

メディカルNOW

= JCHO 九州病院 基本理念 =

「愛と信頼そして納得」の医療を実践し社会に貢献する。

基本方針

- (1)相互理解と信頼を深め、「病める人」と共に、納得ゆく医療を実践する。
- (2)急性期・専門医療を中心に最適・最良の医療を多くの人に提供する。
- (3)関係機関と連携し、生涯にわたる継ぎ目のない地域医療の実現に貢献する。
- (4)医療の質向上のために日々研鑽するとともに、将来を担う優れた医療人の育成に努める。



独立行政法人地域医療機能推進機構





副院長 山本 英雄

JCHO 九州病院になって 初めての早春



2月中旬になり、門司白野江にある四季の丘公園に行きました。入り口を入ってすぐでは寒桜が咲き始めていましたが、この季節は水仙が満開でかぐわしい匂いの中、少し勾配はありますが、小高い山頂までゆっくりと登ることが出来ました。

さて、昨年4月に九州厚生年金病院は独立行政法人・地域医療機能推進機構（地域医療機構：JCHO）に移管され、名称も地域医療機構九州病院（JCHO九州病院）になりました。あっという間の1年が経過しようとしています。

名称が変わり、皆さんも戸惑われたことが多々あったと思いますが、私たち職員も同様でした。まず、様々な場所の九州厚生年金病院という名称が、JCHO九州病院に変更されました。病院入口の病院名の立て看板、正面玄関にある石碑は、従来あったものの上に、新しい病院名などを記した金属板がかぶされました。病院本体屋上の病院名は、昨年6月に「地域医療機構九州病院」に変えられました。様々な文書上の病院名は、最初は「JCHO九州病院」でしたが、公的文書では略語はいけないとのことで、「独立行政法人・地域医療機能推進機構九州病院」という大層な名前になりました。

さて、いくら院内の病院名を変更しても、外部の方々には「独立行政法人・地域医療機能推進機構（JCHO）九州病院」という名称は、全くなじみのないものでした。新しい職員を募集する際に、看護部は看護学校や大学看護学科の就職説明会に行きます。医師に関しても臨床研修医募集のため、九州・中国地方の各大学から集まった医学部5年、6年生向けの病院説明会に出席します。平成25年度までは九州厚生年金病院というだけで認知してもらっていたのですが、平成26年度はJCHO九州病院の認知度は低く、就職担当者をやきもきさせました。名称が変わってその中身まで変わってしまった（医師・看護師が総入れ替えになったとか、従来の高度な治療が出来なくなっているとか）という誤ったうわさも、患者さんや医療関係者の一部で広まり、ご心配をおかけしたようです。新しい病院になるなら、新聞の一面に広告を出せばよいのでしょうか、独立行政法人では宣伝の類は法律で禁止されています。私たちに出来ることは日々最善の医療を求め、実行することのみです。

ようやく1年かかって、JCHO九州病院が九州厚生年金病院からの機構移行によって生まれた病院であること、その中身は職員も診療内容も変わっていないことが徐々に広く知られてきました。この間、JCHO九州病院は単に従来の診療をしていただけではありません。入退院センターの発足、外来化学療法やがん患者さんをサポートするがんセンターの発足、救急センターや透析室、内視鏡センターの拡充、手術室、集中治療室、新生児集中治療室の拡張・整備など様々な改善・発展を行ってきました。今後も当院の求められる機能である急性期・専門医療を中心に最適・最善の医療が提供できるように職員一同力を尽くしていきたいと思えます。かつて、年金病院とか、年金と言えば九州厚生年金病院とわかり、親しんでもらっていたように、JCHO（ジェイコー）病院とか九州病院と言えばわかり、親しんでもらい、頼りにしてもらえようように頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。



こんにちは、健康管理センターです ～定期的な健診をお勧めします～

健康管理センター 副看護師長

裏門 文



日本人間ドック学会によると、2013年に人間ドックを受診した人のうち、全項目で異常の認められなかった受診者の割合は、わずか6.8%でした。これは人間ドック学会が全国集計を始めた1984年の29.8%と比較し、23ポイントも減少しています。

