



はくほうWalker No.5

広報誌名「はくほうWalker」
はくほう会セントラル病院は地域
住民や患者様と共に歩むという想
いが込められています。



外来診療科が増えました

皮膚科&神経内科 新設！

下肢静脈瘤治療について



内科のご紹介

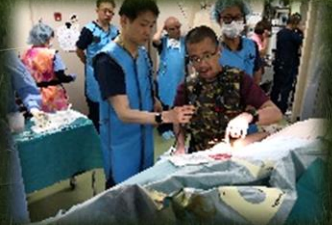
病院内の機器に関してはお任せください

臨床工学部



伯鳳会グループ学術発表会レポート

スレンダークラブ ジャパン



**伯鳳会グループ
「クレド」をご紹介**



のびのび健康教室開催レポート

診療科が増えました

皮膚科



皮膚科
安藤 医師

皮膚科 外来診察日

(月) ~ (金)

9:00~12:00

※祝日は休診日となります。

※平日に休診の場合がありますので、
お問い合わせ頂くか。ホームページ
をご確認ください。



はくほう会セントラル病院初の皮膚科を立ち上げるため、今年4月に着任しました安藤です。大学院4年間、米国留学2年間の研究生活を除き30年間ひたすら皮膚病診療に携わってきました。昨春定年退職後は1年間休職し国内外を旅しました。このままセカンドライフ続行もあり得ましたが、諸般の事情、急転直下、心機一転、ケセラセラ、Let it be. 当院に再就職となりました。

アトピー・湿疹・かぶれ・虫刺され、水虫・たむし・いぼ・タコ・うおのめ・ニキビetc. ありふれた身近な皮膚病から診療いたします。どうぞ気軽に受診してください。

神経内科



神経内科
松浦 医師

神経内科 外来診察日

(木) : 9:00~12:00

※祝日は休診日となります。

※平日に休診の場合がありますので、
お問い合わせ頂くか。ホームページ
をご確認ください。



この度、はくほう会セントラル病院の脳神経内科外来(木曜午前)を担当させていただくことになりました松浦です。出身は大阪の堺市で、出身大学は京都府立医科大学(平成21年卒)です。守口市の松下記念病院で臨床研修をおこなった後、京都府立医科大学神経内科に入局し、8年間、臨床・研究ともに修練させていただきました。脳神経内科全般を診させていただきます。

脳神経内科とは何かとイメージが湧きにくいと思いますが、簡単に言うと脳や手足の神経などの内科で、認知症、パーキンソン病、脳梗塞、末梢神経障害などを診させていただきます。

脳神経内科としては病歴が非常に大切ですので、患者様の話をしっかりと聞くということを大事にしています。細かいことを聞かれてしつこいと思われる方もかもしれませんが、患者様の力になれたらと考えております。

趣味は読書です。ジャンルは小説から教養本まで様々ですが、あまのじゃくですので流行りの本は避けがちです。

皆様の力になれるよう取り組んでいきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願い致します。

認知症って何ですか？

Aさん「すぐに色々なことを忘れてしまう病気でしょう？」

医師「その通りです。でもそれ以外にも色々な症状があるんですよ。」

「認知症」は、脳の働きの低下が原因となって引き起こされます。その症状には、中核症状と周辺症状（Behavioral and psychological symptoms of dementia（略してBPSD））があります。

中核症状（脳の働きの低下による症状）の主なものに、短期の記憶障害や見当識障害（日時や場所が分からない症状）があります。昨日の夕食に何を食べたのか思い出せない、前に会った人の名前が思い出せないといったものは、特に問題となるものではありません。しかし、認知症の場合は、食事をしたという事実そのものや、ついさっきあった出来事それ自体を忘れてしまいます。記憶が抜けているため、食べたことや人と会ったことを教えられても思い出すことができません。ほかには、段取りよく行動することが難しくなる（遂行機能障害）といった症状も出てきます

