

# 京ヶ峰の四季

第55号

2016年 夏号



今年もうれしいプール開き(院内保育所)

## 医療費抑制の現状

季夏の候、皆様方におかれましては如何お過ごしでしょうか。

ご存じのように、今年の4月に2年ごとの薬価改正が実施されて薬価が下がり数ヶ月が経ちました。

平成28年度診療報酬改定には、投与薬剤数の減少、後発医薬品の使用促進、残薬解消などの薬剤使用に着目した改定内容が多く見られます。中央社会保険医療協議会の改定議論において、処方される薬剤の種類が多いほど残薬になり易いというデータが示されたこともあり、種類数や投薬量による報酬点数の減額や、処方薬剤数を減らした場合の報酬点数項目が新設されています。

特に向精神薬に関しては、諸外国と比較して処方される薬剤の種類が今なお多いとの指摘から、前回の改定で導入された「向精神薬多剤投与」のルールがさらに厳しくなりました。

また、ジェネリック医薬品(後発品)の使用に関しても、政府は価格をより安価にする方針を示して使用を促進させ、目標の普及率80%の達成を目指しています。しかしながら、医師、薬剤師さらには患者さまにもジェネリック医薬品に対する不信感が存在し、課題が少なくないのが現実ではないでしょうか。自らの経験でも先発医薬品とジェネリック医薬品では薬効は異なり、高血圧の薬を服用した時には、先発薬と比較すると効き目は遅く効果も十分とは言えないことがありました。同様に疑問視される患者さまも少なからずおられ、ジェネリック医薬品に替えたくない并希望されることも多いと聞き及びます。

また、ジェネリック医薬品は流通も悪く、知らないうちに経過措置となり薬価収載から外れていたケースもあり、せっかく変更した意味がないどころか、患者さまに迷惑をかけてしまったこともあったと聞き及びます。そのようなことが重なれば、病院や薬局への不信感につながりかねません。

さらに言えば、精神科領域の薬剤の効果は降圧剤などの薬剤とは異なり、数値で効果を確認できるものではありません。投与後の患者さまからの反応を確認するしかないのです。同一成分、同一容量なのに効果にバラつきがあっては困るのです。

これらの問題を払拭するためにも、先発医薬品の薬価をジェネリック医薬品と同一とするのが肝要ではないでしょうか。

そうなれば医療費の抑制にもなり、病院・薬局はもちろん、何より患者さまにとってより良い医療環境となるのではないのでしょうか。

京ヶ峰岡田病院  
薬検部長

鈴木 慈郎

基本理念

一人ひとりの患者さまの幸せのために  
～ For the Patients ～





# 旅 日常から離れる

医師 首藤 まり子

こんにちは。平成28年4月に入职しました首藤まり子です。今回は、私の趣味である「旅」について書こうと思います。

私は沖縄本島の出身で、18歳まではそこで育ちました。大学入学を契機に茨城県で単身生活を開始し、以降は国内を転々としています。愛知県もこの4月に越してきたばかりで、初めて住む土地です。日本は島国で、国外に出る手段はほぼ飛行機に限られますが、中でも更に離島の沖縄で育ったことで、「外に出てみたい」「海の向こうには何があるのかなあ」という思いが募り、「旅行」という形でその欲求を満たすようになったのかなあ、とぼんやり考えたりします。



初めて海外旅行をしたのは大学1年の夏休みで、友人と二人でタイに行きました。

人、食べ物、建築、言語・・・本当に全てが新鮮で、毎日新しいことの連続で、終始興奮していたことを覚えています。「タイのどこが良かった」というよりは、新しいこと・ものを経験すること自体が私には快感でした。以降は、旅費のためにアルバイトをして、貯まれば旅に出る、ということを繰り返してきました。今は仕事もあり、長期での旅行が難しくなり、1泊や2泊の国内でのショートトリップも増えましたが、時間が取れば遠出をしています。



