

メディカルナウ 30



岸の浦だより

Medical Now



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
30
号

2012年 1月

九州厚生年金病院

日本医療機能評価機構認定病院



年頭のご挨拶

九州厚生年金病院
院長 多治見 司



新年、明けましておめでとうございます。

昨年は大震災やそれに伴う原発事故、放射能汚染、国外ではユーロ圏での経済不安、TPP交渉など、大変な事態が次々に発生した、とても重苦しい1年でした。東北の被災地の方々にはあらためてお悔やみを申し上げるとともに、何とか、全ての被災された方々に勇気と希望を持って頂きたいと願ってやみません。我々としても継続的な支援をしてゆく必要があります。自分を含め、国中がこの事態を真正面から受け止めて、困難から逃げずに其々の出来ることを考え実行することで、何とか明るい兆しが見えるようにしたいものです。政府、政治家は勿論、国民も率先して、皆で痛みを分かち合う努力をしなければ、そう遠くないうちに我が国が、今危ういと言われる西欧の国々と同じ運命をたどるのは必定です。国の借金の額はそれらの国々よりもよほど大きく、その上、更に過酷な現実を背負ってしまったのですから。

当院においては、このところ重症の患者さんの割合が年々増えており、今後に危惧の念を抱いています。原因は勿論、高齢化が最も考えられますが、時勢柄、経済的な事情で受診を控えられ重症化してしまって受診されることも増えているように思います。お金の使い方の優先順位は人様々でしょうが、何事も健康あってのものですから、症状が続く場合にはなるべく早めに受診される方が結果的には少ない費用で済む

のではないかと思います。いずれにせよ、人生を生き生きと最後まで楽しむには日ごろから健康に注意し早め早めの手当てが必要です。私ども自らの首を絞めることにもなりかねませんが、今年も皆さんがしっかり身体の手入れに励まれ、お元気で、病院を利用される回数が減り、医療費も少なくて済み、少しでも復興や将来への希望を創生するためにお金が回りますよう祈っています。

さて、この数年、当院では至る所で施設の不足、狭隘化が深刻で、それが要因の一つとなり地域のご要望に十分に応えられていませんでした。こうした事情を上部団体に何度か説明に伺い、理解をしていただき、ようやく昨年9月に増改築の許可を得ることが出来ました。そこで今年の春より現建物西側に放射線治療・リハビリ・健診、事務部門などを収容する新棟と、凡そ500台収容の駐車場棟を建て、その後、現建物の手術室・ICU・NICU・救急部・放射線室・内視鏡室などの拡張・改築を行う予定です。全てが完成する2014年春以降には、一層に機能を向上させて皆さんの健康に寄与したいと思っております。完成までおよそ3年間は、何かとご不便をおかけすると思いますが、どうかご理解とご協力をお願い申し上げます。

今年が皆さんにとって良い年でありますように祈念いたします。



小児外科の ご紹介



小児外科部長
上村 哲郎

小児外科とはいってどの範囲の病気を扱う科なのか、という質問をよく受けます。大人の一般外科の領域は今、次第に細分化されつつあり、呼吸器・消化管・肝胆臍・乳腺・その他の腹腔内臓器や皮膚軟部組織などを扱うわけですが、これらの臓器の小児の外科的な病気を治療の対象とするのが小児外科です。そのため、心臓血管外科の病気、整形外科の病気、脳神経外科の病気、眼科や耳鼻咽喉科の病気は小児外科の対象ではありません。

しかしながら、こどもはおとなに比べてからだが小さいばかりでなく、主要臓器が発育の途中にあり、未完成かつ未成熟ですし、加えて先天的な奇形や胎生期遺残を伴っている場合があります。そのため、こどもの特質を熟知した上で手術や治療が必要です。

当院では年間に約160例程の小児外科領域の手術が行われてあり、その種類は多岐にわたりっています。NICU(新生児集中治療室)が完備している背景もあり、非常に繊細なテクニックが必要となる新生児・未熟児・低出生体重児に対する手術も積極的に行ってています。

