

メデイカルNOW

2020
1月・新年号



独立行政法人地域医療機能推進機構



＝ 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、幸せを感じることに出来る職場を作る。





Happy New Year Medical Now 2020

年頭所感



院長
内山 明彦



新年明けまして おめでとらございます

新年明けましておめでとうございます。年頭にあたり、メディカルNOWの紙面をお借りしてご挨拶を申し上げます。昨年は新しい令和の時代が幕開け、一連の皇位継承行事に加えて、ラグビーワールドカップの日本開催があり、日本代表チームの大活躍に沸いた年でもありました。ただその一方で、一昨年と同様、夏から秋にかけて台風、豪雨による甚大な自然災害が東日本を中心に発生しました。地球温暖化の影響なのか、これからも同様の災害に見舞われる可能性を常に念頭に置いて、早めの備えをしておく必要があると改めて感じています。

診療に関しては、昨年は病院全体として、治療が必要な患者さんをできるだけ積極的に受け入れ、丁寧な診療を行い、医療を通して地域への貢献を進めることを強く意識しました。当院の役割として、地域から求められる医療、主に急性期、専門医療ですが、救急や周産期、がんも含めた幅広い分野で、活動性を高めてきたつもりです。昨年春に完成したハイブリッド手術室(X線透視装置を使った手術が行える)を利用して、いくつかの血管内カテーテル治療を開始しています。経カテーテル大動脈弁置換術(TAVI)については、ほぼ実施する準備は整っています。スタッフ一同、入念に準備をしてきましたので、地域の皆さんへ還元できるよう、これから鋭意努力しながら新しい手術室を活用していくつもりです。

さて、このメディカルNOWは、JCHO九州病院から一般の方々へ向けて発信している情報誌で、年4回の発行です。当院の診療に関する情報、最新の話題などを掲載するものですが、診療以外にも健康の維持、増進に関わる運動や栄養などについても、担当者からの記事を載せています。日頃からどのようなことに気をつけるべきか、いかに健康寿命を延ばしていくか、皆さん一人ひとりが自分のこととして考え実行することが求められています。そのために少しでも皆さんのお役に立てればと思い、院内で開催している健康フェアや健康教室なども今後継続していくつもりです。本年もどうぞよろしくお願いたします。





ご存じですか？ 治療と仕事の両立支援



●がんになったら仕事を続けられないと思っていませんか？

国民の2人に1人はがんにかかり、その約3割が働く世代と言われています。早期診断や治療の進歩によりがんの生存率は6割を超え、がんと共に生活していく時代になってきました。しかし、現状はがん患者の約3割が何らかの理由で離職しており、仕事を続けていくためには、様々な調整や解決しなければならない問題がでてきます。例えば、「職場へどう伝えたらよいのか」「治療の副作用で仕事が続けられるのだろうか」「治療費の心配」など悩みは多様であり、ひとりで解決できるものではありません。

国はがん患者の治療と仕事の両立支援に関する取り組みを開始し、福岡県でも九州がんセンターで社会保険労務士の出張相談やハローワーク福岡中央・やはたでの窓口相談などを行っています。がんと診断されたと同時に仕事を辞めてしまう方も少なくありません。今は、治療とうまく付き合いながら、仕事を続けることが可能になっています。経済的なこと、仕事や家庭のことを相談するのは躊躇されるかもしれませんが、安心して治療に臨むためにもお気軽に「がん相談支援センター」にご相談ください。

**がんと診断されて、
治療と仕事の両立でお悩みではありませんか？**

治療費のことで悩んでいませんか？
仕事を続けるか悩んでいませんか？
職場へどのように伝えたらいいか悩んでいませんか？

**その悩みを一度、相談
してみたいいかがですか？**

- がん治療の技術は進歩し、負担の少ない治療法や治療薬ができています。
- 治療をしながら働き続けることが可能になっています。
- 仕事の悩みを就労支援アドバイザー（社会保険労務士）にご相談ください。

