



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

つながる

2015

6

第3号

この名前は、つがる西北五地域全体が「つながる」ことにより、地域医療をつなぎ、地域住民の命と健康を守って行くための手助けとなる広報誌を作っていきたいという思いでつけられました。

ご自由にお持ち下さい



かなぎ病院 医師及び看護師の皆さん

《特集》 少しの工夫でがん予防！

コツコツと『食生活』を見直そう

【まめ知識】

毎年つらーい！！花粉症

【リハビリテーション局がお送りする健康体操】

Vol.1 転倒予防

【初診時選定療養費について】

連合議会や職員採用試験などの情報は、下記ホームページでご確認ください。

HP: www.tsgren.jp



特集

少しの工夫でがん予防！

『コツコツと『食生活』を見直そう』

暑い季節になると、冷たい食べ物やさっぱりとした食べ物へ偏りがちな食生活ですが、日頃から少し気を付けるだけでがんのリスク（がんになる危険性）を下げる事ができるのをご存知でしょうか。簡単にできる『3つの心得』でストレス無くがん予防をしてみましょう。

3つの心得



其一 塩辛い食品は控えめに、熱いものはさましてから

日本で最も多いがんの発症部位が『胃がん』となっており、塩分を多く取ることで発症率が高くなるといわれています（図1参照）。アメリカでも40年前は胃がんの発症率が高かったのですが、食生活の改善で減少してきました。

また熱い茶がゆを食べる習慣がある地域では、食道がんが多い傾向にあります。熱い飲食物により、食道や胃等の粘膜を傷つけ、炎症やがんのリスクを高めてしまうためです。しっかりと冷まし、ゆっくり飲食しましょう。

図1 部位別がん発症患者数2010年

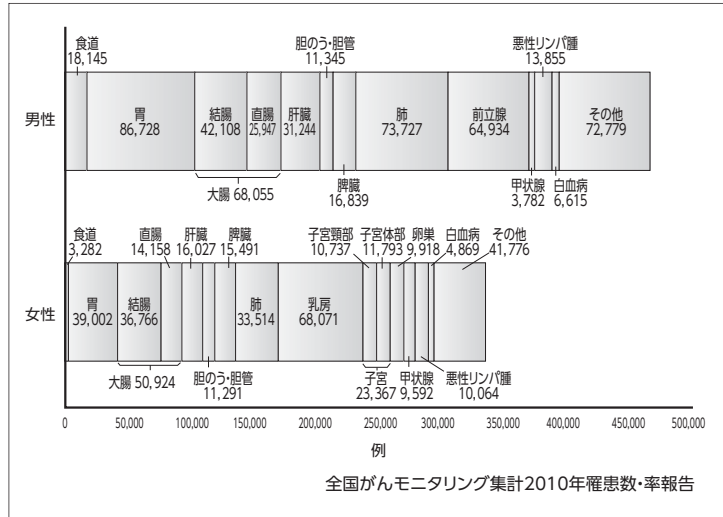


図2 1日のアルコール摂取量の目安

日本酒（15度前後）		1合(180ml)
ビール（3~9%）		中瓶1本
ワイン（10~15度）		120ml
焼酎・泡盛（20~35度）		1合(180ml)
ウィスキー・ブランデー（共に40度前後）		60ml(ダブル)

※週に2日は休肝日を

其二 お酒はほどほどに、健康的に楽しみましょう

アルコール度数の高いお酒は口腔や咽頭、食道がんを、またアルコール性肝硬変から肝臓がん、慢性膵炎から膵がんを引き起こすと言われています。様々ながんのリスクを上げると言われています。一方で、ある程度の量は心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる効果があると言われていますので、適量内の飲酒を心掛け、健康的に楽しみましょう。

其三

バランスのとれた食生活、
適量のビタミンと繊維質のものを

食品の中には
がんのリスクを
上げる食品、反
対にリスクを下
げる食品があり
ます。偏りなく
バランスの良い
食事はリスクの
分散や相殺効果が期待できます。



また、野菜や果物に多く含まれるビタミン類
は、人間の体にとって潤滑油のようなもので、
がんの予防効果があります。特にビタミンA、
ビタミンC、ビタミンEには発がんを防ぐ働き
があり、また野菜などに含まれる繊維質には大
腸がんを予防する効果があります。県産品の中
にもがん予防に効果的と言われているものがあ
りますのでご参照ください。(図3)

図3 あおもりの野菜、果物を紹介※()は全国生産量順位です。

『りんご』(全国1位)



食物繊維で大腸がん予防に
なるほか、カリウム、ビタミン
C等の美容効果も期待でき
ます。青森県を代表する万能
果物。

『ごぼう』(全国1位)



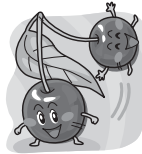
食物繊維が豊富に含まれ、便秘や大腸
がん予防に効果的。低カロリーでヘル
シーな食品。