周辺症状としては、幻覚や興奮、徘徊、活気がなくなるなどの症状もよく見られ、介護者を困らせてしまいます。今しがた食事をとったことを忘れてしまい「ご飯を出してくれない」、物を引き出しに直したことを忘れてしまい「あいつが盗んだ」などの被害妄想が原因で介護者と喧嘩になって、お互いにしんどくなってしまうなどのエピソードは残念ながらよく見られます。しかし、これらの症状は環境の変化や何らかの恐怖感などから引き起こされていることも多く、環境を変えたりすることで本人の不安がやわらぎ、改善することがあります。また内服薬を変更・追加することで様々な状態を改善させることができる場合もあります。

残念ながら、認知症についての根本的な治療はまだ見つかっていませんので、記憶障害などを改善させることはできませんが、現在の状態を少しでも良い状態にすることはできるかもしれません。そのような場合は、脳神経内科の医師に相談してみてください。



神経内科の豆知識

頭痛に悩んでいませんか？

「頭痛」は非常にありふれた症状です。風邪をひいたとき、二日酔いのとき、女性であれば生理中など日常生活で誰もが経験したことがあると思います。しかし頭痛については何となくしか知られていないのが実際かと思えます。

「頭痛は市販薬を飲んで 治せばいい」「片頭痛で医療機関に行くなんて」「そもそも何科に行けばいいんだろう」など思われる方も多いのではないのでしょうか。そこで頭痛についてお話ししたいと思います。

頭痛は大きく2つのタイプに分類されます。「一次性頭痛」と「二次性頭痛」です。

「一次性頭痛」は命に別条のない頭痛です。片頭痛（頭が脈打つように痛い、吐き気が起こるなどの特徴がある）、緊張型頭痛（筋肉が緊張して痛みが起こる）、群発頭痛（目の奥が鋭く刺されるような激痛でじっとしてられない。）などです。

「二次性頭痛」は何らかの病気があって発生する危険な頭痛です。くも膜下出血、脳出血、髄膜炎、などです。これまでに経験したことがない非常に強い痛みや、高熱を伴う頭痛、手足の麻痺やけいれんがあるといった場合は迷わず受診してください。

「二次性頭痛」であれば誰でも病院に行くかもしれませんが、ただ、「一次性頭痛」の中にも片頭痛など日常生活に支障をきたすものもあり、治療可能な場合があります。お困りのようでしたら、一次性頭痛の場合でも医療機関への受診を検討された方がいいでしょう。医療機関を受診する際は、ご自分の頭痛の状況（痛みはどれくらいの時間続くか、どんなときに痛むか、どのような痛みか、痛みの程度・頻度はどのくらいか）や、これまでの対処方法（どんな薬をどれくらいの頻度で使っているか）を伝えましょう。それらの内容を踏まえて、血液検査や脳のCT検査、MRI検査などを行い、診断、治療につなげます。診断がついたらそれぞれに適した治療を始めます。頭痛薬にもさまざまな種類がありますので、医師の診断を受けて適切な治療を受けましょう。もちろん内科の先生方も頭痛をみてくださいますが、頭痛でお悩みの際には脳神経内科や脳神経外科に受診していただくこともご一考ください。



下肢静脈瘤治療について



心臓血管外科
北川医師

本年8月より、非常勤医師として赴任いたしました心臓血管外科の北川敦士です。現在、赤穂中央病院で常勤をしており、この度、毎週月曜日に週1回、はくほう会セントラル病院で勤務させていただくことになりました。よろしくお願ひいたします。

主に、当院では、下肢静脈瘤のラジオ波治療と呼ばれます血管内治療を担当させていただきます。足のつかれやむくみ、かゆみなど、下肢静脈瘤の症状はさまざまです。自分はいよいよとしたら、この病気にあてはまるのでは、とお考えいただきましたら、ぜひ、当院外来受診をください。

