

# 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)「病める人」と共に、相互理解と信頼を深め、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へ提供する。
- (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。
- (5)全ての職員がこの病院で働くことに誇りと生き甲斐を持ち、幸せを感じるこの出来る職場を作る。



独立行政法人地域医療機能推進機構

九州病院





Happy New Year  
Medical Now 2022

## コロナ禍の2年が経過し、新たな1年の始まり



院長  
内山 明彦



# 新年明けまして おめでとうございます。

新年を迎え、新たな気持ちで一年がスタートします。この2年間、新型コロナウイルス感染症への対応が続き、様々な課題に直面しそれを乗り越えてきました。特に最初の1年間は、コロナの検査や入院医療体制の問題、次の年は第4、5波の感染拡大を経験しながら、コロナ対応と一般医療との両立を図ってきました。院内感染管理チームの主導と職員の協力により、これまでクラスターを発生することなく、一般医療の制限を最小限に留められたと思います。100年前のスペイン風邪流行をみても、ウイルスのパンデミックは2年程度で収束しています。今後3回目のワクチン接種が進み、経口治療薬も使用可能になれば、徐々にコロナによる日常生活や医療への支障が低減され、私たちの心理的な負担も軽くなるのではと期待しています。

さて、当院は前身の九州厚生年金病院から2014年にJCHO九州病院へと変わり、今年で8年目となります。北九州西部地域において、救急、がん、小児・周産期、循環器などをはじめ、急性期・専門医療を中心として地域へ貢献する役割は変わりませんし、質の高い医療を継続していくことが今後も重要であると認識しています。昨年7月より、高度治療室（ハイケアユニット、HCU）の改修工事を進めてきましたが、本年2月より新しいHCU（22床、3階と6階）の整備が完了し稼働します。集中治療室（ICU、12床）と連携し、高度医療を集約化、効率的な運用を進めます。軌道に乗ってきたTAVI（経カテーテル大動脈弁留置術）をはじめとする血管内治療やロボット支援手術などもさらに推進する方針です。

本年は、患者さんと医療者、医療者同士の良好なコミュニケーションをより大切にしたいと考えています。お互いの立場や考えを汲み取り、協働する姿勢、優しい目線など、私たち一人ひとりの意識向上に努めていくつもりです。本年もご指導、ご支援のほど、よろしくお願いいたします。



# がん看護専門看護師からのお知らせ

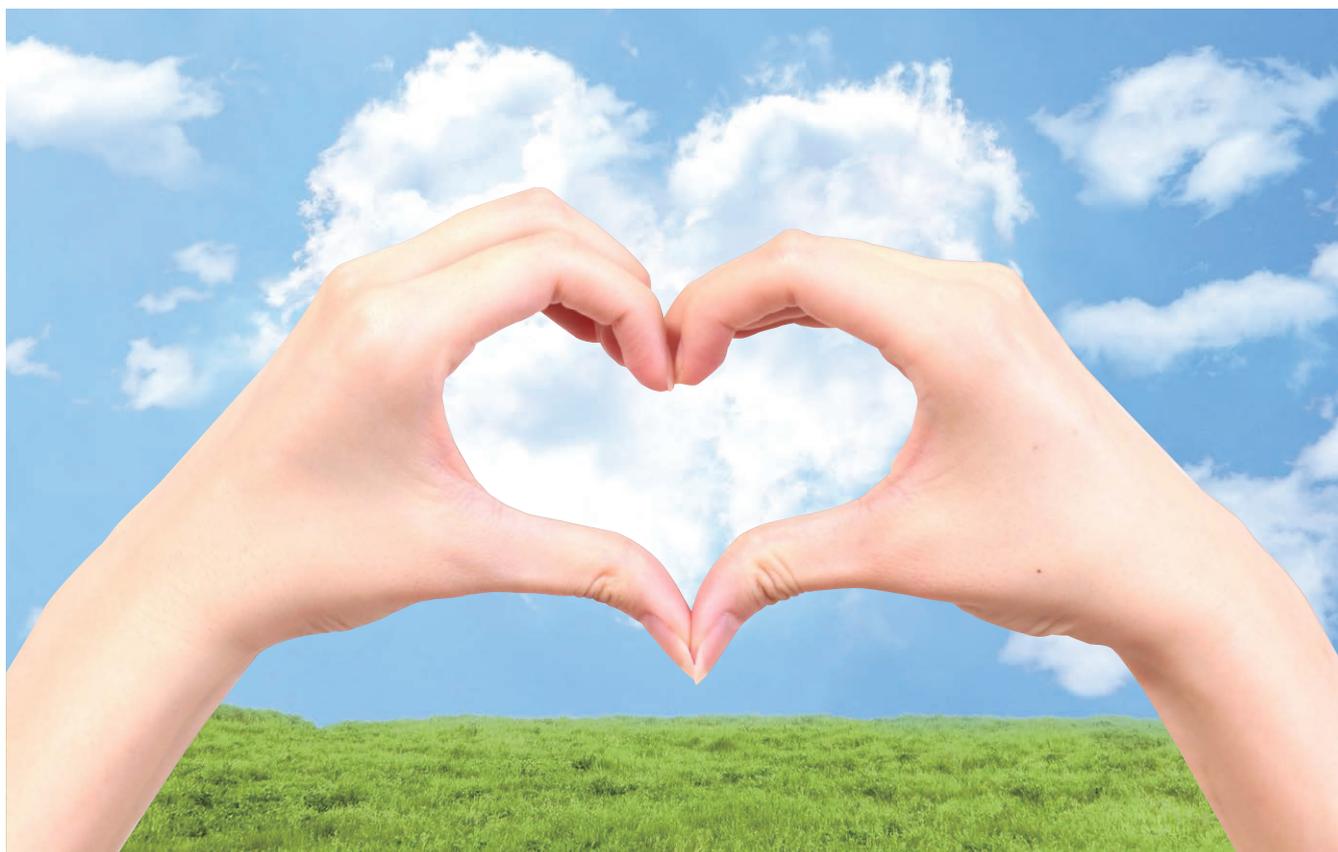
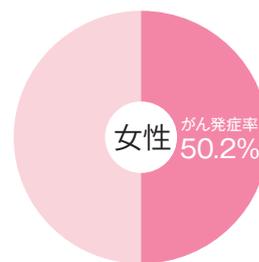
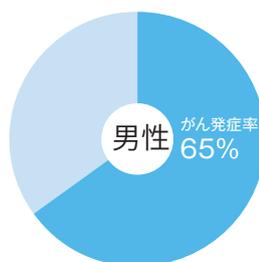


