



ホワイエ Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺 伸明

〒662-0971 西宮市和上町2-39

TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www007.upp.so-net.ne.jp/clin-wat>

制作・編集者: 有限会社 トムテ



2006 年 秋 号

Vol. 7 (2006 年 10 月発行)

【院長のことば】 三方一両損って
ホントですか？

【連載】

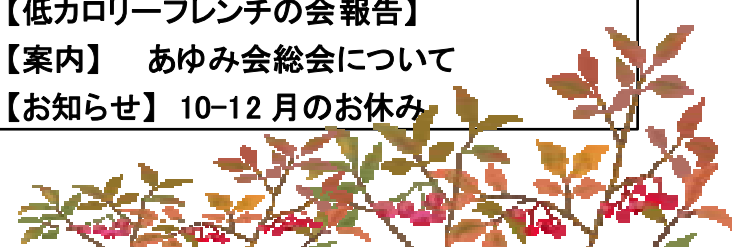
- ・ 臨床検査技師の大きなひとりごと
- ・ 薬剤師の小さなひとりごと
- ・ ナースのささやき

【ほっと一息】夏の白馬

【低カロリーフレンチの会報告】

【案内】 あゆみ会総会について

【お知らせ】 10-12 月のお休み



【院長のことば】『三方一両損』ってホントですか？

今回は医療保険制度の話です。数字も出てくるので分かりにくいところもあるかもしれませんが、できるだけ本音で書いてみました。

今年 10 月と来年 4 月に 70 歳以上の高齢者が医療を受けるときの窓口負担率がアップします。保険医療は、皆さんが医療機関の窓口で支払う自己負担分と、保険を通じて国や自治体や保険者（勤務している会社など）が支払う保険給付金でまかなわれています。自己負担比率は高齢者を例にとると 1 割の時期が長く続いたのですが、今年 10 月から現役世代なみの収入と認定された方は 3 割を負担することになりました。単純にいうと窓口で 1 割負担のときに 1000 円を支払った人が同じ医療を受けた時に 3 割では 3000 円を自分の財布から出すことになります。それ以外の高齢者も来年 4 月からは 2 割の負担が求められます。一挙に 2 倍、3 倍になるのですから高くなったと実感されるのも当然のことと思います。ほとんどの現役世代の負担率が既に 3 割になっているのはご存知のとおりです。

政府は医療費を抑制したいと考えています。

そのために取られている方法は大きく分けてふたつ。

ひとつは医療の技術料とも言うべき保険点数を引き下げること。今まで 500 円の値段であった検査を 400 円に変更します、といった具合です。これは医院、病院にとっては減収ですが、通院している方々の負担額とそれに比例して国の負担は減ります。国と患者さんが喜び、医療機関が泣く構図です。

もうひとつは、今回のように自己負担率を上げて、公的な負担を減らし国庫から出るお金を

少なくすること。この場合医療機関の収入は払ってくれる相手の負担割合が変わるだけで変化なしと見えます。喜ぶのは国で、泣くのは患者さんということでしょうか。しかし自己負担率が上がると受診抑制がかかります。つまり患者さん自身が重い負担を嫌って薬を少なくしてください、検査を最小限の内容にしてください、と希望される動きが出てきます。もっと極端な場合には、症状が軽いうちの通院は控えておこうという考えの方が現れてくるかもしれません。こうなると受診抑制により病院、医院の収入も減る方向になります。しかし軽い症状を放置して病状が重くなってから受診した場合、患者さんの体の負担も大きいですが、対応が遅れたためにより濃厚な治療となりかえってお金がかかることが考えられます。長い目で見なければ自己負担率のアップが医療費の節約につながるかどうかは判断できません。日本の保険医療制度は現在まで国民皆保険を堅持し、少ない保険料で充実した医療の提供がなされてきました。国の支出の占める医療費の割合は先進諸国の中ではむしろまだ低い方なのです。しかしここにきてその根幹をゆるがしかねない動きが出てきています。

