

知っておくと役立つ社会保障制度

～身体障害者手帳～

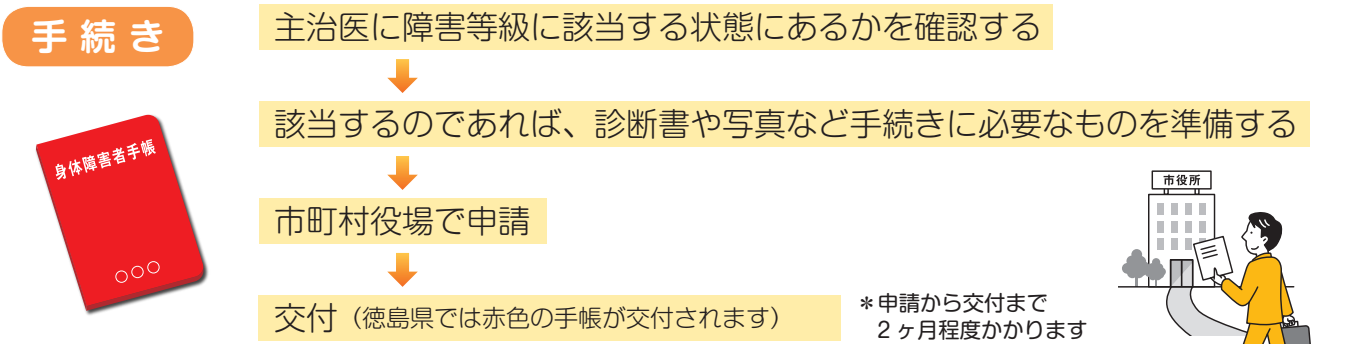
病気が怪我などによって身体に著しい障害が残った場合や、先天性（生まれつき）身体に障害がある場合に身体障害者手帳の交付を受けることができます。障害の分類として肢体不自由、視力障害、聴力障害又は平衡機能の障害、音声機能・言語機能またはそしゃく機能の障害、内部障害（心臓障害、呼吸障害、肝臓障害、じん臓障害、直腸・膀胱障害、小腸障害、免疫障害）があります。等級は１級から６級まであり、数字が小さいほど重度であります。等級について障害年金と混同される方もいますが、障害者手帳と障害年金の基準は異なります。等級の一部をご紹介します。

級	視 覚 障 害	聴 覚 障 害	平衡機能 障害又は 姿勢の障害	言語機能 障害又は そしゃく 機能の障害	上 肢	下 肢	体 幹	不 自 由		心臓、じん臓若しくは呼吸器又はぼうこう若しくは直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫若しくは肝臓の機能の障害	じん臓機能障害	呼吸器機能障害	ぼうこう又は直腸の機能障害	小腸の機能障害	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害	肝臓の機能障害
								不随意運動・失調等により上肢を使用する日常生活活動がほとんど不可能なものの	移動機能							
1級	両眼の視力（矯正視力）によって測ったもののうち、両眼の視力について測ったもののうち、以下のものが0.01以下のもの				1 両上肢の機能を全失したもの 2 両上肢を手関節以上で欠くもの	1 両下肢の機能を全失したもの 2 両下肢を大腿の2分の1以上で欠くもの	体幹の機能障害により全失しているもの	不随意運動・失調等により上肢を使用する日常生活活動がほとんど不可能なものの	移動機能	心臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	じん臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	呼吸器の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	ぼうこう又は直腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	小腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	肝臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの
2級	1 両眼の視力の和が0.02以上0.04以下 2 両眼の視野がそれぞれ10度以内でかつ両眼による視野について視能率による損失率が95パーセント以上のもの	両眼の聴力の和がそれぞれ100デシベル以上のもの（両耳全ろう）			1 両上肢の機能を著しい障害 2 両上肢を肘関節以下の指を欠くもの 3 一上肢を上腕の2分の1以上で欠くもの 4 一上肢の機能を全失したもの	1 両下肢の機能を著しい障害 2 両下肢を大腿の2分の1以上で欠くもの 3 一上肢を上腕の2分の1以上で欠くもの 4 一上肢の機能を全失したもの	1 体幹の機能障害により全失しているもの 2 体幹の機能障害により立ち上ることが困難なものの	不随意運動・失調等により上肢を使用する日常生活活動が極めて制限されるもの	移動機能	心臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	じん臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	呼吸器の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	ぼうこう又は直腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	小腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	肝臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの
3級	1 両眼の視力の和が0.05以上0.08以下 2 両眼の視野がそれぞれ10度以内でかつ両眼による視野について視能率による損失率が90パーセント以上のもの	両眼の聴力の和が90デシベル以上のもの（両耳全ろう）	平衡機能の著しい障害	音声機能、言語機能又はそしゃく機能の喪失	1 両上肢のおや指及びひとさし指を欠くもの 2 両上肢のおや指及びひとさし指の機能を全失したもの 3 一上肢の機能を著しい障害 4 一上肢のすべての指を欠くもの 5 一上肢のすべての指の機能を全失したもの	1 両下肢をショパール関節以下で欠くもの 2 一上肢を大腿の2分の1以上で欠くもの 3 一上肢の機能を全失したもの	体幹の機能障害により歩行が困難なものの	不随意運動・失調等により上肢を使用する日常生活活動が極めて制限されるもの	移動機能	心臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	じん臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	呼吸器の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	ぼうこう又は直腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	小腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの	肝臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極めて制限されるもの（社会での日常生活活動が著しく制限されるものを除く。）

