

2002年9月1日

# 五省会ニュース

NO.131

特定医療法人財団五省会  
 日本医療機能評価機構認定  
 西能病院  
 介護老人保健施設  
 みどり苑  
 内科・消化器科  
 西能クリニック  
 発行人 西能 純



## 障害者が選べる福祉サービスに

先日、ジャズライブの店で素晴らしい演奏を堪能しました。ふと見るとミュージシャンの一人は車椅子の方でした。ノンステップバスで、車椅子の方が乗り降りされる姿を目にすることもあります。道路や交通機関、建物などのバリアフリー化が少しずつ進み、ショッピングセンターや劇場、会館などで車椅子の方を見かけることが増えてきました。たとえどのような障害を持っていたとしても、自立と社会参加が可能である社会環境整備が必要です。

二〇〇三年から、障害者福祉制度が大きく変わります。これまでは、利用者が行政に福祉サービスを申請すると、量や内容や提供する事業者等を行政が決める「措置制度」でした。来年からは、利用者が指定事業者や施設を選んで申し込みをし、行政にサービスの支援支給を申請する「利用契約型」になります。利用者にとっては、期待と同時に、選びたいサービスが揃っていないのか、希望するサービスの支援費が支給されるのか、不安もあるとのこと。

今回の社会福祉法改正で、障害者福祉サービスは基本的に市町村の仕事になります。社会参加に欠くことができない「外出支援のサービス」を、ぜひ盛り込んでほしいものです。

(まいけ編集室 志麻愛子)

## もくじ

健康セミナー	2
健康食品は身体に良いか?	
五省会ファイル	3
みどり苑痴呆専門棟	
トビックス	4
西能病院ホームページ	
みどり苑通信	5
サマーボランティア	
ほれほれ	
医療相談	6
ヘルシーメニュー	
冷しゃぶの梅ポン酢かけ	
安全なすまいづくり	7
朝礼のスピーチから	
お知らせ	8
ホットコーナー	
診療案内	

## 健康セミナー2

内科 石原 元 医師

### 健康食品は身体に良いか？

1. 効かないはずの健康食品がなぜ効くか？
2. 病院の薬と健康食品の違い
3. 「効かない」から「害がある」へ
4. 民間療法
5. まとめ

健康食品に振り回される人を多く見かけます。効果がなければならぬまでも、健康に害を及ぼす健康食品も出てきています。これらに警鐘を鳴らすべく、当院健康教室にて健康食品全般についてお話ししました。その後、中国製ダイエット食品による健康被害が報道されました。あらためて健康食品について考えてみます。

#### 1 効かないはずの健康食品がなぜ効くか？

効かないはずの健康食品でも効いたように感じます。これは偽薬効果によります。あるリウマチ患者様が痛みを和らげようと健康食品に頼ったとします。リウマチの痛みは二十四時間続いているわけではありませぬ。痛い時と痛くない時が交互にきます。健康食品を試している患者様は痛くない時こそ健康食品のおかげだと考えます。小麦粉の良い健康食品だと偽って飲んでみても全く同じように効きます。これを偽薬効果といえます。次第に効かなくなりませんが、高価であればあるほど、それを認めたくはありません。同じ病で苦しむ人に勧めたいならなおさらです。これで健康食品の輪が広がっていきます。

#### 2 病院の薬と健康食品の違い

我々医師が処方する薬は、その効果・安全性を厚生労働省が長期にまた厳格に検討し、医薬品として適切と判断されたものです。一方健康食品は偽薬効果と思われる体験談や偽薬効果が出た人しか答えがないアンケートを中心に証明して

剤を入れ、ビタミン、ミネラル、微量元素から植物繊維までを入れ、その他もろもろの重要物質を加えていくと、最後に食品となります。つまり、バランスの取れた食事をとればそれで事足りるということです。どうしても食事が偏る時のみ、摂りすぎることなく健康食品を利用して下さい。



健康食品よりバランスのとれた食事が大切

4 民間療法  
私の専門とする糖尿病には昔から多くの民間療法（健康食品）があります。しかし、私の知っている限り糖尿病に効果のある健康食品はありません。逆に糖尿病を悪化させ、さらに合併症を進行させるものもあります。極端な例を出しましたが、少なくとも医薬品はその安全性、つまり副作用がはつきりしていますので、今回報道された事件を考え合わせても、「医薬品には抵抗があるの」で民間療法・健康食品に「すが」は間違いだということがわかっていただけたと思います。

