

# さかきばら News

7号  
2024.4

ご自由にお持ち帰りください



## 診療報酬改定と働き方改革

理事長・院長 榊原 敬

2024年4月より診療報酬・介護報酬・障害福祉の同時改定が行われます。今年は一時的に4月に薬価のみ改定、6月に全体改定と二段階で行われます。薬価の引き下げで採算割れによる製造中止や、国際価格との比較で供給懸念(我が国の薬価が安すぎる)があり、医薬品の欠品リスクが高まっています(医薬品を同等品に切り換える場合には薬剤師が説明します)。

同時に医師の働き方改革が実施され、残業時間の規制により診療時間が影響を受けます。これまでの長時間労働を是正し、入院医療、救急対応を優先します。24時間365日循環器救急の砦として、断らない救急を続けます。地域の医療機関と力を合わせ、連携と協業で地域医療を守ります。一方で、外来診療時間の短縮、逆紹介のさらなる推進、医師からの説明を平日の日勤帯に行う、移管可能な医師業務のシフト等、業務負担の軽減に取り組みます。

動脈硬化性疾患(脳血管～心臓・大血管～末梢血管)の低侵襲治療拠点として、安全で質の高い医療サービスの提供に努めてまいります。



# 心臓リハビリテーションと運動療法



循環器内科 部長 吉田 俊伸 がお答えします

## 心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーションとは、心臓の機能低下により起きた体力の低下を回復させ、心血管疾患の再発や新たな発症を防ぐために行います。リハビリテーションという運動をすることを真っ先に思い浮かべると思いますが、確かに運動をすることが中心的な役割を担いますが、それだけでなく禁煙、食事療法、睡眠など日常生活に関わるものも重要です。またストレスなど心理面での問題への対応を含め、生活の質を向上させるために行われる包括的な治療法が心臓リハビリテーションです。心臓リハビリテーションの中で中心となる運動療法の効果として、心臓の機能が改善すること、手足の筋肉が付き体力が向上すること、生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、高血圧症など)を改善することなどがあります。動脈硬化や心疾患の原因となる生活習慣病を改善することで心臓病や脳卒中を予防することができます。また運動をすることで動脈硬化の進行をおさえることもでき、血圧や脈拍が安定し不整脈も出にくくなるとされています。

## 運動の頻度は

運動の頻度は週に3～5回が目安です。適度な強さの有酸素運動がいいといわれます。有酸素運動とは、息を止めないで全身をゆっくり動かし、長い時間できる運動です。有酸素運動にはストレッチやウォーキングがあります。一方、ジョギングや階段昇降や重いおもりを持ち上げる筋力トレーニングは有酸素運動ではありません。有酸素運動のみであれば毎日行っても構いません。筋力トレーニングを行う場合は、1日おき週に3回程度までに留めておくことが望ましいです。適度な強さとは、息切れがないか、あっても少し切れる程度で、運動中でも話ができるぐらいです。息が切れるということは心臓が無理をしている状態です。運動は無理をしないことが重要です。運動経験のない方は軽い運動から始め、毎日運動しなくても大丈夫です。筋肉痛や関節の痛みが出て改善しなかったり、翌日まで疲労感が残ったり、運動した日の夜に熟睡できなかったりする場合はオーバーワークの兆候です。



## 4月から変わる診療報酬について

### 診療報酬とは？

医療保険から医療機関に支払われる報酬のことです。治療や検査、薬ごとに価格が決められており、2年に1度改定されています。診療報酬は、税金と保険料、そして患者さまの自己負担(1割～3割)で賄われています。したがって、4月の改定により自己負担も変わります。

### 2024年の改定内容は？

薬や医療材料の価格は4月に変わります。一方、治療や検査などの技術料は

6月に変わります。項目により価格の上がったものと下がったものがあり、自己負担が増える場合もあります。

例)基本料金	2024年5月31日まで	2024年6月1日から
初診料	2,880円	2,910円
自己負担(3割負担の場合)	864円	873円(+9円)
再診料	730円	750円
自己負担(3割負担の場合)	219円	225円(+6円)



## 当院メディカルフィットネス

コロナ禍により日常生活は大きく変化し外出頻度の低下、過食、運動不足になりがちです。筋力低下により転倒のリスクも上がります。5類へ移行し以前の生活に戻りつつありますが、以前と同様の生活様式には戻っていないのでしょうか。

