

nisseki news

2025.No.73

健康保険証として マイナンバーカードをご利用ください



①マイナ受付について



当院では、マイナ保険証（マイナンバーカード）を利用していただける「**マイナ受付**」を導入しております。

マイナ保険証（マイナンバーカード）をご持参の上、受診前にマイナ受付をお願いします。

また「限度額適用認定証」は不要です。

②利用方法

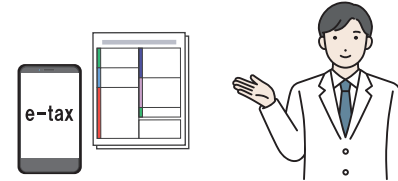
受付を行うカードリーダーは、保険証確認窓口にある専用カードリーダーでマイナ保険証（マイナンバーカード）を読み込み、顔認証や暗証番号で本人確認を行い同意をお願いいたします。（この同意は毎回必要となります。）

患者さんの同意の下に薬剤・特定健診や診療情報閲覧により他医療機関の情報を活用した円滑な医療の提供が実現します。



■マイナ保険証（マイナンバーカード）のメリット

1. よりよい医療を受けることができます。
2. 限度額以上の一時支払いが不要になります。
3. 確定申告での医療費控除が簡単にできます。
4. 健康保険証としてずっと使えます。



※詳細は厚生労働省ホームページをご参照ください。

※なお、マイナ保険証（マイナンバーカード）を利用して確認できる保険情報は、ご加入の保険証情報および限度額確定情報のみとなります。他に医療費助成制度など公費負担の医療証をお持ちの方は、マイナ保険証（マイナンバーカード）と一緒に窓口へご提示くださいますようお願いいたします。

「病院の理念」

人道に基づき
赤十字病院として
質の高い医療を提供します

「基本姿勢」

1. 赤十字精神のもと、患者さんと協働し、患者中心の医療を実践します。
2. 地域の医療・介護・福祉機関と連携を深め、地域完結型医療を目指します。
3. 地域基幹病院として、救急医療、急性期医療に注力します。
4. 医療安全、感染管理に努め、医療の透明化・標準化に取り組みます。
5. 医の倫理に則り、患者さんを尊重し、権利を擁護します。
6. 医療の質を高めるための改善活動を継続して行っています。
7. 国内外での救援活動を赤十字の一員として推進していきます。
8. 人材育成に努め、全人的医療が行える職員を養成します。
9. 職員のライフスタイルを尊重し、満足度の高い職場環境を実現します。
10. 健全経営に努め、いつでも必要とされる病院を目指します。



健康寿命を伸ばすために 脳ドックを受けましょう！



副院長（兼）脳神経外科部長 宮 史卓
日本脳ドック学会認定医

脳疾患は決して稀な疾患ではなく身近な疾患です。

厚生労働省の2022年国民生活基礎調査から介護が必要となった原因をみると1位 認知症16.6%、2位 脳血管疾患16.1%で脳疾患だけで30%を占めています。介護度別にみると常時介護が必要となる要介護4では脳卒中28%、認知症14.4%、要介護5では脳卒中26.3%、認知症23.1%と約半数は脳疾患が原因となっています。要介護者を支援するための様々な制度はありますが、十分な介護を続けることは経済的にも精神的にも身体的にも生活に大きな影響を与えてしまいます。

伊勢赤十字病院は日本脳卒中学会認定 脳卒中コアセンターとして脳卒中治療を担っていますが、毎年700～800人、平均すると毎日約2名の脳卒中患者が入院されています。脳卒中や認知症にかかる確率は非常に高いと言えます。

脳ドックを受けることであらかじめ発症予防に取り組み健康寿命の延伸が可能となります。

現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）

（単位：％） 2022（令和4）年

現在の要介護度	第1位	第2位	現在の要介護度
総 数	認知症 16.6	脳血管疾患（脳卒中） 16.1	骨折・転倒 13.9
要支援者	関節疾患 19.3	高齢による衰弱 17.4	骨折・転倒 16.1
要支援1	高齢による衰弱 19.5	関節疾患 18.7	骨折・転倒 12.2
要支援2	関節疾患 19.8	骨折・転倒 19.6	高齢による衰弱 15.5
要介護者	認知症 23.6	脳血管疾患（脳卒中） 19.0	骨折・転倒 13.0
要介護1	認知症 26.4	脳血管疾患（脳卒中） 14.5	骨折・転倒 13.1
要介護2	認知症 23.6	脳血管疾患（脳卒中） 17.5	骨折・転倒 11.0
要介護3	認知症 25.3	脳血管疾患（脳卒中） 19.6	骨折・転倒 12.8
要介護4	脳血管疾患（脳卒中） 28.0	骨折・転倒 18.7	認知症 14.4
要介護5	脳血管疾患（脳卒中） 26.3	認知症 23.1	骨折・転倒 11.3

