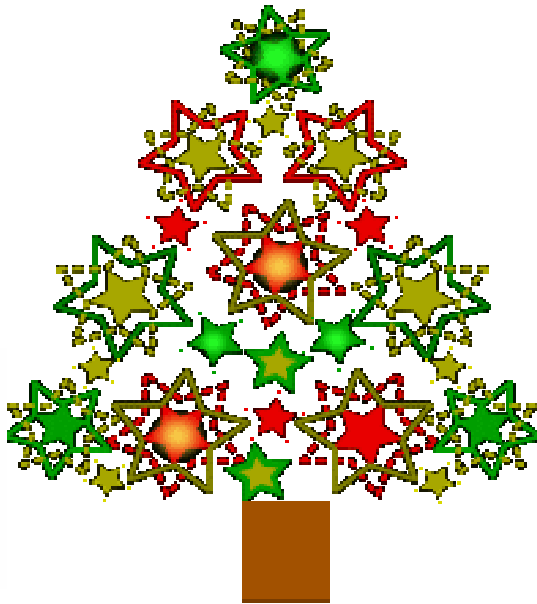




広報ちゅうざん

12月号

2007年12月1日発行



12月号 目次

巻頭の挨拶

「高脂血症から脂質異常症へ」(2頁)

3法人合同学会(3項)

Nutrition Support～白菜～(4頁)

新しい高齢者医療制度について(5頁)

平成19年11月の入退院状況(6頁)

『高脂血症』から 『脂質異常症』へ

ちゅうざん病院 院長 溝口照章

最新の「動脈硬化性疾患診療ガイドライン 2007年版」では、総コレステロール値を診断基準から除外し、病名としての『高脂血症、高コレステロール血症』⇒『脂質異常症』に変更されました。

ひとことでは、これまで広く言われてきた「総コレステロールが高いと体に悪い」は間違いであり、「悪玉コレステロール=LDL コレステロール値が高いと体に悪い」となります。また何でも「高い=悪い」という考え方も誤りであり「善玉コレステロール=HDL コレステロール値は低いと体に悪い」というこのも明らかになったのです。血液中の脂質の異常は、血液の品質が劣化し、いわゆる“どろどろ血”となり、さらには余分な脂分が血管内に沈着し、血管の炎症をおこし、血液の通り道が狭くなります。しかしこの経過においては症状はあらわれずに、ある日、突然、心筋梗塞や脳梗塞といった血管系の病気を発症するのです。

具体的に治療は簡単です。生活習慣の改善、つまり食事を見直し、適度の運動を習慣づけることです。

病院にいくと、仕事に影響することを言われるから行かない。こんなことくらい分かってるさ、などと言われる方も多く見受けられます。でも、ここで良く考え直していただきたいと思います。脂質に異常があっても日常生活に支障はないでしょうが、体にとっては毎日、黄色のない信号機の交差点を毎日渡っているようなものではないでしょうか？

食事・運動・薬剤などは、皆様が選択する「生活の工夫」であり「生活の進歩」です。いろんな事を知り、上手に選んでいけば、それはそれで良いと思います。ただ、大きな病気を起こし、それまで当たり前であったご自分を失ってから、「知らなかった」、「実行すればよかった」と後悔される悲劇が少しでも減ることを、私は心から願っています。

《脂質異常症の診断基準：早朝空腹時採血で判断する》

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| ① 高 LDL コレステロール血症 | LDL コレステロール値 ≥ 140 mg/dl |
| ② 低 HDL コレステロール血症 | HDL コレステロール値 ≤ 40 mg/dl |
| ③ 高トリグリセリド（中性脂肪: TG）血症 | TG（中性脂肪）値 ≥ 150 mg/dl |

3 法人合同学会

運営委員会 毛利博隆

近年の医療制度の急激な変化は、医療界各施設に対してだけではなく、利用者の皆様方にも多大な影響を与えていると感じています。この急激な変化の中、今までより質の高い医療をどう利用者の方々に提供していくのかを考える目的に末永会長から企画が提案され、当院と、当院姉妹施設である医療法人緑水会 宜野湾記念病院、医療法人聖十字会 聖ヶ塔病院、西日本病院、西日本リハビリテーション学院の3法人5施設の合同で、1年に1回の研究会を行っています。

