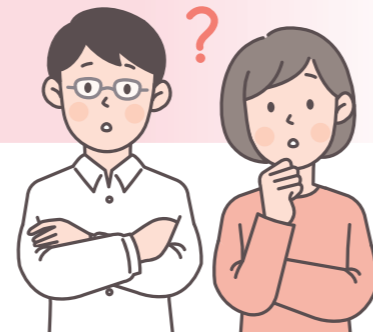


選定療養費はなぜ必要なの？

皆さんが病気やケガをしたりとすると、近くの医療機関を受診しますね。その場合、日本人の多くの人の考え方として、「何かあった時に小さい診療所では心配だから、大きな病院を受診しよう」という大病院志向からくる心理が働き、病態にかかわらず最初から大きい病院を受診する傾向にあります。



日本の医療は以下の通り 一次・二次・三次医療に分けられます。



一次医療

通常の外来診療を行う診療所、クリニックなど



二次医療

入院や手術が必要となるような医療を担う 市民病院など



三次医療

高度な医療を提供する 特定機能病院、大学病院など

つまり、風邪やケガなどのちょっとした症状に対する医療は、**一次医療である診療所**が担うのがセオリーです。

ですが、上記のとおり、日本人の多くが「**大病院志向**」を持っているため、簡単な症状であっても二次医療や三次医療を提供する病院を受診することで、二次医療や三次医療を担う病院が簡単なケガや風邪の対応に追われてしまい、**本来の役割である救急医療や高度な手術、また研究などに時間が割けなくなってしまう**ます。そういった患者さんの受診を抑制するために国が定めた制度になります。

ちなみに病院に支払われた選定療養費は病院から国に支払われています。 (医事課)

年末年始休診のお知らせ

2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)は休診となります。
2024年1月4日(木)から通常通り診療いたします。



神戸掖済会病院
広報誌



2024年
1月号
No.001

えきさいだより

当院へ来院の患者さんへ



この度、当院は患者さん向けの情報誌を発行することとなりました。

当院は、患者さんにとって安心して医療を受けていただけるよう、日々努力を重ねております。その一環として、当院の取り組みや最新の医療情報などをわかりやすくお伝えする情報誌『えきさいだより』を発行することにいたしました。

掖済(えきさい)とは協にて手を添えて助けることを意味し、病院の理念として心優しい医療の提供を目指しております。

情報誌では、当院の診療科や医師・スタッフの紹介、入院・外来に関するご案内、健康に関するコラムなど、患者さんにとって役立つ情報を掲載していきます。

また、患者さんからのご意見やご感想を募集し、よりよい情報誌を目指してまいります。

情報誌は、当院のホームページや院内掲示板などでご覧いただけます。

今後とも、当院をよろしくお願い申し上げます。

院長 藤 久和

TOPICS

- 人生会議(アドバンス・ケア・プランニング:ACP)について
- 知ろう まもろう 抗菌薬
- どうして減塩が必要なの？
- 選定療養費はなぜ必要なの？



公益社団法人 日本海員掖済会
神戸掖済会病院

〒655-0004 神戸市垂水区学が丘1丁目21番1号
TEL: 078-781-7811(代表) FAX: 078-781-1511
<http://www.kobe-ekisaikai.or.jp>

人生会議

(アドバンス・ケア・プランニング:ACP)について



誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

最善を期待しながらも最悪に備えるために、人生会議を一度してみたいはいかがでしょうか？（厚生労働省では、今まで「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」として普及・啓発していましたが、より馴染みやすい言葉となるよう「人生会議」という愛称で呼ぶことに決定しました。）

(循環器内科 中ノ瀬 晃一)



厚生労働省ホームページ
「人生会議」してみませんか

知ろう まもろう 抗菌薬

聞き慣れない言葉ですが、皆さんは薬剤耐性（AMR）という言葉を知っていますか？ 薬剤耐性とは感染症に対して抗菌薬（抗生物質）が効かなくなることです。現在、世界で薬剤耐性により年間70万人がなくなっています。何も対策を取らなければ、2050年には年間約1000万人が亡くなると言われており、世界的な問題となっています。

まずは、感染症にならないように予防しましょう。

- きちんと手を洗おう
- 咳エチケットを守ろう
- ワクチンで流行を防ごう

次に抗菌薬は正しく理解して、正しく飲むことが大切です。

「かぜを引いたら抗菌薬」というわけではありません。

「かぜを引いたらお医者さんで抗菌薬をもらう」そんな風に思っていないですか？ 抗菌薬は細菌に効く薬です。ほとんどのかぜの原因であるウイルスやインフルエンザには効きません。抗菌薬を使うかどうかの判断は、診断を受けた医師の指示に従ってください。

- 抗菌薬は医師の指示通りに飲みきりましょう
- 抗菌薬をとっておかない
- 抗菌薬をあげたり、もらったりしない
- 抗菌薬をもらうには医師の処方せんが必要です
- わからないことは医師や薬剤師に聞きましょう



まずはみなさんに知ってもらいできることを始めて行くことが予防を広める第一歩です。

(ICT)

早いもので、もうすぐお正月。お正月料理といえば、「おせち」や「お雑煮」が思い浮かびます。

汁物であるお雑煮や、味付けの濃い料理が多いおせちは、どうしても塩分が多くなりがちに。

そこで今回は、減塩についてお伝えしたいと思います。減塩のポイントもあるので、ぜひお試しください。

どうして減塩が必要なの？

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、日本人の食塩摂取量の目標は男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日ですが、日本人の食塩摂取量の平均は男性約10.9g、女性約9.3gと目標量より多くなっています。食塩摂取が多いと高血圧につながり、動脈硬化をきたし、健康に悪影響を及ぼすことも…

動脈硬化の悪影響



脳出血
脳梗塞 など



心不全
心筋梗塞 など



蛋白尿
腎不全 など

おせちの塩分

おせちの塩分は、一見少ないように思えます。

しかし、表で合計を見みると1日の食塩摂取目標量の半分以上をしめることが分かります。

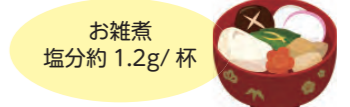
※量や栄養成分については販売メーカーによって異なりますのでご注意ください。

料理名(栄養成分の目安量)	食塩相当量(g)
栗きんとん(栗1つ入り50g)	微量
伊達巻(1切れ30g)	0.3g
黒豆(10粒程度20g)	0.4g
筑前煮(煮物小鉢1つ分100g)	0.8g
数の子(1本20g)	0.2g
田作り(10尾5g)	0.1g
かまぼこ(2切れ25g)	0.6g
昆布巻き(1個30g)	1.0g
なます(小鉢1つ分50g)	0.6g
合計	4.0g

キッセイ “おせち料理を楽しむポイント”～笑顔でいきいき～透析新生活より

減塩の為のポイント

- ① 調味量は追加せず そのまま味わう
既に味付けされたおせちに調味料を加えると、塩分が約0.1～0.5g多くなることも。
そのままの味で楽しむことで減塩につながります。
- ② 自分のお皿に 食べる分だけ盛り付ける
お重や大皿から直接とると、自分の食べた量が分かりにくく、食べ過ぎてしまいがちに。
あらかじめ食べる量を決めて盛ると食べ過ぎを防げます。
- ③ お雑煮は1日1杯まで
お雑煮は1杯、塩分約1.2g。
3回食べると、目標量の半分も摂ってしまうことに。
1日1杯までに抑えると◎



お雑煮
塩分約1.2g/杯

(栄養管理部)