アメリカのテレビドラマ「ER・緊急救命室」は救急医療の最前線で働く医師やスタッフの活躍と苦悩を描く作品です。毎回 1 時間足らずの中に多くの患者さんが治療を受ける場面が盛り込まれています。日本の医療制度に慣れた目で見ていると違和感を覚えることのひとつが彼我の保険制度の違いです。アメリカでは各人の加入している医療保険によって急病の場合でさえ受けられる医療のレベルが変わるのです。生死をさまよう患者さんを前にして、彼の加入している保険会社からの連絡で主治医が最善と考える治療法が拒否される（断行すると病院に費用が支払われない）という場面がありました。また手術を受ける際に最初に運ばれた病院が保険会社の指定ではないため、危険な状態でありながら転院を強行するというエピソードもありました。アメリカは自由の国といいますが本人の意向もかえりみられずまるで統制国家のような印象さえ受けます。なぜこのような現場の実情を無視した事態が起きるのか、それはアメリカが民間の保険会社に医療のマネジメントを委ねた国になっているからです。保険会社は掛け金に見合った医療の限度を定めて加入者に提供し、利益を上げる必要があるのです。

日本でこれから行われる医療改革はアメリカの制度に追随していく方向に見えます。免責制度といって、軽い風邪などに対して保険の給付はなく全額自己負担に、といった議論がなされています。疾患別定額制といって、高血圧なら月にいくら、糖尿病なら・・・と金額を決め、それ以上は保険からは出ませんというやり方も導入される可能性があります。それに加えて混合診療を解禁しておけばちょうど現在の歯科治療に似た状態が想像できます。混合診療は簡単に言うと自己負担を上乗せして医療のトッピングができるということですから、保険でできる標準の医療を選ぶ人と自費を積んでさらに高度にしてほしいと希望する人に分かれてくることが予想されます。経済的に恵まれた人は私的な医療保険に加入し追加分の医療にかかる負担をカバーしようとするでしょう。これは医療における「格差問題」の出現ではないかと思うのですが、政府はそこまで詳しく一般国民には説明したくないようです。

このような医療改革を推進する会議には民間医療保険を扱う会社の経営者が名を連ねていて、自社への利益誘導を図っているのではないかと批判もあります。

私は「ER」に登場する医師たちの献身的な姿に感銘を受けますが、その背景にある保険制度の矛盾が垣間見えるたびに、このような環境で行われる医療は医療者、患者のいずれにも不幸ではないかと感じています。

国民皆保険という世界でも類のない優れた制度を崩壊させる前に、財政を改善する政策は他にもたくさんある、と考えるのは私だけでしょうか。

〔院長 渡辺伸明〕

窓口で保険証提示にご協力ください

平成 18 年 7 月 21 日付をもって、老人保健法施行令等の一部改正に伴い、70 歳以上で一定以上の所得者の方の負担割合が下記のように、変更されています。

もう一度、各自ご確認のうえ、受付にご提示いただきますようお願いいたします。

老人保健医療変更点

	現行		H18.8～		H18.10～	
	負担割合	自己負担額	負担割合	自己負担額	負担割合	自己負担額
一定以上所得者	2 割	【外来】40,200／月		同左	3 割	【外来】44,200／月
		【負担限度額】 72,300+1%／月				【負担限度額】 80,100+1%／月
一定以上所得者 (※1 経過措置者)	—	—	2 割	【外来】12,000／月	3 割	【外来】12,000／月
				【負担限度額】 40,200／月		【負担限度額】 44,400+1%／月
一般	1 割	【外来】12,000／月		同左	1 割	【外来】12,000／月
		【負担限度額】 40,200+1%／月				【負担限度額】 44,000+1%／月
一般 (※2 経過措置者)	—	—	1 割	【外来】8,000／月	1 割	【外来】8,000／月
				【負担限度額】 24,600+1%／月		【負担限度額】 24,600+1%／月
低所得者Ⅱ	1 割	【外来】8,000／月		同左		同左
		【負担限度額】 24,600+1%／月				
低所得者Ⅰ	1 割	【外来】8,000／月		同左		同左
		【負担限度額】 15,000+1%／月				



