



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

せせらぎ



～ 小川赤十字病院 広報誌 ～

Vol. 4

じあいわい

副院長・患者サポートセンター長 三井 隆男



2022年4月1日
付けで小川赤十字病院
の副院長と患者サポー
トセンター長を拝命致
しました三井隆男で
す。宜しくお願い申し
上げます。

さて皆さんは『平均
寿命』と『健康寿命』
の違いがお分かりにな
るでしょうか？『平均

寿命』は、その年に生まれた0歳児がその後何年生き
られるかとの予測値です。それに対して『健康寿命』
は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく
生活できる期間」です。

ちなみに2019年度の本邦のデータですが平均寿
命』は男性81・41歳、女性87・45歳で、これに対し『健
康寿命』は男性72・68歳、女性75・38歳でした。

すなわち男性で約8・37年、女性で約12・07年人生の
最後に「健康上の理由で日常生活に制限のある期間」
を送ることが予測されます。

現在本邦は、諸外国に例をみないスピードで高齢化
が進行しています。

65歳以上の人口は、現在3,500万人を超えてお
り、2042年に約3,900万人でピークを迎えます
が、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けるこ
とが予想されています。

それは当院の地元の小川町も例外ではなく平成10年
に約3万8千人あった人口も現在1万人減少し、内
65歳以上が40%、75歳以上が19%達し、今後更に人口
減少し高齢化が加速し、国民の医療や介護の需要が、

さらに増加することが見込まれますが、今後医療と介
護サービスの面でも需要と供給のバランスが保たれる
かも問題になります。

今後、皆さんが可能な限り住み慣れた地域で自分ら
しい生活を最後まで送るためには地域の包括的な支
援・サービスの提供体制の整備も重要ですが、前述の
『平均寿命』と『健康寿命』の差をいかに短くするか
も重要になります。

2019年に発表された『健康寿命延伸プラン』で
は2040年までに健康寿命を75歳以上（男性75・14
歳以上、女性77・79歳以上）にすることを目指してい
ます。

このプラン達成のため（1）健康無関心層を含めた
予防・健康づくりの推進、（2）地域・保険者間の格
差解消を中心に以下の3分野を中心に取り組みを推進
しています。

- ① 次世代を含めた全ての人の健やかな生活習慣形態
- ② 疾患予防・重症化予防
- ③ 介護予防・フレイル予防・認知症予防

当院は救急対応以外に健康寿命延伸においても貢献
させていただきたいと考えておりますので宜しく御願
い申し上げます。

なお、当院は令和4年2月に地域医療支援病院に認
定されました。地域医療支援病院は地域のかかりつけ
医の先生と連携し地域の医療を支える医療機関です。
当院を初回受診される際にはかかりつけ医の先生から
の診療情報提供書がないと選定医療費7,700円が別
途必要になります。是非診療情報提供書を持参し初回
受診していただくよう御理解の程宜しくお願い申し上
げます。

目次

副院長挨拶	1	「選定療養費」について	1
腎・尿管 最新体外式結石破碎装置の導入について	2	当院受診の際は紹介状をお持ちください！	4
健康診断を受けましょう。	3	ご案内	4
栄養課レシピ「じつは秋の食材！こんにゃく」	3		

基本理念

患者さんの安心と満足のために、地域の中核病院として総合的な医療を提供します。

腎・尿管 最新体外式結石破碎装置の導入について

泌尿器科では腎臓、膀胱、前立腺、尿路などに関する泌尿器疾患全般の診療を行っております。

尿路結石治療については内視鏡的レーザー碎石術と体外衝撃波破碎術を選択できる体制になっております。

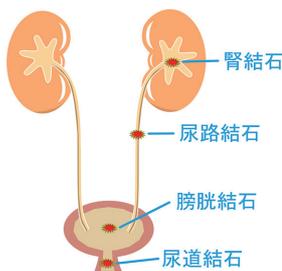
この度当院では、本年8月に体外式結石破碎装置を導入いたしました。



体外衝撃波結石破碎装置「Sonolith i-move(ソノリスアームブ)」
(EDAP TMS社)

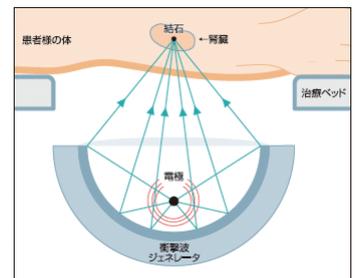
尿路結石とは何ですか？

腎臓・尿管などにある結石を尿路結石といいます。尿路結石は、尿成分から析出される結晶が、腎臓の内部表面に集まり生成されます。結石が小さい場合は尿管を通して、自然に体外に排出される場合があります。