#### 5 まとめ

いろいろな健康食品、ドリンク

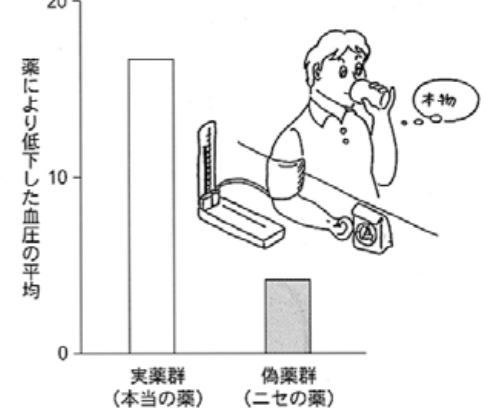
#### 14歳の挑戦 患者様の笑顔がうれしい



自分の血液型を検査

中学生が、1週間、地域で職場体験やボランティア活動をし、自分の生き方を考える14歳の挑戦が西能病院で行われました。西部中学2年生の男女6人が看護や介護などを体験すると同時に、血液検査や体力測定など自分の健康管理についても学びました。

偽薬を飲ませての効果確認試験



います。実際に健康食品を摂取して検討している良心的なものもありますが、偽薬効果を表しているだけかもしれません。

一方、医薬品は偽薬効果以上の効果があることを証明します。医薬品は二重目かくし法を用い、「効果あり」と判断されたものです。つまり、本当の薬およびそれと形・色・味を同じにした偽薬を用意し、それらを二つの群に分けて飲んでもらい、偽薬による血圧低下より本当の薬を飲んだ人たちの方が、より血圧が下がったことを証明しているのです。

#### 3 「効かない」から「害がある」へ

世間では良いと思われているものが、二重目かくし法では害があ

ると証明されたものもあります。ある集団がどのような食事をしていたら、どんな病気になったか、ならなかったかを調べる疫学調査で、ベータ・カロチンを多く摂取している人では、癌が少なく、心臓病も少ないことがわかりました。そこで、ベータ・カロチンについて二重目かくし法を行い検討したところ、ベータ・カロチン摂取群は偽薬群に比較して、死亡率、癌発生率とも増加してしまいました。これをどう解釈したらいいでしょうか？

疫学調査でベータ・カロチンを多く摂取している人たちは野菜を多く摂っている人たちで、ビタミン・ミネラルなども同時に摂っています。二重目かくし法ではベータ・カロチンのみを多く摂取し、「過ぎたるは及ばざるがごとし」になってしまったと思われる。



「医薬品はデータからみても、安全性が高いです」と、石原先生

### 五省会ファイル2

#### みどり苑痴呆専門棟



富山春秋ヶ島にある介護老人保健施設「みどり苑」には、県内初の痴呆専門棟四十床があり、痴呆対応のケアを行っています。

#### ゆっくり、お付き合い

痴呆というのは、もの忘れがひどくなり、昼夜の区別がつかなくなったり、排泄が自覚できなくなるといった症状です。お年寄りにとっては、できて当たり前だったことができなくなり、しかも知らない場所や不安いっばいになっておられるわけですから、その気持ちを考えてからお世話をしています。

#### 個性と自尊心を大切に

孫ほどの年齢の職員も多いのですが、もともとお年寄りが好きというか、だんだん好きになったというか、仕事なのに介護を楽しませてもらっています。それは、折々に、歩んでこられた人生を垣間見

たり、環境に慣れて安心される過程を目的にしています。自然に一人ひとりの個性と自尊心を大切にしたいと思ひ、ゆったりと接することができるようになります。

#### 生活の充実を

入所の方々の楽しみはご家族の面会と外出です。より充実した生活をおくっていただくために、近くの空港まで散歩して、レストランで食事をするなど、外出の機会を増やしたいと計画中です。

主任 棚橋真由美



この日の日勤者9名が勢揃い(担当職員は全員で18名)



▲ゲームを楽しみながら行うリハビリ

▶あいづちを打ちながら、話に聞き入る二人

介護福祉士を  
めざして  
七月二十二日から  
二十六日までの  
五日間、北陸ビジ  
ネス福祉専門学校  
介護福祉学科一年  
の片山美香さんと  
大上沙織さんがボ  
ランティアとして  
介護実習しまし



は障害に応じて、参加しやすいよ  
うに、工夫したい」と片山さん。  
「ボランティアに来る若い方は過  
保護にならず、入所者のペースで  
接しておられるので、私たちもい  
ろいろ気づかせられます」と、職  
員にとっても学習の機会となつて  
います。

