

メデイカル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

九州病院





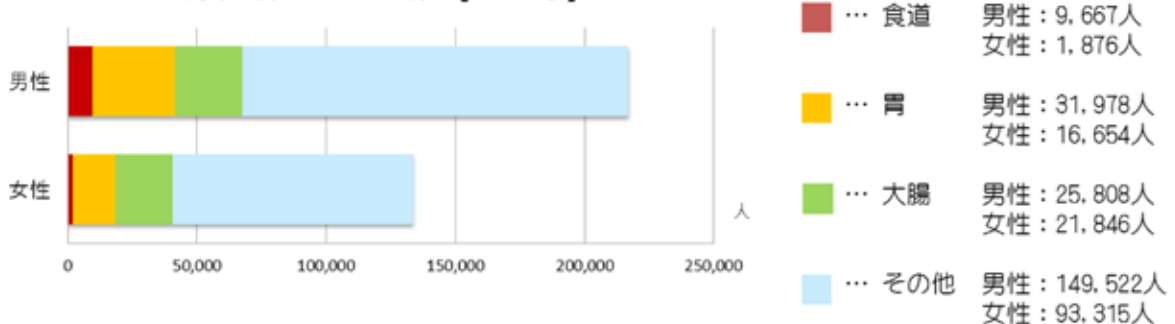
がん死を減らす (内視鏡室のご紹介)



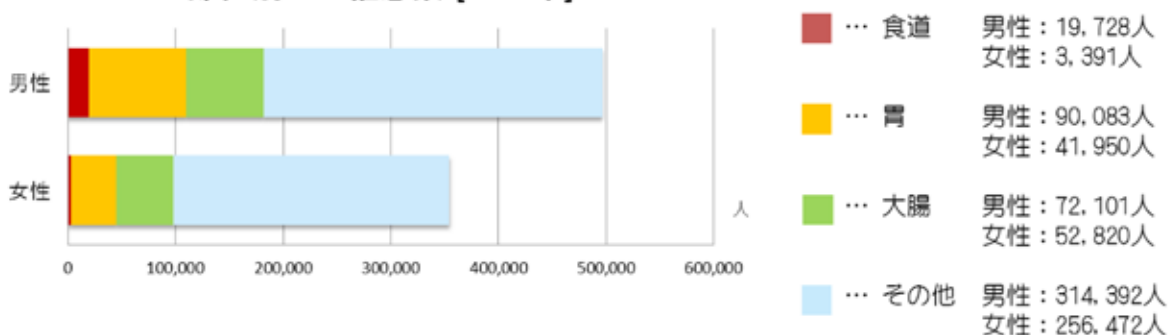
放射線科部長（光学医療担当） 堀江 靖洋

世界で最も長寿の国となった現代日本では、2人に1人が癌に罹患し、3人に1人が癌死する状況です。グラフは国立がんセンターがまとめた、2013年度のがん死亡数、2011年度のがん罹患率（推定）です。消化管（食道、胃、大腸）の癌で死亡する数は、全体の癌死に対して男・女共に、30%程度を占めます。罹患数でみると、消化管の癌は男性で36.6%、女性で27.6%にのぼります。どこに発生する癌であれ、早期の状態で発見することは容易ではありません。幸いなことに、癌の1/3程度を占める消化管の癌は、内視鏡という医療技術の進歩により、比較的容易に癌を診断することが可能となってきました。胃カメラの時代から、胃・大腸ファイバースコープの時代を経て、現在は電子カメラ（ビデオスコープ）の時代へと内視鏡機器は進歩してきました。当院で使用しているハイビジョンシステムでは、拡大機能付きの内視鏡を用いて微細な粘膜構造や血管の観察を行うことが可能です。また、通常の白色光による観察のみならず、癌組織の同定を容易にする特殊光による観察も可能です。長寿になるに従い、老化現象の一種である癌の発生は避けることができません。我が国の癌のおよそ3分の1を占める消化管の癌は、内視鏡機器の進歩に伴い、早期の状態で発見することが可能となりました。早期の状態で発見された癌は、消化管を切除することなく、内視鏡を用いて癌のみを切り取ることで治療することが可能となりました。当院の内視鏡室では、最先端の機器をそろえ、小さな癌の発見から、内視鏡的な癌治療まで行っています。癌死を減らす為に定期的な検査をお勧めします。

部位別がん死亡数 [2013年]



部位別がん罹患数 [2011年]



こんにちは、 消化器ストーマ外来です !!



