

Medical Now 2019 winter

岸の浦だより

メディカルNOW

2019
1月・新年号



VOL.20

独立行政法人地域医療機能推進機構

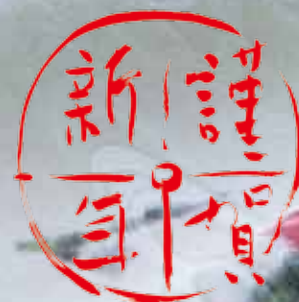
九州病院

＝ 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、幸せを感じることの出来る職場を作る。



• Happy New Year •
Medical Now 2019



年頭所感



院長
内山 明彦

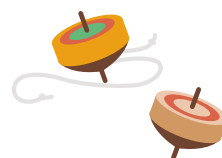


新年明けまして おめでとろございます

メディカル NOW の新春号紙面をお借りして、年頭のご挨拶を述べさせていただきます。

2018 年は日本全体でとても自然災害の多い年でした。特に北九州市では7月の西日本豪雨の際、冠水や土砂崩れの被害が発生し、遠賀川もあと少しで氾濫するような水量にまで増加していました。各地で頻発する地震もあり、日頃から災害に対する備えや、発生時の対応を想定した訓練なども欠かせないと改めて感じています。JCHO 九州病院は災害拠点病院に指定されていますが、9月の北海道地震の際に起きた大規模停電のような事態もあり得ることをひとり一人考えておく必要があります。災害の際、北九州西部地区の住民の皆様に医療の提供をはじめ様々なお手伝いができるよう、準備しておきたいと思います。

2019 年ですが、当院においては X 線透視装置と手術台を融合させたハイブリッド手術室の整備が完了する予定です。これにより、カテーテルでの様々な低侵襲心臓血管治療が行えるようになります。また 2015 年から泌尿器科において開始したロボット支援手術は症例数も増加し、安全かつ順調に進んでいます。当院の役割である急性期、専門医療を中心に、医師、看護師、薬剤師、リハビリ技師、栄養士など多くの職種スタッフで協力しながら、より質の高い診療を行い、かかりつけの先生方からのご紹介を大切にしていきたいと思います。また救急患者さんでもできるだけ快く受け入れられるよう、病院全体で努力していく所存です。地域の皆様が健康に過ごせること、そしてもし病院での治療が必要になれば、速やかに適切な医療サービスが提供できるよう、気持ちを新たにして職員一同頑張ってまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



介護保険の利用者負担割合が変更になりました



介護保険とは？

介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく生活ができる様、社会全体で支えあう制度。

40歳以上の人が入会して保険料を納め、介護が必要となった際に保険を利用して費用の1～3割の負担で介護サービスが利用できる。

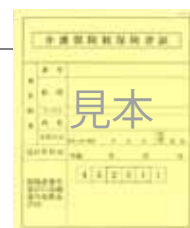
医療支援部
医療社会事業専門員
吉松 朋代



● 介護保険の加入者（被保険者）

40歳以上の人が入会

- ① 65歳以上の人（第1号被保険者）
- ② 40～64歳の医療保険に加入している人（第2号被保険者）



● 被保険者証

被保険者証は第1号被保険者と要介護認定を受けた第2号被保険者に交付（65歳になった時に被保険者証は送付）
被保険者証は要介護認定の申請・介護サービス利用等の際に必要なため保管は大切に