この合同研究会は、平成14年度より始まり、各施設持ち回りで開催しており、今年は当院の主催で第6回を向えました。

今年は「チーム医療における各職種のidentity」をテーマに、各施設・各職種の問題を解決するためのワークショップ形式での検討会を行い、研鑽のための各施設から募集した演題の研究発表会も行いました。

今後も、この合同研究会を継続していき、各施設で切磋琢磨していくことで、利用者の皆様により良い医療を提供できるよう努力していきたいと考えています。

12月 白菜



旬の白菜は見異聞が多くて、軟らかく、甘みも強いから、生でサラダにしてもOK。食べ応えがあるわりに葉1枚(100g)が13kcalしかなく、これはじゃがいも1/8個とほぼ同じエネルギーです。生で食べれば、一日の所要量の約1/6のビタミンCがとれるほど豊富。

また、加熱すると大幅にかさが減って、食物繊維が無理なくとれます。

これから出番が多くなる鍋には欠かせない野菜です。

鍋は、野菜・きのこ・こんにゃくなど低エネルギーの食材が無理なくとれ、ダイエットにはおススメのメニューです。

クッキングコラム

コーヒー豆に新豆ってあるの？

生産地によって収穫の時期がことなりますが、ブラジルだと5月から新豆の収穫が始まって7月がピークに。一ヶ月ほどねかせて味を落ち着かせてから出荷し、日本到着は10月頃に。コロンビア種は主な収穫期は10月で、12～1月に日本に到着。新豆は水分量が少し多めで火が通りにくく、深く焙煎しがちで苦くなりやすいのが特徴。新豆の風味が出るのは深い焙煎が適した豆なので、コロンビア中米産のものがおいしく味わえる。

新しい高齢者医療制度について

現在の老人保健制度・退職者医療制度が見直されて、平成 20 年 4 月から新しい高齢者医療制度が始まります。おおまかな仕組みは以下の通りです。

主な仕組み

高齢者医療制度は、次の 2 つの制度から成り立ちます。

* 前期高齢者制度: 65 歳から 74 歳までの人。

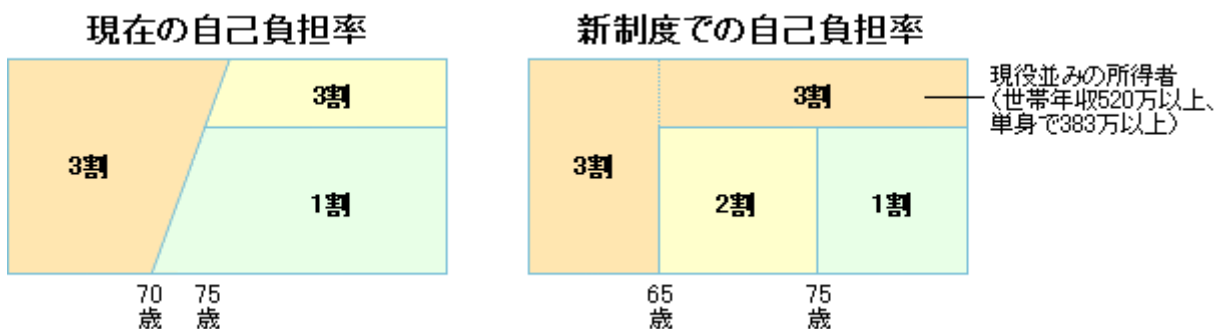
前期高齢者制度はこれまでの退職者医療制度や任意継続被保険者制度に代わる新しい制度で、これに伴い退職者医療制度や任意継続被保険者制度は廃止となる予定です。ただし、経過措置として平成 26 年度までの 65 歳未満の退職者は、退職者医療制度を適用できます。

* 後期高齢者医療制度: 75 歳以上の人。(寝たきりなど一定の障害状態になる場合は 65 歳以上)