私は、外来化学療法室、緩和ケア科（病棟と外来、緩和ケアチーム）、放射線治療室、からなる「がんセンター」に所属し、主に通院される患者さんご家族の看護に従事しています。今日、日本人が一生のうちにがんと診断される確率は2人に1人となっており（男性：65.0%、女性：50.2% / 全国がん登録罹患データ：2018年データに基づく）、「禁煙」「節酒」「食生活」



がん看護専門看護師  
近藤 恵子

「身体活動」「適正体重の維持」「感染」といった生活習慣を見直すことで、がんの発症を減らす「がん予防」の取り組みが強化されています。このようにがんが身近な病気として捉えられている中、私は日々の看護実践と通じ、がん看護の有り様の変化を実感しています。年々、高齢のがん患者さんが治療を受ける機会が増えていることや、15～30歳前後の思春期・若年成人のAYA（Adolescent and Young Adult）世代の患者の対応も多くなっています。「がん」に特化した専門知識や技術だけでは対応しきれない状況で看護をしながら、がんの予防や、がん看護の専門的視点を持ち、あらゆる世代の患者特有の課題を理解しながら看護を行っていかねばと奮闘しています。がんセンターでは、患者さんご家族のためにできることから！という思いで、通院患者さん達が診療や治療開始までの待機時間を少しでも短縮できるよう、外来化学療法室への案内や治療の開始を安全かつ速やかに提供するための取り組みを試行錯誤しながら行っています。また、治療室での対応や問診の機会に、患者さんやご家族が抱えておられる困りごとや気付きをお聞きし、訪問診療や看護などの在宅診療・支援体制を早めに整えることができるよう、関連部署や在宅診療部門の方々につなぐ役割も担っています。院内外の医療福祉関係者の方々と協力して、患者さんご家族の闘病と日常生活に関する支援や意思決定に携わっていかうと思います。



# 北九州市若年がん患者 在宅療養生活支援事業のご案内



北九州市では40歳未満のがん患者さんが住み慣れた自宅で安心して療養生活を送ることができるよう、在宅療養に必要なサービス利用料の一部を助成し、患者さんご家族の負担を軽減します。

## 対象者（下記すべてに該当される方）

- 北九州市内に在住している 40 歳未満の方
- がん患者（介護保険における特定疾病としての「がん」の定義及び診断基準に該当する方）
- 在宅療養上の生活支援及び介護が必要な方
- 他の事業において同様のサービスの利用を受けることができない方

## 対象サービス

・訪問介護・訪問入浴介護・福利用具の貸与（20歳未満除く）・福祉用具の購入（20歳未満除く）

## サービス利用料と利用者負担

- ・1ヵ月あたりのサービス **利用上限額は6万円**です。
- ・サービス利用料の **9割相当を助成**します。（**最大で5万4千円助成。利用者負担1割**）  
※サービス利用料は一旦全額を負担。償還払いとなります。