入所者から学ぶ  
実習は食事介護、  
入浴手伝い、話し相  
手。レクリエーショ  
ンや行事では、自分  
たちのほうが遊んで  
もらっているという  
気がしたとか。「お  
年寄りががんばって  
いるのだからと、勇  
気をもらっています  
」と大上さん。  
「レクリエーション

この夏、みどり苑では、富山市  
社会福祉協議会を通じてサマー・  
ボランティアを受け入れ、二期四  
人の学生が活動しました。

た。二人はともに中学生の頃から  
福祉ボランティアに取り組み、専  
門学校も福祉コースに入り、介護  
福祉士をめざしています。

サマーボランティア

「介護はやりがいを感じる仕事です」

介護福祉学科の学生が介護実習

西能病院  
ホームページ  
活用術

<http://www.sainouhp.or.jp>



トップページ

西能病院では、昨年一月にホ  
ムページを開設しました。広く医  
療・健康情報をお届けするとともに、  
地域の医療機関として病院の  
情報公開を行います。また制作中  
の部分もありますが、その内容と  
活用方法を紹介いたします。

■アクセス方法  
URLアドレスを入力するか、  
「西能病院」と打ち込んで検索す  
ればアクセスできます。  
■トップページ  
目次、新着情報、病院のお知らせ  
などを掲載する表紙。

- Top Page
- 五省会概要
  - ① ごあいさつ
  - ② 理念・基本方針
  - ③ 五省会の歴史
- 病院概要
  - ④ 病院の特徴
  - ⑤ 病院施設概要
  - ⑥ 診療科案内  
部署紹介
  - ⑦ ドクター紹介
  - ⑧ アクセス
- 病院情報
  - ⑨ 日本医療機能評  
価機構認定
  - ⑩ 病院の機能改革
  - ⑪ 職員募集
  - ⑫ Q&A FAQ
- お問い合わせは  
患者様からの  
プレゼント

- ① 五省会概要  
理事長のあいさつ、病院の理念・  
歴史など。
- 病院概要  
病院を利用する際の情報が満載。  
② 病院の特徴、施設の案内など。  
③ 診療科案内／部署紹介。  
各診療科の診療内容や、健康  
事業部など事業内容、スタッフ  
の写真など。  
④ ドクター紹介  
整形外科、内科など診療科毎に、  
ドクターの写真と専門領域を紹介。  
⑤ アクセス  
病院への公共交通機関と通院  
バスのルート・時間を掲載。
- 病院情報  
⑥ 日本医療機能評価機構  
西能病院は、第三者機関が病  
院の質を認定する「日本医療機  
能評価機構」の認定病院。認定  
のポイントには病院を選ぶめやすに。  
⑦ 病院の機能改革  
患者様に説明をし、納得でき  
る医療を受けていただく病院機  
能の向上についての説明。  
⑧ Q&A  
患者様が、日頃疑問に思つて  
いらつしやる医療についての回答  
病気、入院の準備、介護保険な  
どについてもわかりやすく説明。
- ⑨ お問い合わせ  
意見、苦情、提案、問い合わせ  
せ等のメールのあて先は、副院  
長増田明です。  
●「就職のために健康診断を受けた  
いが…」「退院後1カ月、生活面の  
注意事項やリハビリへのアドバイス  
がほしい」「子どものアキレス腱周  
辺の痛みについてスポーツ整形を受  
診したいが、診察時間は？」などの  
問い合わせがあります。  
⑩ 入院患者様へのメール  
「ご友人などからのお見舞いメ  
ールを患者様に届けます。ここ  
をクリックして、発信してくだ  
さい。  
●「今日の手術どうでしたか？」し  
ばらくの間、入院生活が続くと思いま  
すが、ゆつくり休んで早く直して  
ください」など、お見舞いのメ  
ールを患者様にお届けしています。



更新履歴をクリックし、さらに「2002.5.30  
三遊亭良楽さんとのツーショット」をクリッ  
クするとこの写真が出てきます

ぼれぼれ  
〜ゆつくり・おだやかに〜

布村晴香さん(15歳)



