

べに づる

紅鶴

Vol.109 令和5.12.6発行
(2023年)

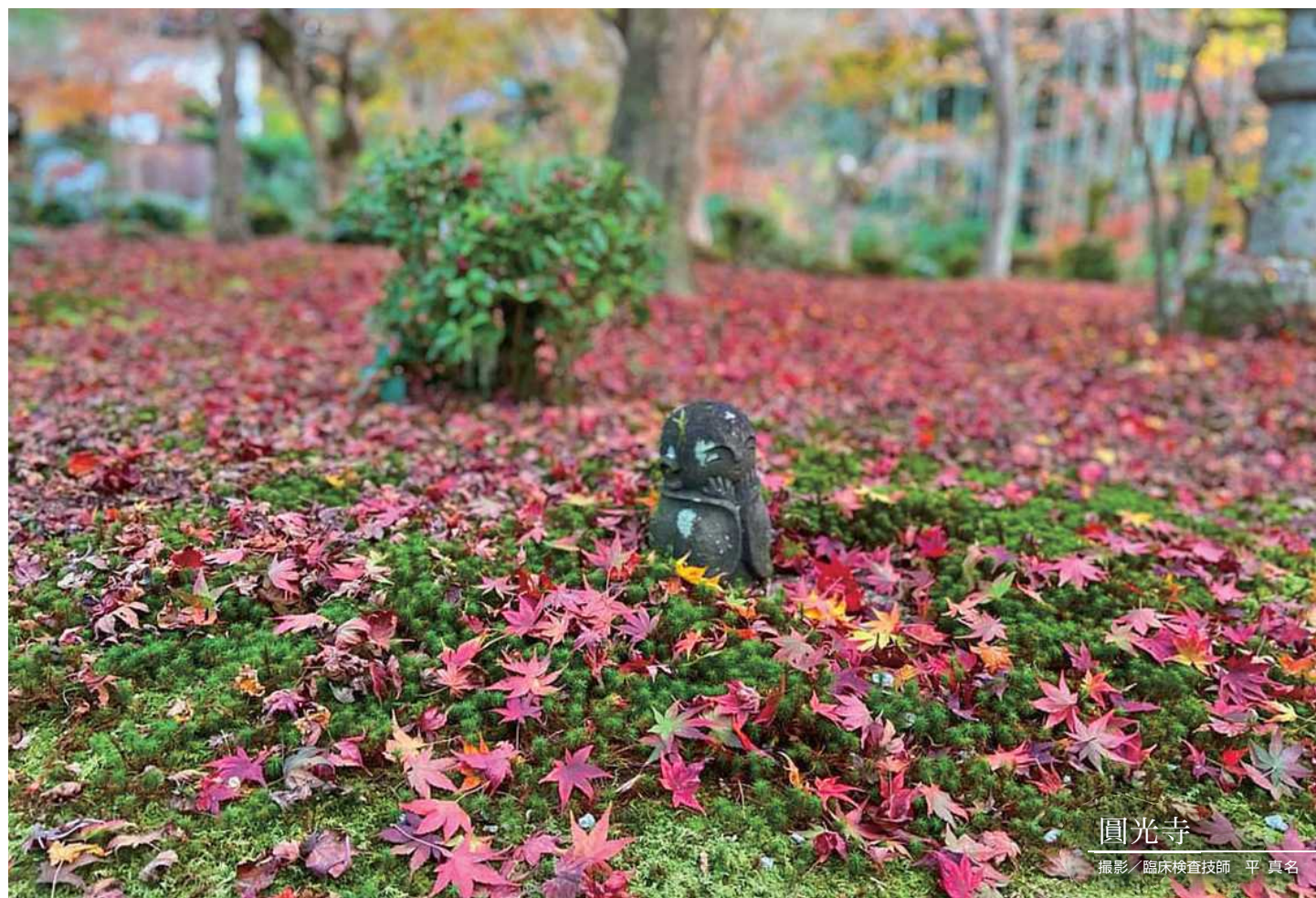
舞鶴赤十字病院

編集発行: 舞鶴赤十字病院
〒624-0906 京都府舞鶴市宇倉谷427
TEL 0773-75-4175 <http://maizuru.jrc.or.jp/>

