

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、幸せを感じること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



「緩和ケア」って？



「緩和ケア」とは…

「重い病を抱える患者やその家族一人一人の体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」と定義されています（日本緩和医療学会）。「患者さんが希望する生き方や生活を支えること」が緩和ケアの目標です。



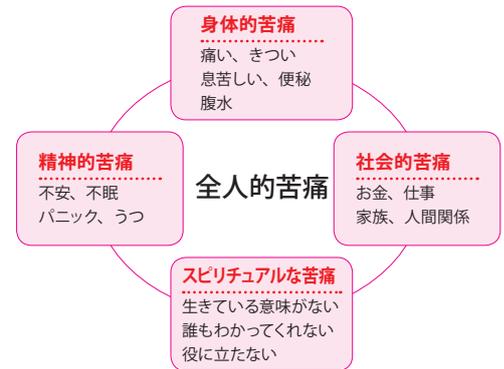
緩和ケア科 医師
山口 健也

●どんなつらさ(苦痛)をケアしてくれる？

苦痛には、身体的苦痛、精神的苦痛、社会的苦痛、スピリチュアルな苦痛（気持ちのつらさ）があります。緩和ケアでは、身体的苦痛だけでなくこれら全ての苦痛を対象とし、様々な職種でサポートします。

●緩和ケアはいつから？

「緩和ケア＝末期」というイメージかもしれませんが、決してそうではありません。例えばがんであれば、初期から痛みが強い場合や、治療の副作用による苦痛、治療に伴うお金の問題なども起こります。緩和ケアは、病気がどんな時期でも、治療と並行して受けられます。



●緩和ケアは誰が受けられる？

緩和ケアは（特に日本では）がん患者さんを対象に発展してきました。ただ、緩和ケアはがん患者さんだけに必要なものではありません。疾患を問わず苦痛を和らげることが重要です。国も、心不全をはじめとした非がん疾患患者さんへの緩和ケアの普及・発展に取り組んでいます。

●緩和ケアはどこで受けられる？

当院では、入院の場合は一般病棟・緩和ケア病棟を問わず、緩和ケアを受けることが可能です。一般病棟では病棟スタッフとともに、緩和ケアチーム（後述）がサポートし緩和ケアを提供します。また、当院には緩和ケア病棟（12床）があります。緩和ケア病棟は末期がん患者さんが対象です。

外来通院中の患者さんは、主科と並行して緩和ケア科外来の受診が可能です。通院が難しい場合は、訪問診療が可能な医療機関などと連携し、自宅で緩和ケアを受けることが可能です。

●いろんな職種で支えます。

身体症状担当医師、精神症状担当医師、看護師、薬剤師、臨床心理士、栄養士、理学療法士、ソーシャルワーカーなどで緩和ケアチーム（がんサポートチーム）を結成しています。各分野のプロフェッショナルが力を合わせてサポートします。

●話を聞いてみたい、緩和ケアを受けたい時は

おかけの主治医や看護師にお気軽にご相談ください！



手術看護認定看護師からのお知らせ



手術看護認定看護師
山崎 加奈子

今回は今年の2月に新設されたハイブリッド手術室の紹介をします。

「ハイブリッド」とは「異なった要素を混ぜ合わせたもの」という意味があり、ハイブリッドカーをイメージする方が多いかと思います。「ハイブリッド手術室」＝「異なった要素を混ぜ合わせた手術室」ということとなりますが、異なった要素とは手術をするための「手術台」と「血管 X 線装置」になります。この2つを組み合わせることで従来はカテーテル室で行っていた血管内治療が手術室でより安全に行えるとともに、治療中の透視装置の併用によって 3D 画像などの支援システムと検査画像と融合することにより治療の確実性が高まり、さらに高度な治療や新しい手術方法の可能性が広がっています。

当ハイブリッド手術室では大動脈瘤に対するステント治療や先天性心疾患の治療をはじめ、外科や産科、整形外科など幅広い症例に対応しています。そして現在は TAVI（経カテーテル大動脈弁留置術）導入に向けてチームで準備を進めています。TAVI とは大きく胸を開ける外科的大動脈弁置換ではリスクが高く手術が困難な患者に対して、鼠径部（足の付け根）や左の脇下辺りからカテーテル挿入し治療をする方法です。

日々進歩する最新の医療を取り入れながら、安全・安心・安楽な手術の提供ができるよう、また 24 時間緊急手術にも迅速に対応ができるように、みんなで力を合わせてがんばります。



地域研修「健康フェア」を開催しました(^_^) /

当院では地域の皆さまへ、病気の予防と治療、健康維持などの情報を発信し、これからの生活に役立てていただけるよう、毎年「健康フェア」を企画しています。

今年度のテーマは、

わたしらしく生活するために

●フレイル(虚弱)を予防しよう

● ACP(人生会議)について と題し、10月12日(土)に開催しました。資料と共に一部内容をご紹介します。



フレイル(虚弱)を予防しよう!