● サービスを利用できる人

① 65歳以上（第1号被保険者）

寝たきりや認知症などで常に介護を必要とする人・常に介護を必要とはしないが、家事や身支度等で日常生活の支援が必要な人



② 40～64歳の医療保険に加入している人（第2号被保険者）

初老期の認知症・脳血管疾患・がん末期など老化による16種類の病気[※]のために介護または支援が必要と認定された人

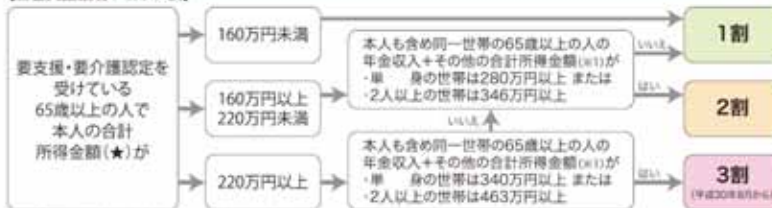
※①がん（がん末期：医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みが無い状態に至ったと判断したものに限る）②関節リウマチ ③筋萎縮性側索硬化症 ④後縦靭帯骨化症 ⑤骨折を伴う骨粗鬆症 ⑥初老期における認知症 ⑦進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病 ⑧脊髄小脳変性症 ⑨脊柱管狭窄症 ⑩早老症 ⑪多系統萎縮症 ⑫糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 ⑬脳血管疾患 ⑭閉塞性動脈硬化症 ⑮慢性閉塞性肺疾患 ⑯両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

● 利用者負担

平成30年8月より、2割負担者のうち特に所得の高い人の利用者負担割合が3割に変更になりました

サービスの利用には要介護認定が必要です。申請窓口は市町村役場・出張所などです。
認定までに1ヶ月前後時間を要しますので、利用の可能性がある方は早めの申請をお勧めします。
申請には主治医意見書も必要となりますので、申請ご希望の際は主治医にも一度ご相談を。

【自己負担割合チェック表】



※1「その他の合計所得金額」とは、「合計所得金額(★)」から「年金の雑所得」を除いた所得金額です。
※2 所得の変更や同一世帯の65歳以上の人の増減により利用者負担割合が変更となる場合があります。
※3 40歳～64歳までの人の利用者負担割合は、所得にかかわらず1割です。

★「合計所得金額」について、平成30年度より「合計所得金額から長期譲渡所得及び短期譲渡所得にかかる特別控除を控除した額」に変更になっています。

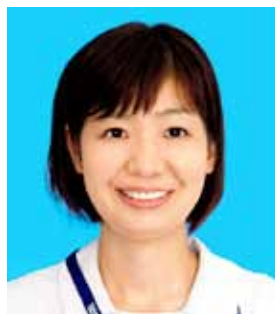
北九州市HPより転用

インフルエンザが流行する時期になりました



昨年度のインフルエンザは、A型、B型の複数のインフルエンザウイルスが同時に流行して多くの方がインフルエンザにかかりました。今年の流行に備え健康で元気に冬を過ごしましょう。

感染管理認定看護師
森本 麗華



● インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染しておこります。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



● インフルエンザを予防する有効な方法

①流行前のワクチン接種

インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。そのため、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。



②手洗いやアルコール製剤による手指衛生

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



③日常生活における予防の方法

- ・普段からバランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
 - ・乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。
 - ・人ごみを避け、外出をする際はマスクを着用しましょう。
- 流行期は清潔なマスクを携帯しておくことをおすすめします。



バランスのとれた食事



十分な睡眠



部屋の適度な湿度

● 感染を広げないための「咳エチケット」

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します。普段から、他の人に向けて咳やくしゃみをしない、咳やくしゃみが出るときはマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたなら手を洗うなど「咳エチケット」を心がけましょう。



症状があるときは
マスクを着用



ちょこっとリハビリ

膝痛～あなたの膝は大丈夫?! 筋肉づくりで膝痛を予防しよう～



理学療法士
中嶋 和美

【膝痛…その多くの原因の一つである『変形性膝関節症』とは?】

男女比は1:4で女性に多く見られ、高齢になるほどかかりやすくなります。主な症状は膝の痛みと膝関節に水がたまることです。初期では立ち上がり、歩き始めなどの痛みが目立ちます。さらに変形性膝関節症が進むと、階段や正座が困難となり(中期)、末期になると、安静時も痛みが取れず、変形が目立ち、平地歩行にも支障をきたすようになります。

【原因・病態】

年齢とともに膝の関節軟骨が弾力性を失い、使いすぎにより擦り減り、関節が変形します。

【膝の痛みを和らげるには】

まずは、簡単な運動で太ももや膝の筋肉を鍛えたり、関節の動きを柔らかくしたりします。筋力があると『天然のサポーター』をしているようなもので関節が安定し、膝の骨、軟骨への負担が軽減します。

