

こんにちは せいてつ病院です

SEITETSU HOSPITAL Public Relations Magazine

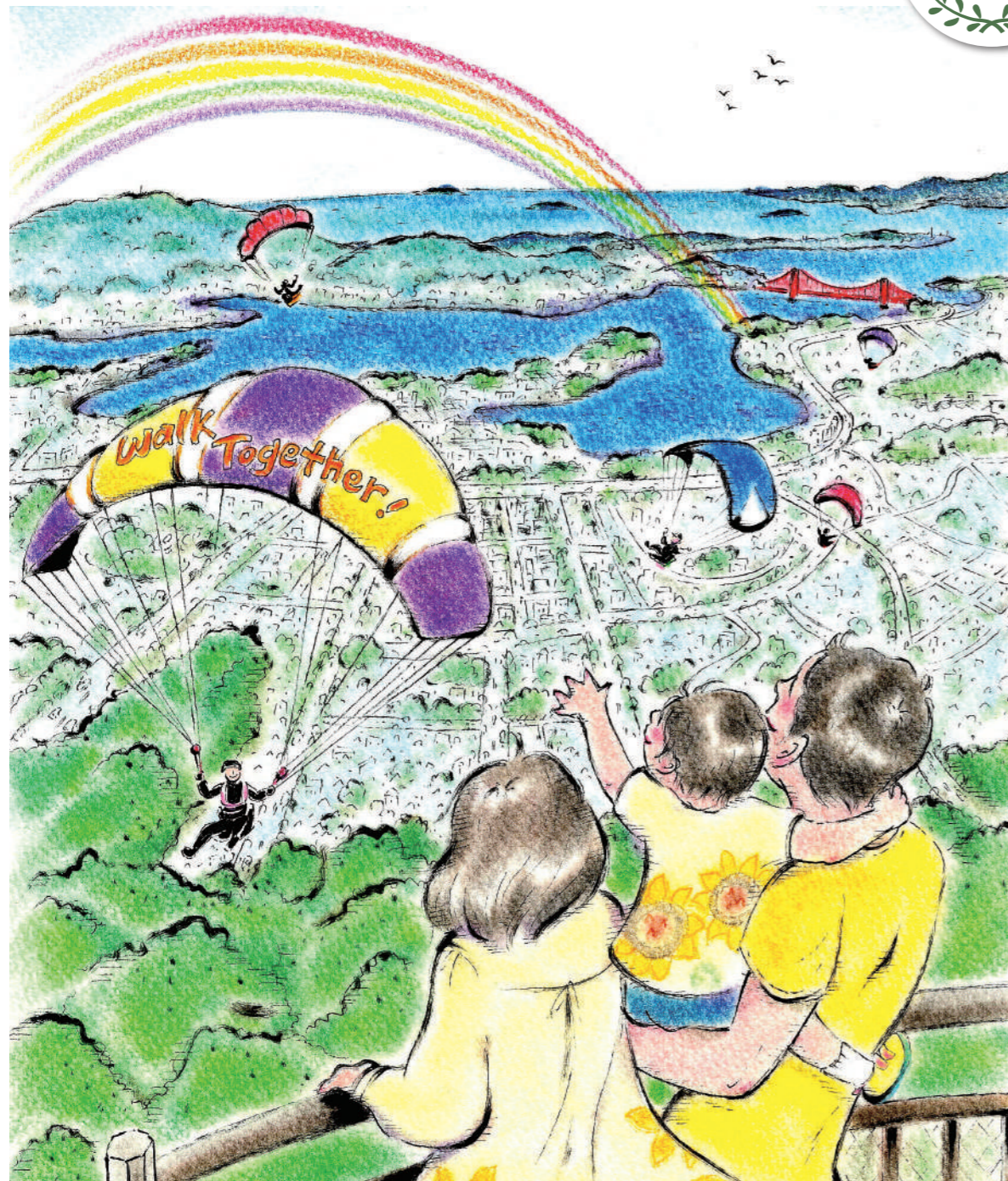
Vol.
121
2020
SUMMER

ご自由におとりください

120周年記念企画:北橋健治 北九州市市長×土橋卓也 病院長

特集:新型コロナウイルス感染症と糖尿病

◎自宅でラクにできる筋力アップ体操



社会医療法人 製鉄記念八幡病院

「自宅でラクにできる体操」 パンフレットを発行しました

新型コロナウイルス感染拡大を予防するために“新しい生活様式”の実践が求められています。自宅で過ごす時間をうまく使って、少しでも活動量を増やし、健康を保てるように、当院リハビリテーション部が「自宅でラクにできる体操」をまとめました。

冊子は院内に置いてあります。
ご自由にお持ち帰りください。



【表紙イラスト】

1988(昭和63)年7月31日、日本で初めてのパラグライダー選手権が八幡のシンボル・皿倉山で行われました。それが発端で7月31日が「パラグライダー記念日」に認定されました。市街を一望しながらの空中散歩、気持ちよさそうですね。

イラストレーターは黒田マリコさん(北九州市在住)

診療科目

肝臓内科	消化器内科	循環器内科	糖尿病内科	腎臓内科
呼吸器内科	脳神経内科	消化器外科	呼吸器外科	乳腺外科
血管外科	脳神経外科	整形外科	リウマチ科	リハビリテーション科
形成外科	小児科	産婦人科	皮膚科	泌尿器科
眼科	耳鼻咽喉科	緩和ケア外科	放射線科	麻酔科
歯科・口腔ケア科	病理診断科			