注：「現在の要介護度」とは、2022（令和4）年6月の要介護度をいう。

〈厚労省 2022年国民生活基礎調査〉

脳ドックでわかること

◆糖尿病・脂質異常など動脈硬化につながる生活習慣病の早期発見
※糖尿病は脳卒中と認知症の両疾患の危険因子です

【糖尿病の方】

- ・アルツハイマー型認知症に約1.5倍なりやすい
- ・脳血管性認知症に約2.5倍なりやすい
- ・脳卒中になる危険性が男性3倍、女性2倍



◆重篤な脳梗塞を引き起こす不整脈である心房細動の早期発見
※心房細動を持つ方の約3分の1は脳卒中を起こす

◆認知機能検査とMRIを用いたVSRADによる海馬萎縮の画像診断

◆脳腫瘍の有無

◆脳血管疾患の有無

当院の特徴

脳ドック学会認定医を始めとした脳神経系の専門医が直接面談して結果を説明しています。直接結果をお伝えすることで検査結果に基づき受検者に応じた生活指導などもしています。



脳ドックの予約・申し込み

予約制となっておりますので、病院1階にある健診センターにお問い合わせください。

お問合せ先：伊勢赤十字病院 健診センター

TEL：0596-65-5021（直通）【10：00～16：00】

三重県伊勢市船江一丁目471-2 <https://www.ise.jrc.or.jp>
※土・日・祝祭日、年末年始（12/29～1/3）、創立記念日（5/1）を除く

脳ドックに関しては企業や役所で補助をしてくれることもありますので関係機関に相談してみてください。



☆貴方そして貴方の家族の生活を守るために
脳ドックを受けましょう！

入退院支援



～入院から退院後も、患者さんが安心して生活するために～

伊勢赤十字病院は南勢地区の医療機関の中で高度急性期医療を担っております。高度急性期医療の必要な診断や治療が終了した方が、早期にこれまでの生活に戻っていただくよう、サポートをします。当院での診断や治療が終わった方にはご自宅やその後の治療に適した医療機関・介護施設などに移っていただくことが、これまでの生活に戻る近道だと考えています。

「入退院支援」をご存知ですか？

患者さんが外来に受診した時（入院前）や入院後の早期から、院内の多職種がチームとなり地域と連携し、患者さんが退院後も住み慣れた家庭や施設などの療養の場で**安心して生活が送れるように、在宅生活の準備を行う支援**のことです。患者さんやご家族のご希望・不安などを把握して、様々な職種と連携し、療養生活の環境調整をいたします。

今回は入院前からの支援について説明します。



入院支援

外来診察後、入院が決定したら・・・



①患者支援センター看護師による面談

- ☐ 患者情報用紙をもとに日常生活動作や心配ごとをお聞きます。
- ☐ アレルギー情報、栄養状態を確認します。
- ☐ 皮膚の状態を確認します。
- ☐ 入院中の診療計画に沿って入院までの準備と入院当日までの流れを説明します。
- ☐ その他、入院中のイメージができ、安心して入院、治療を受けられるように情報提供や、安心して退院できるように入院前から調整・支援します。



②薬剤師による面談

- ☐ 現在服用しているお薬やお薬手帳を確認します。
受診の際は必ずお薬手帳をお持ちください。
- ☐ 必要に応じてかかりつけ医・かかりつけ薬局への確認をします。
- ☐ 検査・治療上中止の必要がある場合は、薬の確認をし、必要時、医師に確認します。



③事務による面談

入院案内と入院手続きの説明、入院時必要な提出書類の記載および記入時の留意点、入院時の持ち物、限度額適用認定証についてご説明します。また、個室のご希望についてもお伺いします。



看護師の面談の状況に応じて、下記職種からも説明します。



医療ソーシャルワーカー

療養生活上の不安、医療費・生活費の心配、福祉制度の利用方法、介護サービスの利用、がんに関する情報提供、就労と治療との継続などについてお話をうかがい、患者さんやご家族の心配、不安の軽減に繋がっていきます。必要に応じてケアマネージャーや地域機関と連携し、退院支援を行います。