原因として、人間ドックの受診者が高齢化しているという背景がありますが、生活習慣の変化によるメタボリックシンドロームの増加も考えられます。異常ありと指摘されても、早期に生活習慣を見直し、治療に取り組むことで改善する病気はたくさんあります。また、日本人の死亡1位のがんも、早期発見であれば生存率が高くなります。

健康で長生きするために、定期的な健診をお勧めします。

【当院の健康管理センターの特徴】

1. 各科の専門医が検査結果の判定を行っています。
2. 2013年新棟の開設により、健康管理センターが美しく生まれ変わりました。
3. 超音波・マンモグラフィー・MR・CT検査は認定資格をもった技師が指導し、検査を行っています。
4. マンモグラフィー・乳腺エコーは女性技師が対応できるように努めております。

健康管理センターは、みなさんが安心して受診できるようサポートしていきます。また、脳ドックや血管ドック、肺・大腸・前立腺がんなどのオプション検査もご用意しています。人間ドックやオプション検査に関する詳しい内容または疑問など、お気軽に下記にご相談下さい。



連絡先 JCHO 九州病院

健康管理センター

093-641-5111 (内線 2130)

問い合わせ時間 /11:00~16:30

誰もが“いつまでも健康に生活できること”を願って健康教室を行っています。



当院では、地域にお住まいの皆さまがご自身の健康維持・増進に関心を持っていただき、病気の知識や予防法等を学んで、より健康的な毎日を送っていただく目的で『健康教室』を開催しています。

昨年度（平成26年4月～平成27年3月）は、794名と多くの皆様が参加されました。

健康教室は、月1回の予定で当院の専門職（認定看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、薬剤師等）が担当しています。それぞれの専門性を活かしたテーマで行われ、皆さまの疑問にお答えする時間も設けていますので、気になる事があればお気軽にお尋ねください。

《昨年度の健康教室の内容》

開催月	内 容	担 当	参加者数
4 月	腰痛体操	理学療法士	47 名
5 月	今日は何の日？呼吸の日 ～肺の病気（生活習慣病）を予防しよう！～	集中ケア認定看護師	53 名
6 月	ご存知ですか？緩和ケア ～人生の終盤の過ごし方を考えてみませんか？～	緩和ケア認定看護師	51 名
7 月	成人病予防の食事① ～肥満と糖尿病と食事の関係～	管理栄養士	74 名
9 月	抗がん剤治療ってどんな治療？	がん化学療法看護認定看護師	65 名
10 月	成人病予防の食事② ～減塩食との上手なつきあい方～	管理栄養士	67 名
11 月	聴くと効く 薬のはなし	薬剤師	64 名
12 月	冬を元気に過ごす	感染管理認定看護師	63 名
1 月	腰痛の予防について	理学療法士	75 名
2 月	健康維持のための運動について	理学療法士	62 名
2 月	成人病予防の食事③ ～血管寿命をのばす食事のとり方～	管理栄養士	98 名
3 月	肩の運動について	作業療法士	75 名
参加者合計			794 名



健康教室の様子

※開催時間：11時～12時 開催場所：JCHO 九州病院別館 4F 講堂

又、当院の健康教室は北九州市の健康マイレージ事業に参加しています。（健康マイレージの詳細は、北九州市のホームページをご覧ください。）

今年度も皆様のお役に立つテーマを選定していく予定です。

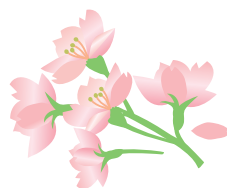
参加費は無料で事前の申込みの必要もありませんので、お友達やご近所の方などお誘い合わせの上、是非ご参加ください。開催日と内容は、当院のホームページ、院内や調剤薬局（黒崎近辺）のポスターでご案内しています。

文責 曾我



看護のスペシャリスト達

ーがん診療の現場からー



がんセンター所属
がん看護専門看護師

近藤 恵子



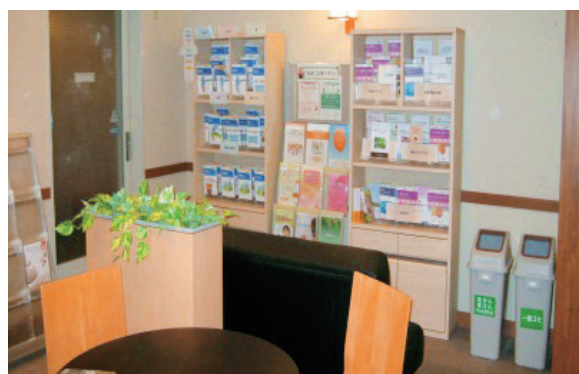
2014年10月より緩和ケア医師が赴任し、緩和ケア病棟が運営再開となり、緩和ケアを含むがん診療の専門部門となる「がんセンター」が外来部門2階に新設されました。