【手助けになることがあるかもしれません。】

無料 がんの就労相談を行っています。お気軽にご相談ください。

※癌と仕事を両立するための社会保険制度や労務関係のことを就労支援アドバイザー（社会保険労務士）が丁寧に教え、アドバイスいたします。※相談の予約は不要です。予約なしでも相談可能。

国立病院機構九州がんセンター 相談支援センター
就労支援専用窓口 TEL 092-511-2770
福岡県

ちょっとまって！
びっくり退職



がん患者さんの就労支援
長期療養しながら、働きたいという方へ
～ハローワーク福岡中央による出張就職支援のご案内～

- ◆ 通院の必要はあるが、働きたい。
- ◆ 自分の病状、体力にあった仕事を見つけたい。
- ◆ 治療と仕事の両立の仕方について教えてほしい。
- ◆ しばらくぶりに仕事に戻ることに不安を解消したい。
- ◆ 就職活動で、企業に病状のことを伝えるべきか迷っている。
- ◆ 仕事復帰に際して、どんなスキルが必要か知りたい。

こんな悩み・不安の解消をサポートします。

ハローワーク福岡中央では、専門の担当者「就職支援ナビゲーター」を配置。マンツーマンであなたの就職を支援します。能力や適性、病状、治療状況などを考慮しながら就職支援を行います。

- 症状、通院状況に配慮した求人を探します。
- 仕事復帰の不安解消のための相談に応じます。
- 応募書類の作成や面接の受け方についてアドバイスします。
- 職業訓練や就職支援セミナーなどを紹介します。

ハローワーク福岡中央の就職支援ナビゲーターが、九州がんセンターがん相談支援センターに出張相談いたします。ご利用ください。

出張相談：毎月第3木曜日
13時～16時
場所：九州がんセンター
がん相談支援センター（車庫前）
お問合せ：九州がんセンター
がん相談支援センター
☎092-542-8532(9時～17時)

- がん患者さんが対象です。
- 相談は無料です。
- プライバシーは保護します。

九州がんセンター 福岡労働局 ハローワーク福岡中央

●がん患者と家族のためのサロン

1月のがんサロンの、ハローワークやはた就職支援ナビゲーターによる就労支援のお話を予定しております。お気軽にご参加ください。

2019年度 がん患者と家族のためのサロン

就労支援
～治療と仕事の両立のために～

講師：ハローワークやはた 就労支援ナビゲーター
【日時】2020年1月27日(月) 14時～15時

【参加できる方】 当院におひかりのがん患者さんとご家族
【定員】制限4名 大人数型
※参加費無料・申込み不要です。

お問い合わせ先
JCHO九州病院 がん相談支援センター
TEL：093-641-9715

お気軽にご参加ください



がん相談支援センター
TEL:093-641-9715

がん相談支援センター 三好典子

慢性疾患看護・ 糖尿病看護認定看護師からの お知らせ



6階南病棟
糖尿病認定看護師
山田 明子



「世界糖尿病デー」をご存知ですか？ 11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機構）が制定しました。この日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表して、この日を世界糖尿病デーとして顕彰しています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。これは、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。（世界糖尿病デー公式ホームページより抜粋 http://www.wddj.jp/01_howto.htm 最終閲覧：2019年12月1日）

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ9.3%となる4億6300万人が抱える病気です。日本で2016年に行われた糖尿病実態調査でも総人口の15%を超える約2000万人の糖尿病患者および糖尿病予備軍がいると推定されます。一方で北九州市の特定健診（40歳から74歳までの方を対象とし、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としている）の受診率は3割程しかありません。健康な生活を維持するためにも、公的な健診を活用したり、生活を振り返る場を設けたりしてはいかがでしょうか？

毎年11月14日の世界糖尿病デーには、世界中で主要な建造物がシンボルカラーのブルーにライトアップされます。北九州では今年も小倉城がブルーに染まりました。皆さんも1年に1度はライトアップを楽しみながら、この日をご自分の生活を振り返る日に見ませんか？



2019年 ブルーライトアップ:小倉城





ちよこっとリハビリ

年末年始の 糖尿病運動療法



リハビリテーション室 理学療法士
小若女 純

運動で糖尿病予防!