体外衝撃波結石破碎治療(ESWL)とは何ですか？

体外で発生させた衝撃波を集束させて、これを腎や尿管の結石につたえ結石を砂状に破碎する治療法です。そして砂状になった結石は、尿の流れとともに自然に排出されます。わが国でもすでに多くの方々がこの治療を受けており、その安全性は広く確認されています。



どのような症状が現れますか？

通常、尿路結石の初期症状は激痛を伴います。この痛みは、結石が尿管を通る時の刺激等により、突然起こります。特に、結石が下腹部や横腹部にある場合は、急激に鋭い痛みを感じます。また、結石が大きすぎて簡単に尿管を通らない場合、激痛が続きます。結石が膀胱に近づくと頻繁に尿意を感じたり、排尿時に激しい痛みを感じることがあります。腎臓結石は無症状の場合も多く、血尿等で発見されることがあります。

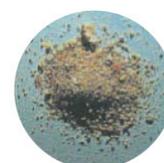


当院の治療装置によるESWLの利点は何ですか？

- 低侵襲性（体への負担が少ない）治療法の代表として患者さんにも広く受け入れられています。
- 新しく開発された衝撃波発生技術により、結石の破碎効果が高く、治療時間が更に短縮されました。
- 衝撃波発生器のデザイン改良により、患者さんの痛みを軽減しました。
- 小さな腎・尿路結石の場合、通院でも治療を受けることが出来ます。
- 治療ベッドに寝たまま治療が受けられます。



手術によってとり出された腎臓結石



衝撃波治療によって砂状になった腎臓結石*
* (注) 破碎後の結石の状態は、結石の種類、部位、患者さんの体質によって違ってきます。

健康診断を受けましょう。 健診課

新型コロナウイルスの世界的流行により、様々な行動制限がなされるようになってから3年が経とうとしています。当初にあった行動制限も現在ではだんだんと緩和され、流行前どおりとはいきませんが、外出される方も多くなってきました。

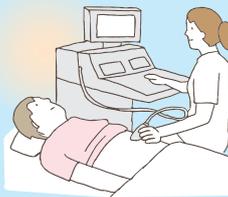
ところで、皆さん行動制限中に健康診断は受けていましたでしょうか？ 感染防止の為、受診を控えていたという方もいるのではないのでしょうか。行動制限による運動不足などで、外出の際体調の変化を感じた方も多いと思います。食事・運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が発症や進行に与与する生活習慣病は、自覚症状もなく進行していき、気付いた時には病気が進行しているケースも少なくありません。この機会に、是非ご自身の体調を確認してみしましょう。

当院では、感染対策を行いながら、人間ドック、生活習慣病予防健診等を行っております。また、当日の検査結果によっては、総合医療機関としての強みを生かし、医師の判断により、外来受診をしていただく等、皆様の健康維持のお手伝いをさせていただいています。

定期的に人間ドックなどの健康診断を受けることはとても重要です。当院と委託契約している健康保険加入の方は、助成金額を差し引いた金額等でお受けいただけます。詳しくは当院ホームページでご確認ください。お電話でも問い合わせ可能ですのでお気軽にご連絡ください。

0493-72-2333

早期発見・早期治療で
あなたの健康を守って
いきましょう！



健診ホーム



助成金について

じつは秋の食材！ こんにやく

いつでも手に入る食品ですが、こんにやくの原料である「こんにやく芋」の収穫時期は秋。こんにやく芋は日持ちがしないため、貯蔵が難しかった時代は、秋限定の食べ物だったそうです。こんにやくは、中国や東南アジアの限られた地域で食べられているようですが、国民が日常的に様々な料理で食べているのは日本だけです。こんにやくには3つの特徴があります。

1つ目は、低カロリーなこと。こんにやく100g当たりのカロリーはごはんやパンの30分の1で、様々な料理に取り入れれば食事全体のカロリーを下げてくれるためダイエットにも最適です。

2つ目は、食物繊維が豊富。こんにやくの成分は97%の水以外はほとんど食物繊維のグルコマンナンです。食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きや腸内細菌のエサとなり排便を促す腸のぜん動運動を活発にしてくれる働きがあり、おなかのお掃除もしてくれます。

3つ目は、骨の健康にかかわるカルシウムが豊富なこと。板こんにやく1枚が牛乳コップ半分のカルシウムと同じ量含まれています。カルシウムは骨の主成分で高齢者の骨粗鬆症の予防や子供の成長に不可欠な栄養素です。また、こんにやくのカルシウムは吸収されやすく、カロリーを増やさずに不足しがちなカルシウムを補給できます。