座右の銘は、「七転び八起き」です。静脈瘤だけではなく、下肢一般のフットケア外来をしていますので、下肢の病気が思いつきましたら、ぜひ当院外来を受診ください。

下肢静脈瘤って、どんな病気？

下肢の静脈には血液が重力によって足先へ逆流しないように弁がついています。それらの弁が壊れてしまい、心臓に帰らなければならない血液が、体の表面に近い静脈の中に溜まり、血管がふくれて太くなって、蛇のように蛇行した状態のことをいいます。下の写真のように、色々な型があります。



伏在静脈型

側枝型

網の目型

クモの巣型

下肢静脈瘤が発生しやすい方の特徴

- 女性に多く見られます。
- 加齢と共に静脈瘤発生の頻度が増加します。
- 親族に静脈瘤の方がいる場合に発生頻度が高くなります。
- 長時間の立ち仕事に従事されている方に多く見られます。
- 妊娠・出産をきっかけに発生しやすくなっています。

下肢静脈瘤は早めの予防と治療が大切です！

症状や特徴が気になる方は、受診の上、ご相談ください。

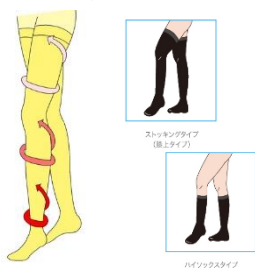


先生、どんな症状が
出ますか？

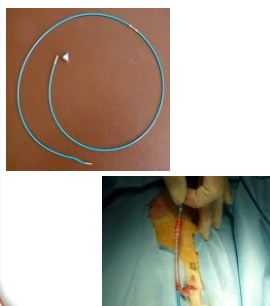
- ・下肢のだるさ
- ・こむら返り(夜間就寝時に足のふくらはぎがつっぱる)
- ・下肢のむくみ(とくに夕方)
- ・色素沈着
- ・その他:皮膚のかゆみ、皮膚潰瘍
などが症状として出ることが多いです。

下肢静脈瘤治療方法

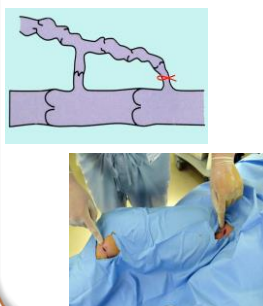
**圧迫療法
(弾性ストッキング)**
弾性ストッキング
(圧迫力の強い)
にて、下肢を圧迫



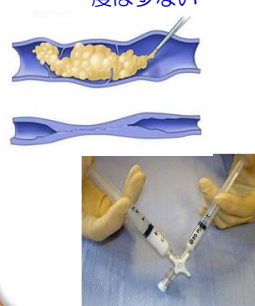
**ストリッピング術
(静脈引き抜き術)**
腰椎麻酔
原則 1泊2日入院



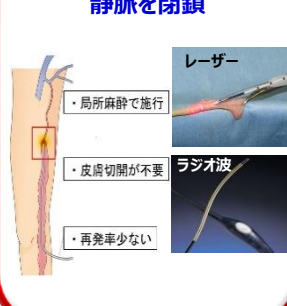
静脈高位結紮術
局所麻酔
数か所の皮膚切開
比較的再発しやすい



硬化療法術
注入後72時間圧迫
2週間弾性ストッキング
再発有り単独での使用頻
度は少ない



**血管内治療
(血管内静脈焼灼術)**
カテーテルの先に熱を発
生し、血管の内側から
静脈を閉鎖



新しい静脈治療は「ラジオ波による血管内治療」で、悪くなった静脈の中に細いカテーテルを通して、熱によって静脈を塞いでしまう方法です。以前から行われているストリッピング術は、悪くなった静脈を手術で取り除きますが、新しい治療は中から静脈を塞いで、血を流れなくしてしまう治療です。良い点としては、体に優しい「楽な」治療です。細い針を血管内に通すだけでよく、血管を引き抜かず、その場で焼いて塞ぐので、出血や痛みがほとんどありません。そして、原則として外来で日帰りで行えます。この方法は従来の方法に比べて再発が少ないと言われています。