厚生労働省HPより抜粋

身体障害者手帳を取得することで医療費の助成や福祉サービスなどを受けられます

- 1) 医療費の助成**
障害を軽くするための手術等を受ける場合の医療費が軽減されます（自立支援医療）。対象の医療はあらかじめ決められています。
また重度（徳島県では１級、２級）の身体障害者手帳の交付を受けた方は、医療費の支払いが免除されたり、医療機関で支払った医療費の払い戻しを受けることができます（重度心身障害者等医療費）。*所得制限があります。
- 2) 福祉サービスの利用**
補装具（車椅子、盲人安全杖、補聴器など）の購入費用の軽減、日常生活用具（ストーマパウチなど）の給付、ホームヘルプサービスや就労支援事業など福祉サービスの利用ができます。
- 3) その他**
所得税や住民税の控除、自動車税の減免、ＪＲや公共交通機関の割引などが受けられます。（等級によって異なります。）



身体障害者手帳の申請についてご相談がある場合は、**1階 患者支援センター**までお越しください。

外科医の戯言

広瀬敏幸

今回から、このコラムを担当することになりました広瀬と申します。よろしくお願ひします。

私は、以前のこのコラム「酔っぱらいのたわごと」が大好きで毎回楽しく読ませて頂いておりました。以前担当されていた湯浅先生は趣味の話から、ご自身がすごい貧血で救急を受診したことなど、自分のプライベートをさらしつつ、それをユーモア交えた話にしていき、おもしろくもあり、何かを考えさせられることもあり、非常に興味深い話ばかりでした。自分もちょっとした日常のことを書ければと思います。

湯浅先生の最終回のコラムが、「人生」というタイトルで、超未熟児の出生から113才の方の最期まで看取

られた話が載っていました。自分は呼吸器外科医を30年以上させて頂いていますが、さすがに100歳を超えた方の手術はしたことないです。ただ、今まで、生後間もない新生児の肺の手術から92才の肺がんの方の手術までさせて頂きました。92才の方には、「もう十分生きたくない、わしはいつ死んでもええんじや。先生、手術で何かあっても気にせんでええけんな。」と言われましたが、それは自分が困ると言って、無事に手術を終えました。術後もお元気で94才まで元気に過ごされ大往生されました。たくさん手術をさせて頂き、多くの人の人生に関わって頂きました。人それぞれにドラマがあり、手術というのは、その人にとっての大きなできごとであります。手術の適応を考えることはもちろんですが、その人の家庭環境、人生観なども、しっかりと話を聞き、どういう手術が良いのかをよく考えてから手術に臨みます。もう少しで自分も外科医を引退しますが、できるだけその人に寄り添った外科医でありたいと思います。

あなたの声ポスト

ご意見

会計に時間がかかっていると思う。精算機を増やすとスムーズにいくと思います。

回答

ご不便をおかけして申し訳ありません。午前中は診察終了が重なり、会計が集中する場合があります。自動精算機に長い列ができる場合には、5番の会計窓口でも、お支払いができるように、状況を確認してご案内するようにいたします。

