

FUYOU

15

2018・10

秋号



FUYOUKAI

理 念

入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します



CONTENTS

教えてドクター 過活動膀胱
ふようトーク 人とつながる心とコトバ
医療法人芙蓉会からのお知らせ

あおもり食命人 豚肉と竹の子のふくめ煮
お金の話 知ってて安心入院費 耳より情報



過活動膀胱

かかつどうぼうこう

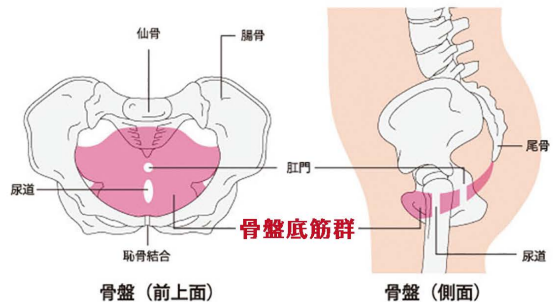


過活動膀胱とは

膀胱が敏感になり、自分の意に反して収縮してしまう病気です。最近の調査で、とても多くの方がこの病気で悩んでいらっしゃる事がわかりました。40歳以上の男女の8人に1人が、過活動膀胱の症状をもっているといわれています。実際の患者様の数は、800万人以上ということになります。この中で、切迫性尿失禁がある人は、約半分の400万人といわれています。

原因

過活動膀胱は、脳と膀胱、尿道を結ぶ神経のトラブルで起こる「神経因性」のものと、加齢や出産によって、膀胱・子宮・尿道などを支えている**骨盤底筋**が弱くなったり傷んだりすることによる「非神経因性」のものがあります。



診断

初診時に行われるのは問診です。どんな症状で困っているのかを具体的に伝えましょう。

- ！「急に我慢できないような尿意が起こる」
- ！「トイレが近い、夜中に何度もトイレに起きる」
- ！「我慢ができず尿が漏れてしまうことがある」など

問診以外には、膀胱の状態を調べるために腹部エコー検査（残尿量の測定）、尿検査などを行うこともあります。これらは比較的簡単な検査です。不安がらずに早めに泌尿器科を受診しましょう。

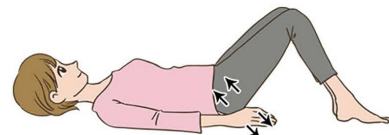
治療

まず飲み薬での治療を行うのが一般的です。また緩んでしまった骨盤底筋を鍛えて、臓器が下がるのを防ぎ、尿道や肛門を締める力やコントロールする力をつける**骨盤底筋体操**を習慣的に行うとより効果的です。骨盤底筋体操のかわりに干涉低周波により、膀胱排尿筋・骨盤底筋を刺激し収縮力を強化したり、膀胱や尿道の神経のはたらきを調整する治療もあります。この治療は安全で痛みや副作用もないため骨盤底筋体操を続けることが難しい人に向いています。

骨盤底筋体操



床に寝た状態で、腰を上突き出すように引き上げます。肛門に力を入れて引き締めるイメージで。背中からは床からはなれないよう意識します。



ゆっくりと息を吐きながら、力をぬいて腰を下ろします。肛門の力を抜くイメージで。

ふくめ煮の 豚肉と竹の子の

根曲がり竹は
歯ざわりが良く、香りも豊かなので
茹でたり焼いたりはもちろん
炒め物や汁物でもおいしくいただけます。

1人前 (1人前) 98kcal 塩分 0.6g)

【材 料 2人分】

- ・豚肉 40g
- ・酒 適量
- ・サラダ油 2g
- ・竹の子(根曲がり竹) 60g
- ・ごぼう 20g
- ・糸こんにゃく 30g
- ・長ネギ 7g
- ・醤油 7g
- ・砂糖 2g
- ・みりん 2g
- ・だし汁(鰹、昆布) 200cc

