

杏雲堂

～病院と皆さまとの懸け橋～

杏雲堂病院広報誌 Vol.25 2025.1.31 発行

▶特集 マイナ保険証を使おう！
新任看護部長就任挨拶
認定看護師紹介 - 感染管理認定看護師 -

▶連載 Dr. コラム (婦人科：松岡和子)
とくするお薬の話 (佐々木研究所：大谷道輝)
入院中の食事紹介 (栄養管理科)



マイナ保険証の使い方は簡単です！ (撮影：2025年1月17日)

新年によせて

公益財団法人佐々木研究所附属

杏雲堂病院

院長 梶村 春彦

2025年蛇年、脱皮の年を迎えて、ご挨拶を申し上げます。

そこで思い出されるのは当院の3代目の院長でもあり、佐々木研究所の初代の所長でもあり、なによりも発がん研究者として有名である佐々木隆興博士の、これは研究について語った言葉ですが

超高齢者社会を迎えて、また人口減少のなかで、医療関係機関が財政的に苦しんでいるというニュースが多くみられ、大学病院附属医院などでも収支のことばかり考えなくてはならなくなつたという嘆きが聞こえます。いろいろな事業を行う際にも一度小さく膝を折り曲げて、跳躍への準備をするといった時期が必要であります。

Klein aber mein 意識すれば small but original といふところかもしれませんがこの言葉です。これは研究ばかりでもなく、病院のような地域や社会にむけても提示できる精神であります。

自分たちの力を信じ、自らの決定と意思で、地域の期待、がん患者の期待、研究界の期待に添えていこうではありませんか。



2024年12月2日以降、現行の健康保険証は新たに発行されなくなりました。
受診の際は、マイナンバーカードをお持ちいただき、マイナンバーカードによるオンライン資格確認にご協力をお願いします。



マイナ保険証を使おう！



マイナ保険証登録機の操作も簡単です！



- STEP 01** 初期画面です。スタートボタンを押してください。
- STEP 02** マイナンバーカードを登録機に入れて、本人確認の方法を選びます。顔認証が便利です。
- STEP 03** 画面の案内に従い、顔を登録機に近づけます。
- STEP 04** 過去の医療情報の提供の同意について確認してください。
- STEP 05** 登録完了です。マイナンバーカードを忘れずにお持ちください。



当院は、マイナンバーカードを保険証として利用できる「マイナ受付」に対応しています。

再診予約をされている方は、玄関入って3ステップで受付完了！

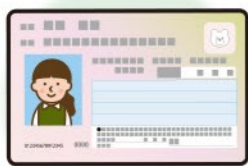


初診の方は②初診・再診受付へお越しください。

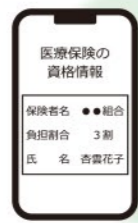


何らかの理由によりマイナ保険証での受付が出来ない場合は、下記の方法で保険資格確認を行います。

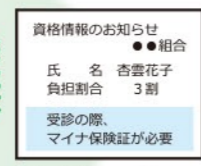
- ・顔認証エラーの場合は、暗証番号入力で再度認証を行う。
- ・マイナンバーカード + マイナポータル画面 (提示可能な場合)
- ・マイナンバーカード + 資格情報のお知らせ (提示可能な場合)
- ・口頭での確認 (過去の受診で請求に必要な資格情報を把握している場合)
- ・被保険者資格申立書 (初診の場合。病院から用紙をお渡しします。)



マイナンバーカード



マイナポータル画面



資格情報のお知らせ

医療費が10割負担になることはありません。

お手元の健康保険証は、有効期限までの間、最長1年間(2025年12月1日まで)使用できます。マイナンバーカードを保有されていない方は、有効期限内の健康保険証または資格確認書をお持ちください。

移行後もお安心ください。



マイナ保険証のメリット

POINT 01

質の良い医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、過去のお薬や診療情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質の良い医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ。