ご意見

事故による外傷のため入院となりました。入院生活は初めてで不安でしたが、医師、看護師の皆様をはじめ、多くの方が温かく見守ってください、前向きに入院生活を送ることができました。この度転院することとなりましたが、今後もリハビリを頑張っていこうと思います。

回答

温かいお言葉をいただきありがとうございます。今後も職員一同笑顔と優しさをもって医療・看護に専念してまいります。

編集後記

「雨がつづくと 仕事もせずに キャベツばかりを かじってた」——かぐや姫の『赤ちょうちん』のこの歌詞、今やそんな余裕はありません。キャベツを気軽にかじれる時代は終わりました。先日スーパーでその価格を見て驚愕、一玉 400 円超え。もはやキャベツ様は貴族気取りです。

かつて庶民の味方だったのに、お好み焼きや焼きそばからキャベツが消える日も近いかもしれません。

そんな中、今年も春闘が始まります。企業は「物価高を反映した賃上げ」を掲げていますが、実際に手取りが増えるかは未知数。きっと値上がるのは給料よりも先にキャベツ。この物価高の荒波により、私たちの食卓の未来は、どこへ向かうのでしょうか？

広報委員会 有馬

沖縄県病院事務局ご来院記念

令和7年3月発行

41号

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ

ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会 県中の情報源

釣りが好き 整形外科医師 小坂浩史

転倒知らずの骨づくり！ 今日から始める健康習慣

釣りが好き 整形外科医師 小坂浩史

みなさん、こんにちは！整形外科医の小坂です。

普段は骨や神経・関節などの治療をしながら、休日には釣り竿を握りしめ、魚たちとの駆け引きを楽しんでいます。今日は、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とそれに関連する脊椎圧迫骨折（せきついあっぱくこっせつ）について、予防の観点からお話しします。

骨粗鬆症とは、簡単に言えば骨がスカスカになってしまっている状態です。強い骨を持つためには、カルシウムやビタミンDが欠かせません。骨粗鬆症が進行すると、骨がもろくなり、ちょっと転んだだけで骨折してしまうこともあります。その中でも特に注意が必要なものの一つが脊椎圧迫骨折。これは背骨が押しつぶされるように壊れてしまう骨折で、高齢者に多く見られます。ひどい場合はいわゆる「いつのまにか骨折」、はっきりした原因はないのに、骨折をおこしてしまうことがあります。

日常生活でできる簡単骨トレ

さて、骨を丈夫にするにはどうしたらよいでしょう？ポイントは食事、運動、そして日光浴です。食事については、カルシウム、ビタミンDを含む牛乳や小魚、干しシイタケを積極的に取り入れましょう。釣りが好きの私が言うのもなんですが、サケやサバもおすすめですよ！釣った魚を新鮮なうちにいただければ、おいしいし、さらに栄養満点です。

運動では、散歩や軽いジョギング、簡単な筋力トレーニングが効果的です。例えば、日常生活の中で階段を使うことや、椅子に座った状態で足を上げるトレーニングなど、ちょっとした工夫で骨を強くすることができます。テレビを見ながらでも簡単に取り入れられますよ。

そして日光浴。肌で日光を浴びると体内でビタミンDが活性化され、カルシウムの吸収を助けます。ただし、長時間の日焼けはNG。適度に日陰で休憩をとり、熱中症に注意しながらの日光浴を心がけてください。

転ばぬ先の杖

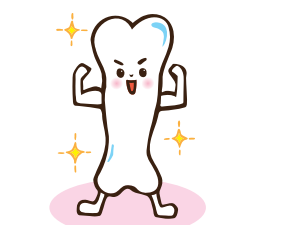
骨粗鬆症の予防や進行を抑えるためには、早めの検査と治療が大切です。特に女性は閉経後に骨密度が急激に減少するため、定期的な骨密度検査を受けましょう。また、すでに骨粗鬆症と診断された方は、医師の指示に従い薬を継続することが重要です。

さらに、自宅内の環境を整えることも大切です。滑りやすいマットを取り除いたり、手すりをつけたりすることで転倒リスクを減らせます。釣りが好きとしては、釣り具を部屋に散らかさないこともアドバイスしておきます（笑）。