年末年始は食生活や生活リズムが乱れやすく血糖値も変動しやすい季節です。また厳しい寒さでつい自宅にこもりがち。不活動が続くと血糖を燃やす筋肉の働きも落ち、脂肪細胞の増加によりインスリンの働きも低下することから高血糖を招いてしまいます。今回は糖尿病の発症や進行の予防に効果のある「有酸素運動」と「レジスタンス運動」を紹介します。

有酸素運動はウォーキングや自転車など長時間継続して行う運動で、体脂肪が減少しインスリン抵抗性(効きづらさ)改善が期待できます。

①ウォーキング(有酸素運動) まずは「1日の歩数を今よりプラス2000歩」を目標に

理想的な歩行フォームは歩幅をできるだけ広くとる速歩き。背筋を伸ばし、腕も大きく振りながら歩きましょう。

理想的な歩行フォーム

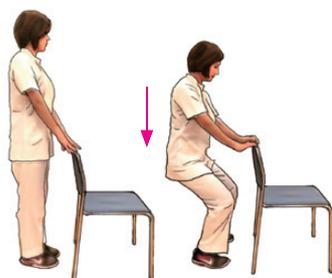


歩数を少しずつ増やしながら最終的には1日8000歩~10000歩を目指しましょう。

レジスタンス運動は自分の体重やダンベルなどを利用し筋肉に抵抗をかける運動で、血中ブドウ糖を筋に直接取り込み血糖を下げる事が出来ます。さらに筋量が増加すれば血糖を筋肉内により多く貯蔵できるため結果血糖低下につながります。

②ハーフスクワット(レジスタンス運動)

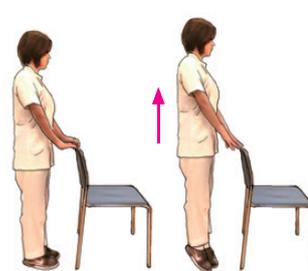
10回×1~2セット



背すじを伸ばしたまま両膝を60°~90°曲げそのまま5秒保持し、ゆっくりと膝を伸ばします。

③カーフレイズ(レジスタンス運動)

10回×1~2セット



膝を伸ばしたまま両かかとをしっかりと上げ、5秒保持した後ゆっくりかかとをおろします。

有酸素運動とレジスタンス運動の組み合わせ運動により相加的な血糖コントロールが期待できます。また食後1時間~2時間の間に血糖は上昇する為この時間の運動実施がより効果的です。

まだまだ寒い日が続きます。糖尿病予防にまずは室内で軽い筋トレから始めてみるのはいかがでしょうか。また外出前はストレッチなど行い血流をよくして防寒対策をした上で出かけるようにしましょう。水分補給も忘れずに。

※足の痛みや整形外科的疾患のある方は医師に相談の上運動を行って下さい。



栄養管理室 管理栄養士
大庭 久実

メデイカル・レシピ



手軽にカロリーアップできるクリームチーズのおにぎりと
寒い冬に食べたくなる温かい具たくさんスープを紹介します。



☆クリームチーズと おかかのおにぎり



《作り方》

- ① 温かいごはんにクリームチーズ、かつお節、めんつゆを加えよく混ぜる。
- ② 好きな形に握ってできあがり。
お好みでのりを巻いてもおいしいです。



☆クリームチーズと 塩こんぶのおにぎり



- ① 温かいごはんにクリームチーズ、塩こんぶを入れてよく混ぜる。
- ② 好きな形に握ってできあがり。
お好みでのりを巻いてもおいしいです。

クリームチーズは脂質が多いですが、種類によってはカルシウムが多く入っているものもあります。
骨粗鬆症予防にとり入れてみてください。

材料/作りやすい分量 (2 個分)	(1 個当たりごはん 75g 分)
ごはん…………… 150g	カロリー 163kcal
クリームチーズ …… 18g	たんぱく質 …… 3.6g
かつお節…………… 2.5g	脂質…………… 3.3g
めんつゆ三倍濃縮 …… 2g	炭水化物…………… 28.2g
	塩分…………… 0.15g

