

メディカルナウ 27

Medical Now

岸の浦だより

このたびの東日本大震災におきまして、犠牲になられた方々のご冥福をお祈りし、また、甚大な被害に遭われました皆さま方に心よりお見舞い申し上げます。

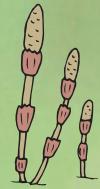
院長 多治見 司



マスコットキャラクター
ホタルくん

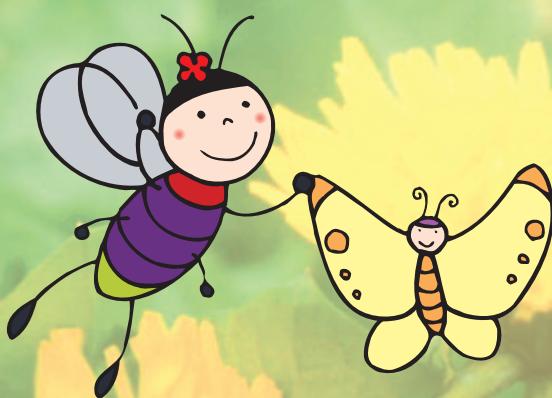
基本理念

地域社会・地域住民に良質で安全な医療を提供し、「大切な人を安心して任せられる病院」として信頼されるよう努力する。



基本方針

- (1)信頼で結ばれた「病める人」中心の医療を提供する。
- (2)最適・最良の医療を全ての人に平等に提供する。
- (3)地域の医療機関と連携し、生涯にわたる継続的な医療を提供する。
- (4)医療の充実・発展のために日々研鑽し、将来の医療を担う優れた医療人の育成に努める。



第
27
号

2011年4月 九州厚生年金病院

日本医療機能評価機構認定病院



当院の健康診断事情



健康診断部長 宮田 健二

健康診断部は開院後まもなく設立され、すでに50年以上が経ちました。一貫して、生活習慣病の予防や疾病の早期発見に努めてきました。健診を受けられる皆さまが現在の健康状態を知り、生活習慣を見直して健康的で充実した生活を送っていただることを目標としています。

2004年、新病院の開設により健康管理センタ

ーが美しく生まれ変わりました。皆さまの満足と安心を得られるよう、放射線科・消化器内科・循環器内科・外科・婦人科・脳外科・眼科の専門医がそれぞれ専門領域の診察、検査結果の判定をおこなっています。次回も当健康管理センターで健診を受けようと思っていただけるように、スタッフ一同努力しています。

● ● 健診の種類 ● ●

1 日帰り人間ドック シニアドック(男性)とレディースドック(女性)を行っています。

内容

身体測定、検尿、検便、血圧、視力、聴力、一般血液検査、腹部超音波、心電図、骨密度測定、胸部X線、診察、胃透視もしくは胃カメラ、前立腺特異抗原(PSA; 男性のみ)、子宮がん検査(細胞診; 女性のみ)、乳がん検査(触診; 女性のみ、オプションとしてマンモグラフィー)

2 一泊二日人間ドック 一日半でおこなう健診です。 ホテルクラウンパレス北九州で快適な宿泊ができます。

内容

身体測定、検尿、検便、血圧、視力、眼底検査、聴力、一般血液検査、腹部超音波、肺機能、心電図、75g糖負荷検査、胃透視、内科および外科診察(直腸診、乳房健診)、婦人科健診(細胞診)。オプションとして、マンモグラフィー(乳がん)、胸部ヘリカルCT(肺がん)、トレッドミル運動負荷試験(狭心症)、HCV検査(C型肝炎)、PSA(前立腺疾患)を追加できます。

3 その他

脳ドック

MRI、頸動脈エコーによる脳血管疾患の診断

肺がん検診

マルチスライス・ヘリカルCT

健康診断

全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病
予防健診、一般健康診断

北九州市乳がん検診

北九州市在住の40歳以上の方が対象
(2年に1度受診可能)



健康管理センタースタッフ

詳しい検査内容や所要時間などは、ホームページをご参照下さい (<http://www.kyuko-hsp.jp>)。お問い合わせ、予約についてはお電話でお尋ね下さい (午後1時から4時まで)。



みんなの広場



● ● ● 地域研修を開催して ● ● ●

市民の皆様に「緩和ケアについて」の健康教室を開催し、緩和ケアの内容や時期、ケアをうける場所などについてお話をしました。49名の方が参加され多くの方に関心を持っていただけていることを実感しました。