もくじ

CONTENTS

● 巻頭言	P2	● 特定行為についての おはなし	P4	● 人事だより	P7
● 職場紹介	P3	● トピックス	P6	● 読者のコーナー	P7
● 新任医師紹介	P3	● インフォメーション	P7	● 外来診療担当医表	P8
● 医食同源	P3			● 編集後記	P8



圓光寺

撮影/臨床検査技師 平 真名

ここの地の名

舞鶴赤十字
病院編 70
その

舞鶴市文化財保護委員
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃 様



滝尻峠 [たきじりとうげ]

国道175号線の上福井から藤津に越る峠の、南方に小さな湖・上浦池から流れ出る滝があり、そこに峠があるので滝尻峠と呼んだ。滝尻川はまっすぐ由良川にそそぐ。旧道は峠から迂回して由良川脇の道に合流する。湖は文化年間に水利のために作られたものである。

白鳥峠 [しらとりとうげ]

京都・府道28号線の丹後と若狭とを結ぶ峠。むかしは狸が通る細道だったが、今や四車線化するトンネル工事が進んでいる。白鳥街道と呼ばれる峠道は至極なだからで、トンネルがある。白鳥とはオオハクチョウではなく、この辺りでよく見かけるシラサギだろう。

普甲峠 [ふこうとうげ]

京都・府道9号線の福知山市大江町から宮津に抜ける山道にある。大江山連峰の嶺続きになる標高402mである。舗装されているが急峻である。室町時代中期の明応七年(1498)丹後守護一色義秀は国人に攻められてここで自害した。名は普甲寺という古寺にちなむ。



コロナ禍の高齢者 —身体機能の低下とその対策—

2020年から始まった新型コロナウイルス感染症(COVID-19)による世界的なパンデミックは日本の社会にも大きな変化をもたらしました。感染対策のための活動自粛は社会経済にも大きな打撃を与えましたが、国民にとってもさまざまな試練を伴いました。さまざまな感染対策、ワクチン接種などにより、当初は海外に比べ、コロナ感染症の死亡者数は比較的低く抑えられ、パンデミック対策はある程度効果があったようです。ただ日が進むにつれ高齢者の方にとっては、新型コロナ感染以外のさまざまな負の側面も顕著となってきました。

国立長寿研究センターの調査によると、緊急事態宣言を含む施策により、高齢者の活動性は約30%減少し、買い物や家族・友人との交流などさまざまな社会活動の自粛が顕著となりました。それに伴い医療機関への受診控や社会的孤立・フレイル¹⁾の進行が認められ、その結果、2021年以降は超過死亡率が増加し、なかでも老衰や誤嚥性肺炎による死亡が増加したそうです。またコロナ禍前の2017～2019年と、コロナ禍の2020～2022年の同じ3年間における身体機能の調査では、総合的な身体機能指標となる体力スコア(握力、片脚起立、time up go test、5回立ち上がりテストより算出)は、コロナ禍前の3年間では0.7%の低下であったのに対し、コロナ禍の3年間では3.1%の低下を認めたそうです。

高齢者の方が活動を自粛し、子供や孫にも会えない生活を続けることは、身体機能の低下・老化を一段と早め、寿命を縮める結果になってしまいがちでした。これは、若者でも同じで、人との交流ができないことは、社会的にも精神的にも不健康になっ

てしまいます。

新型コロナウイルス感染症は、2023年5月から、2類の感染症から季節性のインフルエンザと同じ5類に変更され、コロナとともに生きる社会になりました。これからは、感染予防と活動性の維持という相反するところのバランスが重要になってきます。

コロナ禍における慢性の運動不足が懸念される高齢者の方にとっては、ロコモティブシンドローム²⁾の予防が大切です。それには体幹・下肢の筋力強化とバランス能力の維持が重要です。日本整形外科学会ではその目的に沿うトレーニング方法として、ロコモーショントレーニング(ロコトレ³⁾)を推奨しています。片脚立ちスクワットが基本となるメニューです。ロコトレは膝や腰への負担が少なく、家庭でも安全に簡単に継続して行えます。ウィズコロナ時代の今、高齢者の方にとっては最適な運動療法と言えるでしょう。感染対策をしながら、日常の社会生活、活動性を維持して、身体のみならず心も健康で満足感のある生活を続けましょう。

