μg ビタミンK:89.7μg 塩分:1.2g

《作り方》

- 準備:乾燥きくらげは水で戻し、水気を切っておきます。
- ①水に戻したきくらげは細切りにし、絹ごし豆腐は1cm角、小松菜は長さ4cmにカットする。
 - ②鍋に水を入れて、中火で加熱する。鍋に①具材を入れる。
 - ③具材に火が通ったら、中華スープの素、しょうゆを入れて煮る。
 - ④溶き卵を回し入れてゆっくりかき混ぜる。
 - ⑤ごま油を加えて味を調え、器に盛りつけ白ごま小ねぎを散らして完成です。

ゆい ちゅうぶ

11

2022
vol.82



表紙 高額療養費支給申請書

Newsweekの「World's Best Hospitals 2022」に中部病院が選出されました

Newsweek World's Best Hospitals 2022

アメリカの週刊誌Newsweekが発表する世界の優れた病院ランキング「THE WORLD'S Best Hospitals 2022」で、中部病院がJapan部門の24位になりました。

Newsweekは1933年に創刊された国際的な人気週刊誌です。このランキングは世界27カ国を対象とし、以下の3つの評価基準をもとに作成されています。

- 1.医療関係者からの評価
- 2.患者満足度
- 3.医療KPI (治療の質、衛生対策、安全管理、医師/看護師一人あたりの患者数等)



中部病院は日本国内にある約8,100病院のうち、24位という高評価を得ました。

同誌はこのランキングについて、「自分自身や愛する人のために最善の医療を求めている患者やその家族だけでなく、(新型コロナウイルス感染拡大という)未曾有の状況にある病院側にとっても、指標として役立つことを願っている」としています。

中部病院は2019年度から4年連続で本ランキングに選出され、着々と順位を上げています。

これからも地域の皆さまにいつでも、どこでも、安心して満足できる医療を提供できるよう、よりいっそう努力してまいります。

Newsweek 「World's Best Hospitals 2022」
<https://www.newsweek.com/worlds-best-hospitals-2022/japan>

pick up! 知らないで損する!? 医療費助成制度

A day in the life of... ~ リウマチ膠原病内科医師の一日 ~

各部署の紹介 - 入退院支援室 -

コメディカルワンポイントアドバイス ~ 骨粗しょう症を予防しよう! ~

コラム - THE WORLD'S Best Hospitals 2022 Japan部門24位 -



pick up!

知らないと損する!?! 医療費助成制度

医療費助成制度とは国または市町村が病院などの医療費の全額もしくは一部を負担する福祉制度です



医療助成制度をもっと詳しく (抜粋)

こども医療助成制度

沖縄県では、中学生まで(市町村によっては高校生も含む)の医療費の自己負担は不要!

高額療養費制度

入院や外来治療の医療費が高額になってしまった場合でも、世帯所得に応じて定められた上限額以上の自己負担は不要!

自立支援医療(精神通院)

沖縄県では、精神障害が原因で通院が必要になった場合も医療費の自己負担は不要!

特定医療費(指定難病)

原因も治療法もわからない難病の医療費も、世帯所得に応じて定められた上限額以上の自己負担は不要!

こども医療助成制度をもっと詳しく

- こどもは病院を利用する機会が多くあり、医療費が高額になることもあります。こども医療助成制度を利用すると乳幼児から中学生までの医療費はかかりません。またこの制度には所得制限はありません。
- 受診した医療費の窓口での支払いはありませんので、手持ちの現金がなくて来院を躊躇する必要はありません。
- こども医療費助成制度利用するには「受給者証」が必要です。市町村のこども家庭課(各市町村で課名は変わります)などが交付の窓口になります。こども医療の「受給者証」を受診時に提示しないと助成が受けられません。また予防接種や入院時の食事療養費などは対象外になります。詳しくは市町村窓口にお尋ねください。



休日・夜間などの子供の病気に 小児救急電話相談

(#8000 または 098-888-5230)があります。
子供の病気にどうしたらいいか困ったとき
医師・看護師が適切にアドバイスします。

第24回

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



リウマチ膠原病 内科医師の一日

リウマチ膠原病内科医は、近隣のクリニックからの紹介患者さんや、当院に通院している患者さんの診療を行っています。リウマチ膠原病診療は外来業務が基本となりますが、重症の患者さんは入院加療が必要になることがあり、病棟での診療も行っています。病棟ではMedical Team (MT) としてリウマチ膠原病、神経内科、一般内科の患者さんを担当しています。

7:30 内科カンファレンス

曜日ごとに内科全体での勉強会、リウマチ膠原病内科での勉強会、研修医を中心とした症例検討会を行います。

9:00~ 診療開始

外来日(月・木)

終日外来診療を行っています。月曜日は自分のフォローしている患者さんを診察し、木曜日は主に研修医の外来指導を行っています。



レジデント甲田先生と患者さんの治療方針の確認中

病棟担当(火・水・金)

病棟回診を行います。まず、電子カルテで新規に入院した患者さんや担当患者さんの状態や検査データを確認します。次に、研修医とベッドサイドに移動して患者さんの診察を行い、治療方針を確認します。



レジデント高橋先生とインターン深澤先生とカルテ回診中

13:00~ 17:00 業務終了

午後は比較的時間があります。15時までは救急から入院が必要な患者さんの相談がくる可能性があり、相談があれば研修医と診察し、治療方針を決定します。その他にも、他科からの相談症例や、研修医の外来診療のサポートを行います。また、研修医教育の一環としてミニレクチャーを行ったり、科内で勉強会をしたりしています。

第13回

各部署の紹介 入退院支援室 ってなあに?

入院決定から退院まで、
患者さんが安心して療養生活を送れるように支援します

<入院支援>患者さんの入院前の生活背景を伺い、入院の説明を行うことで入院生活をイメージして頂けるよう支援します。入院時の面談で退院に向けての課題があれば退院支援部門に繋がります。

<退院支援>入院時から退院後の生活や各種サービス利用について、医師・リハビリ・栄養士・薬剤師などと協働し、連携しながら退院後も安心して生活できるよう専門の相談員(退院支援看護師・ソーシャルワーカー)が介入していきます。また、施設職員・ケアマネージャーなど地域の職員と連携し退院に向けてサポートしていきます。

<入院生活・退院後の生活など心配はありませんか?例えばこんな時、私たちにご相談ください!!>

- ・入院生活のイメージがつかず不安
- ・退院後、病気を抱えながらの生活が不安
- ・退院後家族を自宅で介護できるか不安
- ・自宅以外で見てくれるところはあるの?
- ・訪問診療、訪問看護ってどうやって受けられるの?



2階
入退院支援室

退院支援職員MSW6名と看護師8名で退院に向けてのサポートを行っています!!



1階
入院支援室

入院支援看護師4名と看護クラーク事務2名で対応しています。病棟でのカンファレンスの様子各病棟で週2回退院支援カンファレンスを行っています。