消化器病センター／乳腺センター／循環器・高血圧センター／糖尿病センター／脳卒中・神経センター／腎センター／内視鏡センター／がん診療支援センター

予約センター: 093-671-5489
夜間休日急患受付: 093-672-3111

全科予約制

予約受付時間/8:00~16:00
当日予約/10:30まで
休診日:土曜、日曜、祝日



使命 住民の暮らしを支え、健康長寿をめざした地域づくりに貢献します

理念 皆さまが納得・安心する最良・最適の医療を提供します
職員が誇りと自信を持つことができる職場づくりを追求します
地域における役割を認識し、住民から信頼される病院をめざします

こんにちは
せいてつ
病院です

社会医療法人 製鉄記念八幡病院 〒805-8508 北九州市八幡東区春の町1丁目1-1 TEL.093-672-3176

<https://www.ns.yawata-mhp.or.jp> 編集・発行責任者:病院長 土橋 卓也

●広報誌へのご意見はこちらまで/koho@ns.yawata-mhp.or.jp ●地域医療連携のお問い合わせ/TEL.093-671-9700

◎発行日:2020年7月1日 ◎発行部数:4,000部

診療開始120周年企画の一環として、北橋健治市長と土橋卓也病院長の対談が実現しました。

オール北九州で健康(幸)寿命プラス2歳!

北橋市長

このたびは貴院の診療開始120周年を心よりお祝い申し上げます。長きに渡り、地域の基幹病院としてご尽力いただいておりますことに深く敬意を表します。

土橋病院長

ありがとうございます。新型コロナウイルスの対応等で大変お忙しい中、貴重なお時間をいただき感謝いたします。本日は2018年度から5カ年計画で取り組まれている「第二次北九州市健康づくり推進プラン」と、私が減塩委員会委員長を拝命している日本高血圧学会が全国から公募し、本市も参加表明いただいた「高血圧ゼロのまちモデルタウン」のお話を中心に伺わせてください。

まずは市の健康づくりのスローガン「オール北九州で健康(幸)寿命プラス2歳」として

北九州市長
北橋 健治氏



北九州で健康寿命を延伸するーわっしょい百万腕まくりー」と命名しました。まずもって、市民の皆さまが自分の血圧を正確に測り、値

北橋市長

モデルタウン事業は全国12の市町村から応募がありました。政令指定都市の参加は本市のみです。100万人の本市で成功すれば「北九州モデル」として全国に発信できます。

土橋病院長

デルタウン」事業に取り組むことを決めましたが、さらに本腰を入れてこれらの疾患を減らしたいと考えたからです。土橋先生には今後ぜひアドバイスをお願いいたします。

もわかりやすい目標値ですし、健康の康の字に幸せという字を重ねているところがいいですね。

北橋市長

当市の健康寿命が全国平均より2歳短いというデータが出ました。市民の健康づくりは行政にとりましては、大きなテーマの一つです。健康寿命を伸ばし、一人でも多くの方に明るく幸せな人生を送っていただきたいと、第二次北九州市健康づくり推進プランを作成しました。「生活習慣病の予防及び重症化予防」、「健康格差の縮小」、「健康なまちづくりの推進」の3つの基本目標達成に向けて、112の関連事業を進めています。

「高血圧ゼロのまち」北九州に向けて



を知ること。これを目指しましょう。

土橋病院長

自身の数値をアプリに取り込むなどができれば、データ化が進み、保健指導も容易に行うことができます。将来的に介護保険利用者、医療費削減につながる可能性も期待できます。同時に「減塩」への取り組みも大事だと強調させていただきます。1日の食塩摂取量6gを推奨していますが、自分がどれだけ塩分を摂取しているのか、わかりづらいですね。こちらもアプリの開発で解決できるといいと考えています。さらに小売店などで減塩食品コーナーを設置する、給食の減塩化などの環境整備もぜひお願いしたいと思います。

製鉄記念八幡病院 病院長
土橋 卓也



土橋病院長

当院は2015年より市民センターなどで「無料出前講座」を行っています。ご参加者は健康や病気予防にとっても熱心で、健康寿命延伸への意識の高まりを感じます。さて、市の健康づくりプランも折り返し地点にきておりますが、今後の課題、さらなる取り組みについてはいかがでしょうか。

北橋市長

やはり課題は本市の全死亡者数の50.9%を占める、がん・心疾患・脳血管疾患のいわゆる生活習慣病の三大疾患を減らすことです。具体策としては「野菜の摂取」「減塩・節酒」「禁煙・受動喫煙の防止」「健診受診率の向上」です。とくに心臓病、脳卒中などは土橋先生のご専門の高血圧と密接な関係があります。このたび「高血圧ゼロのまちモ

北橋市長

児童・生徒への食育は大切でしょうね。ご存知のとおり、北九州は鉄鋼、石炭など近代化産業発祥の地で、汗を流し労働者が勤勉に働いてきた町です。そのDNAが継承されているのでしょうか、市民の塩分摂取量も少し高めなんです。給食で子どもたちに食の大切さを学んでもらい、親や祖父母の世代に伝えてもらう教育は画期的ですね。

