

健康たうん

2023年4月

春

Vol.78

ご自由にお持ちください

発行/社会医療法人 平成醫塾 編集/広報企画委員会



特集

病院のICT化 オンライン診療を導入しました!!

情報システム室 あびら追分クリニックへの電子カルテ導入

医事課 オンライン資格確認について
(マイナンバーカードの健康保険証利用)

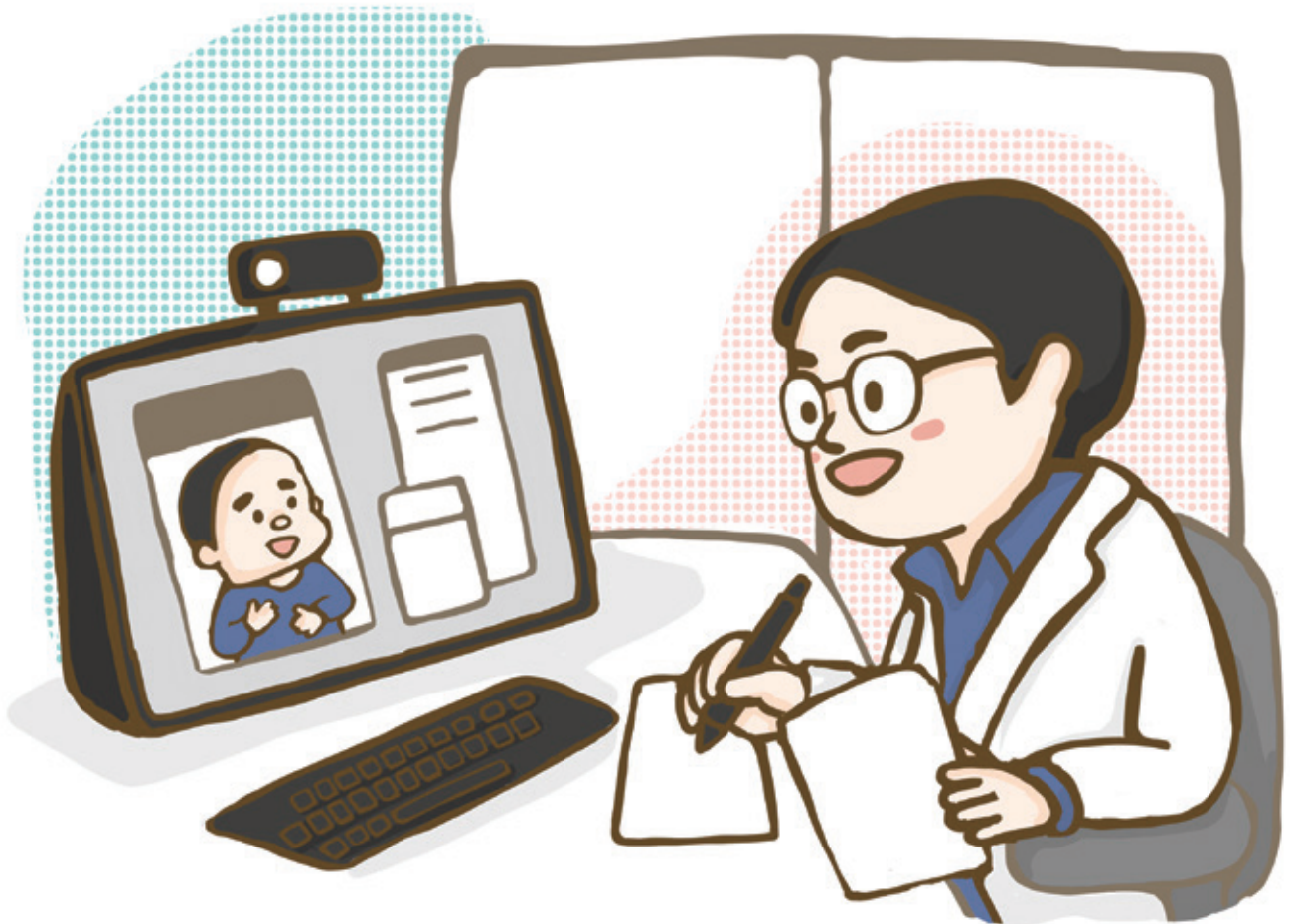
春の健康管理

医局 春眠暁を覚えず

リハビリテーション ウォーキングの効果と正しい姿勢

えいよう便り 春を元気に過ごすためのヒント

裏表紙 地域の広場 かの歯科医院



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成醫塾

特集 病院のICT化

理事長・院長 医師 橋本 洋一

オンライン診療を導入しました!!



苦小牧東病院では患者さんの利便性向上を目的として、2022年12月1日よりオンライン診療を導入しています。

オンライン診療とは、遠隔医療（情報通信機器を活用した健康増進、医療に関する行為）のうち、医師－患者間において、情報通信機器を通して、患者の診察及び診断を行い診断結果の伝達や処方等の診療行為を、リアルタイムにより行う行為と定義されています。

簡単にいうと、スマートフォンやパソコンなどを用いて、ご自宅や外出先から病院の予約〜いつもの医師との診察〜決済までをインターネット上で行う診察方法です。

オンライン診療を利用することで、以下のようなメリットがあります。

●お手持ちのスマートフォンやパソコンを利用し、好きな時間に好き

な場所で診察を受けられます。

●通院にかかる移動時間、院内での待ち時間がなくなります。

●通院のための交通費がかかりません。

●薬局でオンライン服薬指導を受けることにより、ご自宅や指定したご住所にお薬が届きます。

苦小牧東病院のオンライン診療は再診のみで、原則以下の方が対象です（初診は外来にて医師との対面診療が必要となります）。

① 遠方の方で外来受診が困難で、症状が安定しておりオンライン診療を希望される方