① 握力低下の目安

ペットボトルの蓋を自力で開けることができない。



握力18kg未満の可能性が高い。

② 歩行速度低下の目安

横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しい。



歩行速度が1m/秒未満の可能性が高い。

③ 下肢筋力低下の目安

5回椅子立ち上がりテストで15秒以上かかる。



運動不足の車通勤スタッフも
ときどきしながら一緒に楽しくチェックしました。

- 一般的な椅子(高さ40cm程度)から両手を使わずに立ち座りする。
- 5回連続の立ち座り時間を評価する。
- 5回目は立った状態で終了する。

(理学療法士資料より)



フレイル予防は「お口」からも始められます。

オーラルフレイル 問診票	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

オーラルフレイルの危険性

合計の点数

0~2点:危険性は低い 3点:危険性あり 4点以上:危険性が高い



- ・お口の清潔(歯磨き)
- ・噛む、のみこむ、発声(おしゃべり、歌うなど)
- ・偏食せず栄養を取る

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 飯島勝夫 作表

(摂食嚥下障害看護認定看護師資料より)

人生会議 (アドバンス・ケア・プランニング)

～これからのことを話し合おう～

緩和ケア科山口医師による講演があり、相談コーナーでは「もしばなゲーム」を実際に行い人生会議 (アドバンス・ケア・プランニング) について学びました。



アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

将来の意思決定能力低下に備えて治療方針・療養についての気付きや自分が大切にしてきた価値観を、患者・家族と医療者が共有しケアを計画する包括的なプロセス

これからのことを話し合う 自分らしく生きるため

(緩和ケア科 医師資料より)



人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために
ACP 人生会議 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～
11月30日 (水) 10時～12時 (※要予約) は人生会議の日

話し合いの進めかた (例)

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、**約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。**

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを**自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。**

話し合いの進めかた (例)

- あなたが大切にしていることは何ですか？
- あなたが信頼できる人は誰ですか？
- 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？
- 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合いたしましょう。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

誰でも、いつでも、命に関わるおおきな病気やケガをする可能性があります。自分らしく生きるために、「縁起でもないこと」を家族や大切な人と普段から繰り返し話し合っておくことが大切です。

あなたの希望する医療ケアを受ける為に、大切にしていることや望んでいることを家族や医療者へ伝えておきましょう。



「わたしらしく生活するために」集っていただいた地域のみなさまとの大切な交流の場となりました。次年度のご参加もお待ちしております。



ちょこっとリハビリ

～筋トレのすすめ～



理学療法士
星木 宏之

筋トレで健康管理

加齢とともに体のさまざまな生理機能が低下します。それを一般的に「老化」と言います。加齢は止められませんが、老化は遅くすることができます。その鍵を握るのが筋肉です。特に加齢の影響を受けやすいのが太ももやお尻、お腹、背中の中の筋肉になります。今回その部位の筋トレの方法を紹介したいと思います。

1日に①～④のうちの1種目だけ行います（例えば月曜に①、火曜に②、水曜に③、木曜に④を行う、など）。10分程度でできる運動なので毎日継続し、寝たきりを予防していきましょう！

①ふとももの体操 スクワット 5～10回×3セット

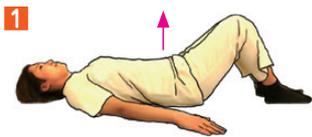
1 イスの背に軽く両手をそえ、背筋を伸ばし、足は肩幅よりやや広めに立つ



2 息を吸いながら、5秒かけて膝をゆっくり曲げ、息を吐きながら、5秒かけて膝をゆっくり伸ばす。



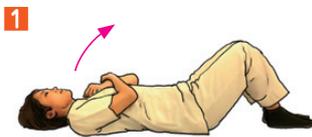
②お尻の体操 ヒップリフト 5～10回×3セット



1 仰向けになり、両足を揃えて膝を立てる。

2 息を吐きながら、5秒かけてお尻を持ち上げ、息を吸いながら、5秒かけてお尻を戻す。

③お腹の体操 トランクカール 5～10回×3セット



1 両足をそろえて膝を立て、仰向けになる。腕は胸の前で交差

2 息を吐きながら、ゆっくり上体を起こし、息を吸いながら、ゆっくり上体を戻す。

④背中の体操 アームレッグクロスレイズ 5～10回×3セット



1 両手両足を伸ばし、腹ばいの状態からはじめる。

2 息を吐きながら、5秒かけて左手と右足をゆっくり上げ、息を吸いながら、5秒かけて左手と右足をゆっくり下ろす。

※右手と左足のときも動作は同じ

運動習慣があることで筋力や体力の維持、病気の予防になり生活の質を維持・向上することができます。足腰だけでなく、お腹の中から健康を維持することで生活の質を維持していきましょう。



栄養部 栄養士

矢野 沙和

メディカル・レシピ



みなさんは日頃からたんぱく質を十分に摂れていますか??
身体の血や筋肉をつくるもととなるたんぱく質が不足すると、最近よく耳にするサルコペニアやフレイルなどの状態になりやすいといわれています。
今回はたんぱく質を豊富に含む2品を紹介します。
しっかり食べて元気な身体を作りましょう!!



