

Cure life

医療法人社団 藤聖会 キュアライフ

季刊誌 新年号

2019.01



富山西総合病院
TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL

Contents

管理栄養士×富山の人気店

ヘルシーコラボメニュー

医療とお金の話

新任医師紹介・ナース奮闘記

サービス付き高齢者向け住宅
メゾンラ・サンテ

News Topics

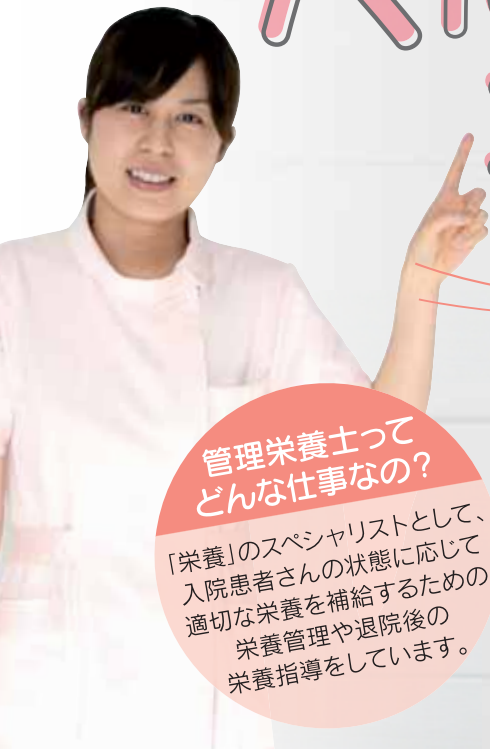
- ・健康診断の結果が届いた方へ・大長谷地区で巡回診療を開始
- ・ピンクリボンフェスティバル・看護師特定行為研修修了式
- ・福祉用具アイデアコンクール優秀賞受賞



管理栄養士 × 富山の人気店

ヘルシー コラボメニュー

期間
限定



管理栄養士って
どんな仕事なの？

「栄養」のスペシャリストとして、
入院患者さんの状態に応じて
適切な栄養を補給するための
栄養管理や退院後の
栄養指導をしています。

当院の管理栄養士と富山の人気の飲食店がコラボし、
期間限定で楽しめるヘルシーメニューが登場！
お店自慢のおいしさにヘルシー要素を加えた特別な料理を
ぜひこの機会にご堪能ください。



ヘルシースイーツプレート 800円(税込)
レアチーズケーキ、ガトーショコラ、りんごのタルト、フルーツ盛り合わせの4種
セット。素材にこだわり、カロリー控えめで低糖質なスイーツを実現。

糖質量20.7g(合計)
エネルギー416kcal(合計)



がまんなくていい！ おいしいヘルシースイーツ

おいしく低糖質にこだわったスイーツプレート。豆乳を原料としたクリームチーズがとろける口溶けのレアチーズケーキや、ベルギー産チョコレートを使用し、しっとり焼き上げたガトーショコラ。香ばしくキャラメリゼしたりんごのタルト。そして、全てのケーキに食物繊維が摂れるよう大豆粉を使用。「カロリーを抑えたいけど甘いものも食べたい！」そんな女性の思いを叶える1皿です。

提供時間 提供期間
🕒 終日 📅 1月15日(火)～3月31日(日)まで
スーホルムカフェ
SOHOLMCAFE+DINING
富山市婦中町宮ヶ島312-1 ☎ 076-466-1004
営業時間：11:00～17:00 (LO16:00)
定休日：無



約1日分の野菜が摂れる
彩り豊かな低カロリーランチ

カロリーや塩分量を抑えながらも、おいしさと満足感を追求したランチプレート。旬の鱈のソテートマトソースがけをはじめ、豊富な料理をワンプレートで楽しめるのにカロリーは600kcal代前半という魅力溢れるメニュー。野菜は1日の目安となる量の半分以上が摂れ、パプリカやにんじんなど抗酸化作用のある食材を使用している点も女性にうれしいポイント。

野菜たっぷり低カロリープレート
1,000円(税込)

