

シンフォニー

地域と医療が奏でる♪

NO.
54
May

年3回発行(1月・5月・9月)



2023年度
新入職員
69名

今年度は総勢69名の新入職員が入職しました。
オリエンテーションを経て、各部署へ配属されています。
どうぞよろしくお願いいたします。

内訳

初期研修医	7名	臨床検査技師	3名	看護師	35名	作業療法士	2名
放射線技師	4名	管理栄養士	1名	理学療法士	7名	事務	5名
臨床工学技士	3名	薬剤師	2名				

特集：医師の働き方改革／

マイナ保険証(マイナンバーカード健康保険証)について



医師の 働き方改革

患者さんの生命を最優先にする医療現場では救急患者対応はもとより、超高齢化に伴い増加する疾患やがん診療など、医師の過重労働が当然とされてきました。厚生労働省が実施した医師の勤務実態では実に10%以上の医師が年1824時間以上の時間外労働を行っていることが判明しました。（令和元年度）

この状況を改善するため、2024年度から医師の時間外労働の上限規制が導入され、時間外労働上限が年960時間以下、月100時間未満（A水準）となり、守られない医療機関には罰則規定が設けられます。

当院においては2022年度初頭からいち早くプロジェクトチームを立ち上げ、
以下の様な取り組みを実施しております。

1 院内の各種委員会や勉強会等を平日時間内に実施する。

これまで業務後に実施されていた委員会を全て移動、かつ効率化を図っております。

2 患者さんやご家族への病状説明は緊急時以外を除いて、原則医師の通常勤務時間内に実施する。

ご家族のお仕事等の都合で夜間や土日祝日に実施することもありましたが、今後は実施致しません。



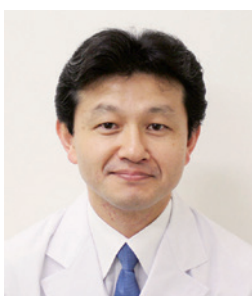
勉強会の様子

3 医師から他職種へのタスク・シフティング／タスク・シェアリング

以前より既に各病棟に医療事務、薬剤師が配置され、また医療クランクによる保険会社の診断書等の代行入力も実施しております。最近では特定行為看護師や皮膚・排泄、感染、摂食・嚥下などの認定看護師の養成に力を入れており、研修修了した看護師が現場で活躍しております。

4 医師の宿日直許可申請

夜間、土日祝日において「内科当直」「外科当直」「ICU当直」の最低3名の医師により当直業務を行っておりますが、労働基準法上の宿日直許可申請を行います。



「1日24時間365日救急完全対応」を唱えることが美德のように考えられていますが、今後は医師の時間外労働に配慮した対応が求められます。当院でも医師の過重労働を防止することによって、より質の高く安全な医療を提供するために、既に常勤医の充足度等に応じて、救急患者等の受け入れを調整させて頂いております。患者さん及びご家族の皆様には何卒、ご理解ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

脳神経外科 副院長兼臨床研修センター長 長田秀夫医師

マイナ保険証

(マイナンバーカード健康保険証)

について

2021年10月20日より、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる制度が始まりました。2024年秋頃には完全に移行する方向で進んでいるという状況です。



マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、従来の健康保険証に代わり、マイナンバー健康保険証(以下、マイナ保険証)が利用できるようになると、ご自身のお薬の情報や医療費控除等の税金の手続きが簡素化されると言われています。(マイナ保険証を利用するためには、事前に登録が必要です。)

従来の健康保険証は窓口で保険証を提示し、医事課職員が保険証に記載されている、氏名、生年月日、保険者番号、記号・番号、本人・家族、資格取得年月日等の確認を行っております。マイナ保険証の場合、患者さん自身が専用のカードリーダーにマイナ保険証を置き、顔認証又は数字4桁の暗証番号の入力し、本人確認が行われます。

以下は、代表的なマイナ保険証の「メリット」を示しております。

Merit

1 初診時の追加医療費が安くなる

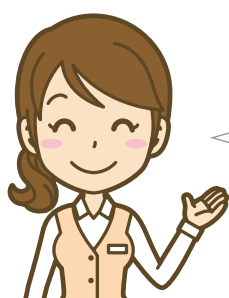
医療費3割負担の方がマイナ保険証の提示をして受診した場合、初診料にプラス6円が発生します。一方、従来の健康保険証を提示した場合、初診料にプラス12円かかるため、マイナ保険証の方が若干ではありますが、医療費が安くなる制度となっております。