がん看護専門看護師の資格をもつ私は、この「がんセンター」に所属し、がん看護の専門知識を活かしながら、化学療法・放射線療法・緩和ケア等のがん診療の全プロセスに携わっています。

がん患者さんにご家族個別の病状と治療内容を理解し、その方が抱えておられる、医療提供上の課題や不具合等をお聞きし、関係医療者と協働して必要なサポートを検討・提供しています。また、「がん相談支援センター」と連携しながら、がん相談や電話相談にも対応したり、緩和ケアの提供や緩和ケア病棟の入院等のサポートも行っています。

当院でがん治療や緩和ケアを受けておられる方で、がん看護専門看護師への相談やサポートをご希望の方は、主治医もしくは「がん相談支援センター」にご相談下さい。また、近隣の医療福祉機関の皆さま方で、がん患者さんにご家族の治療・療養等で困っておられることがありましたら、「がん相談支援センター」にご相談下さい。当院主治医と相談の上、直接診療に携わらせていただきたいと思います。また、診療のほか、施設内のがん看護教育企画・運営等にご協力できることがございましたら、可能な限り対応させていただきます。

地域のがん診療の質向上の一助となれますよう、頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



【がんセンターのラウンジ】



【医師からのコンサルト】



【週1回 がんセンタースタッフでミーティング】



ちょこっとリハビリ

「1日8000歩、 20分の速歩き」が健康のカギ

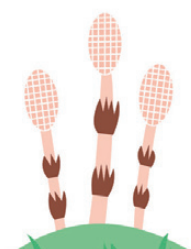
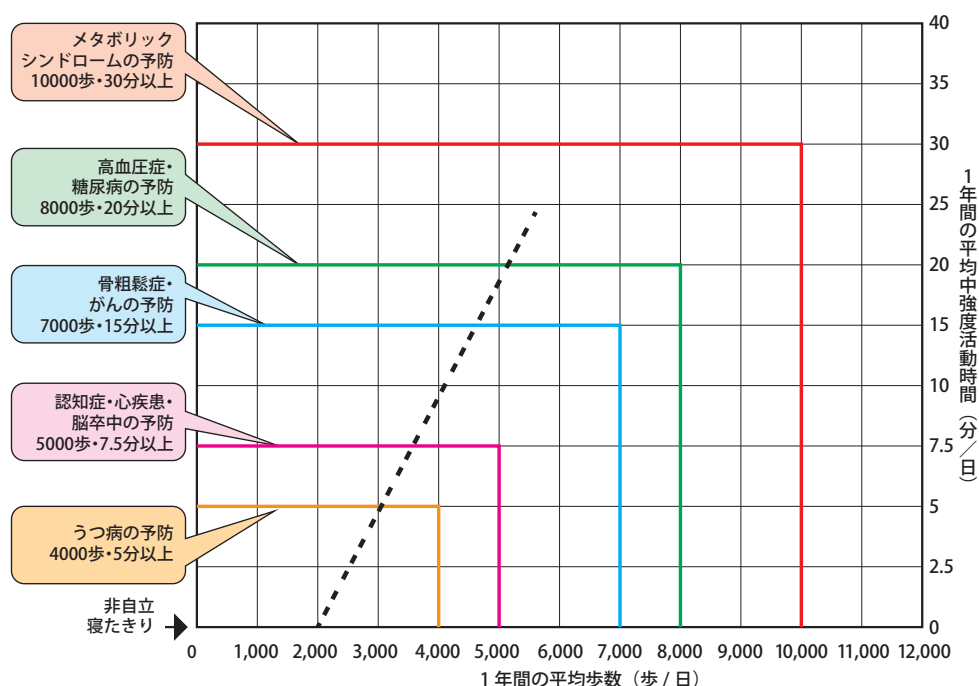