- 1)フレイル:加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のこと。
- 2)ロコモティブシンドローム:2007年に日本整形外科学会が提唱した概念で、「運動器の障がいのために、移動機能の低下をきたした状態で進行すると、介護が必要になるリスクが高くなる状態」
- 3)ロコトレについて詳しいパンフレットは当院整形外科外来でもお渡しできます。遠慮なくお申し出ください。

舞鶴赤十字病院理念

赤十字理念「人道・博愛」のもと、一人ひとりにやさしさと思いやりをもって、いのちと健康、尊厳を守り、地域医療に貢献します。

基本方針

- 1 地域医療の中心的役割を果たすために、救急体制を整備し、安全で質の高い医療を提供します。
- 2 地域の中核病院として、他の医療・保健・福祉施設と協働し、地域医療連携の推進に努めます。
- 3 赤十字の使命である災害救護に貢献します。
- 4 健全で合理的な病院経営に努めます。
- 5 快適な医療・療養環境の整備に努めます。
- 6 職員は常に研修・研鑽に努め、病院はこれを支援します。



人間を救うのは、人間だ。 Our world. Your move.



●文 地域医療連携課 社会福祉士 村上 明子
むらかみ あきこ

私たちを見かけたら声をかけてくださいね!

地域医療連携課では現在、事務員2名、入退院支援看護師1名、社会福祉士3名の6名体制で業務を行っています。

主な業務としては前方連携と後方連携に分かれており、前方連携では、開業医の先生方や他の病院からの診療・検査の予約業務等、スムーズに地域医療へとつなげられるよう院内外との調整を行っています。

後方連携では、院内の医師・看護師・リハビリ・栄養課等と連携をしています。院外は、かかりつけ医やケアマネジャー・サービス事業所等と連携し、患者様が不安なく退院後の生活を送れるように調整しています。

その他、入院や通院に伴って起こる患者様やご家族の様々なご相談に課員全員で、できる限り迅速に対応したいと思っております。治療や退院後の生活、医療費、介護保険サービス、施設入所、在宅介護、かかりつけ医に関する事等、お困りの事がありましたらお気軽にご相談ください。



新任医師紹介 はじめまして!

お気軽にご相談ください



整形外科医師 山元 龍太郎
やまもと りゅうたろう

10月より赴任いたしました整形外科の山元龍太郎と申します。京都市出身で洛和会丸太町病院に勤務しておりました。脊椎、スポーツ、人工関節、一般外傷と幅広く診療してきました。

舞鶴の医療に貢献できるよう日々、努力していく所存です。若輩者ですが、みなさんから学び、1日でも早くお役に立てるよう努めていきます。ご指導のほどお願い申し上げます。

整形外科

医食 同源

栄養課
だより

～病気を治療するための薬と食事、根源は同じ～

今回は油淋鶏（ユーリンチー）をご紹介します。薄味で揚げた鶏肉に香味野菜のたれをかけた料理です。当院ではもも肉を使用していますが、むね肉に替えるとエネルギーと脂質は減りたんぱく質は増加します。蒸した野菜の上にのせると油淋鶏のたれで野菜もおいしく食べられます。食欲の秋 食べ過ぎは禁物ですが、ご家庭でもひと手間加えたから揚げをお楽しみください。