② 訪問看護や訪問リハビリと併行して、オンラインで医師の診療を希望される方

③ 回復期リハビリテーション病棟退院後の方で、継続した治療または投薬の継続・日常生活動作向上に向け

てオンライン診療を希望される方

④ 緩和ケア病棟を退院し、自宅療養をなされている方でオンライン診療を希望される方

⑤ 提携施設の入所者様で定期受診を希望される方

※①～⑤の場合でも症状がある場合は、外来受診をお願いいたします。

※症状が安定している場合でも、定期的な外来受診をお願いいたします。

オンライン診療に必要なもの

- ・スマートフォンやパソコン
- ・保険証（保険適用の場合）
- ・クレジットカード

苦小牧東病院でのオンライン診療の流れ

STEP 1 外来診療にて
医師と対面診療（初診）



STEP 2 オンライン診療・
服薬指導アプリ
「CLINICS（クリニック）」の
ダウンロード



STEP 3 オンライン診療を
予約する



STEP 4 予約日に診察を受ける



STEP 5 会計をする（支払方法は
登録のクレジットカードのみ）

STEP 6 オンライン服薬指導の
申し込みをする

STEP 7 薬局との
オンライン服薬指導

STEP 8 会計後、配送されたお薬を受け取る



情報システム室

情報システム室長 医療情報技師 片岡 樹亨

あびら追分クリニックへの電子カルテ導入

2023年春、あびら追分クリニックへ電子カルテ・オーダーングシステムを導入いたしました。今般、社会活動のさまざまな分野でIT技術を活用した取り組みが行われていますが、医療分野でも同様で、その代表的な例として「電子カルテ」があります。

電子カルテとは

従来、患者情報や診療記録は紙の診療録(カルテ)に記載して管理していました。電子カルテとは、それらを電子化したものです。氏名や住所、既往歴など、患者さんのおの異なる情報が記載されたカルテを電子情報として、データベースへ保存・管理、編集ができるシステムです。オーダーングシステムと組み合わせることで、薬剤、検査などのシステムとオンラインで連携したり、保険