土橋病院長

子どもから働く世代、そして高齢者まで、社会全体でよりよい生活習慣の定着を目指した粘り強い支援、キャンペーンが重要と考えています。

当院は「100年前から100年先まで」をスローガンにしておりますが、120周年の大きな節目を迎え、ますます地域に貢献できる医療機関であり続けたいと思います。地域市民の健康寿命を延伸するために、当院ができることを今後も模索しながら進めてまいります。本日はありがとうございました。

北橋市長

しばらく大変な時期が続きますが、今後ともぜひお力をお貸しください。

特集：

新型コロナウイルス感染症と糖尿病



糖尿病センター長、糖尿病内科主任部長
中村宇大 (なかむら うだい) ※左から2番目
 専門分野／糖尿病・代謝異常症
 資格／日本内科学会総合内科専門医、
 日本糖尿病学会専門医・指導医・学術評議員

症が重症化しやすいことが知られていますが、それは血糖値が高いと体を守る免疫力が低下するためです。糖尿病で血糖が悪い人に水虫や肺結核、壊疽^{えそ}で足を切断する方が多いのも同じ理由からです。今回の感染症COVID-19はウイルスが原因ですが、糖尿病の方はウイルス感染症に対しても注意が必要です。

糖尿病患者は コロナウイルス感染症に注意！

COVID-19に関する医学的な情報は明らかになりつつありますが、まだ調査中のことも多いので、2003年に中国で発生したコロナウイルス感染症「SARS^{サーズ}」(重症急性呼吸器症候群)での糖尿病患者さんに関するデータをご紹介します。思い込みですが、日本ではSARSはあまり馴染みがありませんが、中国、シンガポール、台湾では大流行し、社会問題となりました。SARSを引き起こしたコロナウイルスは今回のCOVID-19の原因であるSARS-CoV-2ウイルスと同じコロナウイルスに属し、致死率の高い重篤な肺炎を引き起こしました。

中国北京市の病院でSARSが原因で亡くなった135人と生存者385人を対象に、血糖値とSARSの予後との関連を調べた報告によれば^[1]SARSで亡くなった方は、発熱から亡くなるまでの期間が約16日と非常に早い経過でした。亡くなった方は生存者と比べて高齢で(死亡者の平均年齢56歳、生存者の平均35歳)、心血管病や糖尿病の基礎疾患のある方が多いという特徴がありました。特に糖尿病を基礎疾患に有する方の割合は、生存者では3・9%だったのに対し、死亡者では21・5%と死亡者には糖尿病の方が多くみられました。

また入院時の血糖値(空腹時血糖値)は死亡者の方が生存者よりも高値でした(生存者113mg/dLに対して死亡者175mg/dL)。入院中の血糖も、SARSに対する治療法に関係なく生存者の方が亡くなった方よりも低値が続きました。(図)

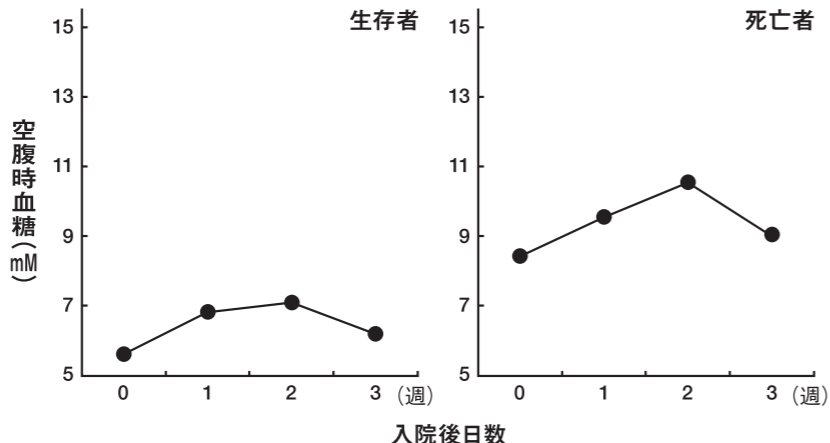
呼吸器疾患が重症の場合には血液中の酸素が不足する低酸素血症になります。SARSで低酸素血症になった人は、ならなかった人に比べて入院時の血糖が高く、入院時の血糖が高いほど、低酸素血症や亡

新型コロナウイルス感染症 COVID-19

昨年12月に中国湖北省武漢市で「原因不明のウイルス性肺炎」として確認された新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が、今年に入り猛威を奮い、世界中に感染者が増加しています。5月5日の時点で、COVID-19による死者は世界全体で25万人を超え(ジョンズホプキンス大学調べ)、日本国内での感染者は1万5千人、死亡者は556人に上ります。ちょうど今から百年前にはスペイン風邪(1918年-1920年)といわれるインフルエンザが大流行し、世界中に極めて多くの死者を出しました。今回のCOVID-19はインフルエンザとは異なるコロナウイルスによるものですが、人々の日常生活や世界経済に大きな爪痕を残しています。

高齢者や基礎疾患のある方ではCOVID-19が重症化しやすいことがわかってきました。この基礎疾患には糖尿病や心血管病、呼吸器疾患(COPD)のある方、透析を受けている方、免疫抑制剤を服用中の方が含まれます。以前から糖尿病患者さんは細菌や真菌(カビ)による感染