《作り方》

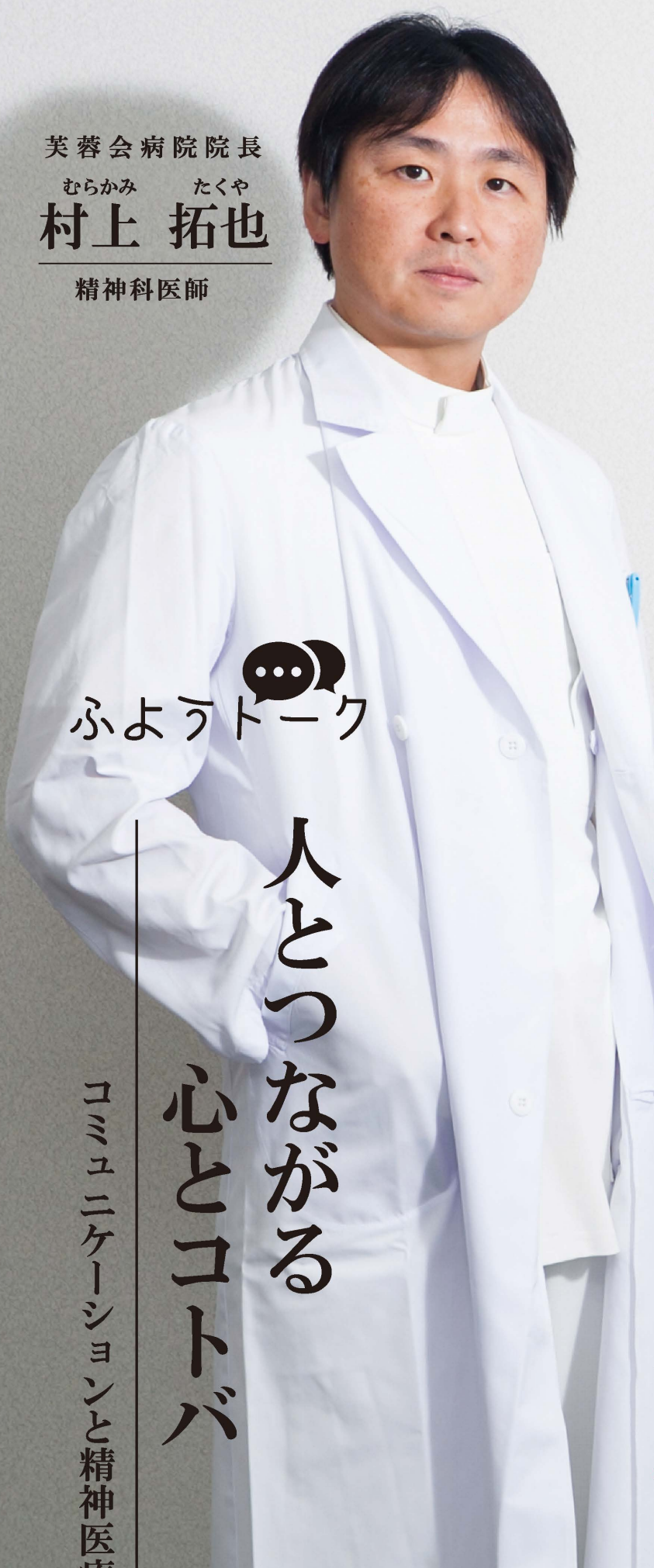
- ①豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②竹の子は先端を残すように少し長めに切り、胴は2センチくらいに切る。
- ③ごぼうはざさがき、糸こんにゃくは3センチほど、長ネギは少し斜め切りにする。
- ④鍋にサラダ油を敷き、熱せられたら豚肉を入れ酒を適量加える。
- ⑤肉に7割程度火が通ったらごぼう、糸こんにゃく、竹の子を入れて炒め、だし汁といっしょに少し煮る。
ごぼうが煮えたら、調味料を入れて4~5分程度煮る。
- ⑥最後に長ネギを入れて出来上がり。

芙蓉会病院院長

むらかみ たくや

村上 拓也

精神科医師



ふよトーク

人とつながる

心とコトバ

コミュニケーションと精神医療



院長が精神科医を目指すことになったきっかけや経緯をお聞かせください。



小学生の頃はちょうど世の中ゲームが流行りだした頃でしたが、私の場合段ボールでロボット（ガンダムなど）を作って遊ぶのが好きでした。その構造もどんどんこだわるようになって、針金を組み合わせて腕や足を動かせるようにしたり、飛行機に変形させたり、その飛行機のハッチを開けると人が乗っているようにしたり…と精巧になっていきました。そのせいか、手先の器用さには少し自信がありました。高校に入った頃でしょうか、この自分の得意なことを人のお役に立てられるとしたら何だろう、と考えました。結果、「整形外科医になりたい」という目標ができ、医学部での大学6年間は本気で整形外科医になるつもりでいました。しかし、6年生の夏ごろに精神医学に興味が出てきました。なぜかという、医学の中で唯一精神科の臨床では、「心理学」が必要だったのです。心理学とは勉強や経験を積み積むほど、人として、心が豊かになれるのではないか！という魅力を感じ始めたのです。そこからは、迷いなく精神医学を志そうと決めました。