一緒に骨を守る

健康な骨を保つことは、釣りを含めた趣味を思い切り楽しむためにも大切です。皆さんもぜひ、自分に合った方法で骨粗鬆症の予防を始めてみてください。困ったことがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。

それでは、釣り場で元気に再会しましょう！



枝 チーム医療で支える検査

～カプセル内視鏡検査のサポート～

検査技術科

- ・ 当院では、負担の少ないカプセル内視鏡検査を行っています。小さなカプセルを飲み込むだけで、消化管内を詳しく調べることができます。
- ・ 現在、検査技術科が消化器内科の医師と連携し、検査のサポートを行っています。これにより、より安全でスムーズな検査が可能になりました。
- ・ 検査についてご不明な点やご不安なことがあれば、お気軽にお尋ねください。安心して検査を受けていただけるよう、スタッフ一同サポートいたします。

カプセル内視鏡検査とは？

カプセル内視鏡検査は、小型カメラを内蔵したカプセルを飲み込むことで、小腸の内部を詳しく観察できる最新の検査方法です。通常の内視鏡検査では届きにくい小腸の状態を、負担を最小限にしながら確認できる画期的な技術です。

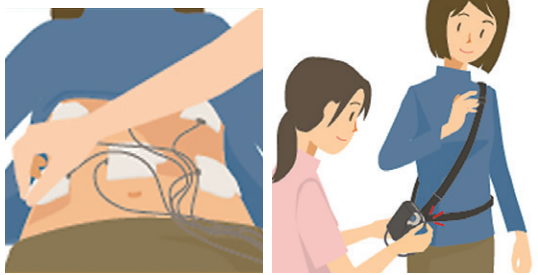
特徴として

- ・ 造影検査やファイバースコープによる内視鏡検査に比べ、苦痛が少ない
 - ・ X線による被曝がない
 - ・ 検査中に日常生活は可能
- というメリットがあります。



カプセル内視鏡検査の流れ

1. レコーダの設定 電極および機器の装着



生理検査室 (26番受付)

2. カプセルの摂取 (帰宅し、夕方に再来院)



内視鏡室

3. 結果の解析



小腸とは ～重要性と検査の難しさ～

小腸は、食べたものを消化・吸収し、私たちの体に必要な栄養やエネルギーを供給する、生命維持に欠かせない臓器です。消化管の中でも特に重要な役割を持ち、小腸がすべて摘出されると生存が難しくなるほどです。

小腸は、お腹の中央に位置し、胃の下から大腸に囲まれるように広がっています。長さは約6～7メートルにもなり、細長く折りたたまれた構造をしているため、消化と吸収の効率を最大限に高めています。しかし、その長さや複雑な形状のため、検査が困難な臓器のひとつです。

今回紹介したカプセル内視鏡は、カプセル型の小型カメラが消化管を通過しながら撮影することで、小腸疾患の診断に役立ちます。



心理学の道具箱

公認心理士

海面 敬

こんにちは。公認心理師の海面です。3月に入りましたが、まだ、寒さは残りますね。朝に天気予報で“今週は寒さが続きます”と聞くだけで、ベッドの温かさに思いを馳せながら仕事の準備をしていました。

前回の広報誌では、ストレスイベントについてご紹介させていただきました。今回は、ストレスとも関係のある睡眠について、簡単に情報を提供できればと思います。

睡眠について、厚生労働省から健康づくりのための睡眠ガイド2023－という睡眠対策が出されていることはご存じですか？（実は10年前にも睡眠指針があったのですが…）

皆さん6時間以上の睡眠はとれているでしょうか。令和元年調査ですが、1日の平均睡眠時間が6時間未満の方が4割程度いますし、OECDの中でも、日本人は睡眠時間が短いことが知られています。

ストレスによって一時的に眠れなくなることがありますが、それが続くと寢床に入っても眠れないことを繰り返してしまうので、不眠と寢室が関連付けられてしまいます。すると、ストレスが無くなっても横になると目が冴えるというような場合が起こります。こういった場合、すぐにこの関係を断ち切れるわけではありませんが、日ごろの睡眠を見直してみると、意外なことが自分の睡眠を妨げていることがわかるかもしれませんよ。

