



当院では平成24年4月から糖尿病診療チームを立ち上げました。各専門分野を活かし、患者様の支援をさせていただくために、毎月テーマを変えて糖尿病教室を開催しています。

**糖尿病教室開催スケジュール**

第8回 1月10日 『合併症(大血管病変)について』	医師 (川原由美子)
第9回 2月14日 『冬の運動』 ～ストレッチと体操ってどう違うの?～	理学療法士 (西本 理恵)
第10回 3月14日 『糖尿病の検査』 ～糖尿病と腎臓の検査～	臨床検査技師 (町野美江)
第11回 4月11日 『よくわかる食事療法のコツ』 ～食品交換表を使いこなしてみませんか～	管理栄養士 (角張 敬子)
第12回 5月9日 『知って安心、糖尿病の薬』 ～インスリン自己注射について～	薬剤師 (小川 敦子)
第13回 6月13日 『自分の足を見てみましょう』 ～糖尿病神経障害を知っていますか?～	看護師 (関田 真実)
第14回 7月11日 『糖尿病治療について話し合おう』	医師 (川原由美子)

日時：毎月第2木曜日  
時間：11時～11時30分  
場所：病院1階内科外来待合



次回テーマ「冬の運動」

～ストレッチと運動どう違うの?～

北国では冬に歩くことは難しく、家の中にもりがちだと足腰が弱りやすくなります。  
冬にできる簡単な運動の紹介と、ストレッチのやり方とその効果についてお伝えしたいと思います。

講師 理学療法士 西本 理恵

次回日時：2月14日(木)

時間：11:00～11:30

場所：病院1階内科外来待合



慈啓会病院 糖尿病診療チーム

# あさひが丘 No.53

慈啓会病院だより 平成25年2月発行

## 認知症の予防について

副院長(精神科担当) 片村 能也



昨今、認知症の研究は急速に進んでいますが、現時点で、認知症を完全に予防することは困難です。しかし、認知症の発症を少しでも遅らせることは可能のような気がします。

認知症では、タイプの種類を問わず、脳血流低下、脳代謝の低下があります。これに対して血流を増加させ、脳代謝を盛んにすることは有益とされます。それには、血流代謝の低下を抑制し、外部から多くの刺激を受け、脳の反応する機会を増加させることです。

具体的には、知的刺激を受けること、運動すること、対人的交流を持つことです。しかし、このど

れか1つだけ集中して行っても効果は低いと考えられます。日常生活の中で知的刺激を受け、対人的交流を行いながら、ストレスとならない程度の運動を継続することが重要です。

さらに、食事内容を考えることも重要です。生活習慣病予防が血管性認知症やアルツハイマー型認知症の予防に役立つことが報告されています。

生活習慣病予防に良いことは、認知症予防にも良いのです。予防に役立つことをバランスよく、毎日無理なく、できれば楽しく継続したいものです。

円山地区シャトルバス時刻表

土曜日は⑥便までの運行となります

区分	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
病院 発	8:00	8:50	10:10	11:30	13:00	14:30	16:00	18:00
特養職員玄関前→老健	～経由～							
JRバス慈啓会前バス停横	↓	8:52	10:12	11:32	13:02	14:32	16:02	↓
旭ヶ丘3丁目	↓	8:53	10:13	11:33	13:03	14:33	16:03	↓
双子山郵便局前	↓	8:54	10:14	11:34	13:04	14:34	16:04	↓
西友旭ヶ丘店 (西友隣駐車場前)	↓	8:55	10:15	11:35	13:05	14:35	16:05	↓
円山公園駅前	8:10	9:01	10:21	11:41	13:11	14:41	16:11	18:08
南3条西24丁目	↓	9:02	10:22	11:42	13:12	14:42	16:12	↓
南5条西24丁目	↓	9:03	10:23	11:43	13:13	14:43	16:13	↓
南7条西24丁目	8:12	9:04	10:24	11:44	13:14	14:44	16:14	↓
ラルズ前	↓	9:05	10:25	11:45	13:15	14:45	16:15	↓
啓明ターミナル前	↓	9:08	10:28	11:48	13:18	14:48	16:18	↓
病院 着	8:20	9:13	10:33	11:53	13:23	14:53	16:23	18:20

山鼻地区シャトルバス時刻表

土曜日はA便・B便のみの運行となります

区分	A	B	C
病院 発	9:30	10:50	13:40
特養職員玄関前→老健	～経由～		
啓明ターミナル前	9:32	10:52	13:42
南15条西18丁目 (ラーメン伏見前)	9:33	10:53	13:43
南17条西17丁目 (スーパーシガ前)	9:34	10:54	13:44
南20条西15丁目	9:35	10:55	13:45
タイヤ館前	9:36	10:56	13:46
南26条西13丁目	9:37	10:57	13:47
レクサス藻岩前	9:38	10:58	13:48
南警察署前	9:39	10:59	13:49
北海学園大学 工学部	9:40	11:00	13:50
南23条西11丁目 (ドコモショップ石山通支店前)	9:41	11:01	13:51
南21条西11丁目 (北洋銀行石山通支店前)	9:42	11:02	13:52
南19条西11丁目 (寿司元前)	9:43	11:03	13:53
南19条西14丁目 (日本興亜社員寮前)	9:44	11:04	13:54
南19条西15丁目	9:45	11:05	13:55
病院 着	9:50	11:10	14:00

