

あす 明日の なめがた

発行所：土浦協同病院なめがた地域医療センター
発行人：清水 純一
編集：広報委員会
編集協力：JA 茨城県厚生連総務部
〒311-3516 行方市井上藤井 98 番地 8
Tel：0299-56-0600（代） <https://www.ndgh.jp>

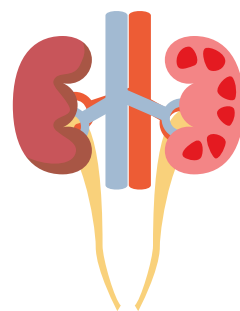
No. 67

2023 年 4 月 1 日発行

TAKE FREE

topics

腎臓病と透析療法について



月以上持続している状態を慢性腎臓病といいます。腎臓病が進行すると全身のむくみや貧血、食欲の低下、吐き気、体のだるさといった尿毒症症状があらわれ、透析治療が必要となる場合があります。

透析療法には大きく分けて病院に來て行なう血液透析と自宅や職場でできる腹膜透析があります。

血液透析は、血液を体の外に取り出し、ダイアライザーと呼ばれるフィルター（人工腎臓）を通すことで、血液中の余分な水分や老廃物を取り除いて血液をきれいにしてから再び体の中に戻します。シャントと言われる透析用の太い血管を造る手術を行ない、その血管を使って病院で週3回4時間程度透析を行ないます。仕事をされている方のために、夜間透析を行っている施設もあります。透析患者さんは、動脈が硬くなったり（動脈硬化）、血管にカルシウムがくっついたり（動脈石灰化）することにより、足の血流が悪くなりやすいといわれています。当院では、足病変の早期発見・早期治療を目的に、定期的な足の観察を行っています。

腹膜透析は、自分の体の中の腹膜を使って行います。お腹の中に透析

液を一定時間入れておくと、腹膜を介して血液中の余分な水分や老廃物が透析液側に移動するという方法です。お腹に細いチューブを埋め込む手術を行います。入院中に医師や看護師が手順を説明し、自分で手技ができるようになってから退院となります。通院は月に1回程度です。腹膜透析は、腎臓の働きを血液透析よりも長く維持することができ、ため、食事や水分の制限が比較的緩くなります。また、今までと同様の生活を送ることができるようにライフスタイルに合わせた治療計画を立てることができます。

予防のためには、血圧や体重測定、むくみや息切れはないか、尿量は減っていないかを確認するなどのセルフケアチェックがとても大切です。また、塩分の多い食事をとると、高血圧や蛋白尿の原因となり、腎臓の働きを低下させるので、塩分のとり過ぎには注意が必要です。

慢性腎臓病は、糖尿病、高血圧、痛風、喫煙などの生活習慣と関連しており、その発症や予防には食事管理や適度な運動、禁煙といった生活習慣の是正が大切となります。この機会に、みなさんも生活習慣を見直してはいかがでしょうか。

「マイナ保険証」メリットとデメリット

現行の健康保険証が 2024 年秋に廃止され、マイナンバーカードと一体化した「マイナ保険証」に一本化されることになりました。マイナ保険証にはこれまでの健康保険証にはなかったメリット・デメリットがあります。

窓口負担の軽減

既に 2022 年 10 月からマイナ保険証を使うと病院や薬局での窓口負担が減り、従来の健康保険証を使うと負担が増える仕組みに変わっています。ただし、マイナ保険証のシステムを導入していない病院や薬局では従来の健康保険証を使っても追加負担は発生しません。



就職、転職、引っ越しをしても使い続けることが可能

従来の健康保険証は、就職や転職、引っ越しをするたびに書き換える必要がありました。マイナ保険証は、一部の場合を除き、保険証の切り替えを待たずに受診でき、新年度などの忙しい時期には大変便利です。

特定検診や薬剤の情報、医療費を確認可能

行政手続きのオンライン窓口「マイナポータル」と紐づけられることで、本人の同意があれば、過去の特定健診結果や処方薬情報などを閲覧できます。複数の病院を受診している場合は薬の重複などを薬剤師が確認することも可能です。