油淋鶏（ユーリンチー）



材料（1人分）

- 鶏もも肉 90g
- ★にんにく 1g
- ★酒 3g
- ★塩 0.2g
- ★こしょう 少々
- 片栗粉 3g
- 小麦粉 3g
- 揚げ油 適量

たれ

- しょうが 5g
- 白ねぎ 5g
- 濃口しょうゆ 4g
- 酢 4g
- 砂糖 2g
- ごま油 2g

付け合わせ

- きゃべつ 50g

食品はそれぞれに色々な効果を持っています。

高い効果を持つ食品であっても、一部のものを偏って食べ続けてしまうとからだの中でうまく代謝されずその効果を生かせないこともあります。

旬の食品を中心にできるだけたくさん種類を食べよう心がけましょうね。



栄養量（もも肉）

エネルギー.....300kcal
たんぱく質.....16g
脂質.....22g
塩分.....1g

※むね肉に替えた場合の 栄養量

エネルギー.....250kcal
たんぱく質.....20.5g
脂質.....14.4g
塩分.....1g

作り方

- ① 30g程度にカットした鶏肉にすりおろしたにんにく、酒、塩、こしょうをもみこみしばらく置く。
- ② しょうが、白ねぎをみじん切りにし、醤油、酢、砂糖、ごま油を合わせたたれを作る。
- ③ きゃべつは食べやすい大きさにカットし、レンジやオーブンで蒸す。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉と小麦粉を合わせた粉をよくまぶし、油で揚げる。
- ⑤ ③のキャベツをお皿に敷き、④の肉をのせ②のたれをかける。

特定行為についてのおはなし

	●文 角出 孝子 かどで たかこ 糖尿病看護特定認定看護師
	田中 孝英 たなか たかひで 術中麻酔管理領域 特定看護師

特定行為について

看護師の役割の拡大が重要な時代。患者様にとっても医療者にとってもメリットが大きい“特定行為”について当院の「特定看護師」が紹介いたします。

特定行為とは…

特定行為とは、医師の指示の下で、看護師が手順書に従って行うことができる、高度かつ専門的な医療行為のことです。特定行為は、診療の補助であり、看護師が実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能が特に必要とされる38行為に分類されます。

例えば、以下のような行為が特定行為に含まれます。

- 人工呼吸器の設定や酸素投与量の調整
- ドレーンの吸引圧の調整や抜去
- 胃ろう・腸ろう・膀胱ろうカテーテルや、気管カニューレの交換
- 直接動脈穿刺法による採血や橈骨動脈ラインの確保
- 抗生剤の臨時投与
- インスリン投与量の変更・中止の決定



特定行為を行うためには、看護師は特定行為研修を受ける必要があります。特定行為研修は、基礎教育(全38行為共通)、実践教育(各行為ごと)、実地教育(各行為ごと)から構成されます。特定行為を適切に実施するためには、手順書をつくり安全に実施します。

なぜ特定看護師が必要なの？

高齢者社会を迎え、医療資源の限られる中、国は今後の入院医療のあり方を見直し、できるだけ在宅で暮らすことを推進しています。このような中、多職種協働によるチーム医療の展開が必要とされ、特に

看護師の役割の拡大が重要な時代となりました。その役割は、難易度の高い診療の補助業務を医師があらかじめ作成する「手順書」という包括的指示のもと実践するという役割です。入院でも在宅でも、患者様の状態を見極め、必要なサービスを適切なタイ

ミングで届けるなど、速やかに対応できます。医師の到着を待たずに患者様の状態に合わせて必要な処置ができる実践能力が高い看護師が増えると、症状が悪化せずに患者様にとっても医療者にとってもメリットが大きいのです。

特定看護師がいることで変わること

特定の行為を医師の指示を待たずに、看護師が患者様の状態を見極めタイムリーな対応が可能となり回復が早くなります。

また、患者様の立場に立ったわかりやすい説明ができ、「治療」と「生活」の両面からの支援が可能となります。担当医師が手順書(いわゆる指示)を発行することで、異常がみられた時に看護師が観察し手順書に沿って対応することができます。

当院の特定看護師

現在、特定行為として認められている行為は38行為あります。その中で研修を修了した特定行為のみ行うことができます。

当院では糖尿病認定看護師が行う血糖コントロール関連と手術室の特定看護師の2名が活動しています。

●手術室の特定看護師の紹介

舞鶴赤十字病院では、年間約1700件の手術を行っています。整形外科医師・外科医師・眼科医師・麻酔科医師、看護師がチームを組み、高度複雑化する手術に対応し、安全な手術ができるように取り組んでいます。

手術件数が年々増加していますが、麻酔科医師の増員はなく、医師不足によって手術までの待機時間が長くなることがあります。そこで、特定看護師が診療の補助を行うことで、手術の待機時間を短くし、患者様の痛みと不安の軽減を支援することができます。