正常に働いている静脈は体の深いところにあるので、表面の静脈を塞いでも問題はなく、焼いて塞いだ血管は4~6か月で体に吸収され無くなってしまいます。手術当日から、家事等の日常生活は可能です。お仕事も激しい肉体労働でなければ、翌日から復帰できます。

治療費は保険適用ですので、3割負担の方であれば、自己負担額は片足約¥55,000と弾性ソックス約¥2,600となります。

治療を行う医師には機器の取り扱いと講習が義務付けられており、安全性の確保が行われています。



ラジオ波



心臓血管外科
外来診察日

(月) 9:00~12:00

※祝日は休診日となります。
※平日に休診の場合があります
ので、お問い合わせ頂くか、
ホームページをご確認ください。

8月24日(土)、当院1F待合スペースにて「のびのび健康教室(8月度)」が行なわれました。グループ病院である赤穂中央病院に勤務し、当院非常勤勤務である、北川敦士医師(心臓血管外科)より「下肢静脈瘤治療」についての講演がありました。北川医師は当院でも毎週月曜日に、循環器科外来にて診察を行なっています。参加者の方からは「足の痛み、むくみ」や「静脈瘤の治療を受けたが再発しており、治療した方がいいか迷っている」など多くのご質問をいただき、活気のある質疑応答が行なわれました。

次回「のびのび健康教室(10月度)」は「内科からみた関節リウマチ」のテーマで開催予定です。詳細につきましては、当院HP、ポスター、チラシ等にてお伝え致しますので、ご興味のある方は是非お越し下さい。

「のびのび健康教室」開催レポート



Live Demonstration & Annual Meeting 2019 in AMAGASAKI

2019年5月31日(金)～6月2日(日)兵庫県尼崎市の都ホテル尼崎にて、低侵襲心臓カテーテル治療国際学会が行われ日本全国だけでなく世界中から多くの先生方が参加されました。

6月1日には当院のカテーテル治療を都ホテルまで生中継し、治療に関する考え方や方法について議論が行われました。中継には著名な先生方が当院に来て頂き、各先生方の手技や考え方などを直接見る事ができ、スタッフの知識向上にもなりました。

今回の学会では、当院のカテーテル治療に対する低侵襲治療が紹介されました。今までは治療の際、手首の橈骨動脈を穿刺することが多かったのですが、親指の付け根辺りにある遠位橈骨動脈を穿刺することで、治療中の痛み・手の向きが楽になり、治療後の止血時間が短縮されるというデータが出ています。

止血時間の短縮には圧迫による痛み・痺れ・動脈閉塞を防ぎます。最近では遠位橈骨動脈専用のバンドも開発され、遠位橈骨動脈への穿刺はこれから主流になっていくと思われます。

当院では患者ファーストを意識し、常に遠位橈骨動脈への穿刺が第1選択としているだけでなく、他にも様々な観点から患者様への負担が減るよう先生方も努力されています。胸の痛みなど身体に違和感のある方はお気軽にご相談ください。



伯鳳会グループ 学術発表会レポート

2019年8月10日(土)に大阪市此花区にて「第2回伯鳳会グループ学術発表会」が開催されました。赤穂、明石、姫路、尼崎、大阪、東京、埼玉の各施設による取り組みや研究内容が発表されました。当院からは、臨床工学部の松原さん、リハビリテーション部の村井田さんが発表しました。また、座長を看護部の竹ノ内課長、放射線部の松浦係長が務めました。

第2回となる発表会でしたが、運営は大阪明病院と当院が準備から実施に当たりました。大会は大変盛況で、活発な意見交換がなされました。

大会終了時の優秀演題発表では、リハビリテーション部の村井田さんの発表が「次回に期待賞」を頂きました。最優秀演題には、大阪陽子線クリニックの毛利さんが発表された、「スキャンニング法による陽子線治療の臨床導入検証」が選出されました。大変分かり易く陽子線によるガン治療の最前線を発表されていました。