## ●支援事業利用の流れ

### ①利用申請

申請に必要な下記書類を申請窓口に提出（持参又は郵送）  
（提出書類）①利用申請書 ②意見書 ③健康保険証 ④本人確認書類（免許証等）

### ②利用決定の通知

申請内容を審査し適当と認めた場合は利用承認通知書を送付。

### ③サービスの利用

サービス等提供事業者と契約を行い、サービス利用を開始。

### ④サービス利用料の支払い

サービス等提供事業者に請求された金額を支払い（領収書・明細書を必ず発行してもらう）

⑤ **助成金の請求**（持参又は郵送）※郵送の場合は簡易書留など配達記録がわかるもので送付。  
利用申請書に領収書と明細書を添付し申請窓口に提出。

### ⑥審査、申請者への支払い

請求内容を審査し適当と認めた場合は、指定の口座に助成金が振り込まれます。

〈申請窓口・問い合わせ先〉 ※申請前に窓口にご連絡ください。制度の詳細について説明いただけます。

## 北九州市難病相談支援センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借 1-7-1 北九州市総合保健福祉センター 6階

TEL (093) 522-8763 / FAX (093) 533-6356

経済的な不安や心配事等ありましたらお気軽にがん相談支援センターにご相談ください。活用できる制度について一緒に考えさせていただきます\*  
※制度の詳細は北九州市HPをご覧ください。

医療支援部 / がん相談支援センター  
医療社会事業専門員（ソーシャルワーカー）木村 円



# ちよこっとリハビリ

## 認知症予防～生活習慣～



リハビリテーション室 作業療法士  
吉田 友理恵



### ・認知症予防…

日本における65歳以上の認知症の人の数は、約600万人（2020年現在）と推計され、2025年には高齢者の5人に1人に当たる約700万人が認知症になると予測されています。アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症は、生活習慣病が発症リスクを高めることがわかっています。認知症予防のために、今からできる生活習慣（運動・知的活動）を紹介したいと思います。



### ◎運動

一回30分程度の有酸素運動を週3～4回、継続して行うことが重要です。

久山町研究とその後の海外の追跡研究より、週3回30分以上の運動を行っている人は、行っていない人と比べ、認知症発症のリスクが40～50%下がっていると報告されています。

できた日はカレンダーにチェックを入れるなど、ある程度頻度を決めて楽しく続けましょう。運動をしながら何かを考えることで脳の多くの機能を使うため以下の簡単な運動がおすすめです。

昨日何を食べたかな？

① 散歩をしながら、昨日や今日食べたメニューや出来事を思い出す

② ラジオ体操をしながら一人しりとりや簡単な暗算をする

③ コグニサイズ（運動：エクササイズと認知課題：コグニションを組み合わせた造語）

足踏みをしながら数を数え、3の倍数になったら手を叩く。

足踏みしながら数を数え、3の倍数で手を叩く！

体操しながらしりとり！



### ◎知的活動

特に指先を使う知的活動は脳に良い刺激をもたらします。

① 買い物の計算（買い物しながら合計金額の計算をしたり、広告をみながら1,000円の所持金で何が買えるか考えるなどでもOKです）

② 効率よく買い物をするために、買う順序を考える

③ 間違い探し

④ 新しい料理レシピを見ながら料理を作る

⑤ パズル

⑥ 時刻表を見ながら旅行の計画を立てる



298+198 円 = ?  
1,000-496 円 = ?



栄養管理室 管理栄養士  
大庭 久実

# メデイカル・レシピ



## セロトニンをチャージして毎日 HAPPY に

新しい年を迎え、健康や幸せを願うことが多い時期ですね。私たちの身体の中には100種類以上の神経伝達物質が働いており、その中に幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」があります。心のバランスを整えてくれる物質のひとつで、心と身体を安定させ、幸せを感じやすくする働きを持つと言われていています。セロトニンを作るための栄養素や活性化させるための方法をご紹介します。

### ◎セロトニンの材料となるトリプトファンをとろう

穀類・卵・大豆製品・乳製品・バナナなどに多く含まれます。

成人が1日にとるべきトリプトファン量は体重1kg当たり4mgです。\*日本人の食事摂取基準2020年版より抜粋

体重50kgの場合  $50\text{kg} \times 4\text{mg} = 200\text{mg}$  日に必要になります。



\*体重は標準体重を目安にしましょう **標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22**

食品名	トリプトファン量	1食当たりの分量
そば(乾)	140mg	80g
スパゲッティ(乾)	120mg	80g
ごはん	53mg	150g
卵	108mg	1個
納豆	96mg	40g
牛乳	90mg	200g
無糖ヨーグルト	48mg	100g
バナナ	10mg	1本