紫キャベツのザワークラウトや雑穀米おむすびなど、主食・副菜にもこだわりを。わかめスープ、コーヒーor紅茶orウーロン茶がセット。野菜不足の方にもおすすめ！

塩分量3.2g
エネルギー640kcal(料理+スープ)

提供時間 提供期間
🕒 11:00～14:00 📅 1月15日(火)～2月28日(木)

くすりとカフェ
丹霞堂 富山駅前店 (テイカ製菓)

富山市桜町2-2-11 ☎ 076-471-5877
営業時間：平日・土曜/薬10:00～18:30 (カフェ17:00)
定休日：日曜



心身ともに温まる ヘルシー石焼オムライス

人気の石焼オムライスに、ヘルシーを意識したメニューが完成！優しい香りと味わいが特長の和風ソースだが、食べ進めることで下に隠れた特製ホワイトソースと見事に融合。和から洋へ心地よい味の変化を楽しめます。また、カロリーを抑え1日に必要なビタミンCの半分、食物繊維5g以上を摂れるようにした工夫もポイント。



石焼オムライスセット 1,680円(税込)
若鶏とごぼうの和風みぞれあんかけ

すりおろしたカブの入ったみぞれあんがふわふわ卵のオムライスとマッチ。スープ、サラダバー、ドリンク、デザート付。

塩分量3.6g
エネルギー770kcal(石焼オムライス)

提供時間 提供期間
🕒 終日(数量限定、予約可) 📅 1月15日(火)～2月28日(木)

洋食 day's

富山市婦中町広田4571 ☎ 076-465-2542
営業時間：平日/11:30～15:00 (LO14:00)
土・日曜、祝日/11:30～15:00 (LO14:00) 17:30～22:00 (LO21:00)
定休日：木曜、第3水曜(祝日の場合営業)



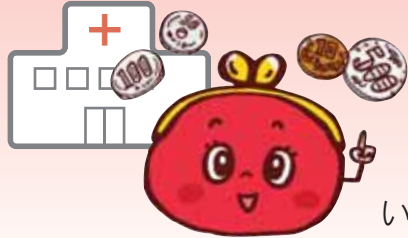
キュアライフ1月号 丹霞堂 富山駅前店
ランチご注文の方ドリンク1杯おかわり無料
1枚につき1グループまで ※2019年2月28日(木)まで

キュアライフ1月号 SOHOLMCAFE+DINING
ランチご注文の方ドリンク1杯おかわり無料
1枚につき2人まで ※2019年3月31日(日)まで

キュアライフ1月号 洋食 day's
ディナーで食事の方デザートサービス
1枚につき2人まで ※2019年2月28日(木)まで

◎ご紹介しましたお店の特別クーポン券をどうぞご利用ください。

見直してお得に!?



医療とお金のお話

医療の進歩や社会状況に合わせて医療制度の見直しや改定が行われています。1人ひとりの医療費の負担額は増加の傾向にあります。医療制度を上手に活用することで医療費を削減することもできます。突然の手術や入院、定期的な通院治療などで医療費が大きな額になっていませんか?この機会に一度、ご家庭の医療費の見直しをしてみましょう。

確定申告で得する話

2019年2月16日～3月15日より確定申告の時期となりますが、準備はお済みでしょうか。確定申告では、所得の控除を受けることができる「医療費控除」が利用できます。昨年度より提出書類が簡略化されましたので、面倒に思わず確認してみてください。ご不明な点は、お近くの税務署へお問い合わせください。

医療費控除とは 1年間で、自身や生計をともにする家族のための医療費を一定の金額以上支払った場合、確定申告することで所得から一定額が控除され、所得税が軽減されます。



控除額を確認してみましょう!