POINT 02

限度額適用認定証の申請は不要です

手術や入院などで医療費が高額になるときでも、「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健康保険組合などへの手続きは不要です。

入院中の食事紹介

～ 栄養管理科PRESENTS ～
 今月の献立 PICK UP 第24回



2024年12月17日 夕食

【献立】

- ・生姜御飯
- ・ぶり大根
- ・春菊の辛し和え
- ・春雨のマヨサラダ
- ・小松菜と油揚げの味噌汁
- ・豆乳寒天

【栄養成分】

- ・エネルギー：615Kcal
- ・たんぱく質：23.9g
- ・脂質：21.8g
- ・塩分：3.6g

新しい年が明けました。もうすっかりお正月気分も抜け、日常生活が戻ってきたことでしょう。

今回は、冬に旬を迎えるブリを使ったブリ大根のメニューを紹介します。

ブリは刺身でも照り焼きにしても美味しく食べられる親しみやすい魚です。そのなかでも寒中の時期に獲れる寒ブリは脂が乗っていて、生活習慣病の予防効果が期待されるEPA・DHAなどの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。元々ブリ大根は北陸地方の郷土料理でしたがブリの養殖が盛んになった今では全国的に広まり定番料理になりました。

大根・生姜と一緒にコトコト煮れば食物繊維やビタミンCも一緒に摂取することができます。

美味しく作るポイントは血合が鮮やかなもの・身にサシのように脂が入っているブリを選ぶこと、出来上がったあとに一度火を止め少し休ませ、食べるときに温め直すことです。こうすると食材の中まで味がしっかりと染み込みます。

寒さが一段と厳しくなってくるこの季節に是非ご家庭でも一度作ってみませんか？

管理栄養士 金木貴子

畔田実和
志鎌美紀

杏雲堂病院公式

Instagram

やっています！

病院紹介や、お知らせなどを発信しています。

フォロー&いいね をお願いします！！

Follow me !!



KYOUNDOHOSPITAL

松岡 和子 (まつおか かずこ)

杏雲堂病院 婦人科科長
 日本産科婦人科学会専門医、指導医
 日本婦人科腫瘍学会専門医、指導医
 日本臨床細胞学会専門医 他



杏雲堂病院 Dr. コラム <第24回>

現代人と月経

～月経回数が増えています～

婦人科：松岡 和子

女性のからだは思春期ごろに脂肪が付き始めふっくらとしてきます。それにより排卵が起こり、月経が訪れ、月経は閉経まで続きます。戦前女性と比べると、現代では栄養状態が改善され体格がよくなったため初経年齢は早くなりましたが、閉経年齢は変わっていません。妊娠中や授乳期間は月経が起こらないので、妊娠回数が多ければ生涯にわたる月経回数は少なくなります。

2023年の出生率は1.20人と減少しています。戦前女性約100～150回くらの月経回数ですが、現代女性は生涯で少なくとも400～450回経験することになり、月経にさらされる期間が増えています。そのため月経前後のつらい症状や病気が増えています。

月経痛(医学的には月経困難症)は思春期から約5人に1人が悩んでいるといわれています。さらに月経前症候群(PMS)や月経前不快気分障害(PMD)といった心身の異常が起こる方も少なくありません。月経前にとっても気分が悪くなったり、胸が張ったり、お腹が痛くなったり、何だかイライラして、精神的にも落ち着かないというような症状です。また、毎月の月経により貧血になる方もおられます。健康診断で貧血といわれたり、月経量が多く立ちくらみやだるさを感じる方は、婦人科へご相談ください。

令和6年度の経済産業省による推計では、女性特有の健康課題(月経随伴症、更年期症状、婦人科がん、不妊治療)による労働損失等の経済損失は、社会全体で約3.1兆円と推計されています。今では低用量ピルや黄体ホルモン製剤などのホルモン療法が月経困難に対し保険適応となっており、女性の生活の質を改善することに有効です。これらの治療法により同時にPMSやPMDの症状も軽減できます。