※道路状況及び雪害等で遅れる場合があります。  
※日曜・祝日は運休しております。

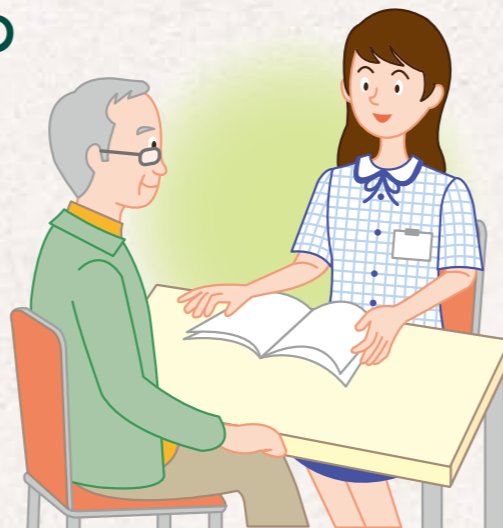


## 医療相談室のご紹介

〈ソーシャルワーカー〉がご一緒に問題解決のお手伝いをさせていただきます。

何かお困りのことがございましたら、ご遠慮なくお尋ねください。

- 入院や転院についての相談
- 医療費や生活費についての心配
- 心理的な問題や心配事など
- 介護保険制度がわからない
- 老人ホームなどの施設のことについて知りたい



医療相談室(病院1階)へお気軽にご相談ください。相談は無料です。秘密は厳守いたします。

相談員からの  
豆知識

### 高額療養費制度について

相談主任 篠田 友輔

医療費の自己負担が高額になった場合に、「限度額適用認定証」または「標準負担額減額認定証」を提示することによって、1ヶ月の支払い額の窓口支払いを自己負担限度額(下の表)までとどめることができる制度です。

70歳未満の方		
所得区分	1~3回目まで	4回目以降
上位所得者(A)*	150,000円+ (総医療費-500,000円) ×1%	83,400円
一般(B)	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1%	44,400円
低所得者(C) (住民税非課税世帯)	35,400円	24,600円

\*上位所得者とは、標準報酬月額 約53万円以上の世帯(社保)約600万円以上の世帯(国保)  
70歳未満の方は、「限度額適用認定証」を事前に各健康保険から交付をうけ、医療機関に提示する必要があります。

70歳以上の方		
所得区分	外来のみ	外来+入院
現役並み所得者	44,400円	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円

\*低所得(非課税世帯)の方は、「標準負担額減額認定証」を事前に各健康保険から交付を受け医療機関に提示する必要があります。詳しくは各健康保険または医療相談室までお問い合わせください。

医療相談室▶TEL:011-561-8292 担当:篠田・富田・高見

## 肺炎球菌ワクチンの再接種が可能になりました

薬剤師 長野 ルミ

日本では肺炎による死亡者が増加傾向をたどっており、現在ではがんや心疾患、脳血管疾患に次いで日本人の死因の第4位となっています(「2010年人口動態統計(確定数)の概況」より抜粋)。特に肺炎による死亡率は70歳を過ぎたところより増え始め、70歳代後半からは急増してきます。

一般社会生活を送っている高齢者にみられる肺炎は、マイコプラズマや緑膿菌、クラミジアなどさまざまな菌が原因となりますが、その中で最も多いのが「肺炎球菌」といわれています。原因となる菌が直接感染を引き起こして肺炎となることもあります。インフルエンザなどに感染したことで肺炎を引き起こすこともあります。また高齢者の方の場合、食事などが誤って気道に入ることによって炎症を起こす誤嚥性肺炎にも注意が必要です。

肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎球菌に対する抗体を作り、肺炎にかかりにくくすることが出来ます。肺炎球菌以外の菌による肺炎には予防効果がないため、肺炎球菌ワクチンはすべての肺炎に対する効果はありません。また肺炎球菌による肺炎に全くかからなくなるということではありませんが、肺炎球菌による肺炎になってしまった場合に軽症ですむこと、抗菌薬の効果が良く出ることなどの利点があるため、近年ではワクチンを接種される方が増えてきております。

肺炎球菌ワクチンの効果は5年間と短めで、数年前までは再接種後の副作用が増強した例もあり海外では再接種を行っておりましたが、日本での再接種は認められていませんでした。しかし、高齢者やHIV感染者などの免疫力の低下している方などではワクチンの効果が低下しやすくなっていることも報告されてきました。そのため2009年10月より、初回接種から5年以上経過し、肺炎球菌による感染症が重症化する危険性が高い方など、医師が必要と判断した場合のみ再接種が可能となりました。(再接種を

行った場合、注射部位の痛みや赤み、腫れ等が初回接種よりも程度が強く発現することがあります。)

日本呼吸器学会では「65歳以上の高齢者」、「2~64歳で慢性疾患(慢性呼吸器不全、慢性心疾患、糖尿病など)を有する方」、「長期療養施設や老人ホームなどの入所者」、「脾臓摘出や脾臓機能不全の方」、「感染症を引き起こしやすい方(癌や白血病、HIV感染者など)は肺炎球菌ワクチンの接種対象者としています。(成人市中肺炎ガイドラインより抜粋)

まだ肺炎球菌ワクチンの接種をされていない方、二度目の接種をご希望の方はお気軽に当院のスタッフまでご相談ください。



### 肺炎球菌ワクチン料金について

65歳以上  
6,300円

※予約制ですので、あらかじめお電話にてお問い合わせください。

**肺炎球菌ワクチン以外にも、  
当院では主に以下のワクチンの接種ができます。**

- ・B型肝炎ワクチン
- ・麻しん(はしか)ワクチン
- ・風しんワクチン
- ・麻しん・風しん混合(MR)ワクチン

いずれも予約制ですので、詳しくはお電話にてお問い合わせください。

医事課▶TEL:011-561-8292