7 階南病棟看護師長
池田 浩子



大腸癌の患者数は年々増加し、平成 26 年度、当病院で消化器ストーマ（人工肛門）造設を行なった患者さんは、約 100 名いらっしゃいます。消化器ストーマ外来とは、人工肛門を造設された患者さんが、人工肛門造設前の生活を目指し、それを維持するために専門的なケアを継続して提供する看護専門外来のことです。人工肛門を保有される皆様の、人工肛門周囲の皮膚トラブルや合併症の対処やケアと指導を行います。日常生活・社会生活でお困りのことなど、様々な相談に対応しています。手術後の社会復帰がスムーズにできるように、またスポーツや趣味を術前と変わらず継続して頂けるよう、患者さんと一緒に考え、サポートを行ないます。人工肛門保有者の皆様が、孤立することのないように、ご本人とご家族の皆様の精神的支援を皮膚・排泄ケア認定看護師を中心に外科外来看護師と 7 階南病棟看護師がタッグを組んでがんばっています。何でもご相談ください。



連絡先

独立行政法人
地域医療機能推進機構

JCHO九州病院

外科外来

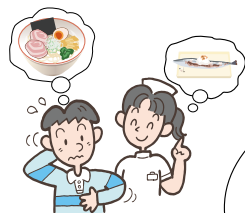
093-641-5111 (内線 2231)

問い合わせ時間 / 9:00~16:00



食事

食事の制限は基本的ありません。消化の良いもの、また、腹八分目をお勧めしています。



～日常生活の中で相談の多い項目について紹介いたします～

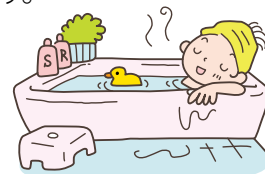
衣服

衣服の制限はありません。ストーマを下にしてうつ伏せ寝のようにして圧がかかっても問題ありません。



入浴

装具には防水効果があるため、装具を装着したまま浴槽に入ることができます。



スポーツ

適度なスポーツは可能です。ただし、激しい格闘技や、過度な腹圧がかかるようなことは避けましょう。



がん相談支援センターだより

〈博多どんたくに参加して〉



医療支援部
がん相談支援センター

高田 由美子



がん相談支援センターは自院の患者・家族のみならず、地域住民に対しても広くがんの提供や相談に応じる窓口として、全国すべてのがん診療連携拠点病院に設置されています。

地域における認知度の向上を図るため、博多どんたく港まつりでPR活動を行いました。

5月3日～4日の2日間、北は北海道から南は沖縄のがん相談支援センター相談員、総勢約100名が参加し、当院からも2名が参加しました。1日目はイメージカラーのオレンジ色の法被を着て「がん相談支援センター」と書いた横断幕を持ち、「あなたのそばにがん相談支援センター」と記したのぼりを携えパレードに参加しました。2日間にわたり、がん相談支援センターの特設ブースを設け全国のがん相談支援センターの一覧やポスターを掲示し、がん情報の冊子も展示しました。また、福岡県内のがん相談支援センター名の入ったティッシュやロゴ入りの風船を来場者に配布しました。行き交う家族連れやシニア世代、若者など一見「がん」には縁遠そうな方々でしたが、「がん相談支援センター」と記したティッシュやパンフレットなど、声をかけて手渡すと拒まれることなく受け取って目を通してもらえました。さらに、「出張がん相談」として相談コーナーを設け訪れる相談者に対応しましたが、お昼のNHKニュースを見た方が集中して相談に訪れ対応に追われる事もありました。九州がんセンターの岡村健院長が「がんは国民病といわれる時代、ひとりで悩まず相談してほしい」と話されましたが、今回の取り組みは『がんについて相談できる場所』があることを知らせる良い機会になったと思います。



がん患者さんと家族のためのサロン

【参加できる方】当院におかかりのがん患者さんとご家族

【開催日時】奇数月の第4月曜日 14時～15時

【会場】別館4階 大会議室

日程	テーマ	担当者
H27年7月27日	治療中でもおしゃれをしよう	がん化学療法看護認定看護師 スウェンソン株式会社
H27年9月28日	治療中の日常生活とスキンケア	がん放射線療法認定看護師 皮膚排泄ケア認定看護師
H27年11月30日 ※日にち変更あり	緩和ケアと気持ちのはなし	緩和ケア認定看護師 臨床心理士
H28年1月25日	食事の工夫とお口のケア	管理栄養士 ティーアンドケー株式会社
H28年3月28日	がんリハビリテーション	リハビリテーション室

※テーマや担当者、会場は変更する場合があります。事前にご確認下さい。

お問い合わせ先: JCHO 九州病院 医療支援部 TEL093-641-9715

【がんサロンのお知らせ】

がん診療連携拠点病院には、「がん患者とその家族が心の悩みや体験を語り合う場の提供」が望まれています。体験者同士の語りは、患者・家族の悩みを分かち合い苦悩を乗り越えていく大きな力になると言われています。今年度も左記の内容で開催いたします。該当される方のご参加をお待ちしております。