また、近年の成人外科では主流になりつつある鏡視下手術(お腹や胸の中に内視鏡カメラを入れ、モニターで見ながら細い鉗子類を用いて行う手術)の小児外科手術への応用を取り入れ、補助下手術も含めますと約半数以上の手術に実施されています。こどもで手術をしなければならない病気の中で最も多い鼠径ヘルニア(脱腸)や虫垂炎(盲腸)にも腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術(LPEC)や腹腔鏡下虫垂切除術が行われ、前胸部の中央、特に胸骨下半部が陥凹している胸郭変形疾患の“漏斗胸”的外治療も胸腔鏡で確認しながら矯正用金属プレートを装着するNuss法を取り入れ、良好な結果を得ています。何といっても侵襲が少なく美容的に術創が目立たない特徴があります。

こどもの病気で、どこにかかったらいいの?と思われたら、まずはかかりつけの小児科の先生へご相談され、小児の一般外科の領域に該当する病気が考えられれば、ご遠慮なく受診されて下さい。



みんなの広場 • 健康教室を開催しました •

去る8月19日に「急変時の対応」について健康教室を開催いたしました。今回は、夏の救急疾患と心肺蘇生法についてお話しさせていただきました。講義後には、胸骨圧迫やAEDの演習をされる方もあり、質問も多数受けることができました。今回の講義で、市民の皆さんのがんに対する興味の深さを感じました。

さて、救急の疾患は、時期により特有の疾患があります。今回の健康教室では、「夏の救急疾患」ということで、熱中症と蜂に刺された時の対応についてお話しさせていただきました。しかし、これからはしだいに寒さも増してきます。冬期には、日本の3大死因に入る心疾患と脳卒中が増加してきます。理由としては、①寒さにより血管が収縮し、それ

に伴って血圧が上昇する、②暖かい屋内から寒い部屋や屋外に移動する際の血圧の急激な変動が挙げられます。症状としては、心疾患では突然胸や肩や背中が痛い、息苦しい、脳卒中では言葉がでにくい、片方の手足が動きにくい、ふらつくといった症状が出ます。このような症状が発生した場合には、迷わずに入院してください。

けがや病気は、予測できません。自分自身やご家族の方が、けがや急病に直面したとき、どのように対処したらよいか、とっさの判断に迷うことがあると思います。今後も、皆さんの健康管理に役に立つ内容を提供していくことを目指します。

救急看護認定看護師 村上 貴子

★ ボランティアの活動状況

九州厚生年金病院では、患者さんがより安心して治療に臨めるよう、より快適な療養環境を提供するための一助として、ボランティアさんに様々な活動をしていただいている。今まで広報誌をとおしてその活動内容を紹介してきましたが、今回は陰で支えていただいている活動についてお伝えします。

外来や病棟でよく見る車椅子ですが、以前はスタッフが車椅子を使用する時にタイヤの空気が減っていることに気づいても空気を充填する時間がなかなかないといった声が良く聞かれました。それを知った男性ボランティアさんが週に1~2回、病棟と外来を巡回して車椅子のタイヤの空気を充填してくれるようになりました。定期的に点検していただくことで、タイヤだけでなく車椅子の不具合についても、わかり次第修理に出すなどすぐに対応することができ、当院の車椅子はいつも“発車オーライ”的な状態です。

また、小児科外来の待合室には、診療を待つ患儿のためのおもちゃや本が並んでいます。手に触



れるものなので、看護師が毎朝、診療前におもちゃを除菌消毒液で拭いています。

お孫さんの受診に付き添うことのあるボランティアさんの申し出により、これを週に1回行なっていただけるようになりました。安全に診療を受けられるようにとの気持ちを込めて丁寧に拭いて下さっています。また、夏祭り行事の時には子供たちの喜ぶ顔を思い浮かべながら飾りつけの花やゲームの釣り糸などを気持ちを込めて作って下さいました。