緩和ケアとは、つらくないようにがんとつき合っていく方法です。痛みなどの体のつらさだけでなく、気持ちの落ち込みや仕事の心配などを和らげ、患者さんとご家族がその人らしく過ごせるように、療養のお手伝いをしていきます。緩和ケアというとがんの進行した患者さんを対象にしたケアと誤解されがちですが、がんと診断された早い時期から、治療と一緒に始めます。

参加された方からは「緩和ケアのイメージが

変わった」「自分で苦しまなくて良い事がわかり安心した」「親の介護に役に立った」などの感想をいただきました。これからも地域の要望に応じた研修会を続けながら連携を深め、緩和ケアの推進に努めていきたいと思います。

緩和ケア認定看護師 進藤 美舟 三好 典子

緩和ケアは、がんの治療と一緒に始めます

がんの治療

緩和ケア

がんの診断後最初の治療が始まります。痛みなどの症状を取り除いて体力の消耗を防ぎます

治療の途中でも苦痛があれば取り除き治療を受けやすくします

治療が望めなくなっていても自分らしい生活を送るために心身の苦痛を取り除きます

文責 三好 典子



こんにちは！ 看護部です♪

看護部 防災委員 副看護部長 元嶋 文恵

看護部では、救急看護認定看護を中心とした災害看護学習会を行い、災害時の看護師の役割やトリアージ（ふるいわけ）演習、机上シミュレーションを行ってきました。

先日、院内で災害訓練が行われました。訓練の目的は、「地震発生の施設内被災状況の把握、被災者受け入れ準備ができることで、自施設は被災していない」という設定でした。対策本部が設置され、本部からの指示のもと救急外来スタッフを中心にトリアージセンターを立ち上げました。今回の訓練では、模擬患者を設定していなかったので、実際のトリアージを行うことはありませんでしたが、学習会参加者をリーダーとしてスムーズにチームを作ることができました。

災害時には入院では通常の2倍、外来では5倍



の患者受け入れと対応が必要と言われています。災害の状況によっては、予定の外来診察や予定手術の中止が検討されます。また、勤務している職員だけでは対応できない状況も発生します。自施設も被災した場合は、残された機能の中でできることを即座に判断しなければなりません。入院患者さん、来院している外来患者さんやそのご家族、面会者の安全の確認はもちろんのこと職員の安全確認も必要です。また、ライフラインの確保やマスク対応など課題はたくさんあります。当院が災害拠点病院としての役割を果たすためには、今後も様々な災害の状況を想定した繰り返しの訓練とマニュアルの見直しが必要と考えています。





九州厚生年金病院緩和ケア研修会開催

第5回九州厚生年金病院・医師に対する緩和ケア研修会を平成23年2月5日、6日に開催いたしました。今回は16名の参加応募があり、その内15名の方が研修を修了されました。今回で第5回目となった研修会ですが、開催指針は、がん対策推進基本計画(平成19年6月15日閣議決定)において、「すべてのがん診療に携わる医師が研修等により、緩和ケアについての基本的な知識を習得する」ことが目標として掲げられています。その上で、がん診療に携わる医師が緩和ケアについての基本的な知識を習得し、治療の初期段階から緩和ケアが提供されるようにすることを目的としています。



今回も緩和ケアに関する講義、グループワーク、ロールプレイを通して、日常の診療を振り返る内容でした。

講師・ファシリテーターとして院外からは、矢津内科・消化器科クリニック院長の矢津先生、聖ヨハネ病院院長の本島先生、産業医科大学病院麻酔科の寺田先生、小倉医療センター精神科の執行先生にご協力を頂きました。院内からは医師、緩和ケア認定看護師、がん化学療法看護認定看護師、薬剤師、臨床心理士、ソーシャルワーカー、退院調整看護師が参加いたしました。

過密スケジュールの研修ですが、皆さん熱心に取り組まれておられました。

がん相談支援窓口より 患者必携について

国のがん対策推進基本計画の、相談支援・情報提供の取り組みの一つとして、がん患者さんの療養生活の質の向上を目指して、「患者必携」(小冊子)が作成されました。がんの病気や治療についての情報だけでなく、心のケア、療養生活やお金のこと、支援制度のことなど、患者さんにとって必要な情報が掲載されています。患者必携(完成版)は、以下の冊子で構成されています。

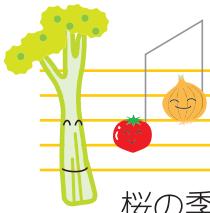
- がんの情報をまとめた「がんになったら手にとるガイド」
- 患者さんが理解したことや知りたいことなどを書きとめて整理できる「わたしの療養手帳」
- それぞれのがんの療養生活で役立つ情報を集めた「各種がんの療養情報」