その中で、私にとって旅が持つ意味合いも少しずつ変わってきたような気がします。

先ほど述べたように、当初はただ未知のものに触れ、好奇心を掻き立てられ、刺激を受けることがひたすら楽しみでした。日常を離れ、非日常体験でストレス発散にもなります。もちろん今でもそういう要素は大きいですが、最近は日常を離れることでかえって、普段の日常を客観視するツールとしても旅は有効だな、と感ずるようになりました。

同じ家で同じ人と過ごし、同じルートで出勤し、同じ職場で仕事をする。

その繰り返しだと、私はどうしてもその限られた世界に視野が狭まりがちです。患者さんと接するのは、私の場合は入院では病棟内、外来では診察室で1対1の閉鎖空間です。私が見ている患者さんの姿は、1日24時間を通してほんの僅かな時間しかなくて、病院を一步出た外、社会で過ごしている時間のほうが遥かに長いのですが、病院での様子だけでその人の評価・判断をしてしまいがちです。それを補足し多面的に患者さんを捉えるために、訪問看護や各種ツールを利用していますが、旅に出ることでその狭まった視野がリセットされるような気がします。



旅に出ることで、病院や家や生活圏を離れると、遠くからぼんやりと俯瞰するようなイメージで客観視することができます。そうすると、日常いかに自分の見ていた世界が小さく、狭かったかを再認識することができます。この広い世界の中で、患者さんを含め、知り合える人はごく僅か、更にその人達と接する時間は、お互いの一生を通してほんの一瞬です。その一瞬が、どんな方法でも良いのですが、お互いにとって価値ある前向きな時間であれば幸せだなあ、と思うのです。そういうことを考えながら旅から帰ってくると、穏やかで少し違った視点で患者さんと向き合えるような気がします。



## 精神科訪問看護のご案内

当院では、退院後や通院中の患者さんが、安心して生活ができるようにサポートするために、訪問看護を行っております。看護師、精神保健福祉士、作業療法士がご自宅などにお伺いし、さまざまな相談に応じます。

### こんな方におすすめです

- 自宅での生活に不安があるので、相談に乗って欲しい
- 困ったことを一緒に考えてくれる人が欲しい
- 家族にも、一緒に相談できる人が欲しい など



### 現在のご利用状況

【ご利用者数】 278名(平成28年6月現在)

【ご利用者の居住エリア】

岡崎市、幸田町、安城市、豊川市、蒲郡市、西尾市など  
(※上記以外の近隣の市町村にもお伺いしております。ご相談ください。)

### ご利用方法

まず、主治医、看護師、精神保健福祉士にご相談ください。主治医が訪問看護の実施が必要かどうかの判断をします。

■ ご相談受付時間 月～土(祝日除く) 8:30～17:00

■ 電話 0564-62-1421(代表)



### 栄養士から季節のおすすめ



急に暑くなりましたね。いよいよ夏の到来です。今夏の気温は平年より高いと予想されていますがどうなるでしょうか。

暑くなると気を付けたいのは脱水症状や熱中症です。私は小学4年生の頃、海水浴で夢中になって遊んでいたら脱水症状になったことがあります…。体は熱いのに汗が出ず、肌は赤くほてり乾いた感じがしました。海水浴中に母親から飲みものを勧められたのですが、断って遊び続けたのが原因だったようです( ^\_^;) 今回はそんな経験をふまえて、水分補給についてお話しします。

人間の水分量は、年齢にもよりますが約60～70%ほど。その1%を失うと「のどが渴いた」と感じ、5%を失うと脱水症状や熱中症を引き起こすと言われています。

人間は排せつ(尿・便)と汗や呼吸などで水分を排出しており、その量は1日に約2～2.5リットルになります。一方、食べ物や体内の代謝で得られる水分(代謝水)は約1リットルですから、飲みもので1～1.5リットルは補給しないと足りなくなってしまいます。

では、水分補給にはどんなものが適しているのでしょうか?飲みものなら何でも良いわけではありません。例えば、ジュースは糖分が多くとり過ぎるとカロリーオーバーになり肥満の心配も。コーヒーやアルコールは適さず、その利尿作用や体内で分解されるときに水を必要とするため、逆に水分を排出してしまいます。