患者さんに直接関わる活動以外にも患者さんの安全や快適な環境づくりに陰ながら力を発揮して下さっています。これからもボランティアさんと協力して、患者サービスの向上に努めたいと思います。



文責 医療支援部 主任看護師 高田 由美子



知っていますか？

中央検査室からのお知らせ

細胞診という検査を聞いたことがありますか？



がん細胞を探し出す、それが細胞検査士の仕事

細胞検査士は、Cytotechnologist(CT)と呼ばれ、日本だけではなく世界中の多くの国々で、日々、顕微鏡を操作しながら、細胞を一生懸命みています。

人間の体を形作る細胞は、およそ60兆個。それぞれに決められた仕事を秩序正しくこなしてくれるおかげで、私たちは健康に生活していくことができます。ところが、ときとして秩序を無視するように自由勝手に増え続け、最終的には命をもあびやかす細胞ができてしまうこれが「がん細胞」なのです。

細胞には顔がある、と言うと驚かれるかもしれませんね。もちろん、細胞に目や鼻があるわけではありませんが、私たち細胞検査士は細胞それぞれの顔つき、つまりその形の変化を顕微鏡でとらえ、「良い細胞（良性細胞）」と「悪い細胞（悪性細胞：

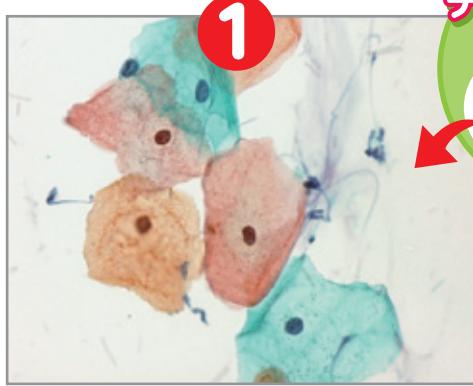
がん細胞）」を区別しています。細胞検査士が“がん細胞、またはがんの可能性のある細胞”と判定した細胞の最終診断は、医師にゆだねられます。

このような資格を持つ医師を「細胞診専門医」といいます。私たち細胞検査士は、細胞診専門医と二人三脚で、日々の細胞診業務にあたっています。

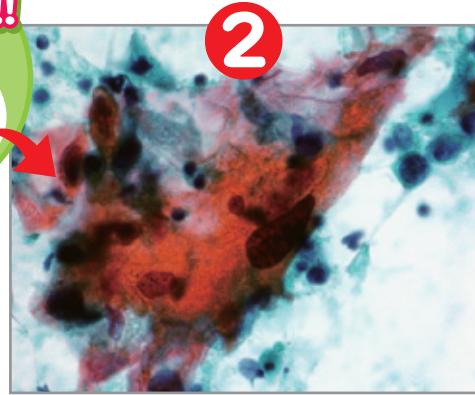


細胞検査士の使命

私たち細胞検査士は、たとえどんなにわずかながん細胞であってもけっして見逃さないことを使命として、顕微鏡を武器に、日夜がん細胞に挑み続けています。



チャレンジ!!
細胞診
がん細胞は
どっち？





ようこそ!

医療支援部



年頭のご挨拶を申し上げます。昨年は大変辛い一年でしたが、「支援の輪」「絆」を改めて確認した年でした。今年は辰年、昇り龍のように一日も早い復興を願いつつ、当院も地域との輪を大切に前進して参りますのでどうぞよろしくお願ひ致します。

八幡東西区訪問看護ステーション連携推進事業について

ここ数年の医療情勢の変化に伴い、当院でも地域との連携推進による切れ目のない医療の提供や在宅医療の充実に向けて、医学的管理の継続や療養上必要な指導などの情報を、地域の医療機関や訪問看護ステーションなどと共有し、地域で在宅医療を支える体制づくりに取り組んできました。また、近年のがん治療の進歩とともに、化学療法などで外来通院や入院を繰り返す患者さんも増えています。がんとともに生きる方々の生活を支え病状を見据えながら終末期医療を視野に入れた在宅医療の充実には地域でネットワークを構築し、