30年6/17開催のいきいきフェスタでは、コミュニケーションをテーマに講話がありました。改めて、ポイントをお聞かせください。



コミュニケーションについて
あいさつ

気持ちの良いあいさつは、心の扉を開く鍵になります。その中でも大事なのは「ありがとう」です。ありがとうは、一日に100回言っても絶対に害にならない、心を伝える魔法のコトバです。日本人は「すみません」といいがちですが、落とし物を拾ってもらった時には「すみせん」ではなく、本当は「ありがとう」ですよね。ありがとうを、言い慣れると相手も自分も気持ちがいいものです。話の聞き方
よい話の聞き方で大切なのは“あいづち”を打つこと。しかし、心のこもっていないあいづちだと意味がありません。真剣に聞いていますよ、と相手の方に伝わるようなあいづちです。



会話をしている上空では、あれ？聞いているのかな？と不安に思ってしまうよね。



そうですね“よい話の聞き方”とは、心を込めて向き合い、真剣に耳を傾ける「心」に尽きるのでしょうか。



日々の診療で大切にされていることや、心がけていることなどお聞かせください。



私が治療場面で判断を要す際に、一つの判断基準があります。それは「この方が、自分の家族だったらどう思うだろう」です。この方が自分の母親だったら…自分の弟だったら…。すると方向性が自然に見えてくるのです。そのうえで、心がけていることは

- ①いま目の前にいる、患者様に、全力で向き合うこと
- ②患者様の「自己治癒力」を信じ続けること、です。

精神療法やカウンセリング技法には、「～療法」など名前の付いた技法が色々あります。それらの技法を駆使して懸命に治療することは、とても素敵なことです。でも、実際の診療場面(特に外来)では、お一人お一人に十分な診療時間をとれない現実があります。

あくまでも私の経験ですが、「～療法」の技法にとらわれるのではなく、こちら側の「心(真剣に向き合う心)」が相手に届いたときに、治療効果が上がると思っています。なぜか?その「心」が、患者様の中にある、治ろうとする「心」と共鳴して、「自己治癒力」が伸び、少しずつ快方へ向かっていくのです。中には、なかなか良くならないケースもあります。でも、その方の中にある「自己治癒力」を信じ続けるのです。信じ続けることで、遅くなくても必ず、快方へ向かう“芽”が伸びてくるのです。



実際に精神科を受診される方は、体調不良から、内科を受診した後に…といった方もいると思いますが、どんなケースがありましたか?



動悸と胸の苦しさに悩み、内科へ通院し動悸のお薬が処方されている女性がおられました。どんなに動悸の薬を服用してもよくなる。主治医より「自律神経の問題かもしれないね」と当院を紹介され、来院されました。お話を伺いましたところ、嫁姑問題で思い悩み、心の苦しみが胸のところにたまり、動悸や胸苦を引き起こしていることが分かりました。すると治療の仕方も見えてきます。

1)少しでもリラックスできるようなお薬の処方が必要でした。また、考え事をして眠りの質が悪くなかったので、ぐっすり眠れるための処方をしました。

2)同時に、心の中で何が起きているのかを説明し、ご理解いただきました。胸の苦しみの正体が何なのかかわからいうちは、不安なものです。でも、気づいたことで、不安と恐怖は薄まり、立ちむかっていくための「自己治癒力」が働くのです。

結果、自律神経症状は“軽く”はなりました。が、“ゼロ”にはなりません。あとは「自分の体調を受け入れて、うまく付き合っていく工夫をする」方向に考えを転換していかなければならないのです。現在、その患者様は、外来受診のたびに、笑いながら「せんせい!なんも、体調良くはないよ。でも、負けてないから!」とお話されています。あんなに具合が悪いと寝込んでいた方が、元気に生活されています。症状の“ゼロ”ばかりを目指すのではない。これも、精神科治療なのです。



最後になりますが、院長としての抱負をお願いいたします。



“満足”は期待通り、“感動”は期待以上。

心を込めた医療や接遇により、皆様に“感動”していただけるようになりたいのです。

そのためにも、職員一人一人がやりたいことにロマンを抱き、それを自己実現できるステージであらねばならない。そして、職員にも「ここで働くことの喜び」を感じていただけたら最高です。

