



ふれあいひろば

新潟市民病院
広報委員会



[患者とともにある全人的医療]

新年の挨拶

「新型コロナウイルス感染症との闘い」

病院長 大谷 哲也

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症はパンデミックから2年が経過しましたが、次々と新しい変異株が出現し収束には至らない状況が続いています。本稿ではこれまでの当院の新型コロナウイルス感染症治療の対応（第5波まで）について述べます。

新潟市民病院は新潟地区で唯一の感染症指定医療機関であるため、新型コロナウイルス感染症の重点医療機関に指定され、重症・ハイリスク患者担当となりました。2020年2月29日当院に新潟県の第1号患者が入院し、第5波までに256人が入院しました。パンデミック初期では隔離病棟・ICUの設置、マスクやガウンなどの防護具の確保に難渋しました。第1波は36人が入院し、治療方法がないにもかかわらず全員が無事に退院しました。図1に示すように第3波から第5波にかけて市中感染数が増加し入院患者数も増加しています。表1に重症度分類を示しました。重症患者は通常感染者の約5%弱程度ですが、当院は重症患者担当のため入院患者の

16%を占めています。図2は第1～5波における重症度別患者数の推移を示します。第4・5波では患者数急増のため自宅療養も行われ、大阪・東京では在宅死亡もあり社会問題となりました。図2から、患者数の増加とともに重症者数も増加していることがわかります。医療を逼迫させないためには市中感染者の増加を抑制しなくてはならないことは明白です。第5波は重症者数が最多でしたが死亡率は低く、ワクチン接種者に死亡例はありませんでした。

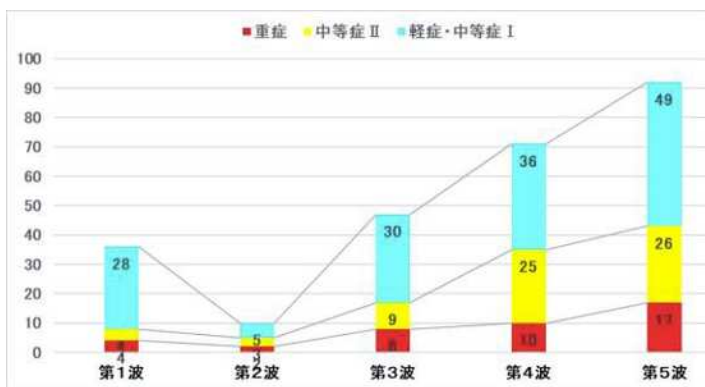


図2 新潟市民病院の新型コロナウイルス感染症：重症度別症例数の推移 (第1波から第5波)

昨年末、オミクロン株が報告され新潟県でも1月7日に確認されました。オミクロン株は感染者数の高い増加率を特徴とし、沖縄では医療従事者が感染あるいは濃厚接触者となり救急医療が縮小されています。

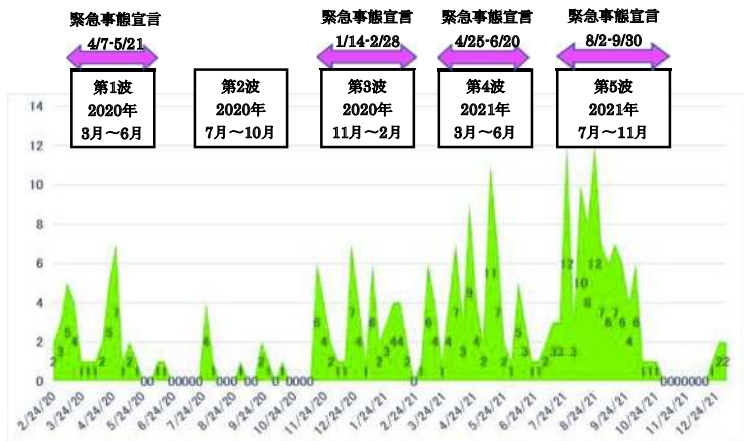


図1：新潟市民病院における新型コロナウイルス入院患者の推移 (1週間あたり新規入院患者数)

重症度	定義	症例数
軽症	肺炎はなく、呼吸器症状がないか咳のみで呼吸困難がない	122(48%)
中等症 I	酸素吸入は必要ないが、呼吸困難や肺炎がある	26(10%)
中等症 II	酸素吸入を必要とする肺炎がある	67(26%)
重症	集中治療室入室または人工呼吸器やECMOなどの機械のサポートが必要である	41(16%)

表1 新型コロナウイルス感染症重症度分類：新潟市民病院の重症度別症例数

オミクロン株の高い伝播性を考えると新潟県でも医療従事者への感染・濃厚接触の増加による医療縮小が懸念され、より厳しい感染予防対策は必須です。また、多数の国民の感染が予測されることから、ワクチン追加接種による重症化予防が感染制御の点では重要となります。感染者数増加は重症者数増加となり医療逼迫につながるため、市民の皆様には感染抑止のため個人の感染予防策（マ