支え合わなければ実現できません。そこで、八幡東西区の地域の医療・看護連携を深め、地域医療・緩和ケアの推進と貢献を図ることを目的に、昨年10月から「八幡東西区訪問看護ステーション連携推進事業」が始まりました。急性期病院の医療連携室と訪問看護ステーションとで定期的に連絡会を開き交流を深め、タイムリーに情報交換ができるネットワークづくりに取り組んでいます。

病院と地域、地域間の看護職が協力し合い活動することで、地域の在宅ケア力が向上できるよう頑張りたいと思います。

九州厚生年金病院 健康フェアについて

去る11月19日（土）に「もっとよく知ろう心臓・血管の病気～生活習慣を見直し、発生を予防しよう～」をテーマに開催いたしました。今回は、講演と日常生活に役立つミニ講座、栄養・相談コーナーを中心に行ない、20代から80代まで計245名の参加がありました。循環器専門医や医療スタッフによる講演には、多くの方がメモを取り熱心に治療や予防の話に耳を傾けていました。また、有酸素運動体験や心肺蘇生法（AED：自動体外式除細動器）、感染予防（手洗い）、フットケアな

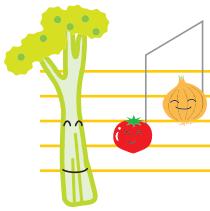


講演会場の様子

どのミニ講座はとても分かりやすいと好評でした。相談コーナーでは相談者が途絶える事がなく、相談者一人ひとりへの丁寧な対応に満足されていました。展示コーナーでは、循環器疾患の検査や治療で実際に使用されているカテーテルやペースメーカー等を展示し、初めて見るものに興味津々の様子でした。当日は雨が残るなか多くの方に来ていただき、「とても勉強になった」「自身の療養生活を見直す良い機会になった」「試食のレシピは参考になった」など好意的な意見をたくさん頂き、参加者の健康への関心の高さを感じました。疾病予防や治療、ケアに関する最新情報を発信していく事も当院の大きな役割であり、これからも地域の皆さんへの期待に沿えるよう職員一同総力をあげて取り組みたいと思います。



講演する毛利循環器科部長



メディカル・レシピ



大根のレシピ

冬野菜として知られている大根は、でんぶん分解酵素のアミラーゼを多く含み消化を促進し、胸やけ、二日酔い、胃もたれなどに効果があるとされています。

1月は年末年始でつい食べ過ぎて胃腸が疲れやすくなっている時期でもあります。エネルギー控えめでビタミン・ミネラルたっぷりなレシピをご紹介します。ヘルシーレシピでリセットしましょう！

栄養部 管理栄養士 村橋 彩香



おろし鍋



ワンポイントアドバイス

鍋は野菜が多く、食物繊維がたっぷり摂れます。大根と白菜に含まれるビタミンCや、にんじんと小松菜に含まれるカロテンは、皮膚の粘膜を強化し免疫力があがり、風邪の予防にもなります。また、車ふは高たんぱく質、低カロリーで消化がよい食品です。

材料(2人分)

大根おろし	200g	小松菜	120g(1/2束)
白菜	200g(1/8カット)	しいたけ	32g(4枚)
車麩	20g(4枚)	昆布	1枚(5×10cm)
にんじん	100g	たれ:ポン酢	

作り方

- ①麩は水で戻し、絞ってから4つに切る。
- ②にんじんは5cm長さの薄い拍子切りにする。
- ③白菜はざく切りにする。
- ④しいたけは石づきを取り、庖丁で十文字に切り込みを入れておく。
- ⑤小松菜は根元を切り、食べやすい長さに切る。
- ⑥鍋にたっぷりの水と昆布を入れて30分位浸し、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑦⑥に①～④を入れて火にかける。
- ⑧⑦に火が通ったら小松菜を入れてひと煮立ちさせ、大根おろしを乗せてできあがり。