伯鳳会グループ クレド推進チームより「クレド」をご紹介します

クレドとは、ラテン語で「志」「信条」「約束」を意味する言葉です。組織の考え方や価値観を組織の隅々まで浸透させるための行動指針です。

私たちは、職員行動指針(クレド)の普及に取り組んでおります。

職員行動指針(クレド)

1. 私たちは、お客様にとって親近感の湧くあたたかくてやさしく施設となります。
2. 私たちは、最良の施設と人を提供することで、お客様のニーズに応え、お客様から選ばれる施設となります。
3. 私たちは、すべてのお客様とお客様を愛する方々に対し、平等で差別のないサービスを提供します。
4. 私たちは、医療・介護・福祉・教育の先進的な複合サービス提供体となります。
5. 私たちは、地域の方々にとって頼りになる身近な存在となります。

伯鳳会グループでは、クレドを職員に普及させるための取り組みを開始しました。その一環として、ホームページ、ポスター、ゆるキャラ等の制作を企画しております。グループ共通理念である「平等医療・平等介護」の実現へ向け、クレドの普及に全力で取り組んで参ります。

ゆるキャラ
「CREDOくん」



祭「夏祭り」を開催しました

7月27日(土)、当院1F待合スペースにて、入院患者様およびそのご家族様対象の催し「夏祭り」が行なわれました。昨年度に引き続き、地域ボランティア「民謡同好会きずな」様にご協力いただき、「河内音頭」や「大阪ラブソティ」などお馴染みの演目にて、太鼓のお囃子に合わせ、華やかに踊って、歌ってのパフォーマンスを繰り広げて下さいました。患者様のお一人が、最後にご挨拶され「闘病生活であることを忘れさせてくれるような、楽しいひとときでありました」とおっしゃられていたのが印象的でした。



内科 紹介



内科医
善本医師 古賀院長 米田医師

内科部長の善本です。内科は本年1月から私が加わり、古賀病院長を中心に米田医師との3人体制で診療に当たっています。今回は、私たち内科を紹介します。

内科の病気は多岐に渡ります。私たちは消化器疾患、呼吸器疾患、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病、肝胆膵疾患、腎疾患やアレルギー疾患などを診察・治療しています。

内科の診断は重要ですが、当院の規模だとほとんどの検査が短期間の間にできるので素早く診断することができます。また、他科との連携が密なため内科疾患以外でも早期に適切な治療につなげることができます。

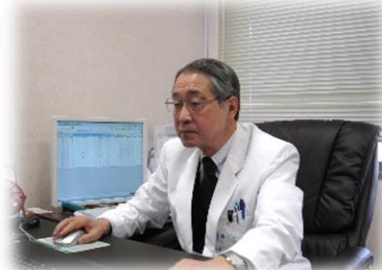
体調が悪いけど何科に行ったらいいのかわからない、家族のことでまず相談してみたいけど窓口がない、そんな時は内科を受診してください。



古賀病院長は糖尿病がご専門です。糖尿病は血糖を正常に保つインスリンが作れない1型糖尿病と、インスリンが不足、あっても上手く作用できない2型糖尿病があります。10人に9人以上は2型糖尿病です。1型糖尿病ではインスリンを注射しなければいけません。一方、2型糖尿病では患者様ごとの病態に合わせて、最近開発されている薬を含めて様々な薬の中から最適の薬（必要によっては複数）を用いて、血糖コントロールを行います。ところで、血糖コントロール状態を判断する指標として、主にHbA1c（ヘモグロビンA1c）が用いられています。しかし、HbA1cは短期の血糖を反映しない、貧血などの血液疾患の血糖を反映しない、平均血糖は反映するが、合併症に関与する血糖変動を反映しないなどの問題点が指摘されています。他の血糖コントロール指標のグリコアルブミン（GA）は、上記の問題点がありません。