「臨床検査技師の大きなひとりごと」

～ちょっと聞きなれない腎臓の検査～



「尿アルブミン」

採血の時に「腎臓の検査でタンパクの詳しい検査をしますから尿を採ってください」と言われたことはありませんか？糖尿病の患者さんにこのような声をかけさせていただくことがあります。今回はその検査についてもう少し詳しくお話します。

糖尿病のコントロールの悪い状態が続くと、糖尿病腎症を引き起こすことがあります。放置すれば腎臓のはたらきはどんどん悪くなり、やがて透析をしないといけなくなります。でも糖尿病腎症を発症する前に、あるいは発症しても早い時期に治療をすれば、進行を防いだり腎臓のはたらきを元に戻したりすることができます。

まず、腎臓とはどんなはたらきをしているのか考えてみましょう。ひとことで言えば、腎臓は尿を作る場所です。体の中の老廃物、つまり代謝によって発生した不要な物を尿として排出しています。腎臓のはたらきが悪くなると体の中に害のあるものがどんどん溜まってきます。逆に本来、尿に出ないはずのものが、出てくる場合もあります。「腎臓が悪くなると尿にタンパクがおりてくる」とよく聞かれると思います。尿中のタンパクは試験紙法（検尿）で調べることができます。しかし、腎症の初期ではごく微量のため試験紙法では見つけることができません。そこでタンパクの一種である尿アルブミンの濃度を測定して、早めに腎臓の障害を発見しています。

腎症の初期に出てくる尿アルブミンは微量で、尿の濃さによって数値が変わってくるため濃度補正を行います。腎臓のはたらきが正常に近い頃は、代謝によってクレアチニンという物質が1日にほぼ1 mg 排出されます。このことを利用してクレアチニン1 mg に対してアルブミンがどれくらい含まれているかを調べます。報告書には「尿アルブミン定量」の下の行に「クレアチニン補正」として「mg/g cre」（cre：クレアチニン）という、ちょっと変わった単位で記載されています。

検査項目	検査結果	基準値	単位
尿アルブミン定量			
11A法	55.9		mg/g
クレアチニン補正	↑ 79.9	3.9~15.9	mg/gcr

尿アルブミンが30～300mg/gクレアチニンの頃までは、早期腎症期と呼ばれていて尿の試験紙法では陰性だったり弱い陽性だったりしますが、すでに軽い腎臓の障害が始まっているといわれています。しかし、この時期

に血糖や血圧のコントロールを良くすると元の状態に戻れることもあります。尿アルブミンは3、4ヶ月に一度の間隔で検査をするのが一般的で、早期腎症の時期でも徐々に数値が上がってきているときは要注意です。糖尿病腎症の合併症を出さないよう良い血糖コントロールを保ちましょう。

臨床検査技師 横山有子



「薬剤師の小さなひとりごと」

～挑戦の秋～



皆さん こんにちは。8月から勤務を始めました 吉田です。
受付の横でお薬をお渡ししています。皆さんに薬を正しく理解していただき、
効果的に使っていただけるようにサポートできたらいいなと思っています。
私を見かけたら、どうぞよろしくお願いします。

「飲んでいる薬が余ってきた」「飲むタイミングをどうも逃してしまう」「この薬のここが知りたい」
「他の病院で出た薬、一緒に飲んでも大丈夫？」などや、診察時に先生に伝えそびれたこと、もし
あれば気軽に相談してくださいね。

さて、秋といえば…食欲の秋？ 芸術の秋、運動の秋！ などなど。
皆さんにとって、何か秋のイベントはありますか？

私には、毎年秋になると 1 年間の集大成の演奏会(発表会)が待っています。
大学時代に出会った『箏』(こと)で、「さくらさくらが弾けたら素敵かも」と思って箏曲部に入ったのが
きっかけとなり、それからマイペースに習い続けてきて現在に至ります。この季節は、会にむけて練
習中… ただいま 箏と十七弦箏と三絃と格闘中です。