管理栄養士

食物アレルギーや、飲み込みが難しく食事形態の工夫が必要な方、食欲の低下している方に、入院後、個別に病院食の調整など栄養サポートを行います。
また、生活習慣病に関する栄養相談や、がんの化学療法・放射線治療による嘔気・嘔吐、食欲不振、味覚障害、口内炎などの症状に応じた食べやすいお食事についてアドバイスを行います。



手術室看護師

麻酔方法・手術体位に関するオリエンテーションを実施し、次いで問診と身体診査を行います。

伊勢赤十字病院 「医療の質」 改善活動について



当院では、医療の質を高めるための改善活動（TQM：Total Quality Management 総合的質管理）を継続して行っております。

各部署で病院の6大任務の視点（図1）から業務上問題となっていることを解決し、患者さん、職員がともに満足できる環境をつくることを目指しております。

毎年度末にはTQM発表大会を開催し、各部署での改善に向けた取り組みを発表しており、平成20年度から開始した発表大会は、今年度で17年回となりました。

（図1）病院の6大任務

サービス	・患者さんやスタッフの利便性向上 ・満足度向上 など
安全	・安全な環境、安全な手技 ・リスクの軽減 など
モラル	・人間関係、職場の雰囲気 ・整理整頓 など
質	・質の高い医療の提供 ・医療技術のバラツキの低減 など
効率	・業務時間の効率化 ・ムリムダの低減 など
コスト	・経費の適正化 ・消耗品の無駄使い ・時間の有効活用 など

