



健やかライフスタイルを応援！

第70号

社会医療法人  
**恵和会**

発行：社会医療法人恵和会  
編集：広報委員会  
責任者：菊地 均  
〒062-0034札幌市豊平区西岡4条4丁目  
TEL (011) 853-8322西岡病院 (代表)

# にしおか小町

2016年  
夏季号

恵和会理念

●地域に密着した良質な医療の提供 ●地域住民の健康を守る一助となる

## 訪問診療のご紹介



西岡病院、西岡水源池通りクリニックでは、ご自宅や介護施設等で通院が困難な方のために、医師がご自宅や介護施設等に定期的にお伺いする「訪問診療」を行っています。現在は、札幌市豊平区、清田区、南区を中心に訪問診療を行っています。在宅の訪問のほか、サービス付き高齢者住宅、グループホーム、有料老人ホーム等の介護施設の訪問診療も対応しています。在宅療養支援病院（診療所）として、24時間体制で在宅医療の体制を整えており、状態によっては臨時往診にも対応いたします。また、西岡病院が後方支援病床として、入院加療が必要な場合は対応しています（状態によって、対応できない場合もあります）。

### 訪問診療の料金（1割負担の場合）

	訪問診療料	医学総合管理料	居宅療養管理指導料	合計（1ヶ月あたり）
在宅の場合	830円 (1回あたり)	2,500～5,400円 (状態による / 月2回以上訪問)	292円 (1回あたり)	4,700～7,600円 程度 (月2回訪問の場合)
施設の場合	200円 (1回あたり)	1,300～3,900円 (状態による / 月2回以上訪問)	262円 (1回あたり)	2,200円～4,800円 程度 (月2回訪問の場合)



## 禁煙外来のご紹介



西岡病院、西岡水源池通りクリニックでは、禁煙治療を希望される方のために「禁煙外来」を開設しています。喫煙は肺疾患、心疾患など様々な健康被害をもたらすほか、受動喫煙で周りの方にも影響を及ぼします。ご自身の健康はもちろん、周りの方々のために禁煙を考えてみませんか。

禁煙治療にかかる費用  
(保険診療・3割負担の場合)

経口薬の場合	12週間	合計	約20,000円
貼付薬の場合	8週間	合計	約14,000円

西岡水源池通りクリニックでは、受動喫煙症の診断も可能です。禁煙外来担当医師が不在のこともありますので、事前にお問い合わせください。

西岡病院

TEL 011-853-8322

西岡水源池通りクリニック

TEL 011-584-5512

# 病気のお話

第62回 熱中症への備えはできていますか?

名取 博 名誉院長 外来診療日

西岡病院 ☎ 011-853-8322

午後 火・水曜



夏の強い日差しに当たるこの季節には「熱中症」が多くなります。戦前は日射病とも言われ、太陽光のもとに戸外で長時間遊びに夢中になっていた子供が病院へ連れてこられることもありました。体温調節機能が未熟な乳幼児や、暑さへの感覚が鈍くなる高齢者は、暑い夏には、予防意識を持って予防対策を実行しないと、日光に直接当たらない室内に居ても「熱中症」におちいります。夏を乗り越える工夫について考えてみましょう。

気温の高い日、直射日光、室内の通気性、水分補給について忘れがちな状況下にあるときには「熱中症」発症のサインを見逃さないようにしましょう。

## ・熱中症の初期症状:

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、手足のしびれ、  
気分が悪い、大量の発汗等も初期症状の一つ

## ・熱中症を疑う症状:

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、脱力感と脱力

## ・重症な熱中症の症状:

おかしい言動、意識障害、けいれん、立てない、  
歩けない、高体温

熱中症を疑ったら早めに医療機関を受診しましょう。意識が無かったり、おかしかったり、自力で水分を摂れない様子だったらお電話119番、救急車を呼びましょう。熱中症が疑われるときの応急処置は?