くなった方が多いという結果でした。



1mM=18mg/dL
 図1:入院中の空腹時血糖の経過
 生存者の方が死亡者よりも血糖が全体に低く経過している。

文献1より作図

この論文は基礎疾患に糖尿病があることとSARS発症時の高血糖は、SARSによる死亡の予知マーカーであると結論付けています。同じコロナウイルスによる感染症であるCOVID-19においても、糖尿病患者さんは十分に気をつけたいといけなことを示す貴重なデータと言えます。

日頃から 気をつけておくこと

新型コロナウイルスに対する治療薬は（5月5日現在）未承認であり、ワクチンの開発にもしばらく時間がかかりそうです。一番の対策は感染を予防することですが、現在もマスクの入手は困難であり、アルコールなどの消毒液も店頭で販売されない状況が続いていますので不安に感じている方は多いでしょう。そのような状況下でも有効な予防法があります。インフルエンザなどの他の感染症と同様、糖尿病がある方は手洗いやうがいをよく行いましょう。ハンドソープで10秒から30秒間、揉み洗い後に流水で15秒すすぐと手洗いをしない場合に比べてウイルスの残存量を約0.01%に減らせることができますし、流水で15秒手洗いするだけでも約1%に減らせることが報告されています^[2]。特に帰宅後や調理前、食事前にはよく手を洗いましょう。

またうがいは、咽頭粘膜の乾燥を防ぎ、咽頭粘膜に付着した病原微生物を殺菌力の強い胃の方へ送り込む絨毛（じゅうもう）運動を起こしやすくするので有益と

また日頃から血糖を良く管理しておくことが大事です。糖尿病は自覚症状に乏しい病気なので、つい気が緩みがちですが、血糖を正常に近い良い状態に保っておくことで、いざ感染症にかかっても重症化せずに済む可能性があります。外出が制限されて、運動不足になる方も多いかと思いますが、後述の糖尿病内科部長の井元先生が紹介する自宅でもできる運動などを取り入れてみましょう。食事や運動を頑張っているのにどうしても血糖値が下がらないという方は、ぜひ一度私たち糖尿病内科にご相談ください。あなたに合った一番良い治療法と一緒に考えていきましょう。

参考文献

[1] J.K. Yang et al. Plasma glucose levels and diabetes are independent predictors for mortality and morbidity in patients with SARS. Diabet Med 23:623-8.2006

[2] 森功次他：Norovirusの代替指標として Feline Calicivirusを用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討感染症学雑誌、80:496-500.2006

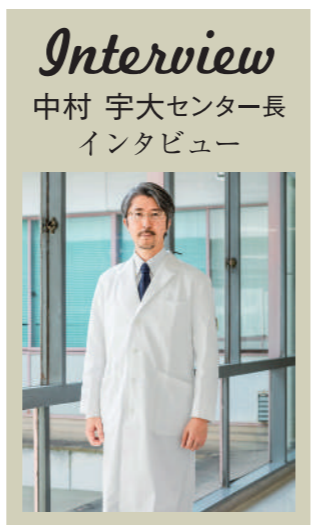
[3] 林純他：今冬のインフルエンザ最新のマスクとうがいの効用、臨床と研究、83:1807-1812.2006

考えられています。一般にうがいにはポピヨノード（イソジン）を使用しますが、水道水でも上気道感染症の予防効果に変わりはありませんともいわれていますので、水道水でのうがいで十分です^[3]。

過剰なヨードの摂取により甲状腺機能低下症を招きますので甲状腺疾患のある方は注意が必要です。またポピヨノード自体が持つ強い抗細菌作用より咽頭の正常細菌叢までも破壊してしまう恐れがあります。

備えあれば憂いなし

糖尿病に限らず、通院治療の方は治療薬を約2週間分ほど余分に持つておくようにしましょう。患者さんの中には、次回来院日までのちょうどの日数分しか治療薬を持たない方がおられますが、ひとたび院内でクラスター（集団）が発生すれば、外来が閉鎖されるようなこともないとは言えません。今回のウイルス感染症に限らず、ただでさえ日本は台風や地震などの自然災害が多い国です。治療薬だけでなく、インスリン注射に必要な注射針なども余分に持つておく方がよいでしょう。



1 「宇大」というお名前前の由来を教えてください。

「気宇宏大（きうこうだい）」という言葉からと聞いています。宇宙を連想させる名前ですが、生まれた年（1969年）に人類が初めて月に着陸したことも、影響したのかもしれない。

※気宇宏大：心構えや発想などが並外れて大きく立派なこと

2 これまでのご自身のことを教えてください。

外科を開業していた父の三男として、黒崎で生まれました。高校時代は松山市で、大学6年間は仙台市で過ごしました。卒業後、九州大学第2内科に入局し、最初の研修は済生会八幡総合病院で行いました。当時、製鉄病院は近くて遠い存在でした。

初期研修医時代に糖尿病診療に興味を持ち、糖尿病内科を専門にしました。その後、福岡・久留米市内の病院で研修を行い、2000年に九大病院に。大学では糖尿病の基礎研究を行い、学位を取得しました。

3 我が国は糖尿病の有病者と予備軍合わせて約2,000万人と言われています。予備軍の方へメッセージを。

「糖尿病にならないこと」が最善策です。症状がないからと何もしなければ、予備軍の方もいつかは糖尿病になります。今から生活習慣の改善に努めましょう。自分と未来は変えられます。