月経による痛みや精神的なつらさを我慢する必要はありません。もしかしらそれらの症状の中には、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などが隠れている場合もあるかもしれません。つらい症状にひとりでは悩まないで、気軽に婦人科へご相談ください。



昨年10月から病院で処方される薬について

昨年10月から病院で処方される薬について、「選定療養」という耳慣れない制度が開始されました。多くの薬局や病院では、「先発医薬品を希望すると従来より負担が増えます。」などと簡単に説明されています。選定療養とは、紹介状を持たずに大学病院などを受診する場合や入院時の差額ベッド代など、医療費とは別に負担が生じることであります。今回の薬に関する選定療養は、後発医薬品の安定供給を図りつつ、創薬力強化に向けて保険給付の在り方を見直すことが目的とされています。が、選定療養により後発医薬品の供給不足がかえって増加しています。そのため、選定療養で後発医薬品に切り替えることがありません。このように



～第23話～



大谷 道輝 (おおたに みちてる)：佐々木研究所所属

薬学博士 東京大学附属病院・東京通信病院を経て、杏雲堂病院診療技術部長・薬剤科長就任後、現在佐々木研究所勤務 多数の書籍執筆や、TV番組出演経験有

後発医薬品の供給不足により提供することができない場合は、先発医薬品でも保険給付の対象となり、患者さんの負担は増えませんが、また、後発医薬品の使用で、先発医薬品と副作用や治療効果に違いがあったと医師が判断した場合、安全性の観点から先発医薬品の処方等をすすめる医療上の必要があると判断する場合も、患者さんの負担は増えませんが、選定療養では先発医薬品と後発医薬品の薬価の差が小さければ、先発医薬品を希望しても患者さんの負担は少なくなります。一例として「モラステープ」などのケトプロフェンテープの場合では1か月で数十円の負担増にしかありません。まずは、薬局で選定療養によりどの位負担が増えるのかを確認し、相談することが大切です。

※ ★印は完全予約制
※ 赤字は女性医師

科名	月	火	水	木	金	土(午前)	
内科	午前	渡邊 【総合内科・リウマチ科】	根本 【糖尿病】	松村 【総合内科】	本澤 【糖尿病内科】	渡邊 【総合内科・リウマチ科】	(第1,3)渡邊 【総合内科・リウマチ科】
	午後	-	宮崎★ 【呼吸器】	-	-	-	(第1,3)横江★ 【総合内科】
消化器・ 肝臓内科	午前	高野	-	-	近藤	-	-
	午後	佐藤新平	-	高野 (第1,3)近藤★	(第1,3)松浦	-	-
循環器 内科	午前	大久保	大城	大久保	大城	(第3)大久保	(第3)大城
	午後	大久保	大城	大久保 浅田	大城 亀谷	大城	-
脳神経内科	午前	-	長沼★	-	-	-	-
	午後	-	長沼★	-	-	-	-
腫瘍内科	午前	佐々木	河野	河野 神保【緩和ケア外来】 尾野村	佐々木	河野	(第1)河野 (第3)渡辺★
	午後	和泉 【緩和ケア外来】	河野	河野	(第1,3)佐々木 (第2,4)神保 【緩和ケア外来】	和泉 【緩和ケア外来】	-
消化器 外科	午前	表	高木	内	-	川本 【胆石症外来】	-
	午後	-	表	川本	-	内 高木 ストマ外来★	-
整形外科	午前	平井 【脊椎・一般】	新田 【骨粗・脊椎・一般】	中村 【膝・足・スポーツ・一般】	新田 【骨粗・脊椎】	堀江 【膝・足・スポーツ・一般】	-
	午後	堀江 【膝・足・スポーツ・一般】 山賀 【膝・足・スポーツ・一般】	-	中村 【膝・足・スポーツ・一般】	松原 【股関節】	(第2,4)船内 【骨軟部腫瘍・一般】	-
婦人科	午前	松岡 (第2,4)廣瀬宗 (第1,3,5)平田	坂本★ 松岡 廣瀬明日香【更年期】	坂本★ 田中	坂本★ 馬屋原 廣瀬宗	(第2,4)坂本★ 馬屋原 平田	(第1,3)坂本★
	午後	松岡 (第2,4)廣瀬宗 (第1,3,5)平田	平田 廣瀬明日香【更年期】	馬屋原 田中	馬屋原 廣瀬宗	馬屋原 平田	-
乳腺外科	午前	田辺	(第2,4)天野	-	伊藤	小田	-
	午後	-	佐藤隆宣★	-	小田★	小田	-
遺伝子 診療科	午前	-	-	-	-	-	(第1,3)菅野★
	午後	菅野★	菅野★	-	-	-	-
泌尿器科	午前	斉藤	-	飯村	-	飯村(受付11:00まで)	-
	午後	斉藤	吉田	-	-	吉田(14:00診療開始)	-
皮膚科	午後	-	落合	-	-	-	
放射線科	午後	-	福田	茂松	-	大橋	