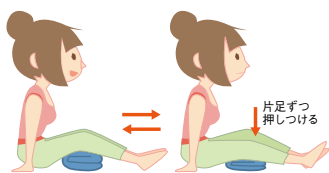


そこで、今回は、今日からできる膝体操を紹介したいと思います。

筋力を強化する運動

太ももの前の 筋肉を鍛える

- ①足を伸ばして座る。
- ②ひざの下においたタオルや枕を押す。
- ③5～10秒そのままのまでする。
- ④力を抜く。



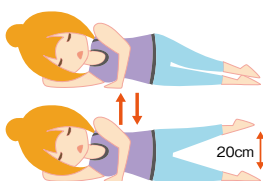
足全体の 筋肉を鍛える

●スクワット



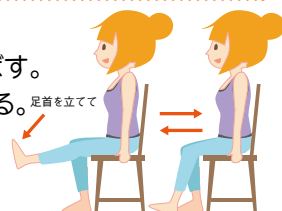
太ももの外側の 筋肉を鍛える

- ①横向きに寝る。
- ②上の足を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる。
- ③5秒ほどそのままのまでする。
- ④ゆっくりおろす。



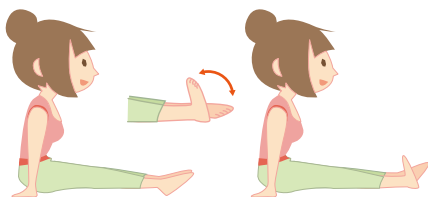
太ももの前の筋肉を鍛える

- ①椅子に腰かける。
- ②片方の足を水平に伸ばす。
- ③5～10秒そのままのまでする。足首を立てて
- ④元に戻す。



柔軟性を高める運動

- ①足を伸ばして座る。
- ②ひざに力を入れ、つま先を伸ばして5秒ほどそのままのまでする。
- ③ひざに力を入れ、つま先を反らせて5秒ほどそのままのまでする。



●運動時のコツと注意

【1回の運動の目安は1日10回(できる範囲で)×2～3セット】

※運動はかかりつけ医と相談しながら自分に適した方法で行いましょう。



栄養管理室 管理栄養士
伊藤 麻美

メディカル・レシピ



今が旬の白菜にはビタミンCが豊富に含まれています。風邪の予防や免疫力アップにも役立ち、消化にもいいです。豚肉などと組み合わせることで栄養バランスを整えて疲労回復を促す働きも期待できます。また、大豆からつくられる豆腐は植物性たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含み、大豆そのものよりも体内に吸収されやすいといわれています。豆腐に含まれる栄養素としてはレシチン（脳細胞活性化、美肌効果）、ビタミンE（抗酸化作用）、サボニン（コレステロール値低下）が知られています。それらの食材を使用した白菜料理と甘いものが食べたくなった時に手軽に食べられるお菓子をご紹介します。

ロール白菜



【作り方】

- ①豆腐は水切りをしておく。（またはペーパータオルで豆腐を包み耐熱皿に乗せ 600 W1分半レンジにかける）
- ②白菜8枚は茹で（約2分）根元の硬い部分約3cm位を切りみじん切りにしておく。
- ③①をボールに入れ粘りが出るまでしっかりと混ぜ、②のみじん切りにした根元も合わせる。
- ④鍋に水2カップと③を入れて混ぜておく。
- ⑤白菜1枚を広げ具1/8を葉の上に置き、左右を折りたたみながら巻く。巻き終わりにパスタで楊枝の代わりに留める。
※白菜が破れている場合は2枚重ねてみましょう。
- ⑥④の鍋に⑤のロール白菜を入れ中火にかけ煮たら弱火にし約20分で出来上がり。
- ⑦鍋にぎゅうぎゅうと入れた方が型崩れせず上手に出来ます。

キャベツで作るより甘く、豆腐を使うのであっさり美味しく食べられます。



材料（8個分）

白菜…………… 8枚
 合びき肉…………… 150g
 木綿豆腐…………… 150g
 卵…………… 1個
 パン粉…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/2
 コショウ…………… 少々

スパゲティ …… 数本（うどん、そばでも可）
 固形スープの素…………… 1と1/2個
 味噌…………… 大さじ1
 ケチャップ…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ1