確認項目
<input type="checkbox"/> 支払った医療費が1年で合計10万円以上(総所得金額などが200万円未満の方はその5%の金額) ※家族の医療費も合算することができます。必ずしも同居している必要はなく、生計をともにしていれば単身赴任中の方や、親元を離れて暮らしている学生も含めることができます
<input type="checkbox"/> 対象となる医療費(予防や美容目的、健康増進を目的とするものは対象となりません) ・ 通院に必要な交通費(主に公共交通機関) ・ 病院での診療費/入院費 ・ 医師の処方箋をもとに購入した医薬品の費用 ・ 治療に必要な医療器具の購入費用 ・ 歯の治療費(保険適用外の費用を含む) ・ 介護保険の対象となる介護費用 ・ 治療のためのリハビリ/マッサージ費用 など… × 美容整形 ・ 健康診断の費用 ・ 医師などに対する謝礼金 ・ 疲労回復などのマッサージ ・ サプリメントやビタミン剤などの健康増進目的の医薬品 ・ 自家用車での通院によるガソリン代、駐車料金 など…
<input type="checkbox"/> 控除額の計算

(表:国税庁「医療費を支払ったとき(医療控除)」を元に当院が作成)

特定の取り組み(健康診断など)をした方がドラッグストアなどで右マークがついている医薬品を12,000円以上購入すると、セルフメディケーション88,000円を上限に所得の控除を受けることができます。「セルフメディケーション税制」というこの仕組みは2017年より導入され、医療費控除とどちらか一方のみ利用できます。(※ご不明な点は、お近くの税務署へお問い合わせください)

税 控除 対象

高額療養費制度を利用しましょう

このようなことはありませんか?

- 通院治療が重なって今月の医療費が高額になった
- 突然の入院や手術があった

医療費が高額であれば、高額療養費制度を利用することで払い戻されるかもしれません。

高額療養費制度とは

ひと月に支払った医療費が定められた自己負担限度額を超えた時に、その超過分を支給してもらうことができる制度です。加入している公的医療保険(例:健康保険組合、協会けんぽなど)に申請することで、この制度を利用できます。また、月の医療費が高額になることが分かっている場合は事前に「限度額適用認定証」を発行してもらうことで窓口の支払いを限度額までにすることもできます。

- ・ 家族の医療費が21,000円を超えていれば合算できる。(加入保険が同一の場合のみ)
- ・ 同じ医療機関でも歯科は別の扱いとなるため合算できない。
- ・ 入院中の食事代や差額ベッド代などは支給の対象外となる。

上記のように、対象となる医療費は細かく定められており、医療費として認められる範囲が分かりづらい部分もあります。ぜひ一度、加入している公的医療保険もしくは当院の地域サポートセンターまでご相談ください。

高齢者の負担額の引き上げ



平成30年8月に、現役並みの所得がある高齢者の方を対象に高額療養費制度の自己負担額の引き上げと介護保険の負担割合の変更がありました。収入が多く負担能力のある方にはそれ相応の負担を行ってもらうという仕組みです。少しでも医療費の負担を軽くするために、高額療養費制度や他の制度をうまく活用しましょう。

医療に関わる悩み事はありませんか? そんな時は地域サポートセンターへ(1階 総合受付横)

地域サポートセンターでは地域の医療機関や施設と密に連携し、患者さまに最適な治療をコーディネートします。また、医療・介護・福祉・生活支援に関するさまざまな悩みごとにも対応します。医療費制度はもちろん医療に関わる悩みごとがありましたら、お気軽に地域サポートセンターまでお越しください。



< 69歳以下の方の上限額 >

適用区分	ひと月の上限額(世帯ごと)
年収約1,160万円～ 健保:標報83万円以上 国保:旧ただし書き所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000)×1%
年収約770～約1,160万円 健保:標報53～79万円 国保:旧ただし書き所得600～901万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%
年収約370～約770万円 健保:標報28～50万円 国保:旧ただし書き所得210～600万円	80,100円+(医療費-267,000)×1%
～年収約370万円 健保:標報26万円以下 国保:旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
住民税非課税者	35,400円

< 70歳以上の方の上限額(平成30年8月診療分から) >

適用区分	外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)
現役並み 年収約1,160万円～ 標報83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000)×1%	
現役並み 年収約770～約1,160万円 標報53万円以上/課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000)×1%	
現役並み 年収約370～約770万円 標報28万円以上/課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000)×1%	
一般 年収156～約370万円 標報26万円以下/課税所得145万円未満等	18,000円 (年144,000円)	57,600円
住民税非課税等 II 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

(引用:厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」より)