4 患者としての心構えについて

糖尿病と言われ、うれしい人は誰もいないでしょう。しかし、糖尿病は自然に良くなる病気でもありませんし、放置すれば悪化します。治療を頑張っても、なかなか血糖値が下がらない方もおられると思いますが、治療は継続するだけでも意味があります。あきらめずに継続していれば、きっと良いことがあると思います。

5 糖尿病センター長としての意気込みを！

当院は北九州でも古くから糖尿病療養指導に力を入れてきた病院です。4月に新設したセンターの体制は今後、整えていきますが、これから多くの患者さんをご紹介します。治療していくことが当センターの信頼につながると思います。北九州における糖尿病の要の施設となるよう、力をあわせて頑張ります。



作業療法士 阿野 菜々美 理学療法士 加納 啓輔

自宅で過ごす時間が長くなると、身体活動量が低下します。家事や生活時間に少し筋トレを取り入れると、身体活動量を上げることができます。いつもより10分多く、からだを動かしてみよう。

「自宅でラクにできる体操」

リハトレ



前に踏み出す足を換えて、行いましょう。

足を前後に大きく開いて腰を落としましょう。



背筋を伸ばして、掃除機をかけることがポイントです。

掃除機をかけるながら



2. 膝を伸ばしましょう。



テレビを見ながら



100〜120歩/分が目安です。



椅子から立ち上がり、足を高く上げながら足踏みしましょう。

コマージュナル中は足踏み



1セットを8秒かけて10セットが目安です。

かかとを着けたまま、ゆっくりまっすぐ尻を下ろします。



まっすぐ立ち、足を肩幅に広げ、手を組みます。

コマージュナル中はスクワット

心も身体もリフレッシュ! 「オールデイズde運動講座」

体を動かさない日が続くと、代謝が落ちてしまいます。すると生活習慣病の悪化、筋力の低下、またストレスの増加で免疫力が低下するなど、さまざまな不調が起こってきます。

趣味は「オールデイズ(1950~60年代に流行った曲)の演奏に合わせて踊ること」という、井元博文糖尿病内科部長が自宅で楽しくできる運動をご紹介します。

若い頃、慣れ親しんだ曲で心も体もリフレッシュしましょう!

懐かしい音楽に合わせて身体を動かしましょう! 心も身体もリラックス!

5 左足を左斜め後ろに引き、①の状態に戻ります

生活習慣病の治療をもっと楽しくしませんか?

1 足をそろえたところからさあ、始めましょう!

2 右足を左足の斜め前に出します

3 左足を右足の斜め前に出します

4 右足を右斜め後ろに引きます

※③と④の時は転倒しないようご注意ください。

Let's Dance

ボックスステップ 図解

QRコードより動画をご参照ください

具体的にどんなことをやってるの?

製鉄記念八幡病院 生活習慣病予防啓発キャラクター 「さとしお」

井元医師お薦めのオールデイズ曲はこちら

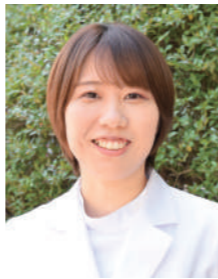
曲名	歌手
ダイアナ	ポール・アンカ
オーキャロル	ニール・セダカ
悲しき街角	デル・シャノン
スタンドバイミー	ベン・E.キング
ビーマイベイビー	ロネッツ
プリーズミスターポストマン	マーヴェレッツ
イッツソーイージー	コニー・フランシス



井元 博文医師からメッセージ

糖尿病をはじめ生活習慣病は長く付き合っていく病気です。ときには辛く、嫌になることもあるかと思いますが、少しでも楽しく明るい気分で、病気と治療に向き合うことができたなら。そんな思いで作りました! 軽やかにステップを踏めば、気持ちも前向きになりますよ!

からだにやさしいおいしいレシピ 中食・外食する時のヒ・ケ・ツ



管理栄養士
福田陽子

手軽に利用できる中食・外食は高齢者や単身世帯、共働き家庭の強いミカタです。一方で塩分や脂肪分、カロリーが高く、栄養バランスが偏りやすいデメリットもあります。上手に取り入れましょう。

なかしょく 中食 スーパーやコンビニ、デパ地下などで、総菜や弁当など調理済みの食品を購入して、持ち帰って食べる

がいしょく 外食 食堂やレストランなどで食事をする

中食でオススメ(弁当編)

野菜が多く、比較的バランスが良いのは「幕の内弁当」!