④

⑤

<1個分の栄養量>

エネルギー 95kcal
 たんぱく質…………… 6.3g
 脂質…………… 5.9g
 炭水化物…………… 4.1g
 食物繊維…………… 0.9g
 食塩相当量…………… 1.2g

レンジで簡単チョコレートケーキ

【作り方】

- ①レンジ使用可能な耐熱の蓋付のタッパーに④を入れ、しっかり蓋をして、縦・横・上下などに良く振るう。
- ②⑤を入れ、スプーンで良く混ぜる。
- ③蓋をのせて、レンジ600Wで2分かける。（※蓋はのせるだけで良いです）
- ④しっかりと火が通っている事を確認したら出来上がり。

【備考】

- 純ココア（無糖ココア）の時は薄力粉を大さじ2、純ココア大さじ1でも可。砂糖はお好みで調整して下さい。
- 出来上がりを、すぐに食べても美味しいですが、しっかり蓋をし、逆さにして1分程度蒸しても美味しく召し上がれます。

材料（2人分）

薄力粉…………… 大さじ1
 調整ココア…………… 大さじ2
 ベーキングパウダー…………… 小さじ1/2
 砂糖…………… 大さじ1

サラダ油…………… 大さじ1
 卵…………… 1個

④

⑤

<1人分の栄養量>

エネルギー 156kcal
 たんぱく質…………… 3.9g
 脂質…………… 9.1g
 炭水化物…………… 13.7g
 食塩相当量…………… 0.7g

電子レンジで2分かけるだけで、簡単にチョコレートケーキが出来ます。





気管支喘息の薬物治療について

〈気管支喘息とは〉

気管支喘息とは空気の通り道(気道)に炎症が続き、さまざまな刺激に気道が敏感になって発作的に気道が狭くなることを繰り返す病気です。

気道が狭くなることで、呼吸困難や咳などの症状があらわれます。



薬剤部 薬剤師
宮崎 美穂

【発作の引き金となるもの】

- 上気道感染症(かぜ症候群)
- アレルギー(ハウスダスト、ペット、真菌類など)
- 運動
- 気温や気圧の変化
- アルコール
- 薬物(非ステロイド性鎮痛薬、 β 受容体遮断薬など)
- 煙草などの気道刺激物
- 疲労やストレス
- 時間帯(夜間や明け方)

などが挙げられます。



【気管支喘息の治療薬】

使用目的により長期管理薬(コントローラー)と発作治療薬(リリーバー)に大きく分けられます。使用する薬は発作の頻度や呼吸機能に応じて選択されるため患者さん毎に異なります。

	長期管理薬(コントローラー)	発作治療薬(リリーバー)
投与のタイミング	主に非発作時	発作時
目的・用途	発作の予防、呼吸機能の正常化。症状の有無に関わらず毎日規則正しく使用することが大切です。	呼吸困難や咳などの急性の症状を抑えてくれます。
主な薬剤	●炎症を抑える薬 ・吸入ステロイド ・抗アレルギー薬(ロイコトリエン拮抗薬、抗IgE抗体薬など) ●気管支を広げる薬 ・長時間作用型β_2刺激薬 ・テオフィリン徐放錠など	●気管支を広げる薬 ・短時間作用型β_2刺激薬 ・抗コリン薬 ●炎症を抑える薬 ・経口ステロイドなど

※長期管理薬ではステロイドと長時間作用型 β_2 刺激薬を組み合わせた吸入薬が使用されることが多くあります。

例) アドエア、シムピコート、フルティフォーム、レルベア等

それぞれの吸入薬により形や吸入方法に違いがあります。ご不明な点は主治医または薬剤師にご相談ください。

☆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。



(患者の声) (病院回答)

「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。



ピンクのエプロンをつけたボランティアさんにいつも助けられています。とても有り難いです。特に医療費を自動精算機で支払いする時、対応が良く安心してホッとします。



ボランティアさんへのお褒めの言葉をいただき有難うございます。ボランティアさんの活動は外来診療、問診記入の補助、入院での配茶、洗濯、買い物、寝具の準備等多岐にわたります。いつも笑顔で快く引き受けて下さる姿は、患者のみならず医療者の支えになっています。これからもボランティアさんと連携として、大切な人を安心して任せられる病院を目指していきます。



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.20 2019 年 1 月 発行

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