新任医師紹介

昨秋、新たに皮膚科の医師が着任しました。プロフィールと意気込みを4つの質問にのせてご紹介します。皆さまよろしくお祈いします。



- Q1. これまでの経歴を簡単に教えてください
- Q2. 専門としている分野について教えてください
- Q3. 日々の診療で大切にしていることはなんですか？
- Q4. 地域の皆さまに一言お願いします

- A1. 富山医科薬科大学(現富山大学)を卒業後、東京医科歯科大学皮膚科に入局。2004年より富山大学皮膚科に勤務していました。
- A2. 皮膚科全般を担当しています。富山大学では、かゆみに関する研究に携わっていました。
- A3. 患者さまが今、一番困っていることは何なのかしっかりとお聞きすることです。薬の処方だけでなくふだんの生活の中で取り入れやすい対策もお伝えしています。
- A4. 皮膚の病気は外から見えることが多いものです。気になっていることがあればぜひ皮膚科でお役に立ちたいと思います。



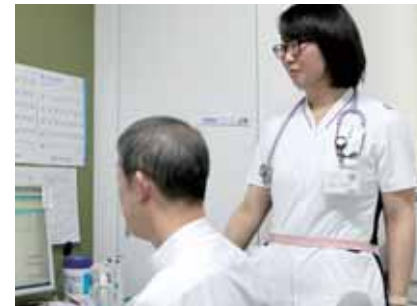
皮膚科
清水 教子
(しみず きょうこ)

ナース奮闘記

就業しながら特定行為研修を修了して

5階病棟主任看護師 坂田 真理子

私は看護学校を卒業後、病棟の看護師として勤務しています。そんな中、昨年10月から約1年間、看護師特定行為研修の研修生としてたくさんの学びがありました。研修を修了することで、医師の個別の指示がなくても特定の医療行為を行うことができるようになりました。今後は、より適正かつ迅速な医療と看護の提供を求められ、それに応えていく必要があると考えています。研修では以前に学んだ内容などもありましたが、これまでの看護を通して培った経験や知識以上に、患者さんの病態などを考えるための推論や判断力がより一層高まる機会になったと実感しています。研修は、インターネットを使ってパソコンの画面で学習するeラーニングを利用した講義、演習を行い、医師はこういう風に考えて治療や医療行為を実践しているのだと実感しました。特に実習では、医師の指導のもと、専門的な知識を含め、実践的な理解力、思考力及び判断力や、実習内容を適時記録していくことで、医師の思考プロセスも学ぶことができました。今後はチーム医療を推進し臨床実践能力が発揮できるよう努力していきたいと考えています。



※特定行為研修制度とは、今後の医療を支えることを目的として、所定の研修を受けた看護師が医師からの個別の指示がなくても、医師が予め作成した手順書によって、特定の医療行為を行うことができる制度です。



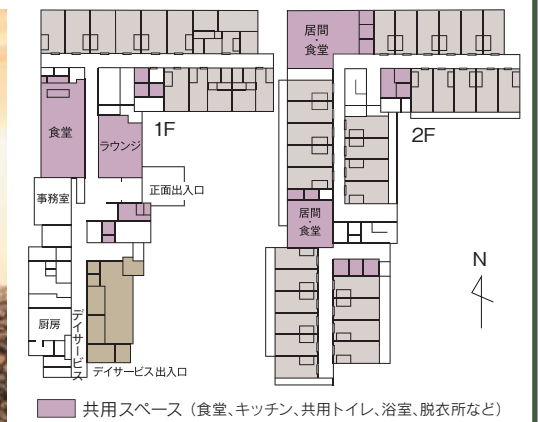
MAISON
LA SANTÉ

昨秋、チューリップ長江病院が運営する
富山市長江新町にオープン

サービス付き高齢者向け住宅
メゾン ラ・サンテ
MAISON LA SANTÉ



ラウンジ



■ 共用スペース (食堂、キッチン、共用トイレ、浴室、脱衣所など)



▲ ティサービス ラ・サンテ (併設)

豊富な実績をもつ「積水ハウス」のクオリティを活かした美しさ、品質、機能的性が調和した住空間。私たちはグループ事業所と連携をはかり、いつも医療と介護が寄り添う安心や、上質で心地よい暮らしと心身の健康を支えます。