確定申告の医療費控除申請がスムーズ

年間の医療費が 10 万円以上の場合、確定申告すると医療費控除を受けられますが、自分で医療費の領収書を保管、計算して申告する必要がありました。マイナ保険証を使えば病院、薬局で支払ったすべての医療費が記録され、領収書の保管漏れの心配がありません。さらにマイナポータルと連携することで、自動で金額の計算ができ、確定申告がスムーズにできるようになります。

限度額適用認定証の自動適用

病気や怪我で医療費の支払い額が高額になる場合、あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受けていないと、いったん窓口へ実費を払う必要がありました。マイナ保険証を使えば、限度額適用認定証を窓口に持参する必要がなくなります。また、オンライン資格確認が導入された医療機関では申請も不要です。

マイナ保険証のデメリットは？

マイナ保険証のデメリットとして挙げられるのが、マイナ保険証を使える病院や薬局がまだ少ないこと。マイナ保険証が医療機関で使えなければ、従来の健康保険証を提示する必要があり、万一来るに備えて従来の保険証と両方持ち歩かなければなりません。

個人情報漏えいを心配する声もありますが、マイナンバーカードの IC チップには、「税・年金の情報や病歴などプライバシー性の高い情報は記録されていない」と厚生労働省が発表しています。マイナ保険証のメリット・デメリットをよく理解し、納得した上で上手に活用しましょう。

鈴木周也行方市長との 対談について

鈴木周也行方市長と当院清水純一病院長の対談が行なわれました。『行方市の地域医療』をテーマに市の目指す医療体制について活発な意見交換が行なわれました。対談の様子は、「市報行方3月号」「なめがたエリアテレビ（なめテレ）」でもご覧いただけます。（画像提供・行方市）



対談風景

JA茨城県厚生連看護部研修会が 開催されました

JA茨城県厚生連では、コロナ禍以前よりWeb会議システムを利用

した合同研修を取り入れています。Web研修のメリットは、県内に6カ所ある厚生連病院のどこに勤務していると同じレベルの看護教育を受けることができるという点です。今回は、県北医療センター高萩協同病院を拠点に現地研修とWeb研修のハイブリッド形式で開催されました。

講演では、BCP（事業継続計画）の策定を中心に、日々変化を遂げる現状の把握をし、分析した上で、次の行動に結びつけていく継続的な改善が極めて重要であるとお話がありました。参加したスタッフからは「地域住民からの医療に対する期待は大きいと感じる。今後も継続して災害対策を検討していきたい。」との感想が聞かれました。

茨城100kウルトラマラソン in 鹿行にスタッフ派遣

3月12日（日）に開催された「第5回茨城100kウルトラマラソンin鹿行」にスタッフを派遣しました。今回もエイドポイントへ看護師、理学療法士を派遣し、微力ながら大会運営に協力させていただきました。参加したスタッフからは、「100キロという想像もできないチャレンジをするパワーにたくさんの元気をいただきました」

茨城県病院協会優良職員表彰を 受けました

茨城県病院協会優良職員として当院から樗木智聡薬剤部長、根本宏之放射線技師部長が表彰を受けました。この表彰は長年の間、病院業務に従事し、病院の維持発展に多大な貢献をした職員の功労に報いるために行なわれています。お二人の今後の更なるご活躍をお祈りいたします。

患者満足度調査について

当院では、患者さんの目線に立った「良質で安全な医療」を提供するために、患者満足度調査を毎年実施しております。

調査にご協力いただきました患者さんとご家族の皆さまに、心より感謝申し上げます。

「先生も看護師さんも優しく、お話しもじっくり聞いていただけるので安心です。」「このままずっとお世話になりたい。」などの意見をいただいたほか、「次の患者さんがいると先生に質問できない。」「呼び出しの音が聞き取りにくい。」などの厳しい意見も多くいただきました。