<外来予約> TEL: 03-3292-2058 (外来予約センター直通)
<患者さんご紹介等> TEL: 03-3292-2054 FAX: 03-3292-1300 (地域連携課直通)
■ 受付時間: (月～金) 9:00～17:00 (第1.3土) 9:00～12:00 ■



最新情報は
こちらを
ご覧ください

新任看護部長就任挨拶

この度、杏雲堂病院におきまして看護部長に就任いたしました但木祥子でございます。長い歴史を有する当院は、明治から地域社会に貢献し、地域の皆様から深い信頼をいただいております。その伝統を引き継ぎ、今後も患者さんに寄り添い、心温まる看護を提供することに尽力していく所存です。



当院の看護部では、「あたたかく見守るゆりの看護」を看護理念に掲げており、この理念に基づいて日々の看護を行っております。「あたたかく見守る」とは、患者さんのペースに合わせて、医療行為だけでなく心のケアにも十分配慮し、温かな対応を心がけることです。特に看護師の多忙が続いており、効率を重視するあまり、「待つ」「見守る」といった看護の本質が難しくなっていると感じております。しかし、「あえて「ゆとり」「あたたかく」「見守る」というキーワードを意識することで、患者さん一人ひとりに寄り添ったケアを提供し、患者さんの不安や痛みを寄り添いながら、心身の回復を支えていけると信じております。

患者さんやそのご家族に安心感を提供できるよう、今後とも心を込めた看護を実践し、より良い医療環境の整備に尽力してまいります。社会貢献の精神を基盤に、患者さん一人ひとりに必要な支援を行い、信頼に応えるための努力を続けてまいります。

今後とも、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

但木 祥子 --- 緩和ケア病棟師長 患者サポートセンター師長 副看護部長をへて2025年1月より看護部長に就任
趣味は山歩き・読書 座右の銘は「置かれたところで咲きなさい」

認定看護師紹介 >> 感染管理認定看護師



認定看護師は、高度化し専門化が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師です。「認定看護分野」ごとに日本看護協会が認定しています。看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める600時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格することで取得できる資格です。審査合格後は認定看護師としての活動と自己研鑽の実績を積み、5年ごとに資格を更新しています。2021年12月現在、22,577人の認定看護師が全国で活動しています。

※公益社団法人日本看護協会 ホームページより引用

感染管理認定看護師を目指したきっかけは何ですか？

感染管理は患者さんだけでなく職員や患者さんの家族などを感染から守る役割を担っており、広い視点で感染対策に関する専門性の高い知識・技術を提供したいと思ったからです。

そもそも、結構きれいな好きな性格も奏功しているような気がします(笑)