看護のスペシャリスト達

—「摂食嚥下障害看護 認定看護師」の役割—



摂食嚥下障害看護認定看護師

平石 絵里子



食事は、栄養補給として大切であり、その他にも食べる楽しみやストレス発散など精神的な安定をもたらす生活を豊かにします。しかし、脳卒中などの病気や老化に伴って、食物が上手く飲み込めない状態、もしくは飲み込めても誤って気管や気管支へ入ってしまう状態になることがあります。このような状態を「摂食嚥下障害」と言います。

「摂食嚥下障害」があり、誤って食物が気管や気管支に入ると、肺炎を起こし重篤な状態になることがあります。「摂食嚥下障害」のある患者さんの多くは、経口摂取を中止とします。しかし、口から食べない状態が長く続くと、口腔や咽頭の知覚や筋力が低下し、「摂食嚥下障害」は悪化します。そのため、経口摂取を中止している間も、口腔内を清潔にして、口腔や咽頭の筋力を保つ訓練を行うことが重要です。このような訓練を行った後、摂食嚥下の機能を評価し食事を開始します。

しかし、患者さんの中には、訓練を行ってもすぐには食事を開始できず、それが長期になると辛く、悩んでしまう方もおられます。このような患者さんに、摂食嚥下障害看護認定看護師として、障害の状態を説明し、訓練の必要性を理解してもらい、患者さん自らが訓練に積極的に臨んでいただけるように支援しています。

これからも、患者さんの「食べたい」思いを大切に頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。





ちょこっとリハビリ

変形性膝関節症の 予防と対策!!



理学療法士 木村 悠人

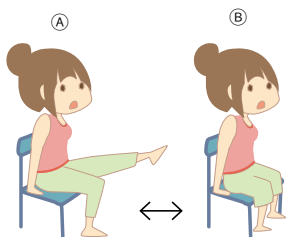
予防と対策

年齢を重ねるにつれて、膝関節の軟骨はすり減り、痛みや水がたまることもあります。症状が進むと、動きが制限され、膝の変形が起こります。原因は単なる老化だけではなく、肥満や筋力低下、その他日頃の生活習慣が大きく関係しています。今回は変形性膝関節症を予防するため、また今よりも悪くならないようにするための簡単な運動を紹介します。

膝の周りの筋肉を鍛えて、膝の軟骨を保護する運動

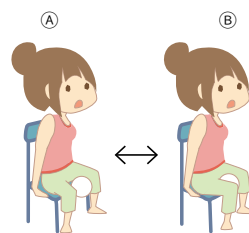
その1

椅子に深く腰かけて、膝をまっすぐ伸ばし、そのまま5秒停止し、ゆっくり下ろします。



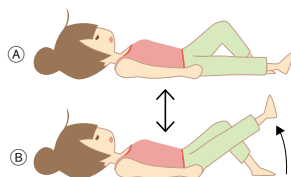
その2

椅子に浅く腰かけて、太ももの間にボールなどはさみます。ボールを潰すように股を閉じ、そのまま5秒停止し、ゆっくり戻します。



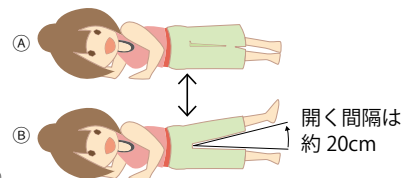
その3

仰向けで寝て片方の膝を曲げて、もう片方の足を膝を伸ばしたまま上げます。そのまま5秒停止し、ゆっくり下ろします。



その4

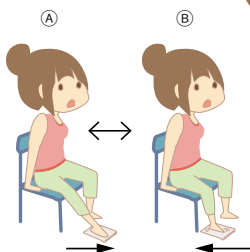
横向きに寝て、上の足を伸ばしたまま股を開くように上げます。そのまま5秒停止し、ゆっくり下ろします。



膝の動きを良くする運動

その1

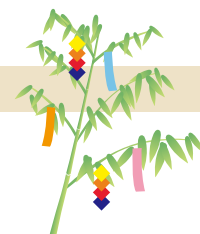
椅子に浅く腰かけて、足の下にタオルなどを置きます。ゆっくり滑らせて、膝の曲げ伸ばしを繰り返します。



*それぞれの運動を1日30～50回を目安に行なってみてください。

*痛みが強い運動は避けてください。

*日本整形外科学会のホームページを参考としています。





栄養管理室 管理栄養士
橋本 沙和

メディカル・レシピ

食欲の落ちやすい時期だからこそ、しっかり食べて
元気に夏を乗り切りたいですね。
今回はそんな夏にピッタリなレシピをご紹介します。



【たっぷり夏野菜のドライカレー】

● ワンポイントアドバイス

少し甘めの仕上がりになるので、カレー粉を足すと、塩分を増やさず味に変化をつけることができます。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
なす、トマトは 1cm大の角切りにする。
- ② フライパンに油をひき、弱火でおろしにんにく、おろししょうがを香りがでるまで炒める。
- ③ ②に鶏ミンチをほぐしながら入れ炒める。鶏ミンチに火が通ったらみじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマンを加え中火で炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参、ピーマンに火が通ったら角切りにしたなす、トマトを加え炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたらカレールウ、ケチャップ、中濃ソースを加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 器にご飯を入れ、盛り付ければ完成。