富山中部高校 文芸部誌

自転車通学が  
待ち遠しい

夏休み中に手術

布村晴香さんは高校一年生、夏休み  
になるのを待って、左膝十字靭帯の再  
生手術を受けました。けがをしたのは  
中学三年生の冬休み直前の球技大会で、  
バスケットボールの試合中でした。ポ  
ールを取り合っている最中、つんのめ  
って転び、パチンと音がして激痛が走  
りました。一カ月ほどすると痛みがな  
くなり、歩くのには困りませんでしたが、  
運動すると膝が抜けるような感じ  
でした。

晴香さんは、四月には高校に入学し、  
勉強や運動を楽しんできました。とは  
いえ、「体育の時間など、つい夢中  
になって大丈夫なラインを越えてしまい、  
何度かパチンと痛い目にあつた」と、  
足をかばいながらの生活でした。一方、  
文芸部に入り、詩や絵を書いています。

特に絵が好きで、「双輪」という生徒  
作品集の表紙も描きました。  
手術に不安はなく、当日少し緊張し  
ましたが、「早く直して、体育の授業  
に出たい」という気持ちのほうが強く、  
逆に検査や手術という初体験にわくわ  
くしていました。術後は順調に回復し、  
一週間後からはリハビリが始まりまし  
た。傷あとも、「小さい傷口が四ヶ所  
どうやって手術したのかしら？」と、  
不思議そうな晴香さん。  
「病院はクレーンが効いていて宿題  
はかどるし、足の不安はなくなつた  
し、親にも心配をかけるなくてもいいし」  
と、晴香さんはプラス志向。夏休みが  
終わると体育大会があるし、自転車通学  
できる日が待ち遠しいとのこと。



「松葉杖の写真を撮る機会は、これでもうな  
いかも」と晴香さん

# 医療相談

## 高額医療費と償還払い

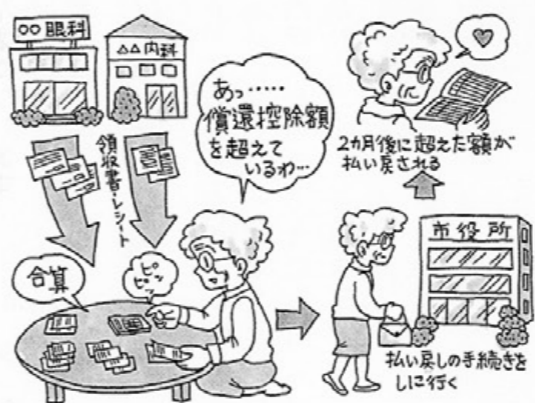
**問** 十月から、七十歳以上の高齢者医療費の「月額上限制」が廃止になり、かかった費用の一部を払い戻すようになると聞いていますが、どのようになりますか。また、七十歳以下の場合はどうですか。

**答** このしくみは、(1)すべての高齢者がかかった医療費の一割ないし二割を、いったん窓口で支払う。(2)高齢者ごとに月別に複数医療機関の支払額を合算し、所得額別に償還控除額を超えたかどうか確認する。(3)超えた場合には、領収書を持って役所の窓口で払い戻しの手続きを行う。(4)超えた額が二カ月後に指定口座に払い戻されるというものです。このしくみが外来や在宅の支払いに導入されるのは初めてのことで従来のように各医療機関の窓口において個々の患者さんの月額上限

の管理ができなくなり、高齢者自身がこのしくみを知った上で領収書を整理し、支払額を合算しなければなりません。制度がわかりづらく、請求がめんどうなので手続き漏れがないように注意してください。

また、七十歳以下でも、長期入院等で医療費の負担が重くなる人のために、一カ月の自己負担が限度を越えると超過分を払い戻す制度があり、限度額も今年十月から所得に応じて引き上げられます。世帯単位でかかった医療費の合計が、こうした限度額を越えた場合、市町村等に還付申請手続きをするとその差額が払い込まれます。

(西能病院医事課)

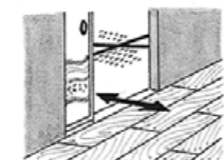


# 安全なすまいづくり

## 住宅改修のポイント

自分が介護することを想定し、家の中を見直してみよう。

■段差はありませんか？  
和風の家には敷居があったり、部屋と廊下の床位置が違うなど、低い段差がたくさんあります。歩幅が狭く、すり足で歩く高齢者にとっては、小さな段差でも危険です。



■床は滑りやすくないですか？  
長い間磨いてきた木材の床。ツルツル滑る状態が美しい床であるという美意識があった時期がありますが、そんな床も高齢者には危険です。

■手摺はついていますか？  
立ち上ったり、移動したり、向きを変えたりする時に、補助になるしつかりした手摺はありますか？必要な位置に手摺一本でもついていないと、移動、介助ともずいぶ