- 注意**
- ①漬物や梅干しを残す
 - ②塩分が高いおかず1品(塩焼きや練り物)を控える
 - ③付属の調味料(しょうゆ、ソースなど)を使用しない



中食で気を付けること(総菜編)

- 注意**
- ①市販のおにぎりは塩分が高め。主食のご飯だけは自分で用意しましょう
 - ②主菜を1品、副菜を1~2品選ぶ
 - ③煮魚や煮物といった同じ調理方法の総菜は重ならないように



管理栄養士が選ぶコンビニ食の夕飯

<p>主食 ごはん150g エネルギー-252kcal、塩分0g</p> <p>主菜① ぶりの照焼 エネルギー-157kcal、塩分1.0g</p> <p>合計 エネルギー-494kcal、塩分2.4g</p>		<p>副菜① 6種類具材のひじき煮 エネルギー-57kcal、塩分0.7g</p> <p>主菜② 鶏のからあげ エネルギー-194kcal、塩分1.1g</p> <p>合計 エネルギー-531kcal、塩分2.5g</p>
--	--	--

☆食事摂取基準2020年版
1日分の食塩相当量 男性7.5g未満、女性6.5g未満(12歳以上)

副菜② 10種具材のミックスサラダ(ドレッシング付き) エネルギー-28kcal 塩分0.7g

ドレッシングを半分残す

外食のポイント

■外食の特徴

主食(ご飯、麺など)、主菜(肉、魚類など)の量が多く、副菜(野菜量)が少ない = **高エネルギー 油も多い**

多量の調味料で味付けをしている = **高塩分**

単品料理になりがち = **バランス不良 (野菜摂取不足)**

<p>【定食物】 ごはん、肉・魚、野菜</p> <p>【ちゃんぽん】 麺、ソーフード・肉、野菜</p> <p>【かつ丼のみ】 ごはん、豚肉・卵、少量の玉ねぎ</p> <p>【ラーメン】 麺、チャーシュー、少量のねぎ</p>	<p>■食事を調節する 例) 主食量(ご飯、麺など)をあらかじめ店員に頼んでおく</p> <p>■塩分をカットする 例) 味噌汁・麺の汁を残す漬物を残す</p> <p>■栄養成分表示(カロリーや塩分など)を確認する習慣をつける</p>	<p>■油分をカットする 例) 天ぷらの衣をはがすドレッシングをかけすぎないタルタルソースを残す</p> <p>■野菜料理を追加する 例) サラダバー、おでん(大根やこんにやく)</p>
---	--	---

教えて👍ドクター

入院中の患者さんに 起こりやすい「せん妄」とは?

Q せん妄って何ですか?

A 一般の総合病院に入院している患者さんの20~30%に起きる症状です。とくに手術後や病状が進んだ時に起こりやすく、大声を出したり、壁を叩いたり、今どこにいるのかわからず、意味不明な言動をとったりします。

Q 発症しやすい人の特徴はありますか。原因は?

A 70~80歳代に多いです。脳の萎縮が進んでいる高齢者にとって、脱水症状や感染症、貧血、薬物などが体への負担となります。さらに入院で環境が変わるため、脳の機能が一時的に乱れます。これが主な原因とされています。

Q 治療は?

A 病気の治療により、体の回復が進むにつれて次第にせん妄は改善します。

せん妄の時は、こんな変化や特徴があります

- 意識がくもってぼんやりとしている
- もうろうとして話のつじつまが合わない
- 朝と夜を間違える、病院と家を間違える、家族のことがわからない
- 視線が合わず、そわそわしている
- 治療していることを忘れて、点滴などのチューブ類を抜いてしまう
- おこりっぽくなり、興奮する
- 見えないものが見えたり(幻視)、ありえないことを言ったり(妄想)する
- 夜、眠らない
- 症状は急に生じることが多く、夜になると症状が激しくなる

Q ご家族の接し方について

A 日頃と異なる患者さんの変化に、戸惑われるご家族も多いです。しかし、患者さんご自身も不安な思いをされています。ご家族にはいつもどおりの接し方で、落ち着いた言葉かけをお願いします。ご家族がいるだけで安心されます。



認知症看護認定看護師
内村 香代子
(うちむら かよこ)



脳神経内科部長
荒川 修治
(あらかわ しゅうじ)

せん妄の初期症状の緩和のために、薬物を投与することもあります。また、夜中にせん妄症状が出ることも多いため、散歩などを促して日中の運動量を増やし、睡眠しやすしたり、部屋にご家族の写真や飾って少しでも安心していただく工夫を行っています。

病院のかかり方①

～自分や家族が入院する時は
「限度額適用認定証」の申請を～

教えてくれるのは



下川原 瞳 (医事課)

（月末まで）に支払った医療費が高額になった場合に、一定の金額が後日払いされる「高額療養費制度」があります。一定の払い戻し金額は、年齢や所得によって定められています。

しかし、高額療養費制度ではいったん窓口で自己負担額を支払わなければならないため、入院などで自己負担額が高額になる場合もあります。また、高額療養費の払い戻しは受診した月から約3ヶ月程度かかるので、あらかじめ高額な医療費がかかることがわかっている場合は、事前に「限度額適用認定証」の交付を受けましょう！

限度額適用認定証を病院に提示すれ

医療費の自己負担に限度額があります。健康保険には1ヶ月（1日

ば、1月の医療費の支払いが高額療養費制度の定める自己負担額になり、会計で提示された金額の持ち合わせがなく慌ててしまう、といったことがなくなります。申請方法はそれぞれの健康保険によって異なります。