めた「各種がんの療養情報」

患者必携は国立がんセンターがん対策情報センターのホームページでも閲覧できますが、「患者必携 がんになったら手にとるガイド」の本は全国の書店で3月上旬より販売されています(1260円税込み)。又、当院の相談支援窓口に見本版を置いていますので、お気軽に立ち寄りください。

文責 医療支援部 看護師長 是永 緑



メディカル・レシピ

桜の季節になりました。お弁当を持って出かけてみませんか♪♪
今回はお弁当にもぴったりなボリュームたっぷり口コモランチを紹介します。季節の野菜や果物でアレンジして自分だけのランチを作つてみましょう♡♡



管理栄養士 橋本 沙和



ワンポイントアドバイス

ハンバーグに豆腐を入れることによって赤身の肉も柔らかく食べることができ、ヘルシーでボリューム満点!!

1 口コモコ

材料(4人分)

《ハンバーグ》

牛肉赤身ミンチ 40g
豚肉赤身ミンチ 60g
木綿豆腐 80g
たまねぎ 40g
パン粉 5g
にんにく・ナツメグ 少々
こしょう 少々
植物油 小さじ1/2

作り方

①ハンバーグ

- 水切りをした木綿豆腐をボールに入れてパン粉を加えて混ぜ合わせる。
- たまねぎとにんにくをみじん切りにし、テフロン加工のフライパンで炒め、別皿にうつしてあら熱をとる。
- ①のボールに②、牛肉、豚肉赤身ミンチを加えてよくこねる。ナツメグ・こしょうで味を整え、等分にしてハンバーグの形をつくる。
- フライパンをあたため植物油をひいて③を焼く。

②他の具材

- うずらの卵は目玉焼きにする。
- トマトは縦半分に切って薄くスライスする。
- サニーレタス・パセリはよく洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。

③ソース

- 鍋に赤ワインを入れてとろみがつくまで煮詰め、ケチャップ、デミグラスソースを加えてさらに10分程度煮詰める。
- 器にご飯を盛り、レタス、トマトをひいてハンバーグをのせる。ハンバーグの上にうずらの卵で作った目玉焼きをのせてデミグラスソースをかける。最後にパセリを添える。



2 大根のあんかけ

1人分の栄養価 ● エネルギー 14kcal ● たんぱく質 0.4g ● 脂質 0.5g ● 塩分 0.5g

材料(4人分)

大根 160g	人工甘味料(液体)	... 小さじ1
小ねぎ 5g	薄口醤油 小さじ2
生姜 少々	ごま油 小さじ1/2
出汁 600g	片栗粉 少々

作り方

- 大根は2~3cm角に切り、柔らかくなるまで出汁で煮る。
- 大根が柔らかくなったら卸生姜を加え、人工甘味料、醤油で味を整える。
- 味がしみこんだら水溶き片栗粉をいれてとろみをつける。
- 火をとめ、ごま油、小ねぎを加える。

3 茄子とたこのマリネ

1人分の栄養価 ● エネルギー 26kcal ● たんぱく質 2.1g ● 脂質 1.1g ● 塩分 0.3g

材料(4人分)

茄子 120g	酢 15g
たこ 40g	人工甘味料(液体) 小さじ1強
しめじ 20g	濃口醤油 小さじ1弱
みょうが 10g	植物油 小さじ1
青しそ 4枚		

作り方

- 茄子は縦4つ割りにして2cm幅に切る。たこは薄切りにする。しめじは石づきをとって軽く茹でる。
- みょうがは縦半分に切って薄切りにし、水にさらす。青しそは適當な大きさに手でちぎる。
- フライパンに植物油をひいてあたため、茄子を炒める。しんなりしたら人工甘味料、酢を合わせたものを加え、ボールにうつして冷ます。
- ③にしめじ、醤油を加え、たこを和えて器に盛り、②を添える。

4 おくらのごま和え

1人分の栄養価 ● エネルギー 16kcal ● たんぱく質 0.9g ● 脂質 0.9g ● 塩分 0.3g

材料(4人分)

おくら 80g	①オクラは水でよく洗って軽く茹で、1cm程度の長さに切る。
濃口醤油 小さじ1強	②ごま、しょうゆ、人工甘味料、出汁で和え衣を作る。
人工甘味料(液体) 小さじ1/2杯	③①を②で和える。
出汁 40g	
すりごま 6g	

