

ふれあい

第 157 号

平成28年11月
青森県立中央病院
(題字は藤野院長)



院内部門紹介

成育科の紹介

成育科部長
網塚 貴介



当院では平成28年度から総合周産期母子医療センターに新たに「成育科」を新設しました。

「成育科」と言うと聞き慣れない方も多いかと思いますが。「成育医療」を辞書で調べると「胎児にはじまり新生児・小児・思春期を経て、次の世代を生み育てる成人世代までの一連の過程における、身体的・精神的問題を扱う医療」とあります。つまり、周産期医療に始まり、そこで救命されたお子さん達のその後の発育・発達からその先の人生への橋渡しを担う医療と言い換えることができるかと思えます。

かつて本県の乳児・周産期死亡率は全国最下位クラスでしたが、近年は劇的な改善を遂げました。最大の要因は1000g未満で出生した超低出生体重児の救命率の向上で、平成25年には年間死亡例数がついにゼロとなりました。

さて、その一方で、救命された超低出生体重児のお子さん達が皆さん何ごともなく育ってくれば良いのですが、そう簡単にはいきません。生死の境をギリギリのところまで救命されたお子さん達です。それは救命センターに搬送されICUで集中治療をされた成人の患者さんが、皆さん何ごとなかったかのように普通に社会復帰できるわけではないのと同じことです。全国的な予後調査でも3歳時点の発達評価で正常範囲と言えるお子さんは超低出生体重児で半分弱、出生体重が1000g以上1500g未満のお子さんでさえ3分の2程度に留まります。

未熟性に限らず周産期に起因する後障害は、脳性麻痺に代表される身体障害のほか、知的障害、視覚・聴覚障害、自閉症・多動症などの発達障害に加え、近年では医療的ケアを要する小児在宅医療のお子さんも増加傾向です。障害の程度や組み合わせは様々で、その支援もまたひとりひとりの状況に応じたものである必要があ

ります。特に就学前の療育と支援は非常に重要です。支援の先には就学があり、就学後も様々な問題を抱えるお子さんが少なくありません。

支援の第一歩として当院では臨床心理士による定期的な発達評価を行っています。その結果を元にその時々でどのような支援が必要かを検討しますが、支援のリソースは地域によってもその事情が異なります。県内各地でどのようなお子さんにどのような支援が提供可能なのか、その全体像はいまだ把握し切れていません。介護保険の枠組みであればケアマネさんの担当でしょうが、後障害を持ったお子さん達にケアマネさんはいません。ご家族が少ない情報を頼りに必要な支援を探されているのが実情です。

そもそもこの分野は小児医療の中でもこれまであまり重視されることがありませんでした。また、患者さんが必要とする支援は年齢とともに変化するため、患者さんからの「声」がまとまりにくいという特徴もあります。「成育医療」の先駆けとなった国立成育医療研究センターのホームページには「私どもは子どものためのアドボカシー (advocacy : 自己主張できない存在の代わりになってその存在のために行動をおこすことをアドボカシーと言います) の理念を持つことが基本と考えます。」とあります。これまでも発達外来として退院後のフォローアップはしてきましたが、患者さんの「声なき声」を代弁するという意味においてはここで新たに独立した診療科を立ち上げる必要があると考えたことが「成育科」誕生の背景です。まだまだ手探りの状態ではありますが、退院後の生活への包括的な支援体制の構築のため、関係する各諸団体との緊密な連携も目指して行きたいと考えています。



☆タバタ式4分トレーニングで貴方の体を元気にしましょう。

タバタ式4分トレーニングは元々、オリンピックを目指す選手のハードなトレーニングとして考えられた運動です。この運動を初心者向けにアレンジしました。20秒休むことなく、「最大限〜きつい」強度で運動しましょう。(慣れるまでは軽めに行いましょう。)

特徴：★たった4分で出来るため、忙しいサラリーマンでも可能。★冬の室内運動に適している。
★下半身の大きな筋肉を使うので効果的。★運動後も代謝が高い。



①足踏み

※腕を大きく振り
腿を高く上げる



②スクワット

※少し膝を曲げた姿勢
で立ち、椅子に座るよ
うに腰を下ろしてい
く、少し膝を曲げた姿
勢に戻る。



③パンチの動き

※少し膝を曲げた状態
からパンチを行う。
(左右交互に)



④膝タッチ

※上げた足と反対側の手で
膝をタッチする
(左右交互に)

①～④の動きを20秒ずつ、10秒の休憩を挟みながら2回繰り返す。30秒×8回=4分で終了。

◇ タバタ式4分トレーニングを自分流にアレンジして楽しみましょう。

◆20秒間の運動はどんな運動でも良いので、自分の好きな運動にしてみる。◆膝痛や腰痛のある人は、椅子に座って運動してみる。◆20秒間の運動が「きつい」人は10秒間の運動から初めて20秒を目指す。◆息が弾む程度の強度で運動して4分運動を3～4回続けてみる。

「自分のやりやすい」方法、タイミングに変えて**始めることが重要**です。

運動を始める時に運動を第一目標にしないで好きな事を運動に結び付ける

- 友達に山菜やキノコ採りが好きな人がいたらついて行く。
- 花が好きな人は、ウォーキングしながら花の写真を撮る。
- 本が好きな人は、公園や図書館までウォーキングして行き読書をする。
- 海が好きな人は、海岸にきれいな石を拾いに行く。釣りを始める。
- ファッションが好きな人は、最近の流行をデパートに見に行く。
- 子供や孫の世話をしないといけない人は、子供や孫を公園やプールに連れて行き自分もウォーキングや水中運動をする。
- 子供を学校に迎えに行く人は、少し早く学校に行きグラウンドをウォーキングする。

