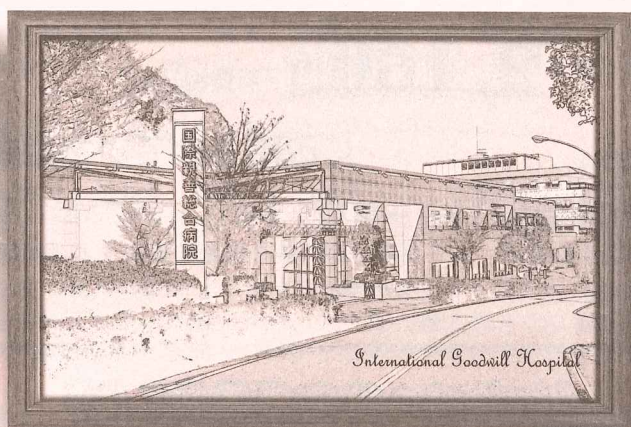


病院だより



初診時の特定療養費改定のお知らせ

「高血圧」について

Masashi Sakai

酒井 政司

卒業を迎えて

Hikari Suzuki / Tzefang Wong

鈴木 皓 / 黄 志芳



国際親善総合病院

〒245-0006 横浜市泉区西が岡 1-28-1
TEL 045 (813) 0221 (代表)
FAX 045 (813) 7419 (総務課)

当院ホームページをご覧ください。

<http://shinzen.jp>



初診時の特定療養費改定のお知らせ

当病院では、他の医療機関から紹介状を持たず、初診で受診される患者さんには、健康保険の初診料とは別に、初診時特定療養費をお支払いいただいておりますが、

平成26年4月1日から特定療養費を

2,160円 (消費税込み)

に改定させていただきます。

初期の診療は地域の「かかりつけ医」が担い、当病院では「かかりつけ医」からの紹介を受け、より高度で専門的な医療を提供する地域医療連携を進めております。

《初診時の特定療養費とは》

国の推進する「医療機関の機能分担」を目的として厚生労働省により制定された制度で、200床以上の病院に、紹介状をお持ちでなく直接ご来院された患者さんについては、治療費とは別に一定の金額をいただく制度です。

紹介状は病気の経過や現状の把握を迅速で正確に行うためにも有用です。診療のために重要となりますので、「かかりつけ医」をお持ちになり、当病院へご来院の際は、ぜひ紹介状をお持ちいただきますようお願いいたします。

皆様にはご負担をおかけすることになりますが、より一層の地域医療連携のため、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

「高血圧」について

— 減塩のススメ —

高血圧とは、血圧計での測定値で上が140mmHg以上、下が90以上で定義されます。家庭血圧では、135,85以上となります。現在の日本においては約4,000万人が高血圧を患っていると言われ、日本の人口の約1/3に相当します。高血圧が続くと動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、心不全、慢性腎臓病など多くの禍をもたらし、生命のみならず健康寿命（＝介護や入院などが不要で、日常生活に制限のない期間）を大きく損ないます。

高血圧の原因としては、遺伝的な要因と生活環境の2つが関係していると言われていています。近年、世界の研究者たちが巨額の研究費をつぎ込み、こぞって「高血圧関連遺伝子」の発見に血眼になっていましたが、その結果は実に驚くべきものでした。それは、1つの遺伝子異常から引き起こされる血圧上昇は、せいぜい1mmHg程度でしかなかったからです。

一方、現代社会における生活環境はどうでしょうか？

塩分の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足、座りっぱなしで体を動かさない生活、増え続ける肥満症、喫煙、その他ストレスや睡眠不足など、先進国に共通するライフスタイルにはいずれも血圧が上昇する悪条件が整っているようです。

特に高血圧の最大の要因は「塩分の過剰摂取」とも言われ、日本は世界からみても塩分摂取の多い民族であり、50年前の東北地方では食塩摂取が1日30gと多く、高血圧による脳卒中で亡くなる方が多かったことはよく知られています。

現在は徐々に食塩摂取量は低下してきており、2010年の全国調査では平均で10.6gでした。厚生労働省の目標は、男性9g未満、女性7.5g未満であり、高血圧の人には6g未満を推奨しています。一方、欧米では一般の人であっても6g未満を推奨しています。

私たちが食卓で塩や醤油をかける以前に、既に多くの食塩が食品に含まれています。減塩のコツは加工食品と外食を減らすことです。また残念なことに、食品の包装に表示された栄養成分は「ナトリウム」で表記されています。これを食塩量に換算するには、2.5倍しなくてはなりません。「ナトリウム1,000mg」の表記は、「食塩2.5g」と同義です。

健康懇話会では、高血圧についての概説と日常生活での予防策を中心にお話しをさせていただきます予定です。

腎臓・高血圧内科 酒井 政司

このテーマは

平成26年4月8日(火) 15:00から約1時間

の健康懇話会にて講演予定です。

(入場無料、予約不要、どなたでもご自由にご参加ください。)



臨床研修医 卒業を迎えて



「一期一会」

鈴木 皓 (写真左)

医師国家試験に合格し、初期臨床研修医として当院に入職してから早くも2年の月日が流れようとしています。この2年間、神経内科、循環器内科にはじまり、外科、放射線科、泌尿器科など多くの科で研鑽を積ませていただきました。熱心に指導して下さった各科の先生方、様々な場面で助けていただいた医療スタッフの方々、そして何よりも、当院を利用される地域の皆様との出会いすべてが私にとっての「一期一会」であり、周りの方々に支えられて今の自分があるのだと、改めて感謝しております。

4月からは皮膚科医として大学病院に勤務しますが、当院での研修を修了したことに誇りを持ち、いつまでも初心を忘れずに精進する所存です。本当にありがとうございました。

進路の決定を助けてくれた研修

ウォン ツーフアン
黄 志芳 (写真右)

私は、マレーシアの高校を出てすぐに来日、日本語学校で一年間日本語の基礎を勉強した後、東北大学医学部に入学しました。国際親善総合病院での臨床研修は、一人一人の将来の進路にあった研修が組むことができ、研修2年目の10月に米国のトーマス・ジェファソン大学産婦人科で研修を経験することができました。

当初は、当然のごとく順風満帆にアメリカでレジデントとして採用されると思っていましたが、アメリカの臨床レジデンシーマッチに参加するには、様々な臨床プログラムに応募し、インタビューに招待され、実際に面接を受けた医療機関にしかROL (Rank-order-list) 登録することができませんでした。

アメリカで目の当たりしたのは、臨床事情でした。まず、日本の産婦人科と最も違ったのは、助産師の数が圧倒的少なく、産婦人科医が最初の産科トリアージから分娩第1期の内診・出産まで携わり、助産師が全く関与しなかったことに驚きました。産科超音波もほとんど検査技師に任せており、妊婦が画像を見ながらリアルタイムに医師と話すことはありませんでした。また、国民皆保険がまだ浸透していないので、患者自身の経済的背景により受けられる医療が違っていることに切なさを感じました。日本に長く住んでいるバイアスもあるかもしれませんが、私にとっては、日本の産婦人科医の方が理想的な医師像に近かったと思い、日本で専門医を取ることを決意しました。

4月からは、産婦人科医として大学病院に勤務します。2年間、わがままな研修となってしまいましたが、基礎臨床能力を身に付けることができました。国際親善総合病院を選んで本当によかったと思います。皆さん大変お世話になりました。