

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.21

contents



- 表紙 ①
- 新卒看護師教育について ④
- 病院と診療所の違いってなに? ... ②
- 栄養科トピックス ⑤
- 「医療費控除制度」をご存知ですか?? ... ③
- 健診料金一部変更のお知らせ ⑥

謹んで新年の

お慶びを申し上げます。



理事長
院長 牧野 剛緒

皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。

昨年は新型コロナウイルスが大流行し、現在も若年者に蔓延しています。その為、従来の季節性インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチンの接種が昨年より引き続き行われています。新型コロナウイルスはさらに増加傾向のある為、県はうがいなどの予防の徹底を呼び掛けています。また、総選挙で民主党が圧勝し政権交代いたしました。ダム建設、沖縄の基地問題、事業仕分け等の難問がマスコミで報道されています。医療の方にも大きな影響があるものと思われれます。民主党のマニフェストでは救急、産科、小児、外科等の医療提供体制の再建が述べられています。

県北の医療はまさに危機に陥っています。特に県立延岡病院の消化器医が不在となりました。そのため昨年の2月より消化管出血輪番制が開始となりました。当院は4病院の輪番制の一員として頑張っております。また、昨年4月より県立延岡病院の神経内科医が不在となり脳梗塞の輪番制も開始となりました。延岡市医師会も初期救急医療体制を充実強化するため、夜間急病センターの毎週土曜日午後診療を開始し、昨年の10月より毎週金・土曜深夜特診療をスタートしました。しかし県北の医師不足状態では夜間急病センターの965日の深夜特診療の実施は困難です。その為には、自己防衛が必要です。自分の健康を日頃から管理し、かかりつけ医のもとに健康の維持が必須です。

当院は、急性期医療を中心とし、特に消化器疾患を中心とした医療を展開しています。癌の終末医療、緩和ケアも考えなければならぬ時代となりました。また市民の皆様が要望している救急医療にも力を入れます。健診事業、3年目を迎える特定健診、指定運動療法施設として5階のメディカルフィットネスのべおかで特定保健指導も行っています。安全・安心・信頼の医療を築くことを目標としております。今年も宜しくお願い申し上げます。

黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさや温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

病院と診療所の違いってなに？

ちょっと具合が悪くなったとき「早目に病院へ行った方がいいよ」なんてことを言われる事があります。病院と一言に言ってもどこの病院へ行ったら良いのでしょうか。

日本の医療機関は法律に従って『病院』『診療所』の大きく2つに分かれています。

病院

ベッドが20床以上の入院施設があり、複数の医師、検査設備などが充実しています。外来医療・入院医療の両方に対応しています。

診療所（医院・クリニック）

入院施設があってもベッドが19床以下しかない、あるいは全く入院施設がない医療機関のことを診療所（医院・クリニック）といいます。

病院の使い分け…

まずは、通いやすい近くの診療所に行き、一般的な病気かどうか判断してもらうのが良いでしょう。それでも症状が良くならない場合に病院へ行くというのが賢いかかり方でしょう。

当院では逆紹介を推進しております

「逆紹介」とは当院から地域の診療所やかかりつけ医へ紹介することです。なぜ、そのようなことをするのでしょうか？たとえば、高血圧症で通院されている患者様に対して当院は待ち時間が長い上に細かいケアができないという問題があります。また、糖尿病で通院されている患者様は合併症を患っていることが多く、2つの病院を掛け持ちして通院されている方も多数いらっしゃいます。時間的にも経済的にも大きな負担になります。

ですから、当院では初診の患者様だけでなく再診の患者様にも診療所に対応できる方には「かかりつけ医をもちませんか？」と提案しております。



地域医療連携室

当院には、地域のかかりつけの先生方とを結ぶ専用窓口として、『地域医療連携室』を設置しております。

あなたの症状にあわせて、お近くのかかりつけ医を紹介しています。ご希望の方は主治医または地域医療連携室まで、ぜひご相談ください。

TEL：0982-23-1013（担当 吉田・佐野）



「医療費控除制度」をご存知ですか??

医療費 控除とは…

自分自身や家族の為に医療費を支払った場合に、一定の金額の所得控除を受けることができます。これを「医療費控除」といいます。

医療費控除は所得金額から一定の金額を差し引くもので、控除を受けた金額に応じた所得税が軽減されます。

【医療費控除の対象となる医療費の要件】

- 納税者が、自分や家族のために支払った医療費であること
- その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費であること

【医療費控除の対象となる金額】

その年中に
支払った医療費

－

保険金などで
補てんされる金額

－

10万または所得金額の
5%（どちらか少ない額）

=

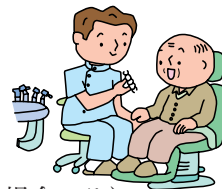
医療費控除額
（最高200万円）

これって医療費控除の対象になるの??