和楽器のなかでも和太鼓や津軽三味線は迫力がありますが、箏や三味線というと、和室で雰
囲気しっとり、おしとやか、聴いているうちにだんだん眠た～くなって…というイメージがあるかもし
れません。実際そういう時もありますが、私が好きなのは、そういうイメージとはちょっと違う「これ、
箏？」と、ハッとさせるような現代的な曲です。弦楽器ならではの揺れる音色に魅せられます。

曲によっては、目にもとまらぬ速さ(?)で指を動かしたり、また、力強い音色にはそれなりの力が
いります。時には、弦を押さえる指先に水ぶくれや血豆ができることも…?! でも、そのうち指先
には箏ダコができてきます。そして、楽器を運ぶ腕は、いつのまにかたくましくなります。汗をかき、
冷や汗もかき、練習していると結構カロリーを消費しているような気分になります。

本番では、いつも緊張に押しつぶされ心臓ばくばくの私ですが、今年の秋の挑戦は どうなること
やら???

涼しくなったので運動を始めた方、これから何か挑戦しようと思っている方もいらっしやと思いま
す。紅葉など自然の変化を感じながらウォーキングするのもいいですね。

皆さんも素敵な秋をお過ごしください。

お出かけの際、必要なお薬がある方は、忘れないように持って行ってくださいね。

薬剤師 吉田藍



「ナースのささやき」

～そろそろ運動始めてみませんか？～

暑さも和らぎ、朝晩は涼やかな秋風も吹くようになりました。今年の夏はとても暑かったので、「こう暑いと運動は無理。」とせっかく続けていた運動を中断された方の声をよく耳にしました。中断された方も「運動は…」と敬遠されていた方も、この良い季節に少し運動を始めてみませんか？運動といっても難しく考えることはありません。ちょっとやってみようかなあ…と気が向いたらとっつきやすいことからまずは始めてみて下さい。

歩くことは比較的簡単で楽しみもみつけやすいおすすめの運動です。いつもの道でも車や自転車ですっと通ってしまっていた時には気づかなかった新しい発見や出会いがあるかもしれませんよ。ただ歩くだけに時間をつくるのはちょっと無理という方は、通勤電車を一駅手前で降りて歩いてみるとか、買い物は少し遠くまで足をのばしてみてもいいかもしれません。歩く時間をつくれる方もお友達やご夫婦♥など誰かと一緒に始めると、途中で止めてしまわずに長く続けられるので、どなたか誘ってみてもいいかもしれません。歩いた距離を四国霊場八十八箇所や東海道五十三次などに見立てて目標を作ると楽しみながら続けられるかもしれませんね。

1 単位分の運動時間

歩くと
膝や腰が痛
なくなっ
て…という
方は水中ウォーキングやストレッチ体操がおすすめです。最近話題の相撲健康体操なんかも転倒防止にいいとか。家事だって運動になります。1単位分の運動時間の表を参考にして自分にあった運動をみつけてくださいね。「楽しんでできること」が大切です(^-^)



〔看護師 寺西悦子〕

ゆっくり歩く(速度 60m/分)	約25分
ふつうに歩く(速度 70m/分)	約21分
速く歩く(速度 80m/分)	約18分
自転車平地 10km	約13分
階段(上る)	約10分
乗り物(電車・バス立位)	約36分
草むしり	約24分
そうじ(掃く・拭く)	約20分
そうじ(電気掃除機)	約27分
軽い体操	約24分
リズム体操(普通)	約9分
遊泳 平泳ぎ	約8分
テニス練習	約9分
ゴルフ(平均)	約16分

【ほっと一息】「夏の白馬」

長野県、北アルプスの麓にある白馬村。皆さんはご存知ですか？

'98 冬季オリンピックでジャンプなどの競技が行われた所といえば、思い浮かべていただける方もいるでしょう。その夏の白馬での、雄大な山に触れた1日をちょっつと紹介します。

今回は標高差 850m の日帰りコース。八方尾根スキー場のてっぺんから唐松岳山頂を目指します。7:00 始発の Gondola に乗るため 6:30 ペンション出発。朝もやの中のんびり歩いて行きます。