当院ではGAを迅速測定することが可能で、HbA1cが血糖を正しく反映しない方にはGAを用いて血糖コントロールを判断し、適切な糖尿病治療を行っています。健診で糖尿病と言われた方や糖尿病でお困りの方は一度、古賀院長の“糖尿病外来”を受診してみてください。

米田医師は当院でも人気の女医です。“親戚の子がセントラル病院で内科医をしているから相談してみるわ”そんな感じで気軽に病院に来てほしいという気持ちで毎日診察にあたっているそうです。その米田医師は内科診療以外に禁煙外来・睡眠時無呼吸外来も担当しています。運転中や会議中に襲われるひどい眠気・日中のひどい眠気・大きなイビキ・夜中に何回も息が止まる。このような症状がある方は睡眠時無呼吸症候群（SAS）の疑いがあります。放置しておくくと昼間のひどい眠気、集中力の低下、体のだるさ、高血圧、不整脈などの症状が現れます。またこの病気はメタボリック症候群の方に多いのが特徴で、糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起す危険性も指摘されています。上に書きました症状がある方は、一度、米田医師の内科を受診してみてください。



私（善本）は内科疾患とアレルギー疾患を担当しています。アレルギーの代表であるアレルギー性鼻炎は、花粉が原因の季節性（花粉症）と、ダニやハウスダストが原因で起こる通年性アレルギー性鼻炎があります。わが国での花粉症の大半はスギ花粉症で、今では国民の約半数近い人が花粉症で悩まされています。私たちが住んでいます阪神地区では、特に、六甲山系に植わっているヤシャブシというカバ科の木の花粉が1月～5月に飛散して、激しい花粉症状を引き起こします。花粉症の患者さんの中には、メロンやキウイ、トマトを食べて喉がムズムズしたり、唇がしびれたりする方がいます。これは「口腔アレルギー症候群」という病気で、花粉と果物や野菜のアレルゲン（アレルギーの原因物質）の構造が似ているために起こるアレルギー疾患です。アレルギー性鼻炎、喘息、アトピー性皮膚炎などの症状が出ている方は、症状を引き起こしているアレルギーを特定すること、アレルギーによるものかどうかを調べるのが、治療の第一歩となります。当院では少量の採血で、39種類のアレルゲンをセット調べる「View39」という検査があります。この検査をすることで、自分でも思っていなかったアレルギーの原因が見つかるかもしれません。アレルギー症状でお悩みの方は一度お越しください。



内科 外来診察日
(月) : 古賀（糖尿病） 午後：善本
(火) : 米田
(水) : 米田
(木) : 善本（アレルギー） 午後：古賀
(金) : 善本（アレルギー） 午後：米田
(土) : 米田

午前：9:00～12:00 午後14:00～16:00
※休診の場合がありますので、お問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

臨床工学部 紹介



臨床工学部
村尾 藤本 松原 南

臨床工学部の松原です。臨床工学技士ってしてありますか？臨床工学技士は医療用機器のスペシャリストであり、操作方法などに精通した専門職となります。機器たちがどのように人体に影響するのか、こういった原理で動いているのか。両方を知っておく必要があるために人体の基礎知識や病理学はもちろん、機械工学や物性工学などの機械についても勉強します。身に着けた専門的な知識をもとに医師や看護師のサポートをしています。

臨床工学部は現在4名が在籍しており、部署設立からまだ数年と若い部署ではありますが、一人ひとりが皆様のお力になれるよう精進していきます。

医学と工学の知識を併せ持ち、
生命を支える重要な医療機器を操作する
スペシャリスト
私たちは、臨床工学技士です



内視鏡検査

上部内視鏡・下部内視鏡
ERCP（内視鏡的逆行性胆管膵管造影）
尼崎市胃がん健診

内視鏡検査は胃の中や大腸の中を小型のカメラにて撮影し、医師が直接見て異常がないか診察しています。その撮影に用いられるカメラは超高性能な医療機器なのですが、カメラに異常はないか・映像はしっかりと出ているかなど点検・清掃を行い、検査中は機器の取り扱い中の医師の補佐をして検査の安心安全を保障しています。