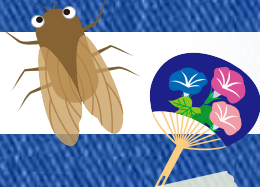
適したものはやはり水がお茶。お茶はノンカフェインのものがおすすめです。スポーツ中や、体をよく動かして汗をかいた時にはスポーツドリンクが良いでしょう。近頃は少し高価な経口補水液も市販されていますが、ナトリウムとカリウムを多く含むため注意書きをよく読み使用には十分気を付けましょう。一般的なスポーツドリンクを水で2倍に薄めると、体内の濃度に近くなり速やかに吸収されるそうです。水分補給のタイミングとしては、朝起きた時・スポーツする時・入浴前後・寝る前・のどが渴いたと感じる前にコップ1杯ずつ、1日6～8回に分けると体に負担をかけずに摂取できます。上手に補給して暑い夏を健康に過ごしたいですね。



栄養部 吉田



# 行事報告



5月  
20日(金)

## 希望会 ソフトボール大会

日進市にある愛知県口論義運動公園にて開催されました。曇りで動きやすい天候の下、選手は健闘しましたが、1戦目の刈谷病院との試合に、残念ながら2対6で敗れました。初回でリードされたにもかかわらず、選手たちは動揺することもなく、練習の成果を十分発揮していました。



6月  
2日(木)

## 平成28年度 院内パターゴルフ大会

葵病棟前のプレイヤーードで開催しました。31チームが参加し、見学者を含めて300人近くが晴天の爽やかな風を受け、芝生のコースで過ごしました。上手な人は18ホールを50打以下で周り、19人もホールインワンを出しました。とても楽しい1日を過ごしました。



5月  
27日(金)

## デイケア バーベキュー

前日からの雨で天気心配されましたが夜中には上がり、心地よい風が吹く中で行えました。各グループで焼き方、焼き順などに差がありましたが、お腹も心も十分満たすことができました。



6月  
17日(金)

## 希望会 卓球大会

名古屋市の中村スポーツセンターで開催されました。当院からは団体戦2チーム・個人戦3名の9名が出場し、団体戦では28チーム中ベスト8まで進むことができました。



6月  
29日(水)  
↓  
7月  
3日(日)

## 第11回 京ヶ峰倶楽部展

岡崎市美術館にて開催。第11回ということで、「1」が二つ並んでいることから、テーマは「ならぶ」。会場には大小175点の力作が並び、今年も589名もの多くのみなさまにご来場をいただきました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。



5月  
24日(火)  
↓  
5月  
26日(木)  
6月  
14日(火)  
↓  
6月  
16日(木)

## 地元中学校 職場体験

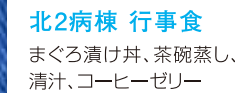
地元中学校の授業の一環として、2校より5名の中学生が当院にて職場体験をされました。



5月  
18日(水)

## 北1病棟 行事食

ネギト口丼、清汁、茶碗蒸し、コールスローサラダ、杏仁豆腐、ピーチジュース



5月  
24日(火)

## 北2病棟 行事食

まぐろ漬け丼、茶碗蒸し、清汁、コーヒーゼリー



## おすすめコーナー

## 【今号のおすすめ】寸又峡温泉 夢の吊橋

今回ご紹介したいのが、静岡県寸又峡温泉にある「夢の吊橋」という吊橋です。こちらの吊橋は、「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊橋」でTOP10入りを果たしております。橋の長さは90m高さ8mあり、心細い造りがスリル満点です。また、ターコイズブルーの湖面がとてもきれいです。近くにはハンモックカフェがあり、ゆらゆら揺られながらゆっくりくつろげるのも魅力の一つです。少し遠いのですが、寸又峡に行くまでにもさまざまな橋や魅力的なスポットがあるのでおすすめします。



人事部 山口

※次号は、看護部の石崎さんが担当します。よろしくお願いします。

編集  
後記

毎号「京ヶ峰の四季」をお読みいただき、ありがとうございます。暑い日が続きますが、夏バテになっていませんか。水分補給を心がけ、睡眠を十分にとり、猛暑を乗り切りましょう。

広報委員 高山