情報の管理や医療会計に利用することで診療請求を円滑に行ったりと、医療機関内で患者さんに対して実施している各業務の効率化が可能となります。

電子カルテ導入で期待できること

このようなシステムを導入することで、以下のようなことが期待できます。

- ▼スタッフの業務効率が改善する：紙のカルテでは、診察に来られた患者さんのおのの分を書庫から探し出す手間がかかりますが、電子カルテではそのような手間はありません。また、診断書や紹介状といった書類の作成も決められた電子様式によつて容易に作成することが可能になります。
- ▼誤認やミスの防止・情報共有の向

上が図れる：紙のカルテでは、書き間違いや手書き文字の読み間違いなどのエラーやトラブルが発生しやすく、スタッフ間の連携に支障が出てしまうことがあります。

電子カルテでは、こうした問題を回避でき、スタッフ間の意思疎通が良くなるのが期待できます。

- ▼記録管理のスペースが削減できる：紙のカルテの場合、広い保管スペースを必要としますが、電子カルテでは、データを保存するサーバーという機器を置くスペースのみになります。空いた保管スペースを別の用途で利用していくことが可能になります。
- ▼施設間での情報共有が可能になる：一つのシステムを複数の施設が共用することにより、それらの施設間で転院や連携が生じた場合、おのの施設で行った診療情報を共有することが可能になります。

これは法律に従い、かつ連携する施設間で規則を定めた上で実施することが前提となりますが、紙の診療情報提供書を作成せずとも、患者さんの診療に必要な情報をスムーズに活用することが可能になります。

電子カルテについて説明してきましたが、その反面、問題点もあります。停電時に利用が制限されてしまうこと、またサイバー攻撃などのセキュリティリスクもあります。これらへの対策を適切に講じた上で、電子カルテの運用を進めていく必要があります。患者さんの診療情報の適切な活用・管理、医療スタッフへの業務支援、患者サービスの向上など、「電子カルテ」という道具を活用して地域医療の発展に尽くしていきたいと考えています。

オンライン資格確認について (マイナンバーカードの健康保険証利用)

医事課 主任 島田 由佳

医療機関や薬局で、保険証の代わりにマイナンバーカードを使う新たな方法、それが『マイナ受付』です。オンライン資格確認と同時に開始されました。
(オンライン資格確認とは患者さんの保険資格情報等をその場で確認できる仕組みです)

当院では、2022年8月1日から外来診療で、同年9月1日からは入院診療でマイナンバーカードを保険証として利用ができるようになっています。



利用方法はとても簡単です!!

当院受付に設置してある顔認証付きカードリーダーに、マイナンバーカードを置いて本人確認!

利用によるメリット

●保険証としてずっと使えます!

就職・転職・引っ越しをしても、健康保険証としてご利用できます(医療保険者が変わる場合は、加入の届け出が引き続き必要です)。

●ご自身の健康管理にも役立ち、より良い医療が可能に!

本人が同意すれば、特定健診情報・薬剤情報・医療費通知情報を医療機関の間で閲覧提供できます。
これによって初めての医療機関でも、特定健診情報や薬剤情報が医師などと共有でき、より適切に医療が受けられます。

●オンラインで医療費控除がより簡単に!

医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がより簡単になります!

●手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます!

〈限度額適用認定証とは〉

窓口での支払いが高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提出する証書です。
本人が同意すれば、事前に申請がなくても医療機関で限度額適用認定証を取得できるようになりました。

※自衛官診療証、船員保険療養補償証明書等、一部の保険ではこれまで通り保険者への申請が必要となります。
※公費負担医療等の対象になる場合は、引き続き受給資格証等の提示が必要になります。

春眠暁を覚えず

医局 医師 石田 健一

春は気候が変化するだけでなく、社会の環境も大きく変わり、体調を崩される方が多い季節です。題名の通り、春は寝心地のよい季節と例えられますが、ストレスや、いわゆる5月病によって眠れない(不眠)と感じる方も少なくないと思われまます。今回は体調管理の中でも食事と並んで重要な、睡眠についてのお話です。