『ながいも』(全国1位)



カタラーゼという酵素を含
み、がん予防に効果があるとい
われています。またコレステ
ロール値を下げ、多量のカ
リウムが高血圧の予防になり
ます。

『さくらんぼ』(全国2位)



栄養バランスの良い食材といわれ、ビ
タミン類も幅広く含まれています。鉄分
の含有量が非常に多く、貧血体質の改善
に効果があります。

『にんにく』(全国1位)



胃がん、大腸がんに対する防御作用を
もち、にんにくの化合物が、がん細胞の
生育を抑制するといわれています。

今月の表紙

かなぎ病院 医師及び看護師の皆さん

地域へ発信！『看護の力』

かなぎ病院看護部では、高齢化社会に対応した「医療・看護」を地域へ広げる3つの取り組みを行っております。1つ目は「地域連携室の充実」です。専従の看護師と社会福祉士が、患者さんの在宅復帰の支援を行ったり、また様々な相談に対応しております。

2つ目は「訪問診療」を行っております。訪問範囲は、旧金木町及び旧中里町に限定しております。その他の地域の場合はご相談ください。加えて、医療保険での「訪問看護」を行っております。介護保険での「訪問看護」の対応は、検討中です。



3つ目は平成26年10月「もの忘れ相談室」を開設しました。認知症看護認定看護師が、もの忘れ相談に対応します。また、認知症の早期発見の手助けができるよう活動しています。

かなぎ病院は、地域住民の病院です。これからも患者さんの地域での生活を支えるため「看護の力」を発信したいと考えておりますので、お気軽にご意見・ご感想をお聞かせください。

かなぎ病院 看護部長 角田 つね



花粉症

毎年つらい!!

花粉症とは

「花粉症」とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気で「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれています。

日本においては、北海道の大半を除いてスギ花粉が原因となる場合が多いと言われています。

花粉症の症状

主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみとされ、花粉症の4大症状と呼ばれています。その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることもあります。



花粉症の治療

花粉症の治療は他の鼻や眼のアレルギーの治療と基本的には同じですが、急激に花粉にさらされるため、急性の強い症状への配慮も必要となります。



つがる総合病院
薬剤師 松橋由美子さん

対処方法（症状を軽減する）

内服薬による全身療法、点眼、鼻炎薬などによる局所療法があり、治療薬の1つでもある抗ヒスタミン薬は市販薬にもあります。

※副作用として眠気があるので、自動車運転や危険を伴う機械の操作には十分に注意が必要です。



自分でできる花粉症対策



花粉の飛散が多い日は外出をなるべく控え、外出時は完全防備（帽子・メガネ・マスク・スカーフを身につける）、コートもツルツルした素材を選びましょう。

帰宅時は、花粉を外ではらって玄関でシャットアウトし、なるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

家の中では、ドアや窓を閉める、掃除はこまめに、床の上はもちろん、ベッドにも花粉はたまっているので、寝ているときに花粉を吸い込まないように、枕まわりの約1mぐらいを水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取るなど、花粉症の症状を軽くする為には治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が必要です。

積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗りきりましょう。





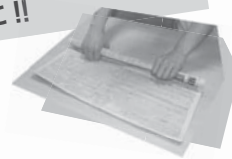
リハビリテーション局がお送りする

健康体操 Vol. 2

転倒予防



運動を始める前に!!



新聞紙を丸めて、テープで留めたものを用意してください。

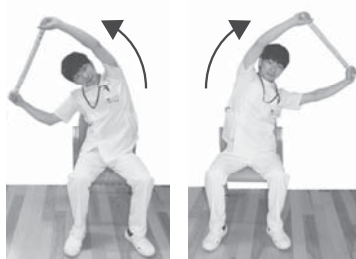
今回は新聞紙を使った上半身の運動を紹介します。
上肢・体幹の運動をすることで、ふらついたり、バランスを崩した時に体勢を立て直しやすくなります。
運動して転びにくい身体を作りましょう。