1人分の栄養価 ● エネルギー 444kcal ● たんぱく質 16.4g ● 脂質 6.9g ● 塩分 1.8g
【合計】

*いちご60g、りんご30gを含めたものです。





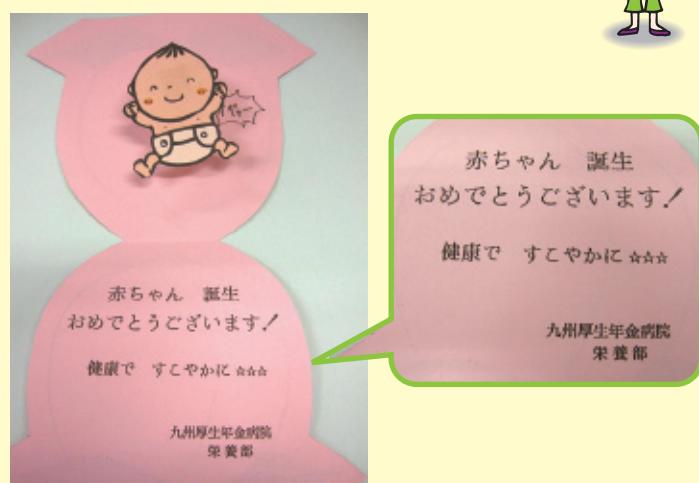
ボランティアだより

今回は、『ボランティア活動とは』について少しお話しいたします。ボランティアと聞いて誰でも頭に浮かぶのが「無償の奉仕」でしょうか。ボランティア活動の古典的な定義では、自発性、無償性、利他性に基づく活動とされており、「奉仕」とは日本流の解釈のようです。そもそも、日本には古くから町内会や自治会など相互扶助の慣習がありましたが、時代の流れとともに都市化・核家族化によりこれら相互扶助の仕組みも希薄になっている現状があります。日本のボランティア活動の始まりとしては、1989年のアメリカのサンフランシスコ大地震でNGOの支援を得た大学生を中心に現地で活躍したことに始まります。1990年に起きた長崎県雲仙普賢岳の噴火の際も多くボランティアが参加しました。そして、1995年に起きた阪神・淡路大震災では大勢のボランティアが被災地に駆け付け、ボランティア

活動が広まるきっかけになったことから、日本にとってのボランティア元年ともいわれています。今回、巨大な被害をもたらした東北地方太平洋沖地震においても、たくさんのボランティアが手を差しのべています。

現在では、多方面で様々なボランティア活動が行なわれていますが、ボランティアを受け入れる病院も増え、当院もボランティアさんを迎えて7年が過ぎました。ボランティアさんの暖かい手助けにより、患者さんが安心して診療や治療が受けられるような、そして心の安らぎを得られるような環境づくりができればと考えてあります。当院のボランティア活動には直接患者さんに接する活動だけでなく、間接的に関わる活動もあります。その中のひとりのメッセージを紹介します。

『ボランティア室で赤ちゃん誕生のカードを作っています。私はがん患者で現在治療中ですが、自分にできることがあれば何かしたいと思い、志望しました。出産されたお母様方が喜んでくれて赤ちゃんが健やかに育ちますようにと思いながら作業をしています』



*当院では、平日はピンクのエプロンをつけたボランティアさんが活動しています。院内での移動や場所がわからないなど、お困りの場合にはお気軽にお声かけください。

文責 医療支援部 主任看護師 高田 由美子

トピックス

最新3T(テスラ)MRI(磁気共鳴画像装置)が4月から稼働しています。



図1 Achieva 3.0T TX

当院において、4月から稼働している3T MRIの特徴は、前装置の静磁場強度が1.5T(テスラ)であったのに比べ2倍の3.0T(テスラ)と強くなっています。(図1)

静磁場強度が上がる

る最大のメリットは、画像の良悪の指標であるS/N(得られる信号と雑音の比)が1.5~1.7倍(理論上2倍)となり、S/Nの高い高分解能画像や従来で

はよく表現できなかった細かいところ(図2)も観察できるようになりました。

また、マルチトランスマットという最新技術の搭載により、ごく最近まで3T(テスラ)検査環境下で不得意であった大きな腹部の撮像においても画像信号均一性の向上した高画質が得られるようになっています。より高速な撮像や新しい撮像法にも対応しており有用な画像データを得ることができます。

今まで以上に、レベルの高い、精密な治療に役立てていきたいと思います。

画像診断センター 放射線室 技師長 近藤 正美



図2

イベント報告

健康フェア開催しました



去る3月5日(土)『九州厚生年金病院 健康フェア2011』(11:00~15:00)を当院講堂他にて開催しました。今年のメインテーマは、『からだの変化を知って上手に暮らそう』サブタイトルを~日常生活に役立てよう目・耳・鼻・足の話~ということで、当院スタッフが講師、イ