Merit

2 高額療養費の手続きが簡単になる

高額療養費制度(1か月間に同じ医療機関でかかった医療費のうち、一定の額で費用を抑えられる制度)がありますが、利用するためには、保険者や役所で申請や手続きが必要となります。

しかし、マイナ保険証を利用できる医療機関であれば、マイナ保険証を提示し、高額療養費の利用について同意した場合は、限度額制度が適用され、窓口払いを一定額に抑えられる場合があります。



上記以外にも「健診や薬剤の情報が確認できる」「医療費控除の確定申告の手間が減る」等々のメリットがあると言われております。

当院でも、マイナ保険証による保険証確認を実施しておりますので、ご利用を希望される方は、総合受付職員までお声がけください。



泌尿器科 科長 佐藤 克彦医師

ダビンチ200例 までの歩み



ダビンチチーム

当院に内視鏡支援ロボット（ダビンチX）が導入されて、お陰様で2年を迎えようとしています。

前立腺癌に対する全摘術を当院で初めてロボットを用いて施行したのが2021年4月5日で、その後順調に症例数を伸ばし、この原稿を書いている2月18日時点で209例に達しました（皆様のお手元にこのシンフォニーが届く頃には240例を越えていることと思います）。

100症例達成までに約11ヶ月を要したのに対し、100症例から200症例まではわずか9ヶ月で達成できています。安全面においても大きな合併症を経験することなく順調に稼働できている状況です。

2022年4月に腎腫瘍に対するロボット腎悪性腫瘍手術（腎摘除術、腎尿管全摘術）及び副腎腫瘍に対するロボット副腎摘除術が保険適応となり、当院でも早速導入しました。また腎尿管全摘術を埼玉県初症例として経験しています。

術式の内訳

前立腺全摘 …………… 90例	根治的腎摘除 …………… 5例
腎部分切除術 …………… 23例	腎尿管全摘 …………… 11例
副腎摘除術 …………… 1例	
腎盂尿管移行部狭窄症に対する腎盂形成術 …………… 4例	
骨盤臓器脱に対する仙骨脛固定術 …………… 75例	



ロボット手術の利点を、腎癌を例に挙げさせていただきますと、腎癌に対する治療としては腎臓全摘術と腫瘍部分のみを切除する腎部分切除術があります。腎機能温存の観点からすると、腫瘍の完全切除が可能であれば腎部分切除の方が有益な治療法です。ロボット手術の利点である繊細な操作、拡大視野、3D画像を駆使することにより、今まで腎臓を温存することが困難だった症例に対しても部分切除をすることが可能となり当院でも腎部分切除の症例数が、腎摘除術と比較して4倍以上になっていることが分かると思います。

このような利点がある他の術式においても存分に発揮されていることを実感しています。われわれは今まで以上に患者さんにとって安心で安全な医療を提供できるようチーム一丸となり努力を続けて参ります。

これからも彩の国東大宮メディカルセンターをよろしくお願いいたします。



健康たいそう講座

当院リハビリテーション科スタッフがおすすめの体操をご紹介します!



膝が
痛くなる
原因は?

高齢者の場合、ひざ痛の原因でよく見られるものは「変形性膝関節症」です。加齢により関節の軟骨等がすり減ることによって発症します。以下のセルフチェックで該当項目がいくつ当てはまるか確認してみましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ 立ち上がりの動作や歩きはじめに膝が痛い。 | ☐ 胡座(あぐら)が辛い。 |
| ☐ 30分以上歩くと膝が痛くなる。 | ☐ 膝が腫れる(水が溜まって腫れる)。 |
| ☐ 階段の上り下りをすると膝が痛い。 | ☐ 膝を動かすと変な音がある(骨が擦れてギシギシ音がある)。 |
| ☐ 正座やしゃがみ込みができない。 | ☐ 膝の怪我の既往歴(通院歴)がある。 |

自宅でできる運動療法

1 膝を曲げるストレッチ



左右
10秒保持
2セット

片方の足を抱えてゆっくり曲げていきます。壁に寄りかかると楽に行えます。お風呂に浸かりながら行うとより効果的です。

2 膝裏を伸ばすストレッチ



左右
10秒保持
2セット

浅く腰掛け、上体を前に倒していきます。膝裏が伸びる感じがすればOKです。椅子からずり落ちないように注意しましょう。

3 太ももを鍛える(低強度)



左右
10回
2セット

クッションを潰すように押し付けて3秒キープしてからゆっくり戻します。膝のお皿の上あたりに力が入るように意識します。つま先が外側に開かないようにすると効果的です。

4 太ももを鍛える(高強度)