ん楽になります。逆に不安定な手摺、使いにくい手摺は、じやまになり、危険です。

■ドアは開けやすいですか？

和式の家でも、トイレ、浴室、玄関などに、けっこう開き戸が使われています。高齢者がひとりドアを開けることができず、ドアノブが回しにくかったりしませんか？開けた際に身体が不安定になっていませんか？

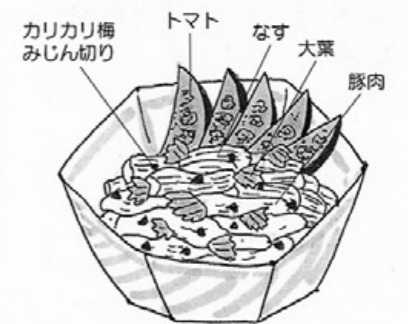
■トイレは使いやすいですか？  
和式トイレでの用足しには、またぐ、しゃがむ、立つ、という不安定な行動が必要です。それに比べて、洋式トイレはストレスがかなり少なく済みます。また、夜トイレを使う場合、電気はつけやすいですか？



この中でいくつか思いあたれば、住宅改修の必要があります。介護保険でできるものではないもの、また、自治体の補助が活用できる場合もあります。

次回は介護保険で住宅改修ができる工事について説明します。  
(一級建築士 山崎正史)

# ヘルシーメニュー 《冷しゃぶの梅ポン酢がけ》



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	160g
なす	160g (2個)
トマト	160g (1個)
大葉	4枚
カリカリ梅	1個
片栗粉	大さじ1
ポン酢	大さじ1
(エネルギー 1人分)	257kcal

### 作り方

- ①なすの皮をむき、縦半分にして長さ4cm程に切り、水につける。
- ②水からとり出した①を耐熱ポールに入れてラップをして電子レンジにかける。
- ③豚肉は一枚ずつ広げ、片栗粉を薄くまぶす。
- ④たつぶりの熱湯に肉を広げて入れ、1〜2分程度茹で冷水に入れてざるにあげる。
- ⑤大葉は六等分に切り、カリカリ梅は種をとり、粗みじん切り、トマトは、好みの厚さにスライスする。
- ⑥器に豚肉、なす、大葉、トマト、梅を盛り、ポン酢をかける。

### 栄養コメント

初秋になっても、まだ夏バテの影響が残っていませんか。今回は、疲労回復にスポットを当ててみました。豚肉には疲労を回復するビタミンB1が豊富に含まれています。梅には暑さで落ちた食欲を戻し、胃酸の分泌を促進する酸味があります。これらを使って、冷しゃぶにしてつるつると口当たりをよくした料理です。食欲のない時は、味付け、調理法で工夫します。酸味では、酢、レモンなど、辛味では、にんにく、唐辛子、カレー粉、わさび、辛子など、香りでは、ねぎ、生姜、しそ、茗荷、ごま、ハーブなどがあります。冷たいものや飲み物の取りすぎに注意し、バランスのよい食事で、食欲の秋を迎えましょう。

(栄養科)

# 患者様の声を受け止めていますか

数年ぶりに歯医者へ行ってきました。詰め物が取れたまま放置していた歯に痛みが出てきたからです。ようやく重い腰をあげた気分は、「まな板の上の鯉」。歯の治療には痛みや嫌な金属音が伴うことを覚悟し、診察室に入りました。「とにかく治したい」というのが私の希望でしたが、「初診は歯の状態をチェックするだけで、痛い歯の治療は数日後になります。今日はと

# 朝礼のスピーチから



ところで、当院ではどうでしょうか。様々な思いを抱えて来院される患者様の声を受け止めているでしょうか。患者様の声よりも病院の業務が優先することはないでしょうか。多忙な中でも患者様一人ひとりの個性を尊重し、その声に耳を傾ける姿勢を忘れないよう心掛けたいものです。健康事業部主任 山崎敦子