《材料(4人分)》

鶏ミンチ…………… 200g
玉ねぎ 中 1個 …… 200g
人参 中 1個 …… 100g
ピーマン 中 2個 …… 100g
なす 中 1個 …… 150g
トマト 中 2個 …… 200g
おろしにんにく …… 少々
おろししょうが …… 少々
カレールウ 2片 …… 約 40g
ケチャップ …… 大さじ 1杯
中濃ソース …… 大さじ 1杯
植物油 …… 大さじ 1杯

《栄養量(1人分)》

エネルギー 223kcal (具のみ)
炭水化物 …… 19g
たんぱく質 …… 13g
脂質 …… 11g
塩分 …… 1.6g

エネルギー475kcal (具+ご飯150g)
炭水化物 …… 75g
たんぱく質 …… 17g
脂質 …… 11g
塩分 …… 1.6g

【ふるふるバナナヨーグルトゼリー】

● ワンポイント

バナナの甘味を生かすことで、砂糖の量が減らせカロリーダウンできます。
お好みに合わせて市販のカロリー控えめのジャムなどを少量かけると、より見た目もさわやかに仕上がります。

作り方

- ① ボールにバナナをいれ、変色を防ぐためにレモン汁を少しかけ、スプーンであらくつぶす。
- ② 耐熱容器に分量のゼラチンと水を入れ、500W のレンジで 30 秒加熱する。
- ③ ①のボールにヨーグルト、牛乳、レンジでふやかしたゼラチンをいれてよく混ぜる。砂糖は味をみながら必要があれば加える。
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めれば完成。



《材料(3人分)》

バナナ 1本 …… 150g
ヨーグルト …… 200g
牛乳 …… 100ml
砂糖 …… 少々
レモン汁 …… 少々
ゼラチン粉 …… 3g
水 …… 50ml

《栄養量(1人分)》

エネルギー 110kcal
炭水化物 …… 16g
たんぱく質 …… 5g
脂質 …… 3g



漢方薬のはなし



薬剤部 上津 沙織



●漢方薬と西洋薬の違いは？

西洋薬は人工的に化学合成された物質がほとんどで、その多くは一つの成分で構成され、強い薬理作用を示します。一方、漢方薬は複数の生薬で構成されているため多くの成分を含んでおり、いろいろな症状に対応することができます。

●漢方薬は長く飲まないと効きませんか？

必ずしもそうではありません。例えば、こむら返りに処方される芍薬甘草湯は数分で改善効果が現れます。一方、慢性疾患などではすぐには効果が現れにくいようです。

●副作用が少ないと聞きましたが？

体に優しいというイメージが強い漢方薬ですが、薬である以上、副作用が出ることもあります。多いとされる副作用は皮膚症状と胃腸障害です。ごくまれに、むくみや血圧上昇、筋肉の障害、肝機能障害、間質性肺炎などの重い副作用が出る場合もありますので、異常を感じたらすぐに医師や薬剤師にご相談ください。

●漢方薬の上手な飲み方は？

医療用漢方薬のほとんどが、薬草を水から煮出した液（煎じ薬）を乾燥させた「エキス剤」という粉薬です。エキス剤は、100mL程度の白湯に溶かして飲むとより効果的ですが、漢方薬の味や香りが苦手な方は、白湯に溶かさず粉薬感覚で一気に服用していただいてもかまいません。また、漢方薬は原則として食間あるいは食前に服用しますが、これは空腹時の方が食後よりも吸収がよいからです。食後に服用したら効果がなくなってしまうわけではありませんので、食後でも安心してお飲みください。



☆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

（患者の声） （病院回答）

※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。



看護師の気遣いがいい。マニュアル化されていて親身に対応してくれる者がいない。入院したが、病室で患者は孤立している。



この度は、看護師の気遣いのない対応で不愉快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。看護師にとって、色々なことに「気配りができる。気遣いができる。」ということは非常に大切な要素であります。看護部では、新人の頃から様々なことに配慮ができる看護師を育てる努力を行っておりますが、ご指摘のようにまだまだ指導が行き届いておらずお詫びを申し上げます。今後は、なお一層の努力を行い、患者の思いを汲み取ることができる看護師を育てていきたいと思っております。貴重なご意見をありがとうございました。

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.6 2015 年 7 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