1人当たりの栄養価

- エネルギー98kcal
- たんぱく質5.6g
- 脂質0.7g
- 食物繊維18g



豚肉とごぼうのみぞれ和え

ワンポイントアドバイス

豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があります。また、ごぼうは食物繊維が多く、噛む回数が増えることで、少量でも満腹感が得られ、食べすぎ防止にもなります。

材料(2人分)

ごぼう	60g
豚肉(赤身スライス)	60g
おろし大根(軽く水気を切ったもの)	40g
ひじき(乾燥)	3g
にんじん	20g
だいじ(水煮)	10g
しょうゆ	15g
砂糖	10g
酢	10g
だし汁	少々
植物油	少々
レタス・トマト	適量

1人当たりの栄養価

- エネルギー118kcal
- たんぱく質8.3g
- 脂質3.6g • 食物繊維3.9g

作り方

- ①ボウルにあろし大根としょうゆ、砂糖、酢、だし汁を合わせておく。
- ②ごぼうは3cmの長さに切り、豚肉は一口大、にんじんは3cmの細切りにする。
- ③ひじきは水で戻して水気を切る。
- ④フライパンに油をしき豚肉を炒め、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ひじきとだいじを加え火が通ったら①に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け完成。





薬剤師 川島 映

インフルエンザとは？



インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起きる病気です。

ふつうの風邪と違い、のどの痛み・せき等の呼吸器症状とともに、発熱・倦怠感・筋肉痛・関節痛などの全身症状が強く現れます。伝染性が非常に強く重症化しやすいため、ふつうの風邪と区別すべき病気です。

抗インフルエンザ薬は、体内でインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬です。抗インフルエンザ薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると発熱期間は通常1～2日に短縮され、ウイルス排泄量も減少します。効果的な使用には用法・用量、服用する日数をまもることが重要です。

！抗インフルエンザ薬の種類

のみ薬

①タミフル
内服して速やかに吸収され、効果を発揮します。カプセルとドライシロップがあり、吸入薬使用困難な方に対しでメリットがあります。

吸入粉末薬

②リレンザ
インフルエンザウイルスが増殖する気道に直接作用し、即効性があります。5日間吸入します。

③イナビル

気道や肺に長時間作用するため、1回完結型で治療ができます。



タミフルとリレンザは、治療だけでなく予防で使用することもあります。その場合は、1日の服用回数や服用日数に違いがあります。

薬剤の効果は、インフルエンザの症状がはじめてからの時間や病状により異なります。地域全体での大流行や重症化、脳症などの合併症を極力すくなくするためにも、なるべく早く受診しましょう。



編集後記

今年のソフトバンクホークスは強かった。元気をくれた8年ぶりの日本一!! 交流戦、史上最高勝率、0818をマークし優勝、ペナントレースは、他の全ての11球団（交流戦も含む）に勝ち越し、最終的に2位の日本ハムに17.5ゲーム差をつける圧勝であった。

中日ドラゴンズとの日本シリーズでは、本拠地での第1戦、第2戦と連敗し、いきなり苦境に立たされるものの4勝3敗で8年ぶりの日本一を達成した。

日本シリーズのテレビ視聴率は北部九州地区で軒並み跳ね上がり、第5戦では平均視聴率34.0%、瞬間最高視聴率は48.7%と、不況や娯楽の多様化によって野球人気に陰りが指摘される中、特に福岡では驚異的な視聴率を記録し、大きな経済効果が見込まれるなど盛り上がりを見せた。福岡県は、過去の優勝時の実績を基に、クライマックスシリーズと日本シリーズを合わせた県内の経済波及効果を約388億円と試算しているようです。経済効果はもとより、昨年日本全体で明るいニュースが少なかった中で、ことさら福岡に元気を与える効果は計り知れないと思います。この勢いに乗じて、明るく、楽しい、景気の良い1年のスタートが切れればうれしいです。

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/>