## ・涼しい場所へ移動する

風通しの良い日陰、  
直接風の当たらないクーラーのある場所

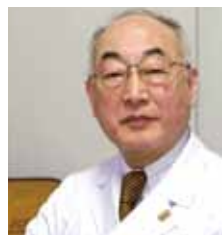
## ・衣服をゆるめて、楽な姿勢で休息

## ・体温が高ければ冷却

首筋、わきの下、足の付け根などにタオルでくるんだ氷枕、アイスノン、冷えたボトル入り飲料をやさしく当てる

## ・水分と塩分を補給

スポーツドリンク、塩分入り麦茶、ほんの少し塩をふった冷たいスイカ、など



西岡病院

名取 博 名誉院長

1967年 札幌医科大学医学部医学科卒業  
1972年 札幌医科大学医学部大学院医学研究科・医学博士  
1974年 アメリカ合衆国セントルイス大学医学部研究員  
1976年 自治医科大学呼吸器内科助手・講師  
1984年 札幌医科大学医学部内科学第三講座助教授  
1988年 北海道立江差病院長 兼任 札幌医科大学助教授  
1995年 札幌医科大学医学部機器診断学教授  
2006年4月より現職、札幌医科大学名誉教授

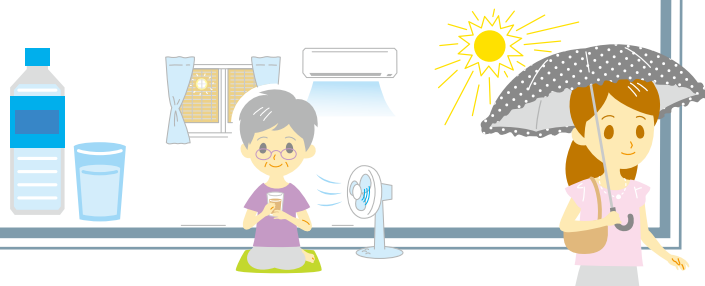
【所属学会、団体など】  
日本内科学会 認定内科医、日本呼吸器学会 専門医・指導医  
日本超音波医学会名誉会員 専門医・指導医、  
日本医用画像工学会会員  
American Thoracic Society 会員  
Radiological Society of North America 会員  
American College of Chest Physicians, Fellow

## 熱中症の予防を心がけましょう

- 天気予報の高温注意情報や環境省の暑さ指数を確認しましょう。熱中症発症の危険性について前日・当日・当日時間リアルタイムの情報を得ましょう。
- 戸外では直射日光を避けて日陰に避難しましょう。日傘やツバの広い帽子も役に立ちます。街路を歩くときには日陰のできる側の歩道を選んで歩きましょう。サングラスで目を守ることも忘れずに。
- 通気性や速乾性のよい涼しい下着、明るい色の涼しい服装で出かけましょう。熱を吸収する黒い衣類は避けましょう。
- スポーツ飲料等を持ち歩き、こまめに水分を補給しましょう。冷えていればさらに有効です。
- 暑さを感じなくても室温を確認し、扇風機、エアコンで室内の温度を調節しましょう。温度計と湿度計が合体した安価な温湿度計をスーパーなどで入手できます。
- 扇風機やクーラーの強い風に直接当たると体の一部のみから体温を奪われますので、柔らかな風に包まれるようにしましょう。
- 戸外では冷却グッズを活用しましょう。首に巻く冷却スカーフ、水に浸して使う帽子など。

夏場は体調を崩しがちです。過労に注意し、食事を十分にとりましょう。夏の生活は無理せずに。

塩分制限のある方は別ですが、夏場の塩分とタンパク補給に納豆、冷奴に削りカツオ、お豆腐、麺、塩味付きのゆで卵、タレ付きの温泉卵などもおすすめです。



# アメニティ美幌 芝桜 ツアー



アメニティ美幌の2階、3階フロアでは毎年恒例の芝桜を見学に、5月24日、25日に晴天の中、バスに乗って大空町東藻琴の芝桜公園に行ってきました。今年は満開の時期と重なり、白やピンクで埋め尽くされた満開の芝桜が山一面に広がっていました。満開の芝桜を見ることが出来、とても楽しむことが出来た芝桜ツアーとなりました。