国民健康保険

お住まいの
市区町村の
健康保険の窓口

(全国健康保険組合)
組合健保

各保険組合

協会けんぽ

ご加入の
協会けんぽ
都道府県支部へ

また発行された認定証には有効期限
がありますのでご注意ください。

高額療養費制度／70歳未満の自己負担限度額（月額）

対象者（70歳未満）	自己負担限度額（月額）
●区分ア (年収約1,160万円以上)	健保:標準報酬月額83万円以上 国保:年間所得901万円超 252,600円+(総医療費-842,000円)×1%
●区分イ (年収約770万~1,160万円以上)	健保:同53万~79万円 国保:同600万~901万円 167,400円+(総医療費-558,000円)×1%
●区分ウ (年収約370万~770万円以上)	健保:同28万~50万円 国保:同210万~600万円 80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
●区分エ (年収約370万以下)	健保:同26万円以下 国保:同210万円以下 57,600円
●区分オ(住民税非課税)	35,400円

(例) 区分ウの方が入院費50万円かった場合
自己負担限度額=80,100円+(500,000円-267,000円)×1%=82,430円
※認定証がないと会計時にいったん15万円を支払う必要があります(食事代・差額ベッド代は別途)

連携クリニック紹介

かたえ整形外科・リウマチ科

北九州市小倉北区真鶴2丁目10-5 TEL.093-616-0559

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	-
午後14:30~18:00	○	○	○	-	○	-	-



院長 片江 祐二 先生

Q 貴院のご紹介をお願いします

A 小倉北区真鶴の九州歯科大学横に、2019年11月に開院しました。整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科を中心に診療を行っています。「年のせいだから仕方ない」と諦めていた方、その痛みや機能障害の原因を見つけて、長い人生を少しでも楽しく生活できたら素敵ではありませんか？当院では患者さんの痛み・不安をよく聞いて、病状や治療方法を丁寧に説明し、お薬や注射・リハビリなどで治療できるものなのか、手術が必要なのかを助言していきます。

Q 院長のご紹介をお願いします

A 整形外科医として24年間、主に急性期病院で外傷や脊椎疾患の手術を中心に治療に携わってきました。急性期病院では手術を要する患者さんの診療が中心で、それ以外の患者さんの治療やリハビリには十分に対応できていないのが現状です。そのような患者さんの困っていることに応えたいという気持ちが強くなり、開業を決めました。

Q 貴院の特徴について

A 肩こりや腰痛など整形外科一般の診療を中心としながら、ブロック注射とリハビリに力を入れています。リハビリ室にはキッズスペースを設け、お子さまをお連れの方でも気兼ねなく、受診・リハビリをすることが出来ます。院内にはエレベーターを設置し、1階と2階には車いす対応のトイレもご用意しています。バリアフリー設計ですので、足や腰に症状があっても移動に負担が大きい方、車いすの方でも通院しやすくなっています。



Q 地域の方、患者さんへメッセージをお願いします

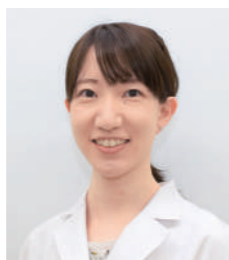
A 患者さんの中には製鉄記念八幡病院の専門科を受診されている方が多く、当院から画像検査の依頼をすることが多くあります。当院にとって製鉄病院は



重要な連携病院です。地域のホームドクターとして、気軽に立ち寄って、悩みを話していただき、笑顔で日常生活を送ってもらえるようなクリニックをつくり上げてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