運動1



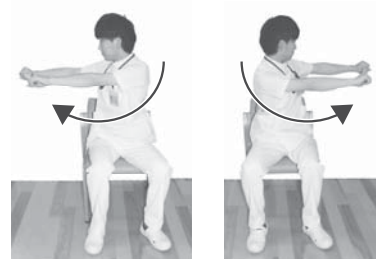
両手に棒を持ち、背中を伸ばしてばんざいをします。

運動2



背中を伸ばした状態で、体を左右に曲げます。

運動3



背中を伸ばした状態で、体を左右にねじります。

運動4



横

正面

体を前に倒し、棒を床へつけます。

運動5



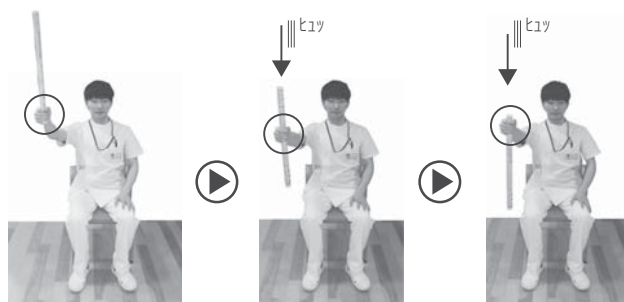
START

RETURN

両手に棒を持ち、棒を曲げないようにまたぎます。そして、お尻を椅子から浮かせて、棒を腰の後ろまで上げます。次に逆の順序で戻します。

おまけ

※これは敏捷性(からだをすばやく適切に動かす能力)を高めます。



棒の下端を持ちます。そして、手の中を滑るように落下させ、棒の真ん中をつかみます。
次に同じく手の中を滑るように落下させ、上端をつかみます。



毎日10回を目安に反動をつけずに行いましょう。
痛みが出たら無理せずに運動を中止してください。

教えてくれる方

つがる総合病院 リハビリテーション部
理学療法士 福司 悠佳 さん
撮影協力: 作業療法士 天坂 宗一朗 さん

つがる総合病院で「初診時選定療養費制度」が始まります

平成27年7月1日より、他の医療機関からの紹介状をお持ちでなく、直接つがる総合病院を初診で受診された方は、初診時選定療養費として2,160円（消費税込）をご負担いただくことになりました。

今回はこの「初診時選定療養費」についてご紹介します。

Q1. 初診時選定療養費って何？

A1. 初診時選定療養費とは、病院と診療所との機能分担を図るために国により設けられた制度で、他の医療機関からの紹介状（診療情報提供書）無しに、お持ちの症状に対し、患者様自身の選択として200床以上の病院を初めて受診された場合、健康保険の初診料以外に病院の定めた料金を徴収させていただくことです。

Q2. 初診時選定療養費は何のためにあるの？

A2. 患者の皆様には、お持ちの症状に対し、まずお近くの診療所等を受診していただき、その診断において、総合病院での治療が必要だとされた場合に、総合病院に来院されることを推奨することで、効率的な医療資源の提供を図るものです。

西北五保健医療圏域では、先の自治体病院機能再編成において、つがる総合病院が200床以上の病床（438床）を持ち、地域の急性期医療を担う中核病院として整備されたところであり、皆様のかかりつけ医である地域の診療所やサテライト医療機関（※）等との役割分担の推進を図る観点から、7月1日よりこの初診時選定療養費をいただくことになりました。

※サテライト医療機関：広域連合が経営する5医療機関のうち、つがる総合病院以外の2病院・2診療所で、つがる総合病院を後方支援する役割を担う。



Q3. 初診時選定療養費を支払うのはどんな場合？

A3. つがる総合病院を紹介状なしに「初診」で受診される場合は、初診時選定療養費をお支払いいただきます。ただし、紹介状をお持ちの場合や救急の場合などはいただきません。詳しくは次ページ上の表をご覧ください。



初診時選定療養費を	
いただく場合	いただかない場合
<p>他の医療機関からの紹介状をお持ちでない方で、</p> <ul style="list-style-type: none"> ○つがる総合病院の各診療科を初めて受診される方 ○医師の診断で病気が「治癒」となった後に再び受診される方 ○今までの診療と同じ病名・同じ症状であっても任意で診療を中止して改めて受診した場合 	<ul style="list-style-type: none"> ●他の医療機関からの紹介状（診療情報提供書）を持参された方 ●今回受診する診療科は初めてでも、別の診療科に通院されている方 ●救急車で搬送や、緊急な診療を必要とされる方 ●生活保護法、精神保健法、更生医療、育成医療、特定疾患、小児慢性特定疾患、重度心身障害者医療、乳幼児医療等、各種公費負担医療（「後期高齢者医療被保険者証」「高齢受給者証」を除く）の受給対象の方

Q4. 紹介状（診療情報提供書）をもらうには費用がかかるの？

A4. つがる西北五広域連合サテライト医療機関（かなぎ病院・鱒ヶ沢病院・つがる市民診療所・鶴田診療所）から、つがる総合病院に対する紹介状が発行された場合は、診療情報提供料がかかりません（つがる総合病院と経営を同じくしているためです）。