●りんご酢チキン南蛮



《作り方》

- 1 鶏肉は1個 20gに切り塩こしょうをする。
- 2 玉ねぎは皮をむき2mm程に薄くスライスし、ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカは3mm程の線切りにする。
- 3 合わせ酢をつくる。鍋に①を入れ沸騰させ、ポウルにうつし粗熱をとる。
- 4 ③に②を入れ冷蔵庫で15分程冷やす。
- 5 パットに小麦粉・片栗粉を入れよく混ぜ①にまぶし、溶き卵をからめる。
- 6 180℃の揚げ油こんがり色がつくまで揚げる。
- 7 ④に⑥を漬け込み冷蔵庫で1時間程度冷やす。

ワンポイントアドバイス

むね肉はたんぱく質が豊富ですが、かたくて食べにくいという方も多いのではないのでしょうか?お酢につけこむことでやわらかくなって食べやすくなります。

1食あたりの栄養量

エネルギー 162kcal	糖質 …………… 10.6g
たんぱく質…………… 11.3g	食物繊維…………… 0.6g
脂質…………… 7.7g	塩分 …………… 0.9g



《材料》1人分

鶏むね肉…………… 40g	赤パプリカ…………… 5g
塩…………… 0.1g	黄パプリカ…………… 5g
こしょう…………… 少々	りんご酢…………… 10g
小麦粉…………… 2g	砂糖…………… 4g
片栗粉…………… 2g	はちみつ…………… 6g
卵…………… 8g	濃口しょうゆ…………… 10g
揚げ油	おろししょうが…………… 1g
玉ねぎ…………… 20g	おろしにんにく…………… 1g
ピーマン…………… 5g	たかのつめ…………… 少々

《かぼちゃのチーズケーキ》



《作り方》

- 1 かぼちゃは種とわたを取り除き、皮をむき薄切りにする。その後、耐熱容器にうつし600Wの電子レンジで4分加熱し粗熱をとる。
- 2 低脂肪ヨーグルトは耐熱容器にうつし600Wのレンジで2分加熱する。
- 3 ポウルのうえにザルをおき、キッチンペーパーをしき②を濾して水切りヨーグルトにする。
- 4 フードプロセッサーに①、③、クリームチーズ、卵を入れてなめらかになるまで攪拌する。
- 5 ポウルに④、砂糖、豆乳を加えて混ぜる。混ぜたら薄力粉をふるい入れてゴムペラで切るようにして混ぜる。
- 6 型に⑤を流し入れ、180℃に温めたオーブンで50分加熱する。
- 7 中まで火が通ったら粗熱をとり型からはずす。



ワンポイントアドバイス

クリームチーズを半量、低脂肪の水きりヨーグルトに置き換えることで脂質を減らし、たんぱく質を増やすことができます。

《材料》12人分

(18cmホール型1台分)
かぼちゃ(正味) …… 300g
クリームチーズ …… 100g
低脂肪ヨーグルト …… 100g
豆乳…………… 100g
卵…………… 2個
砂糖…………… 70g
薄力粉…………… 27g

1食あたりの栄養量

エネルギー 103kcal
たんぱく質…………… 3.2g
脂質…………… 3.9g
糖質…………… 12.7g
食物繊維…………… 1.0g
塩分…………… 0.1g



お薬の話 ～心不全について～

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。心不全の原因疾患は、心筋梗塞や心筋症、高血圧、弁膜症、不整脈など多岐にわたります。心不全では、食事療法や運動療法といった生活習慣の管理に加え、薬物療法など継続した治療を行うことが大切です。



薬剤部 薬剤師
角田 菜緒



●心不全治療薬について

心不全の治療によく使われるお薬

①アンジオテンシン変換酵素阻害薬（エナラプリルなど）

アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬（カンデサルタンなど）

ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬（スピロノラクトンなど）

心不全により過剰になったアンジオテンシンⅡ、アルドステロンの産生や作用を抑制することで、心臓を保護する。

②β遮断薬（カルベジロール、ビソプロロール）

交感神経の緊張を和らげ、疲れた心臓を休ませることで、心臓を保護する。

③利尿薬（フロセミド、アゾセミドなど）

体に溜まった余分な水分や塩分を尿として体の外に出す。うっ血を改善し、心不全の症状を軽くする。



お薬を処方された通りに内服しないことで、心不全の症状が悪くなることがあります。症状が落ち着いているからといって、自分の判断で、薬を中止したり、飲み方を変えたりしないようにしましょう。副作用などで気になる点がありましたら、医師や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。



「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。



予約時間から2～3時間いつも待たされます。これはどうにかならないのでしょうか。具合が悪くて病院に来ているのに更に気が滅入ります。



今回の診療に際し、体調が悪いにも関わらず、長い時間お待たせしたこと申し訳なく思っております。外来では、スムーズに診療が行なえるように、日々活動しております。また、診療科の様々な状況で、予約時間を越えて待ち時間が長くなる際には、外来診療進行状況と待ち時間へのご説明を迅速に行うようにしております。今後も待ち時間を少しでも短くして、診療できるよう努力してまいります。ご意見ありがとうございました。



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.22 2019年10月発行

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