現地に到着するまでは、バスの車窓から夏に向かいつつある美幌町の町並みや、自然の景色を肌で感じる事が出来たのではないのでしょうか。現地に到着してからは、天気にも恵まれ気温も高くバスから降りて公園内を散策しました。白やピンクの絨毯が山一面に広がりを見せ、参加された皆さんは「素敵だね」「素晴らしかったね」「天気も良くて今年も最高だったよ」と素敵な笑顔でお話してくださいました。見た目だけではなく香りも楽しめるこの芝桜、普段とは異なる表情や会話が飛び交っていました。

初夏の風と共に芝桜の良い香り、満開の花たちに大満足でした。また、来年も満開の芝桜が見られると良いですね。

介護老人保健施設アメニティ美幌 TEL 01562-75-2210

## 介護老人保健施設 アメニティ西岡

### 防火への取り組み

4月4日、11日、18日の3日間にわたり、防火についての勉強会を開催致しました。内容は、防火に関するテスト形式の問題を職員1人1人に事前に実施し、そのテストの正答率の低い部分を中心に講習を行いました。

講習の中では実際に建物の内部で火事が起きた時、火の回りがどれだけ早いか知るために火事の検証実験の動画を流しました。動画を見た職員からは火の回りの速さに驚きの声が聞かれました。演習では防災設備業者に協力していただき、消火器・消火栓の使用法と注意点の説明を受けながら実際に消火器と消火栓の使用を演習しました。参加した職員からは、「普段の生活でも避難経路や消火器の位置を意識するようになった。」などの感想が聞かれました。



介護老人保健施設アメニティ西岡 TEL 011-854-5510

### 職員紹介コーナー

第42回



## 小町な人

平成28年4月1日付で、西岡病院リハビリテーション科に理学療法士2名が入職致しました。「患者さん一人一人の気持ちに寄り添える理学療法士になれる様に、精一杯努力していきます。よろしくお願ひします。」(吉川、写真左)  
「明るく楽しく笑顔で頑張ります。よろしくお願ひします。」(角田、写真右)  
リハビリテーション科では、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、合計14名のスタッフが、入院・外来患者様へリハビリテーションを行っております。リハビリテーションへのご質問、ご相談ありましたら、お気軽にお声かけください。



西岡病院 リハビリテーション科  
理学療法士 吉川 尚香(左)  
理学療法士 角田 早紀(右)

西岡病院リハビリテーション科

☎ 011-853-8322

# 医療費について

「病気やケガで入院してしまったら、入院費はいくらくらいかかるのだろうか」「外来通院が長くなったら医療費はいくらかかってくるのか」などお金の心配や不安を感じたことはありませんか。もし病院に入院をしたら医療費以外に食費、日用品費などの請求がされます。もしものときに備え、医療費等についての制度をご紹介したいと思います。

## 医療費について

### ●高額療養費制度

高額療養費とは、同一月(1日～月末まで)にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額(自己負担限度額)を超えた分が、後で払い戻される制度です。

※70歳未満の方

所得区分	自己負担限度額	多数該当
①区分ア (標準報酬月額83万円以上の方) (報酬月額81万円以上の方)	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%	140,100円
②区分イ (標準報酬月額53万～79万円の方) (報酬月額51万5千円以上～81万円未満の方)	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%	93,000円
③区分ウ (標準報酬月額28万～50万円以上の方) (報酬月額27万円以上～51万5千円未満の方)	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
④区分エ (標準報酬月額26万円以下の方) (報酬月額27万円未満の方)	57,600円	44,400円
⑤区分オ (低所得者) (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	35,400円	24,600円