Gondola と 2 本のリフトを乗り継ぐともう標高 1840m。

7:30 スタート地点 八方池山荘に到着です。靴紐を締めなおしざっ出陣！！

ここからコースタイムにして1時間ちょっとの八方池まではいいのか悪いのか(^_^A 木道が整備されています。苦手な木道をずんずん歩いて八方池着。晴れていると水面に白馬三山(白馬岳・杓子・白馬鑓岳)が移って綺麗なのですが、残念ながら今回もその様子は見れず……。10数年前に初めて見た時の「大きい水たまり」の印象はまた拭えませんでした。残念。

ここからは登山道。がっしりがっしつと歩いて行きます。 ↗ こんな感じだそうです。

まだすれ違う人も少なく静かな山です。



この時期は この日の白馬三山→
お花がいっぱいです。

これはテングルマ。いつも時期をはずして花の後の綿毛の姿しか見たことがなかったので一面のテングルマの花に出会えて嬉しかった！

サンカヨウ、シモツケソウ、キヌガサソウ、オニシモツケ、

オニアザミ、ヨツバシオガマ、イワツメクサ、タカネナデシコ、ゴゼンタチバナ・・・今年は雪解けが遅かったので花の開花も遅かったそうです。

大好きなワレモコウもたくさん咲いていました。

だんだんと・・・お腹がぐーっ 💧 足取りも重くなってきました。お花を見るだけではお腹も膨ら

みません。木陰地帯に入ったのでここで本日はじめての休憩。おにぎりを頬張るも暑さのせいかすすまずビスケットに変更。急に元気が湧いてきたような気になって(きつと気のせい 💧) がっしりがっしつとまた歩き始めました。

✓ 扇の雪渓から涼風が吹いてきますすれ違う人も多くなりました。2361M の丸山ケルンに着いた時はさっきまでモクモクとあがってきていた雲が切れ 不帰ノ嶮 の勇姿がはっきりと見えました。
あともう少し。



稜線をまいていくと木橋とちょっとだけ鎖場が現れます。一人で山へ来るといっても思うこと。

落ちたら誰か気づいてね💧・・・と思いながら通過し、ちょこっと行くと突然！唐松岳山荘が現れ、そのまま一気に山頂へ！10:30 到着！さすがに一人でスタコラ来たので予定より早かった。

↓ 山頂へ続く稜線

残念ながら雲雲☁

遠くにかっこよく聳え立ってるはずの
立山も剣岳も、すぐそこにあるはずの
白馬三山も見えません💧

残念ですが小屋まで下ります💧

途中のガレ場に高山植物の女王！

と呼ばれる“コマクサ”が咲いていました。可憐な花
なんですなぜかいつも凛とした力強さを感じます。

小屋前でエネルギー補給。🍷が飲みたいのをぐっと我慢💧

下山も一人。転がり落ちないようにここはぐっと我慢の子。

おにぎりと一緒に持たせてもらった自家製のトマトと胡瓜が喉を潤して
くれますっ。胡瓜なんて西瓜のように甘くて美味しいっ！！幸せ。

このまま縦走したいなあ・・・。っが、しかし今夜は私の裏家業(！?)ペンションの
仕事があります。これまたぐっとこらえて・・・今日はこれで満足満足・・・。

さあっ！🍷目指して同じ道を下山ですっ。UPDOWNがあまりないので私の体型では

転がるようにがたがたな響き！ずんずん下ります。頭の中では、いや、「ビール、ビール🍷」と声に出して・・・。観光客で賑わう八方池まで来るとビールはもうすぐそこです。

人の間を縫うように加速して木道を下り・・・無事下山！ソフトクリームには
目もくれず 500 円玉を握り締め缶ビール購入っ。ぷはあああっ💧 あああ幸せ。

このためにいつも頑張ってる気がします

さあっ後は乗り物に任せて下山するのみっ！

コケモモ

唐松岳などは入門編としてわりと気楽に登れる山です。こんな風に
ゴンドラやリフトを使って楽に登れる山はけっこうありますので
みなさんも機会があれば山の空気を吸いにお出かけ下さい。