左右
5回
2セット

膝を伸ばしたまま30度程度持ち上げてゆっくり下ろします。反対の足は膝を立てておきます。

環境整備

正座やあぐらは膝への負担を大きくします。椅子を取り入れた洋スタイルへの変更を検討しましょう。



体重の増加は膝への負担を大きくします。膝に負担をかけずに済むことができる自転車、水中ウォーキングなどで体重を減らしていきましょう。





摂食・嚥下障害看護認定看護師 岩河 優子



口腔ケアで肺炎予防

摂食嚥下って堅苦しくて難しい感じがしませんか？でも「食べること、飲み込むこと」なので、実はとても身近なものです。年齢を重ね体の機能が衰えたり、認知症を含む脳神経系の病気や口・のど・消化管などの手術によって、うまく食べたり飲んだりできなくなる場合があります。それが原因で誤嚥性肺炎になることもあります。そんな状況に食事形態、介助方法、環境調整、口腔ケアなどを駆使して続発する問題をできるだけ予防すること、それが私たちの仕事です。

ところで、口の中には常在菌を含む様々な細菌が存在しますが、歯垢1g（耳かき1杯分程度）の細菌数はどれくらいだと思いますか？大腸の中とほぼ同じ約1000億個とされています。朝起きたばかりで乾燥している場合はさらに多く、約1兆個だと言われています。びっくりですね。これらの細菌がうっかり肺に入ってしまったら…免疫力が低下していると肺炎になってしまうかもしれません。このように、口の中の細菌は肺炎だけでなく、心内膜炎、糖尿病など他の臓器への影響が指摘されています。

というわけで、口腔ケアは摂食嚥下にとっても関連深いケアになります。特に、夜寝る前と朝起きたときに口腔ケアをすることは効果的です。ここ数年は肺炎の原因に新型コロナウイルス感染症が加わり、肺炎がさらに身近なものになってしまいました。ぜひ、口腔ケアでお口の中をきれいに保ち、健康維持を目指しましょう！



摂食・嚥下障害の
解説と予防動画はこちら
https://youtu.be/nKOPHJBV_p0



薬剤師のつぶやき..

聞いたこと
ありますか？

“バイオ後続品” (バイオシミラー)

“ジェネリック医薬品”や“後発品”という名前は聞いたことがあるかもしれませんが、近年“バイオ後続品（バイオシミラー）”といわれる医薬品の使用が増えています。バイオ医薬品とは、従来の医薬品に比べてとても複雑な構造・工程で作られる医薬品です。

このバイオ医薬品の特許が切れた後で他の製薬企業が発売する薬剤のことをバイオ後続品（バイオシミラー）と呼びます。先発品に比べて安価であることはジェネリックと同じですが、ジェネリック医薬品とは異なります。

複雑な医薬品であるため、全くの同じものを作る事がとても困難です。そのため薬として承認されるために、新薬と同様に臨床試験を行ない、その薬効や安定性を確認した上でバイオ後続品として承認されます。バイオ医薬品によって様々な病気の治療が飛躍的に進歩した一方で、開発や製造にコストがかかるため高価となりお薬代が高額となってしまいました。このバイオ後続品を使用することで少しでもお薬の値段を抑え、価格のせいで今まで治療ができなかった方へも医療が行き届くかもしれません。



バイオ医薬品と一般的な医薬品の違い

	バイオ医薬品	一般的な医薬品
薬の複雑さ(分子量)	数万～数100万	約100～
製造方法の例	微生物や細胞を用いて合成する	化学合成

バイオ後発品とジェネリック医薬品の違い

	バイオ後発品	ジェネリック薬品
先発品との有効成分の比較	同等性もしくは、同質性	同一
臨床試験	先行バイオ医薬品との同等性／同質性を評価する試験など	生物学的同等試験

栄養アラカルト

爽やかな風を感じる季節になりました。病院食でも季節を感じていただくために、毎月行事食を提供しています。今回は3/3のひな祭りと5/5端午の節句・こどもの日の行事食を紹介します。



3月3日 昼食



- ひなちらし
- 清まし汁
- 春野菜の土佐煮
- 菜の花の辛子和え
- 桜もち

5月5日 昼食



- 空豆ごはん
- 若竹汁
- キスの磯辺揚げ
- 春キャベツと桜えびの和え物
- 和菓子(鯉のぼりまんじゅう)