シーパップ

アクティブ・サーボ・ベンチレーション

睡眠時無呼吸症候群・ポリグラフィー検査・CPAP療法（持続陽圧呼吸療法）・ASV療法

睡眠時無呼吸症候群はなかなか自覚しにくい病気
チェックするポイントは…

- ①日中の起きていないといけないうタイミングで寝てしまう
- ②すぐにイライラする
- ③集中力がつづかない
- ④大きく頻回ないびき
- ⑤夜間頻尿

①～⑤を自覚した際は一度、医師へと確認してもいいと思います。検査後、CPAPという機器を家で使う際、患者様に気持ちよく使っていただけるよう、色々な種類のマスクなどを用意して、しっかりサポートいたします。



病院ホームページのご案内

はくほう会セントラル病院では、ご利用いただく全ての方々に、見やすく、分かりやすく情報をお伝えできるように、ホームページをリニューアルしました！また、日々更新、最新情報を掲載するように努めています。



はくほうかい

ホームページ アドレス <http://www.amahakuho.jp/>

facebook もやっています



(Facebook, Inc.)



自然災害に備えて、当院の準備



伯鳳会グループでは、年1回以上の災害訓練を実施しており、被災地へのAMAT（全日本病院医療支援班）を派遣するなどの活動を実施しています。

当院は、猪名川と藻川の中州に位置する東園田地区にあるため、ゲリラ豪雨などによる水害の被害が出る可能性があります。そのため、病院内に救命ボートや救命胴衣を設置すると共に、訓練を実施しています。



院内照明の全面LED化へ

伯鳳会グループは※「RE100」の活動に共感する中小企業を中心とする、日本独自の「Reaction」に参加します。伯鳳会グループでは、使用しているエネルギーを順次、再生可能エネルギーに変更していく予定となっています。

当院においては、まず院内全ての照明をLED化致しました。使用する電力量を30%削減することができて、明るさは25%アップさせることができました。また、車両では完全電気自動車を導入しました。

地球環境保全病院・地球環境保全介護施設へと歩む方向を決定した我々伯鳳会グループにご期待ください。

※「RE100」
2050年までに自社事業で使用するエネルギーを100%再生可能エネルギー（水力、風力、太陽光、地熱など。原子力は含みません）にしようという運動。加盟できるのは年間電気消費量100GWh以上であること、国際企業であることなど



【編集後記】

今年もあっという間に夏が過ぎ去りました。昨年は、台風15号による被害で、当院は停電状態が続くという試練がありました。今年も関東地方等で台風被害があり、被害にあわれた方々の心中お察し致します。

年々増加する台風被害、ゲリラ豪雨、そして地震と、災害はいつやってくる分かりません。「人は自然には勝てない」とよく聞きます。自然は時に災害を人類にもたらしますが、本来は恵みをもたらしてくれているのも事実です。災害には備えを、そして恵みには感謝を忘れずにいたいものですね。

伯鳳会グループでは理事長より、グループ内で使用しているエネルギーを再生可能エネルギーに変更していく方針が打ち出されています。自然の恵みに対して、我々人類ができる感謝の行動の一つかもしれないと、職員として誇らしく思います！

当院も、有事の際は、地域を支えることができる病院として、設備も職員の心構えもしっかり備えをしなければと思います。我々職員は災害に対する行動指針を含んでいる、「クレド」に沿った行動を日々推進して参ります。

はくほう会セントラル病院 広報委員会



医療法人伯鳳会
はくほう会セントラル病院
兵庫県尼崎市東園田町4丁目23番1号
TEL : 06-4960-6800 (代表)
FAX : 06-4960-6900