「QC的問題解決法について」

問題点を改善点として捉え、よりよい姿を追求する意識を職場全体に求めることは、人材教育のツールとしての意味合いもあります。

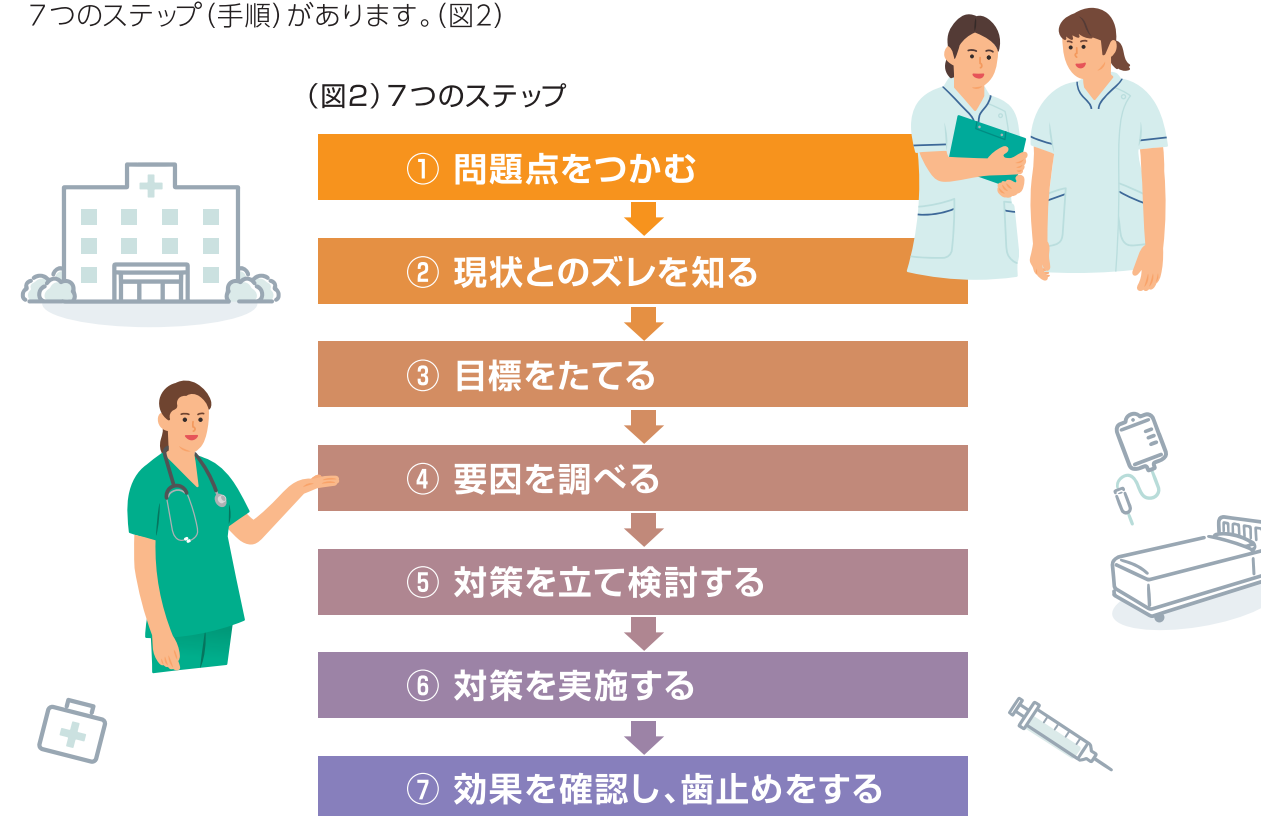
TQM活動は問題解決技法の1つであるQC技法（図2）を用いて行います。

問題・課題を継続的、合理的、科学的、効率的、効果的に解決するための方法のことです。

スポーツの世界でも競技力向上のためこの考えにのっとり、心身のトレーニングを組み立てパフォーマンスを高めています。経験・勘・度胸・思いつきのみで問題に手を打つとは異なります。

◆QC的問題解決法についてご紹介します。

7つのステップ（手順）があります。（図2）



当院の質の向上のために多くの意見が出されました！

令和6年度 第17回TQM発表大会

今年度は12サークルのエントリーがあり、4月から10ヶ月間に渡り改善活動に取り組みました。



発表大会の様子



金賞



表彰式

【第25回フォーラム「医療の改善活動」全国大会in岐阜】

昨年度第16回TQM発表大会の金賞であった 「放射線技術課」の改善活動が 全国大会の優秀演題として選ばれました！！

放射線技術課 （テーマ）「画像処理業務の効率化」

今後もこのような職場の任務を意識し「改善」を図る取り組みを、継続して参ります。





花粉症の季節になってきました。今回は花粉症のお薬、マスクの着用について、ご紹介します。
★花粉症のお薬はドラッグストアでも購入できますが、医療機関への受診や薬剤師への相談もご検討ください。

ドラッグストアで購入できる飲み薬

代表的な商品名	成分名	1日服用回数	眠気の強さ
ムヒAZ	アゼラスチン	2回	+++
エバステルAL	エバスチン	1回	++
アレジオン20	エピナスチン	1回	++
コンタック600ファースト	ケチフェン	2回	+++
新コンタック鼻炎Z	セチリジン	1回	+++
アレグラFX	フェキソフェナジン	2回	+
タリオンR	ペボタスチン	2回	++
アルガードクイックチュアブル	メキタジン	1～3回	+++
クラリチンEX	ロラタジン	1回	+

点鼻薬

★点鼻薬を使いすぎると、かえって鼻の粘膜が腫れてしまい、鼻づまりが悪化する可能性があります。用法用量を守って正しく使いましょう。

正しい点鼻方法

①鼻腔内をきれいにする 鼻腔のとおりをよくすることで薬剤が患部に届きやすくなります。

②必要に応じて容器を軽く振る

粘度が高い薬液は振ることで噴霧性がよくなります。

③キャップを外し、プッシュしやすいように3本の指を使って挟むように持つ

初めて使う際は、プッシュしても薬液が出てこないことがあります。
数回空打ちし、正常に噴霧できていることを確認してから使いましょう。

④ノズルの先を軽く鼻の穴にいれ、容器を垂直に保ちつつ、
静かに息を吸いながらプッシュする

強く息を吸い込んでしまうと薬液がのどに流れてしまうことがあります。
その場合はうがいをして洗い流してください。

⑤ゆっくりと鼻の穴からノズルを抜く

薬液を鼻腔の奥まで届けるために数秒間上向きを保つのもよいでしょう。その際は、ゆっくりと鼻から息を吸い、口から吐き出してください。使用後は鼻に接したノズルをティッシュペーパーなどで拭いて容器を清潔に保つようにしましょう。



点眼薬

- ★指示された滴数を超え、何度も点眼しても、お薬が目からあふれてしまうだけで、効果は変わりません。指示された用量を守って点眼しましょう。
- ★開封後の点眼薬の使用期限はお薬ごとに異なりますが、開封後1ヶ月経過した点眼薬は使用しないでください。
- ★点眼薬によってはコンタクトレンズを装着したまま、使用できないことがあります。説明書を読んでから使用するようにしましょう。

正しい点眼方法

①手を洗う 手をせっけんと流水でよく洗います。

②点眼する

下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します。このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう。点眼液が汚染される原因になります。