ただし、サテライト医療機関以外の民間医療機関に紹介状を発行してもらう際には、診療情報提供料が診療費の一部として請求されます。

◎紹介状をもらう場合の診療情報提供料の例

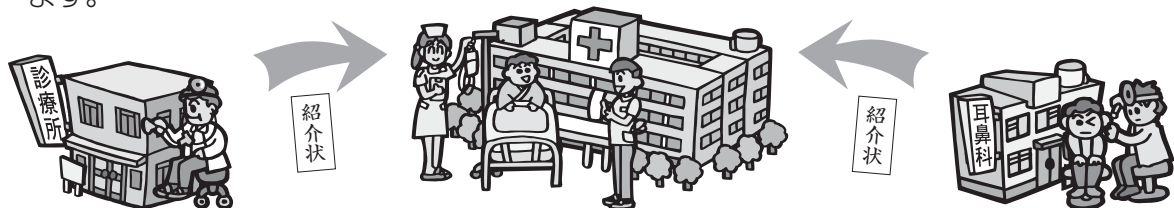
（紹介状が診療情報提供書（I）でお持ちの保険証が3割負担の場合）

サテライト医療機関（かなぎ病院・鱒ヶ沢病院・つがる市民診療所・鶴田診療所）	サテライト医療機関以外の民間医療機関
0円	2,500円×3/10（3割負担）＝750円

Q5. 紹介状が無いと、つがる総合病院を受診できないの？

A5. 紹介状をお持ちでない場合でも、つがる総合病院を受診できます。ただし、その場合は初診時選定療養費をご負担いただくこととなりますので、ご了承ください。

* 紹介状をお持ちいただくことで、地域の医療機関とつがる総合病院（中核病院）との役割分担が進み、皆様により高度な医療を提供できることに繋がります。つがる総合病院を受診される場合は、サテライト医療機関や他の医療機関からの紹介状をお持ちくださるようお願いいたします。



○お問い合わせ先 つがる総合病院 管理課 TEL 0173-35-3111

西北五地域の自治体が一つになって地域の医療を支えます

つがる市民診療所

〒038-3131
青森県つがる市木造千年4番地
TEL.0173-42-3111
FAX.0173-42-1526



患者送迎バスのご利用について
当診療所では患者送迎バスを運行しております。木造・柏・森田地区行きの午後の「送り便」は「送り迎え便」となりました。また、16時30分の送り便を追加しましたので患者の皆様はぜひご利用ください。

かなぎ病院

〒037-0202
青森県五所川原市金木町菅原13番1
TEL.0173-53-3111
FAX.0173-53-2407



眼科外来日程の変更について
平成27年4月より、眼科外来の日程が毎週火曜日と水曜日へ変更となりました。今後もスタッフ一丸となり医療サービスの向上に努めていきます。

鶴田診療所

〒038-3503
青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字鷹ノ尾34番地
TEL.0173-22-2261
FAX.0173-22-5484



おしらせ

胃カメラ検査は、経口用(口から)・経鼻用(鼻から)があり患者様のご希望で選択可能です。また平成27年4月より、外科の診察日が月・水・木曜日(午前)に変更となりました。

鱒ヶ沢病院

〒038-2761
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町大字舞戸町字蒲生106番地10
TEL.0173-72-3111
FAX.0173-72-3367



田澤 浩司先生 (整形外科)が着任

鱒ヶ沢病院では、平成19年10月以来、常勤の整形外科医師が不在でした。



今までは、非常勤医師の応援で診察してまいりましたが、この度、田澤先生が着任されたことで、診察日数の確保や地域住民の皆さまへ、これまで以上に安心した医療と充実したサービスを提供できることとなりました。

つがる総合病院

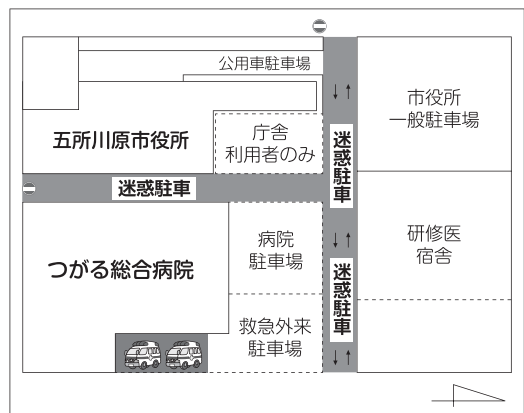
〒037-0074
青森県五所川原市字岩木町12番地3
TEL.0173-35-3111 (代表)
FAX.0173-35-0009



違法・迷惑駐車(特に夜間)をやめましょう

違法駐車および迷惑駐車が多発しており、特に夜間、路上での接触事故や緊急車両の活動を妨げて人命に重大な影響を与えるなどの様々な弊害をもたらしています。

みなさんのご理解ある行動・ご協力をお願いします。



職員採用試験の実施予定について

平成27年9月中旬に、つがる西北五広域連合病院事業職員の採用試験を予定しています。看護師や医療技術職の資格を有する方(予定者含む)で、昭和56年4月2日以降に生まれた方が対象となります。詳細は、広域連合ホームページに7月中旬頃に掲載します。また、各自治体の広報7月(自治体によっては8月)配布号にも掲載する予定です。