対象となるもの

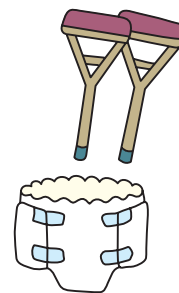
次のうち、その症状などに応じて一般的に支出される水準を著しく超えない医療費

- 医師、歯科医師による診療代・治療代
- 治療、療養のための医薬品購入費
- 病院や診療所などに通院するための電車やバスの運賃など（タクシーはやむを得ない場合のみ）
- 治療のためのあん摩、マッサージ、指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師などによる施術費
- 保健師や看護師、准看護師、また依頼した人に支払った療養（在宅療養を含む）上の世話の費用
- 助産師による出産の介助料
- 介護保険制度によるサービスで、指定介護老人福祉施設でのサービスに対する自己負担金（介護および食事）の2分の1に相当する額、または一定の居宅サービスの自己負担金



次のうち、診療や治療などを受けるために直接必要なもの

- 通院費用、入院時の部屋代や食事代、医療用器具の購入代や賃借料で通常必要なもの
- 義手、義足、松葉杖、義歯などの購入費用
- 6ヶ月以上寝たきりの状態で、医師がおむつの使用が必要であると認めた人のおむつ代
※おむつ代の医療費控除を受けて2年目以降の方
※医師が発行した「おむつ使用証明書」と支出したおむつ代の領収書が必要



対象とならないもの

- 入院の際、寝巻きや洗面用具などの身の回り品の購入
- 疾病予防や健康増進などのための医薬品や健康食品の購入費
- 通院のための自家用車のガソリン代、出産のために実家に帰る交通費
- 健康診断や美容整形の費用
- 親族に支払う療養上の世話の費用

…など



【医療費控除を受けるための手続き】

- 医療費控除に関する事項を記載した確定申告書を所轄税務署に提出してください
確定申告期日（2月16日～3月15日）
- 医療費の支出を証明する書類（領収書は確定申告書に添付、または確定申告書提出時に提示してください）
- 給与所得のある方は、この他に給与所得の源泉徴収票（原本）の添付

※申請方法や書類内容は各市町村によって異なる部分があります。詳細は各市町村へおたずねください。

※領収書は大切に保管してください。

※領収書再発行は、医療機関によって再発行料が発生する場合があります。各医療機関へご確認ください。

★新卒看護師教育について★

【プリセプターとは？】

看護基礎教育では、実習で一人の患者様を受け持ち、基本的な手技、看護手順を学びますが、臨床ではその応用が求められます。そのため、新人看護師は悩んでしまいます。こうした新人1人に対して先輩1人がつき、現実的な目標を設定しながら職場に上手く適応できるように支援し、専門職として自立を助けるためのシステムのことを言います。

★プリセプター：指導する看護師のことを言います。

★プリセプティー：相談する側の新人看護師のことを言います。



【当院ではチーム全員で“一緒に働ける仲間が成長できる様に”をモットーに新卒看護師教育に力を入れてます！】

○新人看護師1人に先輩看護師（5年以上経験のあるベテラン看護師）1人がつき、検査や技術の手技や専門知識などに対してのアドバイスをもらい実践に活かしていきます。

○月1回プリセプター・プリセプティー会を開催しています。

同期のプリセプター・それぞれのプリセプティーがみんなで集まり、悩み事や相談など話し合い、先輩からのアドバイスをもらうなどの機会を設けています。

また、業務内容のチェックリストを使用し、自己評価・第三者からの評価にて、反省と改善を行い、目標達成できるようにしています。

○当院は3交替の勤務である為、プリセプターとプリセプティーの勤務が合わない事もあります。しかし、プリセプティー1人だけではなく病棟・チームスタッフ全員が指導にあたるため、違う角度からのアドバイスを聞くことができ、大きく成長できます。



○プリセプターは自ら率先して立候補し、指導に当たる先輩達が多いです。

【プリセプターより一言】

初々しく一生懸命頑張っているプリセプティーにこちらもいい刺激を受け、学ぶ事も多いです。また、日々成長していくプリセプティーの姿に喜びを感じながら、共に勉強させてもらっています。



【プリセプティーより一言】

いつも優しく1つ1つ指導していただき勉強になります。勤務がなかなか合わないこともあります。先輩達1人1人が指導にあたってくださり、成長できる様に頑張っています。



栄養科トピックス

第18回

～肌がかさつく～

冬になると悩まされることの多い乾燥肌。
放置すると目のまわりのシワやたるみなど、
肌の老化につながります。

症状 カサつき、シワ、かゆみなど

皮膚は真皮・表皮・角質層の3層からなり、体の水分を保持する重要な役割を担っています。肌が乾燥すると、目のまわりのシワやたるみ、くすみ、毛穴のひろがりなど、肌の老化へとつながります。また、体の部位によってはかゆみを伴うことも多く、落ち着きがなくなったり、イライラしたりと、精神的にも悪影響を及ぼします。