スマートフォンなどの液晶を長時間見るなどが、不眠を引き起こす生活習慣です。さらに、眠たくないのに布団やベッドにいることも不眠につながります。

私も入院・外来にかかわらず多くの患者さんから不眠の相談を受けます。その場合は、まずは上記のような生活習慣を改善できないか話し合い、さらに必要があれば睡眠薬を処方します。

●ふらつき：睡眠薬の効果が始める時間帯や、切れる時間帯は、眠気がなくても歩行のふらつきが出て、転倒の危険性が高まります。

●認知機能の低下：睡眠薬は眠っている時間だけでなく、起きている時間にも作用している可能性があります。日中ぼーっとしていることが多い、つじつまの合わない発言や物忘れが多くなるなどの症状が生じます。

を受けていますので、気軽にお声がけください。

今回は不眠をテーマとしましたが、日中に強い眠気が出ることも病気のサインかもしれません。特に近年、睡眠時無呼吸症候群が注目され、高血圧や糖尿病との関連が指摘されています。睡眠について困りのことがあれば、当院までお問い合わせください。

不眠の原因は人によってさまざまです。ストレスなどの心理的要因だけではなく、別の病気が隠れていることや、お薬が影響していることもあります。また、食生活や生活習慣も不眠を引き起こすことが知られています。

例えば、長時間の昼寝をする、カフェインをたくさん摂取する、お酒を飲む、夜遅くに食事をする、ス

睡眠薬は最適な量を使用することで睡眠の質がよくなり、生活の質も改善することが期待できます。その一方で、副作用についても注意が必要です。

●依存性：長期間にわたって使用すると体が慣れて効果が弱くなり、さらに量を増やすことにつながります。

睡眠薬も改良され、副作用の少ないものも登場しています。しかし、睡眠薬に限らず副作用のないお薬はありません。可能な範囲でお薬を減らすことが、副作用の予防のために重要といえます。お薬を減らすためには、患者さんのご理解とご協力が必要です。医師だけではなく、看護師・薬剤師もお薬についての相談





●表 1日の歩数・早歩き時間と予防できる病気

歩数	早歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●寝たがり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭窄症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

- ③ 腹筋は締めておく
- ② 上半身を起こす
- ① 視線は前方に向ける

次に歩き方の姿勢のポイントを下図に紹介します。ただ歩くのではなく、姿勢を意識しながら歩くことによって使用される筋肉や消費カロリーも大きく変わってきます。

ポイントは、
徐々に暖かくなる時期に入り、外で身体を動かそうと考えている方もいるのではないかと思います。
上の表は1日の歩数・早歩き時間と、それによって予防できる病気を示した表です。
ウォーキングは健康に良いといわれていますが、こうして予防できる病気と歩数の関連を見てみると歩量の目標を立てやすくなるのではないのでしょうか。



④ 手はしっかり後ろに振る
⑤ かかとから足を下ろす
⑥ しっかり蹴り出す
⑦ いつもより大股で歩く
です。始めから①～⑦を全て意識しながら歩くことは難しいため、少しずつポイントを取り入れていくと良いと思います。
ウォーキングを楽しく継続するためには、自身の体調に応じて無理を

しないで徐々に行うことが大切です。注意点としては、怪我をしないためにウォーキング前にストレッチを行うこと。脱水にならないようにこまめに水分を補給することも心がけましょう。始めは段差の少ない平坦な道路で行い、自分に合った履物を選択しましょう。運動中に関節等に痛みが生じた場合は休息を取ることが必要です。