具体的には

- ・職員がやりがいを持てる職場環境であること。
- ・患者様やご家族様に「感動」していただけるような病院であること。
- ・青森の方々の心の健康に貢献し、少しでも発病を未然に防げるようになりたい。

そうした意味で、日本でも有数の充実した地域と病院になりたいと、心から思っています。

地域の皆様のために、地道に歩み続けることが、芙蓉会病院の伝統と文化であります。

芙蓉会病院の職員一同、心ひとつに、今後も日々精進してまいります。

インタビューを終えて

村上院長が大事にしているもの。それは、日々の診療であり、患者様との心通い合うコミュニケーションでした。中でも印象的だったのは「目の前にいる方は患者様ではなく〇〇さん」として接するようしている。という言葉でした。

わたしたちが気が付かないまま、あるいはあえて目をそらしているその「心」にそっと手を差し伸べてくれるのが、精神医療なのかな、と感じました。





知ってて安心入院費の耳より情報



入院費ってどれくらいかかるの？

実は、1日平均 14,036 円程、かかるそうです（住友生命調べ）。

「入院したけど、お金が払えるか心配で…」 「負担を軽くしたいけど、どうしたら良いのか…」

げんどがくてきょうにんていしよう

そういう時こそ… **「限度額適用認定証」** が必要となります。

これは、保険診療の自己負担額が自己負担限度額を超える場合、医療機関などの窓口で提示すると、自己負担額が限度額までとなる制度です。年齢によって認定証の種類が異なるので、詳しく見ていきましょう。

【70 歳以上のかた】

区分	外来 (個人単位)	入院 (世帯単位)	食事代 (1食)
現役並み所得者Ⅲ	252,600 円+(総医療費-842,000 円)×1% 多数該当の場合 140,100 円		460 円
現役並み所得者Ⅱ	167,400 円+(総医療費-558,000 円)×1% 多数該当の場合 93,000 円		
現役並み所得者Ⅰ	80,100 円+(総医療費-267,000 円)×1% 多数該当の場合 44,400 円		
一般	18,000 円 (※年間 144,000 円上限)	57,600 円 多数該当の場合 44,400 円	210 円
低所得者Ⅱ	8,000 円	24,600 円	
低所得者Ⅰ	8,000 円	15,000 円	100 円

- 現役並み所得者Ⅲ 高齢受給者証に記載された一部負担金の割合が3割のかたで課税所得 690 万円以上の方
- 現役並み所得者Ⅱ 高齢受給者証に記載された一部負担金の割合が3割のかたで課税所得 380 万円以上の方
- 現役並み所得者Ⅰ 高齢受給者証に記載された一部負担金の割合が3割のかたで課税所得 145 万円以上の方
- 一般 市民税が課税されている世帯のかた
- 低所得者Ⅱ 低所得者Ⅰではない市民税非課税世帯のかた
- 低所得者Ⅰ 市民税非課税世帯のかたで、世帯主および国保加入者全員の所得が全て 0 円のかた
(公的年金の場合は収入が年額 80 万円以下)

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
交付年月日 平成●●年●●月●●日	
被保険者番号	12345678
住所	青森市新町2丁目4番1号(青森県共同ビル)
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和●●年●●月●●日
発効期日	平成●●年●●月●●日
有効期限	平成●●年●●月●●日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院該当年月日	平成●●年●●月●●日 保険者印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3:9:0:2:2:0:1:7 青森県後期高齢者医療広域連合

【70 歳未満のかた】

区分	所得要件	自己負担限度額	食事代 (1食)
上位所得 (ア)	901 万円を超える	252,600 円+(総医療費-842,000 円)×1%	460 円
上位所得 (イ)	600 万円超～ 901 万円以下	167,400 円+(総医療費-558,000 円)×1%	
一般 (ウ)	210 万円超～ 600 万円以下	80,100 円+(総医療費-267,000 円)×1%	
一般 (エ)	210 万円以下	57,600 円	210 円
低所得 (オ)	市民税非課税	35,400 円	

■所得要件とは・・・国保加入者の基礎控除後の総所得金額等を合計した額

健康保険限度額適用認定証	
平成 年 月 日交付	
記号	番号
氏名	男女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
適用対象者氏名	男女
生年月日	昭和・平成 年 月 日
住所	
発効年月日	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日
適用区分	
所在地	
保険者番号及び印	