手術室での特定行為は8行為を行っています。

主に行っていることは、全身麻酔中に人工呼吸器を使用している患者様の呼吸の手助けをしています。人工呼吸器の使用中は、二酸化炭素が溜まりすぎたり、血液のバランスが崩れたりしないよう調整を行う必要があります。そこで、呼吸量や呼吸回数

を調整し、良い呼吸状態が保てられるように努めています。他にも、動脈からの採血や輸液量の調整、硬膜外麻酔薬で痛みの調整などを行っています。

全身麻酔中は、眠っているため患者様自身で状態の変化を発言することができません。そのため血圧や脈拍、尿量など、些細な身体の変化から異常を発見し、早期に対応できるよう努めています。今後も安心して手術を受けていただけるよう日々研鑽していきます。不安なことや手術の分からないことなど、どんな相談にものりますので、いつでも声をかけてください。



●糖尿病看護特定認定看護師 (慢性疾患管理モデル：糖尿病ケア)の紹介

2013年糖尿看護認定看護師の資格を取得し2019年に特定行為研修を修了しました。

認定看護師の資格を持つ特定看護師として、主治医から糖尿病内科に併診依頼があり、手順書が発行された外来の患者様や入院患者様へ生活状況や療養状況とともに、検査データや身体所見など医学的側面と合わせてインスリンの単位調整を行っています。

糖尿病は手術や検査、他の病気の治療に相互に影響します。手順書をもとに、患者様の症状や状態を判断しタイムリーにインスリン量を調節します。

今後も、必要な治療を適切に受け、最大限に効果が得られるように主治医やスタッフと連携しながら安全で安心できる療養生活が継続できるように支援していきます。



[Topics]



認知症相談窓口「にじカフェ」の紹介

外来リハビリテーション係長 高岡 祥子
たかおか しょうこ

2014年3月から中丹東リハビリテーション支援センターで認知症の方を対象とした認知症カフェ「にじカフェ」を月1回開催しています。

市内では他に「青春Café照」「みんなの家」「かふえより道」「おはようカフェ」「iカフェ虹色」の5ヶ所開催されています。

当院のカフェの特徴は、早期に認知症と診断された方や、症状はあるが専門医受診に至っていない方、認知症で引きこもりがちになり外出の機会が少なくなった方を対象に早い段階で専門医受診につなげ

たり、専門職や地域の支援者などにつながる場を提供しています。また、認知症に対する困り事や心配事の相談を受けて、認知症の評価やアドバイスなどを行っています。

作業療法士、言語聴覚士、認知症認定看護師が中心になって運営しています。専門職の関わりが多い、病院ならではのカフェです。お気軽にご参加ください。

- 場所／当院東館1階 カフェレストラン ラベンダー
- 日時／第3木曜日 14時30分から15時30分
- 費用／無料
- 送迎／なし
- 事前予約／なし(初回の場合にはご連絡いただけると嬉しいです)



お問い合わせ ☎0773-75-4176(リハビリテーション科直通)

第61回 近畿地区赤十字病院球技大会開催!!

総務課 竹原 真
たけはら まこと

9月10日(日)第61回近畿地区赤十字病院球技大会が山城総合運動公園(宇治市)で開催されました。

今大会は大阪赤十字病院が当番となり、近畿地区の12病院が集まりました。当院からは野球部、フットサル部の2種目、総勢21名で参加いたしました。

大会当日は天候にも恵まれ絶好の運動日和となり、各競技白熱した試合が行われました。結果は満足のいくものとは言えませんが、幸い大きなケガもなく無事終わることができました。

来年はもっと多くの部で出場できるよう各競技練習に励みたいと思います。



2023年度 糖尿病教室予定

会場：舞鶴赤十字病院 東館1階講堂

毎月第3水曜日

13時30分から
14時30分

お問合せは 医療社会事業課／健診センター (TEL 0773-75-1920) まで

月 日	内容「テーマ」	担当者
12月20日(水)	合併症「しめじ」とは	看護師
	外食や行事の時の食べ方	管理栄養士
2024年 1月17日(水)	家でできる運動療法 60分	理学療法士

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

舞鶴赤十字病院では、定期的に医師や看護師等による糖尿病教室を行っております。当院に通院されていない方でも結構です。よいコントロールを続けるために是非ご参加ください。
※都合により日程・内容等が変更になる場合があります。