要因 栄養不足や寒冷など

◆皮脂分泌の低下も原因

冬になると、肌のかさつきに悩む人が増えますが、それは空気が乾燥していることだけが原因ではありません。体は寒さを感じると、体温の低下を防ごうと皮膚への血流量を減らします。そうすると皮膚の代謝が低下し、皮脂の分泌が少なくなります。さらに外界から皮膚を守る角質細胞間脂質の産生も低下し、汗の量も減るため、皮膚内の水分はどんどん蒸発してしまいます。

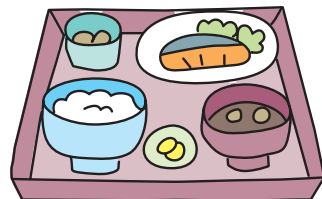
★ 食 事 対 策 ★

肌のトラブルは内側から改善

～バランスのよい食事で、タンパク質やビタミンをしっかり補給～

■肌の主成分のタンパク質をしっかりと

タンパク質は、肌をはじめ体を構成する重要な成分。不足すると、体の健康状態が悪くなるだけでなく、肌の状態も悪くなり、乾燥し、うるおいが失われます。タンパク質とビタミンCを一緒にとると、コラーゲンの生成が促進されます。



■乾燥肌の改善に有効な成分

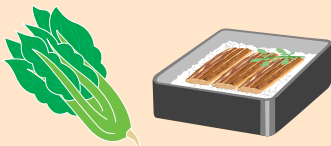
必須脂肪酸

体内で合成できない脂肪酸。細胞膜を構成するリン脂質の成分。(植物油、魚油など)



ビタミンA

皮脂腺や汗腺の働きを高め、肌にうるおいを与える。(ホウレンソウ、ウナギ、レバーなど)



ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、皮膚の抵抗力を高め、肌のはりを保つことにつながる。(柿、キウイ、ピーマンなど)



ビタミンB₂・B₆

皮膚の新陳代謝を促し、はりと弾力を与える。(レバー、サバ、サンマなど)



ビタミンE

血液循環を促して、血色の良い肌にし肌のすみずみに栄養分をいきわたらせ、うるおいをもたらす。(アーモンド、かぼちゃ、キングサーモンなど)



栄養の基本がわかる図解事典より

健診の料金が一部変更になりました

基本健診Ⅱコース

〈変更前〉 **¥11,550** → **¥10,500** 〈変更後〉

検査項目 身長・体重・腹囲・血圧・視力・聴力・胸部レントゲン・心電図・尿検査・血液検査（GOT・GPT・γ-GTP・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・血糖値・赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・白血球・血小板）胸部聴診・面談

質問

こういった人が受けるの？



回答

この健診は、労働安全衛生法に基づいた内容です。

よって、これから就職される方などにオススメです。一般の方でも、受けることもできます。お気軽にお申し込みください。



発行所 黒木病院 広報委員会
発行日 2010年1月吉日

新年明けましておめでとうございます。今年も職員が一丸となり、よりよい医療の提供を行っていききたいと思っています。2010年も皆様にとって良い年になりますようお願いいたします。

編集後記

※詳細は、ホームページまたは、事務部までお問い合わせ下さい。

スタッフ募集のお知らせ

・医師（常勤・非常勤）

◆健康診断・人間ドック・生活習慣病予防健診を希望の方◆

予約制になっております。事前にお電話にてお申し込み下さい。

健 診 日	月～金曜日（祝日除く）
予約受付時 間	平日 8：30～17：00 土曜 8：30～12：00
お問い合わせ申し込み	健診部 TEL 0982-21-6381 FAX 0982-33-8380



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

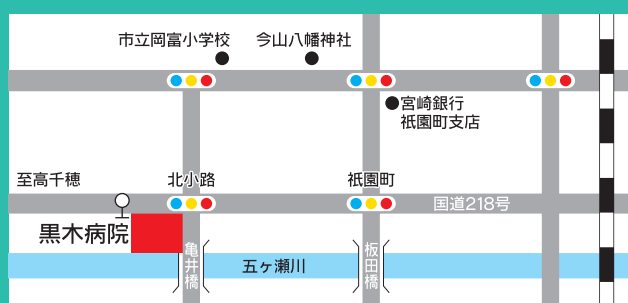
内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

特定医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地 1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>



診療時間／9：00～12：30（受付11：30まで） 14：00～17：00
但し、月・土曜日は9：00～12：30（受付11：30まで）
急患の場合は、この限りではありません。