お一人でもご夫婦でも、ライフスタイルに合わせて選べるお部屋をご用意しました。どのお部屋も、やさしい光と風に抱かれる心地よい暮らしが叶えられます。

施設概要

内見受付中

- 40戸全(お部屋3タイプ) タイプA (1~2人用)34.67m²、タイプB (1人用)21.10m²、タイプC (1人用)18.09m²
- 利用対象者 ①単身高齢者世帯
②高齢者+同居者 (配偶者/60歳以上の親族/要介護・要支援認定を受けている60歳未満の親族) 特別な理由により同居させる必要があると認定された方
- サービス内容 食事(3食/日、施設内調理)、洗濯(週1回)、掃除、健康相談、血圧等の測定、疾病に対する受け入れ体制など
- お問い合わせ 〒930-0927 富山市長江新町3-9-18 tel.076-424-3101(代表) fax.076-424-3104 / 事務次長:木曾 支配人:石庭



■ 健康診断の結果が届いた方へ

年末にかけて健康診断を受けられた方も多いと思います。健診結果は確認しましたか？再検査や精密検査が必要となった場合、しっかりと受診をして生活習慣を見直すことで、治療せずに済むケースもあります。そのまま放置をして身体の不調のサインを見逃さないように心がけましょう。結果が届いたけどどうしたらよいか不明な場合はお気軽にお問い合わせください。



■ 大長谷地区で巡回診療を開始

2018年11月より、岐阜県境にある富山市大長谷地区でへき地巡回診療を開始しました。同地区は医療機関がない無医地区に指定されており、民間病院による無医地区での巡回診療は県内初となります。今後も月に2度訪問し、医師が対応にあたります。この巡回診療を通して、みなさんが健やかに過ごせるきっかけのひとつとなるよう継続していきます。



■ ピンクリボンフェスティバル

2018年10月に乳がんの早期検診の大切さをお伝えするイベントとして、「ピンクリボンフェスティバル」を開催しました。乳がんは日本人女性の11人に1人が罹ると言われており、30歳代から増加をはじめます。ただし、早期発見・早期治療を行えば多くの方が治ると言われています。当院でも検診を行っていますので(要予約)、ぜひ定期的な受診を心がけましょう。



■ 看護師特定行為研修修了式

2018年9月に看護師特定行為研修の修了式が行われ、当院の看護師4人が修了しました。看護師特定行為とは、今後の医療を支えるため、医師があらかじめ作成した手順書をもとに、看護師が特定の医療行為を行うことができるというものです。患者さんやご家族のみなさんがいつも安心して過ごせるよう、専門知識を持つ看護師を増やし、看護の質を向上させていきます。



■ 福祉用具・アイデアコンクール優秀賞受賞

富山県社会福祉協議会が主催する同コンクールは、高齢の方や身体が不自由な方でも安心して快適に過ごすことができるアイデアを募るものです。この度、当院の理学療法士 渋谷侑子の洗濯ばさみを活用してかがまずに下着を履くことができる作品「ハンディーパンティー」が優秀賞を受賞しました。今後も常に患者さんの視点に立ったリハビリテーションを提供をします。



理念

Good Neighbors 良き隣人でありたい
Good Hospitality 最適なホスピタリティを提供したい

医療法人社団 藤聖会・親和会

富山西総合病院 富山西リハビリテーション病院 八尾総合病院 チューリップ長江病院
女性クリニック We富山 五福脳神経外科 神通眼科クリニック 金沢メディカルステーション ヴィーク
八尾老人保健施設 風の庭 介護老人保健施設 チューリップ苑 上市老人保健施設 つるぎの庭 入善老人保健施設 こぶしの庭
サービス付き高齢者向け住宅 ザ・ウエスト サービス付き高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ サービス付き高齢者向け住宅 アルプスガーデン つるぎ

富山西総合病院 〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019 <http://toyama-nishi.jp>
TEL (076) 461-7700 FAX (076) 461-7788 / 年4回発行 発行日: 1月15日 No.61

※当院では、広報誌「キュアライフ」に関する皆様からの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。お気軽に総務課企画係までご連絡ください。