人事だより

Personnel Changes



【採用】

臨床検査技師 川 出 真 由 令和5年 8月1日付
医 師 山 元 龍太郎 令和5年10月1日付
主 事 有 本 将 也 令和5年10月1日付
看 護 師 中 原 夏 鈴 令和5年12月1日付

【退職】

看 護 師 中 川 知 愛 令和5年7月31日付
外来リハビリテーション課 千 坂 仁 志 令和5年8月31日付
調 剤 係 長 松 本 津久美 令和5年8月31日付
医 師 岩 井 義 之 令和5年9月30日付
看 護 師 岸 本 由 美 令和5年9月30日付
臨時看護師 福 田 眞紀子 令和5年9月30日付

イキイキ 読者のコーナー

読者の皆様からの、短歌、俳句、川柳、詩、写真などを掲載させていただくページです。投稿ならびにお問合せは、総務課 竹原までお願いします。なお、作品には、住所、お名前、電話番号もお書き添えください。



銀杏散る太古の神のさんざめき
鎌切の若き翠が身を反らす
市内和田 城代 あけみ様

露けしやレノンの椅子の手擦りして
長生きの母に添るたり星月夜
市内福来 岡田 陽子様

俳句「作者50音順」

やっと咲けるルコー草の紅映ゆるゆえ九月の炎天しばしはゆるす
エアリズムと高島縮ばかり着て猛暑の日日を乗りこえて来ぬ
市内余部上 瀬野 幸子様

山彦の聞こへてきさうな墓山に末の子の婚伝へに行かな
墓山の櫓の花は満開に木の香花の香風運び来ん
市内常新町 新谷 洋子様

雲湧きて流るる果てのその涯を辞世の発句に詠みし特攻男の子
雲湧きて流るる方へ朝顔は色とりどりの花捧げつく
稜線に日の傾けば金色の雲のさざ波いま失せてゆく
黒雲の移るいにつつ牧原に尻からやおら牛立ち上がる
市内桃山町 後藤 祐司様