春の健康管理② リハビリ テーション

リハビリテーション部リーダー 理学療法士 笠山 雅史

ウォーキングの効果と正しい姿勢





春を元気に過ごすためのヒント

新生活のスタートや季節の変わり目で疲れが取れにくく、すっきり起きられず「なんだかだるいな」と感じていませんか？ 食事を見直して快眠につなげましょう！

食事の基本は「主食・主菜・副菜料理を組み合わせ
バランス良く食べること」です

- 「**主食**」とは→ 主に、エネルギー源となる料理で、ごはん、パン、麺などです。
- 「**主菜**」とは→ 主に、たんぱく質の供給源となる、肉類、魚類、卵、大豆製品のおかずのことです。
- 「**副菜**」とは→ 主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどが主材料のおかずです。



1日3回食べると…

①1日の活動に必要なエネルギーや栄養素を補うことができます

1日3回食べることで必要な栄養素を満たすことができます。

また、食事の量が多すぎると、摂取エネルギーが過剰になり肥満につながります。反対に食事の量が不足してしまうと、痩せてしまいます。自分に合った食事の量を食べることが大切です。

②生活のリズムを整えることができます

体は1日のリズム(体内時計)を持っており、昼間は活動し、夜間は休息するように調整されています。しかし不規則な生活を続けて生活リズムや体内時計がずれてしまうと、眠気、倦怠感、集中力低下などがみられる場合があります。



質の良い睡眠のためのコツ

夜の快眠のためには、朝の太陽光とバランスの良い食事が重要!

朝食を食べることは脳や体へのエネルギー補給につながり、昼間の集中力をアップさせます。さらに、たんぱく質源の食品を食べることで「トリプトファン」というアミノ酸を摂取できます。これは「セロトニン」という神経伝達物質を合成します。セロトニンの分泌が活性化されると、私たちは昼間、生き生きと過ごすことができます。さらにセロトニンが十分に分泌されると、夜に眠気を誘う作用のあるメラトニンの分泌が促進されるので、よく眠ることができます。

朝起きて太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が活性化されます。



ビタミンB₁が不足すると疲労や食欲不振を起こします

ビタミンB₁のはたらきは、糖質・脂質・たんぱく質の代謝に欠かせないビタミンです。1日3食、主食・主菜・副菜を摂ることで補給されますが、不足していると思うときは、多く含む食品を食べてみてはいかがでしょうか？

ビタミンB₁を
多く含む食品



豚肉



うなぎ



枝豆



落花生

地域の広場

歯や口腔内を健康に保つことは、食べ物の栄養をきちんと吸収することや、肺炎などの予防にもつながり、体を健康に保つためにもとても重要です。当院はかんの歯科医院 菅野院長に、週1回出張診療に来ていただいています。入院されている患者さんの歯の治療や健康維持にご尽力いただいている菅野先生に、当院での診療の内容をご紹介いただきました。

かんの歯科医院

院長 菅野 秀俊



当院は支笏湖通沿い、緑町跨線橋から500mほど緑ヶ丘公園の方に進んだ場所に位置しています。1989年に開院し、今年で34年目になります。

苫小牧東病院へは毎週1回、水曜日の午後に出張診療に伺っています。主な診療内容としては、歯牙および口腔粘膜の検診と治療、入れ歯の調整と制作、咬傷防止のマウスガードの制作などを行っています。

ベッド上や車椅子上で義歯の調整や型取りをする場合、患者さんの姿勢が定まらないので、診療室の治療台に座っていただくのとは違いなかなか困難なことが多いです。誤嚥ごえんのある方には特別注意が必要です。

また片側に麻痺があると、かみ合わせがその反対側に偏るので、入れ歯も偏りに合わせた状態にする必要があったりします。抜歯の必要がある時は血液の抗凝固薬が投与されている方には全部に縫合止血を行います。

写真は片手が麻痺した方にも入れ歯を洗っていただくために工夫して作ったブラシです。市販の爪ブラシに吸盤を付けてあります。吸盤を洗面台に付けブラシを固定して使えるので、片手でも入れ歯を洗えるほか、箸やスプーンも洗えます。



運営施設



苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail:heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp



あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL(0145)25-2531
FAX(0145)25-2239



苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL(0144)53-4165 FAX(0144)53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX(0144)84-7670