\*文部科学省 食品成分データベースより

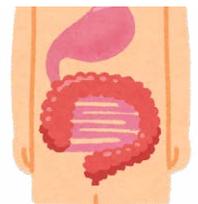


特に朝食でセロトニンを作る材料をとることで、日中セロトニンが作られ、心と身体を安定させてくれます。また、セロトニンは夜になるとメラトニンという物質に変わり、穏やかな睡眠時間を与えてくれます。セロトニンを作るためには、トリプトファンだけでなくレバー・マグロ・カツオなどに多く含まれるビタミンB<sub>6</sub>や炭水化物の手助けも必要です。特にバナナはこの3つの栄養素が含まれる食品になります。しかし、どの食品もとりすぎはよくありません。主食・主菜・副菜のバランスを考えながら食べてみてください。

### ◎食物繊維や発酵食品で腸内環境を整えよう

セロトニンの90%は消化器官にあります。

ごぼう・海藻・大豆・味噌・ヨーグルト・キムチなどをとることで腸内細菌の働きを活発にし、腸内環境を整えましょう。



### ◎よく噛み、たのしく食べましょう

リズムカルによく噛み、おいしく食べることによってセロトニンを活性化することができます。

家族や友人と食卓を囲み、自分にとって楽しい、幸せと思う時間を増やすことを意識して過ごしてみてください。

他にもセロトニンを活性化させるためには太陽の光を浴びる、軽い運動をすることも効果的です。

皆さまの心と身体が穏やかに過ごされることを願います。

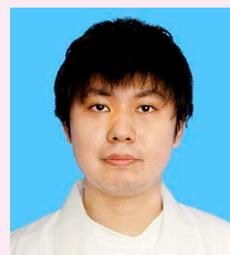


## 睡眠薬について



### 不眠症とは…

入眠障害(寝つきが悪い)、中途覚醒(途中で目が覚める)、早朝覚醒(朝早く目覚めてしまう)、熟眠障害(熟睡感がない)が1ヶ月以上続き、日中の倦怠感や集中力の低下など生活に支障をきたす状態を指します。



薬剤部 薬剤師  
香月 雄貴

### 睡眠薬

一般的に、眠れないタイプによって使い分けられます。

寝つきが悪いタイプには、短時間作用型のレンドルミン<sup>®</sup>などが使われています。また、最近では体内リズムを整えるロゼレム<sup>®</sup>や熟眠障害にベルソムラ<sup>®</sup>やデエビゴ<sup>®</sup>が使われています。就寝前に服用し、服用後30分以内に床に就くようにしましょう。主治医の指示通りの錠数を服用しましょう。



### 副作用・注意すること

#### ● 持ち越し効果に注意しましょう

朝になってもぼーとしていたり、ふらつきが残ったりすることがあります。お薬の見直しが必要かもしれません。

#### ● 脱力・転倒に注意しましょう

筋肉に力が入らない症状が出る場合があります。夜中にトイレに立った時など転倒する恐れがありますので部屋を明るくしてゆっくり立ち上がりましょう。

#### ● アルコールと一緒にのまないようにしてください。

アルコールと一緒にのむと思わぬ事故につながる場合があります。

睡眠薬は、症状に合わせて医師の指示に従い適切に服用することが肝心です。



## 「みなさまの声」のコーナー

(患者の声) (病院回答)

※病院の各部署に寄せられたご意見、お褒め等の声を参考に改善、励み等にしていきたいと思えます。



レントゲンやバリウム検査の時、服を着替えますが、最初から検査できる服にして服が薄いのであれば上からガウンを着るなどすると、着替える手間が省けるのではないのでしょうか？



この度は、当院の健康診断を受診していただきありがとうございます。

健康診断ではレントゲンの内容によって、「胸の検査用」・「胃のバリウム検査用」・マンモグラフィーの検査用」と従来から、それぞれの検査用ガウンに着替えて頂いておりました。今回のご意見を踏まえ、現在使用中の受診者専用のガウンでそれぞれの検査が可能であるか再検討を行い、できるだけ更衣の回数を少なくするように検討を行ってまいります。また、レントゲン用の検査着の上に院内を移動する際の上着の検討も行なってまいります。貴重なご意見ありがとうございました。

画像診断センター・診療放射線技師長

### 「患者の声」お褒め等

お世話になります。外科の看護師さん大変頼りになります。母の入院の際に大変心強いお言葉と患者の気持ちに寄り添って下さる姿勢が嬉しかったです。名前など聞きそびれてしまいましたが、また後日伺いたいと思えます。

この度は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://kyusyu.jcho.go.jp>

メディカル NOW VOL.31 2022年1月発行

発行責任者: 内山 明彦 編集者: 山本 勇  
制作: ショパプリントファクトリー TEL (093) 922-6373