短歌「作者50音順」

舞鶴赤十字病院 外来診療担当医表

2023年12月1日時点

診療科			月	火	水	木	金	受付時間	診察開始時間	備 考
内科	新患 (予約外)		(午前) 榊原	(午前) 榊原 / 米山	(午前) 榊原	(午前) 彌重	休 診	8時15分～11時30分	8時45分	火曜の初診の方は榊原医師が診察します
	再診 (予約)		米山	西田	西田	西田	西田 米山	予約制	//	
	専門外来 (予約)			《糖尿病外来》 広中				予約制	(火)10時30分	《糖尿病外来》紹介状を地域連携窓口に持参し予約の相談をしてください(電話予約不可)
消化器 内科	午前 (予約)		(新患) 酒田	休 診	休 診	(再診) 酒田	休 診	予約制	9時	月曜・木曜の新患は予約制診察です(電話予約可) 新患の予約受付は平日の14時～16時 当日分は 月曜と木曜9時～12時にも可 月曜・木曜の当日受診(新患外来)については、 予約枠に空きがあれば受付可能です 予約枠が一杯であれば、後日の予約となります
	午後 (予約)		(新患) 酒田	休 診	休 診	(新患) 酒田	(再診) 酒田		13時30分	
神経内科	予約					村田		予約制	10時30分	予約受付は平日の14時～16時(電話予約可、完全予約制)
小児科	午前		担当医	担当医	休 診	担当医	担当医	8時15分～11時30分	9時30分	予防接種の予約受付は以下のとおりです (<u>受診歴あり</u>)火曜、水曜の14時～16時に電話で予約 (<u>受診歴なし</u>)病院受付窓口に来院の上予約(電話予約不可) 受付時間は月・火・木・金曜の8時45分～12時、14時～16時
	午後		予防接種 (完全予約制)	予防接種 (完全予約制)	休 診	予防接種 (完全予約制)	予防接種 (完全予約制)	予約制	14時	
外科	午前	1診	満田	担当医	担当医	担当医	《乳腺内分泌外来》 藤原	8時15分～11時30分	8時45分	金曜の乳腺内分泌外来は完全予約制
		2診					松原	//	//	
整形外科	午前	1診 (新患)	片山 (新患15人まで)	山元	大石	1,4週 山元 2,5週 市橋 3週 大石	市橋	8時15分～11時30分	8時45分	月曜1診(片山医師)は原則15人枠ですが、 予約診察の都合によりその日の受付枠が変動する場合があります 水曜、木曜の週数は、カレンダー通りです
		2診 (予約)	大石		1,3,4週 片山	片山		予約制	//	
		3診 (予約)	仲川 (新患)	仲川	1,2,3,5週市橋	仲川		(月)8時15分～11時30分 (火水金)予約制	//	
		4診 (予約)	山元					予約制	//	
	午後	1診 (予約)	片山	山元	大石			予約制	14時30分	
		2診 (予約)	大石		1,3,4週 片山			//	13時30分	
		3診 (予約)								
皮膚科	午前			末廣 (40人まで)		高溝 / 牛田 (40人まで)	1,3週 末廣 5週 担当医 (40人まで)	8時15分～11時30分	10時	受付人数は、予約と予約外合わせて40人までとなります。そのため、診察の順番が変動する場合があります。 木曜は、2名の医師により隔週で担当します。
泌尿器科	午前		1,3,5週 田原 2,4週 針貝		宮崎	休 診		8時15分～11時30分	(月)9時 (水)9時30分	予約と予約外の混合診察
眼科	午前	1診	八木	小林	八木	八木	担当医	8時15分～11時30分	8時45分	1診・2診ともに予約と予約外の混合診察 午後の診察、検査、治療などは原則として予約制 コンタクト外来は第2、第4木曜のみ(新患受付可)
		2診	小林		小林			//	//	
	午後		検査レーザー		検査	コンタクト外来		12時～14時30分 (コンタクト外来のみ)	13時30分	
耳鼻 咽喉科	午後		岡本				森本	(月)13時～15時30分 (金)13時～15時	(月)14時15分 (金)13時45分	予約と予約外の混合診察 医師の都合により診察開始時間が遅れる場合があります 嚥下評価は要予約(予約受付は月曜と金曜の14時～16時、電話予約可)
専門 外来	予約	《ストーマ外来》 専任看護師		《療養指導外来》 糖尿病看護 認定看護師	《フットケアDM外来》 糖尿病看護 認定看護師			予約制	9時	《ストーマ外来》完全予約制 《療養指導外来》初回は内科外来を受診し予約(電話予約不可) 《フットケアWOC外来》初回は整形外科を受診し予約(電話予約不可) 《フットケアDM外来》初回は内科外来を受診し予約(電話予約不可)
				《フットケアWOC外来》 担当看護師						

※予約の有無に関わらず受付が必要となりますので、必ず診察券をご持参ください
(初診の方は、新患窓口で診察券を作成しお渡しします)

※予約変更のお電話は平日の14時～16時をお願いします

編集後記



短い秋が過ぎ、もう冬を迎えました。今年はカメムシの大量発生があり大雪が降るのではないかと噂されております。また、季節の変わり目でもあり、インフルエンザも大流行しております。みなさま体調には十分気をつけて、いまからの冬本番に向けて準備をしていきましょう。 T.M

読者の皆様へ

紅鶴編集チームでは、皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。官製はがきか、病院備え付けのご意見箱に「紅鶴について」とお書き添えの上、お寄せください。どんな些細なことでも結構です。よろしくお願いいたします。 

紅鶴 配置場所のご案内

当院外来受付に置いております。数に限りがございますので、予めご了承ください。なお、当院ホームページから過去分も含め、PDFでご覧いただくことも可能となっております。

紅鶴
第109号

題 字 名譽院長 横田 敬
発行所 舞鶴赤十字病院
舞鶴市宇倉谷427 TEL.0773-75-4175
ホームページアドレス <https://maizuru.jrc.or.jp/>
発行日 令和5年(2023年)12月6日



発行責任者 院長 片山 義敬
編 集 網谷 典子、塩尻 桃枝、竹原 真
平 真名、水嶋 祐史、村田 将史
(50音順)
印 刷 (株)コザイ印刷 TEL.0773-75-1475