リハビリテーション室
理学療法士 十時 浩二

群馬県中之条町での十数年間にわたる研究で、1年間の1日平均歩数・1日平均中強度活動時間と有病率の関連性を調べたところ、歩数と中強度活動時間が増すごとに有病率が低くなることが明らかになりました。この研究結果より、1日5000歩以上・中強度活動時間7.5分以上で認知症・心疾患・脳卒中などの予防、1日8000歩以上・中強度活動時間20分以上で高血圧症・糖尿病の予防などに有効であることが分かってきました（図参照）。一方で、歩数や活動時間が多ければ多いほど、健康によいというわけではないことも判明しました。病気の予防効果は1日1万2000歩・中強度活動時間40分が頭打ちで、1日8000歩以上・中強度活動時間20分以上との差はわずかでした。こうしたことから、「1日8000歩以上・中強度活動時間20分」が健康のためにもっとも適した活動量だと導き出されました。また、中強度の運動の種類は問いませんが、速歩きがもっとも手軽で続けやすい運動だといわれており、「大腿で歩く、力強く歩く」を意識することで運動強度を上げることができます。注意すべき点は、運動強度というのはその人の体力や年齢で変わることです。運動強度の目安としては、会話はできるが歌を歌うことができないという程度の歩き方を意識してください。「1日8000歩、20分の速歩き」は、特別なトレーニングではなく、多くの人が日常生活に取り入れられる、普遍的でかつ有効な健康の指標です。活動しやすい季節になりました。皆さんも「1日8000歩、20分の速歩き」を目指しましょう。

中之条研究のデータから得られた各病気の予防ライン。1日8000歩・中強度活動時間20分の歩行が生活習慣病や認知症を予防し、健康づくりに効果的とされる。（中之条研究より）

■病気の予防ライン（1日平均歩数・中強度活動時間）



図の参考資料の URL

http://www.yakult.co.jp/healthist/221/img/pdf/p20_23.pdf#search='%E4%B8%AD%E4%B9%8B%E6%9D%A1%E7%A0%94%E7%A9%B6'



栄養管理室 主任栄養士
村田 亜弥

メディカル・レシピ

春の行楽やお花見に持っていきやすい手軽でバランスのとれた一口サイズメニューを紹介します。



洋風豆ごはん (2人分)

●ポイント

洋風豆ごはんに使用するグリーンピースは、缶詰や冷凍など年中使用できますが旬の時期のグリーンピースは栄養価も高く、カリウムや食物繊維なども多く含有しています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、食物繊維は便秘解消効果などがあります。顆粒スープの素やバターには塩分が含まれるので、味の調整を黒こしょうですると減塩できます。

作り方

- ① ムキエビは背わたを取り除く。
- ② 米は炊く 30 分前に水洗いしザルにあげておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 炊飯器に米、ムキエビ、玉ねぎ、顆粒スープの素、バターを入れて炊飯する。
- ④ グリーンピースはさやから取り出し熱湯で 5 分茹で、冷めるまで熱湯につけておく。
- ⑤ 炊き上がったら、④を混ぜて 10 分蒸す。
- ⑥ ⑤を一口サイズに分けラップで包む。



(1人当たりの栄養量)

エネルギー	413kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	2.2g
炭水化物	61.1g
コレステロール	88mg
食物繊維	2.2g
塩分	1.0g

《材料 (2人分)》

・米	1 合
・玉ねぎ	50g
・水	180ml
・顆粒スープの素	小さじ 1
・黒こしょう	少々
・バター	2.5g
・グリーンピース (生)	50g
・むきエビ	100g

ささ身のレタス包み (1個分)

●ポイント

お弁当では野菜が不足がちになります。ささ身と野菜をレタスで包むことで、たんぱく質と食物繊維を同時に手軽に取ることができます。



(1人当たりの栄養量)

エネルギー	61kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	0.4g
炭水化物	4.2g
コレステロール	27mg
食物繊維	0.7g
塩分	1.0g

作り方

- ① ささ身は筋を取り耐熱容器に並べ、酒を振る。ふんわりラップをかけ、電子レンジ (600w) で 2 ~ 2 分 30 秒加熱し、そのままおいて余熱で中まで火を通す。粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂く。
- ② レタスは熱湯でさっと茹で、水気をとっておく。
- ③ 貝割れ大根は根元を切り落とし 3 等分にする。きゅうりは、4cm 長さの短冊に切る。パプリカは、4cm 長さの細切りにする。
- ④ A の材料を合わせて、①のささ身と和える。
- ⑤ 広げたレタスに、きゅうり、パプリカ、貝われ、④をのせて四角形になるように包む。