後期高齢者医療制度は、これまでの老人保健に代わる制度です。都道府県の区域ごとに全市町村が加入する広域連合が設立され、保険料決定、賦課決定、医療費の支給などの事務を行います。

医療費の自己負担分について

医療費の自己負担率は以下のように変更となる予定です。



後期高齢者制度の自己負担する割合や上限

後期高齢者制度の自己負担する割合や上限は下記ようになります。

	医療費の自己負担	外来(個人ごと)	入院および世帯単位
一定所得者	3 割	44.400 円	80.100 円 + 1% (44.400 円)
一般	1 割	12.000 円	44.400 円
低所得Ⅱ		8.000 円	15.000 円
低所得Ⅰ			

沖縄県についても、後期高齢者医療広域連合が設立されています。

広域連合: 被保険者証の交付、保険料の決定、医療の給付

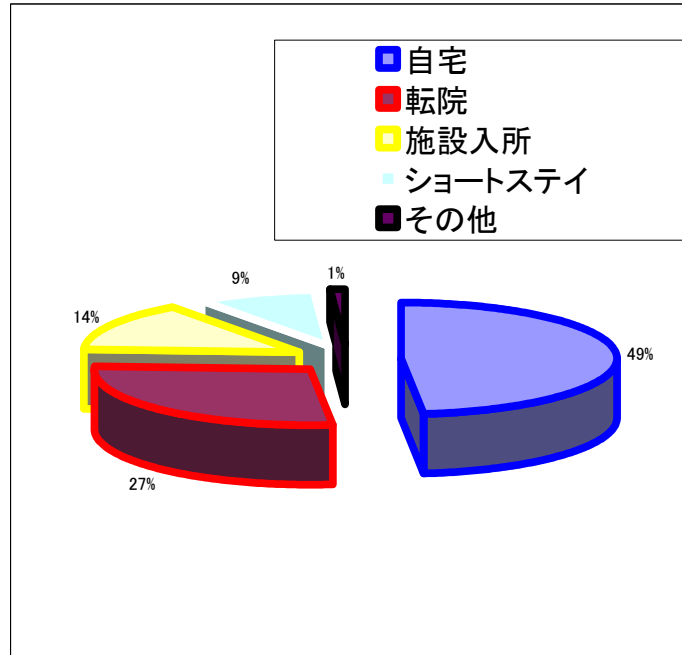
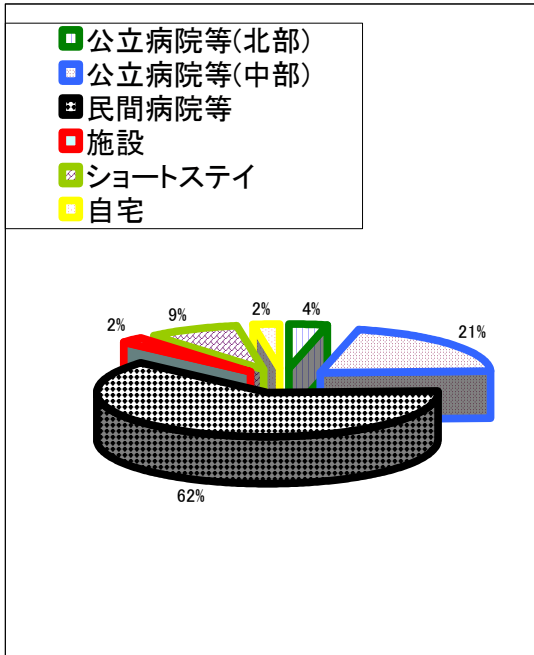
市区町村: 各種届出の受付や被保険者証の引渡し等の窓口業務、保険料の徴収

* 2007 年 4 月現在の内容です。規定変更などにより内容が変更となる場合があります。

【平成19年11月入退院状況】

【入院患者数：82名】

【退院者数：91名】



ちゅうざん病院

〒904-2151 : 沖縄市松本6丁目2番地1号

電話 982-1346 FAX 982-1347

「広報ちゅうざん」編集：濱盛 杏菜