注)「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分ア」または「区分イ」の該当となります。

※70歳以上75歳未満の方

被保険者の所得区分	自己負担限度額	
	外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
① 現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上で 高齢受給者証の負担割合が3割の方)	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [多数該当:44,400円]
② 一般所得者 (①および③以外の方)	12,000円	44,400円
③ 低所得者	Ⅱ(※1)	24,600円
	Ⅰ(※2)	15,000円

※1 被保険者が市区町村民税の非課税者等である場合です。  
 ※2 被保険者とその扶養家族全ての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合です。  
 注) 現役並み所得者に該当する場合は、市区町村民税が非課税等であっても現役並み所得者となります。

### ●入院時の食事負担額変更について

平成28年4月1日より、入院時の食事代について健康保険法等の規定に基づき、食材費相当額に加え新たに調理費相当額を段階的にご負担していただくこととなりました。※ただし、住民税非課税世帯の方や指定難病、小児慢性特定疾病の患者の方などの負担額は据え置かれます。

区分	平成28年3月31日まで	平成28年4月1日から	平成30年4月1日から
① 一般の方	260円	360円	460円
② 住民税非課税の世帯に属する方(③を除く)	210円	負担額の引き上げは行いません	
③ ②のうち、所得が一定基準に満たない方など	100円	負担額の引き上げは行いません	

※②、③に該当する方は、加入されている医療保険の保険者が発行する減額認定証を、被保険者証等に添えて医療機関の窓口へ提出してください。負担額が上表中の金額に減額又は据え置かれます。

### ●日用品費について

各病院で日用品費(病衣やコップなど)の金額や提供サービス内容は異なります。かかりつけの病院の医事課や医療相談窓口にご相談されることをお勧めします。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

西岡病院 医療ソーシャルワーカー 田附、横田、岡村  
 TEL 011-853-8322

## 編集後記

皆さん、北海道の短い夏をいかがお過ごしですか。今年はオリンピックイヤーです。リオオリンピックで日の丸を背負った日本選手団の活躍で更に熱い夏になりましたね。そして、4年後の2020年は、いよいよ1964(昭和39)年以来の東京オリンピックです。今から楽しみです。

社会医療法人 恵和会ホームページ <http://www.keiwakai.jp/>

西岡病院ホームページ <http://www.nishioka-hosp.jp/>

- 西岡病院 TEL(011)853-8322
- 介護老人保健施設 アメニティ西岡 TEL(011)854-5510
- 札幌市豊平区第2地域包括支援センター TEL(011)836-6110
- 訪問看護ステーション すずらん TEL(011)853-5252

- 札幌市豊平区第3地域包括支援センター TEL(011)854-7777
- 西岡水源池通りクリニック TEL(011)584-5512
- 訪問看護ステーション 水源池すずらん TEL(011)584-6800
- アメニティ西岡水源池 ケアプランセンター TEL(011)584-0702
- アメニティ西岡水源池 ヘルパーステーション TEL(011)867-0477
- 札幌市豊平区介護予防センター南平岸 TEL(011)584-1325
- アメニティ西岡水源池グループホーム TEL(011)584-0668
- アメニティ西岡水源池デイサービスセンター TEL(011)584-1350
- 介護老人保健施設 アメニティ美幌 TEL(0152)75-2210
- 訪問看護ステーション 美幌すずらん TEL(0152)75-2310
- 美幌町地域包括支援センター TEL(0152)75-3220
- 美幌町在宅介護支援センター TEL(0152)73-6119
- アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 TEL(0152)73-6119
- 恵庭第一病院 TEL(0123)34-1155
- おびひろ呼吸器科内科病院 TEL(0155)22-3101
- サービス付き高齢者向け住宅おびこハウス TEL(0155)20-3101
- デイサービスセンターリハ・おびこ TEL(0155)20-3102
- ケアプランセンターおびこ TEL(0155)20-3103
- 訪問看護ステーションおびこ TEL(0155)20-3101