材料/作りやすい分量 (2 個分)	(1 個当たりごはん 75g 分)
ごはん…………… 150g	カロリー 158kcal
クリームチーズ …… 18g	たんぱく質 …… 2.7g
塩こんぶ…………… 1g	脂質…………… 3.2g
	炭水化物…………… 28.2g
	塩分…………… 0.15g

☆れんこんとトマトの カレー風味スープ



《作り方》

- ① だいこん、れんこんはいちょう切りにする。
トマトはざく切りにする。
- ② れんこんは下茹でしておく。
- ③ 鍋にれんこん、だいこん、トマトを入れる。
トマトはへらでつぶしながら材料を煮る。
- ④ ③に水 300cc、大豆の水煮缶、コンソメ、
カレー粉を入れる。
- ⑤ 蓋をして弱火で 5 分ほど煮る。

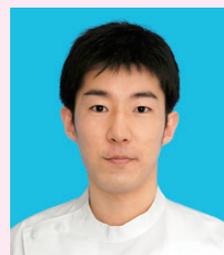
トマトの酸味とカレー粉により、薄味でもおいしく
食べることができます。



材料 (4 人分)	1 人分
だいこん…………… 100g	カロリー 90kcal
れんこん…………… 120g	たんぱく質 …… 5.4g
トマト …… 400g	脂質…………… 2.6g
大豆水煮缶…………… 120g	炭水化物…………… 13.5g
コンソメ …… 7g	塩分…………… 0.9g
カレー粉…………… 0.5g	



便秘の薬について



薬剤部 薬剤師
高木 祐真

便秘とは、

便が3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態のことをいいます。その原因としては、偏食や無理なダイエット、運動不足などがあげられます。またその他にも、ストレスの増加や加齢なども便秘の原因となります。



便秘の解消には、まずは食事や運動などの生活習慣の見直しから行いましょう。

- ①1日3食、特に朝食をきちんと食べる。
- ②食物繊維が多いもの（果物、生野菜など）を食べる。
- ③早朝に冷水、冷たい牛乳を飲む。
- ④おならや便意を我慢しない。
- ⑤ウォーキングやラジオ体操など、適度な運動を習慣にする。
これらを行っても改善がみられない場合は、お薬を使用します。



【便秘薬の種類】

①浸透圧性下剤（酸化マグネシウム、マグコロール、モビコールなど）

大腸内の水分を増やすことで便をやわらかくして、排便を促します。
慢性的に便秘が続いているときに適している、比較的穏やかな作用の薬です。

②刺激性下剤（アローゼン、センノシド、テレミンソフト、ピコスルファートなど）

大腸を刺激して大腸が波打つように動く「ぜん動運動」を高めて、排便を促します。
長期間服用すると耐性が生じてしまうため、便秘の症状が重いときに使われる薬です。

その他

腸液の分泌を促進することで便を軟らかくする薬（アミティーザ）や、大腸を強力に動かし、なめらかな便をつくるための粘液の分泌を促す薬（グーフイス）など、さまざまな新薬が次々と登場しています。

☆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

（患者の声） （病院回答）

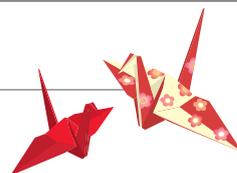
※病院に寄せられたご意見、回答等についてご紹介させていただきます。



お金を支払うのに呼ばれたが、声が小さくて聞こえない。九州病院ともあろうものがマイクを使用するのに何か抵抗があるのか！高齢者も多くいるのにいかなものか・・・



この度は、ご不便をおかけして大変申し訳ありませんでした。極力、マイクでの呼び出しをしておりましたが、時間帯などによっては、4番の発券窓口と重なり、どちらも聞こえづらい状況となることがありましたのでマイクでの呼び出しを控えさせていただくことができました。今後は、10:00~14:00の医療事務窓口が込み合う時間帯は、支払窓口を優先的にマイクを使用し、再度このようなご指摘を受けないよう徹底いたします。貴重な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.23 2020年1月発行

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