睡眠時間が脳のパフォーマンスを削る話題として、1960年代、アメリカで17歳の高校生が断眠実験をした記録が残っています。2日目には目の焦点が合いにくく、4日目では標識が人間に見えるような幻覚、9日目には思考が断片的になり、文章を最後まで話せなくなったそうです。（ご安心ください。11日目にして15時間の睡眠を取り、数日後には全ての機能が回復したそうですよ！）

いかがでしたか？睡眠は複雑で1ページで全てをご紹介するのは難しいですが、日ごろの睡眠を見直し、睡眠を中心に生活を考えてみるのも、上手なストレス対処かもしれません。



健康づくりのための睡眠ガイド2023



研修医が主役

初期研修医 大原 一輝

ナニージャをご覧の皆さん、こんにちは。初期研修医1年目の大原一輝と申します。研修医生活が始まり、はや一年が経とうとしていますが、まだまだ分からないことだらけで自分の不甲斐なさを実感しているこの頃であります。そのような自分に対して、どの先生方、職員の方々も優しく接してくださり、恵まれた環境でいい研修ができていて感じています。

今年は、社会人1年目の年でありましたが、同時に一人暮らし1年目の年でもありました。実家暮らしのぐーたら大学生だった昨年と比べて生活がガラッと変わると思いきや、1人暮らしのぐーたら研修医生活を引き続き行っている現状です。4月当初に思い浮かべていた、びかびかの1年目は何処へ行ったのやらと思いにふけつつ、ごろごろしながらナニージャの原稿を書いている自分を省みるに、人間とはそう容易く変わるものではないのだなあと、人生という大きなテーマの真理を悟ってしまいました。



研修医が主役

初期研修医 田岡 優弥

ナニージャをご覧の皆様、こんにちは。初期研修医1年目の田岡優弥です。

医師として働き始めて、早くも1年が経とうとしていますが、まだ実感が湧きません。毎日、上級医の先生方を見ては「すごい！」と感動するばかりです。もうじき後輩ができるなんて信じられませんが、それも「伸びしろがある」ということにしておきましょう。

今回の記事を書くにあたって、「好きなことなら何でもOK」とのことでしたので、私の趣味について紹介させていただきます。

私は昔から釣りが大好きで、高校3年の受験直前にも釣りに出かけていました。そのせいか、大学入学までに1年余分な時間をかけることになりましたが……。

徳島は、紀伊水道や太平洋に囲まれ、さらに吉野川をはじめとする多くの河川が流れる、まさに釣り人にとっての天国のような場所です。こんな素晴らしい

そんな私が普段の生活で大切にしていることを紹介したいと思います。それは「睡眠」です。学生の頃もちろん寝ることは大好きでしたが、働くようになって改めて睡眠の大切さを痛感しております。かの有名な大谷翔平選手も睡眠は大切にしているようで、1日に10時間は睡眠時間を確保しているそうです。私の平日の睡眠時間は平均6～7時間ほどですが、何もない休日は10時間以上寝ているときもあります。休日だけメジャーリーグ MVP 級です。時には「寝る間を惜しんで働く」ことも必要になるかもしれませんが、「働くために寝る」というマインドで今後の人生を送っていきたいと思います。

今後多々ご迷惑をおかけすると思いますが、引き続きよろしくお願いたします。

環境にいるのに、釣りをしないなんてもったいない！皆さんもぜひ始めてみませんか？

私は主に「ルアー」という疑似餌を使ってシーバス（鱈）を狙っています。直近の天候や潮の流れ、その時魚が何を食べているかを考えながらルアーを動かし、狙い通りに釣れたときの感覚は何にも代えがたいものです。ここ数年は釣った魚を食べることもなく、サイズを測ってリリースしています。魚からすればたまったもんじゃありませんが、これが楽しくて仕方がないのです。申し訳ない。

ブランド物にはまったく興味がありませんが、新作ルアーはつい買ってしまいます。同じようなものをたくさん持っているのに、つつい……。でも、趣味ってそういうものですよね？ 自分にそう言い聞かせています。

今後の目標は、80cmを超える「ランカー」と呼ばれるシーバスや、三大怪魚の一つであるアカメを釣ること。これからも精進していきます。

釣りの楽しさが少しでも伝われば嬉しいです。皆さんも、ぜひ挑戦してみてください！

そして、医師としてももっと頼りがいのある存在になれるよう頑張ります！