2020年4月に着任しました。
どうぞよろしく
お願いいたします。

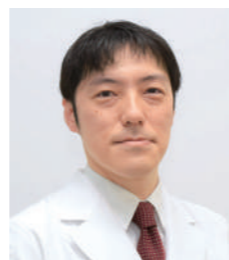
新任医師紹介



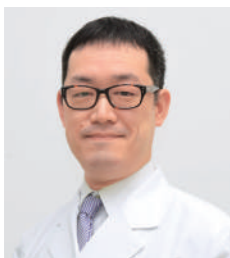
消化器内科
吉村 悠花
よしむら ゆか



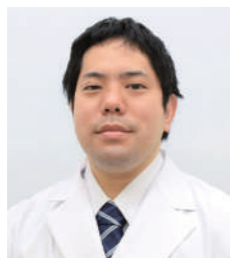
消化器内科
岡村 活揮
おかむら かつき



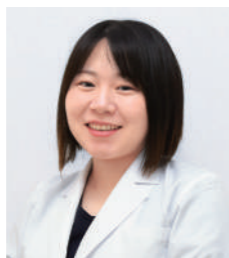
循環器内科医長
安徳 喜文
あんたく よしぶみ



循環器内科
酒井 東吾
さかい とうご



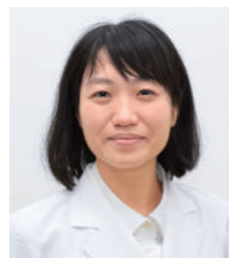
循環器内科
上野 次郎
うえの じろう



循環器内科
中原 美友紀
なかはら みゆき



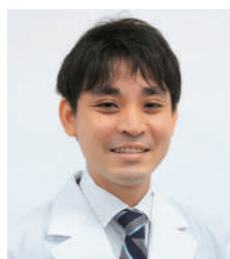
糖尿病センター長・糖尿病内科主任部長
中村 宇大
なかむら うだい



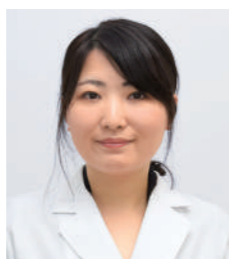
糖尿病内科
眞田 知慧
さなだ ちえ



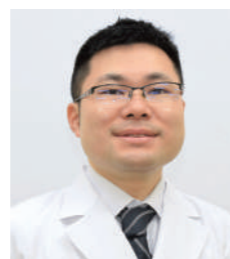
糖尿病内科
高野 瑛子
たかの えいこ



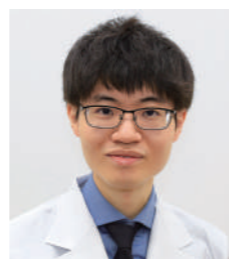
腎臓内科医長
川井 康弘
かわい やすひろ



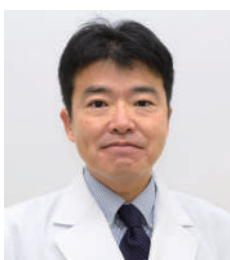
腎臓内科
津田 美希
つだ みき



呼吸器内科
安藤 伸尚
あんどう のぶひさ



呼吸器内科
犬塚 優
いぬつか ゆう



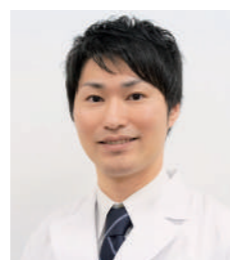
消化器外科部長・消化器センター副センター長
難波江 俊永
なばえ としなが



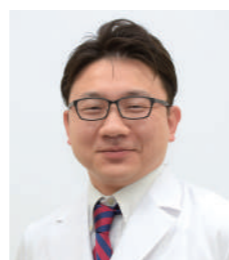
消化器外科担当部長
吉永 敬士
よしなが けいじ



整形外科
榎山 寛光
かばやま ひろみつ



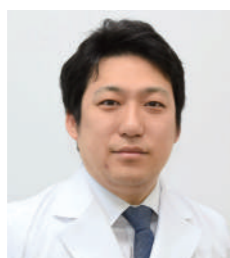
整形外科
伊田 修陸
いた しゅうへい



形成外科医長
江川 智昭
えがわ ともあき



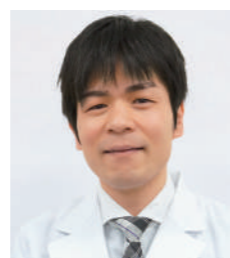
皮膚科医長
種子島 佳子
たねがしま けいこ



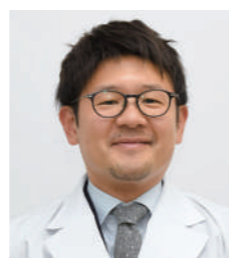
皮膚科
西尾 紀一郎
にしお きいちろう



泌尿器科
永富 裕子
ながとみ ゆうこ



眼科医長
芳賀 聡
はが さとし



救急・集中治療部
秋田 大輔
あきた だいすけ

ほっ!と Story

ネジチョコ



ネジチョコは今や北九州を代表するお土産品です。2015年に官営八幡製鐵所関連施設が世界遺産に登録されたことをきっかけに、小倉南区のケーキ屋さん商品化しました。ひと口サイズのボルトとナット型チョコはかわいいだけでなく、実際にネジを締められる精巧さがウケています。

2016年2月の販売当初はパティシエが型にチョコを流し入れ、一つずつ手作りしていましたが、ネジチョコの人気はうなぎ登り。日に100〜200個の限られた数では生産が追いつかず、ケーキ屋に隣接した小さな工場での機械生産をスタート。大型連休、バレンタイン、クリスマス



【ネジチョコ ラボラトリー】
小倉南区津田新町3-15-5 <http://nejichocolab.jp/>
ネジチョコは小倉・博多駅、北九州・福岡空港、井筒屋各店舗など50店舗で販売中。ネット販売も行っています。

シーズンには売り切れることもしばしばで、出張土産に買っていくビジネスマンも目立ちます。加速する人気にまたもや生産が追いつかず、2019年10月にとうとうネジチョコラボラトリー（工場）の完成にいたしました。

「現在、1日2万個の製造が可能になりました。今後はさらに販路拡大、オリジナル商品の開発に挑戦していきたいです。将来的には一般の方の工場見学もできればと考えています」と同工場マーケティング部長・吉尾峻さんの声にも力が入ります。

北九州の盛り上げ役として、今後もますます活躍してくれること間違いなしです！

出番です！自助具3

じょちょうき
聞こえをサポートする 助聴器 & サウンドアシスト



サウンドアシスト

【取材協力】
北九州市立介護実習・普及センター
福祉用具プラザ北九州
北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号
総合保健福祉センター1階
TEL.093-522-8721

開館時間 9:00~17:30
休館日 土曜日・祝日・年末年始

補聴器と助聴器の違いは何でしょうか。一言でいうと、補聴器は医療機関などで検査を行い、使用する人の聞こえの状態によってつくる「医療機器」です。一方、助聴器は医療機器ではありません。一人ひとりに合わせた細かい調整はできませんが、耳当て部分を当てるだけの操作で簡単に使えます。診察室や公共機関の窓口などに置かれていることがあります。

サウンドアシストはテレビに「発信器」を接続すると、「受信機」から音が出て、自分の近くに受信機を置けば、テレビのボリュームを大きくすることなく、快適に聞こえます。



助聴器