5月になると日差しと紫外線の強さが気になりますね。紫外線はシミやしわなどの美容の敵、皮膚癌の原因になり得ます。シミやしわが出来る一因として、紫外線を浴びることで体の中で活性酸素が作られることが挙げられます。活性酸素の発生やその働きを抑える効果を期待出来るのが抗酸化作用です。今回は抗酸化作用を含む食材を紹介します。

抗酸化作用をもつ栄養素と食材

- ビタミンA** 鰻、紫蘇、人参、南瓜など
- ビタミンC** 赤・黄ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツなど
- ビタミンE** ひまわり油、アーモンド、胚芽など
- リコピン** トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツなど

- βカロテン** 人参、トマト、南瓜など
- アスタキサンチン** 鮭、カニ、海老など
- ルテイン** ほうれん草、人参、南瓜など
- アントシアニン** ブルーベリー、カシス、紫芋など
- カテキン** 緑茶、ほうじ茶、ウーロンなど
- ルチン** 蕎麦、アスパラガス、トマトなど



紫外線対策に有効な食材は数多くありますが、偏らずに様々な食材を組み合わせる食べることが重要です。

紫外線からお肌を守ることに役立ててみてはいかがでしょうか。

近隣施設紹介

たかむらクリニック

見沼区の東門前交差点すぐ前で開業しています。

専門は消化器内科ですが、高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症など様々な患者様を診察しています。埼玉県難病指定医療機関として潰瘍性大腸炎などの診断や治療、特に力を入れているのは、内視鏡検査です。胃や大腸の内視鏡専門医として癌の早期発見と対応できる医療機関へのご紹介、検診の2次検査などに力を入れています。当院で対応できない患者様は、彩の国東大宮メディカルセンターへご紹介することが多く、その迅速な対応のおかげで、たくさんの患者様を助けていただいております。

医療機関名	たかむらクリニック
住所	埼玉県さいたま市見沼区東門前26-5
電話番号	048-680-1177
院長	高村 誠二
外来時間	【午前】月曜日～土曜日 8:50～11:45 【午後】火曜日・木曜日 16:00～18:00 水曜日 16:50～19:00 金曜日 16:50～18:30
駐車場	11台完備



「研修医」ってご存知ですか？

テレビドラマにも登場する「研修医」ですが、4月にはフレッシュな研修医が入职し、活躍しています。

そもそも「研修医」とは、こういった医師なのかご存知ですか？研修医は医学部を卒業後国家試験をうけて医師免許を取得した、れっきとした医師です。医師免許の効力は、ベテラン医師の持つ免許と同じですが、実際の現場経験が不足しているため、経験・責任をつむために創設されたのが「臨床研修制度」です。

「臨床研修制度」では、医学部卒業後最低2年間は厚生労働省が認定する施設で研修を行うことが義務付けられており、内科、外科、麻酔科、産婦人科、小児科、救急科、精神科の必修科に加えて、地域の医療機関での研修も必修となっています。それらの必修科に加えて、整形外科や泌尿器科など皆さんが受診することもある科や、CTやMRIなどの画像を専門的に診断する放射線科などの科を選択科として研修し、3年目以降の専門を決めていきます。

当院は厚生労働省に認定された「基幹型臨床研修病院」で、毎年7名の研修医を採用しています。研修医をみかけた際には、温かく見守って頂ければ幸いです。



■ 診療実績

(2022年12月～2023年3月平均)

● 入院稼働率	83.3%	● 救急搬送件数	345件/月
● 1日平均入院患者数	241.3人	● 手術件数	272件/月
● 平均在院日数	14.9日	● 紹介患者数	742件/月
● 1日平均外来患者数	541.4人		



■ 病院理念

私たちはホスピタリティの精神で患者さまと感動を共有し、高度の急性期医療で地域に貢献します。



■ 基本方針

1. 職員ひとりひとりの成長を支援する
2. 医療の質を高める努力を継続する
3. すべての顧客（ステークホルダー）の満足度を高める
4. 健全な経営を行う

■ 交通案内図



JR	宇都宮線・湘南新宿ライン・上野東京ライン 「土呂駅」東口より 徒歩約11分
東武アーバンパークライン	「大宮公園駅」より 徒歩約9分
自動車	首都高速埼玉新都心線「さいたま見沼」ICより 約18分 東北自動車道「岩槻」ICより 約21分



医療法人社団協友会

彩の国東大宮メディカルセンター

〒331-8577 埼玉県さいたま市北区土呂町1522 TEL.048-665-6111 FAX.048-665-6112

<https://www.shmc.jp>

彩の国東大宮メディカルセンター 🔍 検索