# 通院バスのご案内

①富山駅・西町コース  
丸の内→西能病院→富山大橋  
8時から12時15分まで  
旅籠町 毎時15分・45分 丸の内  
西町←桜橋通り←富山駅←新富町

②婦中・長沢・金屋方面  
金屋→西能病院→神明→羽根  
7:50 11:00 鶴坂農協  
友坂口 平岡←古里郵便局←速星駅

③呉羽・中老田・北代・田刈屋方面  
畑中→西能病院→吉作→花ノ木  
9:10 12:00 中老田  
石坂 北代←呉羽駅←女子大

月曜～土曜 午前運行  
(日曜、祝日は休み)  
○印は常時停留所、その他は臨時停車します。  
★詳細は受付でおたずねください

# ホットコーナー

ご意見・作品などを  
お寄せください



絵柄に合わせて毛糸を通して制作された馬の絵。  
苑内の廊下に飾ってあるのでご覧ください  
(みどり苑入所者の共同作品)

あなたのご意見をお聞かせください  
病院内数カ所に意見箱を置いて、  
お気づきのこと、意見や要望等をお聞きしています。事柄によってはすぐにお応えできないこともあります。改善するよう努めます。

先号より誌面を大幅に変えました。「字が大きく読みやすい」、「カラで楽しい」、「記事がコンパクトで役立つ」など、いろいろなご意見をいただきました。今後とも、なお一層の御支援をお願いします。



西能病院入口電話ボックスそばの意見箱。病棟、テイルーム等にもあります

# お知らせ

## ■消防避難訓練

9月26日(木)  
西能病院では万一の場合に備えて、消防訓練を実施します。患者様のご協力をお願いします。

## ■もうお済みですか？健康診断

あなたの健康管理は大丈夫ですか？  
西能病院では日帰りコースから3泊4日コースまで人間ドックを実施しています。ご利用下さい。  
(申込先・西能病院健康事業部)

## ■みどり苑ボランティア募集

月、火、木、金の午前・午後  
・入浴後のドライヤーかけ  
・話し相手 ・シーツ交換等  
・問い合わせ 076-428-5565 (高沢)

## ■職員の名札が大きく、わかりやすくなりました

責任を持って対応できるよう所属と氏名を大きく明記しました。

## ■物故者法要実施

去る8月14日(水)5階ホールにおいて、この一年間に亡くなられた患者様の法要が営まれました。

## ■五省会西能病院ホームページ

<http://www.sainouhp.or.jp/>

## 西能病院診療体制

〒930-0884 富山市五福1130  
TEL 076-441-2481

### 平日診療 (月曜日～土曜日)

### 休日診療

<b>整形外科</b> 午前 8:30～12:00 午後 4:00～7:00 	<b>脊椎外来</b> 水・金曜日 午前 9:00～12:00 	<b>スポーツ整形外科</b> 木・土曜日 午後 4:00～7:00 	<b>泌尿器科外来</b> 月曜日 午後 1:30～5:00 	<b>日曜日・祝日</b> 午前 8:30～12:00 午後 1:30～5:00
<b>内科</b> 午前 8:30～12:00 午後 3:00～5:00 (火・金曜日は7:00) 	<b>糖尿病外来</b> 月・火・水曜日 午前 8:30～12:00 	<b>循環器外来</b> 火・木曜日 午前 8:30～12:00 	<b>神経内科外来</b> 土曜日 午後 9:00～12:00 	<b>整形外科</b> 
<b>リハビリテーション科</b> 午前 8:30～12:00 午後 1:30～7:00 	<b>麻酔科 (ペインクリニック)</b> 月・水・木・金曜日の午前 (木曜は顔面・眼瞼痙攣外来) 	<b>眼科外来</b> 火・水・金曜日 午前 10:30～12:00 	<b>在宅診療・看護</b> 月～水曜日 午後 1:30～4:00 	<b>内科</b> 
<b>人間ドック</b> 日帰りコース 1泊2日コース 2泊3日コース 3泊4日コース (申込先)健康事業部 午前 8:30～午後 5:30 	<b>画像センター MRI・CT・骨密度</b> 	<b>体力測定</b> 月～金曜日 午前 10:00～午後 5:00 	<b>栄養指導</b> 月～土曜日 午前 10:00～11:00 	<b>リハビリテーション科</b> 

## 西能クリニック

内科、消化器科  
在宅医療  
(訪問看護を含む)  
診療時間  
午前 9:00～12:30  
午後 1:30～6:00  
休診日  
木曜日・日曜日・祝日  
富山市秋ヶ島146-1  
TEL076-428-5585

## みどり苑

介護老人保健施設  
・入所サービス  
・短期入所療養介護  
・通所リハビリテーション (デイケア)  
・居宅介護支援事業所  
富山市秋ヶ島146-1  
TEL076-428-5565