こんにやく料理を美味しく食べる下ごしらえ方法として、「2〜3分熱湯でゆでる」「塩を振ってよくもみ流水で洗い流す」「ちょうどいい大きさに切ってちぎって強火で3分からいりする」の3つの方法があります。下ごしらえをすることで特有のえぐ味やにおいがなくなり、余分な水分が抜けるため、味がしみます。

ヘルシー、からだすっきり、おいしい「こんにやく」をお家ごはんが見直されている昨今、ぜひとり入れてみてください。

（こんにやくは疾病により制限されている方もいます。主治医や管理栄養士にご相談ください。）



肉巻きこんにやく

材料/6個分

- 板こんにやく 1枚 (220g)
- 豚ロース薄切り肉 6枚 (180g)
- かたくり粉 大さじ1
- ① 醤油・みりん・酒 各大さじ1
- ② 砂糖 小さじ1
- サラダ油 大さじ1

作り方

- ①こんにやくを下ごしらえし、6等分に切ってそれぞれフォークで数か所穴をあける。
- ②①に豚肉を巻き付け、全体にかたくり粉をまぶす。
- ③サラダ油をひいたフライパンで②の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色が付いたら①を加え照りが出たら完成。



管理栄養士 狩野有里

「選定療養費」について

当院受診の際は 紹介状をお持ちください！

医療機関の機能分担の推進を目的として、**紹介状を持たずに受診する**患者さんに対して、診療費とは別に「**選定療養費**」をご負担していただくことが定められています。

令和4年度の診療報酬改定に伴い、令和4年10月1日より金額の見直しを行うこととなりましたので、当院を受診希望の方はかかりつけ医からの紹介状をお持ちください。

	9月30日まで	10月1日より
初診時	5,500円	(診療科ごと) 7,700円
再診時	2,750円	3,300円

※救急受診等によりご負担が無い場合があります。

当院は地域医療支援病院として承認を受けています

当院は、地域のかかりつけ医等からより詳しい検査や専門的医療が必要とされた患者さんに対して、適切な医療を提供することを目的に県知事から承認された医療機関です。患者さん一人ひとりの病状に合わせた医療を提供するために、地域の医療機関との相互連携を図りながら地域医療の中核を担っています。

ご案内

当院では新型コロナウイルス感染症対策として、入口での体温チェックや南玄関の封鎖、外来診療日の出入口開錠時間の変更、中央病棟前駐車場（第4駐車場）の利用時間制限を行っております。今後の動向により変更もございますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。最新の状況は当院ホームページ「新型コロナウイルス感染症関連ページ」をご覧ください。（上記は、2022年9月末時点での対応です。）

診療受付時間

8：30～12：00（土曜日のみ11：30まで）
※各診療科、各曜日において受付時間が異なりますので最新の情報は当院HPにてご確認ください。
※再診の方は、再来受付機により受付しております。
※紹介状をお持ちの方は直接、医療連携室（本館2階）へお越しください。

休診日

第2・第4・第5土曜日、日曜日、
年末年始（12月29日～1月3日）、創立記念日（5月1日）

受診に際して

各診療科の特殊外来（乳腺外来を除く）は、予約制の為、始めに一般外来の受診をお願いしております。診療日等詳細については各科外来にお問い合わせください。特殊外来の他、一般外来でも専門分野がございますので、お気軽にご相談ください。当院では紹介状をお持ちでない患者さんにつきましては、令和4年10月1日より国の定めに基づく選定療養費7,700円をご負担いただいております。当院受診の際は、紹介状をお持ちいただきますようお願いいたします。

お呼び出しについて

内科・外科・整形外科外来では、受付票の番号にてお呼びしております。

急病等の時間外診療について

平日は16：45から翌日8：30まで、第1・3土曜日は12：30以降、休診日は終日、必ず電話連絡の上ご来院ください。
また、保険証・診察券（お持ちの方）・現在飲んでいるお薬等をご持参ください。
なお、当院の救急外来は、地域の緊急患者の受け入れを行っているため、救急医療の機能向上を目的として、緊急性を要しない（いわゆる軽症の）患者さんの時間外受診には、**原則時間外選定医療費3,300円**をご負担いただいております。通常の診療費に加えてご負担いただいておりますので、ご理解をお願いいたします。詳しい内容については医事課までお問い合わせください。



病院情報はここから

ホームページ

<http://www.ogawa.jrc.or.jp>



スマホ用

せせらぎ ～小川赤十字病院広報誌～ Vol.4 令和4年10月

編集発行：小川赤十字病院広報広聴委員会

発行所：小川赤十字病院 〒355-0397 埼玉県比企郡小川町小川1525 Tel.0493-72-2333 Fax.0493-72-2755

印刷：株式会社システムジャパン