患者さんご家族の皆さまからいただきました貴重なご意見は院内の全部

署で共有し、より一層、医療の質の改善に取り組んでまいります。



映画撮影に協力しました

令和4年6月に劇場版「緊急取調室 THE FINAL」の撮影が行なわれました。テレビ朝日系列で放送されている人気シリーズの映画化で今回が完結となる話題作です。

撮影当日は施設内での撮影のほか、クレーンや緊急車両を持ち込む大規模な屋外撮影もあり、100名を超えるスタッフで活気に溢れていました。公開は令和5年6月16日です。

入館時のマスク着用について

厚生労働省の通達により、令和5年3月13日以降、マスク着用は個人の判断に委ねることとなっておりますが、高齢者や重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関を受診や訪問する場合は、施設管理者が利用者にマスク着用を求めることが許容されています。院内に立ち入る場合には、引き続きマスク着用にご協力をお願いいたします。

病院内では
マスクの着用を
お願いします



人間ドック助成金のお知らせ

JA 共済連と JA 厚生連による健康推進プロジェクトとして人間ドック料金の助成を受けることができます。皆さんがご加入の健康保険組合等の助成制度との併用が可能な場合もありますので、事前にご加入の健康保険組合等にご確認ください。ご利用には事前の予約が必要となります。人間ドックご予約の際に、助成制度利用の旨をお申し出ください。申し込み用紙は、お近くの JA もしくは県内6カ所の厚生連病院で配布しております。詳しくは、申し込み用紙をご覧ください。



【ご予約・お問い合わせ】
土浦協同病院なめがた地域医療センター 健診センター
電話 0299-37-4118(直通)

土浦協同病院なめがた地域医療センター 外来診療表 (午前)

【受付時間】(月～金) 8:30～11:30 / 午後: 13時00分～15時00分まで
(土曜日) 8:30～11:00 ※第1・3のみ

※午後の診察は予約制となっております。詳しくはお電話にてご確認のうえ、ご来院ください。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1 診	湯原 (膠原病)	湯原 (膠原病)	湯原 (膠原病)	第4市毛 (消化器)	湯原 (膠原病)	湯原 (膠原病)
	2 診	高部 (呼吸器)	高部 (呼吸器)	第2/3/4/5 高部 (呼吸器)	高部 (呼吸器)	高部 (呼吸器)	
	3 診	渡部 (循環器)		渡部 (循環器)	湯原 (膠原病: 予約のみ)	土浦医師 (腎臓)	杉田 (膠原病)
	4 診	栗田 (血液)		市田 (消化器)	矢口 (循環器)	第1/3/5 永田 (消化器)	
	5 診	第2/4 高石 (総合)		偶数月第2ペースメーカー外来	神山 (4/20のみ) (糖・内分泌: 完全予約制)	沼田 (循環器) 9:30～	
	6 診						
小児科	1 診						
	2 診	薄井	薄井	第1/2/3/5 薄井 第4 清水	清水	薄井	薄井
外科	1 診	滝口 (11:00まで)					
	2 診		大貫 (心臓血管)				
脳外	1 診			山本 (土浦・予約制)			
	2 診	大木	大木		大木	大木	
整形	1 診	梶原 (筑波大)		戸塚 (筑波大)	第1/3/5 角南 (筑波大) 第2/4/ 猪俣 (筑波大)	菊池 (筑波大)	
婦人	1 診	土浦医師					
皮膚	1 診	船積 (土浦) 9:30～			岩田 (土浦) 9:30～		
泌尿器	1 診		南雲 (筑波大)	神鳥 (筑波大)	池田 (筑波大)		宮川 (筑波大)
眼科	1 診	井上	井上		井上	井上	井上
耳鼻	1 診		和田 (筑波大) 受付 11:00 まで		松本 (筑波大)		第1/3 筑波大医師

内視鏡室 (週間予定表)

	月	火	水	木	金	土
午 前	俣野				第2真下	
午 後	俣野			第4市毛	第1/5 永田 第2 真下	