《材料 (1個分)》

・レタス	1 枚
・きゅうり	10g
・パプリカ (赤)	5g
・貝われ大根	3g
・ささ身	1 本
・酒	少々

ソース (4人分)

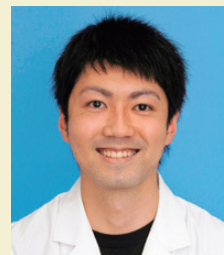
・細ねぎ (刻み)	大さじ 2
・砂糖	小さじ 1
・醤油	大さじ 1
・酢	大さじ 1/2
・コチュジャン	少々
・こしょう	少々



痛風とは？



薬剤部 西村 直朗



痛風は、主に足の親指の関節が赤く腫れて激痛が走る病気です。風が吹いただけでも痛いので“痛風”とつけられた所以が、ここにあります。痛風は、血中の尿酸値が高い、いわゆる高尿酸血症の人にみられます。高尿酸血症は血中の尿酸の値が7.0mg/mLを超えるものと定義され、30-40歳代の男性に最も多く発症しています。尿酸値を上げる主な原因は肉類に多く含まれるプリン体の摂取や肥満、飲酒です。これらは他の生活習慣病にも繋がるので、注意が必要です。尿酸値が高いとすぐさま痛風発作が起こり激痛が走る、とは限りませんがそのリスクは上がります。治療には薬物療法、食事療法、運動療法があります。それでは、今回は薬物療法に用いられるお薬の紹介をしていきます。

痛風発作の治療薬

- ① 発作時の鎮痛薬：非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDS) … ナイキサンなど
特徴：痛風発作時の痛みを抑えます。
- ② 発作予防薬：コルヒチン
特徴：痛風発作を予防します。

高尿酸血症の治療薬

- ① 尿酸生成抑制薬：ザイロリック、フェブリクなど
特徴：尿酸が新たに作られるのを抑えます。
- ② 尿酸排泄促進薬：ベネシッド、ユリノームなど
特徴：尿酸の排泄を促します。

今回紹介したお薬は、それぞれ「いつ飲むか」、「一回に何錠飲むか」は人によって違う場合があります。また、今ほかに飲んでいるお薬があれば、一緒に飲むと良くないものがある場合もあります。

☆ご不明な点は、主治医または薬剤師にお問い合わせください。



「みなさまの声」のコーナー

※病院に寄せられたご意見、回答等についてご紹介させていただきます。

(患者の声) (病院回答)



母が入院していましたが、何人かの看護師さんの業務的な対応にはびっくりしました。忙しいのは分かりますが、笑顔がなくなっていると思います。とても残念な思いです。がっかりで仕方ありません。



この度は、ご入院中の看護師の対応で不愉快な思いをさせてしまい大変申し訳ありませんでした。患者さんへの接遇マナーに関しては、接遇委員会が主体となり、研修会を開催したり、部署ごとにマナーを評価し、マナーの向上を図っておりますが、行き届いておりませんでしたことをお詫び申し上げます。入院される患者さんが、病棟で快適に過ごせるよう看護師の接遇研修を重ねてまいりたいと思います。貴重なご意見ありがとうございます。



掃除がいきとどいてないと思いますが…(テーブルの上、棚など掃除してないようです)



ご意見をいただきありがとうございます。掃除ができていないというご指摘であり、清潔な環境を維持できなかったことをお詫びいたします。ベッド周囲の清掃や整備について、毎朝の拭き掃除を徹底し清潔な環境に努めていきたいと思っております。また、退院後のベッドの清掃についても清掃状況を確認し、安心して療養できる環境を整えていきます。以上のことは病棟内で共有し、徹底していきます。

貴重なご意見ありがとうございました。

独立行政法人
地域医療機能推進機構



九州病院

〒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/>

メディカル NOW VOL.5 2015 年 4 月 発行

発行責任者：多治見 司 編集者：海野聡美
制作：シブヤプリントファクトリー TEL (093) 922-6373