ンストラクターを務めました。

開催に当たっては、森自治区会長のお力添えのもと、各自治区会の責任者のご協力をいただき、黒崎14自治区約14000強の世帯へチラシを配布するとともにホームページによる開催案内の公開、開催ポスターの院内掲示によりご案内をしていました。

結果として、276名の参加があり、「年々内容が充実してとても良かったです。」「わかりやすい講義でとても勉強になった。」「今日から健康管理していきます。」「来年も是非やってください。」といったうれしい声が多数聞かれました。

今後とも、毎年3月中には、開催することとして計画しています。よろしければ、次回開催時には、お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。



薬剤師 川久保 充章

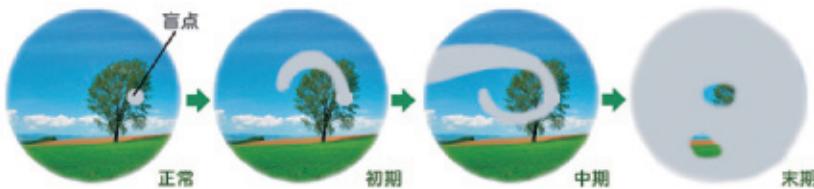
緑内障のくすり



緑内障は「目の成人病」ともいわれ、白内障とならんで多い、目の病気です。40歳以上の20人に1人が緑内障との報告があり、失明原因の第1位となっています。

①『緑内障』どんな病気?

緑内障は、目の中の水（房水）の流れが悪くなることで、眼球内の圧力（眼圧）が上がり、視神経があかされる病気です。多くの場合、本人も気がつかないうちに、非常にゆっくりと見える範囲（視野）が狭くなっています。



緑内障のくすり

<のみ薬>

①炭酸脱水酵素阻害剤（ダイアモックス）

房水の産生を抑えることで、眼圧を下げる薬です。

<点眼薬>

①房水の産生を抑えて眼圧を下げる薬

- ・β遮断薬（ミケラン、チモプトールなど）
- ・炭酸脱水酵素阻害薬（エイゾプト、トルソプト）

②房水の流出を促進して眼圧を下げる薬

- ・副交感神経作動薬（サンピロ）
- ・プロスタグランジン（PG）薬（タプロス、ルミガンなど）
- ・α1遮断薬（デタントール）

③房水の産生を抑え、流出を促進して眼圧を下げる薬

- ・α1β遮断薬（ハイパジール）

最近では2種類の成分が入った配合薬も出てきています。

緑内障の治療について

緑内障の治療は、大きく分けて次の2つがあります。

①薬物療法

のみ薬や目ぐすりで、房水の産生量を減らしたり、流れをよくすることで、眼圧を下げます。

②レーザー・手術療法

薬が十分に効かない場合に行います。いずれも目に小さな穴をあけて眼圧を下げます。

目ぐすりの点し方



- ①まず手を洗って清潔に



- ②顔を真上に向かって、片手であかんべえをする



- ③容器の先がまづつやまぶたに触れないように点眼する



- ④1分くらい軽く目頭を押さえ目を閉じる

編集後記

平成23年3月11日14時46分、三陸沖を震源とする東北地方を中心として、国内の観測史上最大、世界の観測史上4番目マグニチュード9.0の大地震が発生しました。

テレビ等で壮絶な被害の状況が判明してくるたびに、とても心苦しく、何もできない無力な自分を責めてしまいます。瓦礫ひとつでも取り除きたいといった気持ちにかられます。人が軽率に現地に向かっても、そのことによる交通渋滞、応援者の宿泊場所、食料等の確保といった、善意の行動が返って、足手まとい、ありがた迷惑になってしまふこともあります。現場に行かなくても、災害募金、または義援金募集の支援、節電等、できることはあります。

九州での節電は、東北・関東地方の電力不足解消には、周波数の問題から役に立たないとも言われていますが、被災地が停電、節電を余儀なくされている時に平気で無駄遣いをするわけにはいきません。この時こそ、日本国民として心一つにして、痛みを分かち合う意味で、節電に精一杯努めたいと思います。当院においても、3月16日から義援金の募集を始めました。

みなさまからの善意のご協力を願いしたいと思います。被災された方々には、心からお見舞いを申し上げますとともに1人でも多くの方々が救われること、1日も早い復旧復興をお祈り申し上げます。

財団法人厚生年金事業振興団
九州厚生年金病院

〒806-8501

北九州市八幡西区岸の浦1丁目8番1号

TEL(093)641-5111(代表) <http://www.kyuko-hsp.jp/>