当院にあるメディカルフィットネスは、医師の指導のもと疾病の改善や予防のために運動を行う施設です。メディカルフィットネスで運動を始めるにあたって、まず外来で心電図や血液検査などの検査を行い、医師が運動量を決めた運動処方箋を作成します。それに基づき一人ひとりの体力



にあった運動をフィットネス専属スタッフが提案させていただきます。また半年毎にメディカルチェックを受けていただきプログラムの見直しを行います。ご質問、ご相談がありましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

## 運動療法の注意点

- 適正な運動量を守りましょう。
- 冬の早朝や、夏の日中の運動は避けましょう。
- 四季の変化に応じて、帽子や防寒具を着用しましょう。
- 食直後、飲酒後、入浴直後などの運動は避けましょう。
- 動きやすい靴を履いて運動をしましょう。
- 運動の前には、ストレッチなどの準備体操と整理体操を行いましょう。
- 運動前、中、後の水分補給を忘れずに。
- 運動により、胸部不快感、動悸、疲労感、めまいなどの症状が出たら必ず主治医に相談しましょう。



## 入院時の食費について

入院時食事療養の1食当たりの額が6月1日より変更され、一般所得者の場合、670円(現行:640円)になります。物価高、食材料費の高騰により約30年ぶりの見直しです。このうち自己負担は490円(現行:460円)、保険負担は180円です。

※特別メニューによる食事(パン食:170円、夕食:1食690円)は別途申し受けます。



自己負担 460円	▶	自己負担 490円
保険負担 180円		保険負担 180円
2024年5月31日まで		2024年6月1日から

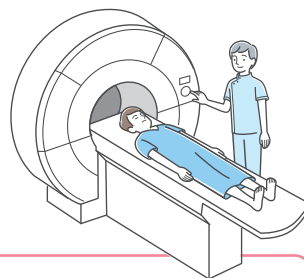
Medical  
Info

# 榊原病院オリジナル人間ドック プレミアムヘルスプラン

昨年11月から新しい取り組みとして、榊原病院オリジナルの人間ドックであるプレミアムヘルスプランを立ち上げました。私たちが得意とする心臓・血管の病気に加えて、新しく脳神経外科領域もカバーできるようになり、これまで以上に病気の予防対策を進めていくことを目的としています。毎年冬になると、予兆なく突然血管が裂け、緊急搬送されてくるケースが増えます。普段元気でも脳と心臓・大血管はある日突然命に関わる病気が発症し、取り返しのつかない事態になることも少なくありません。また、健康のためにと、運動されている最中に急変されることも実際にあります。

プレミアムヘルスプランでは、本人や家族が気づかない病気を見つけ、人生を安心して楽しむことを目的としています。日帰りコースから、1泊2日のコースまで3つのコースをご用意しています。

人生100年時代といわれる昨今ですが、健康寿命を伸ばすことが重要です。安心して人生を楽しんでいただくために、一度心臓・血管・脳をしっかりと評価しませんか。ホームページから予約可能です。これを機にぜひ活用していただきたいと思います。



## SSコース(1泊2日)検査例

- 冠動脈CT(狭心症や心筋梗塞リスク)
  - 全身CT(大血管の瘤や狭窄病変)
  - 頭部MRI(動脈瘤や狭窄病変)
- それぞれの専門医が診断します

## 連携医療機関のご紹介

# うらべ内科クリニック

〒702-8056  
岡山市南区築港新町2丁目1-15  
TEL:086-259-3801

【卜部 ちから 院長に伺いました】

総合内科専門医として広く内科全般にも対応しています。これまで培った知識・経験・技術で皆さまに「安心」「信頼」していただける医療をお届けします。皆さまと二人三脚で長く歩んで行けるクリニックを作りたいと考えています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
8:30~12:30	休	○	○	○	○	★ 14時迄	• 月曜日 • 日曜日 • 祝日
14:00~17:30	休	○	○	○	○	休	

★土曜日8:30~14:00  
<https://urabe-naika.com/>

**診療科目** ● 内科 ● 循環器内科 ● 糖尿病内科

## 榊原病院からのアクセス

車 | 約30分