スクの正確な着用、3密の回避、手洗い、ワクチン接種）の徹底をお願いする次第です。

長期間続く行動制限により自粛疲れがあると思いますが、2年以上続くパンデミック対応に医療機関は疲弊しつつあります。新潟県の医療機関が逼迫しないように市民の皆様の協力をお願い申し上げます。

お薬手帳を活用しましょう！

薬剤部 野澤まゆ

お薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬が処方されたかを記録するための手帳です。1993年、別々の医療機関から処方された2つの薬の併用が原因で死亡事例が発生したことをきっかけに、薬の情報を一元的に管理することを目的として導入されました。お薬手帳を持っている人の割合は少しずつ増えており、最近では8割を超えると報告もみられます。皆さんはお薬手帳を持っていますか？「いつも同じ薬だから」「持ち歩くのが面倒」という声も耳にしますが、「今飲んでいる薬は？」と聞かれて薬の名前を言える人は残念ながらあまり多くありません。特に何種類もの薬を使用していればすべて覚えておくことは難しいと思います。お薬手帳は薬局ですぐに作ることができますので、ぜひ1人1冊お薬手帳を持ちましょう。

それではお薬手帳はどんな時に役立つのでしょうか。上手に活用するためのポイントをご紹介します。

①複数の医療機関を受診している

薬の飲み合わせが悪くないか、同じ成分が重複していないかを確認できます。病院ごとや薬局ごとにお薬手帳を分けているとすべての使用薬が確認できませんので、お薬手帳は1冊にまとめましょう。

②アレルギーや副作用を経験したことがある

医師から今後使わないよう言われた薬の名前や、いつ、どのような薬を使って、どのような症状が出たのか、お薬手帳のアレルギー欄・副作用欄に記載

しましょう。記載された情報から、同じようなアレルギー・副作用を引き起こす薬が処方されていないか確認ができます。使い切って新しいお薬手帳に切り替わったときは過去のアレルギー・副作用歴を転記するようにしましょう。また、食物アレルギーなど薬以外のアレルギーについても記載しましょう。

③持病のため毎日薬を服用している

災害時や旅行先で急に具合が悪くなったときなど、かかりつけ医を受診することができない場合、お薬手帳があると治療経過や使用薬の情報を伝えることができます。いざというときのために普段から持ち歩く習慣をつけましょう。どうしても忘れてしまうという場合には、スマートフォンで管理できるお薬手帳アプリもお勧めです。

お薬手帳は安全に薬を使用するための大切な情報源です。病院や薬局に行く度に「お薬手帳お持ちですか？」と聞かれて面倒に思うこともあるかと思いますが、常に持ち歩くことを心掛け上手に活用しましょう。



整形外科 庄司寛和

みなさん、腰痛を感じたことはありますか？私もデスクワークが続いたり、長時間立ちっぱなしだと腰にはりや痛みを感じます。厚生労働省の調査では毎回、有訴者数（症状をもつ人の割合）の男性1位、女性2位が腰痛です。なぜ腰痛が生じてしまうのでしょうか？それは2足歩行をする人間だからです。4足歩行の動物に比べ、人間は上半身の荷重を腰椎で支えなければならず、腰への負担が大きいからです。ならば腰痛があるのは人間だから仕方ないのか、とそれだけで納得し帰っていく患者さんはあまりいらっしゃいません。どのように対処したらよいのでしょうか？

腰痛対策では、慢性化させない考え方と、腰への負担の不均衡を正すことが大切です。腰痛には大きく急性と慢性の腰痛があります。いわゆるぎっくり腰のような、急性の腰痛は通常自然によくなります。しかし、一部の急性腰痛が持続し、慢性の腰痛になってしまいます。これを防ぐべきですが、急性腰痛時は安静にすべきでしょうか？無理をしすぎるのはよくありませんが、安静よりも動ける範囲では動くほうがよいとされています。また鎮痛薬も有効ですが、あくまで痛みをやわらげる薬です。鎮痛薬を使いつつ動ける範囲を広げて、生活の質を通常に戻して、そうして動いている間に気が紛れ痛みも緩和し、薬も減らせることが期待されます。