トピックス

初診時・再診時の定額負担(選定療養費)について

平成28年3月の国の医療制度改正によって、保険医療機関相互間の機能分担や業務連携の更なる推進を目的として、一般病床500床以上の地域医療支援病院については、診療所などからの紹介状なしに受診する場合、原則として、初診時または再診時に定額負担(選定療養費)を患者さんにご負担いただくことになりました。

当院では、現在、紹介状をお持ちでない初診の方から2,160円をご負担いただいておりますが、平成28年10月1日より、次の患者さんには通常の医療費とは別に下記のとおり定額をご負担いただいております。

●初診の方

他の医療機関から紹介状を持参せず直接来院された場合
医科5,400円、歯科3,240円

●再診の方

当院から他の医療機関へ紹介の申し出を行ったにもかかわらず、患者さんの希望により、当院を受診された場合(診察の都度)
医科2,700円、歯科1,620円

初診・再診の定額負担(選定療養費)Q&A

Q1 初診の人は、必ず選定療養費を請求されるのですか？

A1 紹介状を持参された方や公費の医療券(結核予防法の医療券や特定疾患等の公費保健等の医療券)をお持ちの方、または、緊急、その他やむをえない事情により、他院からの紹介によらずに受診された方は、対象とはなりません。

なお、公費のうち「重度心身障害者医療費助成制度」、「ひとり親家庭医療費助成制度」、「乳幼児医療費助成制度」は選定療養費の対象となり、お支払いいただくことになります。

Q2 どのような場合に、初診となるのですか？

A2 健康保険法では、以下のような場合を初診と定めています。

- ① 当院をはじめて受診される場合
- ② 以前に当院を受診したことがあっても、既にその病気が治癒している場合
- ③ 患者さんが任意で治療を中止された場合

なお、以下のような場合は、初診とはなりません。

- ① 現在、医師が治療を継続していると判断した方で、新たな他の科での診療を受けた場合
- ② 自費の診療中に保険の診療を受けた場合



宿泊施設のご案内

遠くから青森県立中央病院へ通院・入院する患者さんや、付き添われるご家族のための宿泊施設です。

ファミリーハウスあおもりは、今年の7月で開設5年目を迎えました。オープンしてからの延べ利用者数も1万人を超え、県内外から様々な患者さんやご家族が利用されています。

(1) 平成27年度の利用実績について

昨年度、全11室ある客室の稼働率は年間で65.6%、ベッド稼働率では61.3%となり、前年度より約8%程度上昇し、過去5年で最高の利用実績を記録しました。

年間を通して、平成26年度の稼働率53%を割ること無く推移し、特に冬期間の1、2月は高い稼働率を記録し、満室日も多くありました。開設以降、利用者数・稼働率が年々増加していることは、県病内での周知が進んだ結果と思われる。



(2) 磯野公舎A棟改修工事について

当施設は、使われていない県公舎（磯野公舎A棟）の一部分を改修して、宿泊施設として営業しています。現在、下記の日程で磯野公舎A棟（ファミリーハウスが入居していない部分）を、県の公舎として再生するための大規模な改修工事が実施されています。

作業期間	H28. 7. 21 ~ H29. 2. 28
作業時間	8:00~17:00 (月~土、祝日)
作業休業日	日曜日のみ

宿泊施設が入っている部分は、基本的に改修工事の対象外ですので、営業は継続しておりますが、工事車両の往来や各種作業音等が発生する場合がございます。ご利用のお客様には、ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解の程、よろしくお願い致します。

また、今秋以降は建物全体の外壁や屋根などの工事が予定され、建物周囲に足場が設置されます。宿泊施設内でも、隣接する建物に関する各種配管等の設備や、ベランダやサッシ交換などの工事により、作業員の出入りや一部の客室が利用出来ない場合が想定されています。工事期間中にご利用のお客様には、ご不便・ご迷惑等をお掛けしますことを、重ねて、お詫び申し上げます。

(3) 駐車場について



お車でお越しの場合、宿泊施設前の駐車場をご利用いただけますが、改修工事の都合より、利用可能台数が減少しています。ご宿泊の際、駐車場のご利用を希望する場合は、事前にお問い合わせくださるよう、お願い致します。

駐車料金 (1泊1台)	100円
駐車可能台数	6台

※宿泊する方の送迎や荷物の積み下ろしなど短時間の駐車は無料ですが、混雑時にご利用出来ない場合がございますことを、予めご了承ください。

宿泊の予約や施設に関する詳しいご案内は、下記の電話まで、お気軽にお問い合わせください。

【ご予約・お問い合わせ】

☎017-736-5332

(受付時間 月~土 8:00~18:00)

- ◆電話予約の際は、氏名・連絡先、ご希望の宿泊日(日程、人数)等をお知らせください。
- ◆夜間や休日は転送電話での対応になります。
- ◆直接来館しての申込も可能です。

【所在地】〒030-0913 青森市東造道1-3-1
【HP】<http://www.familyhouse-aomori.jp/>