どんな活動をしていますか？

多職種で構成された感染対策チームの一員として、院内感染の発生状況を監視し感染拡大を未然に防ぐため対策を強化したり、職員からの感染対策に関する疑問や相談にのり、一緒に問題を解決したりしています。

また、職員が安全な医療を提供するために必要な知識や技術を習得できるように、研修会を定期的に実施したり、毎月ICTニュースを発行し、今気を付けるべき感染症の情報を発信したりしています。

感染対策の基本は、手指衛生です。多忙な業務でも職員が手指衛生を怠る事がないよう手指消毒薬の使用量を集計し一定の基準を維持できるように、あれこれ策を練っています。さらに、手術した部位に感染が起きていないか調査し、感染発生率を低下させるための活動にも力を入れています。



私は、私の責務を
全うする！！
(煉獄杏寿郎より拝借)

感染管理認定看護師の活動自体は目立つものではありませんし、感染管理は私一人でするものではありません。しかし、患者さんや職員を感染から守るという強い気持ちは私の信念で、それはずっと変わりません。そんな気持ちがじわじわ職員に伝わり、一丸となって患者さんの回復のお手伝いができれば本当にうれしいです。

安田 文子 --- 感染対策室専従看護師(師長)
手術室師長を経て、2018年6月より感染対策室配属

ご寄附のお願い

‘がんとの共存を目指して’

当院は、「神田駿河台で140余年、地域と共に杏雲堂病院」の方針で、地域医療の循環を支える中間連携病院として活動しております。また「このがんなら杏雲堂」と言われるよう、特徴あるがん診療にも力を注いでおります。どうか、私たちへの活動へご支援を賜りたく、皆様からの「ご寄付」をお願い申し上げます。なお、ご寄付をいただく場合、税法に定める優遇措置を受けることができます。

【お問い合わせ先】

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 2-2
公益財団法人 佐々木研究所 事務局

TEL : 03-3292-8092

Email : head-office@po.kyoundo.jp



詳細は、ホームページをご覧ください <http://www.sasaki-institute.org/donation/>

杏雲堂病院公式 YouTube チャンネル

杏雲堂病院 公式 YouTube チャンネル好評配信中！
ぜひご覧ください。チャンネル登録をお願いします！



<https://www.youtube.com/channel/UCWd7LbQwuYi0FNpARUBF28w>

ホームページ内「杏雲堂トピックス」

当院の日々の取り組みや、ちょっとしたニュースを紹介するコーナーです。病院をもっと身近に感じていただけるような、楽しい記事を写真とともに送ります。



<https://www.kyoundo-hospital.jp/topic/8582/>

外来のご予約

▶ 外来予約センター

TEL : 03-3292-2058 (直通)

受付時間

【平日】9:00 ~ 17:00

【第1.3土】9:00 ~ 12:00

検診のご予約

▶ 検診センター

TEL : 0120-132-051 (フリーダイヤル)

TEL : 03-3292-0551 (直通)

受付時間

【平日】13:00 ~ 16:00



杏雲堂 Vol.25



公益財団法人 佐々木研究所附属
杏雲堂病院
KYOUNDO HOSPITAL



最新情報は公式 HP をご覧ください
[URL] www.kyoundo-hospital.jp

杏雲堂病院

検索

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8 TEL : 03-3292-2051 (代表)

発行 : 杏雲堂病院 広報委員会 発行日 : 2025年1月31日

ご意見ご感想は k-kouhou@po.kyoundo.jp までお寄せください。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。みなさまは今年の目標や、願い事はありますか？
私は昨年からスポーツジム通いはじめ、成果が少しずつ出てきたのかインストラクターの方に褒められる事が多くなりました。褒められて伸びるタイプの私は、今やる気に満ち溢れているので今年は「体幹」に意識してトレーニングしたいと思っています。春や夏に痩せておけばよかった・・・と今年こそは後悔しないことが私の目標です。笑
(Kanako.O)