すでに慢性腰痛、痛みがこじれてしまった場合には、やりたいこと・目標を見つけて、少しずつでも痛みがあってもできることを増やすのが大切です。

食事もお酒も、腰への負担も、適度が重要です。繰り返し重いものを持つ力仕事の方の腰痛では負担を軽くする工夫、コルセットを考慮しますが、1日中インドアで、デスクワークの人の腰痛は運動（例えば、ウォーキング）をお勧めします。特にいすに座りっぱなしの人は、腰が丸まっていることが多く、腰やせぼねを伸ばす、反らす体操をお勧めします。一方立ちっぱなしの人は、腰の反りが強く痛みにつながっていることが多く、腰・せぼねを曲げるような、ふとももを抱え込むような体操をお勧めします。そして両者とも、別に腰痛がなくとも、ドローイン（深呼吸をして、息を吐くときにさらに腹をひっこめて力を入れる）やプランク・ブリッジエクササイズ（手や肘、膝や足で体幹を支えて維持）で体幹のインナーマッスルを鍛えると、強い腰が得られるものと考えます。 ※急性腰痛で痛みが強い時期の腰の体操は避けましょう。

多くの腰痛はご自身で対処頂けるものですが、一部に検査・治療が必要なものが含まれます。特に転倒など外傷後から強い痛みがでた方、がんの既往がある方、腰痛が続く方などは、一度お近くの整形外科医院へご相談頂ければ幸いです。

登録医の紹介

- 【 医院名 】 ミアグレースクリニック新潟 院長：茅原 誠
- 【 診療科目 】 婦人科、産婦人科（生殖医療）
- 【 住所 】 新潟県新潟市中央区東万代町9-38ロイヤルパークスER万代1階
- 【 電話番号 】 025-246-1122
- 【 診療時間 】 月、火、水、金：9:30～12:30 15:00～17:30
木、土：9:30～12:30
休診日：日曜・祝日

【 特徴と診療方針 】

ミアグレースクリニック新潟は、生殖医療（不妊症・不育症・臨床遺伝）・一般婦人科診療を専門とするクリニックです。生命の発生に向き合うプロフェッショナルとして、向上心を持ち続け、誠心誠意診療いたします。



医療費控除の確定申告してありますか？

患者総合支援センタースワンプラザ
地域医療室 医療福祉相談員 押見将孝


毎年2月16日から3月15日の1か月間は所得税の確定申告の時期ですが、医療費控除の手続きをされたことはありますか？1月から12月までの1年間に本人または家族（本人と日常の生活費を共にしている場合）が支払った医療費の合計額が一定金額以上であった場合に、確定申告を行う事で所得税が軽減されるしくみのことを医療費控除といいます。

医療費控除は、従来からある医療費控除と2017年から始まったセルフメディケーション税制（医療費控除の特例で、健康の保持増進及び病気の予防のための健康診断や予防接種などの費用が対象）の2種類あり、申告する際はどちらかを選びます。今回は、従来からある医療費控除について紹介します。

医療費控除の対象となる金額は、その年に支払った医療費から、公的医療保険や生命保険などで補てんされる金額を差し引き、更に10万円（その年の総所得金額が200万円未満の人は、総所得金額の5%）を差し引いた額で、最高限度額は200万円です。

ここで気になるのが、医療費控除の対象になる費用です。その具体例の一部を下の表にまとめました。医療費控除の確定申告をする際は、確定申告書や医療費控除の明細書等を税務署に提出するか、電子申告（e-tax）にて申告します。詳しい申告方法は、国税庁ホームページや税務署にてご確認ください。日頃から、医療費や薬代等の領収書やレシートを保管しておき、通院のために利用した公共交通機関の交通費はメモしておく、漏れなく申告ができると思います。

表：医療費控除の対象になるもの、ならないもの

医療費控除の対象になるもの	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師又は歯科医師による診療や治療費用 ・ 治療又は療養に必要な薬の費用（風邪薬などの市販薬含む） ・ あんまマッサージ指圧師、鍼灸師、柔道整復師による施術費用 ・ 入院中に病院から提供される食事の費用 ・ 通院のために利用した公共交通機関の交通費 ・ 傷病により概ね6か月以上寝たきりで医師の治療を受けている場合に、おむつを使う必要があると認められるときのおむつ代（医師が記載するおむつ使用証明書が必要） ・ ストマ装具代（医師が記載するストマ用装具使用証明書が必要） ・ 介護保険サービスのうち、居宅サービスは訪問看護などの医療系サービス費用や医療系サービスと併せて利用する訪問介護などの費用、施設サービスは介護費、食費及び居住費（特別養護老人ホームの場合は2分の1相当額） 	
医療費控除の対象ならないもの	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 美容整形費用、治療目的ではない眼鏡やコンタクト購入に要した費用 ・ 健康のためのサプリメント費用、人間ドック・健康診断等の費用、予防接種費用 ・ 通院のためのタクシー代（病状から急を要する場合や、公共交通機関が利用できない場合は控除の対象）や自家用車のガソリン代 	

当院のホームページにも、バックナンバーを掲載しています。
「新潟市民病院 ふれあい広場」と検索してみてください！

編集後記
新年あけましておめでとうございます。
朝晩寒い日が続く、凍った地面が多いので転倒などに気をつけて過ごしましょう。 (C)