③まぶたを閉じて待つ

点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽く拭き取ってください。目のまわりにあふれた液は、汚れや花粉、細菌などの目のまわりの異物が入っている可能性があります。そのまましばらく(1～5分)まぶたを閉じるか、涙嚢部(目頭のやや鼻より)を指先で軽く押さえます。点眼後はまばたきをしないようにしましょう。まばたきをすると目から鼻にお薬が流れ出てしまいます。



マスク

★マスクを正しく着用した場合、花粉を吸い込む量が約1/3～1/6に低減され、鼻の症状が軽減する効果が認められています。

正しい着用方法

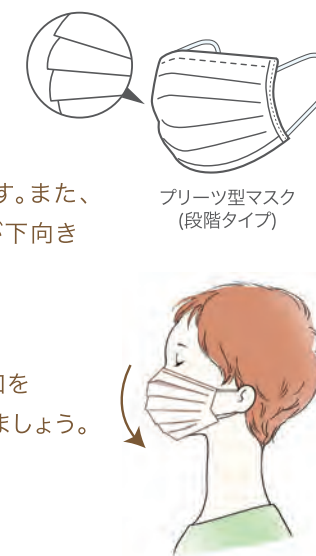
①マスクの上下・表裏を確認する

ブリーツ型の場合、ノーズフィッターのワイヤーがある方が上になります。また、ブリーツが同じ向きに折られた階段タイプは、広げたときにブリーツの段が下向きになる面が表側です。

②鼻と口をしっかりと覆う

マスクの目的は、ウイルスや花粉などの捕集と飛散防止です。きちんと鼻と口を覆っていることが大切です。マスクを顎下まで伸ばし、しっかりとフィットさせましょう。

③鼻の周りや頬、顎のすき間に注意する





明野駐屯地航空祭

令和6年11月10日(日)

陸上自衛隊明野駐屯地の航空祭にて赤十字のブースを災害派遣医療チーム広報エリアに出展しました。

当院からは医師2名、看護師7名、主事4名、支部職員2名、支部ボランティア1名が参加し、皇學館高等学校のボランティア1名の方にご協力いただきました。

赤十字ブースではパネル展示に加えドラッシュテントを展開して自由に出入りしていただきました。

また、小さなお子様向けには、ハートラちゃんのお面とシールを配布しました。



参加者の集合写真



ドラッシュテントとパネル展示の様子

赤十字健康大学

赤十字健康大学は、赤十字活動の一環として、いろいろな病気・医療制度について理解を深め、さらに最新医学の動向を知っていただき、皆様の健康に役立てていただくことを願い、毎年開講しています。

本年度は皆様にいただいたアンケートの結果をもとに様々な職種からの講義も行いました。

※来年度(令和7年度)の健康大学については4~5月頃ご案内いたします。



嚥下機能訓練の様子



楠田司院長より修了証授与



山川徹副院長による講演の様子



春の味覚！ なばなとあさりの パスタ



材料 (1人分)

- パスタ 80g
- ベーコン 1枚(18g)
- なばな 1/2束(100g)
- あさり 殻付き5個(40g程度)
- 酒 大さじ3(45ml)

下準備

- ・あさりの砂抜きをする。
- ・ベーコンは1cm幅に切る。
- ・なばなは根元を切り落とし、3cm程度の長さに切る。



ひとこと

菜の花はβ-カロテン・ビタミンC・カルシウムなどを豊富に含む緑黄色野菜です。

菜の花には、主に蕾を食べる「和種」と主に茎と葉を食べる「洋種」があり、洋種は『なばな』と呼ばれます。

洋種は和種に比べ、カルシウムや鉄の含有量は劣りますが、苦味が少なく甘味があり食べやすいです。



管理栄養士 大竹 友恵



栄養価(1人分当たり)

エネルギー:436kcal タンパク質:19.2g
脂質:8.9g 食塩相当量:2.2g

レシピ

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを入れ、袋の表示通りの時間茹でる。
- ② フライパンにベーコンを入れ、中火で加熱する。
- ③ ベーコンから油が出てきたら、なばなを加える。
- ④ なばなに油が回ったら、あさりと酒を加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ あさりの口が開いたら、ゆであがったパスタを入れ、混ぜ合わせる。

調理のポイント

◎あさは砂抜き不要のものやむき身を使うと時短に。

◎塩なしでパスタを茹でることで塩分カット!

◎油の多いベーコンを使うことで、なばなに含まれるβ-カロテンの吸収率がアップします。