病衣代や個室料金、テレビの利用料金などは適応になりません。また、この限度額適用認定証を発行してもらうには **患者様・ご家族が自ら申請する必要があります**。相談したい時は市役所または病院の受付窓口や相談員に声を掛けてください。
※協会けんぽにも同様の制度があります。詳しくは「全国健康保険協会 都道府県支部」へお尋ねください。

医療法人芙蓉会からのお知らせ

求人
イベント
検診
レポート

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病は長く付き合っていかななくてはならない病気です。
仲間と共に学び支えあう機会として糖尿病教室を開催しています。



10/12	■ 糖尿病と診断されるまで	臨床検査技師
	■ 日本糖尿病協会と当院の患者友の会	看護師
11/9	■ 世界糖尿病デーに向けて ～糖尿病の仲間たち～	糖尿病専門医
	■ お薬の話 ～注射～	薬剤師
12/14	■ おやつづくりのコツ	管理栄養士
	■ 年末年始の過ごし方	糖尿病療養指導士

毎月第二金曜日 10:00～10:30 2階会議室で行っています。
お問合せ：村上病院 糖尿病内科外来 ☎ 017-729-8888

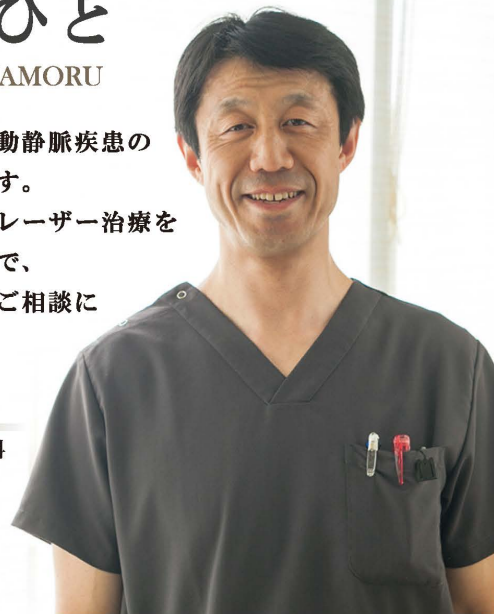
芙蓉のひと

MUNAKATA MAMORU

村上病院では下肢動脈疾患の診療を行っています。
また下肢静脈瘤のレーザー治療を導入していますので、
お悩みの方は是非ご相談にお越しください。

村上病院
血管外科/循環器内科
医師

むなかた まもる
棟方 護



今年も大盛況

いきいきフェスタ印象記

平成30年6月17日（日）青森県民福祉プラザにおいて開催された
「第9回芙蓉会グループいきいきフェスタ」は540名様のご来場があり大盛況に終わりました。



大好評!新規企画「あおもり食命人」
「だし活」をテーマに試食コーナーを
設置し食生活改善の情報発信



芸能イベント
田中耕一さん・野津こうへいさん
瀬川さとしさん 御三方の
方言トークと楽しい歌が会場を和やかに



質問殺到!健康講話
芙蓉会病院 精神科 村上拓也院長
「はなしのききかた」
～日々の診療で私が大切にしていること～
村上病院 循環器内科 村上和男医師
「生活習慣病と合併症」