山での油断は禁物ですが💧 今回もペンションや山、電車で出会った人は99%中高年の方々。
みんなお元気でそしてみ～んないい顔で笑っておられました！



キヌガサソウ

いつもお世話になっている

ペンションあぎの裏庭から

私の大好きな白馬三山



(医療事務 幡山 由希子)

トムテ企画第一弾！！

低カロリーフレンチの会 in ボンヌシェール

かねてから院内掲示していました低カロリーフランス料理の食事会を9月29日(金)お昼にフランス料理店(ボンヌシェール)でおこないました。シェフと管理栄養士が協力しカロリー制限している方でも安心して全部食べられるよう通常のカロリーの約半分(650kcal)に抑えたコースメニューとなっています。当日は美味しいお料理にプラスして使用した食材やフランスパンと菓子パンのカロリーの違いなどをクイズ形式で参加者に答えてもらい正解者には管理栄養士お手製のメッセージカードをプレゼントするなど楽しいイベント目白押しでした。お帰りにはマービの飴とジャムの詰め合わせをお土産に。満席のレストランには満面の笑顔と楽しい笑い声がいつまでも響いていました。



トムテのご案内

～はじめに～

トムテでは管理栄養士が「楽しく実践！」をテーマに糖尿病(生活習慣病)の食事療法のサポートをしています。皆様のニーズに合わせて様々な会を実施しています。どの企画もお気軽に参加しやすいように1回の人数を6名程度でまた参加費も材料費程度です。アットホームな雰囲気でおこなっていますのでお気軽にご参加ください！

トムテは会員制(無料)です。詳しくは受付または栄養士までお声をおかけください。

茶話会

管理栄養士お手製の低カロリー菓子を食べながら少人数で 食事療法のコツを聞くことができます。

(参加費 800～1000 円)

料理講習会

管理栄養士が実際に作るのを見ていただき試食をしていただきます。

- ・ カロリーを控えたバランスメニュー
- ・ 腎症の食事療法
- ・ 電子レンジを使用した簡単メニュー
- ・ お惣菜を利用した簡単メニュー などなど

毎回テーマを替えておこなっています。

(参加費 1200～1500 円)

トムテ会員数50名突破！





【西宮あゆみ会のご案内】

来たる11月25日(土)に西宮市民会館にて、当クリニック患者会「西宮あゆみ会」
第9回総会を開催します。皆様ふるってご参加下さいませ。

☆・☆・☆・西宮あゆみ会第9回総会のご案内・☆・☆・☆

日時:11月25日(土)午後2時～4時

場所:西宮市民会館 1階 大会議室

院長講演:「開院5年をふりかえって」 渡辺内科クリニック 渡辺伸明

特別講演:「肥満と健康」 大阪大学医学部 名誉教授 垂井清一郎先生

★栄養士から低カロリー菓子の紹介などもあります。お楽しみに♪



★「西宮あゆみ会」は、当クリニックに通院している糖尿病の患者さんを対象とした
アットホームな会です。

総会では患者さん同士の情報交換の場となるだけでなく院長をはじめ看護師・
臨床検査技師・薬剤師・管理栄養士などのスタッフとも気軽に相談できます。

また、日本糖尿病協会の支部として糖尿病協会発の有益な情報を皆さんに
お伝えしています。年会費は3000円(入会金は不要)です。

ご入会希望の方は、受付までお申し出ください。



診察時間

【月～土】 午前 9:00～12:30

【月・水・金】 午後 4:00～6:30

【火】 午後 1:30～3:30

超音波検査(頸部・腹部)

- ・ 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

- ・ 予約制ですのでご相談ください

お願い

- ・ 待ち時間を少なくするため、
予約診療をおすすめします

検査の関係で順番が前後することが
ありますのでご了承ください

休診のお知らせ



日本糖尿病学会近畿地方会発表

11/18(土)



年末年始

12/29(金)～1/4(木)