～来年は節目の10回～

これまで以上に皆様のお役に立ち、楽しんでいただけるような
イベント企画を考えておりますのでご期待ください。



医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

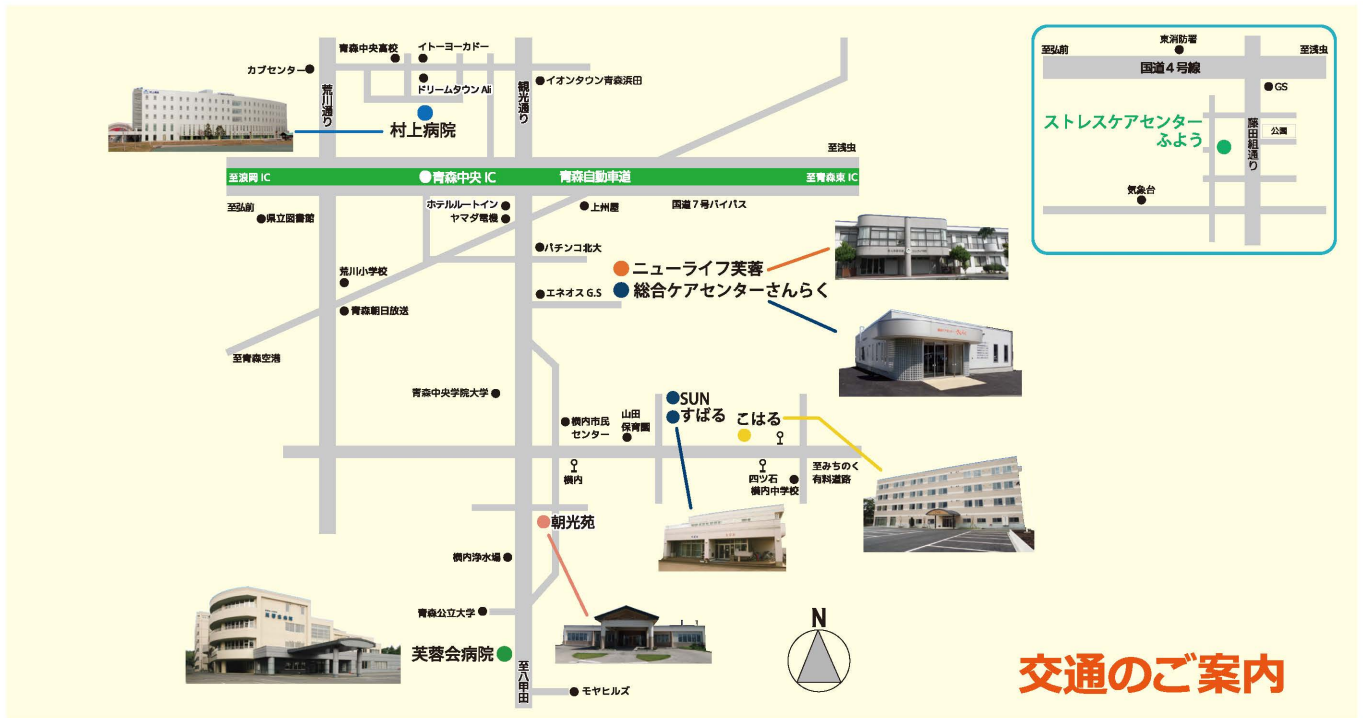
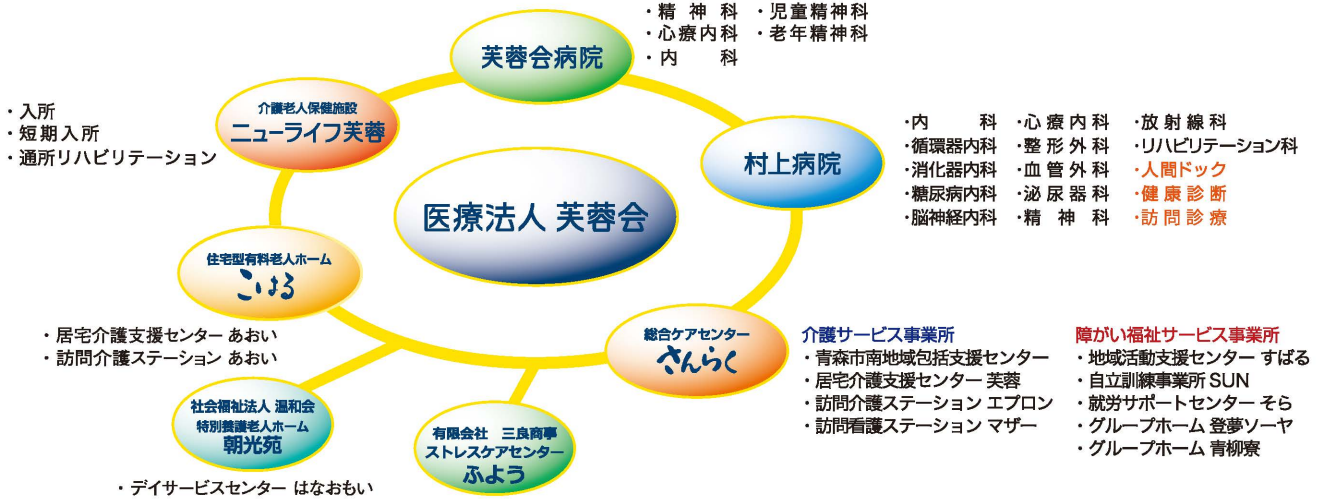


芙蓉会

検索

芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



交通のご案内

■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷山字山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■ 村上病院	青森市浜田 3 丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■ 住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■ 総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
【グループ施設】			
■ 特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ ストレスケアセンター ふよう	青森市花園 1 丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533